



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos
durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19,
Lima - 2020.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Nutrición

AUTORA:

Velasquez Castillo Vanessa ([ORCID: 0000-0003-0058-1282](https://orcid.org/0000-0003-0058-1282))

ASESOR:

Mg. Palomino Quispe Luis Pavel ([ORCID: 0000-0002-4303-6869](https://orcid.org/0000-0002-4303-6869))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la salud y desarrollo sostenible

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mi familia, quienes me han brindado su apoyo constante y enseñado gran parte de lo que soy ahora, especialmente a mi madre quien ha sido mi fortaleza y motivación.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haberme brindado la guía y fortaleza necesaria para llevar a cabo este trabajo, a mi asesor por sus enseñanzas específicas en cada fase de la investigación, a mi familia y amigos que me brindaron su apoyo y motivación durante este proceso.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Realidad problemática	2
1.2 Trabajos previos.....	5
II. MARCO TEÓRICO	10
2.2 Formulación del problema.....	19
2.3 Justificación del estudio	20
2.4 Objetivos.....	21
III. MÉTODOLOGÍA.....	22
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	23
3.2 Variables y Operacionalización	24
3.3 Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	26
3.4 Técnicas e Instrumento de recolección de datos.....	27
3.5 Procedimientos.....	28
3.6 Métodos de análisis de datos	29
3.7 Aspectos Éticos.....	29
IV. RESULTADOS	30
4.1 Descripción de resultados.....	31
V. DISCUSIÓN.....	38
VI. CONCLUSIONES.....	43
VII. RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS	47
ANEXOS.....	58
ANEXO 1. DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	58
ANEXO 2. DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	59
ANEXO 3. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	59
ANEXO 4: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	60
ANEXO 5: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO.....	67

ANEXO 6: V DE AIKEN	73
ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO	76
ANEXO 8: FRECUENCIA DE CONSUMO POR PORCIÓN DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS.	77
ANEXO 9: FRECUENCIA DE CONSUMO POR PORCIÓN DE BEBIDAS ULTRA PROCESADAS.	78

Índice de Tablas

<i>Tabla N° 1. Características generales de los adultos en Lima</i>	31
<i>Tabla N° 2. Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados</i>	32
<i>Tabla N° 3. Descripción de la variable consumo de alimentos y bebidas ultra procesados</i>	32
<i>Tabla N° 4. Descripción de la variable consumo alto de alimentos y bebidas ultra procesados según género</i>	34
<i>Tabla N° 5. Frecuencia de consumo de Snacks (Papas fritas, Chips, Nachos, Galletas saladas)</i>	34
<i>Tabla N° 6. Frecuencia de consumo de dulces (chocolates, caramelos, toffees, goma de mascar, chupetines, turrón, masmelos)</i>	35
<i>Tabla N° 7. Frecuencia de consumo de margarina y grasas para untar</i>	35
<i>Tabla N° 8. Frecuencia de consumo de platos y comidas listas para calentar (Puré, Comida en conserva o congeladas, Sucedáneos de la carne)</i>	36
<i>Tabla N° 9. Frecuencia de consumo de gaseosas</i>	36
<i>Tabla N° 10. Frecuencia de consumo de leche endulzada y bebidas lácteas</i>	37

Índice de Cuadros

<i>Cuadro N° 2. Matriz de operacionalización de variables</i>	59
---	----

Índice de Gráficos

<i>Gráfico N° 1. Descripción de la variable consumo de alimentos y bebidas ultra procesados</i>	33
---	----

Resumen

Actualmente el consumo de alimentos ultra procesados se ha incrementado significativamente, convirtiéndose en el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. El **Objetivo** de la investigación fue evaluar el consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID 19, Lima - 2020. **Materiales y método**, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal, con un tamaño de muestra de 438 adultos encuestados, a quienes se aplicó un cuestionario validado de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados. **Resultados:** De 438 personas encuestadas, el 57.3% tuvo un consumo alto de alimentos y bebidas ultra procesados, el 36.5% tuvo un consumo de riesgo y el 6.2% un consumo bajo, respectivamente, asimismo, el 99.3% consumió solo alimentos ultra procesados; el consumo fue alto en 48.3%, consumo de riesgo en 41.4% y consumo bajo 10.3%; el 93.8% consumió bebidas ultra procesadas, el 0.7% presentó un consumo alto, el 10.5% un consumo de riesgo y el 88.8% fue bajo. Los alimentos ultra procesados de mayor consumo fueron, la mantequilla y los chocolates, y en las bebidas ultra procesadas, el mayor consumo fue el yogurt azucarado y las bebidas gasificadas. **Conclusión:** Se evidenció un alto consumo de alimentos ultra procesados durante el periodo de confinamiento obligatorio por COVID - 19.

Palabras clave: Alimentos, bebidas ultra procesadas, obesidad.

Abstract

Currently, the consumption of ultra-processed foods has increased significantly, becoming the main risk factor for the development of chronic non-communicable diseases. The **objective** of the research was to evaluate the consumption of ultra-processed foods and beverages in adults during the quarantine period by the COVID 19 Pandemic, Lima - 2020. **Materials and methods**, the research had a quantitative approach, a non-experimental design, a descriptive type, and a cross-section, with a sample size of 438 adults surveyed, to whom a validated questionnaire on the consumption of ultra-processed foods and beverages was applied. **Results:** Of 438 people surveyed, 57.3% had a high consumption of ultra-processed foods and beverages, 36.5% had a risky consumption and 6.2% a low consumption, respectively, also, 99.3% consumed only ultra-processed foods; consumption was high in 48.3%, risky consumption in 41.4% and low consumption in 10.3%; 93.8% consumed ultra-processed beverages, 0.7% had a high consumption, 10.5% a risky consumption and 88.8% was low. The most consumed ultra-processed foods were butter and chocolates, and in ultra-processed beverages, the highest consumption was sugary yogurt and carbonated drinks. **Conclusion:** A high consumption of ultra-processed foods was evidenced during the period of mandatory confinement by COVID - 19.

Keywords: Ultra-processed foods, beverages, obesity.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

Actualmente, el sobrepeso y obesidad van en aumento, siendo la causa de cerca de 3 millones de muertes a nivel mundial, con un 62% de prevalencia en adultos de Latinoamérica. Siendo Chile uno de los países con una mayor prevalencia (32.8% de Mujeres y 24.8 de varones) seguido por México (32.4 de mujeres y 23.7% de varones). Así también, las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). La evidencia científica respalda una asociación significativa entre estas patologías y carencias nutricionales además de un consumo excesivo de alimentos ultra procesados (AUP), como bebidas y alimentos azucarados. [1] [2]

Si bien la gran cantidad de alimentos consumidos actualmente son procesados, este procesamiento se trata de técnicas y métodos a fin de hacer que alimentos crudos sean más comestibles y agradables, o para preservarlos. Este proceso ha desempeñado un papel central en la evolución, se ha desarrollado a gran velocidad y se ha ido transformando grandemente, dejando de lado algunos de estos beneficios, generando una nueva clasificación en este grupo de alimentos y necesitando un examen obligatorio y riguroso sobre su efecto. [3] Según la clasificación del sistema NOVA, los alimentos y bebidas ultra procesados son considerados formulaciones listas para ingerir, están hechos a base de sustancias refinadas combinadas con sal, azúcar, aditivos y grasas. Se caracterizan por ser de baja calidad nutricional, poseer un buen sabor y en ocasiones llegar a ser casi aditivos. [4]

Estos productos son cada vez más incluidos en la alimentación diaria, diversos estudios demuestran que existe un mayor consumo por parte de los adultos más jóvenes, adolescentes y niños, además se indicó que estos alimentos representan un 20% de la ingesta energética en lactantes menores de 2 años y un 36% en niños de 2 a 6 años de edad, generando efectos muy negativos posteriormente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que estos productos están diseñados para conservarse por mucho tiempo, más no para satisfacer las necesidades nutricionales ni sustituir a los alimentos frescos; debido a que,

causan deseos de consumo incontrolados, aquellos que podrían dominar mecanismos innatos de control del apetito y deseo de dejar de comer. [5] [6]

Las ventas de productos como: bebidas gaseosas, chocolates, jugos azucarados, salsas, comidas preparadas, snacks, etc. han aumentado en un 8,3% del 2009 a 2014, siendo un aumento de un 26.7%, en 13 países de Latinoamérica, entre ellos, Ecuador, Argentina, Colombia y Perú. Así mismo se estima que para el 2019 se ha aumentado un 9.2%. Estos mismos datos refieren que la ingesta de estos AUP, está altamente vinculado con el incremento de peso. [5]

La prevalencia de AUP aumentó en el Perú, en un 107%, siendo las bebidas azucaradas las que representaron un mayor porcentaje. [7] Viéndose reflejado este consumo en la población peruana que según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el 2018 el 37.3% de las personas presentaron sobrepeso, según el sexo hombres (37.5%) y mujeres (37.1%). Así también, una prevalencia del 22.7% de obesidad. Con un 19.3% en varones y un 26% en mujeres. [8]

El Instituto Nacional de Salud (INS) informó que el consumo de frituras en el Perú llega a un 87.1% y un consumo de 61.4 g de azúcar libre al día, llegando a un 17.2 kg de esta al año sólo en la ciudad de Lima. [7] Además, la encuesta global demuestra que un 54% de escolares refiere haber consumido gaseosa más de una vez al día y un 11% comida rápida más de tres veces a la semana y solo uno de cada diez afirma que ingirió frutas y verduras más de cuatro veces al día. Este patrón de consumo contribuye al riesgo del desarrollo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas en diferentes edades. [9]

A comparación de alimentos sin procesar y saludables, estos productos, son ricos en azúcar, sodio, grasas y menos macro y micronutrientes, fibra dietética. Así mismo, son de mayor densidad energética, prácticos y fuertemente publicitados. No solo generan un riesgo para la salud, sino también para la cultura, perdiéndose la identidad y tradición de alimentos y habilidades culinarias autóctonas del Perú. [10]

Teniendo en cuenta las recomendaciones nutricionales, las personas no necesitan incluir algún tipo de alimento o bebida ricos en azúcar en su

alimentación, puesto que, diferentes encuestas nutricionales refieren que estos podrían significar una fuente de calorías innecesarias en las dietas de niños, jóvenes y adultos. La OMS recomienda cuando una persona desea consumir azúcares libres, una ingesta entre el 5% al 10% de sus necesidades diarias de energía, equivalente a menos de una porción, por ejemplo: al menos 250ml de una bebida azucarada. [11]

Si bien los alimentos ultra procesados cada vez más están al alcance de todos, arraigándose a la sociedad contemporánea y convirtiéndose en un tema actual y de interés social y su aumentado consumo se ve asociado con enfermedades mortales como las cerebrovasculares e isquémicas del corazón. Aún hay tiempo para corregir estas tendencias y hábitos, a pesar de, la agresiva publicidad y comercialización de estos productos, es necesaria la participación de gobiernos, consumidores educados y personal de salud capacitado a fin de mejorar el efecto de la dieta y la salud. [3]

No obstante, en estos últimos meses, la propagación del COVID - 19, la enfermedad causada por el coronavirus 19 ya ha adquirido proporciones pandémicas, que en cuestión de semanas ya ha afectado a más de 100 países. Es imprescindible una respuesta global para preparar el sistema de salud a nivel mundial. Aunque las medidas de contención en China han reducido los casos nuevos en más del 90%, esta reducción no es el caso en otros lugares. [12] En el Perú se han confirmado más de 25000 casos, siendo Lima una de las ciudades con mayor prevalencia, seguida del Callao, Lambayeque, Loreto, Piura y La Libertad. [13]

La situación se ha visto complicada, se ha generado pánico e interrupciones en el momento de abastecerse de alimentos, además por la pérdida de ingresos y estabilidad económica se ha generado una difícil tarea el obtener ciertos alimentos, optando por platos preparados, productos procesados y ultra procesados, así también, la preparación de alternativas prácticas y rápidas en pocas ocasiones saludables. [14]

Trabajos previos

Nacionales

Cubas L [15] llevó a cabo un estudio en el año 2019, se trazó el objetivo de determinar la relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y el estrés académico en estudiantes de nutrición de una Universidad Nacional en Lima. Para ello llevo a cabo un estudio descriptivo, correlacional y corte transversal. El cual tuvo una muestra de 145 estudiantes a quienes aplicó un cuestionario para conocer la ingesta de consumo de alimentos ultra procesados y un Inventario Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico, obtuvo como resultado que el 59.3% manifestó un nivel de estrés académico elevado y el 63.4% de los estudiantes un nivel alto de consumo de alimentos ultra procesados respectivamente. El estudio manifiesta como conclusión que existe una correlación significativa y directa entre las variables estudiadas en los estudiantes de nutrición de la UNFV.

Merma A. [16] en su tesis tuvo como objetivo correlacionar el consumo de alimentos calóricos procesados y ultra procesados con la ganancia de peso en gestantes de un Centro de Salud en Lima. Este estudio fue de enfoque cuantitativo de corte transversal. La población fue de 63 gestantes, quienes respondieron un cuestionario de frecuencia de consumo y se recolectó la talla, peso (pre y ganancia durante la gestación). Se observó un consumo alto de productos ultra procesados (77.8%), alimentos procesados calóricos (12.7%). Más del 50% tuvo un adecuado aumento de peso, mientras que menos del 50% de gestantes con sobrepeso ganaron más peso de lo recomendado a diferencia de las que presentaban obesidad. Por lo tanto, Si bien hubo una alta prevalencia de alimentos ultra procesados, no se evidenció significancia en la relación entre el consumo y la ganancia de peso durante la gestación.

Príncipe R. [17] en su tesis del 2019, de tipo descriptivo, observacional, prospectivo y de corte transversal buscó determinar cuál es el consumo de ultra procesados en estudiantes de nutrición y los factores asociados, en una

Universidad Nacional de Lima. Para ello, elaboró un cuestionario, con una muestra de 81 estudiantes. Se determinó que los estudiantes del sexo masculino consumen alimentos ultra procesados en un 81.3%. Los estudiantes con un amplio conocimiento sobre las consecuencias del consumo de estos productos fueron de un 39.5%, Sin embargo, más del 70% manifestó consumirlos a pesar de eso. El 95,1% considera que el precio influye en su compra y consumo de alimentos ultra procesados. En base a ello, se concluye que, el sexo masculino presenta un mayor consumo de estos alimentos y los conocimientos sobre las consecuencias que podría causar este consumo, no influye en los estudiantes.

Baños J. [18] desarrolló una tesis con enfoque mixto (fase cuantitativa y cualitativa) cuyos objetivos fueron identificar la ingesta de sodio proveniente de alimenticios ultra procesados y comprender los factores para su consumo por parte de los adolescentes en el entorno escolar. Su población fueron jóvenes de 11 a 17 años de una Institución Educativa en el Callao. Se realizó 20 entrevistas a profundidad en dos grupos focales y una frecuencia de consumo de productos ultra procesados. Los resultados afirmaron que la ingesta de sodio superó los 2 g/día, los productos de mayor consumo fueron las bebidas energizantes, galletas, gaseosas y los amigos y hermanos son los que más influyen en su compra, así como el sabor que se asemeja a las frutas. Se concluye que las características de los alimentos influyen en la ingesta de los ultras procesados y que al hacerlo superan las recomendaciones de la OMS en cuanto al sodio.

Internacionales

Koiwai K, Hayashi F, Ogata H, Takemi, et al. [19] En su estudio transversal del 2019, tuvo como objetivo estimar el consumo de productos ultra procesados y determinar su relación con la calidad de la dieta entre los adultos japoneses de mediana edad. Adultos de 30 a 59 años en quienes aplicaron instrumentos como registros dietéticos de uno o dos días y un cuestionario autoadministrado conformaron su población. Obtuvieron como resultados que el consumo de los alimentos ultra procesados fue de un 38.2%, por otro lado, los procesados en un 11.3%, los alimentos sin procesar o mínimamente procesados en un 44.9% y los ingredientes procesados en un 5.5%. Según los resultados, se concluyó que un

mayor consumo de AUP se ve asociado con una disminución de la calidad de la dieta entre los adultos japoneses.

Moubarac JC, Louzada ML, Batal M, Martinez Steele E, [20] realizó un estudio en el 2017 donde describió el consumo de alimentos (según su tipo de procesamiento) en Canadá y su relación con el perfil nutricional de la dieta. Para ello, se analizaron las ingestas dietéticas de 33,694 individuos de la Encuesta de Salud de la Comunidad Canadiense. Se evaluó el consumo según sexo, edad, educación, ubicación residencial e ingresos familiares relativos. Se obtuvo que el 48% de las calorías consumidas por los canadienses provenían de alimentos ultra procesados, una dieta rica en azúcares libres, ácidos grasos saturados y deficiente en proteínas, fibra y micronutrientes. El consumo de tales alimentos fue alto entre todos los grupos socioeconómicos, y particularmente en niños y adolescentes. Se concluye que elevar el consumo de comidas hechas a mano y reducir el consumo de AUP se mejoraría sustancialmente la calidad de la dieta canadiense.

Fiolet T, Kesse-Guyot E, Srour B, Alles B, Sellem L, et al. [21] En su estudio de cohorte, buscó las posibles asociaciones entre el riesgo de cáncer e ingesta de alimentos ultra procesados, Este estudio se llevó a cabo en el 2018, donde participaron 104 980 adultos (mediana de edad 42.8 años) de la cohorte francesa NutriNet-Santé. Se utilizaron registros dietéticos a través de una plataforma web repetidos de 24 horas, diseñados según la clasificación NOVA a fin de evaluar la ingesta habitual de 3300 alimentos diferentes. El consumo de alimentos ultra procesados se asoció con un 10% más de riesgo general de cáncer. Se concluye que, si bien la proporción de alimentos ultra procesados en su alimentación diaria se asoció con un aumento en los riesgos de cáncer de mama y otros. Se necesitan aún más análisis para identificar el efecto relativo de las diversas dimensiones del procesamiento en esta asociación.

Cediel G, Da Costa Louzada ML, Reyes M, Monteiro CA, Martínez Steele E, et al. [22] Realizaron un estudio transversal en el 2018, en el cual se evaluó el consumo de alimentos ultra procesados y asociación frente al contenido de azúcares agregados en la dieta chilena. Los datos se recolectaron a través de la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario y tuvieron una muestra probabilística de 4920

individuos. Los resultados afirmaron que el 58.6% de la ingesta de alimentos son azúcares añadidos, superando el 10% recomendado por la OMS. En este país, los AUP contribuyen de manera importante a la ingesta total de energía y al consumo de azúcares añadidos. Las acciones destinadas a limitar el consumo de ultra procesados se están implementando como formas efectivas de lograr las recomendaciones dietéticas de la OMS para limitar los azúcares agregados y los alimentos procesados.

Louzada ML, Martins AP, Baraldi LG, Canella DS, Steele EM, et al. [23] En su estudio tuvieron como objetivo correlacionar el consumo de alimentos ultra procesados y los indicadores de obesidad entre adolescentes y adultos de Brasil. Es por eso que, utilizaron datos transversales de la Encuesta Dietética Brasileña 2008-2009 de 30,243 personas \geq de 10 años. Se ajustaron modelos de regresión a fin de evaluar la asociación entre el consumo de estos alimentos y el exceso de peso, índice de masa corporal y el estado de obesidad, controlando las características sociodemográficas, el tabaquismo y la actividad física. Se obtuvo como resultado que las personas que tuvieron un índice de masa corporal significativamente mayor y mayores probabilidades de ser obeso su consumo de ultra procesados representó un 30% de la ingesta total de energía. Sus resultados respaldan la asociación de la epidemia de obesidad en Brasil y el consumo de los alimentos ultra procesados.

Asinari F, Martínez C, Romero B. [24] en el 2017 realizaron un trabajo de investigación para analizar la relación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de bebidas y alimentos ultra procesados y actividad física de 100 conductores de taxis de la Ciudad de Córdoba de 18 y 59 años, quienes respondieron un cuestionario de actividad física y frecuencia de consumo de ultra procesados y se les tomó medidas antropométricas necesarias para identificar su estado nutricional. Los resultados muestran una frecuencia de consumo semanal de estos alimentos promedio: $6,37 \pm 1,14$ veces/semana; 77% son sedentarios, el 71% mostró un IMC >25 kg/m², y la circunferencia de cintura de riesgo cardiovascular aumentado 59% y muy aumentado 41%. El consumo frecuente de los AUP favorece al aumento de peso y circunferencia de cintura, además el

aumento de actividad física por día, podría actuar como factor protector de la salud.

Sánchez J. [25] en su tesis del año 2016, realizó un estudio donde analizó el consumo de comida chatarra y determinar el estado nutricional de alumnos en un colegio de Guayaquil. El enfoque llevado a cabo fue mixto, no experimental, descriptivo, transversal. 117 estudiantes entre 12 - 15 años de edad participaron del estudio. El 95% presentó una talla adecuada para su edad mientras que el 5% no lo hizo. De acuerdo a su IMC se clasificó en delgadez severa con un 0%, Delgadez 5%, Normo peso con menos del 50%, Sobrepeso casi 20% y Obesidad 30%; En cuanto la actividad física 17% no practica y 51% si, siendo el 32% a veces, por lo tanto, el tipo de actividad física se considera como sedentario (17%), leve (44%), moderado (26%) e intenso (13%). Se concluye que los alimentos que consumen a diario en el quiosco escolar son de baja calidad, es por ello necesario modificar este tipo de comida por otras más saludables.

Arechavala T, Sánchez F, Pérez A, Contiente X, Bartoll X, et al. [26] con un estudio transversal del 2016, buscaron describir la frecuencia del consumo de alimentos y aumento excesivo de peso en adolescentes en el contexto de la crisis financiera de Barcelona. Para ello se aplicó una encuesta de factores de riesgo del estilo de vida FRESC, cuestionario para saber la ingesta de alimentos e índice de masa corporal. Se encontró que más del 50% tuvo una mayor prevalencia de consumo de comida rápida; los varones tuvieron una prevalencia más alta de exceso de peso que las mujeres, siendo ellas sobre todo de grupos socioeconómicos más altos quienes tuvieron una reducción del 8.2% en el exceso de peso del 2008 al 2012. Un bajo número de adolescentes siguen las recomendaciones alimentarias, incluso durante una crisis financiera. Es necesario promover la reducción en las desigualdades relacionadas con los hábitos alimenticios y el aumento de peso corporal en adolescentes.

II. MARCO TEÓRICO

Teorías relacionadas al tema

Los alimentos y bebidas ultra procesados son productos elaborados a base de ingredientes industriales como disolventes, edulcorantes, aglutinantes, estabilizantes, etc. y contienen poco o nada de alimentos naturales enteros. Se han elaborado a fin de ser lucrativos, duraderos y sobre todo muy apetecibles. La mayoría de estos alimentos son resultado de una tecnología industrial sofisticada. Incluyendo procesos de moldeado, extrusión, hidrogenación, remodelado e hidrólisis; diseñadas para asemejar los ingredientes con los alimentos, pero son generalmente muy diferentes en composición. [27]

Según las pautas usadas en el modelo de perfil de nutrientes de la OPS, los alimentos y bebidas ultra procesados se clasifican según su composición. Los que tienen una cantidad excesiva de sodio en relación a la energía del producto se considera cuando es igual o mayor de 1:1. Con una cantidad excesiva de grasas totales con un aporte mayor al 30% de energía proveniente del total de estas; contenido excesivo de grasas saturadas y azúcares libres, cuando el aporte de calorías provenientes de estos es igual o mayor al 10% de la energía total; con una alta cantidad de grasas trans cuando es mayor a 1% el aporte de calorías provenientes de esta sustancia, frente a la energía total; con edulcorantes si en la lista de ingredientes se encuentran edulcorantes calóricos o artificiales. [2]

El sodio (Na) es un elemento químico que presente en diversos alimentos de manera natural, es un mineral importante porque puede mantener el equilibrio hídrico y ácido base del organismo, más conocido como cloruro de sodio o sal mesa (un gramo de Na equivale a 2.5gr de sal de mesa, puesto que un gramo de sal contiene 400mg de Na) Sin embargo, existen sales de sodio de origen industrial, entre ellos, el hidróxido de sodio, bicarbonato de sodio, glutamato monosódico, acetato de sodio, carbonato de sodio, benzoato de sodio, entre otros, usados mayormente como reguladores de acidez, conservantes y acentuadores de sabor. [28]

Los efectos de un aumento de 2.3 gr/día en la ingesta de sodio son el aumento de 2.3 y 4.5mmHg en las cifras de presión arterial diastólica y presión arterial sistólica, respectivamente en adultos de entre 40 y 59 años, así como un 4 y 7 mmHg en personas de 20 a 39 años de edad. Y en una población que presente

obesidad aumentaría el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares (ECC), entre ellas, la enfermedad cerebro vascular y la enfermedad coronaria. Es por ello que la OMS sugiere en adultos un consumo de este mineral menor a 2 gr al día o en su defecto 5 gr de sal al día. [29]

Entre otros componentes, las grasas saturadas se caracterizan por estar compuestas de átomos de carbono unidos por enlaces simples, donde sus valencias disponibles se encuentran saturadas, debido a residuos de hidrógeno. Lo que provocará una presentación sólida frente a temperatura ambiente y a medida que esta se eleve podrá derretirse. Su fuente principal es de origen animal (mantequilla, manteca, carnes, entre otros). Sin embargo, se pueden encontrar en orígenes vegetales, entre ellos el coco, cacao, palma, etc. [28] Un consumo más alto que lo recomendado podría incrementar el riesgo de ECV, infartos e hipertensión arterial; almacenamiento excesivo de grasa, alteración del perfil lipídico, sobrepeso y obesidad. [30]

Así también las grasas trans, son aceites sometidos a métodos químicos para endurecer y aumentar su resistencia a la oxidación frente a la temperatura ambiente. Se encuentran en alimentos fritos, galletas, margarinas, alimentos que incluyen aceites vegetales parcialmente hidrogenados. [28] Su ingesta elevada ha causado más de 500.000 muertes a nivel mundial, un riesgo de cardiopatías, acumulación de la placa de ateroma dentro de las arterias, disminución de HDL (tipo de colesterol bueno para la salud), aumento de inflamación general y disfunción del endotelio. [30]

Los azúcares naturales, son los que están presentes de forma natural en alimentos como frutas y la leche. No obstante, el cocinero, fabricante o consumidores añade azúcar a sus productos o alimentos, siendo estos la fructosa, glucosa o galactosa (monosacáridos) y sacarosa, lactosa y maltosa (disacáridos). [28] Se definen también como azúcares o jarabes añadidos a alimentos o bebidas durante su preparación o antes de su consumo. Se encuentran principalmente en lácteos y bebidas azucaradas, galletas, bollería, panes, masa de pizza, etc. Su consumo por encima de lo recomendado tiene una relación con un elevado índice glucémico, ENT, presencia de caries dental, sobrepeso y obesidad. [31]

Entre las funciones de estos ingredientes en el alimento se encuentran: proporcionar textura, color, volumen, forma y sabor; Incrementar la cristalización (confitería) y crecimiento (levadura); aumentar la consistencia y cremosidad de postres; Inhibir el crecimiento microbiano; equilibrar la acidez (aderezos, condimentos, salsas); son conocidos también como jarabe de caña, fructosa líquida, cristal de dextrosa, néctar de fruta, endulzante de maíz evaporado, etc. [32]

Los edulcorantes artificiales son aditivos calóricos que proveen un sabor dulce a los alimentos y bebidas, entre ellos, el aspartame, sacarina, potasio de acesulfamo, sorbitol, manitol, entre otros. [28] Usados como polvo endulzante, humectante, realizador de sabor, agente texturizante. Generan consecuencias similares a la de los azúcares añadidos. [32]

Estos productos ultra procesados poseen características dañinas para nuestra salud, tales como, su alta densidad energética, creación de adicción, desequilibrio nutricional, desplazan fácilmente comidas y platos nutritivos preparados en casa, impresión errónea de ser saludables, altamente rentables, de tal forma que las altas ganancias obtenidas por la venta de estos productos, se invierten en el mercadeo, propagandas a fin de mostrarlos glamorosos y más atractivos para todo tipo de población. [27]

Por su contenido excesivo de grasas trans y saturadas, sodio y azúcares libres y un bajo contenido de fibra, micronutrientes y proteínas, generan menor saciedad, más hiperglucemia y adicción a un consumo excesivo a comparación de alimentos mínimamente procesados. [6] Así también, presentan sustancias que no tienen ningún uso culinario común, extraídas de otros alimentos, como la caseína, proteínas aisladas de soja, hidrolizado de proteínas, suero de leche, aceites hidrogenados, aditivos para modificar su presentación y sabor. El número de ingredientes que presenta es mucho mayor en comparación de los alimentos sin procesar, siendo estos de 5, 10, 20 a más. [2]

Para su fabricación se utilizan diferentes técnicas, entre ellas el moldeado, la extrusión, el pre procesamiento, técnicas combinadas con la fritura, etc. Algunos ejemplos de productos realizados con este procesamiento son los trozos de pollo

empanizados (Nuggets), las bebidas gaseosas, los snacks de bolsa, sopas y fideos instantáneos. [2] Por su practicidad y al encontrarse estos listos para su consumo, tienden a reemplazar la preparación de alimentos naturales en el hogar, viéndose esta práctica influenciada por la rutina y estilo de vida, sobre todo en ciudades grandes, desplazando así alimentos que podrían causar grandes beneficios para la salud. [33]

Los snacks, gaseosas, bollería y demás alimentos y bebidas ultra procesados se encuentran en diferentes puntos de ventas, tiendas, máquinas expendedoras en las calles, centros comerciales, hospitales, escuelas, universidades y diversas instituciones públicas y privadas, estando a disponibilidad las veinticuatro horas del día. Su presentación es tan práctica como para comer en la calle, en el trabajo, manejando o viendo una película y las empresas nacionales e internacionales encargadas de la venta de estos alimentos han impulsado su publicidad y presentación para promover un mayor consumo en la población. [34]

El sistema NOVA realizó una clasificación de los alimentos agrupándolos en cuatro categorías: los alimentos mínimamente procesados o sin procesar, los ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y alimentos ultra procesados. Siendo estos últimos los más perjudiciales para la salud. Debido a sus componentes, su preparación y efectos dentro de nuestro organismo. [6] Entre los alimentos ultra procesados podemos encontrar: margarinas, helados, fórmulas infantiles, chocolates, bebidas gaseosas, mermeladas, salsas, leches para niños pequeños, sopas y fideos empaquetados, entre otros. Muchos de ellos, se ven similares a los platos caseros, sin embargo, la gran diferencia se denota en la mayoría de componentes, como combinaciones de aditivos y preservantes para su elaboración. [27]

Dentro de los alimentos ultra procesados encontramos los Snacks dulces y salados, que incluyen papitas fritas, chips, nachos, tortillas de maíz, crackers y galletas saladas, pretzels y otros snacks. Se caracterizan por contener azúcares reductores y aspargina, que al exponerse al horneado o fritura a través de temperaturas elevadas podrían generar acrilamidas en estos alimentos. [35]

Las barritas fitness, energéticas y snacks en barra, consumidas en el desayuno o llamadas nutritivas, de fruta y cereales, por su alto contenido en azúcares; Los helados, de crema o en base de leche, de agua o hielo incluyendo los postres de helado; Los dulces o caramelos que incluyen chocolates, toffees, gomas de mascar, caramelos masticables, turrón; Tortas, pasteles, bollería industrial o sustitutos del pan y postres, como tortas envasadas, surtidos de postre, queques, alfajores, entre otros; Galletas dulces con y sin relleno y bizcochos; Cereales azucarados infantiles o familiares. La margarina y grasas para untar como la mantequilla de leche o algún fruto seco alto en grasas saturadas; otros productos para untar como mermeladas de diferente sabor, crema de chocolate; queso procesado como cheddar, en crema, mozzarella, Edam, azul, parmesano. [6]

Así también, las comidas o platos listos para calentar como los enlatados, congelados, comidas secas, pizzas, suplementos alimenticios, productos a base de papa, y sucedáneos de la carne; Sopas y fideos instantáneos, enlatados, deshidratados, UHT y por último, las salsas y aderezos como vinagretas para ensaladas, salsas para barbacoa, mayonesa, a base de soja, ketchup, mostaza, picantes, para la pasta o fideos, cubitos y polvos para caldo, entre otros. [6]

El grupo de bebidas ultra procesadas comprende todas las bebidas a base de agua, a las que se les adiciona anhídrido carbónico, edulcorantes y colorantes artificiales, así como otras sustancias que podrían desencadenar riesgos para la salud. Pueden ser turbias, con gas o sin gas, pueden tener partículas, como trozos de fruta, de diferentes colores y sabores. [36] Entre ellas, se encuentran las bebidas gaseosas; bebidas para deportistas, energéticas, rehidratantes; Leche endulzada y bebidas lácteas, yogurt líquido o congelado endulzado con aromatizantes, leche chocolatada, leche condensada y concentrados de jugo, bebidas a base de frutas, jugos endulzados y listos para su consumo. [6]

La industria alimentaria ha puesto a disposición de la población, estos alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares refinadas con un bajo contenido nutricional para el ser humano. La mala elección de estos, una baja educación nutricional, bajo entendimiento del etiquetado nutricional, trastornos psicológicos, predominancia del ahorro y factores sociales sumados a una práctica ausente de la actividad física son elementos que influyen en la prevalencia de patologías a

nivel mundial, empezando por cambios en el peso y la composición corporal e inicio de trastornos como una glicemia de ayuno alterada, intolerancia a la glucosa, hipertensión arterial, resistencia a la insulina, HDL bajo e hipertrigliceridemia. [37]

Las características de estos alimentos y bebidas, han llegado a distorsionar mecanismos del aparato digestivo y cerebro, generando que aumente su ingesta por parte de consumidores de diferentes edades. Así mismo, sus ingredientes pueden llegar a ser adictivos y controlar los hábitos alimentarios. Su consumo afecta el medio ambiente, la cultura, aspectos sociales y sobre todo la salud, aumentando la incidencia de ENT como la obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes, síndrome metabólico, cáncer. Incrementándose en países con ingresos elevados y aun en los de ingresos medios o bajos, dando a lugar a la pandemia de ultra procesados. [38]

El consumo elevado de alimentos ultra procesados causa obesidad, la cual constituye el principal problema de salud pública junto a las ENT. Este desequilibrio de peso se ve asociado a un desequilibrio entre las calorías adquiridas en la alimentación y las gastadas, por lo que para un tratamiento contra esto se propone reducir la ingesta calórica a través de dietas hipocalóricas y aumentar la actividad física para garantizar el gasto de energía, este desequilibrio de energía también se vería asociado con la expansión de la masa grasa. El consumo de alimentos y bebidas ultra procesados serían el principal factor de riesgo, debido al gran conjunto de cambios metabólicos dentro del organismo, después de haber sido ingeridos, como la resistencia a la leptina, desregulación del sistema de recompensa y elevación de la insulina. La mejor opción para prevenir y reducir la obesidad es llevar a cabo una dieta compuesta principalmente de alimentos naturales, reduciendo al máximo la ingesta de los alimentos perjudiciales para la salud. [39]

Entre las características no nutricionales de estos alimentos que podrían promover el desarrollo de obesidad se encuentran sus porciones, su comercialización persuasiva, su sabor y olor altamente apetecibles, así como una mayor respuesta glucémica y un menor potencial de saciedad. Al estar listos para consumir o para someterse a una preparación mínima e incluso fácil de comer

durante el trabajo, estudios o mientras se realiza alguna otra actividad, logran alterar patrones de alimentación, interrumpir mecanismos digestivos y alterar la sensación de saciedad, conllevando a un exceso de peso. [40]

El consumo desproporcionado de estos alimentos y bebidas se ve asociado a una glucosa elevada en ayunas, un HDL bajo, aumento de peso por lo tanto un perímetro de cintura elevado y alteración en valores de presión arterial, demostrando una alta probabilidad de desarrollar síndrome metabólico. [40]

Así también, una alta ingesta especialmente de bebidas y alimentos azucarados, como refrescos, zumos, chocolates, caramelos y bollería, conllevan a una relación con el desarrollo de diabetes mellitus tipo II (DM2). Debido a que sus componentes o azúcares añadidos específicamente promueven la resistencia a la insulina, hiperinsulinemia y glucosa elevada en ayunas. Particularmente en personas con sobrepeso y obesidad, aumentando también los niveles de proteína C reactiva, biomarcador inflamatorio, asociado también a esta enfermedad. [41]

El procesamiento de estos productos, es amplia y combinan ingredientes ya procesados previamente, entre ellos, los aceites, sal, harinas, almidones, carnes, entre otros. Estos procesos incluyen horneados, frituras, ahumados, curado, enlatado, adición de aditivos cosméticos, que no solo van a conformar una mala calidad nutricional, sino que generaran sustancias finales de lipoxidación (ALE) y glicación (AGE), de forma no enzimática de di carbonilos, con una variedad de enlaces cruzados y aductos de modificación irreversible. La glucosa juega un papel importante, debido a su gran concentración en el plasma en el metabolismo de estos. Se ha demostrado que después de consumir estos alimentos se excretan por la orina malondialdehído, que indica estrés oxidativo. Estas sustancias manifiestan un papel patogénico en la progresión de la DM2 y sus complicaciones como, la nefropatía, neuropatía, retinopatía, aterosclerosis y miocardiopatía. [42]

La predisposición a desarrollar enfermedades cardiovasculares aumenta con el consumo de productos ultra procesados, estas enfermedades son las que afectan específicamente al corazón y vasos sanguíneos. La Asociación Americana del Corazón determina en este grupo a la cardiopatía coronaria, accidente vascular

cerebral, cardiopatía reumática, hipertensión arterial. Estas se van a desarrollar cuando se empieza a elevar el colesterol, generando que las lipoproteínas de baja densidad (LDL) se acumulen formando placas de ateroma en las paredes de las arterias, lesionándolas y afectando las concentraciones de colesterol y fibrinógeno, haciendo amplio el riesgo de la formación de un coágulo sanguíneo. En personas con DM2, estas placas tienden a desarrollarse más rápido, haciendo una afectación más grave y generalizada. El consumo de AUP altera el metabolismo de lípidos y lipoproteínas, desarrollando un factor predisponente para ECV. [43]

Las características de estos alimentos pueden involucrarse con el desarrollo de enfermedades, particularmente el cáncer. Más aun por su contenido de grasas totales, azúcar y sodio, añadidos y contaminantes neo formados (acrilamida, hidrocarburos aromáticos policíclicos y aminas heterocíclicas) aditivos alimentarios autorizados como el nitrito de sodio o dióxido de titanio, los cuales tienen propiedades cancerígenas. El empaque de estos alimentos puede contener materiales como el bisfenol A con funciones disruptores endocrinos y cancerígenas. [21]

Las características vacías, contribuirán al aumento de peso, inflamación general y alteraciones metabólicas, todo esto adicionado a los químicos añadidos contribuirán al riesgo de esta enfermedad. [44] Alrededor del 35% de muertes por cáncer son debido a la alimentación, puesto que esta va a variar de acuerdo al tipo de esta enfermedad, el más relacionado es el cáncer colorrectal con un 70%. [41]

La etapa de la adultez está comprendida por el término de la pubertad e inicio precoz de la vejez, en esta etapa es esencial alimentarse y nutrirse correctamente a fin de retrasar el envejecimiento y prevenir enfermedades. Si bien no se puede hacer cambios en el reloj biológico, a través de la alimentación balanceada se puede hacer frente a radicales libre, causante del envejecimiento y enfermedades. La alimentación en esta etapa es más compleja, debido a la rutina, haciendo que se consuman más alimentos fuera de casa, los hábitos adquiridos durante toda su vida, consumo de alcohol, tabaco, enfermedades presentes y poca actividad física asociada a los efectos de esta alimentación. [45]

Dentro de los hábitos alimentarios está el consumo de ultra procesados, con un aumento alarmante durante los últimos años, influenciado por el marketing de la industria alimenticia, factores económicos, sociales y falta de conocimiento de lectura de etiquetas nutricionales. Existen formas de percibir los alimentos y es evidente que el consumirlos no aporta ningún beneficio, por el contrario, tienen grandes efectos negativos en la salud. Sin embargo, esas consecuencias son a causa de las decisiones de las personas al adquirir y consumir esos productos. [46] [47]

Las ventas de estos productos crecieron en un 8.9% en alimentos representando el 72% de las calorías totales y un 6.7% en bebidas, con casi un tercio de las calorías totales. Los snacks en barra o barritas energéticas fueron los que más aumentaron su consumo en los últimos años, seguidos por gaseosas, jugos y bebidas azucaradas, queso procesado, yogurt endulzado, helados, bebidas rehidratantes, galletas y grasas para untar. Los productos como las comidas y platos listos para calentar, sopas instantáneas, snacks, pasteles, postres, queques y se prevé que irán en aumento a un ritmo más constante. [6]

2.1 Formulación del problema

¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima-2020?

Problemas específicos

Problema específico 1:

¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima -2020?

Problemas específicos 2:

¿Cuál es la frecuencia de consumo de bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima -2020?

2.2 Justificación del estudio

Justificación Teórica:

El presente trabajo se realiza debido a que permitirá conocer y analizar datos específicos y actualizados referente al consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en este tiempo de Pandemia por el COVID - 19. Alimentos y bebidas seleccionados de acuerdo a la clasificación NOVA. Así mismo, va a permitir brindar información reciente como la responsabilidad de adultos frente al cuidado de su salud, específicamente en el consumo de estos alimentos y si este contexto de pandemia influye en el aumento o reducción de su consumo, información que ayudará como fuente confiable y verídica para diferentes investigaciones o proyectos futuros o referentes al tema.

Justificación Práctica:

Se lleva a cabo el estudio, debido a la creciente prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles de adultos en el Perú, aumentando el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID – 19 e incluso llegar a la muerte. Es por ello que se considera necesario determinar la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados durante esta situación. A fin de crear la necesidad de disminuir su prevalencia y a la vez motivar al personal de salud a fortalecer la promoción y prevención del consumo de estos alimentos a través de estrategias y así lograr un mejor estado de salud en la población.

Justificación Metodológica:

Al elaborarse un instrumento específico para la recolección de datos, se contará con la revisión, corrección y validación por expertos Nutricionistas, por lo que este cuestionario que podrá servir para ser usado en investigaciones futuras, similares a este trabajo de investigación.

2.3 Objetivos

Objetivo General

Evaluar la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020.

Objetivos Específicos

Objetivos Específicos N° 1

Determinar frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima -2020.

Objetivos Específicos N° 2

Determinar la frecuencia de consumo de bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima -2020.

III. MÉTODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Estudio de enfoque cuantitativo, debido a que con un orden riguroso utiliza la recolección de datos para analizarlos a través de métodos estadísticos, con el fin de probar teorías y extraer conclusiones. [48]

De diseño No Experimental, puesto que no se va a manipular, influir o cambiar las variables, sino que se observarán a fin de analizarlas y de tipo descriptivo-transversal, debido a que se recolectarán los datos en un momento indicado y único, para ser descritos y analizados posteriormente. [48]

3.2 Variables y Operacionalización

Consumo de Alimentos Ultra procesados y Bebidas Ultra procesadas.

Cuadro N° 1. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CODIFICACIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Consumo de Alimentos y bebidas ultra procesados	Ingesta de formulaciones industriales elaboradas a base de sustancias sintetizadas de fuentes orgánicas o sustancias derivadas de alimentos, su presentación facilita su consumo inmediato o precalentamiento previo. [33]	Consumo del resultado de procesos como hidrogenación, hidrólisis, extrusión, moldeado y remodelado de ingredientes industriales. [27]	Alimentos procesados Ultra	<ul style="list-style-type: none"> -Snacks dulces y salados -Barras energéticas -Helados -Dulces -Panes Industriales -Tortas, pasteles, bollería industrial y postres -Galletas y bizcochos -Cereales azucarados -Margarina y grasas para untar -Productos para untar -Queso procesado -Platos y comidas listas para calentar -Sopas y fideos instantáneos -Salsas y aderezos 	(5) Diario (3) 2 a 3 veces por semana (1) 1 vez a la semana (0.5) 1 a 3 veces al Mes (0) No consume Categorías y Puntos de corte: Bajo: < 1 porción Riesgo: 1-3 porción Alto: > 3 porción	De razón	Cuestionario
			Bebidas procesadas Ultra	<ul style="list-style-type: none"> -Bebidas gaseosas -Bebidas para deportistas y energéticas -Leche endulzada y bebida lácteas -Concentrados de jugo, jugos endulzados 	(5) Diario (3) 2 a 3 veces por semana (1) 1 vez a la semana (0.5) 1 a 3 veces al Mes (0) No consume Categorías y Puntos de corte: Bajo: < 1 porción Riesgo: 1-3 porción Alto: > 3 porción		

3.3 Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

Los 6 507 391 adultos de Lima que se encuentran cumpliendo la cuarentena. [49]

Criterios de Inclusión

- Personas de ambos sexos (masculino y femenino) \geq de 18 años y <65 años.
- Que presenten una condición cognitiva adecuada a fin de responder cada pregunta del cuestionario.
- Consentimiento voluntario e informado

Criterios de Exclusión

- Personas con patologías psiquiátricas debidamente diagnosticadas.
- Personas que no cuenten con algún dispositivo electrónico a fin de responder el cuestionario.

Muestra

Para el muestreo para el estudio se utilizará la Fórmula de cálculo del tamaño de la muestra para una muestra infinita. [50]

$$n = \frac{z^2 * p * q}{d^2}$$

Dónde:

n = Muestra

z = Nivel de confianza

p = Probabilidad a favor

q = Probabilidad en contra

d = Error de muestra

Tipo de muestreo de la presente investigación es No probabilístico por conveniencia.

3.4 Técnicas e Instrumento de recolección de datos

La técnica para la recolección de datos es una encuesta que permite adquirir información específica en base a mis objetivos. Esta técnica usa una serie de procedimientos de investigación estandarizados, lo que permite recoger y analizar datos de mi muestra, con una aplicación masiva a fin de describir, comprobar, explorar un conjunto de características, entre ellas el consumo de alimentos y bebidas ultra procesados con un interés no enfocado a la persona que responde el cuestionario, sino a la población a la que esta pertenece. [51]

Instrumento

El instrumento que se utilizó es un cuestionario debido a la técnica del estudio. Se envió vía online a los participantes a través de las diferentes redes sociales. Se agruparon las preguntas en base a la clasificación NOVA de alimentos, con un total de 36 preguntas de opción múltiple, donde 30 de ellas, son para la dimensión de consumo de alimentos ultra procesados y 6 para la dimensión de bebidas ultra procesadas.

Nombre: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados

Autor: Vanessa Velasquez Castillo

Año: 2020

Objetivo: Evaluar la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020.

Lugar de aplicación: Ciudad de Lima

Forma de aplicación: Individual y vía online

Duración de la aplicación: 5 minutos.

Descripción del instrumento: Tuvo dos dimensiones una para alimentos con preguntas de opción múltiple, con cinco opciones de respuesta, para que en base a una puntuación se pueda comprobar cuál es el nivel de consumo. 30 de las preguntas fueron para el consumo de alimentos y 6 preguntas para el consumo de bebidas, respectivamente. El cuestionario también contó con preguntas para recolectar la información general, como: edad, género, distrito, estado civil y grado de instrucción.

Procedimiento de puntuación: Cada pregunta presenta cinco opciones de respuesta Nunca (0), 1 a 3 veces al mes (0.07), 1 vez por semana (0.14), 2 a 3 veces por semana (0.36) y Diario (1). Valores determinados de acuerdo a la porción de alimentos. Donde: Bajo: < 1 porción

Riesgo: 1-3 porción

Alto: > 3 porción

Validación del instrumento:

El instrumento demuestra ser válido cuando mide realmente la variable que intenta medir. [48] Para ello el cuestionario para esta investigación fue validado por 3 nutricionistas, obteniendo que el instrumento puede ser aplicable gracias al resultado obtenido en el coeficiente V de Aiken, el que a partir de las valoraciones de jueces permite cuantificar la relevancia de los ítems. [52]

3.5 Procedimientos

Se procedió a identificar quienes cumplían con los criterios de inclusión a fin de enviarles el cuestionario, se explicó el objetivo del estudio a fin de que por su propia voluntad desearan responder, el cuestionario proporcionado se compartió a través de las diferentes redes sociales, los participantes, procedieron a responder cada pregunta, ellos recibieron el consentimiento informado por correo electrónico a fin de seguir con la ética del estudio. Al tener las respuestas se procedió a crear una base de datos a fin de analizar los resultados e iniciar con la discusión, conclusiones y recomendaciones.

3.6 Métodos de análisis de datos

De acuerdo a los niveles de medición y estadística se llevó a cabo el análisis de estadístico descriptivo, utilizando la media. Para ello se utilizó el Microsoft Excel, donde se realizó una base de datos, cálculo de porciones de alimentos y tablas correspondientes para la comparación de resultados, presentación de conclusiones, así como recomendaciones.

3.7 Aspectos Éticos

Para el desarrollo del trabajo de investigación, se habló con las personas que cumplan los criterios de inclusión, brindándoles un consentimiento informado a fin que voluntariamente deseen participar del estudio, así mismo, se explicó el objetivo de dicha investigación y se brindó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y comida chatarra, el cual fue revisado y validado previamente por el comité de ética de la Universidad Cesar Vallejo y se respetó los principios establecidos por el comité de Helsinki. A los participantes se les informó también que la información obtenida a través del cuestionario se mantendrá en privado y solo se usará para fines del estudio.

IV. RESULTADOS

4.1 Descripción de resultados

Tabla N° 1. Características generales de los adultos en Lima

Características	n	%
Sexo		
Masculino	192	43.8
Femenino	246	56.2
Edad		
18-29	282	64.4
30-49	130	29.7
50-59	22	5.0
60-64	4	0.9
Estado Civil		
Soltero (a)	305	69.6
Casado (a)	86	19.6
Viudo (a)	1	0.2
Divorciado (a)	6	1.4
Conviviente	40	9.1
Grado de Instrucción		
Primaria	2	0.5
Secundaria	76	17.4
Técnica	111	25.3
Superior Incompleta	113	25.8
Superior Completa	111	17.4
Postgrado	25	5.7

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N° 1 se observa el total de personas encuestadas fueron 438, donde el 56.2% fueron del género Femenino y el 43.8% varones. Hubo un mayor porcentaje de participantes con rango de edad 18 a 29 años (64.4%), predominó el estado civil Soltero (69.6%) y de grado de instrucción Superior Incompleta (25.8%).

Tabla N° 2. Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados

Consumo Ítem	No		Si		Total	
	N	%	N	%	N	%
Alimentos y bebidas ultra procesados	2	0.5	436	99.5	438	100
Alimentos ultra procesados	3	0.7	435	99.3	438	100
Bebidas ultra procesados	27	6.1	411	93.8	438	100

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

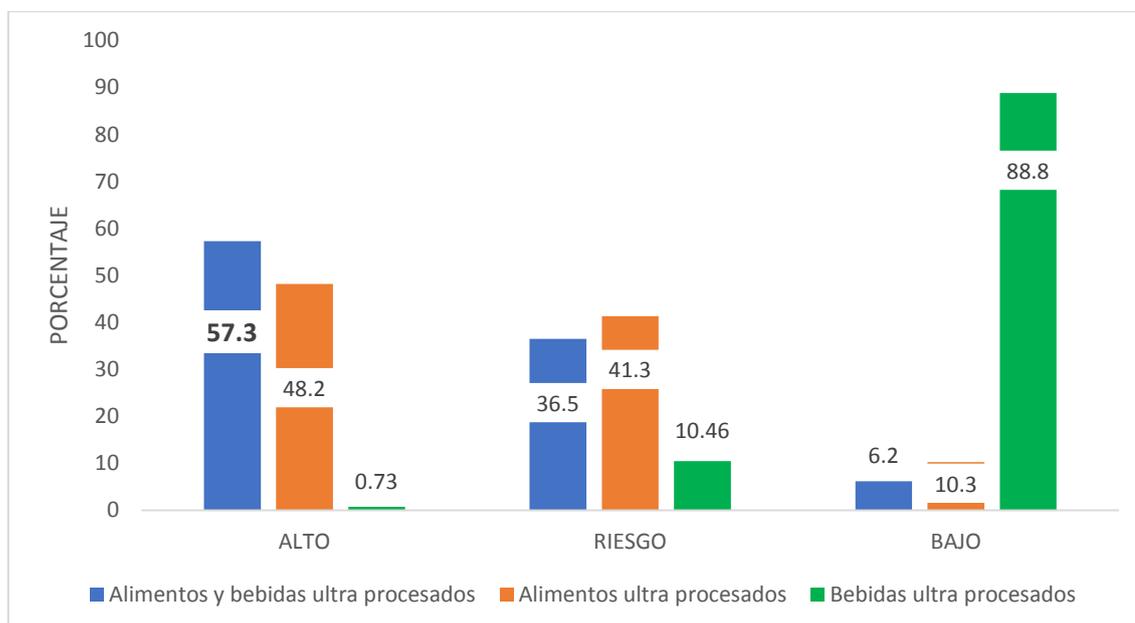
En la tabla N° 2, se observa que el 99.5% de las personas encuestadas durante el periodo de confinamiento y/o cuarentena por Covid-19, consumieron alimentos y bebidas ultra procesadas. El 99.3% solo consumieron alimentos ultra procesados y el 93.8% bebidas ultra procesadas correspondientemente.

Tabla N° 3. Descripción de la variable consumo de alimentos y bebidas ultra procesados

Consumo	ALTO		RIESGO		BAJO	
	N	%	N	%	N	%
Alimentos y bebidas ultra procesados	250	57.3	159	36.5	27	6.2
Alimentos ultra procesados	210	48.2	180	41.3	45	10.3
Bebidas ultra procesados	3	0.73	43	10.46	365	88.8

Nota: Elaboración propia

Gráfico N° 1. Descripción de la variable consumo de alimentos y bebidas ultra procesados.



Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En el tabla N° 3 y gráfico N° 1 se observa que de las 436 personas que, si consumen alimentos y bebidas ultra procesados, el 57.3% presentan un consumo alto de estos productos, El 36.5% un consumo de riesgo y el 6.4% un consumo bajo. De 435 personas que consumen solo alimentos ultra procesados, el 48.2% manifiestan un consumo alto, el 41.3% consumo de riesgo y el 10.3% un consumo bajo; a diferencia de las 411 personas que solo consumen bebidas ultra procesadas donde el porcentaje más alto (88.8%) corresponde a la categoría de bajo consumo, seguido por un consumo de riesgo (10.46%) y consumo alto (0.76%).

Tabla N° 4. Descripción de la variable consumo alto de alimentos y bebidas ultra procesados según género.

Consumo alto de alimentos y bebidas ultra procesados	Frecuencia N = 250	Porcentaje %
Sexo		
Masculino	115	46
Femenino	135	54

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N° 4, se observa que de las 250 personas que manifiestan un consumo alto de alimentos y bebidas ultra procesados, el mayor porcentaje, representado por el 54% son de género femenino y el 46%, masculino.

Tabla N° 5. Frecuencia de consumo de Snacks (Papas fritas, Chips, Nachos, Galletas saladas)

Ítem	No consume			1 a 3 veces al mes			1 vez a la semana			2 a 3 veces por semana			Diario		
	N	%	X	N	%	X	N	%	X	N	%	X	N	%	X
Chizitos, Cheetos o Cheese tris	128	29.2		176	40.2		90	20.5		36	8.2		8	1.8	
Chifles, Camote Natuchip	263	60.0	43.3%	131	29.9	37.7%	35	8.0	13.6%	7	1.6	4.6%	2	0.5	0.8%
Papitas	214	48.9		160	36.5		48	11.0		14	3.2		2	0.5	
Chips	221	50.5		149	34.0		46	10.5		19	4.3		3	0.7	
Galletas Saladas	122	27.9		210	47.9		78	17.8		25	5.7		3	0.7	

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°5, en el grupo de los snacks, el 43.3% no los consume, 37.7% consume de 1 a 3 veces al mes, 13.6% 1 vez a la semana, 4.6% de 2 a 3 veces por semana y 0.8% diario. De este grupo de alimentos, el chizito fue el de mayor consumo con promedio de porción de 0.1, seguido por la galleta salada 0.08.

Tabla N° 6. Frecuencia de consumo de dulces (chocolates, caramelos, toffees, goma de mascar, chupetines, turrón, masmelos)

Ítem	No consume			1 a 3 veces al mes			1 vez a la semana			2 a 3 veces por semana			Diario		
	N	%	X	N	%	X	N	%	X	N	%	X	N	%	X
Chocolates	98	22.4		209	47.7		74	16.9		50	11.4		7	1.6	
Wafer con chocolate y Turrón	207	47.3		170	38.8		38	8.7		19	4.3		4	0.9	
Masmelos y Gomitas	276	63.0	45.9%	134	30.6	38.9%	22	5.0	9.4%	5	1.1	5.0%	1	0.2	0.9%
Caramelos y Chupetines	222	50.7		161	36.8		36	8.2		16	3.7		3	0.7	
Chicles y Caramelos masticables	202	46.1		177	40.4		35	8.0		20	4.6		4	0.9	

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°6 el consumo de dulces de 1 a 3 veces al mes es de 38.9%, 1 vez a la semana 9.4%, de 2 a 3 veces por semana 5% y diario 0.9%, Según las porciones consumidas, se observa que los chocolates son los de mayor consumo (0.1), seguido por los chicles y caramelos masticables (0.06).

.

Tabla N° 7. Frecuencia de consumo de margarina y grasas para untar

Ítem	No consume		1 a 3 veces al mes		1 vez a la semana		2 a 3 veces por semana		Diario	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Margarina o mantequilla	138	31.5	134	30.6	76	17.4	80	18.3	10	2.3

Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°7 son 300 las personas que consumen margarina y mantequilla y 138 que no la consumen. Su consumo varía entre el 30.6% 1 a 3 veces al mes, 17.4% 1 vez a la semana, 18.3% 2 a 3 veces por semana y 2.3% diario.

Tabla N° 8. Frecuencia de consumo de platos y comidas listas para calentar (Puré, Comida en conserva o congeladas, Sucedáneos de la carne)

Ítem	No consume			1 a 3 veces al mes			1 vez a la semana			2 a 3 veces por semana			Diario		
	N	%	X	N	%	X	N	%	X	N	%	X	N	%	X
Purés o cremas de espárragos, papa o choclo	264	60.3		98	22.4		43	9.82		26	5.9		7	1.6	
Alimentos listos en conserva o congelados	267	61.0	49.4%	109	24.9	32.0%	36	8.22	11.2%	18	4.1	6.0%	8	1.8	1.4%
Hamburguesa, Nuggets, chorizo, HotDog o Jamonada	118	26.94		214	48.86		68	15.53		35	7.99		3	0.68	

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°8 el 49.4% no consume, el 32% de 1 a 3 veces al mes, 11.2% 1 vez a la semana, 6% de 2 a 3 veces por semana y 1.4% diario. Los alimentos de mayor consumo son la hamburguesa, Nuggets, chorizo, hotdog o jamonada, con un (0.8) de porción consumida seguido por los purés o cremas con un 0.6 respectivamente.

Tabla N° 9. Frecuencia de consumo de gaseosas

Ítem	No consume		1 a 3 veces al mes		1 vez a la semana		2 a 3 veces por semana		Diario	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Gaseosas	134	30.6	160	36.5	85	19.4	49	11.2	10	2.3

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°9, se puede determinar que con un 36.5% la población tiene un mayor consumo de gaseosas de 1 a 3 veces al mes, 19.4% 1 vez a la semana, 11.2% de 2 a 3 veces por semana y 2.3% diario y solo el 30.6% no lo hace, posicionándose como la segunda bebida de mayor consumo, con un 0.1 de porciones consumidas.

Tabla N° 10. Frecuencia de consumo de leche endulzada y bebidas lácteas

Ítem	No consume			1 a 3 veces al mes			1 vez a la semana			2 a 3 veces por semana			Diario		
	N	%	X	N	%	X	N	%	X	N	%	X	N	%	X
Yogurt azucarado	126	28.8		154	35.2		60	13.7		86	19.6		12	2.7	
Leche chocolatada, condensada o Actiavena	228	52.1	40.4%	146	33.3	34.2%	30	6.8	10.3%	29	6.6	13.1%	5	1.1	1.9%

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°10 en el grupo de bebidas lácteas, se evidencia un 40.4% de no consumo, 34.2% de consumo de 1 a 3 veces al mes, 10.3% 1 vez por semana, 13.1% 2 a 3 veces por semana y 1.9% diario. Siendo el yogurt azucarado la bebida láctea con el 0.1 de porciones consumidas.

V. DISCUSIÓN

Considerando las respuestas obtenidas a través del cuestionario de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados, se observa una alta incidencia en el consumo de estos productos, no obstante, este consumo puede ser variado de acuerdo al tipo de alimento y género del participante. Es probable que el incremento del consumo de alimentos y bebidas ultra procesados se haya producido por el confinamiento obligatorio, incrementándose el abastecimiento de alimentos no perecibles, en los hogares, a fin de evitar salir continuamente de sus hogares y reducir el riesgo de contagio por COVID – 19. Debido a la situación, la crisis y sentimientos de pérdida de control en ciertos aspectos esenciales de la vida causados por el confinamiento, se vivió una histeria colectiva de desesperación que desabasteció los supermercados.

En nuestro resultado obtenido, el 99.5% de las personas encuestadas durante el periodo de confinamiento y/o cuarentena por COVID -19 consumieron algún tipo de alimento y bebida ultra procesados. El 99.3% solo consumieron alimentos y el 93.8% solo consumieron bebidas ultra procesadas, siendo estos resultados concordantes con los obtenidos por Arechavala T, Sánchez F, Pérez A, Continente X, Bartoll X, et al. [26] quienes reportaron que más del 50% de adolescentes tuvieron un consumo excesivo de alimentos y bebidas ultra procesados y por ende un aumento de peso durante la crisis financiera de Barcelona. Resultado asociado al mayor número de veces para consumir un alimento, el abasto inadecuado de alimentos nutritivos en casa, el estrés que pudiera generar un aislamiento o crisis y facilidad en su consumo y preparación. Así también, Serrano [53] manifiesta que en la época de la peste Negra en Europa se presentó un cambio en la forma de nutrirse, puesto que empezaron a consumir productos que no eran propios del lugar, sino adquiridos mediante el comercio, tal como un bajo consumo de alimentos producidos por ellos. Los resultados obtenidos, también son concordantes con lo reportado por Landaeta M. [54] quien reportó que las encuestas realizadas en Venezuela tras la precaria condición de alimentación y crisis económica, social y política que sobrellevan, demostraron un cambio en el patrón de consumo, tanto en la calidad y cantidad de alimentos, notándose una pérdida en la variedad y valor nutritivo de estos. Así mismo, Moubarac JC, Batal M, Louzada ML, Martínez Steele E, et al. [20] En su estudio determinó que las compras de los hogares y la disponibilidad de energía

en la dieta aumentaron para productos listos para consumir y se redujeron para alimentos no elaborados o mínimamente procesados. Así como, en nuestra situación actual, donde la población presionada por el estrés actual optó por el consumo de alimentos y bebidas de mayor acceso, los ultra procesados.

No obstante, los resultados obtenidos en la presente investigación, difieren de Koiwai K, Hayashi F, Ogata H, Takemi, et al. [19] quien reportó que en la población oriental de Japón, solamente el 38.2% de población que consume alimentos y bebidas ultra procesadas, en Latinoamérica el 62% de la población consume alimentos ultra procesados y en Perú se presenta un 104% de prevalencia de consumo, asociados al impulso por el marketing y publicidad de estos productos. Además de la cultura y situación de las poblaciones de estudio, mientras que en uno de los países de Asia optaron por el aislamiento voluntario durante el inicio de la pandemia por COVID - 19, en el Perú la población fue sometida a una cuarentena obligatoria.

El 57.3% de las personas encuestadas, durante el periodo de cuarentena por COVID – 19 tienen un consumo alto de alimentos y bebidas ultra procesadas, siendo los principales alimentos de mayor consumo la mantequilla, el chocolate y los chizitos, resultados concordantes con los obtenidos por Merma [16], quien reporta que el 77.8%, presentó un consumo elevado estudio, asociando la ganancia de peso con el consumo excesivo de alimentos y bebidas ultra procesados en las participantes. Asimismo los resultados obtenidos son concordantes con los obtenidos por Cediel [22] realizado en Chile, se reportó un consumo elevado de estos alimentos, y se enfocó en analizar las calorías obtenidas por los alimentos mencionados, donde el 58.6% representó la energía obtenida por productos ultra procesados ricos en azúcares añadidos y el 28.6% de la ingesta total de energía.

El consumo alto de alimentos y bebidas ultra procesados fue de 57.3%, consumo de riesgo 36.5% y consumo bajo de 6.2%, estos porcentajes elevados durante el confinamiento debido a la pandemia por COVID – 19, representan modificaciones en la alimentación, volviendo más vulnerable a la población, por los ingredientes que estos productos contienen, sustancias que afectan de gran manera la salud, exponiendo a la población a un desarrollo de enfermedades crónicas no

trasmisibles. Estos resultados son concordantes con lo documentado en el brote de Ébola y síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) estudio realizado por Gómez L, Parra M, Lucumí D, Bermúdez L, Calderón A, et al. [55] donde reportan cambios en el suministro y producción de alimentos, debido a que esta epidemia incrementó la inseguridad alimentaria, afectando principalmente a la población infantil, adultos mayores y mujeres, así también, alimentos de primera necesidad entre ellos la yuca y el arroz incrementaron su valor aún más del 50%. El Panel de Expertos de Alto Nivel sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición (HLPE) [56] menciona que uno de los factores que influye es la crisis humanitaria, Independientemente del escenario, la población más pobre y socialmente vulnerable, como la población migrante venezolana, son los que enfrentan desafíos más fuertes en este tiempo.

Respecto al género de participantes que manifestaron un consumo alto de estos productos, el sexo femenino fue el de mayor porcentaje (55.9%) a diferencia del masculino con tan solo 44.1%. resultado diferente al obtenido por Príncipe [17], el cual manifestó que el sexo masculino fue quien obtuvo un mayor porcentaje (81.3%) y el femenino solo 69.2%. resultado diferente debido al tipo de población y asociado a la situación actual, donde en la mayoría de casos durante la pandemia, son las mujeres quienes se encargan de las compras y preparación de alimentos en el hogar. Según manifiesta Gómez [57] la pandemia por COVID-19 genera consecuencias negativas de gran escala sobre todo a nivel socioeconómico, afectando también la oferta y el consumo de alimentos naturales con un alto valor nutricional.

Referente al consumo de alimentos ultra procesados el 48.3% presenta un consumo alto, 41.4% consumo de riesgo y 10.3% de consumo bajo, siendo los alimentos de mayor consumo la mantequilla, el chocolate, el chizito, queso procesado, mermelada y hamburguesas. Resultado concordante al de Cubas [15] que por su parte presentó que entre los snacks más consumidos se encuentra el chizito con un 59.7%, Siendo estos productos de mayor consumo por su rápida disponibilidad en tiendas, mercados, minimarket y supermercados; de fácil consumo y agradable sabor. Así como lo afirmó Baños [18] en su investigación, que su población prefería consumir alimentos y bebidas ultra procesados no por el

grado nutritivo sino por el sabor, siendo este más determinante a la hora de comprarlos y consumirlos. Entre sus resultados afirmó que el 52% consumía ciertas bebidas o alimentos por su sabor similar al de las frutas.

Referente al consumo de platos, comidas y alimentos listos para calentar; en la tabla N°13 Los alimentos de mayor consumo son la hamburguesa, nuggets, chorizo, hotdog o jamonada, con un 73.1% (320 personas), resultado similar al de Sánchez J [25] donde el 70% mantiene un consumo diario de estos alimentos entre ellos; el 23% consume hamburguesas y el 30% salchipapas. Según manifiesta Príncipe [17] el 43.1% de personas que consume estos alimentos lo hacen debido a su fácil adquisición, puesto que son más comunes en diferentes puntos de venta, seguido por un 24.1% que los consume porque conoce y les gusta la marca. Baños [18] por su parte, afirmó que en el entorno familiar, los padres son quienes influyen en la decisión de compra y consumo de estos alimentos, puesto que muchas veces generan un impacto en el conocimiento y alimentación de la población más joven.

A diferencia del consumo de alimentos, las bebidas ultra procesadas, tuvieron un consumo bajo con un 88.8%, 10.5% de consumo en riesgo y 0.7% de consumo alto. Siendo el yogurt azucarado, las bebidas gasificadas, jugos azucarados las bebidas de mayor consumo. Las bebidas gasificadas presentaron un 16.9% de consumo diario, resultado concordante al de Merma [16] donde la frecuencia diaria de gaseosas fue de 7,9% posicionándose en su estudio como el producto ultra procesado de mayor consumo a diferencia de los demás. El hábito de consumo de esta bebida podría haberse forjado mucho antes del confinamiento, haciendo común su consumo durante este tiempo. Como afirma Sánchez [58], quien obtuvo un 32% de consumo de gaseosa, que su relación es debido a situaciones económicas y emocionales. Así mismo, Baños [18] evidenció que el consumo de estas bebidas está relacionado con la ingesta de sodio y el perímetro abdominal, afirmando que si el consumo empieza a temprana edad, hay mayor probabilidad para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

VI. CONCLUSIONES

Conclusión N° 1

Se evidenció un alto consumo alto de alimentos ultra procesados durante el periodo de confinamiento obligatorio por COVID – 19, el 57.3% presentó un consumo alto de alimentos ultra procesados y el 0.73% un consumo alto de bebidas ultra procesadas.

Conclusión N° 2

El 99.3% consumió alimentos ultra procesados durante el periodo de cuarentena obligatorio, el 48.2% tuvo un consumo alto de alimentos ultra procesados, siendo los de mayor consumo la mantequilla, chocolates y chizito, el 41.4% presentó un consumo riesgoso de alimentos ultra procesados y el 10.3%, presentó un consumo bajo.

Conclusión N° 3

El 93.8% consumió bebidas ultra procesadas durante el periodo de cuarentena obligatorio, el 88.8% presentó un consumo bajo, el 10.5% consumo de riesgo y el 0.7% un consumo alto, siendo los de mayor consumo el yogurt azucarado y la gaseosa.

VII. RECOMENDACIONES

Recomendación N° 1

Se recomienda un mayor abordaje nutricional, educando a la población adulta sobre el impacto de los alimentos y bebidas ultra procesados, beneficios de una alimentación saludable y actividad física, a fin de reducir el consumo de estos alimentos y así evitar sus consecuencias sobre la salud. Debido a las sustancias de estos alimentos y bebidas ultra procesados se recomienda disminuir o eliminar su consumo durante el periodo de cuarentena, puesto que no contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico, afectando sobre todo a las personas durante el proceso de infección por COVID – 19.

Recomendación N° 2

Se recomienda fomentar estrategias para mejorar los hábitos de alimentación, como la lectura adecuada del etiquetado de alimentos, no solo enfocada en calorías, sino en el resto de sus ítems, teniendo en cuenta los ingredientes presentes.

Recomendación N° 3

Se recomienda mayor investigación referente a la cantidad calorías provenientes de la ingesta de estos productos y su asociación con patologías presentes.

REFERENCIAS

Referencias Bibliográficas

1. FAO, OPS. [Internet]. 2017. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe. Código Internacional de Conducta para la Gestión de Plaguicidas. 2017. [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/FAOcountries/Uruguay/docs/PANORAMA_2017.pdf 3. Sevillano-García ML.
2. OPS. [Internet] 2016. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud [Citado el 01 de Mayo del 2020]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18622/9789275318737_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y
3. OPS. [Internet] 2015. Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. [citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Moubarac J-C, Parra DC, Cannon G, Monteiro CA. Food Classification Systems Based on Food Processing: Significance and Implications for Policies and Actions: A Systematic Literature Review and Assessment. *Curr Obes Rep.* [En línea] 2014 [Citado el 25 de Abril del 2020]; 3(2):256-72. Disponible en: <http://link.springer.com/10.1007/s13679-014-0092-0>
5. OPS. [Internet]. 2015. Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, señala un nuevo reporte de la OPS/OMS [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=1926&lang=es
6. OPS. [Internet] Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas. 2019 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. INS. [Internet]. Venta de alimentos ultraprocesados en el Perú aumentó 107% [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/149-venta-de-alimentos-ultraprocesados-en-el-peru-aumento-107>
8. INEI. [Internet] 2018. Perú: Perfil sociodemográfico – Informe nacional [Citado el 01 de Mayo del 2020]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1539/libro.pdf
9. MINSA. [Internet] 2012. Un Gordo problema [Citado el 01 de Mayo del 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1830.pdf>
10. OPS. [Internet] Consumo de alimentos y bebidas ultra-procesados en América Latina: Tendencias, impacto en obesidad e implicaciones de política pública [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/alimentos-bebidas-ultra-procesados-ops-e-obesidad-america-latina-2014.pdf>
11. OPS. [Internet]. La OMS insta a tomar acción a nivel mundial para reducir el consumo de las bebidas azucaradas y su impacto sobre la salud [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12600:who-urges-global-action-curtail-consumption-sugary-drinks&Itemid=135&lang=es
12. Remuzzi A, Remuzzi G. COVID-19 e Italia: ¿qué sigue? Science. [Internet] 2020 [Citado el 25 de Abril del 2020]; 395 (10231): 1225-1228 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620306279>
13. Minsa. [Internet]. 2020. Sala situacional del COVID 19. [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
14. Unicef. [Internet]. 2020. Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19>
15. Cubas P. Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública. [Tesis para optar el

- título profesional de Licenciada en Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal, 2019 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2997/UNFV_CUBAS_PETI_LUZ_ESTRELLA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Merma A. Consumo de alimentos procesados calóricos, productos ultra procesados y ganancia de peso en gestantes de un Centro de Salud, Lima 2018 [Tesis para obtener el grado de Licenciado en Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2018 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/8659/Merma_ma.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Príncipe R. Factores que influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de nutrición, 2018 [Tesis para obtener el grado de Licenciado en Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal, 2019 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3124/UNFV_PR%c3%8dNCIPE_M%c3%81RQUEZ_ROSARIO_ESTRELLA_T%c3%8dTULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Baños J. Ingesta de sodio y razones del consumo de productos alimenticios ultra procesados en el entorno escolar en adolescentes, Callao-2017 [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2018 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/10099/Banos_cj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Koiwai K, Takemi Y, Hayashi F, Ogata H, Matsumoto S, Ozawa K, Machado PP, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods decreases the quality of the overall diet of middle-aged Japanese adults. *Salud Pública Nutr.* [Internet] 2019 [Citado el 25 de Abril del 2020]; 22 (16): 2999-3008. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31218993>

20. Moubarac JC, Batal M, Louzada ML, Martinez Steele E, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods predicts diet quality in Canada. *Appetite*. [Internet] 2017 [Citado el 25 de Abril del 2020]; 1(108):512-520. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27825941>
21. Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Deschasaux M, Fassier P, Latino-Martel P, Beslay M, Hercberg S, Lavalette C, Monteiro CA, Julia C, Touvier M. Consumo de alimentos ultraprocesados y riesgo de cáncer: resultados de la cohorte prospectiva NutriNet-Santé. *BMJ* [Internet] 2018 [Citado el 25 de Abril del 2020]; 360: 322 Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29444771>
22. Cediel G, Reyes M, da Costa Louzada ML, Martinez Steele E, Monteiro CA, Corvalán C, Uauy R. Ultra-processed foods and added sugars in the Chilean diet (2010). *Public Health Nutr*. [Internet] 2018 [Citado el 25 de Abril del 2020]; 21(1):125-133. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28625223>
23. Louzada ML, Baraldi LG, Steele EM, Martins AP, Canella DS, Moubarac JC, Levy RB, Cannon G, Afshin A, Imamura F, Mozaffarian D, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. *Prev Med*. [Internet]. 2015 [Citado el 25 de Abril del 2020]; 81:9-15. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26231112>
24. Asinari F, Martínez C, Romero B. Frecuencia de consumo de Alimentos Ultra procesados, Actividad Física y su relación con el Estado Nutricional en conductores de taxis de la Ciudad de Córdoba, en el año 2017. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Córdoba: Universidad de Córdoba, 2017 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4945/TIL%20Asinari%2C%20Martinez%2C%20Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Sanchez J. Análisis del consumo de comida no saludable “comida chatarra” en alumnos del colegio “Santa María Goretti” de la ciudad de Guayaquil. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética]. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2016 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en:

- <http://192.188.52.94:8080/bitstream/3317/5389/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-161.pdf>
26. Arechavala T, Contiente X, Pérez-Giménez A, Bartoll X, Sánchez-Martínez, López MJ. Food consumption frequency and excess body weight in adolescents in the context of financial crisis in Barcelona (Spain). *Gac Sanit.* [Internet]. 2016 [Citado el 25 de Abril del 2020]; 30(6): 457-463. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27173088>
 27. OPS Ecuador. [Internet]. 2020. Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360
 28. INS. [Internet] 2019. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Citado el 01 de Mayo del 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
 29. Gaitan D, Chamorro R, Cediel G, Lozano G, Da silva F. Sodio y Enfermedad Cardiovascular: Contexto en Latinoamérica. ARCHIVOS LATINOAMERICANOS DE nutrición [En línea] 2015 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; 65 (4) Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Gustavo_Cediel/publication/29182069_3_Sodio_y_Enfermedad_Cardiovascular_Contexto_en_Latinoamerica/links/56a7350208ae860e02554836/Sodio-y-Enfermedad-Cardiovascular-Contexto-en-Latinoamerica.pdf
 30. Minsalud. [Internet] Módulo – Grasas Capacitación equipos básicos de salud – APS. 2019 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modulo-grasas.pdf>
 31. Rodríguez J. Sugars...the bad ones of the diet? *Rev Pediatr Aten Primaria* [Internet] 2017 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; 19 (26) Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322017000300009
 32. Nutrimedia. Los edulcorantes son perjudiciales para la salud. [Internet] 2017 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; Disponible en:

- <https://www.upf.edu/documents/35405748/216123814/16-edulcorantes-6g.pdf/0a6612c4-38a6-5f7a-0e53-1dea47dc76cb>
33. Romero J. Revisión crítica del sistema NOVA. Normativa alimentaria de América latina. [Internet]. 2018 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en:
http://alaccta.org/documentos/Jairo_Romero_ALACCTA_Revision_critica_d el_Sistema_NOVA.pdf
34. Rodríguez C. ¿Consumo de alimentos ultraprocesados?. Ibero [Internet] 2018 [Citado el 25 de Abril del 2020]; Disponible en:
<https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/3574/Consumo%20de%20alimentos%20ultraprocesados.pdf?sequence=1>
35. Mesías M. Morales F. ¿SNACKS SALUDABLES? Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición. [Internet] 2015 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; Disponible en:
<https://digital.csic.es/bitstream/10261/172269/4/SNACKSALUDABLE.pdf>
36. FAO. [Internet] Norma general para los aditivos alimentarios codex stan 192-1995 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; Disponible en:
http://www.fao.org/gsfaonline/docs/CXS_192s.pdf
37. Godoy S. Obesidad sarcopénica en adultos [Tesina para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición] Santiago de Chile: UNIVERSIDAD FINIS TERRAE, 2016. [Citado el 01 de Mayo del 2020] Disponible en:
http://repositorio.uff.cl/bitstream/handle/20.500.12254/387/Godoy_Sandra%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
38. Baquero A. Alimentos ultraprocesados y su impacto en la dieta actual. [Tesis para optar el título profesional de Master en Farmacia]. Madrid: UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID, 2018. [Citado el 01 de Mayo del 2020]; Disponible en:
<http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/ANA%20BAQUERO%20ORTEGA.pdf>
39. Milmaniene MA. Obesity: From calories to ultraprocesed foods. Vertex. [Internet] 2018 [Citado el 01 de Mayo del 2020];29(138):111-119. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30605183>

40. Poti JM, Braga B, Qin B. Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health-Processing or Nutrient Content? *Curr Obes Rep.* [Internet] 2017 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; 6(4):420-431 Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29071481>
41. Hernández C, Pascual R, Simon A, Murillo D. REFRESCANDO LA DIABETES. RINCÓN DEL RISING. [Internet] 2019 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; 10(02):37-72. Disponible en: http://www.diabetespractica.com/files/1562167569.05_rising_dp-10-2.pdf
42. Miranda L. Papel de los ultra procesados en las recomendaciones dietéticas para Diabetes Mellitus tipo 2. [Tesis para optar el título profesional de Master en Nutrición y Salud]. Catalunya: Universidad Oberta de Catalunya, 2018. Disponible en: <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/83778/6/vmirandalTFM0618memoria.pdf>
43. Carreras M, Cuello M, Niro M. Alimentos Ultraprocesados: relación con el sobrepeso, la obesidad y el riesgo cardiovascular por score Framingham [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba, 2017 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4944/Carreras%2c%20Cuello%2c%20Niro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
44. Calabaza E. Los alimentos ultraprocesados pueden aumentar el riesgo de cáncer. *The Lancet Oncology*, [Internet] 2018 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; 19 (4), e186. Disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29478712>
45. Eras P. Nutrición en jóvenes y adultos en beneficio del desarrollo de sus capacidades físicas Framingham [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Machala: Universidad Técnica de Machala, 2016. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/8313/1/ECUACS2016DE00017.pdf> 2016
46. Macías S. Alimentos ultraprocesados: repercusiones sobre la salud. Publicaciones didácticas [Internet] 2018 [Citado el 01 de Mayo del 2020];

- Disponible en:
<https://pdfs.semanticscholar.org/a1fb/a912e744221e6b70d90d7e5003ef791bc4ca.pdf>
47. Gonzales A. Plataforma participativa para prevenir el síndrome metabólico debido a la mala alimentación. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Diseño Comunicacional]. Quito: Universidad San Francisco de Quito, 2018 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/7908>
 48. Hernandez R. Metodología de la Investigación. McGRAW-HILL. 2014 sexta ed. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
 49. INEI. [Internet]. 2018. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2018. [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1657/libro.pdf
 50. Montesano JR. Manual del protocolo de investigación. México, D.F.: Editorial Auroch;1999.
 51. Casas J, Repullo J, Donado J. Surveys as a research technique. Composition of questionnaires and statistical processing of data (I). Elsevier [Internet] 2003 [citado el 25 Mayo 2020],31 (8): 527-538. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
 52. García M. Relación entre consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria de una institución educativa del Cercado de Lima [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2016 [Citado el 26 de Abril del 2020]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4898/Garcia_hm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 53. Escurra L. Cuantificación de la validez de contenido por Criterio de jueces. Dialnet [En línea] 1988 [Citado el 25 de Abril del 2020]; Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6123333.pdf>

54. Serrano F. La alimentación en Hondarribia durante la Edad Media (siglos XIII-XV) Hondarribia [Internet] 2003 [Citado el 25 de Abril del 2020]; Disponible en: <http://hondarribiacreativecity.com/wp-content/uploads/2015/07/Estudio-Fernando-Serrano-Gastronomia-medieval.pdf>
55. Landaeta M, Herrera M, Ramírez G, Vásquez M. Las precarias condiciones de alimentación de los venezolanos. Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2017. Anales Venezolanos de Nutrición [Internet] 2018 [citado el 20 de Mayo del 2020]; 31(1) Disponible en: <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2018/1/art-3/>
56. Gómez L, Parra M, Lucumí D, Bermúdez L, Calderón A, et al. Relevancia de las acciones políticas dirigidas a garantizar una alimentación saludable y suficiente en el contexto de la actual pandemia de COVID-19 Researchgate [Internet] 2020 [Citado el 25 de Abril del 2020]; Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Luis_Gomez6/publication/341272577_Relevancia_de_las_acciones_politicas_dirigidas_a_garantizar_una_alimentacion_saludable_y_suficiente_en_el_contexto_de_la_actual_pandemia_de_COVID-19/links/5eb6ec02a6fdcc1f1dcb153d/Relevancia-de-las-acciones-politicas-dirigidas-a-garantizar-una-alimentacion-saludable-y-suficiente-en-el-contexto-de-la-actual-pandemia-de-COVID-19.pdf
57. Panel de Expertos de Alto Nivel sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición (HLPE)[Internet] High-Level Panel of Experts on Food Security and nutrition HLPE. Impact of COVID-19 on Food Security and Nutrition (FSN). 2020 [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en: www.fao.org/cfs/cfs-hlpe
58. Gómez L, Parra M, Lucumi D, Bermúdez L, Calderon A, et al. Relevancia de las acciones políticas dirigidas a garantizar una alimentación saludable y suficiente en el contexto de la actual pandemia de COVID-19. Researchgate [Internet] 2020 [Citado el 01 de Mayo del 2020]; Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Luis_Gomez6/publication/341272577_Relevancia_de_las_acciones_politicas_dirigidas_a_garantizar_una_alimentacion_saludable_y_suficiente_en_el_contexto_de_la_actual_pandemia_de_COVID-19/links/5eb6ec02a6fdcc1f1dcb153d/Relevancia-de-las-acciones-

politicadirigidasagarantizarunaalimentacionsaludableysuficienteen
elcontextode-la-actualpandemiade-COVID-19.pdf

59. Sánchez-Mata M., Morales S, Bastidas C, Jara M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. Ciencia Unemi. [Internet] 2017[Citado el 01 de Mayo del 2020]; 10(25):1-12. Disponible en:
<http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/614>
60. Smith A. Encyclopedia of Junk and Fast Food Emerald Group. 2007. Disponible en:
https://www.academia.edu/5780572/ENCYCLOPEDIA_OF_JUNK_FOOD_AND_FAST_FOOD
61. Orjuela R. ¿Qué es la comida chatarra?. Educar consumidores [Internet]. 2017. [Citado el 25 de Abril del 2020]. Disponible en:
https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf

INS. [Internet] 2018. Centro de Alimentación y Nutrición. [Citado el 01 de Mayo del 2020]. Disponible en:

<https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/1.PPT%20Gu%C3>

ANEXOS

ANEXO 1. MATRÍZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro N° 2. Matriz de operacionalización de variables

TÍTULO DEL PROYECTO: Consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020.					
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Velasquez Castillo Vanessa					
NOMBRE DEL ASESOR: Mg. Luis Palomino Quispe					
PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES/CATEGORÍAS/ PUNTOS DE CORTE	MÉTODO
Formulación del problema: ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de Covid 19, Lima-2020?	OBJETIVO GENERAL: Evaluar la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de Covid-19, Lima - 2020. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Determinar frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de Covid 19, Lima -2020. Determinar la frecuencia de consumo de bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de Covid 19, Lima -2020.	Consumo de Alimentos Ultra procesados	Alimentos Ultra procesados	-Snacks dulces y salados -Barras energéticas -Helados -Dulces -Panes Industriales -Tortas, pasteles, bollería industrial y postres -Galletas y bizcochos -Cereales azucarados -Margarina y grasas para untar -Productos para untar -Queso procesado -Platos y comidas listas para calentar -Sopas y fideos instantáneos -Salsas y aderezos	Diseño de investigación: Diseño no experimental de tipo descriptivo - transversal. Población: La población de adultos en Lima consta de 6 507 391. Muestra: $n = \frac{z^2 * p * q}{d^2}$ n = 385 Instrumentos: -Cuestionario de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados. Análisis de datos: Estadística descriptiva.
		Consumo de Bebidas Ultra procesadas	Bebidas Ultra procesadas	-Bebidas gaseosas -Bebidas para deportistas y energéticas -Leche endulzada y bebida lácteas -Concentrados de jugo, jugos endulzados Puntuación: (5) Diario (3) 2 a 3 veces por semana (1) 1 vez a la semana (0.5) 1 a 3 veces al Mes (0) No consume Categorías y Puntos de corte: Bajo: < 1 porción Riesgo: 1-3 porción Alto: > 3 porción	

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario de alimentos y bebidas ultra procesados

INFORMACIÓN GENERAL

¿Cuál es su género?

- Masculino
- Femenino

¿Cuál es su rango de edad?

- 18 – 29
- 30 – 49
- 50 – 59
- 60 – 64

¿Cuál es su correo electrónico?

¿Cuál es su número de celular?

¿En qué distrito de Lima reside actualmente?

¿Cuál es su estado civil?

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Viudo (a)
- Divorciado (a)
- Conviviente

¿Cuál es su grado de instrucción?

- Primaria
- Secundaria
- Técnica
- Superior Incompleta
- Superior Completa
- Postgrado

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS DURANTE ESTE TIEMPO DE CUARENTENA:

Frecuencia de consumo de Snacks (Papas fritas, Chips, Nachos, Galletas saladas)

¿Cuántas veces consume Chizitos, Cheetos o Cheese tris?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes

- No consume

¿Cuántas veces consume Chifles o Camote Natuchip?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume Papitas (Lays, Lays al hilo, Ondas, Pringles)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume Chips (Doritos, Tostitos, Cuates, Nachos, Torteos o Piqueo Snack)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume Galletas Saladas (Ritz, Club social o Soda)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de Barras energéticas (Cereal bar, Fitness o Life)

¿Cuántas veces consume Cereal bar?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume barritas Fitness o Life?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de Helados (De crema y De hielo)

¿Cuántas veces consume helados de crema (bombones, vasito, sándwich o en cono)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume helados de hielo o paletas (BB, Alaska o Turbo)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de dulces (chocolates, caramelos, toffees, goma de mascar, chupetines, turrón, masmelos)

¿Cuántas veces consume chocolates (Sublime, Bonobon, Sapito, Princesa, D'onofrio, Chocopunch, Hershey's, Fochis, Vizzio o La Ibérica)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume wafer con chocolate y turrón (Tuyo, Cua Cua, Cañonazo, Golpe, Nik, Snicker o La Ibérica)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume masmelos y gomitas (Ole Ole, Millows, Trululú, Mogúl, Frugelé o Calyptus)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume caramelos y chupetines (Bonbonbum, Globopop, Picolines, Arcor, Ambrosoli, de limón, de chicha morada, Mentitas, Full, Tic Tac o Halls)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume chicles y caramelos masticables (Toffee, Fruna, Mentos, Trident, Adams o Bobaloo)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de tortas, pasteles, bollería industrial y postres.

¿Cuántas veces consume tortas y pasteles (selva negra, de vainilla, tres leches, helada, con chantillí o merengue)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume postres (pie de manzana, de limón, suspiro, cheesecake, pudín, tartaletas, queque, empanada, milhojas, alfajores, budín, crema volteada o flan)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume bollería industrial (donas, cachitos, pan relleno de manjar o chocolate o pionono)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de galletas y bizcochos (con relleno, sin relleno)

¿Cuántas veces consume galletas con relleno dulces (Oreo, Casino, Coronita, Charada, Gretel o Frac)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume galletas dulces sin relleno (Vainilla, Margarita, Picaras, Chomp, Integrakers, Chocosoda, Chodonuts, Glacitas, Tentación, Chocochip o Caritas)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume bizcochos y queques (Chocman, Pingüinos, Bimboletes, Cancún o Negrito)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de cereales azucarados

¿Cuántas veces consume cereales azucarados (Copix, Almohaditas, Chocapic o Trigo atomico)?

- Diario

- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de margarina y grasas para untar

¿Cuántas veces consume margarina o mantequilla (de leche o de maní)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de productos para untar

¿Cuántas veces consume mermelada o Nutella?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de queso procesado

¿Cuántas veces consume Queso Crema, Parmesano, Mozzarella, Azul, Fundido, Edam o Cheddar?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de platos y comidas listas para calentar (Puré, Comida en conserva o congeladas, Sucedáneos de la carne)

¿Cuántas veces consume purés o cremas de espárragos, papa o choclo?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume alimentos listos, en conserva o congelados (choclo dulce, menestras, papas congeladas para freír o Pizza)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume Hamburguesa, Nuggets, Chorizo, Hot Dog o Jamonada?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana

- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de sopas y fideos instantáneos

¿Cuántas veces consume Ajinomón, Sopa Maruchan, Sopa envasada con pollo o carne?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de salsas y aderezos

¿Cuántas veces consume salsas (Vinagreta, Mayonesa, Mostaza, Ketchup, Salsa golf, Aji criollo, Tarí, Uchucuta, Aceitunosa o Huancaína Alacena)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume aderezos (Panquita, Tuco, sibarita, ajinosillao, ajinomoto o deliarroz)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

CONSUMO DE BEBIDAS ULTRA PROCESADAS DURANTE ESTE TIEMPO DE CUARENTENA:

Frecuencia de consumo de gaseosas

¿Cuántas veces consume gaseosas (Inca Kola, Coca cola, KR, Sprite, Crush, Guaraná, Big cola o Fanta)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de bebidas para deportistas y energéticas

¿Cuántas veces consume bebidas para deportistas (Gatorade, Sporade, Powerade o Electrolight)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume bebidas energéticas (Volt, Redbull, Monster, V220 o Burn)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de leche endulzada y bebidas lácteas

¿Cuántas veces consume yogurt Yopi, Batimix, Yomost Laive biodefensa, Yogurt bebible Gloria o Pura Vida?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume leche chocolatada, condensada o Actiavena?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de concentrado de jugo y jugos endulzados

¿Cuántas veces consume jugos endulzados (Frugos, Jugos Valle, Pulp, Tampico, Watts, Cifrut o Free tea)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume jugos endulzados (Tang, Zuko o Negrita)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¡Gracias por su participación!

ANEXO 3: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres: Fiorella Cubas Romero

1.2 Cargo e institución donde labora: directora de la Escuela Profesional de Nutrición - Lima Este

1.3 Nombre del instrumento motivo de evaluación:

Cuestionario de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados

1.4 Autor (a) del instrumento:

Vanessa Velasquez Castillo

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MD	D	A	MA
1	2	3	4

N°	Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
1	Dimensión: Alimentos Ultra procesados													
	Frecuencia de consumo de Snacks (Papas fritas, Chips, Nachos, Galletas saladas)													
1	¿Cuántas veces consume Chizitos, Cheetos o Cheese tris?			x				x				x		
2	¿Cuántas veces consume Chifles o Camote Natuchip?			x				x				x		
3	¿Cuántas veces consume Papitas (Lays, Lays al hilo, Ondas, Pringles)?			x				x				x		
4	¿Cuántas veces consume Chips (Doritos, Tostitos, Cuates, Nachos, Torteos o Piqueo Snack)?			x				x				x		
5	¿Cuántas veces consume Galletas Saladas (Ritz, Club social o Soda)?			x				x				x		
	Frecuencia de consumo de Barras energéticas (Cereal bar, Fitness o Life)													

6	¿Cuántas veces consume Cereal bar?			x				x				x		
7	¿Cuántas veces consume barras Fitness o Life?			x				x				x		
	Frecuencia de consumo de Helados (De crema y De hielo)													
8	¿Cuántas veces consume helados de crema (bombones, vasito, sándwich o en cono)?			x				x				x		
9	¿Cuántas veces consume helados de hielo o paletas (BB, Alaska o Turbo)?			x				x				x		
	Frecuencia de consumo de dulces (chocolates, caramelos, toffees, goma de mascar, chupetines, turrón, marmelos)													
10	¿Cuántas veces consume chocolates (Sublime, Bonobon, Sapito, Princesa, D'onofrio, Chocopunch, Hershey's, Fochis, Vizzio o La Ibérica)?			x				x				x		
11	¿Cuántas veces consume wafer con chocolate y turrón (Tuyo, Cua Cua, Cañonazo, Golpe, Nik, Snicker o La Ibérica)?			x				x				x		
12	¿Cuántas veces consume marmelos y gomitas (Ole Ole, Millows, Trululú, Mogúl, Frugelé o Calyptus)?			x				x				x		
13	¿Cuántas veces consume caramelos y chupetines (Bonbonum, Globopop, Picolines, Arcor, Ambrosoli, de limón, de chicha morada, Mentitas, Full, Tic Tac o Halls)?			x				x				x		
14	¿Cuántas veces consume chicles y caramelos masticables (Toffee, Fruna, Mentos, Trident, Adams o Bobaloo)?			x				x				x		
	Frecuencia de consumo de tortas, pasteles, bollería industrial y postres.													
15	¿Cuántas veces consume tortas y pasteles (selva negra, de vainilla, tres leches, helada, con chantillí o merengue)?			x				x				x		
16	¿Cuántas veces consume postres (pie de manzana, de limón, suspiro, cheesecake, pudín, tartaletas, queque, empanada, milhojas, alfajores, budín, crema volteada o flan)?			x				x				x		
17	¿Cuántas veces consume bollería industrial (donas, cachitos, pan relleno de manjar o chocolate o pionono)?			x				x				x		

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres: Martínez Ramos Melissa Angela
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Docente Tiempo Completo
- 1.3 Nombre del instrumento motivo de evaluación:
- 1.4 Autor (a) del instrumento:

Cuestionario de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados
Vanessa Velasquez Castillo

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MD	D	A	MA
1	2	3	4

Nº	Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
I	Dimensión: Alimentos Ultra procesados													
	Frecuencia de consumo de Snacks (Papas fritas, Chips, Nachos, Galletas saladas)													
1	¿Cuántas veces consume Chizitos, Cheetos o Cheese tris?			x				x				x		
2	¿Cuántas veces consume Chifiles o Camote Natuchip?			x				x				x		
3	¿Cuántas veces consume Papitas (Lays, Lays al hilo, Ondas, Pringles)?			x				x				x		
4	¿Cuántas veces consume Chips (Doritos, Tostitos, Cuates, Nachos, Torteos o Piqueo Snack)?			x				x				x		
5	¿Cuántas veces consume Galletas Saladas (Ritz, Club social o Soda)?			x				x				x		
	Frecuencia de consumo de Barras energéticas (Cereal bar, Fitness o Life)													

6	¿Cuántas veces consume Cereal bar?			x				x				x		
7	¿Cuántas veces consume barras Fitness o Life?			x				x				x		
	Frecuencia de consumo de Helados (De crema y De hielo)													
8	¿Cuántas veces consume helados de crema (bombones, vasito, sándwich o en cono)?			x				x				x		
9	¿Cuántas veces consume helados de hielo o paletas (BB, Alaska o Turbo)?			x				x				x		
	Frecuencia de consumo de dulces (chocolates, caramelos, toffees, goma de mascar, chupetines, turrón, marmelos)													
10	¿Cuántas veces consume chocolates (Sublime, Bonobon, Sapito, Princesa, D'onofrio, Chocopunch, Hershey's, Fochis, Vizzio o La Ibérica)?			x				x				x		
11	¿Cuántas veces consume wafer con chocolate y turrón (Tuyo, Cua Cua, Cañonazo, Golpe, Nik, Snicker o La Ibérica)?			x				x				x		
12	¿Cuántas veces consume marmelos y gomitas (Ole Ole, Millows, Trululú, Mogúl, Frugelé o Calyptus)?			x				x				x		
13	¿Cuántas veces consume caramelos y chupetines (Bonbonbum, Globopop, Picolines, Arcor, Ambrosoli, de limón, de chicha morada, Mentitas, Full, Tic Tac o Halls)?			x				x				x		
14	¿Cuántas veces consume chicles y caramelos masticables (Toffee, Fruna, Mentos, Trident, Adams o Bobaloo)?			x				x				x		
	Frecuencia de consumo de tortas, pasteles, bollería industrial y postres.													
15	¿Cuántas veces consume tortas y pasteles (selva negra, de vainilla, tres leches, helada, con chantillí o merengue)?			x				x				x		
16	¿Cuántas veces consume postres (pie de manzana, de limón, suspiro, cheesecake, pudín, tartaletas, queque, empanada, milhojas, alfajores, budín, crema volteada o flan)?			x				x				x		
17	¿Cuántas veces consume bollería industrial (donas, cachitos, pan relleno de manjar o chocolate o pionono)?			x				x				x		

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres: Stephany Neglia Cermeño
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Coordinadora de la E.P. Nutrición – Campus Trujillo
- 1.3 Nombre del instrumento motivo de evaluación:
- 1.4 Autor (a) del instrumento:

Cuestionario de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados
Vanessa Velasquez Castillo

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MD	D	A	MA
1	2	3	4

N°	Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerio agregar de produ	
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA		
1	Dimensión: Alimentos Ultra procesados														
	Frecuencia de consumo de Snacks (Papas fritas, Chips, Nachos, Galletas saladas)														
1	¿Cuántas veces consume Chizitos, Cheetos o Cheese tris?			x				x					x		
2	¿Cuántas veces consume Chifles o Camote Natuchip?		x					x					x		
3	¿Cuántas veces consume Papitas (Lays, Lays al hilo, Ondas, ¿Pringles)?		x					x					x		
4	¿Cuántas veces consume Chips (Doritos, Tostitos, Cuates, Nachos, Torteos o Piqueo Snack)?			x				x					x		
5	¿Cuántas veces consume Galletas Saladas (Ritz, Club social o Soda)?			x				x					x		

	Frecuencia de consumo de Barras energéticas (Cereal bar, Fitness o Life)														
6	¿Cuántas veces consume Cereal bar?			x				x					x		
7	¿Cuántas veces consume barras Fitness o Life?			x				x					x		
	Frecuencia de consumo de Helados (De crema y De hielo)														
8	¿Cuántas veces consume helados de crema (bombones, vasito, sándwich o en cono)?			x				x					x		
9	¿Cuántas veces consume helados de hielo o paletas (BB, Alaska o Turbo)?			x				x					x		Sugiero agregar
	Frecuencia de consumo de dulces (chocolates, caramelos, toffees, goma de mascar, chupetines, turrón, masmelos)														
10	¿Cuántas veces consume chocolates (Sublime, Bonobon, Sapito, Princesa, D'onofrio, Chocopunch, Hershey's, Fochis, Vizzio o La Ibérica)?			x				x					x		
11	¿Cuántas veces consume wafer con chocolate y turrón (Tuyo, Cua Cua, Cañonazo, Golpe, Nik, Snicker o La Ibérica)?			x				x					x		
12	¿Cuántas veces consume masmelos y gomitas (Ole Ole, Millows, Trululú, Mogú, Frugel o Calyptus)?			x				x					x		
13	¿Cuántas veces consume caramelos y chupetines (Bonbonum, Globopop, Picolines, Arcor, Ambrosoli, de limón, de chicha morada, Mentitas, Full, Tic Tac o Halls)?			x				x					x		
14	¿Cuántas veces consume chicles y caramelos masticables (Toffee, Fruna, Mentos, Trident, Adams o Bobaloo)?			x				x					x		
	Frecuencia de consumo de tortas, pasteles, bollería industrial y postres.														
15	¿Cuántas veces consume tortas y pasteles (selva negra, de vainilla, tres leches, helada, con chantillí o merengue)?			x				x					x		
16	¿Cuántas veces consume postres (pie de manzana, de limón, suspiro, cheesecake, pudín, tartaletas, queque, empanada, milhojas, alfajores, budín, crema volteada o flan)?			x				x					x		

17	¿Cuántas veces consume bollería industrial (donas, cachitos, pan relleno de manjar o chocolate o pionono)?			x				x					x		
	Frecuencia de consumo de galletas y bizcochos (con relleno, sin relleno)														
18	¿Cuántas veces consume galletas con relleno dulces (Oreo, Casino, Coronita, Charada, Gretel o Frac)?			x				x					x		
19	¿Cuántas veces consume galletas dulces sin relleno (Vainilla, Margarita, Picaras, Chomp, Integrakers, Chocosoda, Chodonuts, Glacitas, Tentación, Chocochip o Caritas)?			x				x					x		
20	¿Cuántas veces consume bizcochos y queques (Chocman, Pingüinos, Bimboletes, Cancún o Negrito)?			x				x					x		
	Frecuencia de consumo de cereales azucarados														
21	¿Cuántas veces consume cereales azucarados (Copix, Almohaditas, Chocapic o Trigo atómico)?			x				x					x		
	Frecuencia de consumo de margarina y grasas para untar														
22	¿Cuántas veces consume margarina o mantequilla (de leche o de maní)?			x				x					x		
	Frecuencia de consumo de productos para untar														
23	¿Cuántas veces consume mermelada o Nutella?			x				x					x		
	Frecuencia de consumo de queso procesado														
24	¿Cuántas veces consume Queso Crema, Parmesano, Mozzarella, Azul, Fundido, Edam o Cheddar?			x				x					x		
	Frecuencia de consumo de platos y comidas listas para calentar (Puré, Comida en conserva o congeladas, Sucedáneos de la carne)														
25	¿Cuántas veces consume purés o cremas de espárragos, papa o choclo?			x				x					x		
26	¿Cuántas veces consume alimentos listos, en conserva o congelados (chocolo dulce, menestras, papas congeladas para freír o Pizza)?			x				x					x		

ANEXO 4: V DE AIKEN

Max	4
Min	1
K	3

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

V = V de Aiken
 \bar{x} = Promedio de calificación de jueces
 k = Rango de calificaciones (Max-Min)
 l = calificación más baja posible

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Con valores de V Aiken como V= 0.70 o más son adecuados (Charter, 2003).

		J1	J2	J3	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 1	Relevancia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 2	Relevancia	4	4	2	3.3333	1.15	0.78	Valido
	Pertinencia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 3	Relevancia	4	4	2	3.3333	1.15	0.78	Valido
	Pertinencia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 4	Relevancia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 5	Relevancia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	3	3.3333	0.58	0.78	Valido
ITEM 6	Relevancia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 7	Relevancia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 8	Relevancia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 9	Relevancia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido

	<i>Claridad</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 25	<i>Relevancia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 26	<i>Relevancia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 27	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 28	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 29	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 30	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 31	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 32	<i>Relevancia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 33	<i>Relevancia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 34	<i>Relevancia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	3	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 35	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 36	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido

ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO: “Consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de Covid 19, Lima – 2020”.

INVESTIGADOR PRINCIPAL: Vanessa Velasquez Castillo

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo evaluar la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos, durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de Covid-19, Lima - 2020.

La participación consiste en responder voluntariamente un cuestionario relacionado al consumo de alimentos y bebidas ultra procesados durante el tiempo de cuarentena. El participante tiene oportunidad y tiempo para realizar preguntas, las cuales serán respondidas con satisfacción. Entre los beneficios de participar de este estudio, se encuentran el poder conocer que alimentos son ultra procesados y podrían tener efectos sobre nuestra salud y por ende desarrollar estrategias a fin de concientizar sobre el consumo de estos productos y lograr un estilo de vida saludable.

No tendrá que hacer algún pago mientras participe en el estudio, la información que nos brinde será sumamente reservada para los fines de esta investigación, si desea retirarse antes de haber completado el cuestionario será libre de hacerlo. El participante acepta voluntariamente participar en el estudio.

Para cualquier pregunta referente al estudio contactarse con: Vanessa Velasquez Castillo.

Teléfono: 934140487.

Correo: vanessa.vcastillo18@gmail.com

Nombre y Apellido del participante

FIRMA

ANEXO 6: FRECUENCIA DE CONSUMO POR PORCIÓN DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS.

Alimento Ultra procesado	No consume			1 a 3 veces al mes			1 vez a la semana			2 a 3 veces por semana			Diario			Total		
	N	RACIÓ N	F	N	RACIÓ N	F	N	RACIÓ N	F	N	RACIÓ N	F	N	RACIÓ N	F	SF	TOTAL	PORCIÓN
Chizitos, Cheetos o Cheese tris	128	0	0.0	176	0.06	10.6	90	0.14	12.6	36	0.36	13.0	8	1	8.0	44.1	438	0.101
Chifles, Camote Natuchip o Papitas	263	0	0.0	131	0.06	7.9	35	0.14	4.9	7	0.36	2.5	2	1	2.0	17.3	438	0.039
Papitas lays	214	0	0.0	160	0.06	9.6	48	0.14	6.7	14	0.36	5.0	2	1	2.0	23.4	438	0.053
Chips	221	0	0.0	149	0.06	8.9	46	0.14	6.4	19	0.36	6.8	3	1	3.0	25.2	438	0.058
Galletas Saladas	122	0	0.0	210	0.06	12.6	78	0.14	10.9	25	0.36	9.0	3	1	3.0	35.5	438	0.081
Cereal bar	269	0.0	0.0	105	0.06	6.3	40	0.14	5.6	21	0.36	7.6	3	1	3.0	22.5	438	0.051
Barritas Fitness o Life	348	0.0	0.0	58	0.06	3.5	18	0.14	2.5	14	0.36	5.0	0	1	0.0	11.0	438	0.025
Helados de crema	107	0.0	0.0	258	0.06	15.5	52	0.14	7.3	16	0.36	5.8	5	1	5.0	33.5	438	0.077
Helados de hielo o paletas	222	0.0	0.0	171	0.06	10.3	38	0.14	5.3	5	0.36	1.8	2	1	2.0	19.4	438	0.044
Chocolates	98	0.0	0.0	209	0.06	12.5	74	0.14	10.4	50	0.36	18.0	7	1	7.0	47.9	438	0.109
Wafer con chocolate y Turrón	207	0.0	0.0	170	0.06	10.2	38	0.14	5.3	19	0.36	6.8	4	1	4.0	26.4	438	0.060
Masmelos y Gomitas	276	0.0	0.0	134	0.06	8.0	22	0.14	3.1	5	0.36	1.8	1	1	1.0	13.9	438	0.032
Caramelos y Chupetines	222	0.0	0.0	161	0.06	9.7	36	0.14	5.0	16	0.36	5.8	3	1	3.0	23.5	438	0.054
Chicles y Caramelos masticables	202	0.0	0.0	177	0.06	10.6	35	0.14	4.9	20	0.36	7.2	4	1	4.0	26.7	438	0.061
Tortas y pasteles	106	0.0	0.0	280	0.06	16.8	35	0.14	4.9	16	0.36	5.8	1	1	1.0	28.5	438	0.065
Postres	98	0.0	0.0	259	0.06	15.5	60	0.14	8.4	20	0.36	7.2	1	1	1.0	32.1	438	0.073
Bollería industrial	240	0.0	0.0	155	0.06	9.3	28	0.14	3.9	12	0.36	4.3	3	1	3.0	20.5	438	0.047
Galletas con relleno dulces	170	0.0	0.0	177	0.06	10.6	67	0.14	9.4	22	0.36	7.9	2	1	2.0	29.9	438	0.068
Galletas dulces sin relleno	164	0.0	0.0	197	0.06	11.8	47	0.14	6.6	29	0.36	10.4	1	1	1.0	29.8	438	0.068
Bizcochos y queques	255	0.0	0.0	133	0.06	8.0	34	0.14	4.8	14	0.36	5.0	2	1	2.0	19.8	438	0.045
Cereales azucarados	243	0.0	0.0	129	0.06	7.7	35	0.14	4.9	23	0.36	8.3	8	1	8.0	28.9	438	0.066
Margarina o mantequilla	138	0.0	0.0	134	0.06	8.0	76	0.14	10.6	80	0.36	28.8	10	1	10.0	57.5	438	0.131
Mermelada o Nutella	187	0.0	0.0	142	0.06	8.5	56	0.14	7.8	44	0.36	15.8	9	1	9.0	41.2	438	0.094
Queso procesado	167	0.0	0.0	152	0.06	9.1	63	0.14	8.8	51	0.36	18.4	5	1	5.0	41.3	438	0.094
Purés o cremas de espárragos, papa o choclo	264	0.0	0.0	98	0.06	5.9	43	0.14	6.0	26	0.36	9.4	7	1	7.0	28.3	438	0.065
Alimentos listos en conserva o congelados	267	0.0	0.0	109	0.06	6.5	36	0.14	5.0	18	0.36	6.5	8	1	8.0	26.1	438	0.059
Hamburguesa, Nuggets, chorizo, HotDog o Jamonada	118	0.00	0.0	214	0.06	12.8	68	0.14	9.5	35	0.36	12.6	3	1	3.0	38.0	438	0.087
Ajinomen, Sopa Maruchan, Sopa envasada con pollo o carne	292	0.0	0.0	98	0.06	5.9	30	0.14	4.2	16	0.36	5.8	2	1	2.0	17.8	438	0.041
Salsas	71	0.0	0.0	210	0.06	12.6	91	0.14	12.7	54	0.36	19.4	12	1	12.0	56.8	438	0.130
Aderezos	118	0.0	0.0	89	0.06	5.3	58	0.14	8.1	99	0.36	35.6	74	1	74.0	123.1	438	0.281

ANEXO 9: FRECUENCIA DE CONSUMO POR PORCIÓN DE BEBIDAS ULTRA PROCESADAS.

Bebidas Ultra procesada	No consume			1 a 3 veces al mes			1 vez a la semana			2 a 3 veces por semana			Diario			TOTAL		
	N	RACIÓN	F	N	RACIÓN	F	N	RACIÓN	F	N	RACIÓN	F	N	RACIÓN	F	SF	TOTAL	PORCIÓN
Gaseosas	134	0.0	0.0	160	0.06	9.6	85	0.14	11.9	49	0.36	17.6	10	1	10.0	49.1	438	0.112
bebidas para deportistas	251	0.0	0.0	133	0.06	8.0	41	0.14	5.7	10	0.36	3.6	3	1	3.0	20.3	438	0.046
bebidas energéticas	381	0.0	0.0	39	0.06	2.3	14	0.14	2.0	3	0.36	1.1	1	1	1.0	6.4	438	0.015
Yogurt azucarado	126	0.0	0.0	154	0.06	9.2	60	0.14	8.4	86	0.36	31.0	12	1	12.0	60.6	438	0.138
leche chocolatada, condensada o Actiavena	228	0.0	0.0	146	0.06	8.8	30	0.14	4.2	29	0.36	10.4	5	1	5.0	28.4	438	0.065
Jugos endulzados	217	0.0	0.0	160	0.06	9.6	36	0.14	5.0	20	0.36	7.2	5	1	5.0	26.8	438	0.061

Declaratoria de Originalidad del Autor/ Autores

Yo **VELASQUEZ CASTILLO, VANESSA**, egresada de la Facultad Ciencias de la Salud, Escuela de Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo Sede Lima Este, San Juan de Lurigancho, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al Trabajo de Investigación / Tesis titulado:

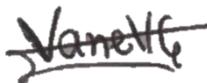
“Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020.”

Es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo de Investigación / Tesis:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Lima, 12 de julio de 2020

Velasquez Castillo Vanessa	
DNI: 73416362	Firma 
ORCID: ORCID: 0000-0003-0058-1282	

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, **LUIS PAVEL PALOMINO QUISPE**, docente de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Escuela Profesional de Nutrición, de la Universidad César Vallejo, sede Lima Este, asesor del Trabajo de Investigación / Tesis titulada:

“Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020.”

de la autora:

VELASQUEZ CASTILLO, VANESSA, constato que la investigación, tiene un índice de similitud de **11%** verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el trabajo de investigación / tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha, 26 de junio, 2020

Apellidos y Nombres del Asesor: Palomino Quispe, Luis Pavel	
DNI:42173742	Firma 
ORCID: 0000-0002-4303-6869	