



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Influencia del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y estado
nutricional en estudiantes de la institución educativa San Juan de Miraflores,
Lima, Perú – 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Loyola Capcha, Nidia Loyda

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1371-4087>

Asesora: Mg. León Cáceres, Johanna Del Carmen

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7664-2374>

Lima – Perú

2026

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

Yo, Nidia Loyda Loyola Capcha egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “ INFLUENCIA DEL CONSUMO FRECUENTE DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JUAN DE MIRAFLORES, LIMA, PERÚ – 2025.” Asesorado por el docente: Johanna Del Carmen León Cáceres DNI 32971700 ORCID <https://orcid.org/0009-0007-1371-4087> tiene un índice de similitud de **19 (diecinueve) %** con código **trn:oid:::14912:592876094** 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

Nombres y apellidos del Egresado Nidia Loyda Loyola Capcha
DNI:32971700.



.....
Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Johanna Del Carmen León Cáceres
DNI: 45804137

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en los momentos difíciles.

A mi familia, especialmente a mi esposo y a mis dos hijos, por su amor, comprensión y apoyo incondicional.

Este logro se los dedico con todo mi corazón, porque sin ustedes no habría sido posible alcanzar esta meta.

AGRADECIMIENTO

A mis docentes, por su dedicación, paciencia y compromiso en cada etapa de mi formación. Gracias por impulsarme a seguir mis metas, por transmitirme sus conocimientos con pasión y por motivarme a crecer tanto personal como profesionalmente.

Su guía y ejemplo fueron fundamentales para culminar con éxito este proyecto

Índice	
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	11
2.1 ENFOQUE METODOLÓGICO	11
2.2 TIPO DE ESTUDIO	11
2.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	11
2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	11
2.4.1 Población	11
2.4.2. Muestra y Muestreo	12
2.5. Variables:	12
2.6 PROCEDIMIENTOS	13
2.6.1. Procedimientos	13
2.6.2. Técnicas	13
2.6.3 Plan de análisis	13
2.7 Aspectos éticos	13
III. RESULTADOS	14
3.1. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS	14
3.2. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES.....	15
3.3. ASOCIACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL	15
3.4. EXCESO DE PESO SEGÚN EL NIVEL DE CONSUMO DE AUP	16
IV. DISCUSIÓN	17
V. CONCLUSIONES	19
V. REFERENCIAS	20
I. ANEXOS	23

ÍNDICE DE TABLAS

	N°
Tabla 1 Frecuencia del consumo de alimentos ultraprocesados (AUP)	13
Tabla 2: Estado nutricional de los estudiantes según IMC para la edad (OMS)	14
Tabla 3: Asociación entre nivel de consumo de AUP y estado nutricional	15
Tabla 4: Distribución del exceso de peso según nivel de consumo de AUP	16

**INFLUENCIA DEL CONSUMO FRECUENTE DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JUAN DE MIRAFLORES,
LIMA, PERÚ – 2025**

**INFLUENCE OF FREQUENT CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED
FOODS AND NUTRITIONAL STATUS IN STUDENTS AT THE SAN JUAN
DE MIRAFLORES EDUCATIONAL INSTITUTION, LIMA, PERU – 2025**

Nidia Loyda Loyola Capcha, Estudiante del programa Académico de Nutrición y Dietética.
Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

En los últimos años, el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) aumentó significativamente entre adolescentes, generando preocupación por su impacto en el estado nutricional. En el distrito de San Juan de Miraflores, Lima, esta tendencia estuvo influenciada por factores como la accesibilidad económica, la publicidad dirigida a jóvenes y la escasa educación nutricional. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la ingesta habitual de AUP y el diagnóstico de obesidad en estudiantes de secundaria. Se realizó una investigación cuantitativa, observacional, analítica y transversal, aplicada a una muestra de 90 escolares. Se utilizaron encuestas alimentarias validadas y evaluaciones antropométricas para calcular el índice de masa corporal (IMC) ajustado por edad y sexo. El análisis estadístico, centrado exclusivamente en la categoría de obesidad, se efectuó mediante el software SPSS, aplicando pruebas de chi-cuadrado. Los hallazgos evidenciaron una relación significativa entre el consumo frecuente de AUP y la presencia de obesidad. Los estudiantes que consumieron estos productos cinco o más veces por semana presentaron valores de IMC superiores al rango saludable. Este patrón alimentario desequilibrado, caracterizado por alta densidad calórica y bajo contenido nutricional, coincidió con estudios previos que vincularon los AUP con el aumento de grasa corporal. Se concluyó que es urgente implementar estrategias educativas y políticas escolares que restrinjan el acceso a AUP y promuevan hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.

Palabras clave: alimentos ultraprocesados, estado nutricional, obesidad, adolescentes, IMC, ODS 3 Salud y Bienestar

ABSTRACT

In recent years, the consumption of ultra-processed foods (UPF) has significantly increased among adolescents, raising concerns about its impact on nutritional status. In the district of San Juan de Miraflores, Lima, this trend has been influenced by factors such as economic accessibility, youth-targeted advertising, and limited nutritional education. This study aimed to analyze the relationship between habitual UPF intake and obesity diagnosis in secondary school students.

A quantitative, observational, analytical, and cross-sectional study was conducted with a sample of 90 students. Validated dietary surveys and anthropometric assessments were used to calculate body mass index (BMI) adjusted for age and sex. Statistical analysis focused exclusively on the obesity category and was performed using SPSS software, applying chi-square tests.

The findings revealed a significant relationship between frequent UPF consumption and the presence of obesity. Students who consumed these products five or more times per week showed BMI values above the healthy range. This unbalanced dietary pattern, characterized by high caloric density and low nutritional value, aligns with previous studies linking UPF intake to increased body fat.

It was concluded that urgent educational strategies and school policies are needed to restrict access to UPF and promote healthy eating habits from an early age.

Keywords: Ultra-processed foods, nutritional status, obesity, adolescents, BMI, SDG 3 Health and Well-being

I. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, los patrones alimentarios de la población adolescente han experimentado transformaciones notables, caracterizadas por un incremento sostenido en la ingesta de alimentos ultraprocesados. Estos productos, elaborados industrialmente y con altos contenidos de azúcares, grasas, sodio y aditivos, han desplazado gradualmente a los alimentos frescos y tradicionales en la dieta (1). Este fenómeno forma parte de la denominada transición nutricional, observada especialmente en los países latinoamericanos, donde la disponibilidad y accesibilidad de los AUP ha aumentado de forma considerable, generando efectos directos sobre la salud y el estado nutricional de los jóvenes (2). Los adolescentes representan un grupo especialmente susceptible, ya que se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo en la cual los hábitos alimentarios tienen una influencia determinante sobre su bienestar actual y futuro (3). En los entornos escolares esta problemática se intensifica, pues los espacios de venta y consumo suelen promover el acceso a alimentos ultraprocesados en lugar de opciones nutritivas. Esta situación se vincula con una mayor prevalencia de sobrepeso, obesidad y trastornos metabólicos a corto y largo plazo, que incluyen la predisposición a enfermedades crónicas no transmisibles (4,5). En el contexto peruano, la transición alimentaria ha modificado el patrón dietético en adolescentes, quienes actualmente tienden a consumir con frecuencia bebidas azucaradas, snacks, panadería industrial y comidas rápidas, a la par de una disminución en el consumo de frutas, verduras y cereales integrales (6,7). Si no se aplican medidas preventivas adecuadas, esta tendencia podría reflejarse en un aumento sostenido de los problemas de malnutrición en esta población, afectando no solo la salud individual, sino también el rendimiento académico y la calidad de vida a futuro (8).

Frente a esta situación el presente estudio busca responder la siguiente interrogante principal: ¿Cuál es la influencia del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados en el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa San Juan de Miraflores, Lima – Perú, 2025? A partir de esta pregunta surgen los siguientes cuestionamientos específicos: ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes? ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes según indicadores antropométricos? ¿Existe una relación significativa entre ambas variables?

Desde un enfoque teórico, el consumo de alimentos ultraprocesados se ha ido relacionado con desequilibrios nutricionales debido a su baja densidad en nutrientes esenciales y su elevada

densidad energética, lo que favorece la acumulación de tejido adiposo y el desarrollo de exceso de peso (9). Asimismo, la literatura científica destaca que la exposición continua a estos productos puede fomentar patrones alimentarios poco saludables a largo plazo, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias e hipertensión arterial (10). Estas bases conceptuales justifican la necesidad de analizar la relación entre dieta y el estado nutricional en adolescentes, con el fin de aportar evidencia útil para estrategias de prevención.

En el ámbito internacional, García-Mora et al. (2020) determinaron que el aumento en el consumo de ultraprocesados en adolescentes españoles se asoció a un mayor riesgo de sobrepeso y la obesidad (1). De igual forma, Delgado-Domínguez et al. (2021) reportaron en México que los adolescentes con mayor consumo de estos productos tenían una probabilidad más alta de presentar exceso de peso (2). Vázquez et al. (2021), en una población mexicana económicamente activa, hallaron que la frecuencia elevada de consumo de alimentos AUP se correlacionaba con cambios desfavorables en indicadores antropométricos (7).

En el contexto nacional, Castañeda e Ichpas (2023) identificaron en Huamancaca Chico que un bajo nivel de conocimientos sobre alimentación saludable se relaciona con un alto consumo de alimentos ultraprocesados entre adolescentes (6). Choque Quispe et al. (2023) demostraron que la ingesta de productos procesados y ultraprocesados se asocia con bajos niveles de actividad física, lo cual repercute negativamente en el estado nutricional (12). Por su parte, Tulumba y Palomino (2024), concluyeron, en estudiantes de la Amazonía peruana, que el consumo frecuente de estos productos se vincula con el somatotipo y el exceso de peso (10). Todos estos antecedentes refuerzan la relevancia de continuar analizando esta problemática en distintos contextos educativos del país.

En ese sentido, el objetivo general de la presente investigación fue determinar la influencia del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados en el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa San Juan de Miraflores, Lima, Perú – 2025. Los objetivos específicos fueron establecer la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes, identificar el estado nutricional según los indicadores antropométricos, y analizar la relación entre ambas variables.

II. METODOLOGÍA

2.1 ENFOQUE METODOLÓGICO

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo.

2.2 TIPO DE ESTUDIO

El estudio fue de tipo transversal analítico y correlacional, ya que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal y sin manipulación de variables. El objetivo fue determinar la relación entre el nivel de consumo de AUP (variable independiente) y el estado nutricional (variable dependiente) mediante el análisis estadístico de los datos obtenidos.

2.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño fue observacional, analítico y transversal. Dado que se analizaron los datos estadísticamente sin intervención ni manipulación de variables.

2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Estuvo conformada por los estudiantes de quinto año de secundaria de la institución Educativa Inca Pachacutec, ubicada en el distrito de San Juan de Miraflores, Lima, Perú. La muestra estuvo integrada por 90 alumnos seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad y la disposición de los participantes. Aunque este tipo de muestreo limita la generalización de resultados, se considera apropiado para estudios exploratorios en contextos educativos.

2.4.1 Población

2.4.1.1. Criterios de selección:

a. Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados entre agosto y noviembre de 2025.
- Alumnos que aceptaron participar voluntaria en la investigación.
- Participantes, que contaron con consentimiento y asentimiento informado de padres y estudiantes.

b. Criterios de exclusión:

- Estudiantes con enfermedades crónicas que pudieran afectar el estado nutricional.
- Estudiantes que no completaron las encuestas o evaluaciones antropométricas.

- Estudiantes con condiciones que impidieran la toma adecuada de medidas antropométricas.
- Estudiantes ausentes durante la recolección de datos.

2.4.2. Muestra y Muestreo

2.4.2.1. Muestra

El tamaño de la muestra fue de 90 estudiantes de la Institución Educativa Inca Pachacutec De acuerdo a los criterios de inclusión descritos se obtuvo la cantidad representativa para el análisis estadístico del estudio

2.4.2.2 Muestreo

No aleatorizado

2.5. Variables:

Cuadro de operaciones de variables:

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORES FINALES	TIPOS DE VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN
Consumo de alimentos ultraprocesados	Número de veces por semana que se consumen productos ultraprocesados	Frecuencia semanal de consumo de alimentos ultraprocesados, registrado mediante encuesta.	Frecuencia de consumo	Frecuencia semanal de consumo de AUP (alta, moderada, baja).	Alta, moderada, baja	Independiente	Ordinal
Estado Nutricional	Clasificación del estado nutricional según puntos de corte establecidos por la OMS	Evaluación antropométrica basada en peso, talla e índice de masa corporal.	IMC según edad y sexo	Categorías de IMC: delgadez, normalidad, sobrepeso, obesidad.	Delgadez, Normopeso, sobrepeso, Obesidad	Dependiente	Nominal

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para evaluar la ingesta de AUP se empleó un cuestionario de frecuencia de consumo validado por Bazán Bautista (4), adaptado al contexto escolar. Para el estado nutricional se utilizó mediciones antropométricas: peso (balanza digital calibrada) y talla (tallímetro portátil). Con estos datos se calculó el IMC y se categorizó según tablas de la OMS para edad y sexo.

2.6 PROCEDIMIENTOS

2.6.1. Procedimientos

La ejecución del estudio inició con la solicitud de autorización a la dirección de la Institución Educativa y la coordinación con el personal docente para establecer fechas y horarios de aplicación. Una vez obtenidos los permisos, se entregaron los consentimientos informados a los padres de familia y los asentimientos a los estudiantes, garantizando la participación libre y voluntaria.

Posteriormente, se aplicó el cuestionario sobre frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, basado en un instrumento previamente validado por Bazán Bautista (2024), y se realizaron las mediciones antropométricas (peso y talla) en espacios privados, preservando la confidencialidad de la información. Con esta información, se determinó el estado nutricional de los estudiantes utilizando el índice de masa corporal (IMC) ajustado por edad y sexo, conforme a los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Finalmente, los datos fueron registrados en una base de Excel para su posterior procesamiento estadístico.

2.6.2. Técnicas

2.6.3 Plan de análisis

Se emplearon estadística descriptiva para caracterizar la muestra, y prueba de chi-cuadrado.

Se aplicó estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medias, desviaciones estándar) para caracterizar el consumo de AUP y el estado nutricional.

Para el análisis de asociación entre variables se empleó la prueba de chi-cuadrado de independencia. El nivel de significancia se establecerá en $p < 0.05$.

2.7 Aspectos éticos

La investigación respetó los principios éticos de beneficencia, autonomía, justicia y no maleficencia. Se contó con la aprobación del Comité Institucional de Ética e integridad Científica de la Universidad Norbert Wiener con Exp. N°: 1706-2025. La información recolectada se manejó de forma confidencial y se empleó exclusivamente con fines académicos y de investigación. Se garantizó el consentimiento informado a padres y estudiantes, asegurando la participación voluntaria y el respeto a los derechos de los participantes.

III. RESULTADOS

Se analizaron los datos de 86 estudiantes de quinto año de secundaria, pertenecientes a tres aulas de la Institución Educativa San Juan de Miraflores, en Lima, Perú. Aunque la muestra inicial contemplaba 90 estudiantes, cuatro alumnos decidieron no participar voluntariamente, principalmente por razones personales relacionadas con la incomodidad durante la evaluación antropométrica. Esta decisión fue respetada conforme a los principios éticos de autonomía y confidencialidad establecidos en el consentimiento informado.

La edad promedio de los participantes fue de 16.5 ± 0.6 años, con un rango de 15 a 19 años. El peso promedio fue de 60.6 ± 8.2 kg, la talla media fue de 160.4 ± 7.8 cm, y el IMC promedio alcanzó 23.5 ± 2.9 kg/m², valores que, en conjunto, se ubican dentro de los rangos normales para la población adolescente

3.1. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

De acuerdo con los puntajes obtenidos en la variable “Puntuación total por alumno”, los estudiantes fueron clasificados en tres niveles de consumo de alimentos ultraprocesados (AUP): bajo (0–10 puntos), moderado (11–25 puntos) y alto (26–44 puntos).

En la Tabla 1 se observa que la mayoría de los estudiantes (61.6%) se encuentra en el **nivel moderado** de consumo, seguido del nivel bajo (27.9%), mientras que un 10.5% presenta consumo alto.

Tabla 1. Frecuencia del consumo de alimentos ultraprocesados (AUP)

Nivel de consumo de AUP	Frecuencia	Porcentaje (%)
1 - Bajo	24	27,91
2 - Medio	53	61,63
3 - Alto	9	10,47
Total	86	100,00

3.2. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES

El estado nutricional fue determinado según el Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad, empleando los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La Tabla 2 evidencia que el 56.98% de los estudiantes presenta estado nutricional normal, el 38.37% muestra sobrepeso, y el 4.65% obesidad.

El IMC promedio general fue de 23.47 ± 2.93 kg/m², ubicándose dentro del rango normal, aunque con una proporción considerable de estudiantes con exceso de peso.

Tabla 2. Estado nutricional de los estudiantes según IMC para la edad (OMS)

Estado nutricional	Frecuencia	Porcentaje (%)
1 - Normal	49	56,98%
2 - Sobrepeso	33	38,37%
3 - Obesidad	4	4,65%
Grand Total	86	100,00%

Nota. Clasificación según los puntos de corte de IMC para la edad (OMS, 2025)

3.3. ASOCIACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL

Se aplicó la prueba de Chi-cuadrado (χ^2) de independencia para determinar la relación entre el nivel de consumo de AUP y el estado nutricional.

En la Tabla 3 se observa que no existe una **asociación estadísticamente significativa** entre ambas variables ($\chi^2 = 5.15$; gl = 4; p = 0.27).

Aun así, se aprecia una tendencia hacia una mayor proporción de **sobrepeso y obesidad** a medida que aumenta el nivel de consumo de ultraprocesados.

Tabla 3. Asociación entre nivel de consumo de AUP y estado nutricional

Nivel de Consumo de AUP	Estado Nutricional			Grand Total
	1 - Normal	2 - Sobrepeso	3 - Obesidad	
1 - BAJO	16	8		24
2 - MEDIO	30	20	3	53
3- ALTO	3	5	1	9
Grand Total	49	33	4	86

3.4. EXCESO DE PESO SEGÚN EL NIVEL DE CONSUMO DE AUP

Para complementar el análisis, se agruparon las categorías de Sobrepeso y Obesidad en una sola variable denominada Exceso de peso.

La Tabla 4 muestran que la prevalencia de exceso de peso aumenta con el nivel de consumo de AUP; 33.33% en el grupo bajo, 43.40% en el grupo moderado y 66.67% en el grupo alto

Tabla 4. Distribución del exceso de peso según nivel de consumo de AUP

Nivel de Consumo de AUP	1 - Sin Exceso de Peso	2 - Exceso de Peso	1 - Sin Exceso de Peso (%)	2 - Exceso de Peso (%)	Total
1 - BAJO	16	8	66,67%	33,33%	24
2 - MEDIO	30	23	56,60%	43,40%	53
3- ALTO	3	6	33,33%	66,67%	9
Grand Total	49	37	56,98%	43,02%	86

Nota. Elaboración a partir de los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de la I.E Inca Pachacútec, 2025. Se consideró exceso de peso a la suma de los casos con sobrepeso y obesidad según el IMC para la edad (OMS, 2025)

IV. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados (AUP) sobre el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Juan de Miraflores, Lima – Perú, en el año 2025.

Los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes (61.63%) presenta un consumo moderado de alimentos ultraprocesados, seguido de un 27.91% con consumo bajo y 10.47% con consumo alto. Esta distribución concuerda con estudios realizados en población escolar peruana, como el de Vásquez et al. (2022), quienes encontraron que más del 60% de los adolescentes consumía snacks, bebidas azucaradas o productos industrializados al menos tres veces por semana. Estos hallazgos reflejan la creciente exposición de los adolescentes a productos ultraprocesados, impulsada por la publicidad, el bajo costo y la disponibilidad en entornos escolares.

En relación con el estado nutricional, el 56.98% de los estudiantes presentó un IMC dentro del rango normal, mientras que el 38.37% mostró sobrepeso y el 4.65% obesidad. Estos porcentajes son similares a los reportados por el Instituto Nacional de Salud (INS, 2023), donde la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en adolescentes urbanos se estimó en 42%, lo que confirma que el exceso de peso es una condición cada vez más frecuente en la población escolar peruana.

Al analizar la asociación entre el consumo de AUP y el estado nutricional, la prueba de Chi-cuadrado ($\chi^2 = 5.15$; $p = 0.27$) no mostró una relación estadísticamente significativa. Sin embargo, se observó una tendencia creciente en la prevalencia de exceso de peso a medida que aumentaba el nivel de consumo: 33.33% en el grupo de bajo consumo, 43.40% en el grupo moderado y 66.67% en el grupo alto. Este patrón coincide con lo descrito por Monteiro et al. (2020) y Cediel et al. (2021), quienes señalan que los AUP aportan una alta densidad energética y bajo valor nutricional, lo que contribuye al aumento del peso corporal, especialmente cuando reemplazan alimentos frescos o mínimamente procesados.

La falta de asociación significativa en este estudio podría explicarse por diversos factores, tamaño muestral limitado ($n = 86$), que reduce la potencia estadística para detectar asociaciones pequeñas o moderada, la homogeneidad etaria y sociocultural de la muestra, lo que podría disminuir la variabilidad en los patrones alimentarios, el posible subregistro o sesgo de deseabilidad social al responder los cuestionarios de consumo alimentario, fenómeno habitual

en adolescentes, y la naturaleza transversal del estudio, que permite establecer asociaciones, pero no relaciones causales.

Aun así, la tendencia observada refuerza lo señalado en la literatura internacional sobre la relación entre los AUP y el aumento del exceso de peso en adolescentes. Por ejemplo, Louzada et al. (2020) reportaron que los adolescentes del quintil más alto de consumo de ultraprocesados presentaron una probabilidad 1.6 veces mayor de tener obesidad. Asimismo, Juul et al. (2021) hallaron que un mayor consumo de AUP se asocia con incrementos en el IMC y la circunferencia abdominal en población joven.

Por tanto, aunque el presente estudio no encontró evidencia estadísticamente significativa, los resultados alertan sobre la tendencia creciente del exceso de peso en relación con el consumo de AUP, lo que resalta la necesidad de intervenciones preventivas en el entorno escolar. Programas de educación alimentaria, control de oferta de productos procesados en quioscos escolares y promoción de hábitos saludables podrían contribuir a mitigar este problema emergente.

V. CONCLUSIONES

1. La mayoría de los estudiantes (61.63%) presentó un consumo moderado de alimentos ultraprocesados, mientras que un 10.47% mostró consumo alto, lo cual indica una exposición significativa a productos industrializados con bajo valor nutricional.
2. Según el IMC para la edad (OMS), el 56.98% de los estudiantes presentó estado nutricional normal, el 38.37% sobrepeso y el 4.65% obesidad, alcanzando una prevalencia total de exceso de peso del 43.02%.
3. Aunque la prueba de Chi-cuadrado ($p = 0.27$) no mostró una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional, se identificó una tendencia ascendente del exceso de peso a medida que aumentaba el consumo de AUP.
4. Los hallazgos sugieren la necesidad de fortalecer la educación nutricional en adolescentes, promoviendo la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y el incremento del consumo de alimentos frescos, naturales y tradicionales.
5. Se recomienda realizar investigaciones longitudinales con muestras más amplias y representativas, que permitan analizar de manera causal la relación entre el consumo de AUP y el estado nutricional, así como explorar otros factores asociados (actividad física, hábitos familiares y entorno alimentario escolar).
6. Los resultados de esta investigación pueden servir como base para el diseño de intervenciones nutricionales en contextos escolares, orientadas a mejorar el estado nutricional de los adolescentes y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

V. REFERENCIAS

1. García-Mora B, Pérez-López FR, Jiménez-Pavón D. Alimentos ultraprocesados y su impacto en la salud. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2020;26(3):169–76. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7727239>
2. Delgado-Domínguez A, Silva-Peña R, López-García I, et al. Los alimentos ultraprocesados en la dieta de adolescentes y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Salud Pública Méx*. 2021;63(2):131–8. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14762>
3. Rivas Pajuelo S, et al. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2021;25(1):87–94. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452021000100087&script=sci_arttext
4. Robledo de Dios T, Rollán Gordo A, Peña Rey I. Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. *Rev Esp Salud Pública*. 2025;97:e202305037. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/resp/2023.v97/e202305037/es/>
5. Domínguez LFB. Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. *RECIAMUC*. 2023;7(1):887–92. Disponible en: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1083>
6. Castañeda Baltazar YM, Ichpas Cárdenas M. Nivel de conocimientos en alimentación saludable y consumo de alimentos ultraprocesados, en adolescentes de Huamancaca Chico, Chupaca-2021. 2023. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7848514>
7. Vázquez C, et al. Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. *Rev Chil Nutr*. 2021;48(6):852–61. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000600852&script=sci_arttext&tlng=pt
8. Vega ART. Alimentos ultra procesados y efectos en la salud. *CiNteB Cienc Nutr Ter Bioética*. 2023;2(4):7–10. Disponible en: <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/cinteb/article/view/1743>
9. Toledano SCH, Quispe LPP, Figueroa ZRM. Ingesta de fibra dietética y consumo de alimentos ultraprocesados asociado a la obesidad abdominal en escolares. *Nutr Clín*

- Diet Hosp [Internet]. 2024 [citado 23 may 2025];44(4). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/703>
10. Tulumba Avidón SI, Palomino Quispe LP. Consumo de alimentos ultraprocesados y somatotipo en estudiantes de una institución educativa pública de la Amazonía Peruana. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2024 [citado 25 de oct 2025];44(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/524>
 11. . Chui Betancur HN, Puño Canqui LG, Romero Yapuchura YY, Pérez Argollo K, Chura Cahuana SA, Condori Castillo WW. Obesidad infantil en estudiantes de educación primaria en Puno, Perú. Retos. 2024;54:466–77. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102529>
 12. 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. 2023;14(2):111–21. Disponible en: <https://doi.org/10.33595/2226-1478.14.2.838>
 13. Toledano SCH, Quispe LPP, Figueroa ZRM. Ingesta de fibra dietética y consumo de alimentos ultraprocesados asociado a la obesidad abdominal en escolares. Nutr Clín Diet Hosp. 2024;44(4). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/download/703/546>
 14. Martí A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutr Hosp [Internet]. 2021 [citado 25 oct 2025];38(1):177–85. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100177
 15. Villagrán M, Salazar G, López S. Alimentos ultraprocesados y su rol en la prevención de la obesidad. Rev Chil Nutr [Internet]. 2021 [citado 25 oct. 2025];48(1):126–8. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000100126&tlng=en
 16. Viveros SS, García AM, Rojas GL, Hernández JJ. Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. UVserva [Internet]. 2022 [citado 25 oct 2025];(13):244–52. Disponible en: <https://uvserva.uv.mx/index.php/Uvserva/article/view/2831>
 17. Aravena FPV, González B, Pizarro I, Tapia A, Silva C. Consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con el exceso de peso y la obesidad abdominal en jóvenes que inician la educación superior. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2022 [citado 25 oct. 2025];28(1):4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8402237>

18. Monteiro CA, Moubarac JC, Levy RB, Canella DS, Louzada ML, Cannon G. Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. *Public Health Nutr* [Internet]. 2020 [citado 25 oct 2025];21(1):18–26. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S1368980017001379>
19. Chan-Santiago JM, López-Ruiz M, Ramírez-Montesinos I, et al. Consumo de alimentos ultraprocesados y autóctonos en familias mayas de escolares con sobrepeso u obesidad. *Sanus* [Internet]. 2024 [citado 25 oct 2025];9. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942024000100109&script=sci_arttext
20. Pérez Mármol M, García-Sánchez F, López-García C, et al. Asociación entre autoconcepto y hábitos saludables en adolescentes de entorno rural [Internet]. 2023 [citado 27 oct 2025]. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/84731>
21. Pérez Mármol M, García-Sánchez F, López-García C, et al. Desempeño académico y autoconcepto como mediadores de hábitos saludables: modelo lineal en adolescentes [Internet]. 2024 [citado 25 oct 2025]. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/90763>
22. Trujillo-Hernández PE, Rodríguez-López P, Mendoza-Ramírez M, et al. Satisfacción con el peso corporal y estado nutricional en adolescentes residentes del noreste de México. *Rev Salud Uninorte*. 2024 [citado 25 oct 2025];40(2):547–59. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522024000200547&script=sci_arttext
23. De Miguelsanz JM, Fernández-López M, Gómez-Pérez A, et al. Valoración del estado nutricional del adolescente. *Salud Integral*. 2025 [citado 25 oct 2025];13:14. Disponible en: <https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-XIII-n1-2025/Adolescere-2025-1-WEB.pdf#page=16>
24. Bazán Bautista JB. Consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en las adolescentes del Rímac, 2024 [Tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024 [citado 2025 oct 25]. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9288/TESIS_BAZAN_BAUTISTA JOSSELYN BETZABE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

I. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable 1 Consumo de alimentos ultraprocesados Variable 2 2.Estado Nutricional	Enfoque: La investigación es de tipo cuantitativo, observacional, analítico y transversal. Tipo de estudio: de tipo transversal analítico correlacional Población: 90 Estudiantes de quinto año secundaria Técnica de recolección: Evaluación antropométrica (peso, talla, IMC) Instrumentos: Frecuencia de consumo de alimentos
¿Cuál es la relación entre la ingesta habitual de productos ultraprocesados y el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa San Juan de Miraflores, Lima – 2025?	Analizar la influencia que tiene la ingesta frecuente de alimentos ultraprocesados sobre el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa en San Juan de Miraflores durante el año 2025.	Hipótesis general: Existe una relación significativa entre la ingesta habitual de alimentos ultraprocesados y la condición nutricional de los estudiantes de la institución educativa San Juan de Miraflores. Hipótesis nula: Se considera que no hay relación significativa entre el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional de los estudiantes.		
Problemas Específicos	Objetivos Específicos			
¿Con qué frecuencia y qué tipos de alimentos ultraprocesados consumen los estudiantes encuestados?	Reconocer la regularidad y clases de alimentos ultraprocesados que ingieren los estudiantes encuestados.			
¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes según el IMC ajustado por edad y sexo?	Valorar el estado nutricional de los estudiantes empleando IMC ajustado por edad y sexo			
¿Existe una relación estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional de los estudiantes?	Establecer la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional de los estudiantes			

ANEXO 2: INFORME DE TURNITIN

Nidia Loyola

INFLUENCIA DEL CONSUMO FRECUENTE DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIAN...

Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trnoid::14912:592876094

Fecha de entrega
19 may 2026, 12:52 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
19 may 2026, 12:54 a.m. GMT-5

Nombre del archivo
Testis Nidia Loyola décimo ciclo.docx

Tamaño del archivo
9.4 MB

25 páginas

3833 palabras

22.068 caracteres

turnitin
Página 1 de 31 - Portada

Identificador de la entrega trnoid::14912:592876094

turnitin
Página 2 de 31 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega trnoid::14912:592876094

19% 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

- 17% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 12% 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 COLECTA DE DATOS

Grupo de alimentos ultraprocesados	Nunca	1 vez a la semana	2–4 veces a la semana	5–6 veces a la semana	Todos los días
Galletas dulces (de chocolate, vainilla, rellenas, etc.)					
Cereales azucarados (Chocapic, Zucaritas, etc.)					
Bebidas gaseosas (Coca-Cola, Inca Kola, Pepsi, etc.)					
Jugos envasados o néctares (Frugos, Cífrut, Tampico, etc.)					
Bebidas energéticas (Red Bull, Volt, Gatorade, etc.)					
Snacks salados (papas fritas, chizitos, Doritos, etc.)					
Golosinas (chocolates, caramelos, gomitas, etc.)					
Embutidos (hotdog, jamonada, salchicha, mortadela, etc.)					
Comidas rápidas (hamburguesas, salchipapas, nuggets, etc.)					
Pan con untables industrializados (crema de cacao, nutela, mermelada)					
Panetón, keke, bizcocho o pastel industrializado					

ANEXO 4: DATOS COLECTADOS EN EXCEL

Código de estudiantes	Años	Kg	cm	Índice de masa corporal	1: Normal 2: sobrepeso 3: Obesidad	1: Normal 2: Talla baja	Categoría: Nunca = 0 1 vez a la semana = 1 2 - 4 veces a la semana = 2 5 - 6 veces a la semana = 3 Todos los días = 4										la semana (bajo). 11-25 =rango intermedio (moderado). 26-44 = valores altos y cercanos al	
Código	Edad	Peso	Talla	IMC	Diagnóstico IMC para la edad	Talla para la edad	Galletas dulces (de chocolate, vainilla, rellenas, etc.)	Cereales azucarados (Chocapico - Zucoritas, etc.)	Bebidas gaseosas (Coca-Cola, Inca Kola, Pepsi, etc.)	Jugos envasados o néctares (Fruigos, Citrut, Tampico, etc.)	Bebidas energéticas (Red Bull, Volt, Gatorade, etc.)	Snacks salados (papas fritas, chichitos, Doritos, etc.)	Golosinas (chocolates, caramelos, gomitas, etc.)	Embutidos (hot dog, jamonada, salchichas, mortadela, etc.)	Comidas rápidas (hamburguesas, salchipapas, nuggets, etc.)	Pan con untables industriales (oreo de cacao, nutella, etc.)	Panetón, keke, biscocho o pastel industrializado	Puntuación total por alumno
1	17	69.75	161.4	26.78	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5
3	16	54.30	156.4	22.20	1	2	0	0	0	0	0	1	1	2	2	0	0	6
4	17	56.90	147.0	26.33	2	2	2	0	3	2	0	2	3	1	1	0	0	14
5	17	64.00	161.1	24.66	2	1	2	0	3	2	0	2	3	1	1	0	0	14
6	17	59.50	156.2	24.39	1	1	1	1	0	1	0	0	0	2	0	0	1	6
7	17	74.45	154.8	31.07	3	1	2	0	1	0	0	2	2	1	1	1	2	12
9	16	62.30	166.2	23.79	3	1	2	0	1	0	0	2	2	1	1	1	2	12
10	17	64.95	176.4	20.67	1	1	2	1	1	0	1	1	2	2	1	1	1	13
11	16	60.40	157.5	24.35	2	2	1	1	3	2	0	3	2	3	1	1	1	18
12	17	61.75	163.4	23.13	1	1	2	0	1	3	2	2	1	1	3	1	2	18
13	16	64.35	155.5	26.61	2	1	2	0	1	1	0	1	1	1	2	0	0	9
14	17	47.45	146.8	22.02	1	2	2	1	1	2	0	0	2	3	2	0	1	14
15	16	54.35	164.2	20.16	1	1	2	0	2	1	1	1	2	1	0	1	1	12
16	16	51.00	150.4	22.55	1	1	1	0	1	1	0	0	2	0	0	1	1	7

39	17	62.55	156.2	21.95	2	1	1	2	3	3	2	4	4	4	2	3	2
40	16	62.30	153.2	24.58	2	1	2	1	3	2	0	3	3	1	1	2	1
41	17	50.15	163.5	18.76	1	1	2	0	2	0	1	2	1	1	2	2	1
42	17	43.55	141.5	21.75	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
43	19	64.85	172.0	21.92	1	1	1	0	1	0	0	1	1	2	0	3	0
44	16	59.90	150.8	26.34	2	1	3	1	3	0	2	1	3	2	3	0	2
45	16	63.90	171.1	21.83	1	1	2	0	0	4	3	0	0	1	2	0	3
46	16	65.40	161.4	25.11	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0
47	16	58.55	173.4	19.47	1	1	2	1	1	3	0	1	2	2	1	1	2
48	17	52.55	169.6	18.27	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	4	1
49	16	49.25	149.7	21.98	1	1	3	1	1	1	0	1	1	2	1	2	1
50	17	52.50	164.0	19.52	1	1	1	1	1	2	0	1	1	3	1	0	3
51	16	79.45	165.9	28.87	3	1	4	1	2	3	3	3	4	2	3	2	3
53	16	67.50	171.8	22.87	1	1	2	1	0	0	0	1	1	2	2	0	0
54	17	63.20	161.2	24.32	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	3
55	17	39.00	150.0	17.33	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	2	2	2
56	17	55.00	155.6	22.72	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	2	3
57	16	61.75	157.4	24.32	2	1	1	3	1	1	0	2	1	1	2	1	1
58	16	63.10	160.6	26.79	2	1	3	1	3	2	4	3	2	4	3	1	3
59	17	58.30	163.5	21.81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
60	17	56.35	169.8	19.54	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
61	17	71.15	172.0	24.05	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1

62	16	71.70	168.8	25.22	2	1	1	0	2	2	3	1	2	2	1	0	2	16
64	17	61.35	153.4	26.07	2	2	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	5	
65	16	53.65	152.8	22.98	1	1	3	1	2	2	1	0	2	2	1	1	16	
66	17	59.10	150.2	26.20	2	1	3	2	1	4	4	4	1	1	3	1	26	
67	16	42.95	149.4	19.24	1	1	3	1	2	3	0	0	2	1	0	0	13	
69	16	72.10	168.6	25.36	2	1	1	1	2	1	0	1	1	2	1	0	10	
70	17	68.55	166.5	24.73	2	1	2	1	3	2	1	0	1	2	3	1	16	
71	16	62.90	155.7	25.95	2	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5	
73	17	58.00	162.2	22.05	1	1	2	0	0	1	0	3	3	3	2	0	14	
74	16	50.45	145.6	23.80	1	2	4	2	4	0	1	4	4	3	2	0	27	
75	17	68.10	165.7	24.80	2	1	4	1	1	0	4	4	4	2	4	1	27	
76	17	62.95	157.5	25.13	2	1	2	0	1	0	0	2	1	2	1	3	12	
77	16	61.65	164.2	22.83	1	1	1	1	1	2	0	2	2	1	1	2	14	
78	16	55.60	172.2	18.92	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6	
79	17	61.35	156.0	25.21	2	1	2	1	1	0	1	0	1	1	1	2	11	
80	16	68.60	164.0	25.51	2	1	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	13	
81	17	64.40	151.5	28.06	2	2	1	1	2	0	0	1	0	2	1	2	11	
82	17	64.40	156.4	26.33	2	1	1	1	2	0	1	1	4	1	2	0	14	
83	16	68.30	168.7	24.00	1	1	4	2	0	2	4	4	3	2	1	2	27	
84	16	63.40	180.4	19.48	1	1	1	1	1	0	1	0	0	4	2	2	14	
85	17	68.85	158.8	27.30	2	2	2	0	2	2	1	1	2	2	2	0	16	
86	17	77.20	160.6	29.93	3	1	3	0	1	1	4	4	3	2	1	0	22	
87	17	61.20	157.0	24.83	2	2	4	0	4	4	0	4	1	1	0	2	24	
88	16	61.80	162.7	23.35	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9	
90	17	43.35	156.3	17.74	1	1	1	0	2	0	0	1	1	2	1	0	9	
91	17	60.10	155.6	24.82	2	1	4	1	4	0	3	3	4	4	3	0	28	
92	17	61.75	163.5	21.49	1	1	2	1	3	1	0	2	1	3	1	1	15	

91	17	68.10	155.6	24.82	2	1	4	1	4	0	3	3	4	4	3	0	2	28
92	17	61.75	163.5	21.49	1	1	2	1	3	1	0	2	1	3	1	1	0	15
93	17	58.25	152.8	24.95	2	2	1	1	2	3	4	2	3	1	2	1	2	22
94	16	62.50	160.4	24.94	1	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	4	1	26
95	16	66.60	163.4	24.94	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9

7	16	16	51.00	150.4	22.55	1	1	1	0	1	1	0	0	2	0	0	1	1	7
17	15	15	51.40	150.3	22.75	1	1	2	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
18	16	16	51.20	153.7	21.67	1	2	2	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	6
19	16	16	51.85	162.7	19.59	1	1	2	1	0	2	1	2	1	0	2	2	1	14
20	16	16	52.10	150.0	23.16	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	0	2	15
21	16	16	52.25	171.9	17.68	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22	16	16	65.65	166.7	23.62	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	18
23	17	17	57.40	159.6	22.53	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	11
24	16	16	65.35	154.2	27.48	2	1	1	0	0	0	1	2	1	1	1	0	1	8
25	16	16	66.00	173.4	21.95	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	11
26	17	17	63.90	164.7	23.56	1	1	2	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	12
27	17	17	61.75	158.5	24.58	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	0	1	0	18
28	17	17	61.30	153.4	26.05	2	1	2	0	1	1	0	1	2	2	1	2	1	13
29	17	17	65.30	168.8	22.92	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
30	15	15	48.35	155.5	20.00	1	1	1	2	0	1	2	2	1	1	1	2	1	14
31	17	17	58.95	166.7	21.21	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	6
32	16	16	63.55	153.9	27.20	2	1	3	0	0	2	0	2	2	3	2	0	1	15
34	16	16	67.50	165.4	24.67	2	1	1	0	3	1	1	2	2	1	0	2	1	14
35	16	16	52.00	155.0	21.64	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	2	1	0	5
37	16	16	52.65	164.0	19.58	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	16
38	17	17	65.10	158.5	20.78	2	1	4	1	4	2	0	1	1	2	4	1	1	21
39	17	17	62.55	156.2	21.95	2	1	1	2	3	3	2	4	4	4	2	3	2	30

ANEXO 5: SOLICITUD DIRIGIDA A LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTA EL ESTUDIO

Lima, jueves 07 de agosto de 2025

Señor Director:
Mg. Andrés Suárez Hernández
Institución Educativa INCA PACHACÚTEC
Presente. –

Asunto: Solicitud para la aplicación de tesis en estudiantes de 5.º de secundaria

Me dirijo a usted cordialmente. Mi nombre es Nidia Loyola Capcha, estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Norbert Wiener, y actualmente me encuentro desarrollando mi tesis titulada:

"Influencia del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa San Juan de Miraflores, Lima, Perú – 2025".

El objetivo del estudio es analizar si existe una relación entre el consumo habitual de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional de los adolescentes. Se ha considerado como población a los estudiantes del quinto año de secundaria, al encontrarse en una etapa clave en la que comienzan a tomar decisiones más autónomas respecto a su alimentación, convirtiéndose así en un grupo estratégico para promover la prevención y educación nutricional.

Se propone realizar la recolección de datos durante dos días, en algún momento entre el 18 y el 22 de agosto de 2025, en horarios que se coordinen previamente para no interferir con las actividades escolares. Estoy disponible para realizar la aplicación en las fechas que mejor se ajusten a la organización de la institución.

Las acciones contempladas serán las siguientes:

- Recopilación del consentimiento informado por parte de los padres o tutores, y el asentimiento de los estudiantes.
- Aplicación de una ficha de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, previamente validada.
- Medición de peso y talla para determinar el índice de masa corporal (IMC) e identificar el estado nutricional (normopeso, sobrepeso, obesidad, entre otros).

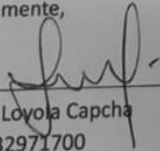
Se tiene previsto trabajar con una muestra de hasta 90 estudiantes del quinto año de secundaria, quedando este número sujeto a la disponibilidad y coordinación con la institución educativa.

Este estudio se realizará bajo la supervisión y respaldo del Centro de Salud Materno Infantil Manuel Barreto, institución en la que realicé mi externado en el área de Nutrición. Conozco y valoro profundamente el profesionalismo del equipo de salud, por lo que este trabajo será llevado a cabo respetando todos los lineamientos éticos y técnicos correspondientes.

La presente investigación busca aportar evidencia sobre una posible asociación entre el alto consumo de alimentos ultraprocesados y alteraciones en el estado nutricional, como el sobrepeso y la obesidad. Asimismo, aspira a servir como base para el diseño de acciones preventivas y educativas orientadas a promover hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes.

Agradezco de antemano su atención y quedo atenta a cualquier observación o coordinación adicional que considere necesaria.

Atentamente,



Nidia Loyola Capcha
DNI: 32971700

INSTITUCIÓN EDUCATIVA 6037 "INCA PACHACÚTEC"
MESA DE PARTES
RECIBIDO
EXP. N° 865-2025
FECHA: 07/08/25 HORA:
FOLIOS: 06 FIRMA: 

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



UGEL N° 01 LIMA SUR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 6037 "INCA PACHACUTEC"



Inicial – Primaria – Secundaria

Av. Los Héroes N° 921 - San Juan de Miraflores

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, SUSANA BEATRIZ MEZA SAAVEDRA, identificado con D.N.I. N° 09268159, en mi calidad de director de la institución: IE. N° 6037 INCA PACHACUTEC, ubicado Jr. Enrique del Villar s/n, distrito de San Juan de Miraflores provincia y departamento de Lima. Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Srta. Nidia Loyda Loyola Capcha, identificada con D.N.I. N° 32971700, del Facultad de Nutrición y Dietética /Escuela de Pregrado/ del Programa Académico de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, para que ejecute su investigación titulada "Influencia del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y estado nutricional en estudiantes de la institución educativa en San Juan de Miraflores", Lima, Perú – 2025 dentro de la instalación educativa.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Lima, 08 de agosto de 2025



SUSANA BEATRIZ MEZA SAAVEDRA

Directora (E)

D.N.I : 09268159

ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Nidia Loyda Loyola Capcha

Investigador:

Título : "Consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa San Juan de Miraflores, Lima – Perú, 2025"

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: "Consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa San Juan de Miraflores, Lima – Perú, 2025". Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, *del área de Nutrición y Dietética*. El propósito de este estudio es analizar si el consumo habitual de alimentos ultraprocesados se asocia al estado nutricional de los estudiantes. Su ejecución permitirá generar evidencia útil para futuras estrategias de intervención en alimentación saludable en la población escolar.

Procedimientos: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Entrevista
- Participar en una encuesta sobre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados
- Medidas de peso y talla para determinar su estado nutricional
- Toda la actividad se realizará durante el horario escolar

La entrevista/encuesta puede demorar unos 20 minutos y (según corresponda añadir a detalle). Los resultados individuales serán tratados con confidencialidad y no se divulgará ningún dato personal.

Riesgos: Su participación en el estudio no implica ningún riesgo físico o psicológico para su hijo(a). No se aplicarán tratamientos, ni se administrarán productos, ni se realizarán intervenciones invasivas. Existe la posibilidad de que algunas preguntas puedan incomodar mínimamente por tratarse de temas personales sobre alimentación, pero su hijo(a) podrá evitar cualquier pregunta o retirarse del estudio en el momento que desee.

Beneficios: Su hijo(a) no obtendrá un beneficio económico directo por participar. Sin embargo, la información obtenida permitirá conocer la situación nutricional de los escolares y el impacto del consumo de alimentos ultraprocesados. Los resultados podrán servir como base para proponer programas educativos de alimentación saludable en la comunidad escolar. Además, si usted lo solicita, se le puede entregar una copia del resultado nutricional de su hijo(a).

Costos e incentivos: Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: La información será codificada y tratada de forma anónima. No se registrarán nombres en los informes finales. Solo los investigadores del estudio tendrán acceso a los datos. Si los resultados se publican, no se revelará ninguna información personal.

Derechos del paciente: Si usted se siente incómodo durante entrevista, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o decidir que su hijo(a) no participe. No habrá ningún tipo de consecuencia por esta decisión. Si tiene preguntas, puede comunicarse con el investigador Nidia Loyda Loyola Capcha al número 975017895 correo: nidia.loyola8@gmail.com. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angélica Karina Minaya Galarreta, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angélica Karina Minaya Galarreta, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

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

P
N
D

Loyola Capcha

ANEXO 8: ASENTIMIENTO INFORMADO

ASENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

“Influencia del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa San Juan de Miraflores, Lima – Perú, 2025”

Objetivo del proyecto: Conocer la frecuencia del consumo de alimentos ultraprocesados, como: gaseosas, snacks o golosinas, y como se relaciona con la salud. La información obtenida servirá como base para futuras acciones de promoción de la alimentación saludable en los escolares. Participar es voluntario.

Hola mi nombre es Nidia Loyda Loyola Capcha y estudio en la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW), en el programa académico de Nutrición y Dietética. Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca del consumo frecuente de alimentos procesados y estado nutricional en los estudiantes de esta institución y para ello queremos pedirte tu participación.

Procedimientos: Tu participación en el estudio consistiría en:

- Entrevista.
- Participar en una encuesta sobre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados.
- Medidas de peso y talla para determinar su estado nutricional.
- Toda la actividad se realizará durante el horario escolar

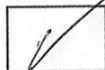
Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente para aprender más sobre cómo los alimentos ultraprocesados pueden afectar la salud de los estudiantes como tú, y así ayudar a que más personas aprendan a comer mejor.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas un aspa (X) en el cuadrito de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ningún aspa (X), ni escribas tu nombre.



Sí quiero participar

N

N

DNI: 32971700

Fecha: 11 de 08 del 2025

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





19% 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

- 17%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 12%  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

- 17% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 12% 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	hdl.handle.net	2%
2	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	2%
3	Trabajos entregados	Universidad Femenina del Sagrado Corazón on 2026-04-16	<1%
4	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
5	Internet	repositorio.unemi.edu.ec	<1%
6	Internet	scielo.isciii.es	<1%
7	Internet	rephip.unr.edu.ar	<1%
8	Internet	www.coursehero.com	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2025-11-08	<1%
10	Internet	revistas.umss.edu.bo	<1%
11	Internet	core.ac.uk	<1%