



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



**USO DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS
INDUSTRIALIZADOS Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE
EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO AYAVIRI.**

2021

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. SONIA CRUZ CHILA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**

PUNO - PERÚ

2023



NOMBRE DEL TRABAJO

Uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y su relación con los hábitos alimentarios de los estudiantes del IESTPA 2021.

AUTOR

SONIA CRUZ CHILA

RECuento DE PALABRAS

18774 Words

RECuento DE CARACTERES

105500 Characters

RECuento DE PÁGINAS

97 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

909.9KB

FECHA DE ENTREGA

May 22, 2023 11:20 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

May 22, 2023 11:21 AM GMT-5

● **12% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 11% Base de datos de Internet
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Cros.
- 8% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

Martina
Dra. Martha Yocra Sotomayor
Sub Directora de Investigación de la E.P.N.M.

Saldívar
D.Sc. TATIANA VALDIVIA BARRA
NUTRICIONISTA
CNP. 1114
UNA - PUNO



DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, que me ha guiado, mi fuerza, y su mano fiel y amorosa que me ha acompañado hasta el día de hoy.

Con mucho cariño a mis padres Faustino y Agueda, quienes siempre han estado a mi lado y siempre han sido el pilar más importante y me demostraron cariño, amor, paciencia, esfuerzo y me permitieron lograr hoy tener otro sueño.

A mis hermanos Freddy, Gladys, Lourdes y en especial a mi hermana que está en el cielo, Beatriz (+), (gracias por guiarme, cuidarme y hacer realidad el sueño prometido que teníamos), por su cariño y apoyo en todo este proceso, a mi lado en todo momento.

A mi sobrino, Efreem Ruel, ha sido animando constantemente para lograr mis sueños.

Finalmente, me gustaría dedicar esta tesis a todas mis amigas, Nelly Rita, Nelly, Yaqui, Jesica y Marleny, por apoyarme cuando más lo necesitaba. Gracias.

Sonia Cruz Chila



AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser la luz constante de nuestro camino y por brindarnos la sabiduría necesaria para completar esta etapa de mi vida.

A mi familia, por su paciencia, amor y apoyo en todo este proceso.

A mi asesora de tesis por la orientación y el tiempo dedicado para la elaboración del presente trabajo de investigación.

A la Escuela Profesional de Nutrición Humana y los docentes de la Universidad Nacional del Altiplano, por transmitir sus conocimientos y experiencias a lo largo de mis estudios, y por la paciencia y el apoyo que me brindaron.

Y al personal administrativo y estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri por permitirme realizar dicha investigación.

Sonia Cruz Chila



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.5.1. Objetivo general.....	17
1.5.2. Objetivo específico	18
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	19
2.1.1. Antecedentes internacionales	19
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	23
2.1.3. Antecedentes locales	24
2.2. MARCO TEÓRICO	26
2.2.1. Etiquetado nutricional	26
2.2.1.1. Nivel de uso del etiquetado nutricional	27
2.2.1.2. Conocimiento del etiquetado nutricional	28



2.2.1.3. Formato del etiquetado nutricional.....	30
2.2.1.4. Información nutricional.....	31
2.2.1.5. En el Perú acerca del etiquetado - Legislación.....	32
2.2.2. Hábitos alimentarios.....	33
2.2.2.1. Frecuencia de la ingesta de alimentos.....	34
2.2.2.2. Tipos de alimentos.....	34
2.2.2.3. Lugar donde realiza la ingesta de sus alimentos.....	35
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	36
2.3.1. Conocimiento.....	36
2.3.2. Hábitos.....	36
2.3.3. Alimentación.....	37
2.3.4. Etiqueta.....	37
2.3.5. Formato del etiquetado.....	37
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
3.2. LUGAR DE ESTUDIO.....	38
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	38
3.3.1. Población.....	38
3.3.2. Muestra.....	38
3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	39
3.4.1. Criterios de inclusión.....	39
3.4.2. Criterios de exclusión.....	39
3.5. VARIABLES.....	40
3.5.1. Operacionalización de variables.....	40
3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	41



3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO Y PROCESAMIENTO DE DATOS	42
3.8. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	43
3.8.1. Para identificar el uso del etiquetado nutricional	43
3.8.2. Para identificar los hábitos alimentarios	44
3.9. PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.....	44
3.10. CONSIDERACIONES ÉTICAS	44
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. PRIMERO OBJETIVO ESPECIFICO	45
4.1.1. Conocimiento del etiquetado nutricional	47
4.1.2. Formato del etiquetado nutricional.....	54
4.2. SEGUNDO OBJETIVO ESPECIFICO.....	57
4.2.1. Frecuencia de la ingesta de alimentos	59
4.2.2. Tipos de alimentos.....	61
4.2.3. Lugares donde realiza la ingesta de sus alimentos	64
4.3. TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO.....	66
4.3.1. Prueba de normalidad.....	66
4.3.2. Análisis correlacional	66
V. CONCLUSIONES	69
VI. RECOMENDACIONES	70
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
ANEXOS.....	85

Área : Nutrición pública

Tema : Promoción de la salud de las personas

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 24 de mayo del 2023



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Escala valorativa del nivel de uso del etiquetado	43
Tabla 2.	Escala valorativa para la evaluación de los hábitos alimentarios a nivel general.....	43
Tabla 3.	Nivel de uso del etiquetado nutricional en alimentos industrializados.....	45
Tabla 4.	Conoce el etiquetado nutricional presente en los alimentos envasados.....	47
Tabla 5.	Lee la información presente en el etiquetado nutricional	48
Tabla 6.	Información que leen del etiquetado nutricional	49
Tabla 7.	Comprensión de la información presente en el etiquetado nutricional.....	50
Tabla 8.	Factores que hacen que se aprecie el etiquetado nutricional de los envases	51
Tabla 9.	Factores por las que las personas no leen el etiquetado nutricional	53
Tabla 10.	Personas que observan el etiquetado nutricional en alimentos envasados ..	54
Tabla 11.	Alimentos envasados más comunes de los que se observa su etiquetado nutricional	55
Tabla 12.	El etiquetado nutricional influye en la decisión de compra de los alimentos envasados	56
Tabla 13.	Hábitos alimentarios a nivel general de los estudiantes.....	58
Tabla 14.	Frecuencia de comidas de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri 2021	59
Tabla 15.	Frecuencia de comidas por preguntas de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri 2021	60
Tabla 16.	Tipos de alimentos que consumen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri 2021	61
Tabla 17.	Tipos de alimentos por preguntas de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri 2021	62



Tabla 18. Lugares donde consume sus alimentos los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021	64
Tabla 19. Lugares donde consume sus alimentos por preguntas los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021	65
Tabla 20. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov	66
Tabla 21. Correlación de las variables	67



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

INEI: Instituto Nacional de Estadística e Informática

OMS: Organización Mundial de la Salud

MINSA: Ministerio de Salud



RESUMEN

La presente investigación está centrada en determinar la relación entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021. La metodología empleada tuvo un enfoque de corte transversal y de tipo descriptivo – correlacional. Para este estudio, se estableció la muestra de 215 estudiantes matriculados en las 5 carreras técnicas ofrecidas por el Instituto, además, para recopilar la información sobre el tema de investigación, se aplicó una encuesta basada en dos cuestionarios estructurados y validados: El primero de 15 ítems sobre el uso de la información nutricional en los productos alimenticios industriales y el segundo, con 13 ítems sobre los hábitos alimentarios de los alumnos. Los resultados del estudio mostraron que un 44,2% de los estudiantes tienen un nivel bajo de uso del etiquetado nutricional, un 30,2% tienen un nivel medio, y un 25,6% tienen un nivel alto., En cuanto a los hábitos alimentarios se encontró que el 94,9% de los estudiantes tienen hábitos adecuados, mientras que el 5,1% tienen hábitos inadecuados. Además, se ha establecido una correlación estadísticamente significativa por obtener un valor de $p < 0.05$ en el análisis para medir la relación entre las variables X: uso del etiquetado nutricional, la variable Y: hábitos alimentarios de los estudiantes. En conclusión, se ha determinado que, si existe una asociación entre estas dos variables, por lo que el uso del etiquetado se relaciona significativamente con los hábitos alimentarios de los estudiantes del instituto en cuestión.

Palabras Clave: Alimentación, conocimiento del etiquetado, etiquetado nutricional, hábitos alimentarios, ingesta de alimentos, tipo de alimentos.



ABSTRACT

The present investigation is focused on determining the relationship between the use of nutritional labeling of industrialized foods and the eating habits of the students of the Ayaviri Educational Public Institute Higher Technological 2021. The methodology used had a cross-sectional and descriptive approach - correlational. For this study, the sample of 215 students enrolled in the 5 technical careers offered by the Institute was established, in addition, to collect information on the research topic, a survey based on two structured and validated questionnaires was applied: The first of 15 items on the use of nutritional information in industrial food products and the second, with 13 items on the eating habits of students. The results of the study showed that 44.2% of the students have a low level of use of nutritional labeling, 30.2% have a medium level, and 25.6% have a high level. eating habits, it was found that 94.9% of the students have adequate habits, while 5.1% have inadequate habits. In addition, a statistically significant correlation has been established by obtaining a value of $p < 0.05$ in the analysis to measure the relationship between the X variables: use of nutritional labeling, the Y variable: student eating habits. In conclusion, it has been determined that there is an association between these two variables, so that the wear of labeling is p-value related to the eating habits of the students of the institute in question.

Keywords: Eating habits, food intake, food, knowledge of labeling, nutritional labeling, type of food.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El etiquetado nutricional proporciona a los consumidores información que puede utilizarse para tomar decisiones alimentarias informadas y más saludables, ya que contiene toda la información de cada componente y valor energético de los alimentos procesados, por consecuencia, esta información ayuda entender mejor los valores nutricionales de los alimentos como también comparar los valores nutricionales de productos similares permitiéndoles tomar una decisión informada (1). Sin embargo, según los consumidores en el Perú existe un 60.2% de obesidad en los adultos y un 45% en los jóvenes que no prestan atención a su alimentación, como al contenido nutricional de los productos, ni a la prevención de enfermedades. Además, en comparación con los consumidores de otros países, los peruanos dan menor importancia a una alimentación saludable (2,3).

Según Gómez –Guisado en el artículo “Prevalencia y factores asociados a la revisión del etiquetado nutricional por adultos en el Perú”, indica que en el Perú el 62.4% de la población adulta, no revisa el contenido del etiquetado, siendo una práctica más frecuente en personas con educación superior y personas ubicadas en área no rurales, concluyendo que la revisión de etiquetas nutricionales no es comportamiento usual en adultos.

Por otra parte, actualmente la prevalencia de enfermedades crónicas está en escala de aumento y predominan las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y el cáncer (4), lo cual infiere en la necesidad de adquirir nuevos hábitos saludables que, en un largo o corto plazo, permitan evidenciar cambios positivos en nuestra salud mental y física (5). Además, se ha verificado que los hábitos alimentarios son afectados por el entorno más próximo, aquellas que poseen un mayor riesgo de padecer condiciones



insalubres debido a la poca atención en la salud del individuo y a la ingesta deficiente de nutrientes, en tal sentido, el gobierno ha establecido políticas de salud pública que impulsan las evaluaciones nutricionales de cada población para prevenir enfermedades y deficiencias nutricionales futuras (5).

En función a lo descrito, se estableció el objetivo planteado, para lo cual se presenta seis capítulos, iniciando el primer capítulo con el planteamiento del problema y finalizando con recomendaciones y bibliografía en el capítulo seis.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El etiquetado nutricional se ha establecido como una estrategia de comunicación, ya que proporciona información importante del alimento que se va a consumir como los ingredientes que se usaron en su fabricación y los nutrientes que contiene. Se suele ubicar en el reverso o en la parte lateral del producto (6) y tiene como finalidad, fomentar en la población, la responsabilidad de elegir alimentos saludables (7).

El etiquetado nutricional es conforme a la escala internacional establecida por la Comisión del Códex Alimentarius (8), la misma que es de uso obligatorio para productos envasado dentro del territorio peruano, sin embargo, al ser normas generales, la presentación, la estructura y la información de la etiqueta, varían considerablemente, causando confusión en el consumidor, donde se evidencia que según la Encuesta Nacional de la “Vigilancia Alimentaria Nutricional por Etapas de Vida” (VIANEV) evidenciaron que solo un 37.5% de los adultos varones revisan las etiquetas nutricionales de lo que consumen y compran, siendo un mayor porcentaje en mujeres, pero aún siguen consumiendo aquellos alimentos que tienen los octógonos (9).

Además, existe controversia sobre los factores que influyen al usar las etiquetas nutricionales como el entorno donde se realizan las compras de los alimentos, asimismo, a las expectativas del sabor que se tiene, acerca de los conocimientos nutricionales o la



disposición a adoptar una dieta saludable (10,11); sin embargo, se ha determinado que las influencias socioculturales condicionan el hábito alimentario aprendido. Por ejemplo, la familia cumple un rol importante durante la infancia, pero pierde relevancia a medida que se crece y los medios de comunicación, que influyen con la publicidad, determinando el consumo de alimentos simples, rápidos y de bajo costo que, evidentemente, no son saludables para la salud (12,13).

Actualmente, los alimentos procesados son los más demandados en el mercado mundial, lo que provoca una mala alimentación de la sociedad (14). En este sentido, se ha reconocido que uno de los factores que ocasiona la obesidad y el sobrepeso, la frecuencia de como ingiere los alimentos caracterizados por los altos contenidos de grasas, azúcares y sodio, y el escaso aporte nutricional y elevado aporte energético (15).

Por lo que Ortiz (2019) menciona en su investigación “¿Los etiquetados nutricionales ayudan a mejorar los hábitos alimenticios de los consumidores?”, concluye que el 63.33% de la población analizada, está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que entiende los conceptos básicos como: sodio, azúcar, grasas, entre otros; pero que el 59.16% no conoce los límites máximos de cada uno de esos conceptos. Además, el 75.63% consideran ser personas que se preocupan por tener una alimentación saludable, de los cuales únicamente el 33.33%, prioriza la revisión de la etiqueta; cifras que difieren para la adquisición de nuevos productos, en donde el 65% de los encuestados, observan el etiquetado(13).

Por ende, se realizó la presente investigación en una de las instituciones educativas superior no universitaria más representativas de la región de Puno que tiene por nombre Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri, para determinar la relación del uso de etiquetas nutricionales de los alimentos industrializados en los hábitos alimentarios de la población.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación que existe entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

H₁: Existe una relación significativa entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de educación superior tecnológico publico Ayaviri 2021.

H₀: No existe una relación significativa entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de educación superior tecnológico publico Ayaviri 2021.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La nutrición es un aspecto primordial para la salud y el bienestar de los individuos, especialmente durante la etapa de desarrollo y formación, como es el caso de los estudiantes de educación superior no universitaria. En este sentido, el etiquetado nutricional es una herramienta fundamental para facilitar la toma de decisiones informadas sobre la calidad de los productos alimenticios. Sin embargo, su uso es aún insuficiente entre la población, incluyendo a los estudiantes de educación superior no universitaria.

En los últimos años, los hábitos alimentarios han ido cambiando, ya que existe una amplia oferta de productos alimenticios industrializados en el mercado, y su consumo es cada vez más frecuente. Estos productos suelen contener una cantidad significativa de nutrientes perjudiciales para la salud, como son las grasas saturadas, el sodio, entre otros, consecuencias importantes en la salud pública (17).



Por lo tanto, resulta relevante investigar y poder dar un aporte acerca de cómo el etiquetado nutricional permite conocer un poco más de lo que uno consume acerca de cada nutriente que puede contener un producto y si estos insumos son necesarios para el organismo de los estudiantes, con el objetivo de determinar si existe una relación y cómo esta puede influir en la elección de alimentos saludables. Asimismo, los resultados de este estudio pueden ser de útil uso para desarrollar estrategias y programas en la educación superior, que fomenten hábitos alimentarios saludables y ayuden a repotenciar la productividad de los estudiantes.

El estudio acerca del etiquetado nutricional es importante porque permite saber la situación de como los estudiantes conocen que tipo de nutrientes esenciales tienen un efecto en su salud y como utilizar la etiqueta para satisfacer sus propias necesidades dietéticas; puedan buscar alimentos que incluyan más de los nutrientes que desea obtener y menos de los que desea limitar en su dieta, solo lo pueden hacer leyendo la etiqueta de información nutricional, es por la OMS, obliga a las empresas que industrializan los alimentos el uso del etiquetado nutricional, de la misma forma en el Perú, también busca el bienestar de la salud de la población a través del uso de octógonos en los alimentos que perjudiquen la salud por el consumo excesivo de los productos con octógono.

1.5.OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri. 2021.



1.5.2. Objetivo específico

- Identificar el nivel de uso del etiquetado nutricional en alimentos industrializados de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021.
- Evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021.
- Determinar la relación entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri. 2021.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes internacionales

Zarnowski et al. (2022). En su estudio evaluó los conocimientos de nutrición, los hábitos alimenticios y el uso de las etiquetas de los alimentos entre los adultos en Polonia, y buscó identificar los factores asociados con los comportamientos dietéticos. Los resultados señalan que las fuentes más comunes de información sobre nutrición incluyeron sitios web de noticias (41,8%) y familiares/amigos (32,4%). Más del 25% de los adultos polacos seguían una dieta y el 11,9% consumía menos de tres comidas al día. La mitad de los encuestados (50,3%) usaba las etiquetas de los alimentos al comprar y el 15,4% revisaba la información nutricional en los menús de los restaurantes. Las mujeres, los encuestados con educación superior, los que nunca se habían casado, los que tenían enfermedades crónicas, los que hacían ejercicio regular y los no fumadores tenían mayores probabilidades de seguir una dieta o revisar las etiquetas de los alimentos. Este estudio reveló una brecha significativa en el conocimiento de la nutrición entre los adultos en Polonia(18).

Candanedo et al. (2022). En su investigación examinó los motivos por los que los consumidores españoles leen o no leen información nutricional, su nivel de conocimiento sobre nutrición, su percepción y comprensión de la información en la etiqueta nutricional, y el impacto de seguir una dieta en todos estos aspectos. Los resultados indicaron que los patrones dietéticos, el conocimiento nutricional y las características sociodemográficas tienen una fuerte influencia en el uso de la etiqueta nutricional. A partir de las opiniones de los participantes, se identificaron



cuatro grupos de personas que siguen una dieta y tres grupos de personas que no lo hacen. El estudio sugiere que seguir una dieta aumenta el conocimiento nutricional y el uso de las etiquetas nutricionales por parte de los consumidores españoles, aunque esta relación causa-efecto podría ser bidireccional(19).

Hernández et al. (2022). En su estudio tuvo por objetivo “determinar cómo influye la interpretación del etiquetado nutricional, presente en los alimentos industrializados en Colombia y la decisión de compra de estudiantes de pregrado en el área de la salud de la Universidad CES”. Los resultados indicaron que la frecuencia del etiquetado estaba relacionada con el género p value de 0.036 en el pregrado y un p value de 0.001 del etiquetado nutricional en función a sus conocimientos con un p value de 0.000. La habilidad para interpretar el etiquetado nutricional no afectó la frecuencia de uso ($p = 0,095$) y por lo que se llega a tener los resultados que permitieron un mejor análisis para una mejor comprensión, llegando al final y poder establecer que una exhaustiva decisión fue influida por la costumbre de compra con un p value de 0.019 y 0.008 para la publicidad. Lo cual se concluye que el uso del etiquetado es mejor en las mujeres mucho más exacto y aquellos que tienen conocimiento de su función, la decisión de compra no se ve influenciada por su interpretación (20).

Navarro et al. (2021). En su investigación tuvo por objetivo conocer los conocimientos y prácticas de etiquetas nutricionales en los alimentos así mismo el estado nutricional. Los resultados mostraron que los adultos presentaban hábitos inadecuados y conocimientos deficientes, pues la mayoría desconoce la importancia del etiquetado nutricional y afirman no tenerlo en consideración a la hora de adquirir sus productos alimenticios. En cuanto al estado nutricional, la



mayoría presentaron sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes y bajo peso en adultos (15).

Mardones et al. (2021). En su estudio tuvo por objetivo determinar los hábitos alimenticios en los estudiantes del “Campus San Andrés de la Universidad Católica de la Santísima Concepción”. Se determinó que en 75% de los encuestados no tienen una buena dieta saludable, con un mayor predominio en el rango de edad entre 17-20 años (78%) y un consumo reducido de frutas (20%), verduras (42%) y agua (46%). Además, existe un bajo predominio de comportamientos saludables, tales como evitar los alimentos con azúcar (36%) o los embutidos (38%) y comprobar el etiquetado nutricional (37%). Concluyendo que los universitarios consultados tienen principalmente bajos consumos de frutas y verduras dando a conocerse que la mayoría no poseen una dieta saludable en su vida cotidiana(21).

Cerezo et al. (2021). Tuvieron como objetivo “evaluar la efectividad de incluir información nutricional y de las propiedades de los alimentos en un comedor universitario en Salamanca, España”, con el fin de fomentar conductas alimentarias saludables entre los estudiantes. Los resultados revelaron que la inclusión de elementos informativos en los menús generó una mejora en la dieta de los estudiantes, quienes aumentaron su consumo de carne blanca, frutas, pescado, legumbres. Los encuestados demostraron una actitud receptiva hacia las herramientas informativas para la promoción de la salud, aunque la percepción personal de mejora en la dieta fue más optimista de lo que se pudo cuantificar en el experimento. Además, se encontró que aquellos estudiantes que mostraron una mayor preocupación por su dieta también manifestaron mayor apoyo a estas herramientas. En conclusión, el estudio arrojó que los estudiantes universitarios



mejoraron su alimentación y tuvieron una actitud positiva hacia las herramientas de promoción de la salud, especialmente aquellos con una autopercepción más saludable. Se sugiere que la industria privada y las entidades públicas empleen nuevas opciones que están orientadas a la conducta como una ciencia de promocionar el bienestar de la salud (22).

Galarza et al. (2019). En su investigación tuvo por objetivo “comparar los conocimientos, opiniones y uso de la etiqueta y el semáforo nutricional de un grupo de adolescentes de 1.o a 3.o de bachillerato de dos escuelas de la ciudad de Quito, Ecuador en el año 2017”. Según los resultados obtenidos, el 89,4% de los adolescentes participantes en el estudio reconoció la etiqueta, sin embargo, solo el 50,9% de ellos la leyó y el 32,3% la comprendió completamente. A pesar de esto, el 45,3% de los jóvenes encuestados afirmó haber modificado sus hábitos alimentarios gracias al uso del semáforo nutricional en la etiqueta, y el 58,4% señaló que su familia también había realizado cambios. No se encontraron diferencias significativas en la preferencia por los alimentos con etiquetas con semáforo nutricional en función del tipo de escuela a la que asistían. Por otra parte, el 79,5% de los participantes no mostró preferencia por los alimentos que incluían el semáforo nutricional en su etiqueta. En resumen, se concluyó que el uso de la etiqueta nutricional de los alimentos por parte de los jóvenes no afectó a su decisión de compra, independientemente del tipo de escuela al que asistieran(23).

Montenegro et al (2018). En esta investigación se planteó como “objetivo, caracterizar los datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria” de un centro educativo público urbano. Como resultado el (59,7%) fue el femenino como el sexo predominante, siendo mayor la prevalencia (40,2%) en edades de 8 y 9 años respectivamente, siendo un



porcentaje mayor el que pertenecía a los estratos 3 y 4 (50,7%). El mayor porcentaje (50,8%) de los niños afiliados pertenecía al régimen subsidiado. Además, consumen regularmente frutas (75,3%) y verduras (61%) durante la semana. Sin embargo, el 22% asiste al colegio sin tomar desayuno. El 76,6% consume dulces y/o golosinas varias veces durante el día. Por tanto, se concluyó que la cultura de los hábitos saludables es esencial que se enseñe desde la infancia para lograr un desarrollo integral en los escolares, lo cual favorecerá la reducción de los indicadores de enfermedades cardiovasculares futuras(24).

Aponte (2017). En su estudio determinó “el nivel de conocimiento sobre la etiqueta nutricional y su influencia en el estado nutricional de los alimentos procesados de los alumnos de medicina de una universidad de Ecuador”. Los resultados señalan que el 54,1%, 25% y 20,9% tienen un grado de conocimiento alto, medio y bajo de los alimentos procesados respectivamente, además, el 40,54% tiene un alto nivel en conocimiento y con un peso normal, y el 0,68% bajo peso y obesidad con un bajo nivel de conocimiento. Concluyéndose que existe relación entre el nivel de conocimiento del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y el estado nutricional de la población que fue estudiada(14).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Hurtado (2019). En su estudio realizado se sujetó al objetivo de “evaluar la relación entre el nivel de conocimientos de la etiqueta nutricional de alimentos industrializados con la valoración de estado nutricional de los profesores de dos instituciones”. Se evidenció que existe una relación entre el conocimiento del etiquetado nutricional y la evaluación del estado nutricional en los docentes que realizaron la encuesta, obteniendo que el 92% tiene un alto grado de conocimiento del etiquetado nutricional, el 82% es capaz de especificar adecuadamente la



cantidad de calorías que figuran en la etiqueta de referencia y el 74% indicó con precisión el valor diario(25).

Cruz (2018). En su trabajo de investigación tuvo como objetivo “determinar el nivel de porcentaje en el uso de etiquetas nutricionales con la decisión de comprar alimentos envasados, por parte de los consumidores de la ciudad de Piura”. Los resultados señalan que los consumidores tienen un bajo nivel de lectura y, en consecuencia, también tienen un menudo nivel de uso del etiquetado nutricional. Entonces, el 50,0% de ellos respondieron que leen "algunas veces", mientras que el 25,5% respondió que lo hacen "pocas veces". Por otra parte, los encuestados al momento de comprar alimentos envasados muestran un interés medio por el uso y lectura de la etiqueta nutricional. Además, entre el 47,4% opinan que “a veces” su decisión de compra de estos productos es influida por la etiqueta nutricional, asimismo, 29,2% dice que lo realizan "siempre"(26).

Bernales (2018). En su estudio tuvo por objetivo explicar el uso de etiquetas nutricionales que influye al comprar alimentos en un supermercado ecuatoriano y uno peruano. En conclusión, la tabla de información nutricional era la parte más utilizada al adquirir los alimentos. Además, los productos lácteos tuvieron mayor uso de la etiqueta nutricional y la frecuencia de uso del etiquetado es "a veces" y se pretende en la dieta diaria(27).

2.1.3. Antecedentes locales

Carcausto (2023). En su estudio investigó sobre “la relación entre el conocimiento de las advertencias publicitarias y el consumo de productos ultraprocesados con el sobrepeso y la obesidad de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa San Antonio de Padua en el distrito de Putina”. Como resultado se obtuvo que entre los estudiantes el 57% tenía un nivel deficiente de



conocimiento de las advertencias publicitarias, el 35% sostenían un nivel regular, mientras que solo el 8% tenía un nivel bueno; mientras que el 68% tenía un consumo bajo de productos ultraprocesados y el 32% tenía un consumo alto. En cuanto a su estado nutricional, el 69% se encontraba en un estado normal, el 28% tenía sobrepeso y solo el 3% tenía obesidad. Concluyendo que estadísticamente existe una relación entre el nivel de conocimiento de las advertencias publicitarias y el consumo de productos ultraprocesados con el sobrepeso y la obesidad de los estudiantes(28).

Encinas (2021). En su investigación asió por objetivo “precisar la asociación entre el nivel de conocimiento y uso del etiquetado nutricional, de alimentos industrializados por parte de consumidores de la ciudad de Puno 2021”. Se encontró que entre el total de los consumidores, el 66.8% de estos tienen un conocimiento de nivel medio en cuanto al etiquetado nutricional. El 63% de los consumidores lee la información nutricional de la tabla porque considera importante conocer lo que están consumiendo, mientras que el 37% no lo lee porque no les interesa. Además, el 61.4% de los consumidores compra menos alimentos con etiquetado octogonal. Entre los consumidores, el 95.1% utiliza el etiquetado nutricional, teniendo como inclinación en un 53.6% con el frontal octogonal, y el 55.2% lo usa algunas veces. Entre los grupos de alimentos que mayor frecuencia de uso se tiene sobre el etiquetado nutricional es en las bebidas y los lácteos, y lo usan regularmente en su alimentación diaria en un 56.7% de los casos(29).

Flores et al (2021). En su investigación se “determinó que los consumidores están interesados en la lectura de los octógonos, y por ende en el uso del etiquetado nutricional”. Además, existen un elevado índice de



consumidores que dicen leer el etiquetado nutricional. Sin embargo, las principales razones para no leer los octógonos de los alimentos envasados es el poco tiempo y la falta de interés en la información(30).

Quispe (2021). En este estudio el fin fue determinar los niveles de consumo de los alimentos; industrializados y agrícolas en los estudiantes. Se determinó que el nivel de consumo de alimentos se basa en productos agrícolas de la zona que ellos mismos producen y se complementan con productos industrializados que adquieren de ferias y bodegas, además, el nivel de preferencia de consumo de alimentos de los estudiantes se basa en productos industrializados, el hábito y motivación de consumo se adquiere en la familia y en la Institución Educativa mediante el programa social que ofrece el ministerio. (31)

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Etiquetado nutricional

Constituye toda la información sobre el valor energético de un alimento. Es decir, indica la cantidad de calorías que aportan los micronutrientes, como las vitaminas y los minerales; y los macronutrientes, como las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, etc (15).

La normativa que se ha implementado en junio de 2019 en Perú tiene como objetivo comunicar y advertir a los consumidores peruanos acerca de los productos con contenido de azúcar, grasas, índices alto sodio, tratando así de producir conciencia en los cada uno de los hogares sobre la lectura del etiquetado y así disminuir el consumo de estos productos (32). Cabe señalar que esta normativa fue emitida por el Ministerio de Salud en el año 2018 y entró en vigencia en junio de 2019. Esta normativa se encuentra dentro del marco de normas que promocionan la salud.



INACAL (33) señala que es la descripción que tiene por objeto que los consumidores puedan estar informados de los nutrientes que aporta un alimento y está formada por dos componentes: 1) la declaración de nutrientes, la cual es la lista estandarizada sobre el contenido de los nutrientes y es obligatoria en alimentos envasados cuyo objetivo es suministrar a los consumidores y 2) la información nutricional complementaria es aquella declaración que indica, propone o da información de un alimento las propiedades nutricionales determinadas que tiene.

Los objetivos primordiales de la implementación del etiquetado nutricional en los productos envasados(34):

- Promueve que el consumidor comprenda la información nutricional y contribuye así a la elección de una alimentación acorde.
- Estimula a la industria dedicada a la alimentación a mejorar sus insumos.
- Facilita la labor del control por parte de la autoridad sanitaria.

2.2.1.1. Nivel de uso del etiquetado nutricional

Al elegir o adquirir alimentos y bebidas saludables se debe usar las etiquetas nutricionales, por lo que es necesario que su información resulte fácil de entender para fomentar una elección más racional(35).

- a) Bajo:** El bajo uso de las etiquetas nutricionales se debe a que no revisan el etiquetado nutricional, es decir que en gran mayoría es por la falta de interés o escasos conocimientos que son necesarios para el consumidor para así interpretar y comprender la información. Por lo tanto, su decisión de compra se guía posiblemente por la marca, el tamaño, el envase, la tradición, el sabor, etc.



- b) **Medio:** Este nivel indica que los consumidores suelen estar predispuestos a consultar la etiqueta nutricional en determinadas ocasiones o para ciertos alimentos.
- c) **Alto:** Los consumidores están predispuestos a informarse acerca de los nutrientes que aportan los alimentos envasados a través del etiquetado nutricional, de modo que suele influir en su decisión de compra para que esta puede ser acertada.

2.2.1.2. Conocimiento del etiquetado nutricional

Se basa al resultado de adquirir habilidades para procesar y explicar la información de las etiquetas nutricionales y el contenido de sus nutrientes en estos alimentos. Asimismo, es una herramienta utilizada por las empresas alimentarias que informa la composición y el valor nutricional de los productos envasados. Cabe señalar que una de las principales causas para que pierdan interés en conocer el etiquetado nutricional por los consumidores es que no siempre es fácil entender el valor nutricional de los productos alimentarios (36).

Una de las razones por las que la sociedad no se alimenta de forma correcta es por la falta de conocimiento acerca del uso del etiquetado. Un estudio realizado en Perú por Kantar Worldpanel reveló que en los hogares peruanos el 81,2% nunca revisa las etiquetas, o de vez en cuando, por otro lado los que leen con mucha frecuencia son un 18,7% (37,38).

a) Lectura del etiquetado nutricional

Para mantener una dieta equilibrada y saludable, es fundamental conocer la cantidad de calorías y nutrientes que se consumen al ingerir una porción determinada del alimento. La lectura de la etiqueta nutricional proporciona esta información valiosa, así como también permite verificar si el alimento contiene



ingredientes que podrían ser alérgenos o que deben evitarse por razones de salud(39).

Por lo tanto, leer la etiqueta nutricional es una herramienta útil para tomar decisiones informadas sobre la compra y consumo de alimentos, lo que puede contribuir a mantener una buena salud y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta.

b) Compresión del etiquetado nutricional

La comprensión del etiquetado nutricional implica la capacidad de entender y utilizar la información proporcionada en la etiqueta de un alimento para tomar decisiones informadas sobre la alimentación. Para comprender el etiquetado nutricional, es importante saber cómo leer la etiqueta y comprender la información presentada. Esto puede incluir conocer la cantidad y porcentaje de porciones por envase, la cuantía de calorías por porción, y la ración de nutrientes como grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. (40)

Comprender el etiquetado nutricional es importante para tomar decisiones informadas sobre la alimentación y mantener una dieta saludable. Al utilizar la información del etiquetado nutricional para seleccionar alimentos nutritivos y equilibrados, se puede mejorar la salud y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta.

c) Motivos del consumidor para no leer el etiquetado nutricional

Existen varios motivos por los cuales los consumidores pueden optar por no leer el etiquetado nutricional de los alimentos. Algunos de los motivos más comunes son:



- Falta de tiempo: Muchas personas no tienen el tiempo suficiente para leer el etiquetado nutricional y prefieren elegir alimentos rápidamente sin revisar su información nutricional(41).
- Dificultad para entender la información: A veces, la información presentada en la etiqueta nutricional puede ser confusa o difícil de interpretar, lo que puede desalentar a los consumidores de leerla(42).
- Falta de interés: Algunos consumidores pueden no estar interesados en conocer la información nutricional de los alimentos que consumen, ya sea porque no les preocupa su salud o porque no creen que la información sea relevante para ellos(43).
- Confianza en la marca: Los consumidores pueden confiar en ciertas marcas y productos sin considerar la información nutricional, asumiendo que los alimentos son saludables o seguros simplemente porque confían en la marca(44).
- Falta de conocimiento: Algunas personas pueden no entender la importancia de leer el etiquetado nutricional o no saber cómo interpretar la información(43).

Es importante tener en cuenta que, aunque existen motivos para no leer e informarse sobre la etiqueta nutricional, su comprensión de esta información nutricional en las etiquetas de los alimentos puede ayudar a tomar decisiones informadas y mejorar la salud. Por lo tanto, es recomendable leer y comprender el etiquetado nutricional para hacer elecciones saludables en la dieta.

2.2.1.3. Formato del etiquetado nutricional

Espinosa et al. (45) señala que hay tres grupos de sistemas de etiquetado según su intención:



- a) Sistemas de nutrientes específicos: Informa acerca de los nutrientes que aporta el alimento industrializado lo que resulta muy importante para la persona que lo va a consumir, como las Guías Alimentarias (DGA) y el Semáforo del Reino Unido.
- b) Sistemas de resumen: Al producto se le realiza una evaluación global de relación con el contenido nutricional, guía al consumidor para que seleccione sin tener que procesar la información nutricional del alimento en detalle, como ejemplo tenemos el Sello Nutricional aplicado en México.
- c) Sistemas de información por grupo de alimento: Ponen especial énfasis en ciertos grupos de alimentos o en sus componentes, por ejemplo, el logotipo o leyenda que indica que el producto está “Hecho con granos enteros” (Whole Grain Stamp) o que es “libre de gluten” (Gluten Free).

2.2.1.4. Información nutricional

La información nutricional forma parte de la etiqueta del producto alimenticio dirigido a los consumidores para que se puedan informar de sus propiedades nutrimentales del alimento (30). Por otra parte, Salas E. (46) señala que es un instrumento esencial que se utiliza para proporcionar información sobre el valor nutricional y la composición de los productos envasados. Además, es esencial para que el consumidor haga una elección informada y correcta, de modo que resulta evidente lo importante que es su utilización para poder llevar una dieta saludable y así pueda prevenirse de enfermedades crónicas no transmisibles (25,47).

La información nutricional abarca los principales nutrientes presentes en el alimento, como las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, los minerales



y las vitaminas, así como la energía que aporta el alimento expresado en kilocalorías (15).

2.2.1.5. En el Perú acerca del etiquetado - Legislación

En Perú, el etiquetado de los alimentos está regulado por la Ley No. 30021, la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, y su Reglamento, aprobado por el Decreto Supremo No. 017-2017-SA(48).

Algunos de los requisitos de etiquetado incluyen:

1. Información nutricional: La etiqueta de los alimentos envasados debe contener información nutricional, incluyendo la cantidad por porción de calorías, grasas, proteínas, carbohidratos, azúcares y sodio.
2. Ingredientes: En la etiqueta debe plasmarse un listado de todos los ingredientes del producto, ordenados de mayor a menor según su peso.
3. Advertencias sanitarias: Los productos que contienen edulcorantes artificiales, grasas trans o sodio en cantidades excesivas deben incluir advertencias sanitarias en la etiqueta.
4. Información sobre alérgenos: Los productos que contienen ingredientes que pueden causar alergias deben incluir información sobre estos alérgenos en la etiqueta.
5. Tamaño de porción: La etiqueta debe especificar el tamaño de la porción para el cual se proporciona la información nutricional.

El cumplimiento de estas regulaciones es monitoreado y regulado por el Ministerio de Salud de Perú.



2.2.2. Hábitos alimentarios

Se relaciona cualquier actividad o práctica con el consumo de alimentos, en la que escogen su comida para mantener su bienestar general (49). Por otro lado, Soledispa et al. (50) menciona que los hábitos alimentarios son todas las conductas repetitivas afectando en la selección de alimentos, que incluyen todo tipo de alimentos, ya sean saludables o perjudiciales para nuestra salud, dichas acciones se realizan de forma voluntaria.

Carballo et al. (51) señalan que es una rutina diaria que moldea el comportamiento del hombre frente a los alimentos, desde la costumbre al seleccionarlos hasta la manera de almacenarlos, prepararlos, distribuirlos y consumirlos.

Tutaya (52) menciona que los hábitos alimentarios suponen una adecuada nutrición, que se distingue por una alimentación sana y equilibrada, incluyendo todos los nutrientes esenciales, como minerales, vitaminas y proteínas; y al mismo tiempo, una ingesta adecuada, evitando los excesos.

a) Hábitos alimentarios adecuados

Estos comportamientos se adoptan durante los primeros años de vida y consisten en llevar una dieta saludable y equilibrada que mantenga una buena relación con las calorías ingeridas y con las gastadas, satisfaciendo las necesidades reales de energía y nutrientes (53).

b) Hábitos alimentarios inadecuados

Mondragon et al. (53) señalan que aquellos hábitos alimenticios hacen que el individuo desarrolle enfermedades debido a que actualmente una parte de la población consume mayoritariamente alimentos con alto contenido calórico, grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sales. Por otro parte, la mayoría de las



personas no consumen alimentos saludables como las que tienen fibras dietéticas que se encuentran en los cereales integrales y entre otros alimentos y peor aún no están acostumbrados a consumir frutas y verduras.

2.2.2.1. Frecuencia de la ingesta de alimentos

La frecuencia de ingesta permite identificar el consumo habitual de un factor dietético en un tiempo determinado, que puede variar. Se pueden utilizar diferentes categorías de frecuencia, como consumo diario, semanal o mensual(54).

La frecuencia de la ingesta de alimentos hace referencia a la cantidad de oportunidades que una persona consume alimentos y bebidas durante el día. En otras palabras, se trata de la cantidad de comidas y bocadillos que una persona come en un día. La frecuencia de la ingesta de alimentos puede variar según la cultura, el estilo de vida y las preferencias personales. Algunas personas prefieren comer tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena), mientras que otras pueden preferir comer cinco o seis comidas más pequeñas a lo largo del día(55).

Además, la frecuencia de la ingesta de alimentos también puede estar influenciada por factores como la edad, el género, el nivel de actividad física y el estado de salud. Por ejemplo, los atletas pueden requerir una ingesta de alimentos más frecuente debido a sus altas demandas de energía y nutrientes, mientras que las personas mayores pueden necesitar comer con más frecuencia para mantener su ingesta de nutrientes adecuada(56).

2.2.2.2. Tipos de alimentos

Los tipos de alimentos que una persona incluye en su dieta pueden tener un efecto en su salud y bienestar. En general, los alimentos se pueden clasificar



en varios grupos según su contenido nutricional y función en el cuerpo. Algunos de los tipos de alimentos más comunes incluyen (57):

1. Carbohidratos: Estos son alimentos ricos en carbohidratos, como pan, arroz, pasta, cereales, frutas y verduras. Los carbohidratos son una importante fuente esencial de energía para el organismo.
2. Proteínas: Los alimentos altamente ricos en proteínas incluyen carne, pescado, huevos, frijoles, legumbres, nueces y semillas. Estas proteínas son necesarias para el cuerpo, ya sea en el crecimiento y la reparación de los tejidos.
3. Lípidos: Los alimentos ricos en grasas incluyen aceites, mantequilla, nueces, semillas y algunos pescados grasos. Los lípidos son esenciales para la absorción de vitaminas y minerales y para la síntesis de hormonas.

Es importante incluir diferentes alimentos acordes a lo que necesita el cuerpo, para asegurarse de obtener todos los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantener una buena salud.

2.2.2.3. Lugar donde realiza la ingesta de sus alimentos

El lugar donde se realiza la ingesta de alimentos es un aspecto importante de los hábitos alimentarios de una persona. A menudo, el lugar donde se come puede afectar la calidad y la porción de alimentos que se consumen, así como la experiencia general de comer (58). Algunos de los lugares más comunes donde las personas realizan la ingesta de alimentos incluyen:

1. En casa: Muchas personas prefieren comer en casa, ya sea en la zona de la cocina, el comedor o la sala. Comer en casa puede proporcionar un ambiente cómodo y relajado para disfrutar de la comida.



2. En el trabajo: Algunas personas comen en el trabajo, ya sea en la oficina o en un lugar designado para comidas. Comer en el trabajo puede ser conveniente, pero también puede llevar a opciones de alimentos menos saludables o a comer en exceso debido al estrés o la ansiedad laboral.
3. En restaurantes: Las comidas en restaurantes pueden ser una ocasión social y agradable, pero también pueden ser más ricas en calorías y grasas debido a los ingredientes y métodos de preparación utilizados.
4. En la calle: Muchas personas comen mientras están en movimiento, como en el transporte público o en la calle. Comer en la calle puede ser conveniente, pero también puede ser menos saludable debido a la disponibilidad limitada de opciones de alimentos nutritivos.

Es importante tener en cuenta que el lugar donde se come puede afectar la calidad y la cantidad de alimentos que se consumen.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Conocimiento

Esto hace referencia a los hábitos alimenticios adquiridos a lo largo de la vida, lo cual estos conocimientos generaron en el individuo experiencias y aprendizaje. Estos pueden originar cambios en la manera de pensar, en la conducta y nuestras actividades humanas (60).

2.3.2. Hábitos

Los hábitos son aquellos que repetimos de forma automática y constante sin la necesidad de hacer un esfuerzo (61).



2.3.3. Alimentación

Son acciones que permiten al organismo el ingreso de alimentos, o fuentes de materia prima que facilitan obtener nutrientes para nuestro organismo, igualmente de llevar a cabo las funciones vitales (62).

2.3.4. Etiqueta

La etiqueta, es todo tipo de material descriptivo o grafico que se encuentran en el envase de un alimento, generalmente las etiquetas muestran al consumidor información nutricional del producto (63).

2.3.5. Formato del etiquetado

Debe contener los datos de nutrición, tamaño por porción, cantidad, calorías, grasas totales, colesterol, sodio, carbohidratos, proteínas, vitaminas, calcio, con su respectivo porcentaje individual (63).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se considera descriptiva y correlacional, ya que su objetivo principal es proporcionar una descripción detallada y una explicación estadística de los datos analizados. Además, es de enfoque cuantitativo porque se analizaron los datos estadísticamente. El diseño es no experimental – transversal, debido a que la variable de estudio no fue manipulada y los datos fueron recogidos en un periodo determinado.

3.2. LUGAR DE ESTUDIO

Esta investigación fue realizada en el Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021 ubicado en el departamento peruano de Puno, provincia de Melgar en el distrito de Ayaviri en la Av. Balsaspata N° 280. Ubicado a 3,907 m sobre el nivel del mar.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

Fue conformado para el estudio por 522 estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri, según las nóminas de matrícula correspondientes al año 2021.

3.3.2. Muestra

Para determinar la cantidad exacta de muestra se utilizó la siguiente fórmula para población finita:

$$M = \frac{Z^2 * (P * Q) * N}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * (P * Q)}$$

Donde:

M = muestra



Z = Nivel de Confianza 95% =1.96

E = Nivel de Error: 05%/100=0,05

P = Probabilidad de Éxito: 60%/100=0.6

Q = Probabilidad de Fracaso 40%/100=0,4

N = Total de Población = 522

Reemplazando los datos se tiene:

$$M = \frac{(1.96)^2 * (0.6 * 0.4) * 522}{(0.05)^2 * (522 - 1) + (1.96)^2 * (0.6 * 0.4)} = 215 \text{ estudiantes}$$

Asimismo, se trabajó con 215 estudiantes distribuidos homogéneamente en 5 carreras técnicas contabilidad, computación e informática, enfermería técnica, industrias alimentarias y producción agropecuaria teniendo una selección de 43 estudiantes aleatorias de cada carrera no universitaria.

3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

3.4.1. Criterios de inclusión

- En Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri solo los estudiantes matriculados en el actual ciclo académico de evaluación.

3.4.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que presentan una negativa a participar en el estudio.
- Estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri que no estén matriculados en el actual ciclo académico de evaluación.
- Estudiantes que no estuvieron presentes durante el día que se recolecto la información.

3.5. VARIABLES

Variable Independiente: Uso del etiquetado nutricional de alimentos industrializados

Dimensiones: Nivel de conocimientos del etiquetado nutricional y formato del etiquetado nutricional.

Variable Dependiente: Hábitos Alimentarios

Dimensiones: Frecuencia de la ingesta de alimentos, tipos de alimentos y lugar donde realiza la ingesta de sus alimentos.

3.5.1. Operacionalización de variables

	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICE
INDEPENDIENTE	Uso del etiquetado nutricional de alimentos industrializados	Es la utilización que hace un consumidor del contenido del etiquetado nutricional de los alimentos envasados y que le permite la selección de su alimento para luego adquirirla, ya sea de una o más opciones (65).	Nivel de conocimientos del etiquetado nutricional	Nivel de lectura de los etiquetados nutricionales	Bajo 4 – 7 Medio 8 – 11 Alto 12 – 16 10 (Anexo A)
				Nivel de comprensión del etiquetado nutricional	Bajo 4 – 7 Medio 8 – 11 Alto 12 – 16
				Motivos del consumidor para no leer el etiquetado nutricional	13, 15 (Anexo A)
			Formato del etiquetado nutricional	Nivel de gusto del consumidor por el tamaño, color e información del etiquetado nutricional	Bajo 4 – 7 Medio 8 – 11 Alto 12 – 16
				Tipo de producto envasado donde se consulta el etiquetado nutricional	12 (Anexo A)



DEPENDIENTE	Hábitos alimentarios	Los hábitos alimenticios son comportamientos recurrentes de una persona que adopta a través de los años de manera directa e indirectamente (20,26).	Frecuencia de la ingesta de alimentos	Frecuencia de comidas al día	Inadecuado 13 - 26
				Frecuencia de desayunos a la semana	Adecuado 27 - 39
				Frecuencia de almuerzos a la semana	
				Frecuencia de cenas a la semana	
			Tipos de alimentos	Alimentos que consume en el desayuno	Inadecuado 13 - 26
				Alimentos que consume a media mañana	Adecuado 27 - 39
				Alimentos que consume en el almuerzo	
				Alimentos que consume a media tarde	
				Alimentos que consume en la cena	
			Lugar donde realiza la ingesta de sus alimentos	Lugar donde desayuna	Inadecuado 13 - 26
				Lugar donde almuerza	Adecuado 27 - 39
				Lugar donde cena	

Fuente: Elaboración de la investigadora.

3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

A). Para el nivel de uso del etiquetado nutricional en alimentos industrializados.

Método

Recopilación de información

Técnica

Entrevista estructurada interpersonal.



Instrumento

Se aplicó la encuesta sobre el uso del etiquetado nutricional validado por expertos, según Cruz C. (26) , que consta de quince preguntas que se encuentran en el Anexo A.

B). Para los hábitos alimentarios.

Método

Recopilación de información

Técnica

Entrevista estructurada interpersonal.

Instrumento

Asimismo, se aplicó el cuestionario sobre hábitos alimentarios elaborado por León et al. (66), consta de trece ítems clasificados en frecuencia de comida, tipo de alimentos y el lugar donde se consumen los mismos (Anexo B), cada ítem tiene tres opciones de respuesta, asimismo fue validado por nueve expertos.

3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la aplicación de la encuesta se coordinó y se solicitó permiso al director del instituto, para lo cual se les entregó un informe en el que se detallaba el trabajo a realizar y también se les explicó verbalmente. Los encuestados fueron seleccionados al azar y se les entregó la encuesta física, solicitando el permiso informado y la participación voluntaria de los estudiantes que firmen el consentimiento informado.

Tras la aplicación de la encuesta, los datos que se recolectó fueron procesados con el paquete estadístico SPSS-26 y para el análisis cuantitativo de los mismos se utilizaron tablas estadísticas para codificarlo y ordenarlo en relación con las variables respectivas junto con los indicadores para realizarle una interpretación adecuada.

Para estimar la puntuación global del nivel de uso del etiquetado nutricional, se estableció una escala de valoración a partir de las respuestas dadas a las preguntas 8, 9,

11 y 14 del primer cuestionario. La alternativa A equivale a 1 punto, la B a 2 puntos, la C a 3 puntos y la D a 4 puntos.

Tabla 1. Escala valorativa del nivel de uso del etiquetado

Nivel de uso del etiquetado	Escala valorativa
Bajo	4 – 7
Medio	8 – 11
Alto	12 – 16

Fuente: Tomado de Cruz (26).

Por otra parte, para estimar y calificar la puntuación global del segundo cuestionario se tuvo en cuenta lo siguiente:

Tabla 2. Escala valorativa para la evaluación de los hábitos alimentarios a nivel general

Evaluación de los hábitos alimentarios a nivel general	Escala valorativa
Inadecuado	13 - 26
Adecuado	27 - 39

Fuente: Tomado de León et al. (66).

La alternativa A equivale a 1 punto, la B a 2 puntos y la C a 3 puntos. Por lo tanto, 1 punto es el valor mínimo e inadecuado, 2 puntos es el valor medio y regular, y 3 puntos era el valor máximo y adecuado.

3.8. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.8.1. Para identificar el uso del etiquetado nutricional

La validación del presente cuestionario se realizó mediante el juicio de cuatro expertos, integrados por ingenieros industriales especializados en el tema, se realizó una prueba piloto con 20 personas para identificar si la utilización del



lenguaje de la encuesta era comprensible para los consumidores, posteriormente se evaluó el coeficiente alfa de Cronbach manejando el software de análisis estadístico SPSS v.23 para calcular el nivel de confiabilidad, obteniendo 0.737, el cual se considera aceptable porque el valor obtenido es superior a 0.7, lo que indica consistencia interna (26).

3.8.2. Para identificar los hábitos alimentarios

El cuestionario fue validado por nueve expertos integrado por profesionales en la salud, se realizó una prueba piloto con 20 alumnos obteniéndose un resultado el alfa de Cronbach 0.742, por consiguiente, indicó confiabilidad y aceptabilidad del instrumento (66).

3.9. PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Siendo una investigación evaluativa en proceso de describir la relación existente entre los hábitos alimentarios con la alimentación, se emplea el coeficiente de correlación de Spearman, compuesto por la correlación en las dos variables aleatorias.

El coeficiente de correlación de Spearman proporciona un rango con el que se puede identificar con facilidad el grado relación entre dos variables a través de un conjunto de datos de las mismas y también determinar la correlación si es positiva o negativa.

3.10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

En el ámbito de los aspectos éticos, se respetaron los principios de originalidad, respetando las teorías de los autores en el marco teórico y también en el ámbito de las encuestas, ya que se respetó la libre opinión de los encuestados, utilizando datos puramente académicos y no como objeto para juzgar a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri, haciéndoles firmar un consentimiento voluntario. (Anexo D)

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. PRIMERO OBJETIVO ESPECIFICO

El primero objetivo específico: “Identificar el nivel de uso del etiquetado nutricional en alimentos industrializados de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri 2021”.

Para realizar el primer objetivo específico se presenta los resultados de la primera variable en la Tabla 3.

Tabla 3. Nivel de uso del etiquetado nutricional en alimentos industrializados.

	Nivel de uso de Etiquetado					
	Bajo		Medio		Alto	
	N °	%	N °	%	N °	%
Etiquetado	95	44.2%	65	30.2%	55	25.6%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 3, se aprecia que el nivel del uso de etiquetado se encuentra en un nivel bajo con un 44.2% mientras que un nivel medio está representado por un 30.2% de los participantes, por último, un 25.6% representa un nivel alto de uso del etiquetado.

Similar resultado obtuvo Bernaldes (27), que los consumidores frecuentes de alimentos industrializado que contienen una etiqueta nutricional. Según su estudio, el 55.2% de los participantes afirmó utilizar “algunas veces”, 24.1% usa “siempre” y el 25% usa “raras veces o nunca”, de la misma manera se encontró un estudio respecto al nivel de conocimiento de la industrialización de alimentos que deben contener el etiquetado de la ciudad de Puno, de la misma manera Encina (67) reporto que el 19.9%, 66.8% y 13.2%



tienen un nivel bajo, medio y alto de conocimientos sobre el uso de la etiqueta nutricional respectivamente.

Contrastando los resultados obtenidos se observa que en gran mayoría los consumidores de productos industrializados tiene un nivel bajo de uso del etiquetado nutricional e información sobre temas de nutrición y alimentación saludable, y cabe resaltar que esto se debe al poco conocimiento por parte de la población respecto a cómo usar o leer el etiquetado nutricional, en un estudio realizado por INDECOPI señala que el 43.2% de los consumidores peruanos habitualmente leen “siempre” o “casi siempre” la información incluida en la etiqueta y el 44% considera que la información es entendible (68).

Asimismo, el nivel bajo de uso de las etiquetas nutricionales de los alimentos industrializados en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri podría existir una relación baja de conocimientos relacionados de este.

Un producto que normalmente no tendría un nombre puede identificarse con el uso de una etiqueta nutricional. Esto hace que sea más fácil para el consumidor de distinguir el producto de otras cosas, lo que es especialmente útil si el producto se muestra entre otras opciones que son comparables.

4.1.1. Conocimiento del etiquetado nutricional

Tabla 4. Conoce el etiquetado nutricional presente en los alimentos envasados

¿Conoce usted lo que es el etiquetado nutricional presente en los alimentos envasados?	N °	%
Desconoce	22	10.2%
Muy poco	60	27.9%
Poco	111	51.6%
Mucho	22	10.2%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 4, se muestra que el 51.6% de los encuestados, conocen poco el etiquetado nutricional presente en los alimentos envasados, el 27.9% conoce muy poco y el 10.2% desconoce completamente lo que es el etiquetado nutricional en los alimentos envasados.

En un estudio llevado a cabo en consumidores habituales de supermercados, se observó que el 48,2% de los participantes tenía un conocimiento limitado del etiquetado nutricional (26). En contraste, otro estudio realizado con universitarios del área de la salud encontró que alrededor del 90% de los participantes afirmó estar familiarizado con el etiquetado nutricional. En particular, el 88,2% indicó tener conocimiento sobre el tema, mientras que solo el 11,8% expresó no conocerlo (20).

Los resultados de este estudio se pueden diferenciar de otros debido a que los consumidores relacionados con áreas o carreras de la salud, tales como Nutrición, Medicina o Enfermería, cuentan con planes de estudio específicos que suelen incluir cursos enfocados en el etiquetado nutricional y otros aspectos relacionados con la nutrición y la salud. Además, a diferencia de otras carreras, los estudiantes de salud tienen un enfoque en la prevención y promoción de la

salud, lo que les permite desarrollar un conocimiento más profundo sobre la importancia de la alimentación saludable y el conocimiento y la interpretación correcta del etiquetado nutricional.

Tabla 5. Lee la información presente en el etiquetado nutricional

¿Lee usted la información presente en el etiquetado nutricional?		
	N °	%
Nunca	16	7.4%
Raras veces	86	40.0%
A veces	84	39.1%
Siempre	29	13.5%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

La Tabla 5, muestra que una proporción del 40% de los encuestados lee raras veces la información presente en el etiquetado nutricional y el 39.1% lo lee solo a veces, sin embargo, el 7.4% nunca lee dicha información.

El etiquetado nutricional permite a entender mejor lo que uno consume y principalmente verificar cuando se ha envasado los alimentos industrializados y cuando es su fecha de expiración. Porque se ha dado que algunas empresas revendedoras de alimentos cambian la fecha de vencimiento, pero pocas veces cambian la fecha de embazado, entonces si conocemos y leemos podemos detectar a tiempo los problemas.

Tabla 6. Información que leen del etiquetado nutricional

¿Qué información lee usted en el etiquetado nutricional de los alimentos envasados?	N °	%
Etiqueta o tabla de información nutricional	113	65.0%
Declaraciones de propiedad nutricional	60	35.0%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

La Tabla 6, muestra que el 65% de los estudiantes que realizaron la encuesta, leen solo la etiqueta o tabla de información nutricional y que el otro 35% leen las declaraciones de propiedad nutricional. Adicional a ello, la cantidad de personas que leen ambos, son solo 29.

El etiquetado nutricional de los alimentos es un asunto crucial que influye en la elección de compra. En este sentido, la tabla de información nutricional proporciona una descripción detallada y precisa del contenido nutricional de un producto alimenticio, mientras que las declaraciones de propiedad nutricional son afirmaciones diseñadas para resaltar ciertos aspectos nutricionales del producto (43). Ambas formas de información pueden ser útiles para los consumidores que buscan tomar decisiones informadas sobre sus elecciones alimentarias.

Según una investigación, el 64% de los encuestados afirmó leer las declaraciones nutricionales en el etiquetado al momento de efectuar una compra (69). Además, en otra investigación se encontró que los consumidores prefieren que los alimentos preenvasados incluyan información nutricional (70). Sin embargo, en un estudio en Colombia, arrojó que ni la mitad de los encuestados leen estas etiquetas, y en su mayoría se enfocan en revisar la cantidad de calorías y grasas totales (71). Por otro lado, las mujeres suelen tener en cuenta más los mensajes en el etiquetado que los hombres. En un estudio se reveló que los jóvenes

y las mujeres priorizan las declaraciones sobre sus propiedades nutricionales, pero en cambio los adultos mayores se apegan a las declaraciones enfocadas en la salud (72).

Los consumidores deben leer la información sobre los alimentos que comen de varias fuentes, incluidas en las etiquetas de información nutricional que están impresas en el paquete. Incluyen información sobre los nutrientes presentes en los alimentos o bebidas, así como también cómo estos nutrientes se comparan con la ingesta diaria recomendada, por lo que pueden tomar decisiones rápidas e informadas sobre lo que deben comer como parte de una dieta equilibrada gracias a la información proporcionada en las etiquetas nutricionales.

Tabla 7. Comprensión de la información presente en el etiquetado nutricional

¿Comprende la información del etiquetado nutricional?		
	N °	%
Nunca	16	7.4%
Raras veces	86	40.0%
A veces	84	39.1%
Siempre	29	13.5%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 7, se muestra que el 40% de los encuestados lee raras veces la información presente en el etiquetado nutricional y el 39.1% lo lee solo a veces, sin embargo, el 7.4% nunca lee dicha información.

Los consumidores no suelen leer las etiquetas de los productos, y menos de la mitad afirma tener una comprensión adecuada de la información que se les proporciona en los envases. Estos resultados se repiten con distinta intensidad

entre los consumidores si se analizan con más detalle según sus principales atributos (68).

Al comprender una etiqueta que contenga la información de varios nutrientes esenciales que tienen un efecto en su salud, puede satisfacer sus propias necesidades dietéticas; buscando alimentos que incluyan más de los nutrientes que desea obtener y menos de los que desea limitar en su dieta, solo logra cuando se comprende la etiqueta de información nutricional acerca de las grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos son ejemplos de nutrientes que deben reducirse en la dieta.

Tabla 8. Factores que hacen que se aprecie el etiquetado nutricional de los envases

¿Que hace que a usted le agrade el etiquetado nutricional de los alimentos envasados?	N °	%
Familiaridad con la información nutricional en la etiqueta.	100	21.2%
Declaraciones de propiedades nutricionales y saludable de alimento.	85	18.0%
El tamaño de la etiqueta de información nutricional.	80	17.0%
El esquema de color de la etiqueta de información nutricional.	65	13.8%
Ubicación de la etiqueta de información nutricional en la parte delantera del empaque.	63	13.4%
Ubicación de la etiqueta de información nutricional en la parte posterior del empaque.	47	10.0%
Otros	31	6.6%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

La Tabla 8, muestra que un 21.2% de los encuestados valoran la familiaridad con la información nutricional como el aspecto que más aprecian o les agrada del etiquetado nutricional. A continuación, se sitúan las declaraciones de propiedades con un 18%, seguido del tamaño de la etiqueta con un 17%.



Se puede observar que la familiaridad del consumidor actúa como un facilitador para que el consumidor aprecie el etiquetado nutricional de los envases. Cuando el consumidor adquiere familiaridad con las etiquetas, ya sea a través de la compra o de campañas educativas, se familiariza con su existencia, características, funcionamiento e información nutricional (73). Este aspecto es relevante, según Bialkova y van Trijp (74), ya que cuando el consumidor conoce el formato del etiquetado, pone empeño en darle su uso, lo que refuerza y aumenta su motivación. Por otro lado, si este no está familiarizado con el formato de la etiqueta, desconoce cómo procesar e inferir la información dada. Además, los consumidores suelen leer y usar los elementos de la etiqueta con los que les parece familiares y/o algo conocidos (75).

Para poder que pueda tener un hábito adecuado de leer las etiquetas, tener en cuenta que destaca los nutrientes que puede contener un producto que puede usted necesitar o causar un daño en su salud si es consumido excesivamente, por lo que es necesario utilizar la etiqueta que debe ser reglamentada y estipulada con una información exacta, siendo disponible para todos y cada uno de alimentos que son sueltos o envasados y vendidos en diferentes establecimientos tanto enlatados como frescos.

Tabla 9. Factores por las que las personas no leen el etiquetado nutricional

¿Cuándo decide “no leer” el etiquetado nutricional de los alimentos envasados, por qué motivo lo hace?	N °	%
Falta de costumbre	83	20.0%
La información nutricional de la etiqueta parece poco comprensible	71	17.1%
Falta de atención	62	15.0%
El formato de la etiqueta de información nutricional lo hace poco comprensible	56	13.5%
No confía en la información presentada en el etiquetado nutricional	49	11.8%
Falta de motivación	49	11.8%
Otros	44	10.6%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 9, se examina que las personas no leen el etiquetado nutricional por falta de costumbre (20.0%), porque la información nutricional brindada en la etiqueta parece poco comprensible (17.1%) y por falta de atención (15.0%).

Los resultados obtenidos en esta investigación son semejantes a los hallazgos de la indagación de Cruz (26), donde los encuestados mencionaron los principales motivos por los que no leen la etiqueta nutricional. Estas razones incluyen la falta de hábito, con una frecuencia del 37.7%; la percepción de que la información nutricional en la etiqueta es poco clara, con un 24.0%; y la falta de atención hacia el etiquetado nutricional, con un 22.4%.

Cabe señalar que la falta de costumbre es un motivo principal por el cual la gente no lee el etiquetado nutricional debido a que se trata de una práctica que no han incorporado en su rutina de compras y consumo de alimentos. Muchas personas no han sido educadas sobre la importancia de leer el etiquetado nutricional y cómo hacerlo, por lo que no lo consideran una actividad necesaria o relevante al momento de comprar alimentos (71). Además, puede haber una percepción errónea de que leer la información nutricional es una tarea complicada o que consume demasiado tiempo, lo que desalienta a las personas a hacerlo. Por lo tanto, la falta de costumbre es un obstáculo importante que puede dificultar la lectura y comprensión del etiquetado nutricional.

Tener en cuenta que cada consumidor debe leer o estar informado sobre sus opciones de alimentos como resultado de la información proporcionada en las etiquetas de los productos. Hay información en el frente, el reverso y los costados de un paquete para decirnos qué contiene el producto y brindar orientación para seleccionar los alimentos procesados que son mejores para nuestra salud.

4.1.2. Formato del etiquetado nutricional

Tabla 10. Personas que observan el etiquetado nutricional en alimentos envasados

¿En qué categoría de alimentos envasados observa usted cuidadosamente el etiquetado nutricional?	N °	%
En algunos elementos envasados	152	70.7%
En todos los elementos envasados	63	29.3%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 10, se muestra que el 70.7% de los encuestados, observan cuidadosamente el etiquetado nutricional solo en algunos alimentos envasados.

Además, se observa que los más comunes son los lácteos, cereales, biscochos, galletas, conservas y productos cárnicos.

Las etiquetas de información nutricional deben mostrar la cantidad de energía (calorías y kilojulios) y la cantidad de grasa, grasa saturada, carbohidratos, azúcares, proteínas y sal (todo expresado en gramos) presente en 100 g (o 100 ml) del alimento.

Tabla 11. Alimentos envasados más comunes de los que se observa su etiquetado nutricional

¿Alimentos envasados más comunes de los que se observa su etiquetado nutricional?	N °	%
Lácteos y derivados	105	17.5
Cereales y derivados	92	15.3
Biscochos y galletas	77	12.8
Conservas y productos cárnicos	74	12.3
Golosinas	58	9.7
Bebidas no alcohólicas	50	8.3
Fórmulas infantiles	46	7.7
Snacks	32	5.3
Regímenes especiales de alimentos	27	4.5
Otros	40	6.7

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 11, se muestra que el 70.7% de los encuestados, observan cuidadosamente el etiquetado nutricional solo en algunos alimentos envasados. Los más comunes son los lácteos, cereales, biscochos, galletas, conservas y productos cárnicos.

Los resultados obtenidos coinciden con los obtenidos por Cruz (26), ya que únicamente el 24,0% de los consumidores que revisan el etiquetado nutricional, lo hace en “todos los alimentos envasados”. El 76,0% restante lo hace en “algunos alimentos”. Asimismo, los consumidores observan el etiquetado nutricional de lácteos, cereales, biscochos y sus derivados porque son alimentos procesados que se consumen con frecuencia en la dieta diaria de muchas personas. Además, son productos que a menudo se promocionan como saludables, por lo que los consumidores pueden querer verificar esta información en la etiqueta nutricional para asegurarse de que estén comprando alimentos que se ajusten a sus necesidades y objetivos de salud.

Principalmente las personas leen la etiqueta por la fecha de consumo, esto preferente en los alimentos porque indica el tiempo que seguirá siendo de excelente calidad; sin embargo, los alimentos aún se pueden consumir después de esta fecha sin riesgo.

Tabla 12. El etiquetado nutricional influye en la decisión de compra de los alimentos envasados

El etiquetado nutricional influye en la decisión de compra de alimentos industrializados		
	N °	%
Nunca	15	7.0%
Raras veces	67	31.2%
A veces	85	39.5%
Siempre	48	22.3%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 12, indica que el 39.5% de los estudiantes que fueron encuestados mencionan que el etiquetado nutricional tiene un impacto algunas veces en su decisión al momento de comprar alimentos envasados. Otro 22.3%



menciona este siempre influye en sus compras en tanto que el 7% manifiesta que este nunca influye en sus compras de alimentos envasados.

Un estudio señala que el etiquetado nutricional tiene una influencia regular en sus decisiones de compra de los consumidores de un supermercado (“a veces”, el 47,4% y “siempre”, el 29,2%) (26). Específicamente, en el caso de los estudiantes no siempre se ven influidos por el etiquetado nutricional en su decisión de compra de alimentos industrializados debido a la conveniencia y rapidez de estos productos, la falta de información sobre cómo interpretar correctamente la información nutricional en las etiquetas y la necesidad de opciones más económicas.

Tener claro de como leer la lista de ingredientes, las cantidades de los componentes del producto que se presentan en orden descendente, comenzando por la mayor cantidad, lo que permite optar el fabricante adecuado para que se pueda escoger, es necesario examinar los tres primeros componentes de la lista de ingredientes es una regla general sólida porque estos componentes constituyen la mayor parte de lo que está consumiendo.

4.2. SEGUNDO OBJETIVO ESPECIFICO

El segundo objetivo específico: Evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri 2021

Para el cumplimiento del segundo objetivo específico se presenta los resultados a nivel general de la segunda variable y sus dimensiones en la Tabla 13.

Tabla 13. Hábitos alimentarios a nivel general de los estudiantes.

Hábitos alimentarios		
	N °	%
Inadecuado	11	5.1%
Adecuado	204	94.9%
Total	215	100.0%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

La Tabla 13, presenta la evaluación de los hábitos alimentarios de los participantes donde a nivel general se aprecia un adecuado hábito con un 94.9% mientras que un 5.1% representa un inadecuado hábito alimenticio de los participantes del estudio.

Para Birch L. y Fisher J. (76) la familia, el entorno escolar y la publicidad son las principales influencias que condicionan el aprendizaje de hábitos alimentarios. En este sentido, los hábitos alimentarios están influenciados por las personas de nuestro entorno.

El 60.6% de consumidores peruanos considera que lleva una alimentación balanceada, dándose una mayor incidencia cuanto mayor es la persona (68).

Desde el comienzo de la crisis sanitaria provocada por el brote de COVID-19, se produjeron cambios saludables en los consumidores respecto en los hábitos alimentarios que tenían, y varios autores reportaron la preferencia de consumir frutas y verduras asimismo por las comidas caseras(77,78).

Los estudiantes deben suministrar mejor a sus cuerpos los nutrientes esenciales para mantener su salud, actividad y fuerza cuando consumen alimentos que son buenos para ellos, aún pueden mejorar su formar o fortalecer sus hábitos en torno a qué y cuánto comen. Todavía tienes tiempo para inculcarles comportamientos positivos que le servirán bien a medida que envejeczan, y esa oportunidad se presenta ahora.

4.2.1. Frecuencia de la ingesta de alimentos

La primera dimensión de la variable es la frecuencia de comidas y los resultados se presentan de la siguiente manera:

Tabla 14. Frecuencia de comidas de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021

Frecuencia de comidas		
	N °	%
Inadecuado	14	6.5%
Adecuado	201	93.5%
Total	215	100.0%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 14, se presenta la evaluación de la frecuencia de comidas donde a un nivel adecuado los participantes evidencian un 93.5% de frecuencia de comidas mientras que el 6.5% evidenció un nivel inadecuado.

Por lo que se evidencia un mayor porcentaje en el consumo adecuado de alimentos no coincidiendo con Quispe (2021), donde los estudiantes prefieren consumir alimentos industrializados por el tiempo y por la facilidad, esto a causa de los hábitos que se han adquirido en la familia y en la misma institución educativa (31).

No solo es comer si no como se debe de comer, por lo que se tiene una creencia muy extendida en las sociedades que los requisitos dietéticos diarios de una persona deben satisfacerse con tres comidas completas: desayuno, almuerzo y cena, que es una práctica común adicionar dos refrigerios uno por la mañana y otro por la tarde, como una forma de ayudar a controlar el apetito. Además, el mensaje que lanzan la mayoría de los medios es comer de cinco a seis veces al

día, pero muchas veces esto mal entienden y cuando deben de comer un refrigerio comen una comida, por lo que al final consumen 5 veces al día comida sólida.

Tabla 15. Frecuencia de comidas por preguntas de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021

Preguntas		N °	%
	2	31	14.4
¿Cuántas veces consume al día?	3	158	73.5
	5	26	12.1
¿Toma desayuno todos los días?	No	2	0.9
	A veces	44	20.5
	Sí	169	78.6
¿Almuerzas todos los días?	No	6	2.8
	A veces	36	16.7
	Sí	173	80.5
¿Cenas todos los días?	No	8	3.7
	A veces	70	32.6
	Sí	137	63.7

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

La Tabla 15, muestra el análisis de la frecuencia de las comidas por preguntas donde la primera pregunta se aprecia que 3 comidas al día es lo predominante del estudio; por otro lado, la siguiente pregunta indica el 78,6% toma desayuno, el 80,5% almuerza todos los días y, por último, el 63,7% indicó que cena todos los días mientras que el 2,8 % no almuerza todos los días, así como el 3,7% tampoco cena.

En un estudio de Torres-Mallma et al. (79) se estudió los hábitos alimentarios dando como resultado el 11,5% del primer curso en estudiantes de una universidad y el 30,1% de los de sexto curso hacen generalmente más de tres comidas al día, además señala que se deban posiblemente por llevar una vida cotidiana desordenado, como consecuencia a las exigencias académicas y la escasez en educación alimentaria. (80).

En la actualidad se dan las alteraciones en el horario y la frecuencia de las comidas, por lo que tienen un efecto potencial en la cantidad de calorías y macronutriente que consumen en el día, siendo necesario ayuno que proporciona beneficios fisiológicos para la reducción de inflamación, el aumento de la autofagia y la resistencia al estrés, y la modulación del microbiota intestinal.

4.2.2. Tipos de alimentos

La segunda dimensión de la variable es tipos de alimentos cuyos resultados se presentan de la siguiente manera:

Tabla 16. Tipos de alimentos que consumen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Ayaviri 2021

Tipos de alimentos	Recuento	%
Inadecuado	74	34.4%
Adecuado	141	65.5%
Total	215	100.0%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 16, se presenta la evaluación de los tipos de alimentos donde a un nivel adecuado los participantes evidencian un 65,5% de tipos de alimentos mientras que el 34,4% evidenció un nivel inadecuado.

Principalmente el tipo de alimento inadecuado es el consumo excesivo de productos industrializados que contengan el octógono coincidiendo con Encinas (2021) que menciona en su investigación que un 53.6% consumen alimentos industrializados con el octogonal(29).

Por lo que el consumo excesivo de un alimento industrializado que contenga el símbolo octogonal, daña la salud y no permite una adecuada alimentación.

Tabla 17. Tipos de alimentos por preguntas de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021

Pregunta	N°	%	
¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?	Frugos, galletas, hamburguesas.	19	8.8
	Infusiones, café, cereales.	35	16.3
	Quinua, soya, maca, jugo de frutas naturales.	161	74.9
¿En la media mañana (meriende) ingieres?	Frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos).	51	23.7
	Frutos secos (pasas, almendras, pecanas).	27	12.6
	Frutas o jugos de fruta.	137	63.7
¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?	Frituras (pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas)	20	9.3
	Caldos o sopas instantáneas (ajinomen).	41	19.1
	Menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo.	154	71.6
¿Qué consumías en tu lonchera?	Snacks, galleta, chocolates, gaseosa.	60	27.9
	Hamburguesas.	24	11.2
	Frutas, agua.	131	60.9
¿En la cena qué tipo de alimentos ingieres?	Pollo broaster, salchipapa.	43	20.0
	Sopas, caldos.	143	66.5
	Guisos, tortillas y ensaladas.	29	13.5
¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) ingieres al día?	4 vasos	129	60.0
	8 vasos	71	33.0
	10 vasos	15	7.0

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*



En la Tabla 17, se presenta el análisis de los tipos de alimentos por preguntas donde la primera pregunta se aprecia que la quinua, soya, maca, jugo de frutas naturales son las más consumidas en el desayuno con un 74.9%, los alimentos que son consumidos a media mañana son las frutas o jugo de frutas con 63.7%, a su vez, los alimentos más consumidos en el almuerzo son las menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo con un 71,6%, los alimentos consumidos en la lonchera están representados por las frutas, agua con un 60,9%, el estudio también evaluó los alimentos ingeridos en la cena donde sopas y caldos obtienen un porcentaje de 66.5%, por último, los vasos de líquidos que consume al día son 4 vasos con un total de 60% de los participantes del estudio realizado.

Respecto a la selección o preferencia de ciertos alimentos (81) señala que están estrechamente relacionadas con las emociones y recuerdos que producen los alimentos y el gusto. López-Cano et al. (41) señala que al seleccionar los alimentos tienen como principales factores las costumbres y el sabor por parte de la mayoría de las personas, sin embargo, hay que tener en cuenta el precio de los productos porque las personas con un buen nivel económico pueden llevar una dieta saludable, independientemente de su costo.

El estudio realizado por Durán et al. (82) señala que, en numerosos estudiantes, independientemente de su sexo, consumen alimentos densos en energía y ricos en grasas saturadas, azúcar y sal, lo que contribuye significativamente a su ingesta calórica total. Por otro lado, en un estudio realizado en estudiantes universitarios, Chota C. y Simón S. registraron que el 25,2% consume a veces fruta de 1 a 2 veces por semana; el 32,1% dice consumir siempre carne, pollo, pescado de 3 a 4 veces por semana; en tanto que el 28,3% consume

a veces leche y sus derivados de 1 a 2 veces por semana; y el 55,3% consume a veces dulces y lo hace de 1 a 2 veces por semana (83).

4.2.3. Lugares donde realiza la ingesta de sus alimentos

La tercera dimensión de la variable es lugares donde consume sus alimentos cuyos resultados se presentan de la siguiente manera:

Tabla 18. Lugares donde consume sus alimentos los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021

Evaluación de los lugares donde consume sus alimentos	N°	%
Inadecuado	22	10.2%
Adecuado	193	89.8%
Total	215	100.0%

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 18, muestra la evaluación de lugares donde consume sus alimentos donde a un nivel adecuado los participantes evidencian un 89.8% de lugares donde consume sus alimentos mientras que el 10.2% evidenció un nivel inadecuado.

El espacio designado para comer se llama comedor. Aunque en la época medieval normalmente se ubicaba en un nivel de piso totalmente diferente, en la actualidad se ubica típicamente al lado de la cocina por conveniencia a la hora de servir. Sin embargo, en los estudiantes se da donde tengan hambre y donde puedan.

Tabla 19. Lugares donde consume sus alimentos por preguntas los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021

Pregunta		N°	%
¿Dónde desayunas?	Instituto, Quiosco.	17	7.9
	Vaso de leche, juguería.	10	4.7
	Casa.	188	87.4
¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?	Comedor popular.	13	6.0
	Restaurante, Instituto.	34	15.8
	Casa.	168	78.1
¿En qué lugar ingieres tu cena?	Puestos de comida rápida.	11	5.1
	Restaurantes.	14	6.5
	Casa.	190	88.4

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

En la Tabla 19, se presenta la evaluación de los lugares donde consume sus alimentos por preguntas donde la primera pregunta se aprecia que un 87.4% indicó que desayuna en su casa mientras que el 7.9% en el instituto, quiosco, la siguiente pregunta hace referencia al lugar donde almuerza siendo un 78.1% en casa mientras que el 15.8% indicó en un restaurante o instituto, por último, el lugar donde ingiere los alimentos está determinado en un 88.4% en casa y un 6.5% en restaurantes mientras que el 5.1% en puestos de comida rápida.

Los datos presentados en esta tabla muestran que los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri tienen un hábito adecuado respecto a los lugares donde consumen sus alimentos, concordando con el estudio de Cabana (84) quien determinó que 75.4%, 45.1 y 80.3% de los

estudiantes universitarios desayunan, almuerzan y cenan en su hogar respectivamente.

4.3. TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO

El tercer objetivo específico: Relación entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios

Para lo cual tenemos que realizar la prueba de hipótesis

Antes de someter el análisis se realizó la prueba de normalidad para determinar si la muestra tiene una distribución normal y así aplicar el estadístico R de Pearson caso contrario se aplica el Rho de Spearman.

4.3.1. Prueba de normalidad

H₀: La variable tiene una distribución normal

H₁: La variable no tiene una distribución normal

Tabla 20. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
HA	0,154	215	0,000
Etiquetado	0,088	215	0,000

Fuente: *Elaboración de la investigadora.*

Dado que el valor p es de 0.000 y es menor que el nivel de significancia establecido de 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Por lo tanto, se aplicará la prueba de Spearman, la cual es no paramétrica.

4.3.2. Análisis correlacional

H₀: Las variables son independientes entre si

H₁: Las variables son dependientes entre si

Tabla 21. Correlación de las variables

	Coefficiente de Correlación	Sig.
Rho de Spearman	0,340	0,000

Fuente: *Elaboración de la investigadora. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*

En la Tabla 21, se puede observar que el valor de p es igual a 0.000, lo cual indica el rechazo de la hipótesis nula de modo que se acepta la hipótesis alternativa. Esto sugiere que entre las dos variables estudiadas existe una asociación significativa.

En esta tabla se evidencian que hay una relación entre el uso de la etiqueta nutricional de alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los alumnos del Instituto. En este sentido, Rodríguez et al. (90) señala la carencia de conocimientos nutricionales conduce a una mala lectura e interpretación del etiquetado nutricional y, por lo tanto, conlleva a tomar una mala decisión de alimentos, comprobando con la regular a baja autoevaluación en hábitos alimentarios y en conocimientos.

Una investigación realizada por Wills et al. (91), señala que la etiqueta nutricional en los alimentos es un instrumento base de gran importancia para lograr ayudar a los consumidores a que opten por tomar decisiones y adoptar hábitos alimentarios más saludables. Por otra parte, Ortiz (37) señala que la principal razón por la que no se modifican los hábitos alimentarios en Perú es la desinformación especialmente sobre términos nutricionales, así mismo en su investigación cita a Gastón Ares (2016) quien señala que para hacer cambios en los hábitos alimentarios de las personas se debe considerar el etiquetado.



La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) fomenta el uso del etiquetado de alimentos como un instrumento eficaz para proteger la salud del consumidor en términos de seguridad alimentaria y nutrición. Las etiquetas de los productos alimenticios incluyen información sobre la identidad y los ingredientes del producto, así como instrucciones sobre cómo manipular, preparar y comer el producto de manera segura.



V. CONCLUSIONES

- El 44,2% de los estudiantes presentan un bajo nivel de uso de etiquetado nutricional en alimentos industrializados, el 30,2% un nivel medio y el 25,6% un nivel alto. Lo que afecta su salud al no conocer si está consumiendo o no nutrientes que necesita su organismo.
- El 94,9% de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados, mientras que solo el 5,1% presentó hábitos inadecuados. Para la evaluación, se consideró la comida que consumen, dónde la comen y el tipo de alimento que prefieren.
- Existe una relación significativa ($p < 0,01$) entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri – 2021.



VI. RECOMENDACIONES

- Se sugiere que la escuela de Nutrición Humana brinde capacitaciones y realice actividades de educación nutricional en diferentes instituciones para sensibilizar a la población y fortalecer su conocimiento sobre el etiquetado nutricional de alimentos industrializados. De esta manera, los consumidores podrán tomar decisiones más informadas al momento de adquirir estos productos y contribuir a su propia salud y calidad de vida.
- Se recomienda llevar a cabo un estudio integral en Perú para evaluar la utilidad de las etiquetas nutricionales de alimentos industrializados y su relación con los hábitos alimentarios de la población. Los resultados de este estudio pueden ser útiles para el diseño e implementación de políticas públicas en este tema. Asimismo, puede realizarse un estudio comparativo para analizar las diferencias entre las poblaciones de las distintas ciudades.
- Es recomendable desarrollar estrategias de educación para enseñar a la población la correcta lectura e interpretación de la información nutricional en las etiquetas de los alimentos industrializados. Esto puede contribuir a mejorar la comprensión de los consumidores sobre los alimentos que están comprando y a tomar decisiones más saludables.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wahab R. “Food label use and awareness of nutritional information among consumers in Bahrain: An exploratory study. *KnE Life Sciences*”. 2018;4(6):26.
2. Ezcurra D, Fernández E, Henostroza R. “Diseño cuasi experimental para el análisis de la decisión de compra del consumidor limeño ante los sistemas de rotulado frontal en abarrotes y lácteos [Internet]. Lima: Tesis de la Pontificia Universidad Católica” del Perú; 2019. Disponible en: “<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15570>”
3. Casas E, Muguruza L. “Percepción del etiquetado nutricional, compras y consumo de alimentos ultra procesados durante la cuarentena por COVID-19 en la población peruana” [Internet]. Lima: Tesis de la Universidad Peruana Unión; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5260>
4. di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *J Transl Med* [Internet]. 2020;18(1):1–15. Disponible en: <https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02399-5>
5. Foroozfar Z, Moghadami M, Mohsenpour MA, Houshiarrad A, Farmani A, Akbarpoor MA, et al. “Socioeconomic determinants of nutritional behaviors of households in Fars Province, Iran, 2018”. *Front Nutr* [Internet]. 2022;9. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9549329/>
6. Viviana G, Bianchi F, Croce E, Ceretti E. Are food labels effective as a means of health prevention? *J Public Health Res*. 2016;5(3):768.



7. Damián N, Chala R, Chávez R, Mayta P. “Lectura, uso e interpretación de etiquetas nutricionales en usuarios de gimnasios de Huancayo, Perú 2015. *Nutr Hosp*”. 2016;33(6):1410–7.
8. Aggett P, Hathcock J, Jukes D, Richardson D, Calder PC, Bischoff-Ferrari H, et al. Nutrition issues in Codex: health claims, nutrient reference values and WTO agreements: a conference report. *Eur J Nutr*. el 15 de marzo de 2012;51(S1):1–7.
9. UNICEF. “Análisis de regulaciones y prácticas para el etiquetado de alimentos y bebidas” | UNICEF [Internet]. 2016. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/an%C3%A1lisis-de-regulaciones-y-pr%C3%A1cticas-para-el-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas>
10. Santos G, Bravo F, Velarde P, Aramburu A. “Efectos del etiquetado nutricional frontal de alimentos y bebidas: sinopsis de revisiones sistemáticas”. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 2019;43:1–8.
11. Viola G, Bianchi F, Croce E, Ceretti E. Are Food Labels Effective as a Means of Health Prevention? *J Public Health Res*. el 12 de diciembre de 2016;5(3):139–42.
12. Callisaya L. “Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera de ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz”. La Paz: Tesis de la Universidad Mayor de San Andrés; 2016.
13. Montero A, Úbeda N, García A. “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales”. *Nutr Hosp* [Internet]. 2006;21(4):466–73. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es&nrm=iso&tlng=es



14. Aponte M. “Conocimiento de etiquetado nutricional de alimentos procesados y su influencia en el estado nutricional de los estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad nacional de Loja. Loja”: Tesis de la Universidad Nacional de Loja; 2017.
15. Navarro K, Arriaza L, Álvarez O. “Conocimientos y prácticas sobre el etiquetado nutricional de alimentos industrializados y estado nutricional de los Adultos del Barrio” “La Cruz de San Pedro”, Diriamba-Carazo Septiembre-marzo. Managua: Tesis de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2021.
16. Alkerwi A, Vernier C, Sauvageot N, Crichton G, Elias M. "Demographic and socioeconomic disparity in nutrition: application of a novel Correlated Component Regression approach". *BMJ Open*. 2015;5(5).
17. Gorski M, Roberto C. Public health policies to encourage healthy eating habits: Recent perspectives. *J Healthc Leadersh [Internet]*. 2015;7:81–90. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=djh120>
18. Żarnowski A, Jankowski M, Gujski M. “Nutrition Knowledge, dietary habits, and food labels use-a representative cross-sectional survey among adults in Poland”. *Int J Environ Res Public Health [Internet]*. el 1 de septiembre de 2022 [citado el 6 de febrero de 2023];19(18). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36141633/>
19. Giró-Candanedo M, Claret A, Fulladosa E, Guerrero L. Use and understanding of nutrition labels: Impact of diet attachment. *Foods [Internet]*. el 1 de julio de 2022;11(13). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9266186/>



20. Hernández M, Gómez A, Gómez S. “Influence of nutritional labeling on the purchase decision of university students”. *Perspectivas en Nutrición Humana* [Internet]. el 10 de febrero de 2022 [citado el 6 de febrero de 2023];24(1):17–34. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082022000100017&lng=en&nrm=iso&tlng=es
21. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso-Pantoja C. “Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017”. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 2021;23(1):27–38.
22. Cerezo M, Frutos F. “Hacia rutas saludables: efecto de las etiquetas nutricionales en las conductas alimentarias en un comedor universitario”. *Aten Primaria*. el 1 de mayo de 2021;53(5).
23. Galarza G, Robles J, Chávez V, Pazmiño K, Castro J. “Conocimientos, opiniones y uso del etiquetado nutricional de alimentos procesados en adolescentes ecuatorianos según el tipo de colegio”. *Perspectivas en Nutrición Humana* [Internet]. el 12 de noviembre de 2019 [citado el 6 de febrero de 2023];21(2):145–57. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000200145&lng=en&nrm=iso&tlng=es
24. Montenegro C, Martínez J. Caracterización sociodemográficas, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria de una institución educativa pública del sector urbano. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* [Internet]. 2018;34(7):406–10. Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/15988



25. Hurtado T. “Conocimientos del etiquetado nutricional de alimentos industrializados y valoración del estado nutricional en el personal docente de dos instituciones educativas del distrito de Lince-2018”. Lima: Tesis de la Universidad Nacional Federico Villareal; 2019.
26. Cruz C. “Uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de alimentos por consumidores de la ciudad de Piura - Perú, 2018”. Piura: Tesis de la Universidad Nacional de Piura; 2018.
27. Bernaldes A. “Uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de alimentos en consumidores de un supermercado peruano y otro ecuatoriano”. Lima: Tesis de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018.
28. Carcausto L. “Conocimiento de advertencias publicitarias y consumo de productos ultraprocesados en relación al sobrepeso y obesidad de escolares adolescentes de la Institución Educativa Secundaria” “San Antonio de Padua” del distrito de Putina - Puno 2021 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19424>
29. Encinas D. “Conocimiento y uso del etiquetado nutricional de alimentos industrializados por parte de consumidores de la ciudad de Puno 2021” [Internet]. Repositorio Institucional - UNAP. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano; 2021. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3219282>
30. Flores E, Quispe M. Relación entre la lectura de los octógonos nutricionales y hábitos de alimentación saludable en consumidores de alimentos envasados de Juliaca, Puno, 2020. Lima: Tesis de la Universidad María Auxiliadora; 2021.



31. Quispe G. “Los alimentos industrializados y los factores de su consumo en los alumnos de la I.E.P. 70116 Caritamaya. Puno”: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno; 2021.
32. MINSA. Conoce las advertencias publicitarias (octógonos) - Orientación - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano [Internet]. Promoción de la salud. 2019. Disponible en: <https://www.gob.pe/1066-conoce-las-advertencias-publicitarias-octogonos>
33. INACAL. Alimentos envasados. Etiquetado nutricional. NTP 209.652 2017.
34. Vera G, Zacarías I. Guía para implementar el etiquetado nutricional obligatorio en los alimentos envasados en Chile. Ministerio de Salud y Universidad de Chile. 2005.
35. Galarza G, Robles J, Chávez V, Pazmiño K, Castro J. “Conocimientos, opiniones y uso del etiquetado nutricional de alimentos procesados en adolescentes ecuatorianos según el tipo de colegio. Perspectivas en Nutrición Humana”. el 12 de noviembre de 2019;21(2):145–57.
36. Huanca C, Valero J. “Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019”. Lima: Tesis de la Universidad María Auxiliadora; 2020.
37. Ortiz P. ¿Los etiquetados nutricionales ayudan a mejorar los hábitos alimenticios de los consumidores? Lima: Tesis de la Universidad de Lima; 2019.
38. Kantar Worldpanel. La importancia de las etiquetas en el shopper - Peru - Kantar Worldpanel [Internet]. 2017. Disponible en:



- <https://www.kantarworldpanel.com/pe/Noticias/La-importancia-de-las-etiquetas-en-el-shopper>
39. Martínez-Ramos-Méndez A. La lectura de etiquetas de información nutrimental. *Revista Mexicana de Pediatría* [Internet]. el 30 de noviembre de 2018;85(5):157–61. Disponible en: www.medigraphic.com/rmp
 40. Storcksdieck S, Wills J. Nutrition Labeling to Prevent Obesity: Reviewing the Evidence from Europe. *Curr Obes Rep* [Internet]. el 26 de junio de 2012 [citado el 19 de febrero de 2023];1(3):134–40. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s13679-012-0020-0>
 41. López-Cano L, Restrepo-Mesa S, Secretaría de Salud de Medellín. Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos. *Perspectivas en Nutrición Humana*. el 1 de diciembre de 2014;16(2):145–58.
 42. Damián-Bastidas N, Chala-Florencio R, Chávez-Blanco R, Mayta-Tristán P. Lectura, uso e interpretación de etiquetas nutricionales en usuarios de gimnasios de Huancayo, Perú 2015. *Nutr Hosp* [Internet]. 2016 [citado el 19 de febrero de 2023];33(6):1410–7. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000600025&lng=es&nrm=iso&tlng=es
 43. Baudín F, Romero M. “Comprensión de los consumidores del etiquetado nutricional para la compra de alimentos envasados”. *Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition*, ISSN 1135-3074, Vol 26, Nº 3, 2020 [Internet]. 2020;26(3):8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7623548>



44. Velasco F, Velasco A. The battle between brands and nutritional labels: How brand familiarity decreases consumers' alertness toward traffic light nutritional labels. *J Bus Res.* el 1 de agosto de 2019;101:637–50.
45. Espinosa A, Luna J, Morán F. Aplicación del etiquetado frontal como medida de Salud Pública y fuente de información nutricional al consumidor: una revisión. *Revista Española de Nutrición Comunitaria.* 2015;21(2):34–42.
46. Salas E. Prevalencia de problemas de hábitos alimenticios que afectan la salud bucal en niños de 9 - 11 años de la I.E.P.P.S.A. - Huancané 2019. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano; 2021.
47. Mendieta E, Valle E. “Lectura de la información nutricional de los alimentos procesados y su posible relación en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles: intervención de la salud nutricional dirigida a padres de familia en la Urbanización Matices del sector Diamante del cantón Daule, en el periodo de octubre del 2014 a febrero 2015”. Guayaquil: Tesis de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2015.
48. MINSA [Ministerio de Salud]. Decreto Supremo N.º 017-2017-SA [Internet]. 2017. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/189343-017-2017-sa>
49. Martínez-Ramos-Méndez A. La lectura de etiquetas de información nutrimental. *Revista Mexicana de Pediatría* [Internet]. 2018;85(5):157–61. Disponible en: www.medigraphic.com/rmp
50. Soledispa M, Cervantes A. Caracterización de Hábitos Alimenticios en la Población de la Cooperativa 18 de Octubre del Sector Guasmo Sur de la Ciudad de Guayaquil. Guayaquil: Tesis de la Universidad de Guayaquil; 2020.



51. Carballo A, Villarreal A, del Toro J. La etiqueta nutricional, política de seguridad alimentaria. *Investigación & Desarrollo* [Internet]. 2012;20(1):168–89. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26823176008>
52. Tutaya F. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. Lima: Tesis de la Pontificia Universidad Católica del Perú; 2021.
53. Mondragon G, Vilchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular “De la Cruz” Pueblo Libre - Lima, 2020. Chincha: Tesis de la Universidad Autónoma de Ica; 2020.
54. Monsalve J, González L. Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia. *Nutr Hosp.* 2011;26(6).
55. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *J Transl Med* [Internet]. el 8 de junio de 2020;18(1):1–15. Disponible en: <https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02399-5>
56. Jiang Y, Wang J, Wu S, Li N, Wang Y, Liu J, et al. Association between Take-Out Food Consumption and Obesity among Chinese University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, Vol 16, Page 1071 [Internet]. el 25 de marzo de 2019 [citado el 26 de febrero de 2023];16(6):1071. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/6/1071/htm>
57. Singh P, Kesharwani R, Keservani R. Protein, Carbohydrates, and Fats: Energy Metabolism. Sustained Energy for Enhanced Human Functions and Activity. el 1 de enero de 2017;103–15.



58. Carvalho D, Stacanelli A. Factors that influence the consumption of food outside the home in Brazil. *Int J Consum Stud* [Internet]. el 1 de mayo de 2012;36(3):300–6. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1470-6431.2011.01032.x>
59. Law Insider. Socio-economic Characteristics [Internet]. Disponible en: <https://www.lawinsider.com/dictionary/socio-economic-characteristics>
60. Bohorquez Y. Nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en madres de familia del Centro de Atención Primaria III del distrito de San Juan de Miraflores, Lima. Lima: Tesis de la Universidad San Martín de Porres; 2020.
61. Acosta L, Sánchez J. “Hábitos alimenticios de los cadetes de intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos” “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019. Lima: Tesis de la Escuela Militar de Chorrillos; 2020.
62. Morales S, Flores R. Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa. Arequipa: Tesis de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2019.
63. Ruiz E, Cenarro T. La importancia del etiquetado. *Curso de Actualización Pediatría* [Internet]. 2017;357–67. Disponible en: https://www.aepap.org/sites/default/files/4t2.11_la_importancia_del_etiquetado.pdf
64. Elizabeth D, Garcés A. El nivel socioeconómico como factor de influencia en temas de salud y educación. *Revista Vínculos ESPE*. el 22 de mayo de 2020;5(2):19–27.



65. Barrantes J, Jiménez A. “Conocimientos y prácticas de compra de los consumidores adultos del área Metropolitana de San José, sobre el etiquetado nutricional de alimentos modificados en grasas, colesterol, energía y sodio, año 2004”. San José: Tesis de la Universidad de Costa Rica; 2005.
66. Leon S, Obregón S, Ojeda H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021. Lima: Tesis de la Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021.
67. Encinas D. “Conocimiento y uso del etiquetado nutricional de alimentos industrializados por parte de consumidores de la ciudad de Puno 2021”. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano; 2021.
68. INDECOPI-DPC. El perfil del consumidor en el Perú: Un enfoque de protección. 2021.
69. Noguera F, Briones M. Disponibilidad e interpretación del etiquetado de productos lácteos en Montevideo - Uruguay: estudio transversal sobre Declaraciones de Propiedades Nutricionales referidas a energía y grasas totales. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* [Internet]. 2019;23(4):231–9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
70. Mandle J, Tugendhaft A, Michalow J, Hofman K. Nutrition labelling: a review of research on consumer and industry response in the global South. *Glob Health Action* [Internet]. 2015;8(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623608/>
71. López-Cano L, Restrepo-Mesa S. Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos. *Perspectivas en Nutrición Humana* [Internet]. el 1 de



- diciembre de 2014 [citado el 19 de febrero de 2023];16(2):145–58. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082014000200003&lng=en&nrm=iso&tlng=es
72. Mitić S, Gligorijević M. Consumers' attitudes, knowledge and consumption of products with nutrition and health claims. *Economics of Agriculture* [Internet]. 2015;62(2):1–18. Disponible en: <https://ideas.repec.org/a/ags/iepeoa/206921.html>
73. Sánchez I. “El etiquetado nutricional: principales recomendaciones para el diseño de un etiquetado eficaz. Una revisión sistemática” [Internet]. Madrid: Tesis de la Universidad Pontificia Comillas; 2018. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/18707>
74. Bialkova S, van Trijp H. “What determines consumer attention to nutrition labels? Food Qual Prefer”. el 1 de diciembre de 2010;21(8):1042–51.
75. Draper AK, Adamson AJ, Clegg S, Malam S, Rigg M, Duncan S. Front-of-pack nutrition labelling: are multiple formats a problem for consumers? *Eur J Public Health* [Internet]. junio de 2013;23(3):517–21. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22140250/>
76. Birch L, Fisher J. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics* [Internet]. 1998;101(3 Pt 2):539–49. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12224660/>
77. Cuestas R, Monje S, Mamondi V, Ávila G. Cambios en los hábitos alimentarios durante la pandemia de la COVID-19 en preescolares de Deán Funes, Córdoba, Argentina, año 2020. *Rev Fac Cienc Med Cordoba* [Internet]. 2021;78. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/35084>



78. Pérez-Rodrigo C, Gianzo M, Hervás G, Ruiz F, Casis L, Aranceta-Bartrina J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 2020;26(2):0–0.
79. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista chilena de nutrición*. el 1 de junio de 2016;43(2):146–54.
80. Celis J, Bustamante M, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina [Internet]*. 2001;62(1):25–30. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>.
81. Pérez-Palomino A. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*. el 1 de abril de 2020;47(2):286–91.
82. Durán S, Valdés P, Godoy A, Herrera T. “Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física”. *Revista chilena de nutrición*. el 1 de septiembre de 2014";41(3):251–9.
83. Chota C, Simon S. Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali. Pucallpa: Tesis de la Universidad Nacional de Ucayali; 2020.
84. Cabana E. “Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2016”. Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano; 2017.



85. Cárdenas P. Conocimiento y utilización del etiquetado nutricional de alimentos: Una mirada desde la teoría de memes. Bogotá: Tesis de la Universidad el Bosque; 2018.
86. Galarza G, Robles J, Chávez V, Pazmiño K, Castro J. Conocimientos, opiniones y uso del etiquetado nutricional de alimentos procesados en adolescentes ecuatorianos según el tipo de colegio. *Perspectivas en Nutrición Humana*. el 12 de noviembre de 2019;21(2):145–57.
87. Cantuña G, Ordoñez C, Ayala J, Ortiz P. Nutritional labeling of processed foods (nutritional stoplight) and its relationship with socioeconomic, cultural, demographic and advertising factors, according to parents of children between 5-11 years of age from two schools in Quito. *Revista Ecuatoriana de Pediatría*. el 18 de diciembre de 2021;22(3):22:1-13.
88. Gil-Toro D, Giraldo-Giraldo N, Estrada-Restrepo A. Ingesta de alimentos y su relación con factores socioeconómicos en un grupo de adultos mayores. *Revista de Salud Pública*. el 1 de julio de 2017;19(3):304–10.
89. Zambrano R, Domínguez J, Macías A. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*. el 1 de mayo de 2019;2(5):92–8.
90. Rodríguez F, Palma X, Romo Á, Escobar D, Aragón B, Espinoza L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr Hosp*. 2013;28(2):447–55.
91. Wills J, Schmidt D, Pillo-Blocka F, Cairns G. Exploring global consumer attitudes toward nutrition information on food labels. *Nutr Rev*. mayo de 2009;(67).



ANEXOS



ANEXO A. CUESTIONARIO DE USO DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL

CUESTIONARIO DE USO DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Esta encuesta es anónima, por favor responda cada pregunta con sinceridad.

Marque su respuesta con un aspa "X" y complete los espacios donde sea necesario

1. **Género:** _____
2. **Edad:** _____
3. **Estado Civil:** _____
4. **Religión:** _____
5. **Carrera Técnica:** _____
6. **Ciclo Académico:** _____
7. **Nivel de Ingresos:** _____
8. **¿Conoce usted lo que es el etiquetado nutricional presente en los alimentos envasados?**
 A) Desconoce B) Muy poco C) Poco D) Mucho
9. **¿Lee usted la información presente en el etiquetado nutricional?**
 A) Nunca B) Raras veces C) A veces D) Siempre
10. **¿Qué información lee usted en el etiquetado nutricional de los alimentos envasados? (Puede marcar más de una opción)**
 A) Declaraciones de propiedad nutricionales y saludables del alimento (Ejemplo: "El calcio ayuda al desarrollo de dientes..." , " Alimentos ricos en ...").
 B) Etiqueta o tabla de información nutricional.
Especifique (puede marcar más de una opción):

	En Unidades (kcal, g, mg, µg o equivalente)			En % Valor Diario Recomendado (%VDR)		Ambos
Energía						
Proteínas						
Grasa total						



Grasa saturada						
Grasa trans						
Colesterol						
Sodio						
Carbohidratos totales						
Azúcar						
Fibra						
Vitaminas						
Calcio						
Lee todo						
Otros						

11. ¿Cuándo usted consulta el etiquetado nutricional, comprende la información que lee?

- A) Nunca B) Raras veces C) A veces D) Siempre

12. ¿En qué categoría de alimentos envasados observa usted cuidadosamente el etiquetado nutricional?

- A) Todos los alimentos envasados
B) Algunos alimentos envasados

Especifique (puede marcar más de una opción):

- Bebidas no alcohólicas Lácteos y derivados
 Cereales y derivados Biscochos, galletas y queques
 Conservas y productos cárnicos Golosinas
 Snacks Formulas infantiles
 Para regímenes especiales de alimentación Otros

13. ¿Que hace que a usted le agrade el etiquetado nutricional de los alimentos envasados? (puede marcar más de una opción)

- A) Familiaridad con la información nutricional en la etiqueta.
B) Ubicación de la etiqueta de información nutricional en la parte delantera del empaque.
C) Ubicación de la etiqueta de información nutricional en la parte posterior del empaque.



- D) El tamaño de la etiqueta de información nutricional.
- E) El esquema de color de la etiqueta de información nutricional.
- F) Declaraciones de propiedades nutricionales y saludable de alimento.
- G) Otros

14. ¿El etiquetado nutricional influye en su decisión de compra de alimentos envasados?

- A) Nunca B) Raras veces C) A veces D) Siempre

15. ¿Cuándo decide “no leer” el etiquetado nutricional de los alimentos envasados, por qué motivo lo hace? (Puede marcar más de una opción)

- A) Falta de motivación.....
- B) Falta de atención.....
- C) Falta de costumbre.....
- D) La información nutricional de la etiqueta le parece poco comprensible...
- E) El formato de la etiqueta de información nutricional lo hace poco comprensible...
- F) No confía en la información presentada en el etiquetado nutricional.....
- G) Otros
.....

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



ANEXO B. CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Instrucciones generales:

Responda cada pregunta con la mayor seriedad posible.

FRECUENCIA DE COMIDAS

1. **¿Cuántas veces consumes al día?**
 - a) 2
 - b) 3
 - c) 5
2. **¿Tomas desayuno todos los días?**
 - a) No
 - b) A veces
 - c) Sí
3. **¿Almuerzas todos los días?**
 - a) No
 - b) A veces
 - c) Sí
4. **¿Cenas todos los días?**
 - a) No
 - b) A veces
 - c) Sí

TIPO DE ALIMENTOS

5. **¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?**
 - a) Frugos, galletas, hamburguesas.
 - b) Infusiones, café, cereales.
 - c) Quinoa, soya, maca, jugo de frutas naturales.
6. **En la media mañana (merienda) ingieres:**
 - a) Frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos).
 - b) Frutos secos (pasas, almendras, pecanas).
 - c) Frutas o jugos de fruta.



7. **¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?**
 - a) Frituras (pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas)
 - b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomén).
 - c) Menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo.
8. **¿Qué consumías en tu lonchera?**
 - a) Snacks, galleta, chocolates, gaseosa.
 - b) Hamburguesas.
 - c) Frutas, agua.
9. **¿En la cena que tipo de alimentos ingieres?**
 - a) Pollo broaster, salchipapa.
 - b) Sopas, caldos.
 - c) Guisos, tortillas y ensaladas.
10. **¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) ingieres al día**
 - a) 4 vasos
 - b) 8 vasos
 - c) 10 vasos

LUGAR DONDE CONSUMEN

11. **¿Dónde desayunas?**
 - a) Instituto, Quiosco.
 - b) Vaso de leche, juguería.
 - c) Casa.
12. **¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?**
 - a) Comedor popular.
 - b) Restaurante, Instituto.
 - c) Casa.
13. **¿En qué lugar ingieres tu cena?**
 - a) Puestos de comida rápida.
 - b) Restaurantes.
 - c) Casa.

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



ANEXO C. AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLOGICO PUBLICO "AYAVIRI"

Resolución Directoral N° 0368-2021-DREP-DIESTP "A"

Ayaviri, 14 diciembre del 2021.

Visto el expediente N° 02267-2021/IESTPA-MP, presentado por el bachiller Sonia CRUZ CHILA solicita el permiso de ejecución de trabajo de investigación de la Universidad Nacional del Altiplano- Puno.

CONSIDERANDO:

Que, es política de la Dirección del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "Ayaviri", garantizar el normal desarrollo de las actividades técnico pedagógicas y administrativas de la Institución y cautelar la buena marcha de la gestión institucional a fin de garantizar el logro de los objetivos y metas trazadas, brindando un servicio de calidad oportuna y eficiente.

Que conforme a la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la carrera pública de sus docentes, **Artículo 8. Autonomía** el estado reconoce la autonomía de los Institutos cuentan con autonomía económica, administrativa y académica; dichas autonomías se encuentran enmarcadas en los parámetros establecidos en la presente ley y su reglamento.

De conformidad al D.S. N° 011-2019-MINEDU, Ley N°30512; RVM N° 178-2018-MINEDU, RV N° 277-2019 LAG- MINEDU, RV. N° 276-2019 CBC-MINEDU y demás normas legales vigentes;

En conformidad a la opinión favorable de la Dirección General del Instituto Educación Superior Tecnológico Público "Ayaviri"

SE RESUELVE:

ARTÍCULO 1°.- APROBAR y AUTORIZAR.- la ejecución de trabajo de investigación titulado **USO DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PUBLICO AYAVIRI 2021** con el objetivo de determinar la relación entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los estudiantes del IESTPA.

ARTÍCULO 2°.- Expresar los mejores deseos para el cumplimiento de las metas programadas y lograr los objetivos institucionales

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE, ARCHÍVESE

JECTADIESTP"A"
c.c. arch.




Ing. Anon Balle Cerro Tapia
DIRECTOR GENERAL
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO
PUBLICO AYAVIRI



ANEXO D. CONSENTIMIENTO INFORMADO CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....Estudiante del instituto deseo participar en el proyecto de investigación de la Bach. Sonia Cruz Chila, que tiene el objetivo Determinar la relación entre el uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri. 2021, de forma libre y voluntariamente.

Me han explicado que la información registrada será confidencial, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio.

Firma del participante:

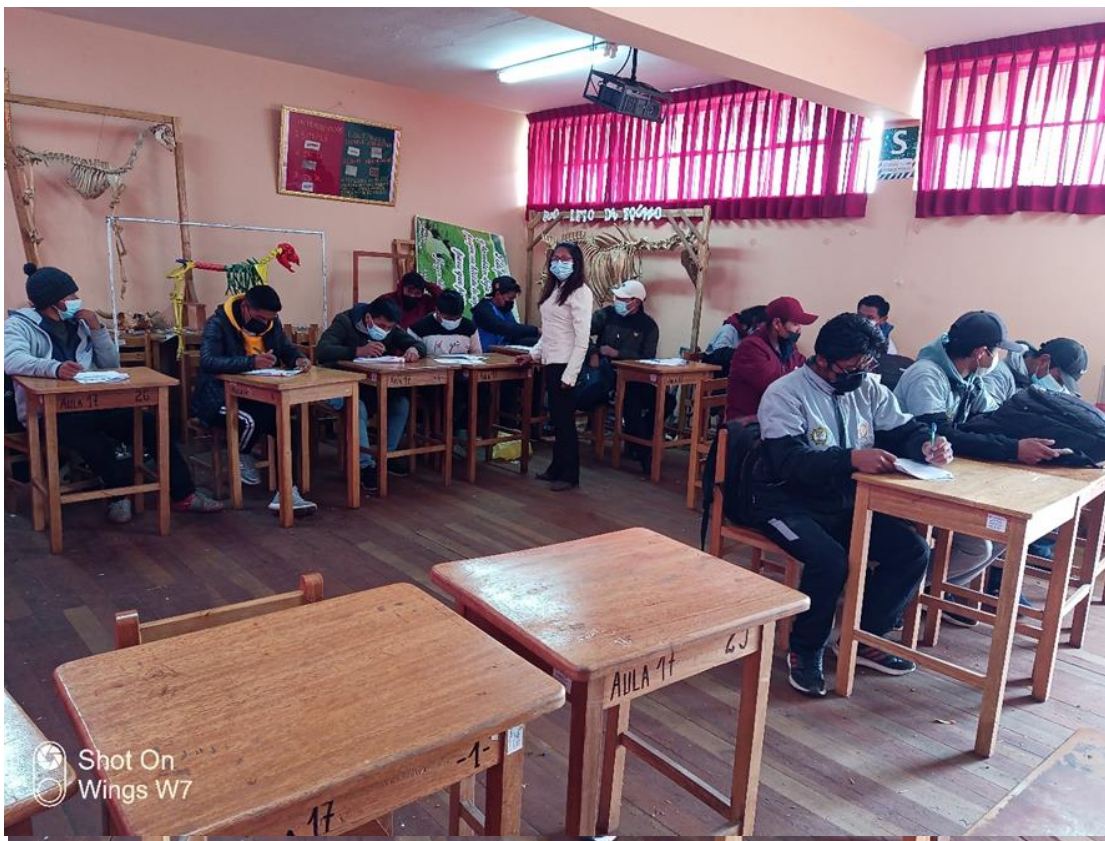
Fecha:

Firma del Participante

ANEXO E. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

DIRECTORIO DE LOS COORDINADORES DE LOS CINCO PROGRAMAS DE ESTUDIOS

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	COORDINADOR DE PROGRAMA	CELULAR	CORREO INSTITUCIONAL
5	Ing. Emilo MAMANI MACHACA	Contabilidad	951658934	emamani@iestpavaviri.edu.pe
6	Lic. Norma Alida HUISA TTITO	Enfermeria Tecnica	974479957	n.huisa@iestpavaviri.edu.pe
7	Ing. Sigmarina Beatriz HUANCA ÑAUPA	Computacion e Informatica	934576634	s.huanca@iestpavaviri.edu.pe
9	Ing. Carlos Alí MÁLAGA DEZA	Produccion Agropecuaria	951865381	c.malaga@iestpavaviri.edu.pe
25	Ing. Alejandrina FLORES ARIZACA	Industrias Alimentarias	975715036	a.flores@iestpavaviri.edu.pe









DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Sonia Cruz Chila
identificado con DNI 48676062 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Nutrición Humana

,informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado
 Título Profesional denominado:

"Uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y su relación con los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayacucho 2021."
Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 22 de Mayo del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Sonia Cruz Chila
identificado con DNI 46676062 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Nutrición Humana

, informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado
 Título Profesional denominado:

"Uso del Etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y su relación con los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021"

" Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 23 de Mayo del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella