

# PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

## Título

ACTIVIDAD FISICA Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA FERNANDO STAHL EN TIEMPO DE COVID-19, JULIACA

## Resumen del Proyecto de Tesis

La actividad física regular en adolescentes es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles, en la actualidad debido a la COVID-19 los adolescentes recibieron el impacto y se vieron obligados a adaptarse a un nuevo estilo de vida que a la vez conlleva nuevos hábitos alimentarios, en el 2020 en el Perú se encontró que más del 62% de mayores de 15 años sufre de sobrepeso u obesidad; generando así repercusiones sobre la salud. **Objetivo:** Determinar la relación entre la frecuencia de consumo de productos procesados y ultra procesados con los niveles de actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Adventista Fernando Stahl-Juliaca 2021. **Material y Método:** el estudio será de tipo descriptivo, correlacional. La muestra será conformada por 131 estudiantes del nivel secundario en base a criterios de inclusión y exclusión, a quienes se le aplicará el cuestionario de actividad física PAQ-A y el cuestionario de frecuencia de consumo de productos procesados y ultra procesados para los adolescentes. Para el análisis estadístico se obtendrá aplicando el estadístico de correlación de Chi cuadrado.

## Palabras claves (Keywords)

Cuestionario, frecuencia, ultraprocesados, adolescentes, secundaria

## I. Planteamiento del problema

### 1.1. Selección definición y formulación del problema

La situación de salud en el mundo se vio afectada ante la pandemia por el COVID-19. Las medidas de salud pública que se tomaron para la prevención como higiene de las manos, precauciones respiratorias, medidas de distanciamiento físico y medidas en relación con los viajes, el aislamiento y cuarentena ya sea en casos específicos, grupos poblacionales o en toda la población, la circulación de personas, cierre de centros escolares y comercios, así conllevó al confinamiento. (1)

Es por esto que hubo un impacto a causa de la pandemia y los adolescentes no han sido exonerados de estos cambios, la adolescencia puede ser una etapa complicada y a raíz de lo que conllevó el coronavirus (COVID-19) la puede hacer todavía más difícil (2), estos cambios que surgieron debido al confinamiento, obligaron a adaptarse a este nuevo modo de vida.

Cabe destacar que según cifras de la UNESCO cerca de 1.200 millones de estudiantes de todo el mundo han sido afectados por el cierre de escuelas y universidades debido al brote del COVID-19. (3) este confinamiento tuvo consecuencias físicas y psicológicas, dentro de estas se presenta la disminución o falta de actividad física.

Según Mujika et al. (4), la inactividad física es uno de los principales problemas de salud lo cual ocasiona problemas cardiovasculares, obesidad, cambios hormonales, varios tipos de cáncer, etc. Los cuales coloca a este grupo poblacional en más vulnerabilidad ya sea ante la COVID-19 u otra enfermedad.

La OMS nos indica que en el grupo de edad de 5 a 17 años la actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes. En comparación con los niños y jóvenes inactivos, los que hacen ejercicio presentan un mejor estado cardiorrespiratorio y mayor resistencia muscular, y una mejora de su salud. (5)

Lamentablemente los adolescentes tienen una actividad física insuficiente y limitada, esto se ve reflejado en niveles de sedentarismo y en la obesidad infantil, las razones son diversas como avances en la tecnología moderna, la alimentación u otros factores; de hecho, la coyuntura en la que estamos debido a la COVID-19 ha aumentado el sedentarismo en todos los hogares del mundo por lo que probablemente también hubo una disminución a sus más bajos niveles de actividad física en niños y adolescentes.(6)

62 Si se logra las recomendaciones de actividad física en adolescentes, y se reduce el sedentarismo  
63 además de dormir las horas adecuadas se asocia con un mejor estado de salud mental (7); en  
64 este contexto y debido a la nueva forma de vida a causa de la pandemia este tema es objeto de  
65 varias investigaciones.

66 De la mano de los cambio en los niveles de la actividad física en adolescentes, la nutrición en  
67 tiempos de COVID-19 también es un tema que genera inquietudes, ya que presenta un incremento  
68 de enfermedades alimenticias como sobrepeso, la obesidad, entre otras(8); el consumo de  
69 productos procesados y ultra procesados; están bebidas azucaradas, snacks, barras energéticas,  
70 bebidas gaseosas, la comida rápida entre otros productos presentan una pobre calidad nutricional  
71 y están reemplazando a las comidas caseras más nutritivas de las dietas de las familias en América  
72 Latina, esto genera efectos alarmantes en la salud, la OPS en el 2009 a 2014, en el último año  
73 que se contaba creció un 8,3% y prevé que han aumentado otro 9,2% en 2019.(9)

74 Por ende, se teme que los adolescentes, los cuales siguen en plena formación, sea considerable  
75 el aumento de consumo de estos productos. La UNICEF nos indica que las estrategias de  
76 marketing digital que utilizan las empresas comercializadoras de estos productos procesado y ultra  
77 procesados durante la pandemia de coronavirus podrían contribuir a aumentar su consumo. (10)  
78 En la investigación de Tarqui et al. (11), observaron que durante el periodo de estudio que los  
79 adolescentes hombres tuvieron un mayor crecimiento porcentual que en mujeres adolescentes;  
80 además que los adolescentes en situación de pobreza tuvieron un incremento en la tendencia de  
81 la obesidad.

82 Es por lo expuesto la importancia y el propósito de este estudio es tener conocimiento sobre el  
83 nivel de actividad física y el consumo de productos procesados y ultra procesados en estudiantes  
84 de los últimos grados (3°, 4° y 5° grado) en una institución educativa privada durante esta  
85 pandemia; donde los estudiantes realizan sus estudios de forma virtual y la actividad física se  
86 encontraría limitada.

87 Por lo que se plantea las siguientes interrogantes:

88 ¿Existe relación entre la frecuencia de consumo de productos procesados y ultra procesados con  
89 los niveles de actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Adventista Fernando  
90 Stahl-Juliaca?

91 - ¿Es adecuado el nivel de actividad física en tiempos de COVID-19 en los adolescentes de la  
92 Institución Educativa Fernando Stahl-Juliaca, 2021?

93 - ¿Cuál es la Frecuencia de consumo de alimentos Procesados y ultra procesados en los  
94 estudiantes del nivel Secundario de la Institución Educativa Fernando Stahl-Juliaca, 2021?

## 95 96 **II. Justificación del proyecto**

97  
98 La presente investigación se enfocará en dos temas de gran importancia en este grupo etario que  
99 también fue afectado por los cambios en la forma de vida, provocando consecuencia físicas y  
100 psicológicas a causa de la pandemia, la UNICEF nos refiere que en un 8.444 adolescentes y  
101 jóvenes de 13 a 29 años en Latinoamérica y El Caribe: “27% reportó sentir ansiedad y 15%  
102 depresión en los últimos siete días. Para el 30%, la principal razón que influye en sus emociones  
103 actuales es la situación económica” por ende también se tiene consecuencia física como la  
104 inactividad. (12)

105 El consumo de estos productos es uno de los principales determinantes del sobrepeso y la  
106 obesidad a escala mundial. En el 2020 según el Instituto Nacional de Estadística e Informática,  
107 más del 62% de peruanos mayores de 15 años sufre de sobrepeso u obesidad, según la Encuesta  
108 Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2020, la prevalencia de sobrepeso es de  
109 37.9% y de obesidad de 24.6%(13), en comparación de la encuesta del año 2019, donde la  
110 prevalencia de sobrepeso fue del 37.8% y de obesidad fue del 22.3%(14); se aprecia un porcentaje  
111 considerable de obesidad en los peruanos mayores de 15 años; lo cual los coloca en riesgo de  
112 padecer enfermedades crónicas o generar complicaciones graves de la COVID-19.

113 Así mismo, en el ámbito nutricional permitirá conocer la frecuencia de consumo de productos  
114 procesados y ultra procesados lo cual sabemos que las consecuencias como el sobrepeso y  
115 obesidad son uno de los tantos problemas que los adolescentes pueden presentar(9),  
116 colocándolos en alerta si se comprueba que hubo un incremento de consumo en estos productos  
117 para tomar medidas preventivas o también para proporcionar una vida saludable desde temprana  
118 edad, aconsejándoles y alertando del peligro que conlleva el consumo de estos productos.

119 Finalmente, la ejecución de este proyecto nos permitirá obtener la información sobre la situación  
120 hallada en este grupo etario, estudiantes del nivel secundario, estos datos serán de gran utilidad  
121 para la Institución Educativa y para ayudar el sistema educativo sobre la alimentación y actividad  
122 física en adolescentes; hasta la fecha existe poca cantidad de estudios en nuestro país acerca del

estado en que se encuentra respecto al nivel de actividad física y consumo de productos procesados y ultra procesados en nuestra coyuntura del COVID-19.

### III. Hipótesis del trabajo

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de consumo de productos procesados y ultra procesados con los niveles de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Adventista Fernando Stahl-Juliaca

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de consumo de productos procesados y ultra procesados con los niveles de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Adventista Fernando Stahl-Juliaca

### IV. Objetivo de la investigación

#### 4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la frecuencia de consumo de productos procesados y ultra procesados con los niveles de actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Adventista Fernando Stahl-Juliaca

#### 4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Adventista Fernando Stahl-Juliaca
- Identificar el consumo de productos procesados y ultra procesados en adolescentes de la Institución Educativa Adventista Fernando Stahl-Juliaca

### V. Antecedentes

#### A nivel internacional:

Ascencio et al. (2020) en su estudio "Niveles de actividad física en adolescentes durante el confinamiento por el COVID-19" se obtuvo los siguientes resultados de 110 estudiantes (49 varones y 61 mujeres), el nivel de actividad física de los estudiantes resultó medio-bajo, siendo significativamente inferior durante el confinamiento. Se concluyó que los chicos realizan más AF que las chicas. Ellas presentan un descenso significativo de la práctica física durante el confinamiento. Además, los alumnos de edades inferiores realizaron menos AF que los de cursos superiores. (15)

Moreno et al. (2020) en su investigación de tipo transversal cuyo objetivo fue identificar el estado nutricional, consumo de alimentos ultra procesados, trastorno por déficit de atención con hiperactividad y explorar su relación con la alimentación en alumnos de una secundaria. En el cual se calcularon frecuencias simples de índice de masa corporal, coeficiente de correlación de Spearman y prueba U de Mann-Whitney para explorar la relación entre alimentación y trastorno por déficit de atención con hiperactividad. El nivel de significancia fue de 5% ( $\alpha = 0.05$ ). Donde resultó que el 45.5% de alumnos tenían sobrepeso y obesidad. Entre el 18.9% y 40.5% consumían más de 3 productos ultra procesados por semana. La prevalencia de casos sospechosos del trastorno por déficit de atención con hiperactividad fue de 2.5%. El consumo de golosinas (dulces) se correlacionó con el trastorno y el consumo de frituras (botanas saladas) se asoció sólo con hiperactividad. El consumo de frutas se correlacionó inversamente con hiperactividad. (16)

#### A nivel nacional:

Guillen (2021), en su investigación de tipo observacional-transversal se evaluó la relación significativa entre inactividad física y la mala calidad de sueño en adolescentes de la institución educativa, Gran Unidad Escolar Mariano Melgar 2021. Donde la población fue el total de estudiantes de tercero a quinto año de secundaria, con un total de 311 encuestas, de las cuales bajo los criterios de inclusión y exclusión se obtuvo finalmente un total de 232 encuestas. Se encontró que, respecto a la calidad de sueños de los estudiantes, 59,91% de los adolescentes manifiestan una mala calidad del sueño, y el restante 40,09% presentan una buena calidad en relación al sueño; mientras que el nivel de actividad física, señalan que el 40,09% manifestaron un

nivel alto de actividad física, otro 40,09% presenta un nivel moderado y por último un 19,83% presentan un nivel bajo. La correlación entre la actividad física y la calidad del sueño es positiva, dado por un coeficiente de correlación de Spearman de 0.838. lo que indica una relación muy buena. Se concluyó que existe una relación directa y significativa entre la inactividad física y la mala calidad del sueño en los adolescentes de la institución, es decir que mientras mayor sea el nivel de actividad física mejor será la calidad del sueño. (17)

Infantes V. (2019), en su estudio descriptivo, no experimental de corte transversal donde se tuvo la participación de 99 adolescentes de ambos sexos entre 12 a 19 años del nivel secundario sobre la determinación de la prevalencia del consumo de alimentos ultra procesados en adolescentes de la I.E. María Reiche Newman. Ate-Vitarte. Se evaluó el consumo de alimentos ultra procesados y se categorizó en alto consumo igual o > 5 veces/semana y bajo consumo. Los resultados obtenidos evidencian que el consumo de alimentos ultra procesados no representa un problema grave. En general, se encontró que el 73.7% de encuestados tiene un bajo consumo de alimentos ultra procesados (AUP) lo cual significa que una buena proporción de estudiantes prefiere consumir otros alimentos y los ultras procesados los consume de manera mínima o menor a 5 veces semanal. (18)

#### **A nivel local:**

Luque R. (2019), en su estudio de tipo descriptivo, analítico, correlacional y de corte transversal, a cerca de la “Grasa corporal y su relación con el consumo de alimentos procesados en adolescentes que asisten a la I.E. Leonard Euler. Puno abril – junio 2019”. Tuvo por objetivo determinar la relación entre la grasa corporal y el consumo de alimentos procesados en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 92 estudiantes adolescentes matriculados en el periodo escolar 2019. Su resultado fue, que el porcentaje de grasa corporal para la edad, se observó que el 1% (n=1) de los adolescentes de la muestra presenta un diagnóstico bajo en grasa del sexo masculino, así mismo 46% (n=42) tiene un porcentaje de grasa corporal normal, el 37% (n=34) tiene un porcentaje de grasa corporal sobrepeso y el 16% (n=15) un porcentaje de grasa corporal obesidad; en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos procesados el 40% (n=37) de los estudiantes adolescentes presenta un índice de alimentación poco saludable, el 54% (n=50) requiere cambios en el consumo de estos productos y 5% (n=5) presenta un índice de alimentación saludable. Se concluye que la relación entre el porcentaje de grasa corporal y la frecuencia de alimentos procesados se obtuvo un valor de 0,094 obteniendo una correlación positiva muy baja. (19)

Mamani et al. (2017), en su investigación de tipo transeccional-descriptivo sobre “Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno”, El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de actividad física en adolescentes escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno. En el estudio participaron 225 estudiantes de quinto grado de educación secundaria pública de edades entre 15 a 17 años, 83 mujeres y 142 varones (M=16,10 años; DT=0,45); a quienes se les aplicó el inventario de actividad física habitual para adolescentes (Alfa de Cronbach de .80). Todos los escolares fueron de condición socioeconómica media-baja. Los resultados de la actividad física presentan pequeñas diferencias en los porcentajes más altos, las mujeres se ubican en el nivel moderado (45,8%), mientras que los varones se ubican en el nivel bajo (52,8%), encontrándose así las mujeres en mejor nivel que los varones. Estadísticamente los resultados no presentan diferencias significativas entre mujeres y varones ( $p = .205 > 0.05$ ). El estudio concluyó en que el nivel de actividad física que presentan los adolescentes escolares de la ciudad de Puno no cumple con los niveles recomendados de actividad física para la salud, siendo más desfavorable en varones que en mujeres. (20)

## **VI. Marco Teórico**

### **6.1. Bases Teóricas**

#### **6.1.1. Adolescentes**

La adolescencia es una de las etapas cuya importancia es primordial en el desarrollo de los seres humanos, cuando finaliza la niñez es cuando suceden diversos cambios que afectan en el ámbito biológico, psicológico, familiar y social. Incluso algunos autores consideran este periodo como de un segundo nacimiento, este periodo termina con la madurez sexual y reproductiva. (21,22)  
Según la OMS la adolescencia comprende entre los 10 y 19 años de edad y se considera que

244 etapa de la adolescencia temprana abarca entre los 10 y 13 años; la adolescencia media entre los  
245 14 y 16 años y la adolescencia tardía desde los 17 años y puede extenderse hasta los 21 años.  
246 (23)

247

248

### 6.1.2. Actividad Física

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

La OMS indica que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con el cual existe un consumo de energía, la actividad física regular es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y varios tipos de cáncer, además de ser beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; y un tema importante donde es que ayuda a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general. (24)

Según la recomendación de la OMS para los niños y jóvenes de 5 a 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. (5) Estos ejercicios beneficia a este grupo etario mejorando la forma física, salud cardio metabólica, salud ósea, resultados cognitivos, salud mental y menos adiposidad. (24)

Por esto el tiempo que se recomienda en cuanto al tiempo de actividad física, los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Y que esta actividad física si es por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. Además, actividad física debería ser diaria, en su mayor parte, aeróbica y conviene incorporar como mínimo tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. (5)

268

### 6.1.3. Evaluación de Actividad física en Adolescentes

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) fue desarrollado en respuesta a la necesidad de un método estandarizado internacional para ser utilizado en encuestas de población. En la Unidad de Nutrición Preventiva, del Departamento de Nutrición Médica, Suecia conjuntamente con el Departamento de Educación Física y Salud de la Universidad de Örebro, Suecia, el IPAQ se ha adaptado para su uso en adolescentes, el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A). (25)

El IPAQ-A ha sido validado en población adolescente por el mismo estudio que lo creó, obteniendo una buena validez, está enfocado hacia adolescentes, y las preguntas sobre acciones de la vida cotidiana que también realizan los niños en edad escolar. (26)

279

### 6.1.4. Productos procesados

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

La modernización alimentaria logró que haya una mayor disponibilidad de alimentos industrializados. En este grupo de alimentos o productos los procesos son variados y utilizan aceites, grasas, azúcares, sal y otros; también métodos de conservación tales como la salazón, el encurtido, el ahumado y el curado. Por consiguiente, este producto suele sufrir cambios importantes y sus atributos de calidad también se modifican. (27,28)

Sin embargo, por la severidad de estos procedimientos, los cambios pueden ser positivos o negativos para los consumidores; también estas operaciones de procesados pueden quitar la contaminación por metales pesados al igual que pueden añadirlos. (29)

Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos curados o ahumados, conservados en aceite; y frutas en almíbar, verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas y conservadas en salmuera; algunos tipos de carne, tales como jamón, tocino; queso, al que se le añade sal. Estos productos generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, sin embargo, los procesos que les ocurre hacen que sean desbalanceados nutricionalmente, como la adición de aceite, azúcar o sal. (9,28)

295

### 6.1.5. Productos ultra procesados

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

Los productos comestibles altamente procesados o llamados productos ultra procesados, las diversas problemáticas que contienen respecto a sus características nutricionales y metabólicas además de sus repercusiones sociales, culturales, económicas y ambientales, en especial cuando representan un consumo sustancial y cada vez mayor. (9,28)

Estos productos son problemáticos para la salud humana por distintas razones, su calidad nutricional muy mala debido al alto contenido calórico y bajo valor nutricional; por lo general son extremadamente "sabrosos", a veces hasta casi adictivos; la publicidad que manejan es de manera agresiva considerados cultural, social, económica y ambientalmente destructivos; sin embargo son de fácil accesibilidad y fácil de llevar a cualquier lugar, adaptados al ritmo de vida que ahora vivimos debido a que muchos de estos productos no necesitan preparación. (28,30)

306 Generalmente son elaborados con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o  
307 ningún alimento entero. La finalidad es elaborar productos durables, apetecibles y lucrativos. Los  
308 aditivos agregados mediante la ciencia de los alimentos y otras tecnologías pueden distorsionar  
309 los mecanismos del aparato digestivos y del cerebro que envían la señal de saciedad además de  
310 controlar el apetito, como resultado puede interferir en la capacidad de controlar los hábitos  
311 alimentarios. (9,28)

#### 312 **6.1.6. Frecuencia de consumo**

313 Las encuestas nutricionales, como la frecuencia de consumo de alimentos, constituyen un método  
314 directo de valoración nutricional, ponen de manifiesto la conducta alimentaria del individuo, esto  
315 genera información acerca de la ingesta alimentaria de una población y son especialmente útiles  
316 para estudios epidemiológicos. (31)

317 Este método de recolección de datos acerca de los alimentos y/o productos pueden ser auto-  
318 administrados, en papel o en soporte web, o bien mediante entrevista personal o telefónica. La  
319 ventaja de si formato estandarizado, especialmente los cerrados o por la forma de administración,  
320 son un método con un alto rendimiento en términos de coste-efectividad que ha favorecido su  
321 extendido uso en grandes estudios epidemiológicos de cohortes y también con otros diseños; otra  
322 de sus ventajas es el coste de codificación y proceso de la información recogida resulta menos  
323 costoso y requiere menos experiencia en temas nutricionales que otros métodos de evaluación de  
324 la ingesta. (32)

### 325 **6.2. Definición de términos**

- 326
- 327 - ACTIVIDAD FISICA: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con
  - 328 el cual existe un consumo de energía
  - 329 - PRODUCTOS PROCESADOS: Son productos extraídos o refinados a partir de otros productos
  - 330 -PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS: Son los que están elaborados a partir de otros alimentos

## 331 **VII. Metodología de la investigación**

### 332 **7.1. Tipo y diseño de investigación**

333 El presente estudio de investigación será de tipo descriptivo, correlacional

### 334 **7.2. Lugar de Estudio**

335 El presente trabajo de investigación tiene como ámbito de estudio la Institución Educativa  
336 Fernando Stahl del distrito de Juliaca, a 3825 m.s.n.m., está ubicado en la parte norte de la  
337 provincia de San Román, al noroeste del lago Titicaca. Ocupa la parte céntrica del departamento  
338 de Puno y la meseta del Collao; con área urbana de 1118 hectáreas; en el 2011 según el censo  
339 se identificó 254 927 de habitantes, esto comparado con el 2007 hubo un incremento en la tasa  
340 poblacional anual de 2.85%.

### 341 **7.3. Población y muestra**

#### 342 **POBLACIÓN**

343 La población está constituida por un total de 262 estudiantes del Nivel secundario de la Institución  
344 Educativa Fernando Stahl de Juliaca

#### 345 **MUESTRA**

346 La muestra será determinada por conveniencia de 131 estudiantes del 3°, 4° y 5° grado del nivel  
347 secundario.

### 348 **7.4. Criterios de inclusión y exclusión**

#### 349 **Criterios de inclusión**

- 350 - Estudiantes que deseen participar y firmen el consentimiento informado.
- 351 - Estudiantes del nivel secundario del 3°, 4° y 5° grado.
- 352 - Estudiantes de ambos sexos.

#### 353 **Criterios de exclusión**

- 354 - Estudiantes que no cursen el nivel secundario
- 355 - Estudiantes que no asistan a clases con continuidad

366 - Estudiantes que presenten algún tipo de enfermedad crónica  
367

### 368 **7.5. Operacionalización de variables**

#### 369 **Variable dependiente:**

370 Nivel de actividad física

371 Esta variable será clasificada en Muy baja, baja, moderado e intenso. Para la medición del nivel  
372 de actividad física se utilizará Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A).

#### 373 **Variable independiente**

374 Frecuencia de consumo de productos procesados y ultra procesados

375 Esta variable será medida a través de un instrumento, Cuestionario de Productos y ultra  
376 procesados.  
377

### 378 **7.6. Descripción detallada de los métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos** 379 **para la recolección de datos**

381 Se utilizará como técnica el cuestionario, este es un procedimiento de investigación que permite  
382 obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz; esta técnica utiliza un conjunto de  
383 procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie  
384 de datos de una muestra de casos representativa de una población del cual se pretende explorar,  
385 describir, predecir y/o explicar una serie de características.  
386

#### 387 **Cuestionario de Actividad Física En Adolescentes (PAQ-A)**

388 Este cuestionario mide los niveles de actividad física muy baja a muy intensa en los últimos 7 días.  
389 Es apropiada para Adolescentes entre los 13 a 18 años. Está formado por nueve preguntas que  
390 valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente en diferentes períodos  
391 del día. Las principales ventajas son que es simple, fácil de completar y de administrar en el  
392 entorno escolar, con una población en gran escala. Para la adaptación cultural de la pregunta 1,  
393 en nuestro país la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima,

394 Perú adaptó y validó las actividades de la versión española, con otras más desarrolladas en  
395 nuestra región. (ANEXO 01)  
396

#### 397 **Cuestionario de frecuencia de consumo de productos procesados y ultra procesados**

398 El Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos-es uno de los métodos más utilizados  
399 debido a que permite obtener información del modelo de consumo habitual a largo plazo en  
400 poblaciones grandes, en la Universidad Rovira i Virgili. Reus. Tarragona. España; se diseñó y  
401 validó un CFCA corto, de 45 ítems, auto-administrado que preguntaba sobre el número de veces  
402 a la semana o al mes con que habitualmente se consumían determinados grupos de alimentos; en  
403 nuestra región este instrumento fue adaptado en la investigación de sobre: Grasa Corporal y su  
404 Relación con el Consumo de alimentos procesados en Adolescentes que asisten a la i. E. Leonard  
405 Euler, Puno Abril-Junio 2019. (ANEXO 02)  
406

### 407 **7.7. Descripción del procesamiento de datos**

408 Para llevar a cabo la recolección de los datos se procederá a solicitar la aprobación del  
409 proyecto de investigación por la Escuela Profesional de Nutrición Humana a través de la Oficina  
410 de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud para que quede aprobado. Posterior a  
411 esto, se presentará la carta de presentación del trabajo a la Institución de la Institución Educativa  
412 Fernando Stahl para solicitar su colaboración en la ejecución del presente estudio así también se  
413 nos proporcione el domicilio y/o teléfono de los padres de los alumnos para informarle la  
414 importancia y relevancia de la investigación así mismo se coordinará con la Institución la fecha y  
415 el horario para aplicar los instrumentos (ANEXO 03)  
416

### 417 **7.8. Consideraciones éticas**

418 En el marco de la integridad y los derechos, los datos obtenidos son de reserva salvaguardando  
419 la integridad de los participantes  
420

### 421 **7.9. Tratamiento estadístico**

422 Para el análisis de esta investigación se utilizará un software estadístico de los datos, (Programa  
423 SPSS versión 22.0), el cual permitirá ingresar los datos, dándonos los valores promedios  
424 aritmético, la desviación estándar, la moda, la varianza y el coeficiente de variabilidad que sirvieron  
425 para verificar la relación entre las variables.

426  
427  
428  
429  
430  
431  
432  
433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450

Los resultados se presentarán en valores absolutos, porcentajes y promedios a través de tablas de doble entrada y gráficos, el grado de significancia se obtendrá aplicando el estadístico de correlación de Chi cuadrado.

### 7.10. Recursos humanos y materiales

<b>Recursos humanos</b>
- Asesor de tesis
- Asesor estadístico
- Ejecutor de la investigación
- Profesores de la Institución
<b>Recursos económicos</b>
- Serán financiados por la tesista
<b>Recursos materiales</b>
- De escritorio
- Materiales generales
- Laptop
- Impresora
- Plataforma virtual
- Movilidad

### VIII. Cronograma de actividades

Actividad	MES				
	SET	OCT	NOV	DIC	ENE
Elaboración del Perfil de investigación	X	X			
Presentación y aprobación del perfil		X	X		
Ejecución de la investigación			X	X	
Presentación y sustentación del informe final					X

451  
452  
453

### IX. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Lapiceros	unidad	0.50	10	5.00
Papel bond	Millar	25.00	2000	95.00
Impresora	hoja	0.20	1000	200.00
Recarga de celular	unidad	5.00	40	200.00
Servicio de internet	hora	1.00	500	500.00
Impresiones				1000.00
Imprevistos			300	300
Material de bioseguridad				300.00
Recursos bibliográficos				1000.00
<b>TOTAL</b>				<b>3600.00</b>

454  
455  
456

### X. Bibliografía

457 1. Organización Mundial de la Salud. Consideraciones relativas a los ajustes de las medidas de  
458 salud pública y sociales en el contexto de la COVID-19. Organ Mund la Salud 2020 [Internet].  
459 2020;1-5. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331970/WHO-2019-](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331970/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
460 [nCoV-Adjusting\\_PH\\_measures-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331970/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
461 2. UNICEF México. Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19 | UNICEF [Internet].  
462 2020 [citado 20 de julio de 2021]. Disponible en: [https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-](https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19)  
463 [las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19](https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19)  
464 3. Coalición Mundial para la Educación [Internet]. [citado 20 de julio de 2021]. Disponible en:  
465 <https://es.unesco.org/covid19/globaleducationcoalition>  
466 4. Mujika I, Padilla S. Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance  
467 Adaptations. Part I. Sport Med 2000 302 [Internet]. 23 de septiembre de 2012 [citado 20 de julio de  
468 2021];30(2):79-87. Disponible en: [https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200030020-](https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200030020-00002)  
469 [00002](https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200030020-00002)  
470 5. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la  
471 salud. 2010;  
472 6. Cossio Bolaños M. Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y  
473 adolescentes. 2020 [citado 21 de julio de 2021]; Disponible en:  
474 <https://www.rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/92/121>  
475 7. Sampasa-Kanyinga H, Colman I, Goldfield GS, Janssen I, Wang J, Podinic I, et al.  
476 Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with  
477 depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic  
478 review. Int J Behav Nutr Phys Act 2020 171 [Internet]. 5 de junio de 2020 [citado 20 de julio de  
479 2021];17(1):1-16. Disponible en: [https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-](https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-00976-x)  
480 [00976-x](https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-00976-x)  
481 8. Mendez BM, Contreras F, Monroy CR. Nutrición en los tiempos del Coronavirus y el etiquetado  
482 de alimentos. REDICINAYSA [Internet]. 2020;9(2):12-7. Disponible en:  
483 [https://www.ugto.mx/redicinaysa/images/publicaciones/2020/REDICINAYSA-VOL-9-NO-2-](https://www.ugto.mx/redicinaysa/images/publicaciones/2020/REDICINAYSA-VOL-9-NO-2-MARZO-ABRIL-2020.pdf)  
484 [MARZO-ABRIL-2020.pdf](https://www.ugto.mx/redicinaysa/images/publicaciones/2020/REDICINAYSA-VOL-9-NO-2-MARZO-ABRIL-2020.pdf)  
485 9. Organización Panamericana de la Salud O. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América  
486 Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas. Washington, DC  
487 [Internet]. 2019 [citado 20 de julio de 2021]; Disponible en:  
488 [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327\\_spa.pdf?sequence=1&isAll-](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
489 [owed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
490 10. UNICEF. El coronavirus estrategias de marketing digital de la industria de productos  
491 ultraprocesados. Montevideo; 2020.  
492 11. Tarqui Mamani C, Alvarez Dongo D, Espinoza Oriundo P, Sanchez Abanto J. Análisis  
493 de la tendencia del sobrepeso y obesidad en la población peruana. Rev Esp Nutr Humana y Diet.  
494 2017;21(2):137-47.  
495 12. UNICEF. El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes |  
496 UNICEF [Internet]. 2020 [citado 9 de noviembre de 2021]. Disponible en:  
497 <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jovenes>  
498 13. Romero Jares K. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles. Instituto  
499 Nacional de Estadística e Informática. 2020.  
500 14. Romero Jares K. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles. Inst Nac  
501 Estadística e Informática [Internet]. 2019;196. Disponible en:  
502 [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1657/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1657/libro.pdf)  
503 15. Asencio, Alfonso; Martínez H. PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN ADOLESCENTS  
504 DURING CONFINEMENT BY COVID-19. 2020;  
505 16. Moreno Altamirano L, Flores Ocampo AE, Ceballos Rasgado M, García García JJ.  
506 ESTADO NUTRICIONAL, CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS Y TRASTORNO  
507 POR DÉFICIT DE LA ATENCIÓN, HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD EN ALUMNOS DE  
508 SECUNDARIA DE LA CIUDAD DE MEXICO. RESPYN-Revista Salud Pública y Nutr [Internet].  
509 2021 [citado 22 de julio de 2021];20. Disponible en: <https://doi.org/10.29105/respyn20.2-4>  
510 17. Guillen Cerpa. Eder Eloy. INACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA MALA  
511 CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, GRAN UNIDAD  
512 ESCOLAR MARIANO MELGAR 2021. [Arequipa, Perú]: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN  
513 AGUSTÍN DE AREQUIPA-UNSA; 2021.  
514 18. Infantes Ruiz VH. Frecuencia del Consumo de Alimentos Ultra Procesados en  
515 Adolescentes de la I.E. María Reiche Newman. Ate - Vitarte [Internet]. [Lima]: Universidad Peruana  
516 Unión-UPEU; 2019 [citado 22 de julio de 2021]. Disponible en:  
517 [http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/2692/Veronica\\_Trabajo\\_Bachiller\\_20](http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/2692/Veronica_Trabajo_Bachiller_20)

- 19.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 518 19. Luque Condori RA. GRASA CORPORAL Y SU RELACIÓN CON EL CONSUMO DE  
519 ALIMENTOS PROCESADOS EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA I. E. LEONARD EULER,  
520 PUNO ABRIL-JUNIO 2019. [Puno - Perú]: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO;  
521 2019.
- 522 20. Mamani Ramos ÁA, Fuentes López JD, Machaca Quispe ME. Actividad física en  
523 adolescentes escolares de la ciudad de Puno. Sport Rev Técnico- Científica del Deport Esc Educ  
524 Física y Psicomot [Internet]. septiembre de 2017 [citado 24 de julio de 2021];3:525-41. Disponible  
525 en: <http://revistas.udc.es/525>
- 526 21. MINSA. Promover comportamientos saludables en la salud sexual de las y los  
527 adolescentes [Internet]. Manual dirigido a las y los trabajadores de salud-. Lima-Perú: Plan Perú;  
528 2006 [citado 9 de agosto de 2021]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2079.pdf>
- 529 22. Moreno A. La adolescencia [Internet]. 1era Edición. Barcelona: UOC; 2007 [citado 9 de  
530 agosto de 2021]. 1-95 p. Disponible en: [www.editorialuoc.com](http://www.editorialuoc.com)
- 531 23. UNICEF. ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. 2020 [citado 9 de agosto de 2021].  
532 Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- 533 24. Organización Mundial de la Salud O. DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD  
534 FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS. WHO Guidel Phys Act sedentary Behav a glance. 2020;1-  
535 24.
- 536 25. Arvidsson D, Slinde F, Hulthén L. Physical activity questionnaire for adolescents  
537 validated against doubly labelled water. Eur J Clin Nutr. 2005;59(3):376-83.
- 538 26. Mart C, Casaj JA. Validación de los cuestionarios PAQ-C e IPAQ-A en niños/as en edad  
539 escolar. Cult Cienc y Deport. 2019;15(44):177-87.
- 540 27. Miranda Cipriano O, Gomez Guizado G, Munares Garcia O, Aquino Vivanco O.  
541 VALORES PERCENTILARES DEL CONTENIDO DE AZÚCAR, GRASAS Y SODIO EN  
542 ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS SEGÚN ETIQUETADO EXPENDIDOS EN LIMA. Boletín Inst  
543 Nac Salud 2014. mayo de 2014;104-10.
- 544 28. Monteiro C, Cannon G, Claro R, Bertazzi Levy R, Bortoletto Martins AP, Baraldi L, et al.  
545 Una nueva clasificación de los alimentos. Núcleo de Estudios Epidemiológicos en Nutrición y  
546 Salud. 2013.
- 547 29. Cazar López MI. EVALUACION DEL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS EN  
548 LOS ADOLESCENTES DE LA SECCION DIURNA DEL COLEGIO NACIONAL MIXTO ELOY  
549 ALFARO DE LA CIUDAD DE QUITO Y LA COMPARACION CON SU ESTADO NUTRICIONAL  
550 EN EL AÑO 2012. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR; 2013.
- 551 30. Rodríguez Hernández C. Consumo de alimentos ultraprocesados Círculo de Escritores  
552 [Internet]. 21 de abril de 2018 [citado 18 de agosto de 2021]; Disponible en:  
553 <http://hdl.handle.net/20.500.11777/3574http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>
- 554 31. Gerometta PH, Carrara C, José L, Galarza A, Feyling DV. FRECUENCIA DE  
555 CONSUMO DE ALIMENTOS EN INGRESANTES A LA CARRERA DE MEDICINA. 2004
- 556 32. Pérez Rodrigo C, Aranceta J, Salvador G, Varela Moreiras G. Métodos de Frecuencia  
557 de consumo alimentario. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2015;21:45-52.
- 558  
559  
560

## 561 XI. Anexos

### 562 Anexo 01: Cuestionario de actividad física en adolescentes

#### 563 Cuestionario de Actividad física en adolescentes (PAQ-A)

564 Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana).  
565 Esto incluye todas las actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o  
566 sentirte cansado, o juego que hagan que se acelere tu respiración como jugar chapadas,  
567 saltar la sogá, correr, trepar y otras.

568 Recuerda:

- 569 1. No hay preguntas buenas o malas.
- 570 2. Esto no es un examen
- 571 3. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible, es MUY  
572 IMPORTANTE.

573 1. Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los  
574 últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es Sí: ¿Cuántas veces lo has hecho?  
575 (Marca un solo círculo por actividad).

576  
577  
578

579  
580  
581  
582  
583

ACTIVIDAD	CANTIDAD DE VECES			
	NO	1-2	3-4	7 o MÁS
Saltar la soga				
Patinar				
Juegos (ejem: chapadas)				
Montar en bicicleta				
Caminar (como ejercicio)				
Correr/footing				
Aeróbico/spinning				
Natación				
Bailar/danza				
Tenis				
Montar en skate				
Futbol				
Voleibol				
Básquet				
Balonmano				
Atletismo				
Pesas				
Artes Marciales				
Otros:				

584

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, ¿haciendo lanzamientos? (señala solo una)

No hice/hago educación física  
 Casi nunca  
 Algunas veces  
 A menudo  
 Siempre

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (señala solo una)

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)  
 Estar o pasear por los alrededores  
 Correr o jugar un poco  
 Correr o jugar bastante  
 Correr o jugar intensamente todo el tiempo

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo uno)

Ninguna  
 1 vez en la última semana  
 2-3 veces en la última semana  
 4 veces en la última semana  
 5 veces o más en la última semana

5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de las 6pm y 10pm hiciste deportes, bailes

o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala solo uno)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala solo uno)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala solo uno)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

Días de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Si ..... [    ]

No ..... [    ]

Sexo: (Femenino)                      (Masculino)

Edad: \_\_\_\_\_

586  
587  
588  
589  
590  
591

**ANEXO 02: Cuestionario de frecuencia de consumo de productos procesados y ultraprocesados**

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA DE PRODUCTOS PROCESADOS						
NOMBRES Y APELLIDOS: _____						
ECHA DE NACIMIENTO: _____						
EDAD: _____ / ____ / ____			FECHA ACTUAL: ____ / ____ / ____			
ESTIMADO ESTUDIANTE: LE SOLICITAMOS RESPONDER CON LA MAXIMA SINCERIDAD.						
MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN						
N°	GRUPO DE ALIMENTOS	Consumo en el mes anterior				
		Nunca	Mensual 1-3 veces	Semanal 1-2 veces	Interdiario	Diario
<b>1. LECHE: DERIVADOS</b>						
1	Batidos de leche (1 vaso)					
2	Yogurt (1 vaso pequeño de vidrio)					
3	Flan (1 tajada delgada)					
4	Leche condensada (2 cucharadas soperas)					
<b>II. CARNES: DERIVADOS</b>						
5	Embutidos (1 rodaja)					
6	Hamburguesa					
7	Chicharrón (1 porción pequeña)					
8	Pescados enlatados (1/2 lata normal)					
<b>III. HARINAS Y DERIVADOS</b>						
9	Empanada (1 unidad)					
10	Pizza (1 ración)					
11	Galleta dulce con relleno (1 paquete)					
12	Galleta tentación(1 paquete)					
13	Galleta margarita (1 paquete)					
14	Galleta morocha (1 paquete)					
15	Galleta oreo (1 paquete)					
16	Galleta vainilla (1 paquete)					
17	Galleta soda (1 paquete)					
18	Galleta glacita (1 paquete)					
19	Galleta ritz (1 paquete)					
20	Galleta kraps (1 paquete)					
21	Wafer (1 paquete)					
22	Cua cua (1 paquete)					
23	Doña pepa (1 paquete)					
24	Galleta club social					
<b>IV. ACEITES Y GRASAS</b>						
25	Aceite (1 cucharada sopera)					

26	Papas fritas comerciales (1 bolsa pequeña)					
27	Camotes fritos comerciales (1 bolsa chica)					
28	Chizito (1 bolsita)					
29	Cuates (1 bolsita)					
30	Margarina (1 porción individual)					
31	Mayonesa comercial (1 cuchara sopera)					
32	Mantequilla (1 porción individual)					
<b>V. BEBIDAS</b>						
33	Bebidas carbonatadas (1 botella personal)					
34	Guaraná (1 botella personal)					
35	Pepsi (1 botella personal)					
36	Inca Kola (1 botella personal)					
37	Jugo de frutas en botella (1 botella personal)					
38	Cifrut (1 botella personal)					
39	Aquarius (1 botella personal)					
40	Pulp (1 botella personal)					
41	Frugos (1 botella personal)					
42	Frugos (1 botella personal)					
43	Chocolate caliente (1 taza)					
44	Bebidas energizantes (1 unidad pequeña)					
<b>VI. CHOCOLATES, DULCES Y OTROS</b>						
45	Chocolates (1 unidad)					
46	Sublime (pequeño)					
47	Princesa (pequeño)					
48	Caramelos (2 unidades)					
49	Helado (3 bola)					
50	Fruta en almíbar durazno (1 porción)					
51	Mermeladas (1 cuchara sopera)					
52	Azúcar (1 cucharada)					
53	Miel (1 cucharada)					
54	Gelatina (1 porción)					
55	Pocor (1 bolsa pequeña)					
56	Sopas y cremas de sobre (1 plato)					
57	Cereal dulce (q bolsa pequeña)					

592  
593  
594  
595  
596  
597  
598

**ANEXO 03: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Estimado Padre/Madre/Tutor**

Soy egresada de la Escuela Profesional de Nutrición Humana (Universidad Nacional del Altiplano) y estoy llevando a cabo una investigación sobre: "NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA FERNANDO STAHL EN TIEMPO DE COVID-19, JULIACA 2021". El objetivo de la investigación es: Determinar la relación entre la frecuencia de consumo de productos procesados y ultra procesados con los niveles de actividad física en adolescentes de la Institución Educativa. Por lo cual solicito su autorización para que su hijo(a) participe voluntariamente en la investigación.

La investigación será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado.

La participación es voluntaria. Usted y su hijo(a) tienen el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. La investigación no conlleva ningún riesgo ni recibe ningún beneficio. No recibirá ninguna compensación por participar. Los resultados grupales estarán disponibles una vez realizada la investigación si desea solicitarlos.

Si desea que su hijo participe, favor llenar el talonario de autorización y devolverlo al docente del estudiante.

Investigadora: Maila Micol Mamani Arriola

**AUTORIZACIÓN**

He leído el procedimiento escrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo(a) \_\_\_\_\_, participe en la investigación.

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Padre/madre/tutor