



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el
sobrepeso – obesidad en personal militar del Ejército Peruano, 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Neyra Vasquez, Angie Pamela

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2548-450X>

Asesora: Mg. Cruz Maldonado, Rosa Elena

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3690-8945>

Lima – Perú

2026

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

Yo, Angie Pamela Neyra Vasquez 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 la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el sobrepeso- obesidad en personal militar del Ejército Peruano, 2025” Asesorado por el docente: Rosa Elena Cruz Maldonado DNI 73253650 ORCID 0000-0003-2548-450X tiene un índice de similitud de (20) VEINTE % con código 14912:535568266 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
 Angie Pamela Neyra Vasquez
 DNI: 73243650

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



.....
 Firma
 Rosa Elena Cruz Maldonado
 DNI: 06781076

Lima, 18 de Enero del 2026.

DEDICATORIA

Dedico esta investigación con todo mi amor y gratitud a mis padres, a mi mamá y a mi papá, quienes con su esfuerzo, apoyo incondicional y sacrificio han sido el pilar fundamental de mi vida y de mi formación profesional.

Gracias por creer en mí, por ser mi soporte en cada etapa y por nunca soltar mi mano. Los amo; mi vida no sería la misma sin ustedes.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco de manera especial a mi asesora la magister Rosa Elena por su orientación, paciencia y valiosos conocimientos, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo y culminación de este trabajo de investigación.

Asimismo, expreso mi más profundo agradecimiento a mis padres, por su apoyo incondicional, esfuerzo constante y motivación permanente a lo largo de mi formación académica. Gracias por ser mi soporte en todo momento y por creer en mí; este logro también es de ustedes.

ÍNDICE

	Nº
Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Índice general Índice de gráficos	5
Resumen	6
Abstract	7
I. INTRODUCCIÓN	8
II. MARCO TEÓRICO	10
III. METODOLOGÍA	17
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	27
VI. CONCLUSIONES	28
VII. REFERENCIAS	29
VIII. ANEXOS	33

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	N°
Gráfico N° 1: Frecuencia de consumo de snacks	23
Gráfico N° 2: Frecuencia de consumo de gaseosas	23
Gráfico N° 3: Frecuencia de consumo de chocolates	24
Gráfico N° 4: Porcentual de índice de masa corporal	25
Gráfico N° 5: Porcentual de riesgo cardio metabólico según perímetro abdominal	25

“RELACION ENTRE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y EL SOBREPESO – OBESIDAD EN PERSONAL MILITAR DEL EJÉRCITO PERUANO, 2025”

“RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY OF CONSUMPTION OF ULTRA PROCESSED FOODS AND OVERWEIGHT – OBESITY IN MILITARY PERSONNEL OF THE PERUVIAN ARMY, 2025”

Angie Pamela Neyra Vasquez, Bachiller del Programa Académico de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

La investigación busca establecer la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso – obesidad y el riesgo cardio metabólico en el personal del Ejército Peruano, en Lima, durante el año 2025. La metodología es un enfoque cuantitativo, tipo aplicado y diseño no experimental transversal. Se trabajó con una muestra 134 militares activos del Cuartel General del Ejército del Perú en San Borja. Las variables se midieron mediante antropometría (IMC y circunferencia abdominal) y una encuesta de frecuencia de consumo. Los resultados revelaron una alta prevalencia: el 57.46% presento sobrepeso y un 17.91% algún tipo de obesidad. Además, el 54.47% del personal militar clasifico en las categorías de alto y muy alto riesgo cardio metabólico. A pesar de que el consumo de alimentos ultra procesados fue predominantemente ocasional, el estudio concluye que si existe una relación significativa entre esta frecuencia de consumo y el alto riesgo nutricional y cardio metabólico observado.

Palabras claves: Alimentos ultra procesados, sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico.

ABSTRACT

This research aims to establish the relationship between the frequency of consumption of ultra-processed foods and overweight/obesity and cardiometabolic risk among Peruvian Army personnel in Lima during 2025. The methodology employs a quantitative, applied, and non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 134 active-duty military personnel from the Peruvian Army Headquarters in San Borja. Variables were measured using anthropometry (BMI and waist circumference) and a food frequency questionnaire. The results revealed a high prevalence: 57.46% were overweight and 17.91% were obese. Furthermore, 54.47% of the military personnel were classified in the high and very high cardiometabolic risk categories. Although the consumption of ultra-processed foods was predominantly occasional, the study concludes that a significant relationship exists between this frequency of consumption and the observed high nutritional and cardiometabolic risk.

Keywords: Ultra-processed foods, overweight, obesity, and cardiometabolic risk.

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el sobrepeso y la obesidad ha sufrido un enorme crecimiento estadístico (1). Según la Organización mundial de la salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso, es el aumento excesivo del tejido adiposo siendo perjudicial para la salud, (2), considerándose así a cualquier individuo que se encuentre por encima de los valores normales (18.5 a 24.9) en el índice de masa corporal (IMC), desencadenando comorbilidades como diabetes mellitus, cardiopatías, dislipidemias, hipertensión arterial, entre otras enfermedades no transmisibles (3).

En 2022, adultos de 18 años a más, padecían de sobrepeso y obesidad, siendo 2500 y 890 millones respectivamente, teniendo una relación del 43% de a nivel mundial. (1)

La prevalencia del sobrepeso y obesidad, variaría según las regiones, en base a estadísticos de la OMS, Asia Sudoriental y África, tienen el 31% y en América latina el 67% entre sobrepeso y obesidad. (4)

En el Perú la tasa de obesidad en adultos es del 26.3% en zonas urbanas y el 14% en zonas rurales, en cambio en sobrepeso afecta al 38.2% en zonas urbanas y el 32.9% en zonas rurales, dándonos a conocer que el sobrepeso y la obesidad es más grande en las zonas urbanas de nuestro país. El CEPLAN (centro nacional de planeamiento estratégico), ha determinado que, en el año 2035, al menos el 35% de nuestra población serán adultos peruanos obesos. (5)

Dentro de las principales causas de estas cifras destacan, la falta de ejercicio, el cual se da por la vida cotidiana tan ajetreada que llevan algunos casos; el estrés, este puede afectar al cerebro, llevando al extremo y haciéndolo producir el cortisol en gran escalada generando desequilibrio en el organismo; el uso de medicamentos, como antidepresivos, antipsicóticos, betabloqueantes, anticonceptivos, glucocorticoides e insulina, estos promueven el aumento de peso, realizando un desorden hormonal; asimismo podría ser afecciones médicas, como el síndrome metabólico y en el caso de las mujeres el síndrome del ovario poliquístico, por último y sobre todo el más importante son los hábitos alimentarios poco saludables, comer alimentos altos en calorías, azúcares o grasas saturadas, las cuales harían que superen las calorías diarias que necesitan, y el principal alimento que genera esto son los alimentos ultra procesados. (6)

Los alimentos ultra procesados, son elaboraciones industrializadas a base de sustancias extraídas provenientes de otros alimentos, adicionándoles aditivos que le den color, sabor y

textura para asemejar los alimentos originales. Estos nutricionalmente son desequilibrados, ya que contienen alto contenido en azúcares libres, grasas totales, grasas saturadas y sodio.

Por otro lado, el personal militar, al ser el sector encargado de cuidar y vigilar a la población peruana, cumple funciones operativas, logísticas y de instrucción, por ello se debería seguir una vida saludable y en constante actividad física, sin embargo, en los últimos años se ha detectado que poco a poco esa forma de vida se ha ido perdiendo, y la prevalencia de sobre peso y obesidad entro de esta entidad ha ido creciendo poco a poco. (7).

Por lo expuesto, si bien se ha observado como una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad en población adulta el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, existe evidencia limitada de esta relación en el personal militar del ejército peruano, por lo que se plantea evaluar la relación entre ambas variables durante el año 2025.

El Problema general planteado es:

- ¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano, 2025?

Los problemas específicos son:

- ¿Cuál es el nivel de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en personal militar del Ejército Peruano?
- ¿Cuál es la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano?
- ¿Cuál es la relación existente entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano?

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes nacionales

Huerta R, et al. (2023), realizaron una investigación con el objetivo de identificar la relación entre el estado nutricional y el consumo de alimentos ultra procesado en adultos beneficiarios de las ollas comunes de Lima- Perú, durante el año 2023. El estudio fue transversal, donde evaluaron el índice de masa corporal (IMC), perímetro abdominal y aplicaron una encuesta de frecuencia de consumo de 5 dimensiones. Los resultados evidenciaron que existía una relación indirectamente proporcional, es decir que los adultos que no consumían con frecuencia dichos productos, presentaban un mayor IMC y perímetro abdominal, caso contrario con los que consumían con mayor frecuencia. (8)

Aquino A, et al. (2024), llevaron a cabo un análisis cuyo objetivo fue evaluar la asociación entre la ingesta de alimentos ultra procesados y circunferencia de cintura en adultos peruanos por área de residencia. El estudio fue transversal, formado por 745 adultos, aplicando como único instrumento de recolección de datos, el recordatorio de 24 horas, usaron la clasificación NOVA, y separándolos por terciles. Usaron la circunferencia cintura como punto medio entre última costilla y cresta iliaca, y la regresión lineal múltiple para el área de residencia. Los resultados demostraron que un gran porcentaje de adultos entre hombres y mujeres, tienen un frecuente consumo de AUP, una circunferencia de cintura mayor a los parámetros normal, y están centralizados en el área rural. Así asociaron que la ingesta de alimentos ultra procesados si es relevante con la medida de circunferencia de cintura. (9)

Cárcamo et. al. En el (2021), desarrollaron “Una revisión sistemática sobre estudios respecto a los alimentos ultra procesados y sus resultados frente a la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles”. Señala que el sobrepeso y la obesidad sean convertido en los factores de riesgos más grandes del siglo XXI, desencadenando como consecuencia, enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, cáncer, entre otras. Evidenciando que, si hay una relación significativa entre los alimentos ultra procesado y el incremento de riesgo al desarrollar las enfermedades no transmisibles, sin embargo, es necesario evaluar de manera aleatoria el tipo de alimento, la frecuencia y dosis de consumo. (10)

Medina en el (2022), estableció mediante su investigación “Hábitos alimentarios y estado nutricional de colaboradores de una universidad privada en Lima, Perú mediante un programa de salud”, que el 60.9% de los encuestados y evaluados, presentaba un estado nutricional inadecuado, que fue comprobado mediante el IMC, peso, talla y hábitos alimentarios, dejando en claro que si existe una relación entre ambos factores. El 39.5% se dio cuenta que la elección de alimentos de consumo diario, repercute en su estado nutricional, y que ello puede acarrear diferentes enfermedades no trasmisibles. (11)

Salinas en el (2023), desarrollo una investigación sobre la “Relación entre el consumo de alimentos procesados y ultra procesados con el sobrepeso-obesidad en adultos, centro de salud Alto Trujillo, 2023”, donde su objetivo es revelar la relación entre el consumo de alimentos procesados y ultra procesado con el sobrepeso y obesidad. Usaron un cuestionario para la recopilación de información. Los resultados resaltaron que hay una mayor prevalencia en sobrepeso de 43.9 a diferencia de la obesidad con un 19.4%, respecto a adultos y jóvenes, al ser una población activa en redes sociales, es más influenciadas al marketing y publicidad, al elegirlos. (12)

Antecedentes Internacionales

Rodríguez X, et al. (2024) desarrollaron un estudio cuyo objetivo fue describir la relación entre el IMC de adultos chilenos y el consumo y frecuencia de diversos alimentos naturales, procesados y ultra procesados. El cual adoptó por enfoque transversal analítico, con una muestra de 516 individuos entre 18 y 68 años. Para la recolección de información se utilizó una encuesta sobre hábitos alimenticios y el IMC. Los resultados demostraron que la mayoría de los adultos tiene un consumo alto de alimentos procesados y ultra procesados, con mayor frecuencia en bebidas azucaradas y frituras, por consecuencia tuvieron más del 50% de adultos con sobrepeso y obesidad. Concluyeron así, que el consumo frecuente de estos productos, tiene una relación importante con su índice que masa corporal. (13)

Silva L, et al. (2023) ejecutaron un estudio donde su objetivo fue investigar la asociación del consumo de alimentos mínimamente procesados y ultra procesados con la obesidad en adultos con sobrepeso. La muestra fue constituida por 15024 participantes entre las edades de 18 a 59 años, usaron para la recopilación de información la encuesta basal del 2019 de la vigilancia de factores de riesgo y protección para enfermedades crónicas de Brasil, adicionaron un puntaje por consumo de alimentos procesados y ultra procesados, con una regresión logística binaria

analizaron la asociación del puntaje por el consumo de AUP. Los resultados determinaron que hay una mayor prevalencia en adultos que consumen alimentos procesados y ultra procesados, como consecuencia desarrollando sobrepeso y obesidad respectivamente, sin embargo, no hallaron relevancia entre la edad ni género. Determinaron que el consumo de los AUP si impactan en las probabilidades del desarrollo de obesidad y sobrepeso en adultos. (14)

Vásquez C, et al. (2021) elaboraron un estudio transversal sobre los efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México, donde su objetivo fue determinar la relación entre el consumo de AUP y los indicadores del estado nutricional. La muestra estuvo compuesta por individuos entre 18 a 60 años, donde obtuvieron datos antropométricos, y composición corporal con ayuda de la bioimpedancia, además de aplicar un cuestionario de frecuencia de consumo. Sus resultados revelaron que la población estudiada presentó un alto porcentaje de frecuencia de consumo en alimentos ultra procesados, así presentando riesgo metabólico alto, sobrepeso y obesidad. Finalmente, deduciendo que si hay relación directa entre las variables expuesta en el estudio. (15)

Hall et. al. En el (2020), realizaron una investigación “ Impacto del consumo de alimentos ultra procesados en el peso corporal y la adiposidad: una revisión sistemática y metaanálisis de estudios observacionales”, donde evaluaron la asociación entre los alimentos ultra procesados y los diferentes indicadores de salud, siendo uno de los indicadores el IMC, donde más del 39% de individuos evaluados padece de exceso de peso, es decir sobrepeso u obesidad, vinculando a los alimentos ultra procesados como principal factor de incidencia. (16)

Diaz y Glaves en el (2020), realizaron un análisis sistemático sobre “La relación entre consumo de alimentos procesados, ultra procesados y riesgo de cáncer”, donde revisaron evidencia publicada sobre la relación entre el consumo de alimentos ultra procesado y los distintos tipos de cáncer de los últimos 10 años. El objetivo era determinar una relación entre ambas variables. Los resultados expusieron que 14 de los estudios asociaron positivamente la ingesta de alimentos procesados y ultra procesado con el desarrollo de algunos tipos de cáncer. (17)

2.2. Bases teóricas

Alimentos ultra procesados:

Existe un sistema llamado “NOVA”, la cual seleccionaba los alimentos, teniendo en cuenta su naturaleza, grado de procesamiento y finalidad, sin embargo, en su último documento lo reformaron en 4 grupos donde se encuentran alimentos que no se procesan o poco procesados, sustancias culinarias, alimentos que han sido procesados y ultra procesados (18).

Grupo 1: Alimentos naturales y mínimamente procesados

Alimentos de origen animal o vegetal que pueden ser ingeridos en crudo o sometidos a un proceso mínimo, donde no cambia las características nutricionales.

Grupo 2: Ingredientes culinarios procesados

Son productos extraídos industrialmente a partir de alimentos originales o adquiridos naturalmente, introduciéndoles aditivos para su estabilidad. No se consumen directamente, se agregan a preparaciones (18).

Grupo 3: Alimentos procesados

Para estos alimentos es necesario la adición de otras sustancias como grasas/aceites, azúcares o sal. Aun en este proceso, se puede identificar parcialmente el alimento principal.

Grupo 4: Alimentos y bebidas ultra procesados

Son preparaciones fabricadas principalmente a partir de ingredientes extraídos de alimentos o derivados de ellos, con aditivos que buscan copiar las propiedades sensoriales de los alimentos naturales o culinarios. (18).

Los alimentos ultra procesados, son uno de los principales factores del incremento de peso en exceso. Generalmente contienen una alta densidad energética, azúcares, grasas saturadas, sodio y pobremente en fibra y micronutriente. En algunos estudios se han asociado que el consumo de estos alimentos si tienen una relación significativa en el desarrollo de sobrepeso y obesidad (19).

Frecuencia de consumo:

La frecuencia de consumo ayuda a comprender patrones dietéticos de individuos o poblaciones, mediante el cuestionario de alimentación, son ideados para cuantificar la ingesta dietética en tiempos determinados, ya sean semanal, mensual o anual. Este instrumento de medición es especialmente seleccionado para investigaciones nutricionales y epidemiológica.

Antropometría:

La antropometría es la ciencia que tiene como objetivo medir las proporciones del cuerpo humano, y así estimar el crecimiento, composición corporal y estado nutricional de la persona. Es un instrumento que ayuda a la detección de desnutrición, sobrepeso y obesidad, con ayuda de medición corporal, de bajo costo, como peso, talla, circunferencia abdominal, pliegues cutáneos, etc. (20)

Índice de masa corporal (IMC):

El índice de masa corporal, es una medida que va relacionada con el peso y la talla, se emplea para establecer de una manera rápida si el paciente evaluado, tiene sobrepeso u obesidad en adultos. Se lleva a obtener este factor en una ecuación donde se divide el peso sobre la talla al cuadrado en metro (kg/m^2) (21).

Existe una clasificación determinada por la OMS, donde establece rangos según el estado nutricional en adultos (21).

Bajo peso: IMC menor a $18.5 \text{ kg}/\text{m}^2$

Peso normal: IMC entre 18.5 y $24.9 \text{ kg}/\text{m}^2$

Sobrepeso: IMC entre 25.0 y $29.9 \text{ kg}/\text{m}^2$

Obesidad: IMC igual o superior a $30.0 \text{ kg}/\text{m}^2$

Obesidad clase I: IMC entre 30.0 y $34.9 \text{ kg}/\text{m}^2$

Obesidad clase II: IMC entre 35.0 y $39.9 \text{ kg}/\text{m}^2$

Obesidad clase III: IMC igual o superior a $40.0 \text{ kg}/\text{m}^2$

Si bien en los últimos años se ha determinado que el IMC, ya no es un factor que pueda medir la grasa corporal, y que refleje con precisión la composición corporal, se sigue usando como herramienta de tamizaje (21).

Sobrepeso:

El sobrepeso se define en adultos cuando se tiene un exceso de peso, por arriba de lo estimado como saludable teniendo en consideración también su estatura, alcanzando un IMC igual o mayor a 25 kg/m² (22).

Obesidad:

La obesidad se define en adultos cuando se tiene una excesiva acumulación de grasa, donde se ve reflejado claramente en el peso, este superávit de masa grasa, puede tener repercusiones graves para la salud (23). La OMS clasifica la obesidad en 3 grados: Obesidad Clase I (IMC 30.0-34.9 kg/m²), Obesidad Clase II (IMC 35.0-39.9 kg/m²) y Obesidad Clase III (IMC \geq 40.0 kg/m²) (20).

Riesgo cardio metabólico:

El riesgo cardio metabólico se precisa como un conjunto de anomalías metabólicas y cardio vasculares, que incluye la distribución de la grasa abdominal, resistencia a la insulina, hipertensión, dislipidemia y aterosclerosis. Por lo tanto, en los últimos años la circunferencia de la cintura se ha estado aplicando de manera “rápida” como un indicador (22). Según la OMS, estableció como alto riesgo a dichas personas que tengan una circunferencia de la cintura en <88 cm para las mujeres y >102 cm para los hombres (23).

El objetivo general del estudio es:

- Establecer la relación que existe entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano, 2025.

Los objetivos específicos son:

- Identificar el nivel de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en personal militar del Ejército Peruano.

- Determinar la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano.
- Conocer la relación existente entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano.

III. METODOLOGÍA

Se aplicó el método Hipotético deductivo, ya que, nos permite determinar cuál es la relación que existe entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano, 2025.

3.1. ENFOQUE METODOLÓGICO

Se enmarca en un enfoque cuantitativo donde se recolectará datos en base al análisis antropométrico y hábitos alimentarios del personal militar del ejército peruano, buscando establecer relaciones claras y objetivos entre estas variables.

3.2. TIPO DE ESTUDIO

Se considera de tipo aplicado porque tiene como objetivo generar conocimientos que puedan ser utilizados para mejorar la condición física y los hábitos alimentarios del personal militar del ejército peruano.

3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1. No experimental

Es no experimental debido a que no se manipulan ni controlan las variables involucradas. Se limita a observar y analizar la relación entre las variables.

3.3.2. Prospectivo

Se considera prospectivo porque el diseño contempla la recolección de datos a partir de la autorización de la investigación, sin utilizar registros o datos históricos.

3.3.3 Transversal

El corte es transversal porque la información es sobre antropometría y los hábitos alimentarios del personal militar en un solo punto en el tiempo, sin realizar un seguimiento prolongado.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

La población del estudio está conformada por todo el personal militar activo del Cuartel general del ejército del Perú “Pentagonito”, ubicado en San Borja durante el año 2025.

3.4.1.1. Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- Adultos que trabajan en el cuartel general del ejército del Perú en el año 2025.
- Adultos de ambos géneros (hombre y mujer) entre 18 a 59 años de edad.
- Adultos con uso de racionalidad y de sus facultades cognitivas para responder todo el cuestionario.
- Adultos que brinden su consentimiento voluntario para la participación.

b) Criterios de exclusión

- Adultos con trastornos mentales diagnosticados.
- Adultos con extremidades incompletas o alguna malformación congénita.
- Adultos que no se encuentren entre el rango de edad establecido.
- Adultos que se encuentren con licencia, en comisión o fuera de Cuartel general del Perú por un tiempo prolongado

3.4.2. MUESTRA Y MUESTREO

3.4.2.1. Muestra

La muestra en este estudio será representativa de la población militar del Cuartel general del Perú. Estará constituida por individuos seleccionados de manera aleatoria y sistemática que cumplan con los requisitos establecidos y acepten participar de manera voluntaria.

Siendo el resultado del cálculo de 134 participante que serán seleccionadas de la población.

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

Dónde:

n: Tamaño de muestra

N: Número de personal militar que labora en el cuartel general del Perú

Z: Coeficiente de confianza (1,96)

p: Probabilidad de éxito (0,5)

q: Probabilidad de fracaso (0,5)

e: Error de estimación (0,05)

3.4.2.2. **Muestreo**

Se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a los participantes en función de su disponibilidad y accesibilidad durante el periodo de recolección de datos. La muestra estará conformada por 134 militares pertenecientes al cuartel general, sede San Borja. La inclusión de los participantes estará sujeta a criterios previamente establecidos, con el propósito de garantizar la coherencia metodológica y la calidad de la información recolectada.

3.5. VARIABLES

Variables	Definición operacional	Indicador	Escala de medición	Escala valorativa
Antropometría	Es la ciencia que tiene como objetivo medir las proporciones del cuerpo humano, y así estimar el crecimiento, composición corporal y estado nutricional de la persona.	Peso Talla IMC= Peso (Talla)²	Ordinal	<u>Normal</u> 18.5 a 24.9 kg/m ² <u>Sobrepeso</u> 25 a 29.9 kg/m ² <u>Obesidad I</u> 30 a 34.9 kg/m ² <u>Obesidad II</u> 35 a 39.9 kg/m ² <u>Obesidad III</u> 40 kg/m ² a más
		Circunferencia abdominal	Ordinal	<u>Hombres</u> Bajo riesgo < 94 cm Alto riesgo ≥ 94 cm Muy alto riesgo ≥ 102 cm <u>Mujeres</u> Bajo riesgo < 80 cm Alto riesgo ≥ 80 cm Muy alto riesgo ≥ 88 cm
Alimentos ultra procesados	Son preparaciones fabricadas principalmente a partir de ingredientes extraídos de alimentos o derivados de ellos, con aditivos que buscan copiar las propiedades sensoriales de los alimentos naturales o culinarios	Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados	Ordinal	Diario 2 a 3 veces por semana 1 vez a la semana 1 a 3 veces al mes No consume

3.6. PROCEDIMIENTOS

3.6.1. Procedimientos

Se aplicará el protocolo de antropometría orientado a los indicadores de la composición corporal considerados en el estudio, y la técnica de encuesta para evaluar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados.

3.6.2. Técnicas

La técnica utilizada para la medición de la variable será una encuesta de frecuencia de consumo así recolectando la información requerida. Se pesó a cada colaborador con ropa ligera en lo posible y sin calzado con ayuda de la balanza ONRON 514C. Se pidió a cada individuo que se mantenga en una posición erguida y se ubique en medio de la balanza, con los talones juntos y las puntas separadas. Se comprobó que los brazos no ejerzan presión, con la cabeza recta, mirando a un punto fijo de frente. Para la medición de la talla fue con ayuda de un estadiómetro portátil de la marca seca modelo 217, verificando que la cabeza este en la posición correcta según lo establecido en el plano de Frankfort, mirando hacia un punto fijo, con ambos brazos rectos, talones juntos y puntas de los pies separadas ligeramente, comprobando que toda la parte posterior del individuo este con contacto del tablero del tallímetro (24). El estado nutricional se determinó mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso corporal/altura². Asimismo, en la misma posición de manera erguida y con los brazos de manera paralela del cuerpo, se ubicó el punto medio entre la última costilla y la cresta iliaca, rodeando con la cinta métrica de acero flexible marca Lufkin, sin causar demasiada presión.

3.6.3. Validación

El cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en este estudio es un instrumento validado, por la Mg. Miguel Flores, Mg. Olga Ramos y Mg. Julissa Pasache, quienes realizaron la validación del contenido, evaluando la claridad, pertinencia y relevancia de cada ítem.

3.6.4. Plan de análisis

Los datos se recopilarán por medio de un cuestionario de los cuales se obtendrán los resultados. La base de datos se realizó en el programa Microsoft Excel y del programa SPSS versión 26, para el Análisis Descriptivo de frecuencia y porcentaje, para el presente trabajo se elaboraron cuadros y gráficos necesarios para dar respuesta al problema y objetivos planteados.

3.7. ASPECTOS ÉTICOS

3.7.1. Aprobación ética

El presente trabajo de investigación tiene que ser aprobado por el comité de ética de la universidad Norbert Wiener a quien se le hará llegar una petición de permiso documento firmado donde cada participante de la investigación dejará constancia de su participación voluntaria detallando lo que se realizará en el estudio.

3.7.2. Consentimiento informado

Cada participante recibirá información clara sobre los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios del proyecto de investigación con el fin que cada uno entienda su propósito.

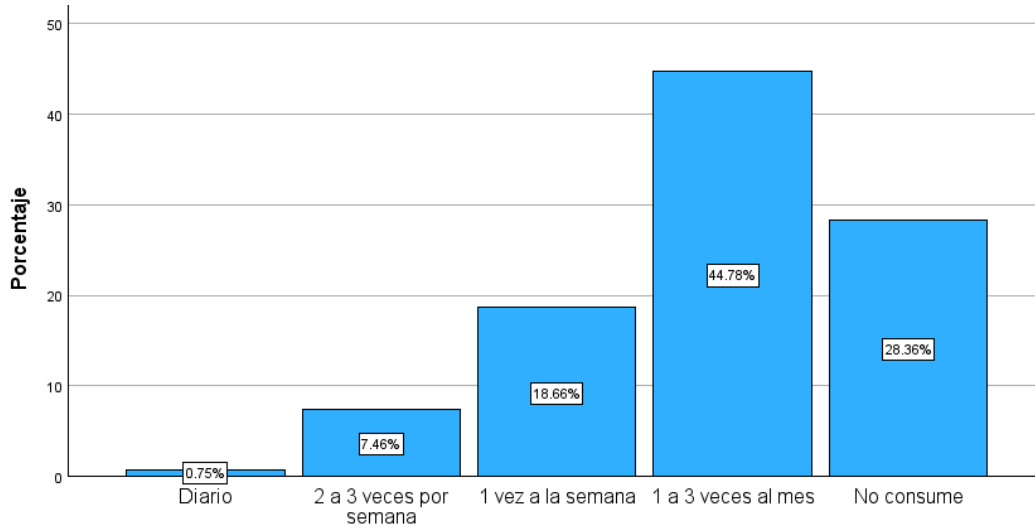
3.7.3. Confidencialidad

La información de cada participante será gestionada de manera anónima, protegiendo la privacidad de cada uno.

IV. RESULTADOS

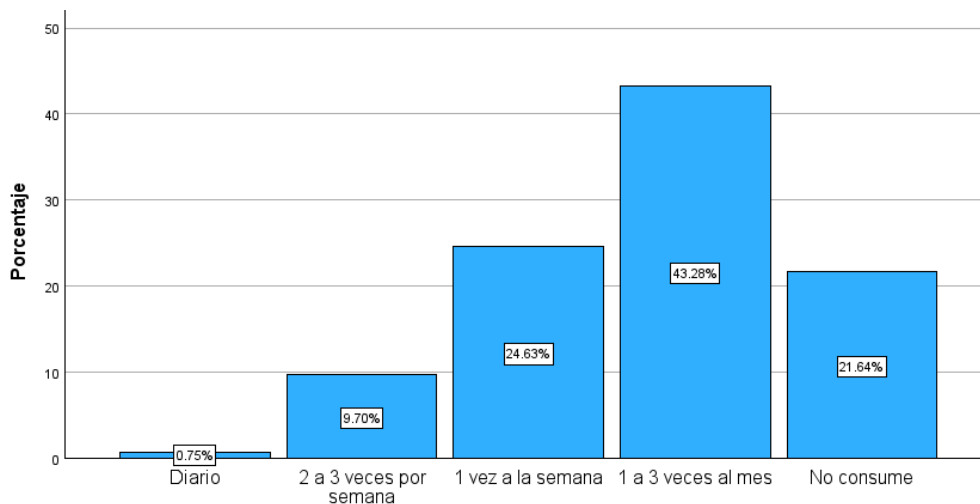
En el presente estudio se determinó que, de los 134 participantes, 20 fueron del género femenino y 114 del género masculino. Asimismo 17.91% de los participan oscilan una edad de 18 a 29 años; 35.82% de los 30 a los 39 años, 26.12% de los 40 a los 49 años y 20.15% de los 50 a los 59 años.

Figura 1. Frecuencia de consumo de snacks (papas chips, doritos, piqueos snax, etc.)



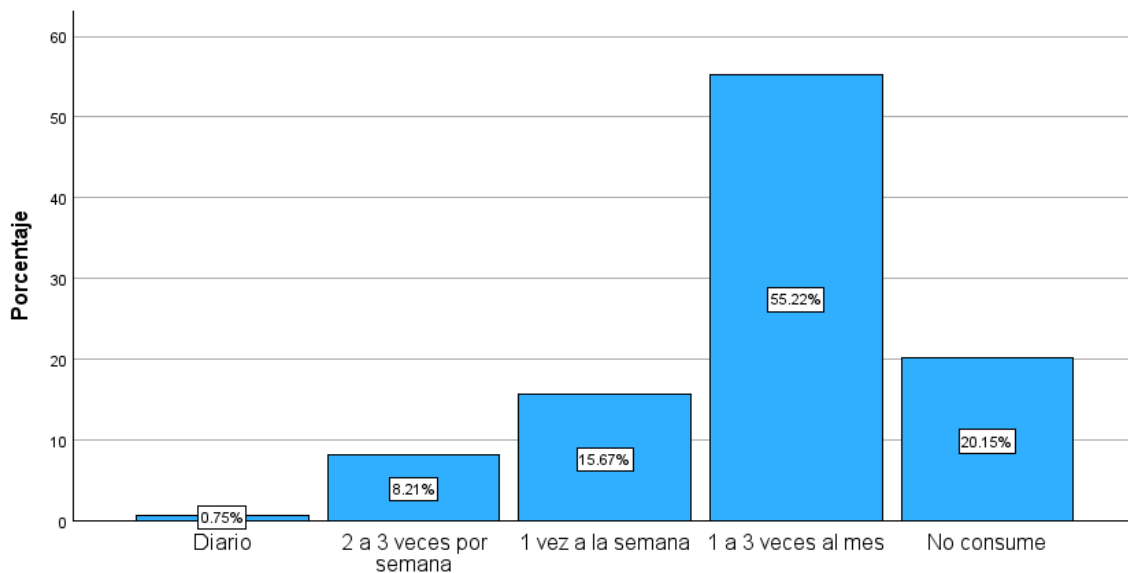
Interpretación: En la figura 1, se visualiza la distribución de la frecuencia de consumo de snacks (papas chips, doritos, piqueos snax, etc.). Los resultados muestran que la mayoría de los participantes lo consumen de forma ocasional, siendo la categoría “1 a 3 veces al mes” la que concentra el mayor porcentaje (44.78%). Un porcentaje significativo (28.36%) indicó que “No consume” aquellos productos. Las frecuencias de consumo más elevadas (semanales y diarias) fueron minoritarias, sumando en total solo el 26.87%.

Figura 2. Frecuencia de consumo de gaseosas



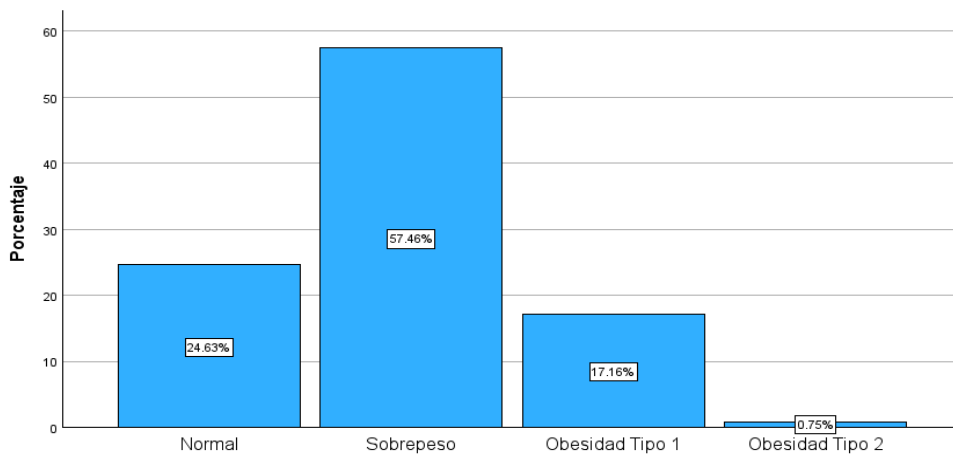
Interpretación: En la figura 2, la frecuencia de consumo de gaseosas indica que la mayoría de los participantes presentan un consumo bajo o nulo. La categoría predominante fue “1 a 3 veces al mes”, representando al 43.28% de la muestra. Sumando este grupo a quienes reportaron “No consumir” gaseosas 21.64%, se concluye que casi dos tercios de la población 64.92% tiene una ingesta baja o nula de estas bebidas. No obstante, el consumo semanal si representa una porción significativa, con un 24.63% consumiendo 1 vez a la semana y un 9.70% consumiendo 2 a 3 veces por semana. El consumo diario es prácticamente inexistente en la muestra, registrando solo un 0.75%.

Figura 3. Frecuencia de consumo de chocolates



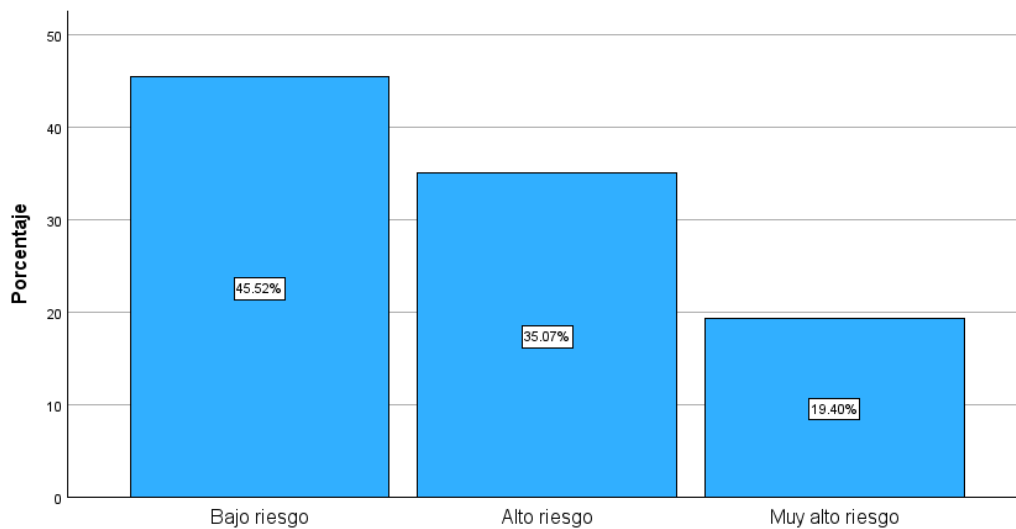
Interpretación: En la figura 3 revela que la frecuencia de consumo de chocolates que es consumido de manera altamente esporádica en la población estudiada. La mayor parte de la muestra se concentra en la categoría de “1 a 3 veces al mes”, representando un 55.22%. Adicionalmente, una quinta parte de los participantes 20.15% reporto “No consumir” chocolate en lo absoluto. Las frecuencias de consumo semanales mas altas, de 1 vez a la semana (15.67% y 2 a 3 veces por semana (8.21%), son minoritarias, y el consumo “Diario” es insignificante (0.75%).

Figura 4. Porcentual de Índice de masa corporal



Interpretación: En la figura 4, la evaluación del índice de masa corporal (IMC) en la población estudiada reveló una alta prevalencia de estados ponderales por encima de la normalidad. La categoría de sobrepeso fue la más frecuente, afectando a más de la mitad 57.46%. En conjunto, el porcentaje de individuos con sobre peso y Obesidad tipo 1 tipo 2 alcanza el 75.37%, lo cual sugiere una problemática nutricional considerable dentro del grupo analizado. Solo el 24.63% de los participantes fueron clasificados dentro del rango de peso Normal. Específicamente la obesidad tipo 1 afectó al 17.16%, mientras que la obesidad tipo 2 fue marginal con un 0.75%.

Figura 5. Porcentual de Riesgo cardio metabólico según perímetro abdominal



Interpretación: En la figura 5, la evaluación del riesgo cardio metabólico, muestran que si bien la categoría de bajo riesgo fue más frecuente (45.52%), la suma de las categorías de alto riesgo (35.07%) y muy alto riesgo (19.40%) supera el 50% de la muestra, alcanzando un 54.47%. Este hallazgo indica que más de la mitad de los participantes presentan un riesgo significativo de desarrollar o ya padecer complicaciones cardio metabólicas. Específicamente, el muy alto riesgo, que requiere atención prioritaria, se identificó en casi uno de cada cinco individuos de la población estudiada.

V. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio evidencian que el personal militar del Ejército Peruano presenta una tendencia marcada hacia el consumo ocasional de alimentos ultra procesados, principalmente entre una y tres veces al mes. Esta tendencia es consistente con estudios realizados en población adulta joven y en profesionales de alto desgaste físico, donde se observa que, aunque el consumo diario es bajo, la ingesta periódica sigue siendo significativa y capaz de influir negativamente en parámetros antropométrico y metabólicos.

Vásquez et al. (2021) en México, encontraron que una población económicamente activa con un alto porcentaje de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados también presentó un riesgo metabólico alto, sobrepeso y obesidad. Este hallazgo en la población mexicana se asemeja al alto riesgo cardio metabólico y exceso de peso encontrado en el presente estudio, reforzando la posible asociación, incluso con un consumo no diario.

Rodríguez et al. (2024), en Chile, concluyeron que el consumo frecuente de alimentos procesados y ultra procesado (principalmente bebidas azucaradas y frituras) tenía una relación importante con el índice de masa corporal (IMC) de los adultos, resultando en más del 50% de adultos con sobrepeso y obesidad.

A nivel nacional, Salinas (2023) en un centro de salud de Trujillo. Encontró una mayor prevalencia de sobrepeso (43.9%) frente a la obesidad (19.4%). Este patrón de sobrepeso superando a la obesidad también se observa en el presente estudio, aunque cifra de sobrepeso en el personal militar es significativamente mayor. La fuerte relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y el desarrollo de sobrepeso-obesidad es un tema recurrente en la literatura revisada Silva et al. (2023) en Brasil determinaron que el consumo de alimentos ultra procesados sí impacta en las probabilidades del desarrollo de obesidad y sobrepeso en adultos.

En conclusión, a pesar de que la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en el personal militar se cataloga como ocasional (mensual), el alto porcentaje de sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico sugiere que la frecuencia de consumo existente, combinada con otros factores inherentes a su estilo de vida, podría estar contribuyendo a esta problemática nutricional considerable. Este estudio soporta la hipótesis de que existe una relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y los indicadores de exceso de peso y riesgo cardio metabólico en el personal militar del Ejército Peruano.

VI. CONCLUSIONES

Se logró establecer la relación que existe entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en el personal militar del Ejército Peruano. Los hallazgos confirman una asociación entre las variables, por lo que se acepta la hipótesis alternativa (H1), indicando que el patrón de consumo de estos alimentos, aunque no sea diario, contribuye a la problemática nutricional observada.

Asimismo, se identificó que la ingesta es predominantemente ocasional o baja en el personal militar del Ejército Peruano. La mayoría de los participantes reportó consumir snacks (44.78%), gaseosas (43.28%) y chocolates (55.22%) solo de 1 a 3 veces al mes, siendo el consumo diario prácticamente insignificante (0.75% para las tres categorías).

En cuanto al riesgo cardio metabólico según el perímetro abdominal, el 54.47% del personal militar clasifica en la categoría de alto o muy alto riesgo, lo que requiere una atención prioritaria en salud pública dentro de la institución castrense.

En conclusión, si existe una relación entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólica es consistente con los reportes en la literatura, que indican que el consumo periódico de alimentos ultra procesados, incluso no siendo diario, es un factor que influye negativamente en los parámetros antropométricos y metabólicos, afectando la condición física y operativa del personal.

VII. REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Salud (Perú). A. Sobrepeso y Obesidad en la Población Peruana [Internet]. Lima: INS; 2023 Jul 10 [citado 2025 Agos 05]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACION%20PERUANA.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. OMS; 2024 [citado 2025 Agos 05]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. GBD 2017 Risk Factor Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks. Lancet. 2018;392(10159):1923–94
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. The State of Agricultural Commodity Markets 2024: Trade and nutrition – Policy coherence for healthy diets. Rome: FAO; 2024. Chapter “The prevalence of obesity in the world”. 2024 [citado 2025 Agos 05]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cd2144en/online/state-of-agricultural-commodity-markets/2024/prevalence%20obesity%20world.html>
5. Centro Nacional de Planeamiento Estratégico (CEPLAN). Incremento del sobrepeso y la obesidad. Ficha T14. Observatorio Nacional de Prospectiva [Internet]. Lima: CEPLAN; [fecha de actualización 2022]. Disponible en: <https://observatorio.ceplan.gob.pe/ficha/t14>
6. National Heart, Lung, and Blood Institute. Sobrepeso y obesidad – Causas y factores de riesgo [Internet]. Bethesda, MD: NHLBI; actualizado en 2022-03-24 [citado 2025 Agos 05]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causassequence=5>
7. Doctrina y organización del Batallón de ingeniería “Pachacútec” N° 21 de Rímac – Lima, Ejército del Perú [tesis]. Lima: Escuela Militar de Chorrillos, Sección Investigación; 2025. [citado 2025 Agos 05]. Disponible en: <https://repositorio.escolamilitar.edu.pe/server/api/core/bitstreams/088453c9-8340-471e-859f-916532bd2ce0/content>

8. Huerta Álvarez RA, Villalobos Vivanco SR, Vidal Huamán FG, Palomino Quispe LP, Gomez Rutti YY. Estado nutricional y consumo de alimentos ultraprocesados en adultos de Lima – Perú. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2024;44(2):137-44
9. Aquino A, Tarazona C, Curi K. Ingesta de alimentos ultraprocesados y circunferencia de cintura según área de residencia en adultos peruanos [Internet]. *Arch Latinoam Nutr*. 2023 set;73(supl 2). Epub 7 Oct 2024. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222023000600073&script=sci_arttext
10. Cárcamo DR, Salazar AM, Cornejo V, Andrews M, Durán Agüero S, Leal-Witt MJ. Alimentos ultra procesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión sistemática. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2021;27(3):214-222
11. Medina J. Hábitos alimentarios y estado nutricional de colaboradores de una universidad privada en Lima, Perú mediante un programa de salud, 2023. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0c00d105-bd55-4249-8e72-3a2b9915cae9/content>
12. Salinas S. Relación entre el consumo de alimentos procesados y ultra procesados con el sobrepeso-obesidad en adultos, Centro de Salud Alto Trujillo, 2023 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/133154>
13. Rodríguez X, Villota C, Toledo A, Salva R, Cortés V. Estado nutricional y consumo de frutas, verduras, legumbres, alimentos procesados y ultraprocesados en adultos de Santiago de Chile [Internet]. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2023 jul-sep;27(3). Epub 17 mayo 2024. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452023000300008&script=sci_arttext
14. Silva L, Abdalla P, Bohn L, Araújo RG, Batalhão D, Venturini A, Carvalho A, Duncan M, Mota J, Machado D. Association of minimally processed and ultra-processed food daily consumption with obesity in overweight adults: a cross-sectional study [Internet]. *Nutr Hosp (Madrid)*. 2023 May-Jun;40(3):534-542. Epub 23 Oct 2023. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112023000400011&script=sci_arttext&tlng=en

15. Vázquez C, Escalante A, Huerta J, Villarreal M. Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México [Internet]. Rev Chil Nutr. 2021 Dic;48(6):852-861. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000600852&script=sci_arttext&tlng=pt
16. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, Cai H, Cassimatis A, Chen KY, et al. Impact of ultra-processed food consumption on body weight and adiposity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Nutr Rev. 2020;78(9):749-62
17. Díaz MC, Glaves A. Relación entre consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y riesgo de cáncer: una revisión sistemática. Rev Chil Nutr. 2020;47(5).
18. Comas O, Latorre M, Vidal C. Alimentos ultraprocesados: un mal concepto para una buena idea [Internet]. Madrid: Sociedad Española de Nutrición; 13 Feb 2024 [citado 22 Jun 2025]. Disponible en: https://sennutricion.org/media/2024/imfarmacias_alimentos_ultraprocesados_realidad_34688_13120036.pdf
19. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada ML, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Public Health Nutr. 2018;21(1):5-17
20. Clínica Universidad de Navarra. Antropometría. En: Diccionario médico [Internet]. Pamplona/Madrid (España): Clínica Universidad de Navarra; 2025 [citado 9 Sep 2025]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/antropometria>
21. CDC. Acerca del índice de masa corporal para adultos. CDC [Internet]. [citado 2025 Jun 22]. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
22. Huerta R, Villalobos S. Estado nutricional y consume de alimentos ultra procesados en adultos de villa Maria del triunfo 2023 [tesis]; 2023 [citado 9 Sep 2025]; Lima (Perú):

Universidad Privada del Norte, Repositorio UPN. Disponible en:
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35967/Huerta%20Alvarez%2c%20Roosbelth%20Alexander%20-%20%20Villalobos%20Vivanco%2c%20Sandy%20Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

23. Foulds HJA, Shubair MM, Warburton DER. A review of the cardiometabolic risk experience among Canadian Métis populations. *Can J Cardiol.* 2013 Aug;29(8):1006–13.

VIII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso, obesidad y riesgo cardíaco metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano, 2025?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>-¿Cuál es el nivel de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en personal militar del Ejército Peruano?</p> <p>-¿Cuál es la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardíaco metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano?</p> <p>-¿Cuál es la relación existente entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la prevalencia del sobrepeso,</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Establecer la relación que existe entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso, obesidad y riesgo cardíaco metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano, 2025.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>-Identificar el nivel de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en personal militar del Ejército Peruano.</p> <p>-Determinar la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardíaco metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano.</p> <p>-Conocer la relación existente entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la prevalencia del sobrepeso,</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>(H0): No existe relación entre los niveles de frecuencias de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso, obesidad y riesgo cardíaco metabólico antropométrico.</p> <p>(H1): Existe relación entre los niveles de frecuencias de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso, obesidad y riesgo cardíaco metabólico antropométrico.</p> <p>Hipótesis Específicas:</p> <p>(H0): No existen niveles en la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en personal militar del Ejército Peruano.</p> <p>(H1): Sí hay niveles en la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en personal militar del Ejército Peruano.</p> <p>(H0): No existe</p>	<p>-Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados</p> <p>-Sobrepeso</p> <p>-Obesidad</p> <p>-Riesgo cardíaco metabólico</p>	<p>Método de investigación: Hipotético - deductivo</p> <p>Enfoque de la investigación: Cuantitativo correlacional</p> <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Diseño de la investigación: No experimental, transversal.</p> <p>Población: Personal militar del cuartel general del Ejército Peruano de 18 a 59 años de edad.</p> <p>Muestra: Personal militar que labore en el cuartel general del Ejército Peruano de 18 a 59 años de edad de las unidades "BOPE", "DIE", "COGAE" y "OA".</p>

<p>obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano?</p>	<p>obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano.</p>	<p>prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano.</p> <p>(H1): Existe prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano.</p> <p>(H0): No existe relación entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano.</p> <p>(H1): Existe relación entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano.</p>		
---	---	---	--	--

ANEXO 2: INFORME DE TURNITIN

Angie Neyra

RELACION ENTRE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y EL SOBREPESO – OBESID...

 TESIS DRA ROSA ELENA CRUZ
 TESIS DRA ROSA ELENA CRUZ
 Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::14912:535568266

Fecha de entrega
2 dic 2025, 8:02 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
2 dic 2025, 8:11 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
INFORME FINAL 1 Neyra.docx

Tamaño del archivo
4.0 MB

36 páginas

5842 palabras

32.466 caracteres



Página 1 de 42 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid::14912:535568266



Página 2 de 42 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:535568266

20% 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

- 18%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS (cuestionario)

ANEXO A

FICHA TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Nombres y Apellidos:

Edad: marcar con un (x)

18 a 29 años ____ 30 a 39 años ____ 40 a 49 años ____ 50 a 59 años ____

Sexo: marcar con un (x)

Hombre ____ Mujer ____

1. Evaluación Antropométrica

Indicadores	Medida
Peso	kg
Talla	m

Indicador	Medida	Rangos
IMC= $\frac{\text{Peso}}{(\text{Talla})^2}$		Delgadez: menor a 18.5 kg/m ² Normal: 18.5 a 24.9 kg/m ² Sobrepeso: 25 a 29.9 kg/m ² Obesidad I: 30 a 34.9 kg/m ² Obesidad II: 35 a 39.9 kg/m ² Obesidad III: mayor a 40 kg/m ²
Observaciones:		

Fuente: Organización Mundial de salud (OMS)

2. Perímetro abdominal

Sexo	Medidas	Rangos
Mujeres	cm	Bajo riesgo: < 80 cm Alto riesgo: ≥ 80 cm Muy alto riesgo: ≥ 88 cm
Hombres	cm	Bajo riesgo: < 94 cm Alto riesgo: ≥ 94 cm Muy alto riesgo: ≥ 102 cm
Observaciones:		

Fuente: Organización Mundial de salud (OMS)

ANEXO B

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO EN ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS


Marca con un(x) la respuesta que considere que más se adecue a su consumo:


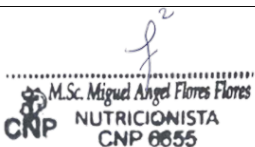
	Preguntas	Diario	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	No consume
SNACKS:						
1.	¿Con qué frecuencia consume papas chip, en hojuelas, al hilo u otros similares?					
2.	¿Con qué frecuencia consume Piqueos snax, Doritos o Cheese Triz?					
3.	¿Con qué frecuencia consume chifles o camotes fritos?					
4.	¿Con qué frecuencia consume cereales azucarados como Ángel o similares?					
GALLETAS:						
5.	¿Con qué frecuencia consume galletas saladas Soda V o similares?					
6.	¿Con qué frecuencia consume galletas dulces como Oreo o similares?					
BARRAS ENERGETICAS Y KEKES						
7.	¿Con qué frecuencia consume barras energéticas como Cereal Bar o similares?					
8..	¿Con qué frecuencia consume bizcochos y kekes?					
BEBIDAS						
9.	¿Con qué frecuencia consume yogurt saborizado como Gloria, Laive o similares?					
10.	¿Con qué frecuencia consume gaseosa?					
11.	¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes como Volt, o similares?					
12.	¿Con qué frecuencia consume bebidas rehidratantes como Gatorade o similares?					
13.	¿Con qué frecuencia consume jugos o néctares de frutas como Frugos del Valle o similares?					
DULCES						
14.	¿Con qué frecuencia consume chocolates?					
15.	¿Con qué frecuencia consume wafer como Nick o similares?					
16.	¿Con qué frecuencia consume marmelos y gomitas?					
17.	¿Con qué frecuencia consume caramelos masticables o chicles?					
18.	¿Con qué frecuencia consume chupetines como Bonbonbum o similares?					

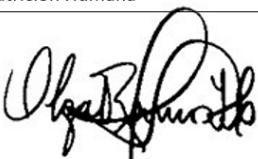
VARIOS					
19.	¿Con qué frecuencia consume bocaditos dulces de panadería, empanadas, alfajores o turrónes?				
20.	¿Con qué frecuencia consume tortas y pasteles?				
21.	¿Con qué frecuencia consume margarina, mermelada, Nutella, leche condensada o mantequilla?				
22.	¿Con qué frecuencia consume jamonada, chicharrón de prensa o jamones?				
23.	¿Con qué frecuencia consume salsas como vinagretas, mayonesa, mostaza, ketchup, salsa golf, Tari o Uchucuta?				
24.	¿Con qué frecuencia consume pan de molde blanco?				
25.	¿Con qué frecuencia consume fast food como Bombos, Kfc, Pizza Hut, Popeyes o Domino's?				

Fuente: Huerta Álvarez RA, Villalobos Vivanco SR, Vidal Huamán FG, Palomino Quispe LP, Gomez Rutti YY. Estado nutricional y consumo de alimentos ultra procesados en adultos de Lima – Perú. Nutr Clín Diet Hosp. 2024;44(2):137-44

ANEXO 4: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (CUESTIONARIO)

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X)
		No ()
OBSERVACIONES:	SIN OBSERVACIONES	
VALIDADO POR:	DRA JULISSA PASACHE MORENO	
PROFESIONAL EN:	NUTRICION	
FIRMA		
TELÉFONO	994173831	
EMAIL	Julissa.pasache@uwiener.edu.pe	

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

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X)
		No ()
OBSERVACIONES:	Ninguna.	
VALIDADO POR:	Olga María del Carmen Ramos Huamán	
PROFESIONAL EN:	Nutrición Humana	
FIRMA		
TELÉFONO	980712052	
EMAIL	olga.ramos@uwiener.edu.pe	

ANEXO 5: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

Sin título2.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos (Modo de prueba)

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

9 días restantes en Prueba de versión completa [Comprar ahora](#)

Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1 Género	Númerico	8	0	Género del participante	{1, Mujer}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
2 Edad	Númerico	8	0	Edad del participante	{1, 18 a 29}...	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
3 IMC	Númerico	8	0	Índice de masa corporal	{1, Normal}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
4 PA	Númerico	8	0	Riesgo cardío metabólico	{1, Bajo ries}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
5 Pregunta1	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consumes snacks?	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
6 Pregunta2	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume Piquesos snack, Doritos o Cheese Triz?	{2, 2 a 3 vec}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
7 Pregunta3	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume chifles o camotes fritos?	{2, 2 a 3 vec}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
8 Pregunta4	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume cereales azucarados como Angel o similares?	{2, 2 a 3 vec}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
9 Pregunta5	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume galletas saladas Soda V o similares?	{2, 2 a 3 vec}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
10 Pregunta6	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume galletas dulces como Oreo o similares?	{2, 2 a 3 vec}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
11 Pregunta7	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume barras energéticas como Cereal Bar o simil...	{2, 2 a 3 vec}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
12 Pregunta8	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume bizcochos y kekes?	{2, 2 a 3 vec}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
13 Pregunta9	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume yogurt saborizado como Gloria, Laive o simil...	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
14 Pregunta10	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume gaseosas?	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
15 Pregunta11	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes como Volt, o similares?	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
16 Pregunta12	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume bebidas rehidratantes como Gatorade o si...	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
17 Pregunta13	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume jugos o néctares de frutas como Frugos del...	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
18 Pregunta14	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume chocolates?	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
19 Pregunta15	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume wafer como Nick o similares?	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
20 Pregunta16	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume masmelos y gomitas?	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
21 Pregunta17	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume caramelos masticables o chides?	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
22 Pregunta18	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume chupelinas como Bombonbu o similares?	{1, Diario}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
23 Pregunta19	Númerico	8	0	¿Con qué frecuencia consume bocaditos dulces de panadería, empanada...	{2, 2 a 3 vec}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada

Visión general Vista de datos **Vista de variables**

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ACTIVADO Clásico

tabulacion de frecuencia de consumo - copia - Excel

Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda Nitro Pro ¿Qué desea hacer?

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas

Nº	¿Con qué frecuencia consume papas chip en latidoes o al hilo o en stailanes?	¿Con qué frecuencia consume Piquesos, Doritos o Cheese Triz?	¿Con qué frecuencia consume chifles o camotes fritos?	¿Con qué frecuencia consume Angel o similares?	¿Con qué frecuencia consume galletas saladas Soda V o similares?	¿Con qué frecuencia consume galletas dulces como Oreo o similares?	¿Con qué frecuencia consume barras energéticas como Cereal Bar o similares?	¿Con qué frecuencia consume bizcochos y kekes?	¿Con qué frecuencia consume yogurt saborizado como Gloria, Laive o similares?	¿Con qué frecuencia consume gaseosas?	¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes como Volt, o similares?
1	Diario	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	Diario	Diario	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
2	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	Diario	Diario	2 a 3 veces por semana	Diario
3	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	Diario	Diario	2 a 3 veces por semana	Diario
4	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	Diario	Diario	2 a 3 veces por semana	Diario
5	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	Diario
6	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	Diario
7	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
8	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
9	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
10	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
11	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
12	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
13	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
14	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
15	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
16	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
17	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
18	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
19	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana	2 a 3 veces por semana
20	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
21	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
22	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
23	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
24	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
25	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
26	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
27	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
28	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
29	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
30	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana
31	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana	1 vez a la semana

Hoja1

*Resultado1 [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

9 días restantes en Prueba de versión completa [Comprar ahora](#)

Resultados

Resultados

[ConjuntoDatos1] C:\Users\ANGIE\Desktop\Proyecto de investigacion\5Sin título2.sav

Estadísticos

	Género del participante	Edad del participante
N	Válido 134	134
	Perdidos 0	0

Tabla de frecuencia

Género del participante

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mujer 20	14.9	14.9	14.9
	Hombre 114	85.1	85.1	100.0
	Total 134	100.0	100.0	

Edad del participante

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	18 a 29 años 24	17.9	17.9	17.9
	30 a 39 años 48	35.8	35.8	53.7
	40 a 49 años 36	26.4	26.4	79.9

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ACTIVADO Clásico

ANEXO 6: SOLICITUD DIRIGIDA A LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTA EL ESTUDIO



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



CARTA N° 0541-2025-GYT-UPNW-CP

Coronel Carlos Alfredo Llanos Fernández
Director de IPRESS CSM-CGE
Cuartel general del ejército del Perú.
Av. Boulevard S/N San Borja- Lima- Lima

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo.

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez **presentar a la bachiller** de la carrera profesional de Nutrición y Dietética, **Angie Pamela Neyra Vasquez**, con código de matrícula **N° 2020201310**, con la finalidad de solicitar se le brinden todas las facilidades necesarias para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos a 134 personas militares que laboren en el cuartel general del ejército del Perú.

Toda la información que solicite la tesista **Angie Pamela Neyra Vasquez**, para la elaboración de su proyecto de investigación denominado: **"RELACIÓN ENTRE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y EL SOBREPESO - OBESIDAD EN PERSONAL MILITAR DEL EJÉRCITO PERUANO, 2025"** dirigido por la asesora de tesis la Mg. Rosa Elena Cruz Maldonado, para la obtención del título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética.

Agradeciendo por anticipado su autorización a la tesista para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:
Khristian Vigil Vega
DNI- 44025157
E-MAIL: khristian@upnw.edu.pe
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 13/11/2025 Hora: 10:44:42



Khristian Vigil Vega
Secretario General
Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

ANEXO 7: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTÓ EL ESTUDIO



PERÚ

Ministerio
de Defensa

Ejército
del Perú

Comando
De Salud
Del Ejército

Centro de Salud Militar
Cuartel General del Ejército

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Por medio de la presente, yo, Coronel EP Carlos Alfredo LLANOS FERNADEZ en mi calidad de Director del Centro de Salud Militar del Cuartel General del Ejército.

Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Srta. Angie Pamela NEYRA VASQUEZ, identificado(a) con D.N.I. N° 73253650, de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que ejecute su investigación titulada "Relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso – obesidad en personal Militar del Ejército del Perú, 2025", dentro de las instalaciones del Cuartel General del Ejército, conforme a las normas de seguridad y confidencialidad establecidas por el Ejército del Perú.

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

San Borja, 10 de Noviembre de 2025




O-22431376-O+
CARLOS ALFREDO LLANOS FERNANDEZ
CR/CAB
DIRECTOR DE PRESS CSM-CGE

ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO 4	
FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
<i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: Relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso -obesidad en personal militar del Ejército Peruano, 2025	
Autor Responsable: Angie Pamela Neyra Vasquez	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad /Institución: Universidad Norbert Wiener	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso -obesidad en personal militar del Ejército Peruano, 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>Objetivo general: Establecer la relación que existe entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar del Ejército Peruano, 2025.</i> <i>Objetivos específicos: Identificar el nivel de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en personal militar del Ejército Peruano, determinar la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar y conocer la relación existente entre los niveles de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la prevalencia del sobrepeso, obesidad y riesgo cardio metabólico antropométrico en personal militar, con los resultados queremos que nos ayuden a promover elecciones alimentarias más saludables, así frenando la creciente prevalencia de una de las causas del sobrepeso y obesidad en el adulto peruano.</i>
2.2	Duración del estudio: 4 meses
2.3	Número esperado de participantes: 134 participantes
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: <i>Criterios de inclusión: Adultos de ambos géneros (hombre y mujer) entre 18 a 37 años de edad, adultos con uso de racionalidad y de sus facultades cognitivas para responder todo el cuestionario y adultos que brinden su consentimiento voluntario para la participación.</i> <i>Criterios de exclusión: Adultos con trastornos mentales diagnosticados, adultos con extremidades incompletas o alguna malformación congénita, adultos que no se encuentren entre el rango de edad establecido y adultos que se encuentren con licencia, en comisión o fuera de Cuartel general del Perú por un tiempo prolongado.</i>
2.5	Procedimientos del estudio: <i>Se aplicará el protocolo de antropometría, los indicadores que se tomarán en cuenta serán peso, talla y circunferencia de abdomen, además un cuestionario para evaluar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados. La duración del estudio será de aproximadamente 4 meses, y para la medición con cada participante se tomará 5 minutos como máximo. Los resultados serán tratados con estricta confidencialidad y se le entregarán en forma individual si corresponde.</i>
2.6	Riesgos: <i>Este estudio no presenta ningún riesgo para los participantes.</i>
2.7	Beneficios: <i>Este estudio nos permitirá establecer estrategias más eficaces, con el fin de transformar los hábitos alimentarios y fomentar su bienestar a largo plazo.</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 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 <i>Angie Pamela Neyra Vasquez</i> , teléfono: y correo: También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angelica Karina Minaya Galaneta, Presidenta del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angelica Karina Minaya Galaneta, <u>Presidenta</u> del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

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

		___/___/202__ FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL PARTICIPANTE <i>Nombre del Participante:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__ FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__ FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) <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 (en caso corresponda) <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, soldadas, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.		

ANEXO 10: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO/ TRABAJOS DE LABORATORIO Y OTROS



N°	GRADO	ARMA	APELLIDOS Y NOMBRES	N° CIP	N° DNI	EDAD	PESO	TALLA	IMC	CLASIF IMC	P/ABDOMINAL	RIESGO
1	CRL	COM				52						
2	CRL	COM				53	93.0	1.64	32.8	Ob	108	Muy alto
3	CRL	COM				52	78	1.69	27.1	So	92	Alto
4	CRL	COM				50	90	1.69	31.5	Obesidad central	99	Alto
5	CRL	SCYTE				52	71	1.60	27.7	Sobrepeso	88	Muy alto
6	CRL	COM				48	77	1.20	26.0	Sobrepeso	95	
7	ITE CRL	COM				50						
8	ITE CRL	SCYTE				47	74	1.71	25.3	Sobrepeso	88	bajo
9	ITE CRL	SCYTE				48	82.7	1.76	26.7	Sobrepeso	97	Alto
10	MY	SCYTE				48	73.4	1.63	27.6	Sobrepeso	97	Alto
11	MY	SCYTE				49	58	1.53	24.8	Normal	76	bajo
12	MY	COM				38	69.7	1.60	27.1	Sobrepeso	89	Alto
13	MY	COM				39	75.1	1.71	25.5	Sobrepeso	88	bajo
14	MY	SCYTE				43						
15	CAP	SCYTE				45	71.4	1.64	26.5	Sobrepeso	99	Alto
16	CAP	COM				34						
17	CAP	COM				31						
18	ITE	SCYTE				33						
19	ITE	SCYTE				32	64.1	1.71	21.8	N	86	B
20	ITE	SCYTE				35	81.2	1.69	28.3	Sobrepeso	100	Alto
21	ITE	COM				32	55.9	1.60	21.8	Normal	76	bajo
22	TCOJS	T/COM				60	69	1.67	24.4	Normal	91	Bajo
23	TCOJS	T/COMP INFO				61	67	1.59	27.5	Sobrepeso	95	Alto
24	TCO 1°	T/INTG OP				56	52.9	1.62	22.4	N	84	Alto
25	TCO 1°	T/COM				56	66	1.62	25.1	Sobrepeso	91	bajo
26	TCO 1°	T/MEC AUT				49	70	1.63	26.0	Sobrepeso	92	bajo
27	TCO 1°	T/COMP INFO				50						




20% 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

- 18%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 14%  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

- 18% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 14% 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		
	dspace-uh-tmp.igniteonline.la	2%	
2	Internet		
	repositorio.ucv.edu.pe	1%	
3	Internet		
	repositorio.uwiener.edu.pe	1%	
4	Internet		
	repositorio.uladech.edu.pe	1%	
5	Internet		
	repositorio.unfv.edu.pe	<1%	
6	Internet		
	www.coursehero.com	<1%	
7	Internet		
	repositorio.uasb.edu.ec	<1%	
8	Trabajos entregados		
	BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA on 2025-08-15	<1%	
9	Internet		
	repositorio.untumbes.edu.pe	<1%	
10	Internet		
	pesquisa.teste.bvsalud.org	<1%	
11	Internet		
	repositorio.unife.edu.pe	<1%	