



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad
física en trabajadores de un call center, Callao- 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Marquez Roca, Patricia Yajayra

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4258-4836>

Asesor: Mg. Lujan Torrealva, Franco Silvio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0026-3332>

Lima – Perú

2026

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

Yo, Patricia Yajaira Marquez Roca egresado de la Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD** y Programa Académico de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en trabajadores de un call center, Callao- 2025” Asesorado por el docente: Franco Lujan Torrealva DNI 44194332 ORCID...: <https://orcid.org/0000-0002-0026-3332> tiene un índice de similitud de 14% % con código trn:oid:::14912:543681316 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
Nombres y apellidos del Egresado Patricia Yajaira Marquez Roca
DNI: 75129337

Firma de autor 2
Nombres y apellidos del Egresado
DNI:

.....

Firma
Nombres y apellidos del Asesor: Lujan Torrealva Franco Silvio
DNI: 44194332

Lima, 25 de Febrero de 2026

ÍNDICE

Dedicatoria	4
Agradecimientos.....	5
Índice de tablas.....	6
Índice de gráficos	7
Resumen	8
Abstract	9
I. INTRODUCCIÓN.....	10
II. METODOLOGÍA	12
III. RESULTADOS.....	17
IV. DISCUSIÓN.....	21
V. CONCLUSIONES.....	24
VI. REFERENCIAS	25
VII. ANEXOS.....	28

Dedicatoria

A mis padres, por su amor incondicional y por enseñarme que el esfuerzo cotidiano abre puertas. A ustedes dedico este logro, fruto de sus sacrificios silenciosos y de su ejemplo perseverante. A mis amigos, por la lealtad y la compañía que hicieron más llevadero cada paso. Gracias por sostenerme cuando más lo necesité.

Agradecimientos

A mis padres, por su apoyo moral y material en todas las etapas de esta investigación. A mis amigos, por su tiempo, su ánimo constante y su ayuda práctica en los momentos críticos. A cada persona que me brindó una palabra oportuna y una mano dispuesta, mi reconocimiento sincero. Este trabajo es también de ustedes.

Índice de tablas

	N°
Tabla N° 1: Características sociodemográficas de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025.	17
Tabla N° 2: Nivel de consumo de ultraprocesados de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025.	18
Tabla N° 3: Nivel de actividad física de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025.	19
Tabla N° 4: Asociación del Nivel de actividad física y el consumo de AUP en los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025.	20

Índice de gráficos

	N°
Gráfico N° 1: Nivel de consumo de ultraprocesados de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025.	18
Gráfico N° 2: Nivel de actividad física de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025.	19

RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TRABAJADORES DE UN CALL CENTER, CALLAO- 2025

RELATIONSHIP BETWEEN THE CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED FOODS AND THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN CALL CENTER WORKERS, CALLAO – 2025

PATRICIA MARQUEZ ROCA, Bachiller/Egresado del Programa Académico de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen

Introducción: El consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y la inactividad física son determinantes relevantes de salud en población laboral.

Objetivo: Determinar la relación entre el consumo de AUP y el nivel de actividad física en trabajadores de un call center de Bellavista, Callao (2025).

Métodos: Estudio analítico transversal en 60 trabajadores seleccionados por conveniencia. El consumo de AUP se clasificó en bajo/medio/alto mediante cuestionario de frecuencia de consumo con mapeo NOVA. La actividad física se evaluó con el GPAQ abreviado, obteniéndose MET-min/semana y categorías baja, moderada y alta; se registró tiempo sedentario. Se describieron proporciones y se evaluó la asociación con chi-cuadrado de Pearson y prueba de tendencia ordinal; se estimó V de Cramér.

Resultados: Predominó el consumo medio de AUP (68,3%), seguido del alto (30,0%). El nivel de actividad física fue moderado en 41,7%, bajo en 38,3% y alto en 20,0%. La prueba de chi-cuadrado no evidenció asociación global entre consumo de AUP y nivel de actividad física ($\chi^2=6,674$; $p=0,154$); la tendencia ordinal tampoco fue significativa. El tamaño del efecto fue pequeño (V de Cramér, magnitud débil).

Conclusiones: En esta muestra de trabajadores de call center no se observó relación estadísticamente significativa entre el consumo de AUP y el nivel de actividad física. Destaca, no obstante, la alta prevalencia de consumo medio/alto de AUP y de niveles bajos/moderados de actividad física, lo que sugiere pertinencia de intervenciones de promoción de alimentación saludable y de actividad física en el entorno laboral.

Palabras clave (DeCS/UNESCO): Alimentos ultraprocesados; Actividad física; Sedentarismo; Trabajadores; Centros de llamadas; Salud y Bienestar (ODS 3).

Abstract

Background: The consumption of ultra-processed foods (UPF) and physical inactivity are relevant health determinants in working populations.

Objective: To determine the relationship between UPF consumption and physical activity level among call center workers in Bellavista, Callao (2025).

Methods: Analytical cross-sectional study of 60 workers selected by convenience. UPF consumption was classified as low/medium/high using a food frequency questionnaire mapped to the NOVA classification. Physical activity was assessed with the abbreviated GPAQ, obtaining MET-minutes/week and the categories low, moderate, and high; sedentary time was recorded. Proportions were described and the association was tested using Pearson's chi-square and an ordinal trend test; Cramér's V was estimated.

Results: Medium UPF consumption predominated (68.3%), followed by high (30.0%). Physical activity level was moderate in 41.7%, low in 38.3%, and high in 20.0%. The chi-square test showed no overall association between UPF consumption and physical activity level ($\chi^2=6.674$; $p=0.154$); the ordinal trend test was also non-significant. Effect size was small (Cramér's V, weak magnitude).

Conclusions: In this sample of call center workers, no statistically significant relationship was observed between UPF consumption and physical activity level. Nevertheless, the high prevalence of medium/high UPF consumption and low/moderate physical activity suggests the need for workplace interventions promoting healthy eating and physical activity.

Keywords (DeCS/UNESCO): Ultra-processed foods; Physical activity; Sedentary behavior; Workers; Call centers; Good Health and Well-being (SDG 3).

I. INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), causan aproximadamente 41 millones de muertes anuales, representando el 74 % de todas las defunciones (1). En América Latina, el 64 % de los adultos presenta sobrepeso y el 30.5 % obesidad (PAHO, 2023); mientras que en el Perú, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (2), el 36.9 % de personas mayores de 15 años tiene sobrepeso y el 25.8 % obesidad.

Ahora bien, entre los principales factores de riesgo que conllevan al desarrollo de las ECNT se encuentran el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y la inactividad física. Los alimentos ultraprocesados, definidos por el sistema NOVA, son productos industriales altamente palatales, energéticamente densos, pero nutricionalmente pobres, que contienen azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y aditivos (3) (4). Asimismo, respecto a la actividad física, investigaciones en el Perú, han identificado que más del 60 % de la población adulta no realiza actividad física suficiente. Por consiguiente, el problema general planteado fue:

¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center, en Bellavista, Colonial, Callao - 2025?

Asimismo, los problemas específicos fueron:

- ❖ ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en los trabajadores de un Call Center, Callao - 2025?,.
- ❖ ¿Cuál es el nivel de actividad física en los trabajadores de un Call Center, Callao - 2025?
- ❖ ¿Cuál es la relación existente entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center, Callao - 2025?

Los alimentos ultraprocesados (AUP) según la clasificación NOVA, los AUP son productos industrializados con múltiples ingredientes de uso exclusivo en la industria alimentaria, como almidones modificados, emulsionantes o edulcorantes artificiales (5,6). Poseen alta densidad energética, bajo valor nutricional y están vinculados al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión (7) (8). Hall et al. (9) demostraron que una dieta basada en AUP aumenta la ingesta calórica diaria en 500 kcal, incluso en condiciones controladas (10).

Choque, Mamani y Rivera(11) realizaron un estudio en adolescentes de una institución educativa privada en Puno, Perú, con el objetivo de determinar la relación entre el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y la actividad física. Fue un estudio básico, de diseño no experimental y correlacional, aplicado a 102 estudiantes mediante un cuestionario de frecuencia alimentaria y el PAQ-A. Los resultados mostraron que el 75.5 % consumía alimentos ultraprocesados entre una y tres veces al mes y el 48 % presentaba niveles bajos o muy bajos de actividad física, indicando que un mayor consumo de productos ultraprocesados se asocia con menor práctica de actividad física.

Thome, Angeli y Eppens(12) examinaron los hábitos alimentarios, la actividad física y el estado nutricional de 90 teleoperadores de un call center en Argentina durante la pandemia por COVID-19. A través de una encuesta semiestructurada basada en el IPAQ, se observó que el 83,5 % permanecía sentado más de seis horas diarias y más de la mitad incrementó su consumo de alimentos, especialmente ultraprocesados. Los autores concluyeron que existía una elevada prevalencia de sedentarismo y sobrepeso asociada a la alta ingesta de estos productos.

Vázquez, c, Huerta y Villarreal(12) realizaron un estudio transversal en 150 trabajadores mexicanos con el fin de evaluar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional, identificaron que el 80 % presentaba sobrepeso u obesidad, y el 75 % mostraba riesgo metabólico elevado. El grupo de alimentos más consumido fueron los de alto contenido en azúcares simples.

Frente a lo antes expuesto, el objetivo general del estudio fue:

- ❖ Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center, en Bellavista, Callao – 2025.

Además, los objetivos específicos fueron:

- ❖ Analizar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en los trabajadores de un Call Center.
- ❖ Describir el nivel de actividad física en los trabajadores de un Call Center.
- ❖ Identificar la relación existente entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center.

II. METODOLOGÍA

II.1. TIPO DE ESTUDIO

La investigación fue de tipo correlacional y transversal, dado que analiza la relación entre dos variables en un momento determinado, en una población específica.

II.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue no experimental, transversal y correlacional, ya que los datos se recolectaron en un solo momento del tiempo con el fin de analizar la relación existente entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física, sin intervención ni manipulación de las variables por parte del investigador.

II.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

II.3.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por 120 trabajadores adultos de entre 18 y 44 años que laboraban en un Call Center ubicado en el distrito de Bellavista, Callao, durante el año 2025.

II.3.1.1. Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- Trabajadores entre 18 y 44 años de ambos sexos
- Que estuvieron laborando activamente en el Call Center durante el período de recolección de datos.
- Que aceptaron y firmaron el consentimiento informado.

b) Criterios de exclusión

- Personas en descanso médico prolongado.
- Trabajadores que presentaban limitaciones físicas o cognitivas.

II.3.2. Muestra y muestreo

II.3.2.1. Muestra

Participaron 60 trabajadores del Call Center, seleccionados a partir de una población de 90 personas. El cálculo muestral se realizó considerando un nivel de

confianza del 90% y un margen de error del 7%, obteniéndose un tamaño mínimo requerido de 60 participantes.

Cálculo del tamaño de muestra para población finita:

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

Donde:

- n = tamaño de la muestra
- N = tamaño de la población (90)
- Z = valor z para un nivel de confianza del 90% (1.64)
- p = proporción esperada (0.6)
- e = margen de error (0.05)

$$n = \frac{90 \cdot 1.64^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}{0.07^2 \cdot (90 - 1) + 1.64^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)} = 60$$

II.3.2.2. Muestreo

Se empleó un muestreo probabilístico aleatorio simple, en el cual cada trabajador tendrá la misma probabilidad de ser seleccionado. Este método permitió obtener una muestra representativa de la población, minimizando el sesgo en la selección de los participantes.

II.4. VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORES FINALES	TIPOS DE VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN
Consumo de alimentos ultraprocesados	Patrón de ingesta caracterizado por la frecuencia de consumo de productos ultraprocesados.	Frecuencia con la que los trabajadores consumen productos ultraprocesados según el sistema NOVA.	<ul style="list-style-type: none"> - Snacks y salsas - Almidones y azúcares - Bebidas - Derivados de productos de origen animal 	Frecuencia semanal o mensual de consumo por grupo de alimentos	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario de frecuencia alimentaria.</p>	<p>Bajo: 1–2 veces/semana</p> <p>Moderado: 3–4 veces/semana</p> <p>Alto: ≥ 5 veces/semana</p>	Cualitativa ordinal	Ordinal basada en rangos de frecuencia
Nivel de actividad física	Tiempo e intensidad de los movimientos corporales voluntarios realizados durante el periodo laboral semanal.	Tiempo e intensidad de los movimientos físicos realizados durante una semana laboral.	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad laboral - Transporte - Tiempo libre 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiempo (minutos/semana) - Frecuencia (días/semana) - Frecuencia (días/semana) 	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ versión corta) elaborado por la OMS</p>	<p>Bajo: <600</p> <p>Moderado: 600–1499</p> <p>Alto: ≥ 1500</p>	Cualitativa ordinal	Ordinal según recomendaciones OMS

II.5. PROCEDIMIENTOS

Para esta investigación se aplicaron dos encuestas estructuradas: un cuestionario de frecuencia de consumo basado en la clasificación NOVA para identificar alimentos ultraprocesados, y el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ, versión corta). Ambas son herramientas de uso global, validadas en diversas poblaciones y previamente aplicadas en población peruana(13,14).

La recolección se condujo mediante encuesta estructurada y la entrevista se realizó en un ambiente controlado del centro laboral. Previamente, se informó a los potenciales participantes sobre el propósito, procedimientos, duración estimada (12 a 15 minutos) y riesgos/beneficios mínimos. Tras la aclaración de dudas, se recabó el consentimiento informado firmado. La privacidad se garantizó mediante codificación; se remarcó el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

En el módulo de ultraprocesados (FFQ–NOVA), se respondió con referencia al último mes. El instrumento estuvo organizado en cuatro dimensiones (snacks y salsas; almidones y azúcares; bebidas; derivados de origen animal) en categorías de: diario; 2–4 veces/semana; 1 vez/semana; 1–3 veces/mes; nunca. El cuestionario se tomó de una fuente previamente validada por Villafranca G (14).

El GPAQ se administró a continuación con referencia a los últimos 7 días, abarcando tres dominios (actividad laboral, desplazamiento activo y tiempo libre) y el tiempo sentado. Se instruyó a considerar únicamente episodios de ≥ 10 minutos continuos. A partir de las respuestas, se calcularon minutos/semana por dominio, MET-min/semana según factores estándar y se clasificó el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto conforme a recomendaciones internacionales. Este cuestionario ha sido validado en un estudio previo en población latina (13). Se verificó la integridad de los registros. La base se digitó y analizó en SPSS 26. Del GPAQ se derivaron los indicadores de MET(min/semana) y categorías, y en el FFQ–NOVA se construyó un puntaje de consumo de ultraprocesados categorizados en bajo/medio/alto para el análisis.

II.6. ASPECTOS ÉTICOS

La investigación se rigió por la Declaración de Helsinki (2013), los lineamientos del CIOMS (15) y la normativa peruana vigente para investigación con seres humanos. Se aseguró la no

maleficencia, evitando daño físico, psicológico o social. El protocolo fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Norbert Wiener.

Consentimiento informado

La dignidad, autonomía y derechos de los participantes se protegieron mediante un proceso formal de consentimiento informado, recibieron información clara y suficiente sobre objetivos, procedimientos, riesgos/beneficios mínimos, confidencialidad y voluntariedad. Se enfatizó el derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones.

Confidencialidad y protección de datos

Los datos fueron tratados con confidencialidad y anonimato. No se almacenó ni se difundió información que permitiera la identificación directa. Se realizó conforme a la Ley N.º 29733 (Protección de Datos Personales) y a los estándares institucionales de seguridad de la información.

Selección de participantes

La participación fue estrictamente voluntaria. La invitación se efectuó sin coacción y no implicó incentivos ni repercusiones laborales por aceptar o rechazar la participación.

Integridad científica

La información permite trazabilidad; no se permitió fabricación, falsificación ni manipulación de datos. La presentación de resultados se realizó de manera transparente con los procedimientos.

III. RESULTADOS

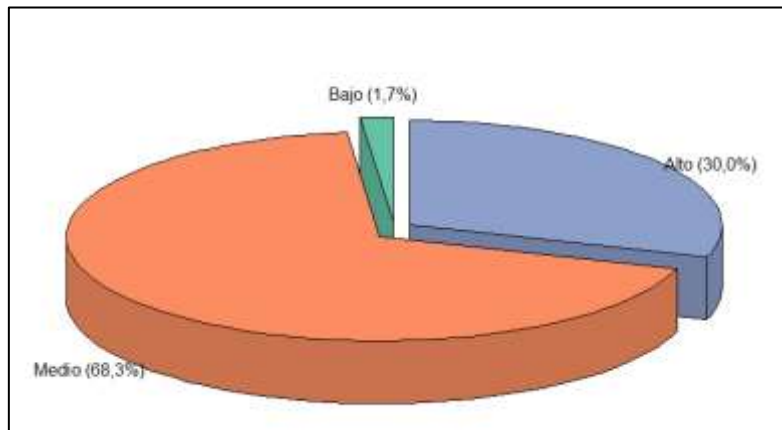
Como se aprecia en la tabla N°1, la población estuvo conformada por 60 trabajadores 56.7% mujeres y 43.3% varones. Respecto a la edad, 41.7% tenía 18–24 años, 41.7% se ubicó en el grupo 25–34 años y 16.7% en ≥ 35 años . Respecto al estado civil, 80% fueron solteros, 12,5% casados/as o convivientes, 5,0% separados y 2,5% otro. El nivel educativo alcanzado fue secundaria completa en 37,5%, técnico completo en 35,0%, universitario incompleto en 26.7% y universitario completo en 1.7%. El número de hijos presentó una media de 1.0 con desviación estándar de 1.3. La distribución fue: 0 hijos: 53.3%, 1 hijo: 16.7%, 2 hijos: 8.3%, 3 hijos: 18.3% y 4 hijos: 3.3% .

Tabla N° 1: Características sociodemográficas de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025.

		n	%
Sexo del encuestado/a	Varones	26	43.3
	Mujeres	34	56.7
Etario	18 a 24	25	41.7
	25 a 34	25	41.7
	35 a mas	10	16.7
Estado civil	Soltero/a	50	83.3
	Casado/a o conviviente	6	10.0
	Separado/a	2	3.3
	Viudo/a	0	0.0
Nivel educativo alcanzado	Otro	2	3.3
	Secundaria completa	19	37.5
	Técnico completo	24	35.0
	Universitario incompleto	16	26.7
	Universitario completo	1	1.7
	Total	60	100.0

Respecto al nivel de consumo de alimentos ultraprocesados, el gráfico N°1 nos muestra que en los trabajadores del call center, predominó el consumo medio de ultraprocesados (68,3%), seguido del alto (30,0%) y del bajo (1,7%).

Gráfico N° 1: Nivel de consumo de ultraprocesados de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista– Callao, 2025.



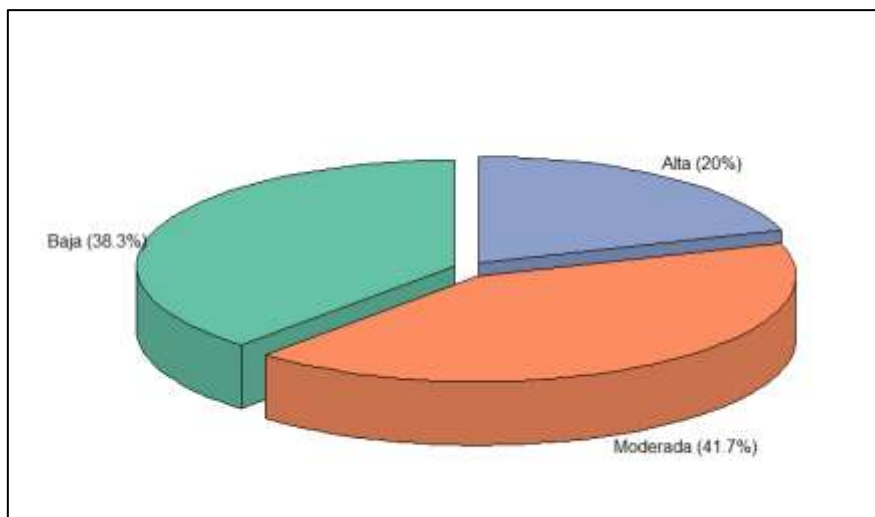
Asimismo, como se aprecia en la tabla N°2, según el sexo de los participantes se observa que tanto en varones como mujeres presentaban principalmente un consumo medio y alto de ultraprocesados; siendo el consumo alto relativamente mayor en varones que en mujeres (ver tabla N° 2).

Tabla N° 2: Nivel de consumo de ultraprocesados de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista– Callao, 2025.

Consumo de ultraprocesados	Varones		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	N	%
Bajo	1	3.8	0	0.0	1	1.7
Medio	16	61.5	25	73.5	41	68.3
Alto	9	34.6	9	26.5	18	30.0
Total	26	100.0	34	100.0	60	100.0

En cuanto al nivel de actividad física, en la gráfica N°2 se aprecia que los trabajadores del call center predominó la actividad física moderada (41,7%), seguida de la baja (38,3%) y del alta (20,0%).

Gráfico N° 2: Nivel de actividad física de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025.



De igual manera, la tabla N°3 nos muestra que según el sexo de los participantes que tanto varones como mujeres tuvieron un nivel de actividad física moderada principalmente, sin embargo, casi un 50% de las mujeres presentaban un nivel de actividad física baja, lo cual era una proporción mayor a la de los varones.

Tabla N° 3: Nivel de actividad física de los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025.

Nivel de actividad física	Varones		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	N	%
Baja	8	30.8	15	44.1	23	38.3
Moderada	10	38.5	15	44.1	25	41.7
Alta	8	30.8	4	11.8	12	20.0
Total	26	100.0	34	100.0	60	100.0

Ahora bien, con relación a la asociación entre el nivel de actividad física y el consumo de alimentos ultraprocesados de la población estudiada, como se aprecia en la tabla N° 4, la distribución del nivel de actividad física según el consumo de AUP no mostró diferencias estadísticamente significativas entre categorías. En el grupo con consumo medio, predominó la actividad física moderada (48,8%), seguida de la baja (36,6%), mientras que en el grupo con consumo alto se observó una proporción similar entre actividad baja (44,4%) y alta (27,8%). En contraste, el único participante con consumo bajo presentó un nivel de actividad alta (100%).

Tabla N° 4: Asociación del Nivel de actividad física y el consumo de AUP en los trabajadores encuestados del call center, Bellavista–Callao, 2025. (n = 60)

Nivel de Actividad Física	Consumo de AUP					
	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Baja (Sedentarismo)	0	0.0	15	36.6	8	44.4
Moderada	0	0.0	20	48.8	5	27.8
Alta	1	100.0	6	14.6	5	27.8
Total	1	100.0	41	100.0	18	100.0

$\chi^2=6,674$, Valor p =0.154.

En consecuencia, lo relacionado con el planteamiento formal de hipótesis, dado que la distribución conjunta del nivel de actividad física y el consumo de AUP no mostró diferencias estadísticamente significativas entre categorías, por lo que se acepta la hipótesis nula; interpretándose que con los datos disponibles (n=60), no se observa evidencia estadística de asociación ni de tendencia entre el consumo de AUP y el nivel de actividad física en esta muestra.

IV. DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue describir el patrón de consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y el nivel de actividad física en trabajadores de un call center, así como evaluar su relación. En conjunto, los hallazgos delinearon un perfil conductual de riesgo: alta exposición a AUP y niveles de AF predominantemente bajos o no óptimos. La evaluación de la asociación entre ambas variables no mostró evidencia estadística de relación; no obstante, se observó un patrón descriptivo compatible con menor sedentarismo en categorías de menor consumo, sin alcanzar significancia estadística.

El contexto mostró que los trabajadores de call center enfrentaron determinantes ambientales que favorecen la ingesta de AUP (accesibilidad, conveniencia, horarios ajustados) y, simultáneamente, limitaron la actividad física por la naturaleza sedentaria de la tarea. La literatura respaldó esta doble presión ambiental: los AUP son productos de alta palatabilidad y disponibilidad que desplazan preparaciones frescas y se asociaron con desenlaces cardiometabólicos adversos (12). Paralelamente, las directrices de la OMS enfatizan los beneficios de acumular AF moderada a vigorosa y reducir el tiempo sedentario, recomendación especialmente pertinente para actividades de oficina (1). En ocupaciones comparables, se documentaron largas jornadas sentadas y escasas oportunidades de movimiento, así como un incremento del consumo de AUP durante entornos de teletrabajo y alta demanda operativa (12,16).

El contraste con estudios previos sugirió convergencias y divergencias explicables. Por un lado, investigaciones en población laboral describieron alta prevalencia de sobrepeso, exceso de grasa corporal y frecuentes elecciones de AUP, en línea con lo observado en trabajadores económicamente activos(17) y en entornos productivos con oferta alimentaria centrada en máquinas expendedoras o cafeterías(18). Asimismo, revisiones recientes refuerzan la asociación entre mayor presencia de AUP en la dieta y peor perfil de salud (7,19). Por otro lado, no todas las investigaciones que analizan conjuntamente dieta y AF encontraron relaciones consistentes entre ambas conductas; cuando aparecieron, fueron de magnitud pequeña y resultaron sensibles al método de medición y al ajuste por confusores. En trabajadores, se observó que el tiempo sentado ocupacional y el sedentarismo tuvieron aportes diferenciados a la salud, sin implicar necesariamente una correlación directa entre dieta y AF (16,20). También hubo evidencia de que mejores prácticas alimentarias se asociaron con mayor AF y mejor

calidad de vida en ciertos contextos, aunque tales asociaciones dependieron de la edad, el nivel educativo y las condiciones del trabajo (21). En conjunto, las diferencias entre estudios pudieron atribuirse a diferencias en el tipo de población o en los instrumentos empleados (FFQ específicos vs. recordatorios, GPAQ/IPAQ vs. acelerometría) y en la potencia estadística o el equilibrio de categorías.

Entre las limitaciones de la presente investigación que afectaron la inferencia destacaron el tamaño muestral y el desbalance de categorías—con escasa frecuencia en el nivel “bajo” de AUP—lo que redujo la estabilidad de las frecuencias esperadas y la respectiva precisión de los contrastes estadísticos. El uso de instrumentos de autorreporte (FFQ y GPAQ abreviado) aportó validez de contenido y comparabilidad, pero introdujo error de medición no diferencial que tendió a atenuar asociaciones verdaderas. El diseño transversal impidió establecer temporalidad o direccionalidad; ambas conductas pudieron estar moduladas por variables contextuales (turnos, clima organizacional) y personales (edad, sexo, IMC, estrés), por lo que fue posible la presencia de factores de confusión. Estas consideraciones fueron consistentes con evaluaciones metodológicas recientes en salud ocupacional y conductas de estilo de vida (22).

Las implicancias prácticas fueron claras aun en ausencia de asociación estadística entre AUP y AF. Primero, alto consumo de AUP requirió de intervenciones en el lugar de trabajo: sustitución progresiva de productos NOVA 4 por alternativas frescas o mínimamente procesadas, estrategias de rotulado comprensible y políticas de compras saludables. La experiencia internacional sugirió que cambios en la oferta y la arquitectura de elección pudieron mejorar la calidad de la dieta sin aumentar la carga cognitiva del trabajador(5). Segundo, el patrón de AF observado justificó acciones de promoción: pausas activas programadas, metas semanales de minutos de AF moderada, campañas de desplazamiento activo y rediseño ergonómico que redujo el tiempo prolongado sentado (22). En términos de vigilancia y mejora continua, la combinación de ambas líneas fue coherente con el enfoque de salud ocupacional y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3).

Se consideró que, para futuros estudios, debía contemplarse un mayor tamaño muestral y muestreo probabilístico, que aseguraran balance entre categorías de consumo y permitieran estratificaciones por sexo y turnos. Resultó recomendable incorporar mediciones objetivas de AF y sedentarismo (acelerometría) y herramientas dietarias con mejor resolución para AUP, así como emplear modelos multivariados con control de confusores y evaluación de interacciones;

diseños longitudinales, por ejemplo, la introducción de kioscos saludables o la implementación de programas de pausas activas, permitirían valorar impacto y sostenibilidad de las intervenciones (20).

Se concluye que el estudio ofrece una caracterización local del binomio AUP y AF en un sector laboral específico y no confirmó una relación estadística entre ambas conductas en la muestra evaluada. Aun así, proporcionó evidencia útil para priorizar intervenciones paralelas y para diseñar investigaciones posteriores con mayor precisión metodológica.

V. CONCLUSIONES

Este estudio estableció el propósito de determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un call center de Bellavista, Callao, mediante un enfoque analítico transversal y mediciones estandarizadas para ambas variables.

En relación con el primer objetivo específico, el análisis de la frecuencia de consumo de AUP evidenció alta exposición a productos clasificados como NOVA (consumo medio: 68.3%; alto: 30%; bajo: 1,7%), hallazgo congruente con contextos laborales caracterizados por tiempos restringidos para la preparación y el acceso a alimentos.

Respecto al segundo objetivo específico, la caracterización del nivel de actividad física resultó compatible con labores predominantemente sedentarias (actividad moderada: 41.7%; baja: 38.3%; alta: 20%), con tiempo sentado pertinente al entorno de oficina.

En cuanto al objetivo general (tercer objetivo específico), la evaluación de la relación entre AUP y nivel de actividad física no confirmó una asociación estadísticamente significativa en la muestra estudiada ($\chi^2 = 6.6$; $p = 0.154$).

El aporte del trabajo radicó en documentar de manera concurrente, en un escenario ocupacional específico, dos conductas críticas de salud mediante instrumentos comparables a la literatura, proporcionando parámetros útiles para la vigilancia local e informando futuras investigaciones con mayor tamaño muestral, mediciones objetivas y modelos multivariados orientados a elucidar gradientes y posibles interacciones.

VI. REFERENCIAS

1. Bull F, Willumsen J, Baltag V, Bucagu M, Butchart A, Chowdhary N, et al. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet]. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2020. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
2. Instituto nacional de estadística e informática. PERÚ, INEI. Perú: encuesta demográfica y de salud familiar : ENDES continua : 2023. Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2023. 434 p.
3. Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obes Rev.* noviembre de 2013;14 Suppl 2:21-8.
4. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, Cai H, Cassimatis T, Chen KY, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab.* 2 de julio de 2019;30(1):67-77.e3.
5. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition* [Internet]. abril de 2019 [citado 3 de julio de 2025];22(5):936-41. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultraprocessed-foods-what-they-are-and-how-to-identify-them/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>
6. Tompa O, Kiss A, Soós S, Lakner Z, Raner A, Kasza G, et al. Fifteen Years of NOVA Food-Processing Classification: “Friend or Foe” Among Sustainable Diet Indicators? A Scoping Review. *Nutrition Reviews* [Internet]. 1 de abril de 2025 [citado 3 de julio de 2025];83(4):771-91. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae207>
7. Ahmed A, Imran A, R. Wei C, Nadeem R, Shankar A, Balaji J, et al. Contribution of ultra-processed foods to increased obesity and non-communicable diseases. *Cogent Food & Agriculture* [Internet]. 31 de diciembre de 2024 [citado 3 de julio de 2025];10(1):2438405. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/23311932.2024.2438405>
8. Shi L, Li Z, Ma X, Wang J, Wu Y, Zhu Y, et al. Effects of ultra-processed foods on the liver: insights from gut microbiome and metabolomics studies in rats. *Front Nutr* [Internet]. 22 de enero de 2025 [citado 3 de julio de 2025];11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1503879/full>
9. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, Cai H, Cassimatis T, Chen KY, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metabolism* [Internet]. 2 de julio de 2019 [citado 3 de julio de 2025];30(1):67-77.e3. Disponible en: [https://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131\(19\)30248-7](https://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131(19)30248-7)

10. Ultra-Processed Food Consumption and Obesity: A Narrative Review of Their Association and Potential Mechanisms. *Journal of obesity & metabolic syndrome* [Internet]. 17 de enero de 2025 [citado 3 de julio de 2025]; Disponible en: <https://scispace.com/papers/ultra-processed-food-consumption-and-obesity-a-narrative-4en0ape2lq5g>
11. Quispe MC, Arriola MMM, Valdivia KR. Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo* [Internet]. 30 de junio de 2023 [citado 5 de abril de 2025];14(2):111-21. Disponible en: <https://comunicacionunap.com/index.php/rev/article/view/838>
12. Thome SD, Angeli MJ, Eppens ME. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de teletrabajadores de una cuenta de Call Center, Córdoba 2020. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba* [Internet]. 12 de octubre de 2021 [citado 5 de abril de 2025];78(Suplemento). Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/35029>
13. Hoos T, Espinoza N, Marshall S, Arredondo EM. Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in Adult Latinas. *J Phys Act Health* [Internet]. julio de 2012 [citado 5 de diciembre de 2015];9(5):698-705. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3743722/>
14. Villafranca Macarlupu GV. Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad privada, 2022 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Lima, Perú]: Universidad Privada del Norte. Facultad de Ciencias de la Salud; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/32724>
15. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*. 27 de noviembre de 2013;310(20):2191-4.
16. Thorp AA, Healy GN, Winkler E, Clark BK, Gardiner PA, Owen N, et al. Prolonged sedentary time and physical activity in workplace and non-work contexts: a cross-sectional study of office, customer service and call centre employees. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [Internet]. 26 de octubre de 2012 [citado 4 de agosto de 2025];9(1):128. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-128>
17. Vázquez C, Escalante A, Huerta J, Villarreal ME, Vázquez C, Escalante A, et al. Effects of the consumption frequency of ultra-processed foods and its association with nutritional status parameters on Mexican labor force population. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. diciembre de 2021 [citado 5 de abril de 2025];48(6):852-61. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182021000600852&lng=en&nrm=iso&tlng=en
18. Cantú Martínez P, Villarreal M. Estado nutricio y consumo de alimentos ultraprocesados en trabajadores. En: *Experiencias de investigación en alimentación y nutrición* [Internet]. 2021 [citado 5 de abril de 2025]. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/358357270_Estado_nutricio_y_consumo_de_alimentos_ultraprocesados_en_trabajadores

19. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients* [Internet]. julio de 2020 [citado 4 de agosto de 2025];12(7):1955. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/7/1955>
20. Gao W, Sanna M, Chen YH, Tsai MK, Wen CP. Occupational Sitting Time, Leisure Physical Activity, and All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality. *JAMA Network Open* [Internet]. 19 de enero de 2024 [citado 4 de agosto de 2025];7(1):e2350680. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.50680>
21. Oliveira A do N, Stangarlin-Fiori L, Medeiros CO. Workers' healthy eating practices during the COVID-19 pandemic and their relationship with physical activity and quality of life. *J Nutr Sci* [Internet]. 25 de septiembre de 2024 [citado 5 de abril de 2025];13:e48. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11428102/>
22. Wipfli B, Wild S, Hanson G, Shea SA, Winters-Stone K, Olawole W, et al. Effectiveness and Durability of a Workplace Sedentary Behavior Intervention Based on the Total Worker Health® Approach. *Behavioral Sciences* [Internet]. noviembre de 2024 [citado 4 de agosto de 2025];14(11):1051. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/11/1051>

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título:	Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en trabajadores de un call center, Callao- 2025			
Autor:	Marquez Roca, Patricia			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	VARIABLES DEL ESTUDIO
Pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center, en Bellavista, Colonial, Callao - 2025?	Objetivo General: Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center de Lima Metropolitana, 2025.	H1: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center de Lima	Enfoque de investigación: Cuantitativo	VARIABLES DEL ESTUDIO VARIABLES: Consumo de alimentos ultraprocesados Nivel de actividad física (AF)
	Objetivos Específicos:		Tipo de estudio: Descriptivo correlacional	
			Diseño de investigación: No experimental – transversal	

	<p>Describir el nivel de consumo de alimentos ultraprocesados en trabajadores del Call Center. Describir el nivel de actividad física en trabajadores del Call Center. Analizar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física.</p>	<p>Metropolitana, 2025.</p> <p>H0: No existe relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center de Lima Metropolitana, 2025.</p>	<p>Población:</p> <p>120 trabajadores</p> <hr/> <p>Muestra:</p> <p>92 trabajadores</p> <hr/> <p>Técnicas:</p> <p>Encuesta estructurada</p> <hr/> <p>Instrumento:</p> <p>Cuestionario de frecuencia alimentaria basado en el sistema NOVA (para medir consumo de alimentos ultraprocesados)</p> <p>Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ, versión corta) de la OMS (para medir el nivel de actividad física)</p>	
--	---	--	---	--

ANEXO 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 22 de octubre del 2025.

Autor Responsable:
Patricia Yajayra Marquez Roca

Exp. Nº: 2369-2025

De mi consideración:

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

Proyecto Titulado: **"Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center, Callao- 2025"**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 06/10/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
Patricia Yajayra Marquez Roca

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

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

Atentamente,



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

ANEXO 3: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTÓ EL ESTUDIO

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center, Callao- 2025

ANEXO 6: Carta de autorización

Yo Milady Guadalupe Bravo Diaz Identificado con DNI 49022500 en mi calidad de coordinadora de la sede del call center ubicado en el distritito de Bellavista, Callao, de la empresa TEKPERFORMANCE PERU S.A.C con RUC 20602276497

OTORGO LA AUTORIZACION

A la señorita Patricia Yajaira Parguez identificada con DNI 75129337 Egresada/bachiller de la carrera Nutrición y dietética Para que pueda realizar encuestas y cuestionarios a los trabajadores con la finalidad de desarrollar su trabajo de investigación para el grado de bachiller () o tesis () o trabajo de suficiencia profesional () para optar el grado de bachiller () o el título profesional

Indicar si el representante que autoriza la información del call center, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada

Mantener en reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o

Mencionar el nombre de la empresa

..... 49022500

Firma y DNI de la representante

..... ps

Firma del egresado o bachiller

DNI: 75129337

ANEXO 4: INFORME DE TURNITIN

Patricia Marquez

RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN T...

TESES OR FIANCO LUGAN
TESES OR FIANCO LUGAN
Universidad Warner

Detalles del documento

Identificador de la entrega
tricolid-14912542681216

Fecha de entrega
30 dic 2023, 10:27 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
30 dic 2023, 10:48 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
Marquez Patricia_informe final de tesis.docx

Tamaño del archivo
148,7 KB

32 páginas

455 palabras

26.100 caracteres

turnitin Página 1 de 30 - Privado

Identificador de la entrega: tricolid-14912542681216

turnitin Página 2 de 30 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: tricolid-14912542681216

14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las frases superpuestas, para el...

Filtrado desde el informe

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

ANEXO 5: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA GPAQ VERSION CORTA

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

_____ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa Pase a la pregunta 3

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada Pase a la pregunta 5

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ días por semana

No caminó Pase a la pregunta 7

2. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

INSTRUMENTO FRECUENCIA DE CONSUMO DE
PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

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

SNACKS DULCES

1. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta de chocolate (tentación, picaras, glacitas entre otros)?

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

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

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

3. ¿Con qué frecuencia consumes chupetines (picolines, bom, globo pop)?

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

e. Nunca

4. ¿Con qué frecuencia consumes gomitas (fruglé, trululu, ositos, eucalipto entre otros)?

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

5. ¿Con qué frecuencia consumes 1 chocolate (sublime, triangulo, princesa entre otros)?

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

SNACKS SALADOS

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

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

7. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Soda (soda Field o San Jorge)?

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

8. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita piqueros (papitas Lays, chizitos, cuates, cheese tres, doritos entre otros)?

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

CEREALES PARA EL DESAYUNO

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

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

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

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

e. Nunca

11. ¿Con qué frecuencia consumes cereal en hojuelas (cereal Ángel, zacaritas, chocapic entre otros)?

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

PASTELES Y TORTAS

12. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de keke pequeño? (Como Binbo y Pyc)

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

13. ¿Con qué frecuencia consumes keke hecho de pre mezcla empaquetado (blanca flor, molitalia, feichmann entre otros)?

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

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

a) Diario

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

PRODUCTOS PARA UNTAR

15. ¿Con qué frecuencia usas margarina?

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

16. ¿Con qué frecuencia usas mantequilla (para untar el pan y preparaciones culinarias)?

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

17. ¿Con qué frecuencia consumes jalea a base de frutas (para untar el pan y otras preparaciones)?

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

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

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

BEBIDAS

19. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella o cajita de néctar de fruta (fragos, pulp entre otros)?

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

20. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa personal (inca kola, cocos cola, big cola, entre otros)?

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

21. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de bebidas energizantes (red bull, monster entre otros)?

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

d. 1 a 3 veces al mes

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

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

COMIDAS LISTAS (para calentar)

23. ¿Con qué frecuencia consumes sopas instantáneas (ají no men o ramen)?

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

DERIVADOS LACTEOS

24. ¿Con qué frecuencia consumes queso fresco (1 o más tajadas)?

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

25. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botellita de yogurt bebible (laive, gloria, yo fresh entre otros)?

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

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

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

27. ¿Con qué frecuencia consumes leche chocolatada en cajita o botella (chicolac, gloria entre otros)?

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

PREPARADOS DE CARNE

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

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

e) Nunca

29. ¿Con qué frecuencia consumes carne molida (res) en comidas o preparaciones culinarias?

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

30. ¿Con qué frecuencia consumes salchicha (empaquetada, frita en sartén y otras preparaciones)?

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

31. ¿Con qué frecuencia consumes Nuggets (embolsados, congelados entre otros)?

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

SALSAS

32. ¿Con qué frecuencia consumes mayonesa (1 cucharada a más)?

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

d) 1 a 3 veces al mes

e) Nunca

33. ¿Con qué frecuencia consumes mostaza (1 cucharada a más)?

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

34. ¿Con qué frecuencia consumes ketchup (1 cucharada a más)?

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

35. ¿Con qué frecuencia usas condimentos empaquetados en preparaciones culinarias (pomarola, salsa de tomate, salsa blanca y verde, entre otros)?

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

36. ¿Con qué frecuencia consumes ají ((1 cucharada a más)?

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

RESPUESTAS CORRECTAS DEL CUESTIONARIO
 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

Alternativa	Puntaje	Valoración
A) Diario	5	86 – 120= Alto
B) De 2 a 4 veces a la semana	4	
C) De 1 vez a la semana	3	56 – 85= Medio
D) De 1 a 3 veces al mes	2	30 – 55= Bajo
E) Nunca	1	

PUNTAJE POR DIMENSIÓN

VALORACION	DIMENSION 1	DIMENSION 2	DIMENSION 3	DIMENSION 4
ALTO	47 – 65	41 – 55	16 – 20	30 – 40
MEDIO	30 – 46	26 – 40	10 – 15	19 – 29
BAJO	13 – 29	11 - 25	4 - 9	8 - 18

El instrumento está compuesto por 36 preguntas de opción múltiple y se organiza en 10 secciones: snacks dulces, snacks salados, cereales para desayuno, pasteles y tortas, productos para untar, bebidas, comidas listas para comer, derivados lácteos, preparados de carne y salsas.

Forma de aplicación. Se administró en formato de encuesta estructurada, siguiendo el esquema de frecuencia de consumo por grupos de productos NOVA 4 y recopilando la cantidad de veces por semana que se consumen los ítems incluidos.

Validez de contenido. El instrumento fue sometido a juicio de expertos (cuatro profesionales de salud), quienes aprobaron su aplicación; posteriormente se ejecutó una prueba piloto en población similar para verificar su pertinencia y claridad.

Confiabilidad. En la validación reportada, la consistencia interna alcanzó α de Cronbach = 0,972, interpretada como alta confiabilidad para la escala total (36 ítems).

Operacionalización. Con base en las frecuencias por grupo NOVA 4, se construyó un puntaje de AUP y se categorizó el consumo en bajo/medio/alto para el análisis comparativo. (Estructura por grupos NOVA y enfoque de frecuencia semanal).

ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center de Lima Metropolitana, 2025	
Autor Responsable: <i>Patricia Márquez Roca</i>	
Universidad /Institución: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center de Lima Metropolitana, 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.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: <i>El objetivo general del estudio es determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center del Callao. Los objetivos específicos son: analizar la frecuencia de consumo de estos alimentos, describir el nivel de actividad física, e identificar la relación entre ambas variables. Los resultados se utilizarán para generar conocimiento útil que permita diseñar estrategias prácticas de promoción de la salud laboral.</i>
2.2	Duración del estudio: <i>2 meses</i>
2.3	Número esperado de participantes: <i>60 personas</i>
2.4	Inclusión: <i>Trabajadores de entre 18 y 44 años, de ambos sexos, que laboren activamente en el Call Center durante el periodo de recolección de datos y acepten participar mediante consentimiento informado.</i> Exclusión: <i>Personas en descanso médico prolongado o con limitaciones físicas/cognitivas que impidan responder los cuestionarios.</i>
2.5	Procedimientos del estudio: <i>Se le solicitará completar dos cuestionarios: uno de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados (basado en el sistema NOVA) y otro sobre actividad física (Cuestionario Internacional de Actividad Física – versión corta). La duración total será de 15 a 20 minutos. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad. Si corresponde, se le podrá entregar un resumen de sus resultados individualmente.</i>
2.6	Riesgos: <i>Los riesgos asociados son mínimos, limitados al tiempo destinado para responder las encuestas. No se realizarán procedimientos físicos ni invasivos.</i>
2.7	Beneficios: <i>Aunque no obtendrá beneficios directos inmediatos, su participación contribuirá a generar conocimiento útil para el diseño de estrategias de salud laboral orientadas a mejorar la alimentación y promover la actividad física en entornos laborales similares.</i>
2.8	Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.
2.9	Confidencialidad: Sus datos serán anonimizados mediante un sistema de codificación que resguarde su identidad. En caso de difusión de los resultados, no se revelará ninguna información que permita identificarle personalmente. El acceso a los datos estará restringido exclusivamente al equipo investigador.
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Patricia Márquez Roca con correo A2016200527@uwiener.edu.pe y teléfono: 932871576 También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

2.12	<p>Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe</p>
------	---

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO		
Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.		
		____/____ / 2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL PARTICIPANTE <i>Nombre del Participante:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	____/____ / 2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN <i>(en caso corresponda)</i> <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	____/____ / 202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL <i>(en caso corresponda)</i> <i>Nombre del Testigo o Representante Legal:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	____/____ / 202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.		

- Nota:**
- Complete este documento con toda la información requerida en cada ítem, de forma detallada y acorde al tipo de proyecto. No se aceptarán respuestas incompletas, genéricas ni que omitan datos específicos.
 - Todos los trámites vinculados a la orientación y a la emisión de la constancia de aprobación del proyecto se gestionan exclusivamente con el propio autor responsable, sin intermediación de los asesores.
 - Contar con la constancia de aprobación por el CIEIC no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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




Ingresando al mall 4:17 p.m.



En la sala de espera, para entrevistar a los encuestados





II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO		
<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 respuestas 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>		
<p></p> <p>FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: <u>ANIEL TOLO LOPEZ CASTILLO</u> DNI/Carné de Extranjería/Otros: <u>3070 150 5</u></p>	<p>HUELLA A DACTIL AR</p>	<p>9^o / 11 / 2025 FECHA (dd/mm/aaaa)</p>
<p>FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</p>	<p>HUELLA A DACTIL AR</p>	<p>1 / 2025 FECHA (dd/mm/aaaa)</p>
<p>FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso correspondiente) Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</p>	<p>HUELLA A DACTIL AR</p>	<p>1 / 2025 FECHA (dd/mm/aaaa)</p>
<p>FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso correspondiente) Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</p>	<p>HUELLA A DACTIL AR</p>	<p>1 / 2025 FECHA (dd/mm/aaaa)</p>
<p>NOTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si uno integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (grupos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o académicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicho población. 		

33. ¿Con qué frecuencia consumes cerveza (1 cucharada a más)?
- 33) Diario
 34) 2 a 4 veces a la semana
 35) 1 vez a la semana
 36) 1 a 3 veces al mes
 37) Nunca
34. ¿Con qué frecuencia consumes té/hop (1 cucharada a más)?
- 34) Diario
 35) 2 a 4 veces a la semana
 36) 1 vez a la semana
 37) 1 a 3 veces al mes
 38) Nunca
35. ¿Con qué frecuencia uses condimentos empapados en preparaciones culinarias (ensalada, salsa de tomate, salsa blanca y queso, salsa uruga)?
- 35) Diario
 36) 2 a 4 veces a la semana
 37) 1 vez a la semana
 38) 1 a 3 veces al mes
 39) Nunca
36. ¿Con qué frecuencia consumes ejí (1 cucharada a más)?
- 36) Diario
 37) 2 a 4 veces a la semana
 38) 1 vez a la semana
 39) 1 a 3 veces al mes

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
(Formulario de consentimiento para fines de estudio científico personal)

Título del Proyecto de Investigación: _____

Autor Responsable: _____

Autor 2 (Opcional para casos de asistencia facultativa/agradecida): _____

Universidad/Institución: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

I. INVITACIÓN

Estimado(a) participante:
 Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado:
 "_____", desarrollado por investigadores de la Universidad Privada
 Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.

II. INFORMACIÓN

2.1 **Propósito del estudio:** (describir objetivo general y específicos y explicar cómo se usará los resultados, por ejemplo: mejorar prácticas, generar conocimiento en.)

2.2 **Duración del estudio:** (indicar en número de meses)

2.3 **Número esperado de participantes:** (indicar el número de personas)

2.4 **Características de inclusión y exclusión:** (cantidad de criterios de inclusión, edad, género y cualquier otro criterio relevante de inclusión o exclusión, especificando limitaciones)

2.5 **Procedimientos del estudio:** (describir procedimientos, por ejemplo: entrevistas, cuestionarios, pruebas, etc. Deberá resumirse la duración del procedimiento en minutos y finalizar indicando que los resultados serán tratados con confidencialidad y se lo entregará en forma individual si correspondiera)

2.6 **Riesgos:** (describir los riesgos que implica el estudio para los participantes: psicológica, emocional, física, entre otros)

2.7 **Beneficios:** (describir los beneficios potenciales para el participante, como conocimiento adicional, contribución a la comunidad científica, entre otros)

2.8 **Costos e incentivos:**
 La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.

2.9 **Confidencialidad:**
 Su información será confidencial para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos serán disponibles solo para el equipo de investigación.

2.10 **Derechos del participante:**
 Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.

2.11 **Preguntas/Contacto:**
 Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable: "_____ (indicar el nombre completo, número de teléfono y correo electrónico)". También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Miraya Galavota, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo: etica@upnw.com.bo

2.12 **Oversight/Revisión:**
 En caso de existir alguna controversia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Miraya Galavota, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo: etica@upnw.com.bo

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

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

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

COMIDAS LISTAS (para calentar)

23. ¿Con qué frecuencia consumes sopas instantáneas (aji no men o ramen)?

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

DERIVADOS LACTEOS

24. ¿Con qué frecuencia consumes queso fresco (1 o más tajadas)?

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

25. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botellita de yogurt bebible (laive, gloria, yo fresh entre otros)?

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

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

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

27. ¿Con qué frecuencia consumes leche chocolatada en cajita o botella (chicolac, gloria entre otros)?

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

PREPARADOS DE CARNE

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

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

29. ¿Con qué frecuencia consumes carne molida (res) en comidas o preparaciones culinarias?

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

30. ¿Con qué frecuencia consumes salchicha (empaquetada, frita en sartén y otras preparaciones)?

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

31. ¿Con qué frecuencia consumes Nuggets (embolsados, congelados entre otros)?

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

32. ¿Con qué frecuencia consumes mayonesa (1 cucharada a más)?

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

INSTRUMENTO FRECUENCIA DE CONSUMO DE
PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

□

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

SNACKS DULCES

1. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta de chocolate (tentación, picaras, glacitas entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

2. ¿Con qué frecuencia consumes caramelos (de limón, chicha morada, yogurt, peritas)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

3. ¿Con qué frecuencia consumes chupetines (¿picolines, bom bom, globo pop)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

4. ¿Con qué frecuencia consumes gomitas (fruglé, trululu, ositos, eucalipto entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

5. ¿Con qué frecuencia consumes 1 chocolate (sublime, triángulo, princesa entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

SNACKS SALADOS

6. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta salada (Ritz, club social entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

7. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Soda (soda Field o San Jorge)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

8. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita piqueos (papas Lays, chizitos, cuates, cheese tres, doritos entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca
- e) Nunca

CEREALES PARA EL DESAYUNO

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

INSTRUMENTO FRECUENCIA DE CONSUMO DE
PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

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

SNACKS DULCES

1. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta de chocolate (tentación, picaras, glacitas entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

2. ¿Con qué frecuencia consumes caramelos (de limón, chicha morada, yogurt, peritas)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

3. ¿Con qué frecuencia consumes chupetines (picolines, bom bom, globo pop)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

4. ¿Con qué frecuencia consumes gomitas (fruglé, trifulu, ositos, eucalipto entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

5. ¿Con qué frecuencia consumes 1 chocolate (sublime, triangulo, princesa entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

SNACKS SALADOS

6. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta salada (Ritz, club social entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

7. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Soda (soda Field o San Jorge)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

8. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita piqueos (papitas Lays, chizitos, cuates, cheese tres, doritos entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

CEREALES PARA EL DESAYUNO

9. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de cereal para el desayuno?

Encuesta de actividad física

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA GPAQ VERSION COREA

Lea acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Pense solamente en esa actividad que usted hizo por lo menos por 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, arribar, o pedalear rápido en bicicleta?

3 Días por semana

Ninguna actividad física vigorosa (pase a la pregunta 3)

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que la realizó?

____ Horas por día

40 Minutos por día

No sabe/ No está seguro(a)

Lea acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hacen respirar más fuerte de lo normal. Pense solamente en esas actividades que usted hizo por 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas, tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis?

7 Días por semana

Ninguna actividad física vigorosa (pase a la pregunta 5)

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

1 Horas por día

____ Minutos por día

No sabe/ No está seguro(a)

Lea acerca del tiempo que usted dedica a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo solamente por recreación, deporte, ejercicio o placer.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días usted caminó por lo menos 10 minutos continuos?

7 Días por semana

No caminó. Pase a la pregunta 7

2. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gasta usted en uno de esos días caminando?

____ Horas por día

40 Minutos por día

No sabe/ No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a), en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado (a) en un escritorio, visitando amigos (as), comiendo o permanecer sentado(a) o acostado mirando televisión.

7 Horas por día

____ Minutos por día

No sabe/ No está seguro(a)

21
Estudio: Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center de Callao, Bellavista 2025

Datos Generales

1.
2. **Sexo**
 - Masculino
 - b) Femenino
3. **Edad:** 26 años
4. **Estado civil**
 - Soltero/a
 - b) Casado/a o conviviente
 - c) Separado/a
 - d) Viudo/a
 - e) Otro: _____
5. **Nivel educativo alcanzado**
 - a) Secundaria completa
 - b) Técnico completo
 - Universitario incompleto
 - d) Universitario completo
 - e) Posgrado
6. **Número de hijos:** 0
- Condiciones Laborales**
6. **Turno habitual de trabajo**
 - Mañana
 - b) Tarde
 - c) Noche
 - d) Rotativo
7. **Duración promedio de la jornada laboral diaria**
 - a) Menos de 6 horas
 - Entre 6 y 8 horas
 - c) Más de 8 horas
8. **¿Cuántas horas al día permanece sentado(a) durante su jornada laboral?**
 - a) Menos de 4 horas
 - b) Entre 4 y 6 horas
 - Entre 6 y 8 horas
 - d) Más de 8 horas
9. **¿Realiza pausas activas o de descanso físico durante el trabajo?**
 - a) Sí, regularmente
 - Sí, ocasionalmente
 - c) No
- Comportamientos de Salud Adicionales**
10. **¿Fuma actualmente?**
 - a) Sí
 - No
11. **¿Consumes bebidas alcohólicas?**
 - No
 - b) Sí, ocasionalmente
 - c) Sí, frecuentemente
12. **¿Padece alguna enfermedad crónica diagnosticada? (hipertensión, diabetes, etc.)**
 - a) Sí (especifique): _____
 - No
 - c) No sabe / No responde
13. **¿Considera que su alimentación diaria es...?**
 - a) Saludable
 - Regular
 - c) Pobre
14. **¿Ha recibido alguna charla o capacitación sobre nutrición o actividad física en su centro laboral?**
 - a) Sí
 - No
15. **¿Cuántas horas al día dedica a jugar videojuegos (computadora, consola, celular)?**
 - a) No juego
 - b) Menos de 1 hora
 - 1 a 2 horas
 - d) 3 a 4 horas
 - e) Más de 4 horas

22. ¿Con qué frecuencia consumes mostaza (1 cucharada o más)?

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

23. ¿Con qué frecuencia consumes kétchup (1 cucharada o más)?

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

24. ¿Con qué frecuencia consumes salsas empaquetadas en preparaciones culinarias (pimienta, salsa de tomate, salsa blanca y verde, entre otras)?

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

25. ¿Con qué frecuencia consumes ají (1 cucharada o más)?

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

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
<i>(Para estudios de investigación con objeto de estudio involucrar personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación:	
Autor Responsable:	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad/Institución: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante	
Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado:	
"... desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: <i>(Describir objetivo general y específico y explicar cómo se usará los resultados, por ejemplo: mejorar prácticas, generar conocimientos etc.)</i>
2.2	Duración del estudio: <i>(Indicar un número de meses)</i>
2.3	Número esperado de participantes: <i>(Indicar el número de personas)</i>
2.4	Criterios de inclusión y exclusión: <i>(Ejemplos de criterios de inclusión: edad, profesión y condición específica, ejemplo de criterios de exclusión: enfermedades, limitaciones)</i>
2.5	Procedimientos del estudio: <i>(Describir procedimientos, por ejemplo: entrevistas, cuestionarios, pruebas, etc. Deberá mencionar la duración del procedimiento en minutos y finalizar indicando que los resultados serán tratados con confidencialidad y se le entregarán en forma individual si corresponde)</i>
2.6	Riesgos: <i>(Detallar los riesgos que implica el estudio para los participantes: psicológico, emocional, físico, entre otros.)</i>
2.7	Beneficios: <i>(Detallar los beneficios potenciales para el participante, como conocimiento adicional, contribución a la comunidad científica, entre otros.)</i>
2.8	Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.
2.9	Confidencialidad: 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 sólo para el equipo de investigación.
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable <i>(mencionar el nombre completo, número de teléfono y correo electrónico)</i> . También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minary Calavita, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@unw.edu.pe
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio.

- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes

22. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas (cerveza, vino, vodka entre otros)?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

COMIDAS LISTAS (para calentar)

23. ¿Con qué frecuencia consumes sopas instantáneas (ají no men o ramen)?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

DERIVADOS LACTEOS

24. ¿Con qué frecuencia consumes queso fresco (1 o más tajadas)?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

25. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botellita de yogurt bebible (laive, gloria, yo fresh entre otros)?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

26. ¿Con qué frecuencia consumes yogurt griego (presentación personal o en pote)?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

27. ¿Con qué frecuencia consumes leche chocolatada en cajita o botella (chicolac, gloria entre otros)?
- Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

PREPARADOS DE CARNE

28. ¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas (carne)?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

29. ¿Con qué frecuencia consumes carne molida (res) en comidas o preparaciones culinarias?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

30. ¿Con qué frecuencia consumes salchicha (empaquetada, frita en sartén y otras preparaciones)?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

31. ¿Con qué frecuencia consumes Nuggets (embolsados, congelados entre otros)?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca

32. ¿Con qué frecuencia consumes mayonesa (1 cucharada a más)?
- a) Diario
 - b) 2 a 4 veces a la semana
 - c) 1 vez a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes

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

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

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

11. ¿Con qué frecuencia consumes cereal en hojuelas (cereal Ángel, zucartas, chocapic entre otros)?

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

PASTELES Y TORTAS

12. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de keke pequeño? (Como Bimbo y Pyc)

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

13. ¿Con qué frecuencia consumes keke hecho de pre mezcla empaquetado (blanca flor, molitalia, fleichmann entre otros)?

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

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

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

PRODUCTOS PARA UNTAR

15. ¿Con qué frecuencia usas margarina?

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

16. ¿Con qué frecuencia usas mantequilla (¿para untar el pan y preparaciones culinarias)?

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

17. ¿Con qué frecuencia consumes jalea a base de frutas (¿para untar el pan y otras preparaciones)?

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

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

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

e) Nunca BEBIDAS

19. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella o cajita de néctar de fruta (frugos, pulp entre otros)?

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

20. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa personal (inca kola, cocoa cola, big cola, entre otros)?

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

21. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de bebidas energizantes (red bull, monster entre otros)?

- a) Diario

INSTRUMENTO FRECUENCIA DE CONSUMO DE
PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

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

SNACKS DULCES

1. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta de chocolate (tentación, picaras, glacitas entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

2. ¿Con qué frecuencia consumes caramelos (de limón, chicha morada, yogurt, peritas)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

3. ¿Con qué frecuencia consumes chupetines (¿picolines, bom bom, globo pop)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

4. ¿Con qué frecuencia consumes gomitas (fruglé, trululu, ositos, eucalipto entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

5. ¿Con qué frecuencia consumes 1 chocolate (sublime, triangulo, princesa entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

SNACKS SALADOS

6. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta salada (Ritz, club social entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

7. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Soda (soda Field o San Jorge)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca

8. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita piqueos (papitas Lays, chizitos, cuates, cheese tres, doritos entre otros)?
- a. Diario
 - b. 2 a 4 veces a la semana
 - c. 1 vez a la semana
 - d. 1 a 3 veces al mes
 - e. Nunca
- e) Nunca

CEREALES PARA EL DESAYUNO

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

Encuesta de actividad física

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA GPAQ VERSION CORTA

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esa actividad que usted hizo por lo menos por 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

X Días por semana

Ninguna actividad física vigorosa (pase a la pregunta 3)

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomo realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que la realizó?

----- Horas por día

----- Minutos por día

No sabe/ No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar más fuerte de lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas, tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis?

X Días por semana

Ninguna actividad física vigorosa (pase a la pregunta 5)

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

----- Horas por día

30 Minutos por día

No sabe/ No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedico a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo solamente por recreación, deporte, ejercicio o placer.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días usted camino por lo menos 10 minutos continuos?

1 Días por semana

No camino. Pase a la pregunta 7

2. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gasto usted en uno de esos días caminando?

----- Horas por día

30 Minutos por día

No sabe/ No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a), en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado (a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado (a) en un escritorio, visitando amigos (as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado mirando televisión.

7 Horas por día

----- Minutos por día

No sabe/ No está seguro(a)

20

Estudio: Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center de Callao, Bellavista 2025

Datos Generales

1.
2. **Sexo**
 - a) Masculino
 - b) Femenino
3. **Edad:** 29 años
4. **Estado civil**
 - a) Soltero/a
 - b) Casado/a o conviviente
 - c) Separado/a
 - d) Viudo/a
 - e) Otro: _____
5. **Nivel educativo alcanzado**
 - a) Secundaria completa
 - b) Técnico completo
 - c) Universitario incompleto
 - d) Universitario completo
 - e) Posgrado
6. **Número de hijos:** 1

Condiciones Laborales

6. **Turno habitual de trabajo**
 - a) Mañana
 - b) Tarde
 - c) Noche
 - d) Rotativo
7. **Duración promedio de la jornada laboral diaria**
 - a) Menos de 6 horas
 - b) Entre 6 y 8 horas
 - c) Más de 8 horas
8. **¿Cuántas horas al día permanece sentado(a) durante su jornada laboral?**
 - a) Menos de 4 horas
 - b) Entre 4 y 6 horas
 - c) Entre 6 y 8 horas
 - d) Más de 8 horas
9. **¿Realiza pausas activas o de descanso físico durante el trabajo?**
 - a) Sí, regularmente
 - b) Sí, ocasionalmente
 - c) No

Comportamientos de Salud Adicionales

10. **¿Fuma actualmente?**
 - a) Sí
 - b) No
11. **¿Consumo bebidas alcohólicas?**
 - a) No
 - b) Sí, ocasionalmente
 - c) Sí, frecuentemente
12. **¿Padece alguna enfermedad crónica diagnosticada? (hipertensión, diabetes, etc.)**
 - a) Sí (especifique): _____
 - b) No
 - c) No sabe / No responde
13. **¿Considera que su alimentación diaria es...?**
 - a) Saludable
 - b) Regular
 - c) Pobre
14. **¿Ha recibido alguna charla o capacitación sobre nutrición o actividad física en su centro laboral?**
 - a) Sí
 - b) No
15. **¿Cuántas horas al día dedica a jugar videojuegos (computadora, consola, celular)?**
 - a) No juego
 - b) Menos de 1 hora
 - c) 1 a 2 horas
 - d) 3 a 4 horas
 - e) Más de 4 horas



“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

ANEXO 6: Solicitud Dirigida al Call Center

Ficha de solicitud dirigida a la coordinadora de la sede del Call center, Bellavista, Callao 2025, para contar con su autorización de llevar a cabo el trabajo de investigación con participación de trabajadores de dicho Call center.

Bellavista, distrito del Callao 10 de noviembre del 2025

Asunto: Solicitud de autorización para recolectar información

Srta. Milady Bravo Diaz

Coordinadora de la sede del call center, Bellavista, Callao, Teleperformace del peru S.A.C.

Por medio del presente, reciba usted un cordial saludo de mi parte.

Mi nombre es Patricia Marquez Roca, soy Bachiller de la Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad Norbert Wiener, la cual ha aprobado la investigación **“Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en trabajadores de un Call Center, Callao- 2025”** con el fin de determinar la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en los trabajadores de esta sede del call center, con el obojtivo de conocer la situación actual de los trabajadores para de esta manera poder intervenir y promover habitos, contribuyendo a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud de los trabajadores desde la intervención en hábitos alimentarios y conductas sedentarias.

Me permito solicitar el permiso para poder realizar encuestas y cuestionarios a los trabajadores, la cual solo tomara unos 10 minutos por persona.

Sin más, me despido en espera de su pronta respuesta.

Atentamente

Marquez Roca Patricia Yajaira

DNI: 75129337

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Marquez Roca Patricia identificado con DNI N.º 75129337, código de matrícula a2016200527, bachiller de pregrado de nutrición y dietética de la Universidad Privada de Norbert Wiener, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La carta de autorización que adjunto a mi expediente de titulación corresponde al permiso otorgado para la realización de mi investigación titulada "Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en trabajadores de un call center, Callao- 2025" en el call center de la empresa Teleperformance del Peru S.A.C con RUC 20602276491 en fecha de noviembre del año 2025.
2. La carta ha sido firmada por la autoridad competente, ya sea Director, responsable directo o jefe **del centro/unidad/servicio** donde se desarrolla la investigación.
3. La información consignada y la firma que figuran en la referida carta son verídicas y auténticas, y han sido obtenidas de manera legítima.
4. tengo pleno conocimiento de que cualquier falsedad, alteración o manipulación de la información presentada constituye una falta muy grave, pasible de sanciones disciplinarias, incluyendo la anulación de mi proceso de titulación (con la consecuente pérdida de las tasas abonadas sin derecho a devolución), la exclusión de la investigación del Repositorio Institucional, la anulación del diploma y la retención o retiro del registro del título profesional ante la SUNEDU.
5. Declaro, además, haber sido informado de que la carta de autorización presentada define si la institución autoriza o no la mención de su nombre en el documento de investigación.

En fe de lo expuesto, firmo la presente Declaración Jurada en señal de conformidad y veracidad.

Lugar y fecha: lima, 19 de enero del 2026

Firma del estudiante:



Nombre completo: Marquez Roca Patricia

DNI: 75129337

Código universitario a2016200527




14% 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

- 13%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 11%  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

- 13% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 11% 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	3%
2	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
3	Trabajos entregados	Universidad del Istmo de Panamá on 2024-12-18	1%
4	Trabajos entregados	AULA VIRTUAL on 2025-12-04	<1%
5	Internet	rest-dspace.ucuenca.edu.ec	<1%
6	Trabajos entregados	CUSUR on 2025-12-02	<1%
7	Internet	de.slideshare.net	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2018-02-26	<1%
9	Internet	www.coursehero.com	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-10	<1%
11	Internet	www.researchgate.net	<1%