



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



**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS EN  
RELACIÓN CON EL NIVEL DE LECTURA SOBRE LA  
ETIQUETA NUTRICIONAL, EN JÓVENES DE 15 A 29 AÑOS  
DEL DISTRITO DE PUNO - 2021**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. ABEL HENOC GONZALES QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN NUTRICIÓN HUMANA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS EN RELACIÓN CON EL NIVEL DE LECTURA SOBRE LA ETIQUETA**

AUTOR

**ABEL HENOC GONZALES QUISPE**

RECuento DE PALABRAS

**15507 Words**

RECuento DE CARACTERES

**89523 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**79 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**4.5MB**

FECHA DE ENTREGA

**Dec 4, 2023 11:53 AM CST**

FECHA DEL INFORME

**Dec 4, 2023 11:55 AM CST**

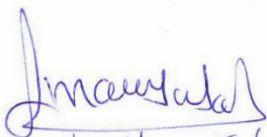
### ● 17% de similitud general

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

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

  
Dra. Martha Yucra Sofocay  
Coordinadora de Investigación  
Naturales Humana.

  
Arturo Zaira Churata  
Director de tesis

Resumen



## DEDICATORIA

*El presente trabajo de investigación quiero dedicar a mis padres Rosa y Wenceslao, porque estuvieron en cada momento de mi vida, y fue la razón que me motivo a alcanzar esta meta tan anhelada por mi persona.*

*Así mismo a mis hermanos Ronald, Diego, Helton y Susana, que estuvieron en cada momento de mi vida dándome alientos y fortaleza, para alcanzar metas en mi vida profesional.*

***Abel Henoc Gonzales Quispe***



## AGRADECIMIENTOS

*Primeramente, quiero agradecer a Dios, que está en cada momento de mi vida y me fuerza y fortaleza espiritual y me permite avanzar en mi vida.*

*Así mismo quiero agradecer a la Universidad Nacional del Altiplano, que me acogió en sus aulas para poder formarme profesionalmente y alcanzar esta meta tan anhela por mi persona.*

*Seguidamente quiero agradecer a mis docentes, que, durante mi permanencia universitaria, inculcaron valores y fundamentalmente me transmitieron sus conocimientos para formarme profesional y finalmente a mi asesor, Dr. Zaira Churata Arturo que sin sus valiosas orientaciones no hubiera sido posible concluir el trabajo de investigación.*

***Abel Henoc Gonzales Quispe***



# ÍNDICE GENERAL

Pág.

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 11**

**ABSTRACT..... 12**

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 14**

**1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA ..... 16**

1.2.1. Problema general..... 16

1.2.2. Problemas específicos ..... 16

**1.3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO ..... 17**

**1.4. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN..... 18**

**1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 18**

1.5.1. Objetivo general ..... 18

1.5.2. Objetivos específicos ..... 18

## **CAPÍTULO II**

### **REVISIÓN DE LITERATURA**

**2.1. ANTECEDENTES ..... 19**

2.1.1. Antecedentes Internacionales..... 19

2.1.2. Antecedentes Nacionales ..... 21



2.1.3. Antecedentes Locales.....	24
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>25</b>
2.2.1. Alimento procesado .....	25
2.2.2. Tipos de alimentos procesados .....	26
2.2.3. Consumo alimentario .....	27
2.2.4. Consumo alimentario de alimento procesados.....	27
2.2.5. Frecuencia de consumo de alimentos procesados.....	28
2.2.5.1. Hábito de consumo de alimentos procesados en jóvenes .....	28
2.2.6. Etiquetado nutricional .....	29
2.2.7. Tipos de etiquetado nutricional.....	29
2.2.8. Información que tiene la etiqueta nutricional .....	31
2.2.9. Lectura del etiquetado nutricional.....	31
2.2.10. Nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional.....	32
<b>2.3. DEFINICIÓN DE PALABRAS CLAVE .....</b>	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>	
<b>3.1. LUGAR DE ESTUDIO.....</b>	<b>36</b>
<b>3.2. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>36</b>
3.2.1. Diseño de investigación .....	36
3.2.2. Tipo de investigación .....	36
<b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>36</b>
3.3.1. Población.....	36
3.3.2. Muestra.....	36
3.3.3. Muestreo.....	37
<b>3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....</b>	<b>37</b>
3.4.1. Criterios de inclusión .....	37
3.4.2. Criterios de exclusión.....	38



<b>3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....</b>	<b>38</b>
<b>3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....</b>	<b>39</b>
3.6.1. Técnica.....	39
3.6.2. Instrumento .....	39
<b>3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE LOS DATOS .....</b>	<b>40</b>
3.7.1. Tratamiento estadístico .....	40
3.7.2. Criterio de decisión: .....	40
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS .....</b>	<b>42</b>
<b>4.2. NIVEL DE LECTURA SOBRE LA ETIQUETA NUTRICIONAL.....</b>	<b>46</b>
<b>4.3. CONSUMO DE ALIMENTOS Y NIVEL DE LECTURA DE ETIQUETA</b> <b>.....</b>	<b>53</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>61</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>62</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>63</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>72</b>

**Área:** Nutrición Pública

**Tema:** Promoción de la salud de las personas

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 19 de diciembre del 2023



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Frecuencia de consumo de alimentos procesados.....	42
<b>Figura 2</b> Frecuencia de lectura de la marca, fecha de vencimiento e información nutricional en los alimentos procesados .....	46
<b>Figura 3</b> Frecuencia de lectura de la importancia del tamaño y del contenido nutricional de los alimentos procesados .....	50
<b>Figura 4</b> Nivel de lectura de la etiqueta de los productos procesados en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno – 2021. ....	53





## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Operacionalización de variables .....	38
<b>Tabla 2</b> Análisis de confiabilidad del instrumento (estadística de fiabilidad) .....	41
<b>Tabla 3</b> Relación de la frecuencia de consumo de alimentos procesados con el nivel de lectura de la etiqueta nutricional .....	56
<b>Tabla 4</b> Prueba Chi-Cuadrado de frecuencia de consumo y nivel de lectura de etiqueta .....	58



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>INEI</b>	Instituto Nacional de Estadística e Informática
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>ENT</b>	Enfermedades del Trastorno Nutricional
<b>MCOP</b>	Modelo de Cadena de Operaciones Nutricionales



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo, determinar la frecuencia de consumo de alimentos procesados en relación con el nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional en jóvenes de 15 a 29 años. El tipo de investigación fue cuantitativo, con un nivel correlacional transversal, el diseño de investigación fue el no experimental. La muestra estuvo constituida por 73 jóvenes. Se utilizó la técnica de la encuesta para ambas variables de estudio y los instrumentos fueron la frecuencia de consumo de alimentos procesados y el cuestionario del nivel lectura validado mediante el criterio de juicio de expertos. De acuerdo a los resultados se demostró que la frecuencia de consumo de alimentos procesados está relacionada significativamente con el nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional (Sig. < .05) en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno. Se obtuvo que el 62% del total de jóvenes con un nivel de lectura regular, es decir, que el consumo de alimentos procesados es ocasional; el 8% del total de los jóvenes con un nivel alto de lectura tienden a consumir raramente alimentos procesados; por otro lado, el 4% de jóvenes que tiene un nivel bajo de lectura revelan que consumen casi siempre alimentos procesados.

**Palabras Clave:** Alimentos procesados, consumo, etiqueta, jóvenes, lectura.



## ABSTRACT

The objective of this research was to, determine the frequency of consumption of processed foods in relation to the level of reading the nutritional label in young people between 15 and 29 years of age in the District of Puno - 2021. The type of research was quantitative, correlational, cross-sectional, non-experimental. The sample consisted of 73 young people. The technique used was the survey, while the instrument was the questionnaire, validated through the Expert Judgment Criterion and reliability using Cronbach's Alpha. According to the results, it was shown that the frequency of consumption of processed foods is significantly related to the level of reading about the nutritional label, in young people aged 15 to 29 years in the District of Puno, it was obtained that 62% of the total of young people aged 15 to 29 years with a regular reading level tend to consume occasionally; On the other hand, 4% of young people between 15 and 29 years old who have a low reading level reveal that they almost always consume processed foods. Finally, it was concluded that the frequency of consumption of processed foods is in correspondence with the level of reading about the nutritional label, in young people between 15 and 29 years old in the District of Puno - 2021.

**Key Words:** Processed foods, consumption, label, young people, reading.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el incremento geométrico del consumo de alimentos procesados a nivel mundial está atribuido al consumo excesivo de productos de procedencia industrial, los conocidos octágonos que indican altos contenidos de grasas, azúcares, sodio entre otros. Es así que, se espera que los consumidores lean estos etiquetados y puedan conocer aquello que se está consumiendo. Por ello es necesario conocer la frecuencia del consumo de este tipo de producto respecto al nivel de lectura de estos etiquetados. Esto a fin de intervenir en el estudio de los efectos sobre la salud y su desenlace del consumidor por la ingesta excesiva de productos de procedencia agroindustrial y/o industrial.

La frecuencia de consumo de alimentos procesados se considera uno de los factores fundamentales que generan el desarrollo de enfermedades crónicas, como la obesidad y la diabetes, así como otras patologías que afectan la salud. Esto guarda analogía con la composición de aditivos, conservantes y preservantes, que desempeñan un papel importante en la elaboración de productos procesados, ya sea a nivel industrial o agroindustrial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los productos de procedencia agroindustrial deben contener preservantes dentro de rangos permisibles, los cuales deben mostrarse de manera clara en la información nutricional de los productos, en porcentaje y cantidades visibles. Además, se recomienda que la composición de grasas, azúcares y nutrientes se mantenga dentro de los límites permitidos, con el fin de reducir enfermedades crónicas. Numerosos estudios han demostrado que el etiquetado debe ser visible para que el consumidor pueda identificar claramente la composición nutricional del producto, permitiéndole equilibrar su consumo de azúcares, grasas y otros compuestos específicos de cada producto.



La lectura de la etiqueta nutricional se considera una herramienta útil para el consumidor, ya que le permite elegir productos que garanticen su salubridad. La información del etiquetado debe estar claramente visible y permite al consumidor seleccionar los productos que más beneficien su alimentación. Por esta razón, el objetivo del presente estudio fue evaluar la frecuencia de consumo de alimentos procesados en relación con el nivel de lectura de la etiqueta nutricional en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno en 2021. El estudio busca dilucidar la frecuencia de consumo de alimentos procesados por los jóvenes del Distrito de Puno, ya que este hábito de consumo es inducido por el marketing implementado por las grandes corporaciones y sus efectos sobre la salud debido a su exceso de consumo. Esto permitirá que el consumidor identifique mediante la lectura la composición nutricional del producto.

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Podemos sostener que el proceso industrial ha evolucionado en el presente siglo con la finalidad de preservar los alimentos por periodos más prolongados. La tecnología aplicada en los países del primer mundo emplea la optimización, estandarización y trazabilidad de los procesos industriales con el objetivo de preservar productos para la exportación e importación entre diferentes países en un mundo globalizado. Más aún, se ha evidenciado que la frecuencia de consumo promedio de alimentos procesados y ultraprocesados oscila entre  $6,37 \pm 1,14$  veces/semana, lo que evidencia o desencadena trastornos alimentarios en la población debido a su facilidad de consumo. Por otra parte, la lectura de la etiqueta pasa desapercibida en cuanto al contenido nutricional de calorías, nutrientes y químicos que contiene el producto. A largo plazo, esto tendrá un efecto negativo en la salud de la población. Datos mundiales muestran que aproximadamente 2.8 millones de personas fallecen al año con problemas de sobrepeso gracias a las comidas procesadas o comidas rápidas como consecuencia de la acumulación de aditivos químicos



en el cuerpo humano. El sobreconsumo de estos alimentos procesados genera daños en la salud, como la diabetes, cáncer, hipertensión cardio metabólico, obesidad, entre otros males. Esto genera preocupación en las instituciones que trabajan en la salud de las personas. A pesar de tener políticas de salud y políticas alimentarias, los estados no lograron mitigar el consumo de alimentos procesados, que son influenciados por la gran inversión en marketing de las grandes corporaciones y el poco hábito de lectura por parte del consumidor. La escasa información nutricional de los productos ha traído consecuencias negativas para la salud del ser humano. Por esta razón, cobra importancia la investigación propuesta (1).

En el Perú, la problemática del consumo de alimentos procesados está en aumento, lo que conlleva efectos negativos en la salud de la población, como un alto riesgo de padecer enfermedades de malnutrición, que incluyen diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad e incluso cáncer. En nuestro país, el estado nutricional de los habitantes ha experimentado cambios graduales en relación a diversas formas de malnutrición, siendo la obesidad y el sobrepeso los que han experimentado incrementos progresivos. Según informes del INEI de 2020, más del 37% de los adolescentes tienen sobrepeso, y el 24,6% presenta obesidad. En la región de Puno, el 37,9% de los adolescentes tienen sobrepeso, mientras que el 20,4% muestra signos de obesidad (1). Por otro lado, la investigación revela que el nivel de conocimiento sobre este tipo de etiquetado asume que son peligrosos, pero no comprende completamente a qué factores nutricionales hace referencia respecto a su salud, lo que implica que un porcentaje reducido lee la etiqueta de los productos antes de comprar. Además, se observa una clara relación entre los conocimientos y una actitud positiva hacia el etiquetado, ya que existe una conexión directa entre el nivel de comprensión y los conocimientos (2).



La ingesta frecuente de alimentos procesados y la falta de interés en leer la composición nutricional de un producto afectan la salud de la persona debido al alto consumo de productos de procedencia agroindustrial y/o industrial destinados para el consumo humano. Es por esto que el presente estudio es de gran importancia tanto desde una perspectiva académica como social, ya que pretende investigar la relación entre estas dos variables. A nivel de la biblioteca y el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano, no existen estudios sobre jóvenes en el distrito de Puno. Según la teoría, los consumidores deberían leer la etiqueta y luego decidir la compra del producto procesado, ya que cuentan con un nivel educativo en temas nutricionales y alimentos saludables. Los datos que se registran en una etiqueta son esenciales para elegir alimentos más saludables (3).

## **1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿La frecuencia de consumo de alimentos procesados se relaciona con el nivel de lectura de la etiqueta nutricional en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno – 2021?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos procesados en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno – 2021?
- ¿Cuál es el nivel de lectura de la etiqueta nutricional en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno – 2021?



### 1.3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La investigación se llevó a cabo para abordar la interrogante subyacente relacionada con las razones personales que impulsan la atención a las demandas y necesidades de la población. Estas demandas surgen debido a la preocupante tendencia de consumo de alimentos procesados de origen industrial y algunos productos industrializados importados. Esta tendencia se promociona a través del marketing publicitario de grandes corporaciones, lo que ha llevado a que el consumidor adopte estos productos como parte de su rutina alimentaria. Estos alimentos procesados suelen estar cargados de azúcar, grasa y sodio, destinados a mejorar su sabor y prolongar su vida útil. Sin embargo, el consumo elevado de estos nutrientes ha generado serios problemas de salud, como obesidad, hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares. En consecuencia, la investigación se centra en orientar a las personas hacia la adopción de alimentos orgánicos que puedan tener un impacto significativamente positivo en su salud, particularmente en la juventud, con el objetivo de crear conciencia sobre los riesgos asociados con los productos de origen industrial.

El propósito de esta investigación es proporcionar a la población una educación alimentaria sólida y promover la conciencia sobre la importancia de la elección de alimentos. Este enfoque se vuelve aún más relevante a la luz de la pandemia de Covid-19, que ha destacado la relación crucial entre la alimentación y el fortalecimiento del sistema inmunológico. La alimentación adecuada es fundamental para mantener un equilibrio de pH alcalino en el cuerpo, y los productos orgánicos desempeñan un papel significativo en el fortalecimiento del sistema inmunológico de las personas. Por el contrario, los productos de origen industrial han demostrado ser una fuente de enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, obesidad y ciertos tipos de cáncer, entre otros problemas de salud. Esta investigación busca concienciar a la población sobre



estos efectos perjudiciales y fomentar la adopción de una alimentación más saludable para mejorar la calidad de vida y reducir el impacto de estas enfermedades.

#### **1.4. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

- La frecuencia de consumo de alimentos procesados se relaciona con el nivel de lectura de la etiqueta nutricional en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno - 2021.

#### **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **1.5.1. Objetivo general**

- Determinar la relación de la frecuencia de consumo de alimentos procesados con el nivel de lectura de la etiqueta nutricional en jóvenes de 15 a 29 años del distrito de Puno - 2021.

##### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Identificar la frecuencia de consumo de alimentos procesados en jóvenes de 15 a 29 años del distrito de Puno – 2021.
- Identificar el nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional en jóvenes de 15 a 29 años del distrito de Puno – 2021.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Heredia (2017) realizó, buscaron la relación entre el uso del modelo de etiquetado de alimentos y el comportamiento de los consumidores de 14 a 18 años en la institución educativa "Unidad Educativa Andino" y "Unidad Educativa Nuevo Ecuador" durante el período 2017. Utilizó una metodología descriptiva de corte transversal. Los resultados concluyeron que no existe una relación entre el modelo gráfico de alimentos procesados, pero se observó que los adolescentes que no dependen del factor socioeconómico tienen una buena percepción de la calidad orgánica de este tipo de productos (4).

Archain y Massabie (2017) llevaron a cabo un estudio con la finalidad de analizar el consumo de alimentos en un grupo de 80 estudiantes universitarios. El estudio se diseñó de manera explicativa con un enfoque transversal. Según los resultados obtenidos, se indicó que el 59% de la energía total consumida diariamente por la población se relaciona con la información nutricional en el etiquetado de los alimentos, y un alto porcentaje, el 83%, conoce esta información, pero solo el 17% la comprende. Como conclusión, se encontró una correlación directa entre el consumo de estos alimentos y un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (5).

Remache (2018) llevó a cabo una investigación con el objetivo, analizar el proceso de aceptación de alimentos por parte de los consumidores en relación a la aplicación de nuevas tecnologías en la industria agroalimentaria. La metodología



utilizada fue de naturaleza descriptiva. Los resultados del estudio se centraron en el análisis del comportamiento y el potencial de desarrollo de los mercados de alimentos transgénicos en el norte de la ciudad de Guayaquil, considerando la percepción de riesgo y confianza de los consumidores hacia estas categorías de productos. Como conclusión, se destacó la importancia de las acciones comerciales realizadas por distintos actores de la cadena de alimentos para asegurar la seguridad del consumidor, identificar limitaciones y considerar expansiones potenciales del estudio (7).

Unicef (2017) llevó a cabo un estudio sobre el uso, percepción y preferencia del etiquetado frontal de alimentos y bebidas industrializados. Para lograrlo, se realizaron encuestas a 977 padres, madres o cuidadoras de niños que cursan la primaria en México. Los resultados indicaron que el 33% de los encuestados utiliza el etiquetado frecuentemente al realizar compras, mientras que el 27% lo utiliza ocasionalmente. Además, este estudio demostró que el nivel educativo influye en la identificación y comprensión de los mensajes presentes en la etiqueta (8).

Crovetto (2020) tuvo como objetivo describir los cambios en la lectura, conocimientos e interpretación de los rótulos del etiquetado nutricional de los alimentos en los consumidores de un supermercado de Valparaíso, antes y después de la entrada en vigencia de la ley 20.606, entre junio y diciembre del año 2016. La metodología utilizada fue un estudio descriptivo de enfoque mixto, no experimental. La muestra incluyó a 200 consumidores, y se recopiló datos utilizando un cuestionario. Los hallazgos del estudio revelaron que los nutrientes contenían componentes de alto riesgo para la salud, altos en calorías, azúcar, sodio y grasas saturadas. Como resultado, el 34% de los participantes mencionó que se



necesita una mayor educación sobre los etiquetados. Como conclusión, se destacó la importancia de llevar a cabo talleres de educación alimentaria y nutricional (9).

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Paucar (2019) presentó su trabajo con el propósito de conocer los conocimientos sobre el etiquetado de alimentos procesados en alumnos de un colegio público en el año 2017. La investigación tuvo un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo. Los resultados indican que, de los 106 participantes, 56 fueron mujeres y 50 fueron varones. El 41% de los alumnos tiene un nivel 4 de lectura según los parámetros de PISA, el 38% tiene nivel 5, el 13% tiene nivel 3 y el 8% tiene nivel 6. Relacionando el sexo, los varones están mejor ubicados en el nivel 4, mientras que las mujeres están en su mayoría en el nivel 5. Se concluyó que los alumnos pueden identificar diversos mensajes en los etiquetados de alimentos envasados y también tienen un nivel de comprensión relativamente aceptable (10).

Ventocilla (2021) presentó una investigación con el propósito de demostrar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las actitudes hacia el rotulado nutricional de los alimentos procesados. La investigación fue de tipo analítica con un diseño no experimental y enfoque cuantitativo. Según los resultados de la investigación, en cuanto a las actitudes hacia el etiquetado nutricional, el 3,85% presentó un bajo nivel, el 76,92% un nivel moderado, y el 19,23% un nivel de conocimientos alto. Además, el 31,73% mostró una actitud regular, mientras que el 65,38% demostró una excelente actitud. En el estudio se concluyó que no existe una relación significativa entre los conocimientos y las actitudes de las variables mencionadas (11).



Luque (2021) llevó a cabo un trabajo de investigación con el objetivo, determinar la relación entre la lectura del rotulado en las decisiones de compra y la percepción de la imagen corporal en alumnos de nivel secundario en el Callao. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, con un diseño no experimental y correlacional. Según los resultados obtenidos, el 42% de los estudiantes lee el etiquetado con frecuencia, el 13% no tiene conocimientos sobre los octógonos, el 46% se percibe con un peso adecuado y el 39% prefiere comprar productos con sabores. En la conclusión del estudio, se establece que no existe una relación significativa entre la lectura del etiquetado y la toma de decisiones de compra, así como la percepción de la imagen corporal en estos estudiantes (12).

Hurtado (2019) llevó a cabo un trabajo con el propósito de conocer las percepciones que tienen los usuarios sobre el efecto de dos propuestas alternativas de etiquetado, canadiense y australiano, en los consumidores peruanos como un modelo alternativo a la propuesta planteada por el Congreso de la República del Perú. Según los resultados obtenidos, el 70.83% de los participantes se encontraba en el rango de edades de 30 a 39 años, el 12.5% procedía de Surco. Además, se observó que el 75.63% Considera que son individuos que se preocupan por mantener una dieta saludable, y el 16.39% de las personas encuestadas vieron el etiquetado. Como conclusión, se pudo determinar que los individuos muestran interés en la información sobre nutrición y que las etiquetas de nutrición, especialmente el canadiense, logran tener un impacto específico en las personas. No obstante, un problema importante es la falta de información sobre el tema (13).

Ortíz (2019) llevó a cabo un trabajo de investigación con el objetivo de conocer las percepciones que tienen los usuarios sobre el efecto de dos propuestas alternativas de etiquetado, canadiense y australiano, en los consumidores peruanos



como un modelo alternativo a la propuesta planteada por el Congreso de la República del Perú. Según los resultados obtenidos, el 70.83% se encontraba en el rango de edades de 30 a 39 años, mientras que el 12.5% procedía de Surco. Además, se evidenció que el 75.63% considera que son individuos que se preocupan por mantener una dieta saludable, y el 16.39% de las personas que vieron el etiquetado. Como conclusión, se pudo determinar si las personas están interesadas en los etiquetados nutricionales y cómo afectan a las personas, especialmente el canadiense. No obstante, un problema La falta de información sobre el tema es grave (14).

Casimiro y Paredes (2019) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de evaluar las preferencias de compra de los jóvenes consumidores y adolescentes en relación a la información en las bebidas carbonatadas de color oscuro. Según los resultados obtenidos, el 27.1% de los consumidores rechazan las muestras de advertencias. Como conclusión, se pudo determinar que en la muestra de 812 personas, existe una mayor preferencia por parte de los consumidores que están influenciados por sus hábitos de consumo, sin tener en cuenta las informaciones relacionadas con las preferencias de compra (15).

Bernales (2018) llevó a cabo un estudio con el objetivo de describir la utilización de la información alimentaria para influir en las decisiones de compra de los consumidores. La metodología empleada fue de naturaleza descriptiva. Los resultados revelan que el 64% de los consumidores peruanos utilizan información nutricional para guiar sus compras, mientras que el 59% de los clientes de Ecuador prefieren el etiquetado semáforo. Como conclusión, se puede afirmar que tanto la información nutricional como el etiquetado semáforo son los mecanismos más comúnmente utilizados para tomar decisiones de compra (16).



### 2.1.3. Antecedentes Locales

Encina (2021) llevó a cabo un estudio con el objetivo de establecer el nivel de relación entre el uso del etiquetado de nutrición y el nivel de conocimientos en los consumidores de la provincia de Puno. La investigación se basó en un análisis, según los resultados obtenidos, el 66% de los consumidores lee el etiquetado debido a la importancia de conocer la cantidad de consumo de alimentos, mientras que el 37% no lo hace por desinterés. Como conclusión, se llega a la afirmación de que la educación desempeña un papel fundamental en este aspecto y contribuye a mejorar el estado de salud, lo que a su vez permite reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de alimentos procesados (17).

Rivera (2020) realizó un estudio con el propósito de investigar la relación entre el consumo de alimentos procesados, el estado nutricional y los niveles de hemoglobina en alumnos de nivel preescolar en la ciudad de Puno en el año 2019. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional de tipo transversal. Según los resultados obtenidos, el 82.1% de los alumnos se encuentra dentro de los parámetros normales en cuanto a los niveles de hemoglobina, el 16.2% presenta un nivel leve y el 1.7% un nivel moderado. En cuanto al índice de masa corporal, el 1% tiene delgadez, el 53% se encuentra en un rango normal, el 25.7% presenta sobrepeso y el 20.3% obesidad. En relación a la frecuencia con la que se consumen alimentos procesados, el 27.6% muestra un consumo bajo, mientras que el 72.4% tiene un consumo moderado. Como conclusión, se determinó que no hay una correlación significativa entre la frecuencia de consumo de alimentos procesados, los niveles de hemoglobina y el estado nutricional en estos estudiantes (18).





Mara (2021) desarrolló un trabajo con el propósito de establecer cómo el consumo de alimentos ultraprocesados influye en el estado nutricional de los estudiantes mencionados. La metodología utilizada fue descriptiva, correlacional y de corte transversal. Según los resultados obtenidos, el 55.5% de los alumnos presenta un índice de masa corporal (IMC) correspondiente a un estado normal, el 34.5% presenta sobrepeso, mientras que el 10% muestra obesidad. Como conclusión, se determinó que Existe una correlación directa entre las variables en estudio. (19).

Carcausto (2023) realizó un trabajo con el objetivo, determinar la relación entre el conocimiento de advertencias publicitarias y el consumo de productos ultraprocesados con el sobrepeso y la obesidad en escolares adolescentes de la Institución Educativa San Antonio de Padua del distrito de Putina. El estudio fue de corte transversal, correlacional y descriptivo. La muestra consistió en cien escolares de ambos sexos., y se empleó la entrevista como técnica, junto con su instrumento correspondiente. Los resultados indican que el 57% de los estudiantes presenta un nivel deficiente de conocimiento sobre las advertencias publicitarias, el 35% tiene un nivel regular y solo el 8% posee un buen nivel de conocimiento. En relación al estado nutricional, el 35% lo califica como regular, mientras que el 8% lo describe como bueno. Con respecto al consumo de alimentos procesados, el 68% tiene un consumo bajo, y el 32% señala que su consumo es alto (20).

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Alimento procesado**

Este concepto hace referencia a un conjunto de mezcla de componentes o elementos que conforman ingredientes culinarios, como aceites, azúcares y otros, de modo que los alimentos procesados adquieran durabilidad, pero con sus



cualidades modificadas y un incremento en sus características organolépticas, como el color, el olor, la textura y el sabor. Una característica principal es que su sabor es más intenso, y su procesamiento incluye diversas formas y métodos de cocción y conservación (21).

Conviene subrayar que los mencionados alimentos pueden ser parte de una alimentación saludable, siempre y cuando se consuman como complementos de los alimentos no procesados, ya que los primeros generalmente presentan altos contenidos de azúcares y sodio (21).

### **2.2.2. Tipos de alimentos procesados**

Existen varios tipos de alimentos procesados, algunos de los cuales incluyen:

- **Alimentos enlatados:** Frutas, verduras, sopas, pescados y carnes que han sido envasados en latas y sometidos a procesos de esterilización para prolongar su vida útil.
- **Alimentos congelados:** Frutas, verduras, pescados, carnes, platos preparados, entre otros, que han sido congelados para mantener su frescura y prolongar su conservación.
- **Productos horneados y panificados:** Pan, galletas, pasteles, muffins y otros productos hechos con harina y que han pasado por procesos de horneado.
- **Cereales y productos de desayuno:** Cereales de caja, barras de granola y productos de avena instantánea, entre otros.
- **Productos lácteos procesados:** Leche pasteurizada, yogur, queso, mantequilla y otros derivados de la leche.



- **Embutidos y productos cárnicos procesados:** Salchichas, jamón, tocino, patés y otros productos que han sido procesados y curados.
- **Comidas preparadas y congeladas:** Platos preparados como lasañas, pizzas, sopas envasadas, entre otros.
- **Salsas y condimentos:** Salsas de tomate, mayonesa, aderezos para ensaladas, ketchup y otros condimentos procesados.
- **Snacks y aperitivos:** Papas fritas, galletas saladas, palomitas de maíz, entre otros.
- **Bebidas procesadas:** Refrescos, jugos envasados, bebidas energéticas, entre otras.

### 2.2.3. Consumo alimentario

El consumo de alimentos se refiere a lo que las personas realmente comen. Este consumo está influenciado por la disponibilidad de alimentos, el poder de compra, así como por el nivel de educación y comprensión necesarios para una selección adecuada, el consumo, la distribución y la preparación de alimentos. Estos factores, a su vez, son determinantes de la situación nutricional de las personas.

### 2.2.4. Consumo alimentario de alimento procesados

El consumo de alimentos procesados se indica el consumo de aquellos alimentos que han pasado por algún tipo de procesamiento industrial o manufactura antes de llegar al consumidor final. Estos alimentos son sometidos a procesos para modificar su estado original, ya sea con el propósito de mejorar su sabor, textura, apariencia o para prolongar su vida útil (22).



El consumo de alimentos procesados ha experimentado un incremento significativo en las últimas décadas, esto se debe a la urbanización, el cambio en los hábitos alimentarios y la mayor disponibilidad de alimentos listos para el consumo (22).

#### **2.2.5. Frecuencia de consumo de alimentos procesados**

El concepto se refiere a la evaluación de la ingesta alimentaria habitual en un período específico, que puede variar según el factor dietético analizado y a través de diferentes categorías de frecuencia de consumo es decir, si la ingesta es diaria, semanal o mensual, en relación a la incidencia de enfermedades (23).

En cuanto a los alimentos ultra procesados, estos se distribuyen en tiendas, supermercados e hipermercados con altos niveles de venta. Según los informes de la Organización Mundial de la Salud, la promoción y la publicidad de los productos procesados contribuyen al aumento de los altos niveles de obesidad (24).

##### **2.2.5.1. Hábito de consumo de alimentos procesados en jóvenes**

En este aspecto, se puede observar la influencia del nivel sociocultural, ya que los jóvenes desean alcanzar una imagen corporal que corresponde a su situación financiera familiar y su capacidad adquisitiva para comprar alimentos procesados y comidas rápidas (25).

La juventud es una etapa crucial para establecer comportamientos dietéticos que se mantendrán en la vida adulta, y que pueden tener un impacto en el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en etapas posteriores de la vida. En este sentido, la salud de las personas depende en gran medida del tipo de dieta que consumen. Si se mantiene una dieta



equilibrada, se reduce el riesgo de problemas de salud. Sin embargo, si hay un consumo excesivo de alimentos procesados, es probable que se presenten diversas patologías (26).

### **2.2.6. Etiquetado nutricional**

El etiquetado nutricional de alimentos se convierte en una herramienta esencial para que los consumidores puedan elegir sus alimentos en el marco de una dieta saludable. Dentro de un estilo de vida saludable y una alimentación equilibrada, el etiquetado de alimentos con información nutricional se convierte en uno de los componentes promocionales importantes, la educación alimentaria y la selección de alimentos por parte de los consumidores. Para lograr un etiquetado de nutrientes que sea comprensible para el comprador, se requiere una acción conjunta y capacitación de todos los sectores involucrados en la cadena alimentaria, incluyendo a profesionales y técnicos involucrados en la elaboración y empaque de alimentos naturales, producción de alimentos procesados, distribución y marketing, y que ayudan a la información sobre el consumo saludable de alimentos (27).

### **2.2.7. Tipos de etiquetado nutricional**

Existen varios tipos de etiquetado nutricional utilizados en diferentes países o regiones para proporcionar información sobre el contenido nutricional de los alimentos y bebidas. A continuación, se presentan algunos de los tipos de etiquetado nutricional más comunes:

- **Etiquetado nutricional basado en información nutricional:** Es el tipo más común de etiquetado que muestra información sobre el contenido de energía,



- grasas, grasas saturadas, carbohidratos, azúcares, proteínas, sal y otros nutrientes relevantes en una porción del alimento o bebida.
- **Etiquetado nutricional frontal:** Este tipo de etiquetado resalta ciertos nutrientes o ingredientes clave en la parte frontal del envase para que los consumidores puedan ver rápidamente la información relevante sin necesidad de revisar la tabla de información nutricional completa.
  - **Etiquetado nutricional semáforo:** Es un sistema de codificación de colores que utiliza el color verde, amarillo y rojo para indicar si un alimento tiene niveles bajos, medios o altos de nutrientes considerados críticos, como grasas saturadas, azúcares o sal.
  - **Etiquetado nutricional basado en porciones:** En lugar de proporcionar información nutricional por cada 100 gramos, este tipo de etiquetado presenta la información para una porción típica del producto, lo que ayuda a los consumidores a comprender mejor las cantidades que están consumiendo.
  - **Etiquetado nutricional sin octógonos:** Algunos países utilizan octógonos o símbolos de advertencia en el envase para indicar cuando un alimento o bebida tiene altos niveles de azúcares, grasas saturadas, sodio u otros nutrientes perjudiciales para la salud.
  - **Etiquetado nutricional específico para ciertos grupos:** Algunos países han implementado etiquetas nutricionales específicas para ciertos grupos, como productos para niños o alimentos destinados a personas con necesidades dietéticas especiales (28).



### **2.2.8. Información que tiene la etiqueta nutricional**

De acuerdo a las normas vigentes en el año 2016 se obliga a las empresas e industrias que elaboran alimentos procesados declarar de manera obligatoria la información nutricional de los productos ultra procesados considerando los elementos, componentes, cantidad de calorías, cantidad de grasas saturadas, nutrientes, entre otros (29).

Cada 100 gramos o mililitros de producto deben contener esta información en gramos.

Por este orden, la información nutricional obligatoria debe incluirse:

- El valor energético se muestra en kilojulios (kJ) y kilocalorías (kcal).
- La cantidad de grasas saturadas y grasas en gramos (g).
- La cantidad de azúcares e hidratos de carbono, expresada en gramos (g).
- La cantidad total de proteínas en gramos (g).
- La cantidad de sal en gramos (g).

### **2.2.9. Lectura del etiquetado nutricional**

La lectura del etiquetado nutricional se refiere al registro de información que se brinda al consumidor sobre la cantidad, elementos, componentes, cantidad de calorías, sodio y grasas saturadas, así como azúcar que pueden ser poco recomendables para mantener una dieta adecuada y saludable por lo que el consumidor debe tener conocimientos sobre los efectos que tienen las grasas y azúcares, así como la fecha de caducidad de alimentos procesados.



La lectura correcta de los etiquetados debe considerarse un hábito frecuente y parte de nuestra rutina lo que nos permitirá tomar decisiones correctas que correspondan a nuestras necesidades y preferencias teniendo en cuenta los componentes, ingredientes, composición, cantidad y proporciones que se brinda en las etiquetas. Cuando se hace la lectura adecuada de los etiquetados el consumidor puede comparar productos y elegir las alternativas más adecuadas (29).

Para ser reiterativos la lectura correcta de los etiquetados nutricionales nos permite tomar las decisiones más adecuadas para consumir alimentos procesados e industrializados, cuidando nuestra calidad en la salud (29).

#### **2.2.10. Nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional**

Algunas personas dijeron que leer las etiquetas: “Influye en sus compras, especialmente para alimentos desconocidos”. Los lectores de los detalles de la etiqueta expresaron que utilizaron etiquetas nutricionales para evitar algunos nutrientes y para: “Evaluar el contenido específico de algunos de ellos; especialmente grasa, calorías y azúcar de los diferentes productos” (24). Algunas de las razones por las que no debes leer las etiquetas nutricionales incluyen la falta de tiempo: “El tamaño de la impresión en los paquetes, la falta de comprensión de los términos y las preocupaciones acerca de la exactitud de la información” (24). También encontraron que, aunque algunos clientes podrían estar familiarizados con ciertos detalles sobre el etiquetado nutricional: “En general, informaron que la etiqueta nutricional es confusa, especialmente el uso de cierta información técnica y numérica” (24). Por otro lado Heredia Morocho (4) manifiesta que el sistema grafico de etiquetado está en analogía con el comportamiento del consumidor. Del mismo Reinoso Vásconez (30) “manifiesta que la valoración del





conocimiento, prácticas y actitudes del sistema gráfico de información nutricional tipo semáforo, en niños, niñas y adolescentes está en analogía con su estado nutricional de los niños (as)”. Afirmado por Santander (6) que evidencia que el Sistema gráfico de etiquetado de alimentos procesados tiene repercusión en la salud, de forma tal demuestra que el consumo de grasa, azúcares y la sal influye en el sobrepeso. Síntesis que es afirmada en su estudio por Bernales Castillo (16) que manifiesta que el “Uso del etiquetado nutricional está en dependencia con la decisión de compra de los consumidores en el supermercado peruano y otro ecuatoriano, síntesis comparativa de las conductas de compra”. De igual forma Luque Félix (12) en la que manifiesta que la lectura de las etiquetas del frente, repercute en la elección de una compra del consumidor y que su autopercepción de la imagen física de los estudiantes.

Para la fundamentación del nivel de lectura, abordaremos los tres niveles de estudio, que dio consistencia a la teórica a la lectura, que misiono párrafo siguiente:

#### **a) Etiqueta nutricional**

Se refiere al rotulado que informa sobre las características del alimento procesado y se presenta en la parte principal del envase indicando los parámetros de grasas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y otros ingredientes (31).

Este registro presenta los atributos de los productos, la declaración de nutrientes, el aporte de energía, proteínas, vitaminas y otros ingredientes (31).

La información acerca de los ingredientes y nutrientes en alimentos y bebidas procesados ha sido tradicionalmente presentada en la parte trasera o lateral de los productos a través del etiquetado nutricional. Este está regulado a



nivel global por la Comisión del Códex Alimentarius. Además, en ciertos países de América Latina, como Ecuador, México, Chile y Perú, se requiere un etiquetado frontal resumido y simplificado que destaca los nutrientes importantes para la salud (32).

PISA 2018, refiere que “la comprensión lectora es la comprensión, el uso, la evaluación, la reflexión y el compromiso con los textos con el fin de alcanzar las metas propias desarrollar el conocimiento, el potencial personal y participan en la sociedad”. implica la habilidad de comprender lo que se lee y se conoce, mientras que la aplicación implica usar esta comprensión para evaluar la veracidad de la información. El lector adopta una postura frente al texto basada en sus propias experiencias y pensamientos al reflexionar. (33).

El examen de habilidades de lectura de PISA analiza tres etapas o fases:

1. La búsqueda de información implica encontrar datos o detalles en el texto que satisfagan la necesidad específica del lector.
2. Entender implica la formación de un sentido literal del texto, que luego se entrelaza con el bagaje de conocimientos previos del lector en relación con dicho texto.
3. La evaluación y reflexión llevan al lector a explorar más allá del significado evidente de la información. Esto implica analizar el contenido y la intención del autor, conectándolo con las experiencias propias sobre el tema, y verificar la calidad, veracidad y fiabilidad de dicha información.



### 2.3. DEFINICIÓN DE PALABRAS CLAVE

**Consumo.** - El comportamiento de compra de la juventud, referida aquí como "futuros consumidores adultos", y examina si los octágonos de advertencia podrían influir en sus patrones de consumo, su percepción de los productos con este etiquetado y cómo esto afecta su decisión de compra (35). "El consumo de alimentos procesados y ultra procesados se ha asociado a mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles" (36).

**Alimentos.** - La noción de beneficios para la salud se originó en los años 60 y desde entonces ha emergido en el mercado una nueva categoría de alimentos específicamente creados para formar parte de dietas extremadamente restringidas, libres de gluten, con bajo contenido de sodio y reducidas en calorías.

**Procesados** - No obstante, este término según la Ley N°30021 se refiere específicamente a: "Los alimentos que han sido transformados de una determinada materia prima, pudiendo ser vegetal, animal, mineral; haciendo uso de procedimientos químicos para la obtención de nuevos alimentos dirigidos al consumo de las personas" (37).

**Lectura.** - Es la: "Comprensión, el uso, la evaluación, la reflexión y el compromiso con los textos con el fin de alcanzar las metas propias, desarrollar el conocimiento y el potencial personal, y participar en la sociedad" (38).

**Etiqueta nutricional** - El etiquetado nutricional: "Permite saber el origen de un alimento, tipo de conservación, y los nutrientes y componentes energéticos que aportan al organismo de la persona que lo consume" (39).



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. LUGAR DE ESTUDIO

Estudio realizado en la ciudad Puno (a los jóvenes pre universitarios) ubicado en la ciudad Puno en el sur del Perú.

#### 3.2. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

##### 3.2.1. Diseño de investigación

Según las características de la investigación se ajustó al diseño descriptivo correlacional de corte transversal.

##### 3.2.2. Tipo de investigación

El enfoque fue cuantitativo según su enfoque, de tipo hipotético deductivo según su inferencia, de corte transversal.

#### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

##### 3.3.1. Población

La población está compuesta por jóvenes de 15 a 29 años que se encuentran cursando estudios en la academia preuniversitaria (SERUNA). En el cuaderno de matrícula de la institución se registra un total de 90 individuos.

##### 3.3.2. Muestra

"El muestreo probabilístico es un método de selección de una muestra de una población en el que cada elemento de la población tiene una probabilidad conocida de ser seleccionado" (Hernández & Baptista, 2014)

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



Donde:

n= Tamaño de la muestra.

Z= Nivel de confianza.

P= Proporción de la población éxito.

Q= Proporción de la población fracaso.

e= Nivel de error.

N= Tamaño de la población.

$$n = \frac{95^2(0.5 * 0.5)}{0.5^2 + \frac{95^2(0.5*0.5)}{90}}$$

$$n = 73$$

Para llevar a cabo este estudio, se conformó una muestra de 73 jóvenes, seleccionados bajo el muestreo probabilístico simple.

### 3.3.3. Muestreo

Los participantes fueron seleccionados aleatoriamente utilizando un método de muestreo aleatorio simple, basándose en dos criterios fundamentales para su inclusión. Este enfoque permitió una representación diversa y equitativa en la muestra seleccionada.

## 3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

### 3.4.1. Criterios de inclusión

- Se considerarán para participar en la investigación a varones y mujeres con edades que oscilen entre 15 y 29 años.
- La participación será voluntaria, por lo que se requerirá que los individuos expresen su deseo de formar parte de este estudio.

### 3.4.2. Criterios de exclusión

- Aquellos jóvenes de ambos sexos en el rango de edades de 15 a 29 años que no muestren interés o no deseen participar en la investigación serán excluidos del mismo. La participación será completamente opcional.

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Tabla 1**

*Operacionalización de variables*

VARIABLES	INDICADOR	INDICE	INSTRUMENTO
Variable independiente  NIVEL DE LECTURA DE LA ETIQUETA	Lee la marca del producto	1= Nunca 2= Casi nunca 3 = A veces 4= Casi siempre 5= Siempre	Anexo N.º 6  Nombre del instrumento
	Lee la fecha de vencimiento del producto		
	Lee la información nutricional del producto		
	Tamaño de porción de un producto		
	Cantidad de grasa saturada		
	Cantidad de azúcar saturada		
Variable dependiente  FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS	Cantidad de sal saturada	1= “No es importante” 2= “Poco importante” 3=” Algo importante” 4=” Importante” 5=” Muy importante”	
	Lácteos Yogurt y mantequilla		
	Carnes  Jamonada y hot dog		
	Pescado enlatados y pescado		
	Bebidas Gaseosa		
	Harinas Galletas		

Elaboración propia.



## 3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

### 3.6.1. Técnica

Mediante la entrevista a los jóvenes de 15 a 19 años. Se evaluó en los jóvenes se utilizó una encuesta elaborada por la investigadora del estudio, tomando como base el cuestionario utilizado por Hurtado (2019) (13). El instrumento diseñado fue validado por tres nutricionistas expertos y evaluado para su confiabilidad, obteniendo un índice de confiabilidad de 0.966 mediante el coeficiente alfa de Cronbach, indicando una alta confiabilidad. Se aplicó a jóvenes previa coordinación voluntaria y consentimiento informado a través de encuestas.

Tuvo dos dimensiones; 7 pregunta para la variable independiente y 5 pregunta para la variable dependiente, preguntas de opción múltiple, con cinco opciones de respuesta, para que en base a una puntuación se pueda establecer la vinculación de la frecuencia de consumo de alimentos procesados se relaciona con el nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional en jóvenes de 15 a 29 años del distrito de puno.

Se realizó en distintos lugares de la ciudad de Puno, se recopiló en 2 lugares estratégicos; Se comenzó en el parque pino y después en la avenida floral, a los estudiantes de pre universitarios (SERUNA).

### 3.6.2. Instrumento

**Cuestionario:** Para el recojo de información se diseñó un cuestionario conformado por 12 ítems y 2 dimensiones, con 5 opciones de respuesta, validado mediante el juicio de expertos (10). Con respecto a la confiabilidad, el coeficiente Alpha de Cronbach indicó 0.966 de confiabilidad.

### 3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE LOS DATOS

#### 3.7.1. Tratamiento estadístico

Para a prueba estadística aplicaremos la prueba no paramétrica de la Chi Cuadrada de Pearson, Por lo tanto, para la determinación se aplicó la siguiente formula:

$$X^2 = \sum \frac{(f0_i - fe_i)^2}{fe_i}$$

Donde:

$f0_i$  = frecuencia observada

$fe_i$  = frecuencia esperada

#### 3.7.2. Criterio de decisión:

Se acepta o rechaza  $H_0$ .

$H_1$ : La frecuencia de consumo de alimentos procesados se relaciona con el nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional, en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno – 2021.

$$p < 0,05$$

$H_0$ : La frecuencia de consumo de alimentos procesados no se relaciona con el nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional, en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno – 2021.

$$p \geq 0,05$$





**Tabla 2**

*Análisis de confiabilidad del instrumento (estadística de fiabilidad)*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
<b>,966</b>	21

Nota: Noelia Paucar (10).

Una vez aplicado el cuestionario a los jóvenes, los datos fueron procesados de la siguiente manera:

- Los cuestionarios fueron enumerados en orden correlativo y codificados cada pregunta.
- Luego se elaboró una base datos en el programa Excel
- Los datos fueron introducidos a la base de datos según códigos.
- Posteriormente se procedió a correr el programa para poder obtener los resultados en tablas y figuras de acuerdo a los objetivos planteados.
- La prueba estadística se determinó con el chi cuadrado con un nivel de significancia del 95 %.

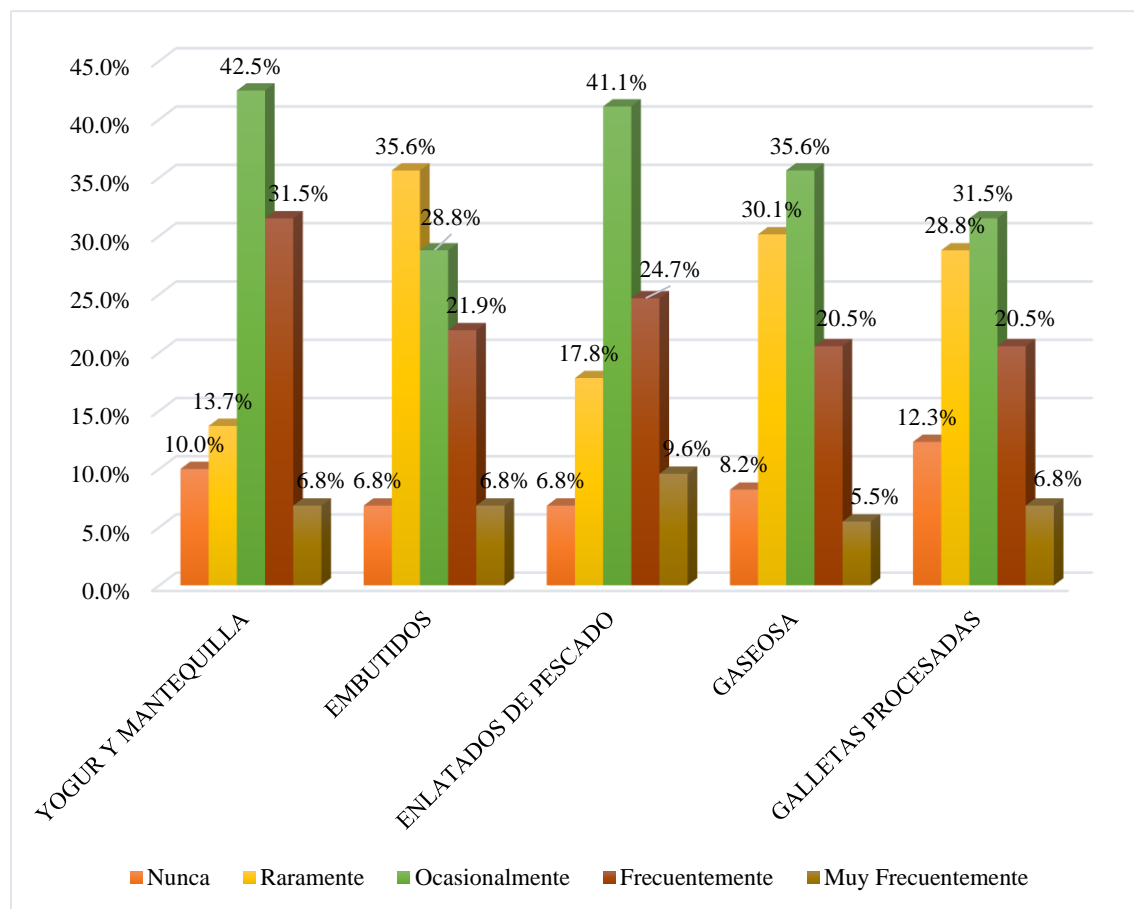
## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS

*Figura 1*

*Frecuencia de consumo de alimentos procesados*



Elaboración propia.

En la Figura 1, se exponen los hallazgos relativos a la prevalencia del consumo de alimentos procesados en correlación con la ingesta de yogurt, mantequilla, embutidos, enlatados de pescado, bebidas carbonatadas y galletas procesadas. Los resultados indican que el 42.5% de los individuos de la muestra se adhieren a un patrón de consumo ocasional de yogurt y mantequilla, mientras que un 31.5% muestra un comportamiento de consumo frecuente. Con respecto a los embutidos, se constata que el 35.6% de los



participantes presenta un patrón de consumo raro, un 28.8% opta por el consumo ocasional y un 21.9% lo hace de manera frecuente. En el caso de los enlatados de pescado, el 41.1% manifiesta una tendencia al consumo ocasional, mientras que un 24.7% reporta un patrón de consumo frecuente. En cuanto a las bebidas carbonatadas, el 35.6% de los encuestados indica un patrón de consumo ocasional, un 30.1% muestra un patrón de consumo raro y un 20.5% exhibe un comportamiento de consumo frecuente. Finalmente, en lo que respecta a las galletas procesadas, el 31.5% presenta un patrón de consumo ocasional, un 28.8% lo hace raramente y un 20.5% manifiesta un patrón de consumo frecuente.

En la actualidad es preocupante que el consumo de alimentos procesados viene incrementándose año a año y tiene una preocupación por el impacto que tienen en el aumento de peso y las enfermedades cardiovasculares (40). Estos alimentos carecen de fibra, proteínas y micronutrientes, además de ser ricos en calorías, azúcares añadidos, sodio y grasas poco saludables. Esta composición aumenta las emisiones de carbono y el uso intensivo de agua, lo que tiene efectos negativos significativos tanto en el medio ambiente como en la salud humana (41). El aumento en el consumo de alimentos procesados y ultra procesados está relacionado con índices más altos de mortalidad en la población en general. Por otro lado, el riesgo de mortalidad podría reducirse al sustituir alimentos ultra procesados por alimentos sin procesar o mínimamente procesados, manteniendo la misma cantidad de calorías (42); entonces el consumo de alimentos procesados es perjudicial para la salud humana y los resultados de la investigación demuestran que un porcentaje considerable consume estos alimentos de manera frecuente y muy frecuentemente y que a larga va tener consecuencias nutricionales y patológicas en los jóvenes de la ciudad de Puno.



En la investigación presentada por Basilio, Santos y Mauricio en el año (2016) indica que los embutidos, queques, chocolates y otros alimentos procesados se adquieren en su mayoría dentro de las escuelas por su preferencia y su facilidad de compra (43), de igual manera en otra investigación muestran que el 36,4% de los alimentos consumidos fueron procesados y ultra procesados y el aporte calórico diario fue del 29,2% para adolescentes (44), también Forde (2020) muestra que al pasar de no procesados a procesados y ultra procesados, la tasa promedio de consumo de energía aumenta de 35,5 a 53,7 y a 69,4 kcal/min (45), Nardocci (2018), indica que el consumo de alimentos procesados y ultra procesados es mayor en jóvenes e influye mucho cuando tienen menos años de educación formal, los fumadores, los físicamente inactivos, las personas del quintil más alto (46).

Los estudios e investigaciones sobre tipos de alimentación y nutrición y la utilización de alimentos procesados y ultra procesados implican categorías de dietas poco saludables (47), el riesgo relativo de mortalidad por todas las causas se correlacionó independientemente con un aumento del 62% en el consumo elevado de alimentos procesados y ultra procesados, que se define como más de 4 porciones al día (48), se ha encontrado una correlación entre el consumo de alimentos procesados y ultra procesados y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, coronarias y cerebrovasculares. Estas asociaciones pueden verse afectadas por elementos como la composición nutricional del producto final, los aditivos, los materiales de contacto y los contaminantes producidos durante el procesamiento (49), las personas en el cuartil más alto de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados tenían un 31 % más de riesgo de mortalidad por todas las causas, después de ajustar los factores de confusión demográficos y socioeconómicos y los comportamientos de salud (50).



El consumo de alimentos procesados está presente en todos los estratos sociales, la contribución energética promedio reportada de los alimentos ultra procesados a la dieta de la población mexicana varió de 4.5% kcal en el quintil 1 a 64.2% kcal en el quintil 5, cuando la calidad de la dieta es de menor calidad aumenta se asocia con enfermedades crónicas no transmisibles (51), En la región de Bogotá, las áreas urbanas de alto nivel socioeconómico consumieron entre 1.5 y 1.7 veces más calorías de alimentos ultra procesados en comparación con las áreas rurales y los estratos socioeconómicos más bajos (52).

Muchas empresas para poder atraer a los consumidores agregan micronutrientes u otro compuestos a los alimentos procesados para hacer declaraciones de propiedades saludables con respecto a estos productos (53), también ofertan a valores más bajo y los estratos socioeconómicos más bajos tienen la facilidad de poder adquirir estos productos y las investigaciones muestran que hay una relación inversamente proporcional entre el precio y la prevalencia de sobrepeso y obesidad (54). Las autoridades de salud pública en varias naciones han empezado a fomentar el consumo de alimentos sin procesar o con procesamiento mínimo en los últimos tiempos, al mismo tiempo que han sugerido disminuir el consumo de alimentos ultra procesados (49).

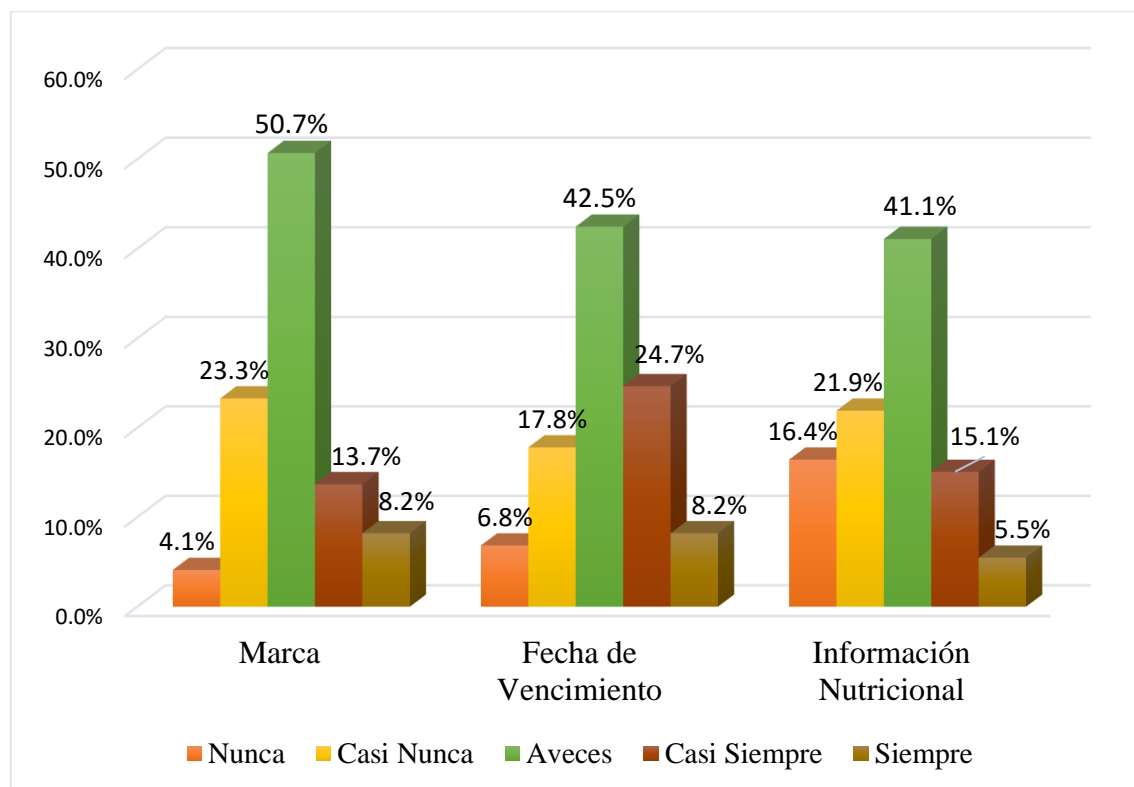
En base a lo descrito líneas arriba donde los resultados de las investigaciones publicados en artículos científicos y demás documentos publicados por instituciones indican claramente que el consumo frecuente de los alimentos procesados son bastante dañinos para la salud y comprando con los resultados de la investigación donde el consumo de estos productos es ocasional, frecuente y rara vez; esto indica que los jóvenes de la ciudad de Puno si consumen frecuentemente los alimentos procesados, aunque la teoría india que sus consumo debe ser mínimo u ocasional; entonces si continúan los jóvenes con estos patrones de consumo en el futuro pueden desarrollar enfermedades

crónicas no transmisibles y generar pérdidas económicas a la misma persona y familiares por los gastos que pueden incurrir en tratamientos y rehabilitaciones.

#### 4.2. NIVEL DE LECTURA SOBRE LA ETIQUETA NUTRICIONAL

**Figura 2**

*Frecuencia de lectura de la marca, fecha de vencimiento e información nutricional en los alimentos procesados*



Elaboración propia.

En la Figura 2, se muestra la lectura que realizan respecto a la marca, fecha de vencimiento e información nutricional, respecto a la marca, el 50.7% de los encuestados leen a veces la marca del producto, el 23.3% casi nunca lee la marca. Con respecto a la fecha de vencimiento, el 42.5% lee la fecha de vencimiento, el 24.7% casi siempre y el 17.8% casi nunca lee la fecha de vencimiento. Con respecto a la información nutricional, el 41.1% a veces lee la información nutricional, el 21.9% casi nunca y el 16.4% nunca lee la información nutricional.



Ante la abundancia de productos alimenticios altos en nutrientes críticos se implementa la información nutricional en la etiquetas de la parte frontal de los productos, para brindar información al consumidor que le ayude en la elección de alimentos (57), ya que los productos procesados se expenden en tiendas, bodegas, supermercados y otros lugares, entonces estos productos deben tener un etiquetado donde este la información respecto al producto o alimento, es más hay países que han seleccionado las etiquetas de advertencia de mayor impacto y las ha vinculado con otras medidas para crear un conjunto de políticas que se refuercen mutuamente (41); a pesar de que existe la información necesaria, los consumidores prefieren estos productos, ya que existen factores que contribuyen a este aumento y están influenciados por determinantes ambientales, sociales, políticos y comerciales de la salud, entre otros factores (58).

Un factor determinante para la compra de alimentos procesados son los hábitos alimentarios y es determinante para la toma de decisiones al momento de elegir los productos a comprar (57), sin embargo muchas veces la comercialización de los productos procesados son poco saludables, siendo factor determinante de las dietas poco saludables y la obesidad, se sabe que los vendedores de alimentos se dirigen a los jóvenes en las redes sociales y diferentes canales de información que utilizan los jóvenes (59), para que se fidelicen hacia la marca y siempre prefieran el producto a pesar de tener otras alternativas alimentarias, para ello las empresas gastan millones de soles cada año justamente para atraer la marca al joven y puedan ser consumidores fieles al producto a pesar de que estos puedan ser perjudiciales para la salud humana.

A pesar de sus beneficios para la salud que van más allá de satisfacer las necesidades nutricionales básicas, el marketing dirigido a promover frutas y verduras es limitado. Estos alimentos pueden disminuir la inflamación y prevenir varias enfermedades crónicas (60). Sin embargo, los jóvenes prefieren alimentos procesados por



su facilidad de compra y sabores atrayentes sin medir las consecuencias a futuro que pueden desencadenar en enfermedades cardiovasculares.

En la investigación realizada por Encinas (2021), indica que solo el 42% de los consumidores lee frecuentemente el etiquetado, el 13% no tiene conocimientos sobre los octógonos, el 39% prefiere comprar los productos que tienen sabores, el 37% no lee porque no le llama la atención este tipo de esquema (17); Rivera (2019) menciona que el 31,73% tiene una actitud regular respecto a la lectura de las etiquetas (18); Casimiro y De acuerdo con Paredes (2019), indica que incluso cuando hay señales de advertencia e información sobre su contenido, la percepción del sabor y la marca afectan la preferencia de compra de bebidas carbonatadas. Esto sugiere que los hábitos de consumo y las experiencias de compra previas tienen un impacto significativo en la elección de un producto, con frecuencia reduciendo el valor de la información proporcionada sobre el producto (15); Hay varias razones por las cuales las personas no leen las etiquetas de nutrición, según Cowburn (2004) menciona que la falta de tiempo, el tamaño de la letra en las etiquetas, la dificultad para comprender los términos utilizados y las preocupaciones sobre la precisión de la información proporcionada son algunos de estos problemas (24), encontró que a pesar de que algunos clientes podían entender cierta información en las etiquetas nutricionales, la mayoría de los clientes las consideraban confusas, especialmente debido al uso de datos técnicos y numéricos (24).

Encinas (2021) descubrió en su investigación que el 63% de los consumidores leen las etiquetas nutricionales porque creen que es importante conocer los detalles de sus alimentos, mientras que el 37% restante no lo hace porque no está interesado en este tipo de información (17), el hábito de consumo de esta forma, hace saber cómo es el consumo durante este tiempo. Como afirma Luque (2021), quien obtuvo un 32% de consumo de gaseosa, que su relación es debido a situaciones económicas y emocionales. Así el





consumo de estas bebidas industrializados está relacionado con las enfermedades de no transmisibles, si el consumo empieza a temprana edad, hay mayor probabilidad para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Estos productos generan problemas por varias razones, como poseer una deficiente calidad nutricional.

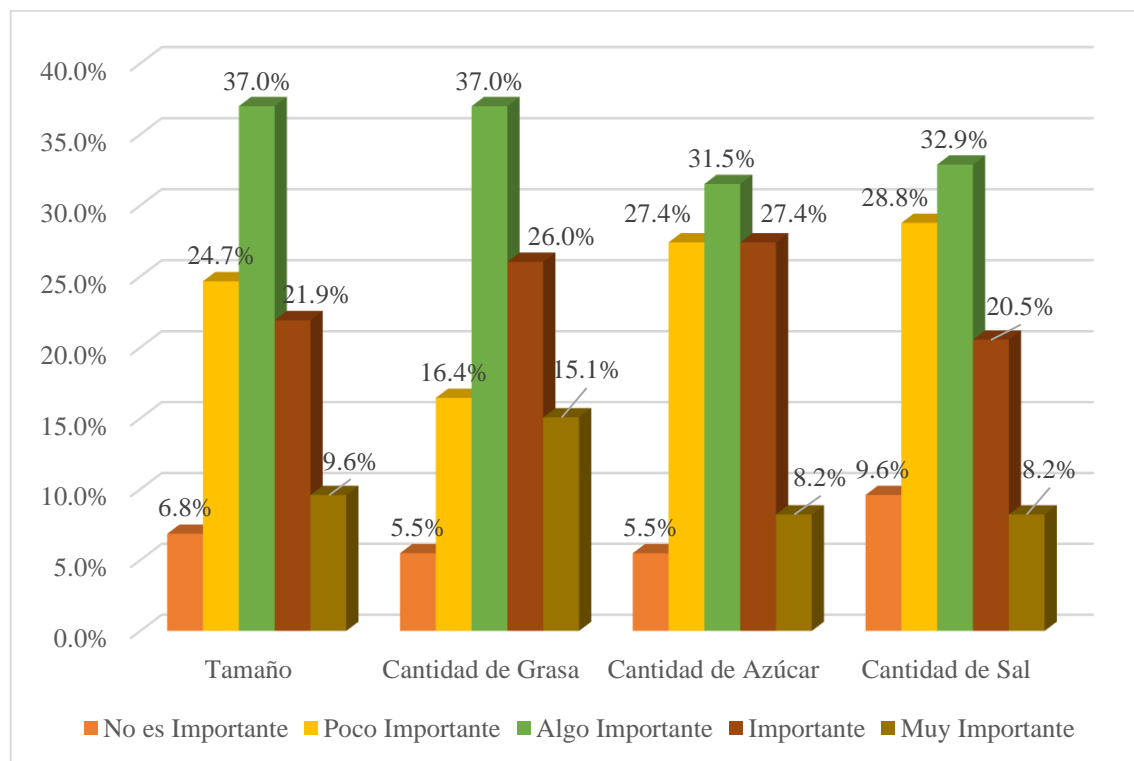
Entonces cuando los jóvenes leen de manera ocasional o a veces la etiqueta nutricional, la fecha de vencimiento y otra información que tiene el producto procesado, están consumiendo alimentos no saludables y en un futuro no muy lejano padecerán de enfermedades nutricionales, es más, cada año viene incrementándose las tasas de diabetes, hipertensión, cáncer y otros, entonces el consumo de estos alimentos puede tener relación con estas enfermedades. El incremento de patologías no transmisibles como las cardio metabólicas, diabetes y cardio vasculares y los riesgos correspondientes sigue en aumento en todos los países y está dado por factores ambientales y económicos especialmente (58). La venta de alimentos no saludables genera problemas con la salud especialmente la obesidad desde edades muy tempranas porque en las redes sociales se alienta el consumo de alimentos industrializados, por ello las normas legales donde claramente se señala las restricciones que debe tener en la venta y consumo estos productos deben ser aplicados con más severidad y frecuencia y de esa manera asegurar una buena salud para la población en especial para los jóvenes (59).

Desde una perspectiva personal y en base a los resultados encontrados se puede mencionar que los jóvenes en la ciudad de Puno no tienen el hábito de lectura de la etiqueta respecto a la fecha de vencimiento, marca e información nutricional y por ello consumen sin tener información ya sea por la falta de educación nutricional, el impacto de las propagandas en los medios de comunicación, la poca disponibilidad de tiempo para realizar comprar bien informadas, la influencia de los amigos para las compras, la disponibilidad monetaria y otros factores hacen que los jóvenes consuman por consumir

productos procesados y con el tiempo dependiendo de la frecuencia de consumo sean perjudiciales para la salud de los jóvenes; por los que es muy necesarios que se implementen programas de educación nutricional a cargo de las instituciones públicas y privadas que trabajan o tienen relación con la nutrición y salud de los jóvenes en la ciudad de Puno.

### Figura 3

*Frecuencia de lectura de la importancia del tamaño y del contenido nutricional de los alimentos procesados*



Elaboración propia.

En la figura 3, se observa los resultados sobre la importancia del tamaño de porción y del contenido nutricional que tienen los alimentos procesados respecto a la cantidad de lípidos, azúcar y sodio. Referente al tamaño de la porción, el 37.0% considera algo importante, el 24.7% considera poco importante y el 21.9% importante el tamaño de la porción. Respecto a la cantidad de grasas, el 37.0% considera que es algo importante, el 26.0% considera que es importante y el 16.4% considera poco importante. Respecto al



contenido de azúcares, el 31.5% considera algo importante, el 27.4% considera poco importante e importante respectivamente. Con respecto al contenido de sal o sodio, el 32.9% considera algo importante, el 28.8% considera poco importante y el 20.5% importante el contenido de sodio en el producto procesado.

De acuerdo a los resultados encontrados se puede mencionar que un porcentaje considerable de los jóvenes consideran que el tamaño de la porción y el contenido nutricional no es tan importante, es decir consumen por consumir alimentos procesados altos en calorías y otros nutrientes dañinos para la salud, conllevando en el futuro a un aumento de la prevalencia del sobrepeso, obesidad y las enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la nutrición a nivel regional, nacional y mundial, en este escenario se hace necesario proponer nuevas alternativas alimentarias para evitar el riesgo de contraer todo tipo de enfermedades, el aumento de peso y el incremento de enfermedades no transmisibles, porque el consumo de alimentos ultra procesados implica el consumo altos en calorías, azúcar y grasas no saludables (53).

Encinas (2021) indica que el 92% conoce para qué sirve el etiquetado nutricional, el 82% puede identificar la cantidad de calorías que presenta la etiqueta, el 74% indica adecuadamente el valor diario (17). Clorinda (2021), muestra que el 27,1% de consumidores rechazan las muestras sobre las advertencias y los consumidores están influenciados por sus hábitos de consumo y no tienen en cuenta las informaciones en las preferencias de compra (61).

Frente a los resultados de otras investigaciones y los resultados encontrados, es muy necesario crear la necesidad de nuevas iniciativas decisivas en materia de políticas alimentarias en favor de la población para ello es importante el diagnóstico del entorno alimentario en la elección de alimentos en el momento de la compra y del consumo, es



más, las investigaciones han demostrado que frente a una mayor exposición a alimentos saludables mayor será la preferencia a estos y debería incluirse como guía para el control del peso. En este aspecto es importante señalar que el consumo de frutas y verduras beneficia la dieta saludable la incidencia de sobrepeso en las personas, por lo que una dieta a base de alimentos saludables debería ser obligatoria para el control del peso en las personas (62).

Se ha demostrado que por cada 10 % más de energía de los alimentos procesados y ultra procesados se asoció con un 8,0 % concentraciones urinarias de MCOP más altas, los sándwiches/hamburguesas ultra procesados, las papas fritas y otros productos de papa, los helados y paletas se asociaron con concentraciones más altas de múltiples sustancias químicas en la orina, lo que confirma que este tipo de alimentos industrializados no corresponden a una dieta saludable porque su calidad nutricional es deficiente y se relaciona con la aparición de enfermedades crónicas (63).

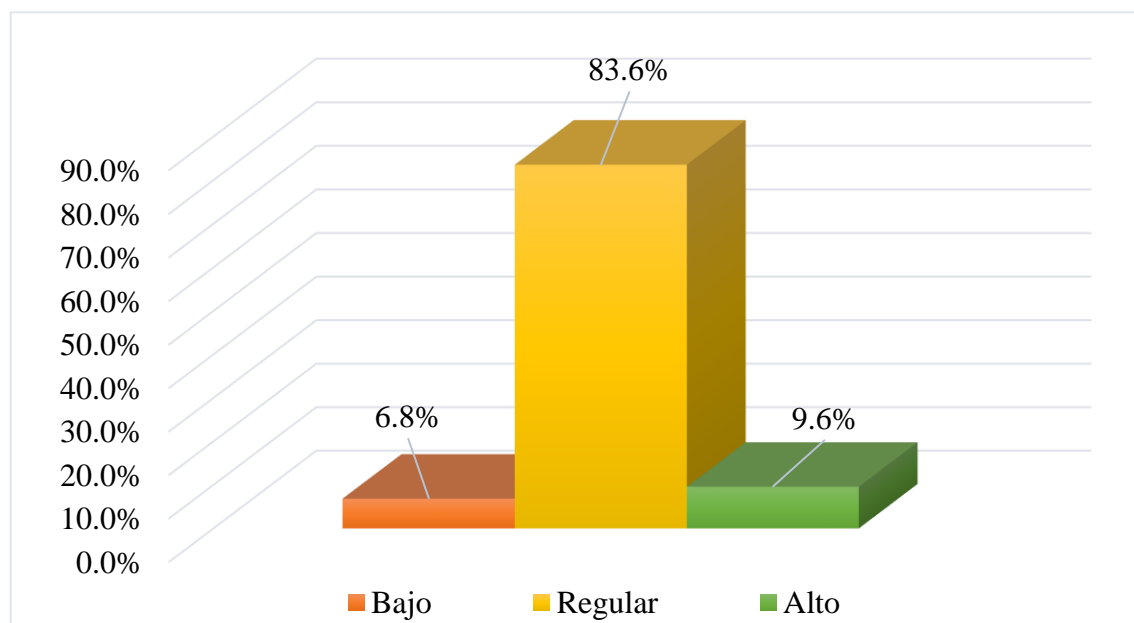
El alto consumo de alimentos procesados y ultra procesados se asocia con un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas, enfermedades cardiovasculares en general, enfermedades coronarias, enfermedades cerebrovasculares, hipertensión, síndrome metabólico, sobrepeso y obesidad, depresión, síndrome del intestino irritable, cáncer en general, cáncer de mama posmenopáusico, obesidad gestacional, asma y sibilancias en adolescentes y fragilidad. Con estas referencias se ratifican que el consumo de alimentos procesados y ultra procesados generan patologías no transmisibles como es el caso de la obesidad lo que implica que la dieta no es recomendable, en otras palabras hay una relación significativa entre el consumo de alimentos ultra procesados y el riesgo en la salud de las personas (63).

El principal problema de los alimentos procesados es que en su propaganda y publicidad presentan datos sin considerar los efectos en la salud de las personas por lo que actualmente la normativa vigente obliga a que en el etiquetado se registren el contenido de azúcar, de grasas y de otros componentes. Sin embargo, los consumidores no leen las advertencias que por ley se presentan en los alimentos procesados y si lo hacen o no creen o no les interesa las mencionadas advertencias. Entonces, los mensajes en la etiqueta de los alimentos deben ser presentados ordenadamente y con un lenguaje sencillo, para que toda la información plasmada se comprenda y sea utilizada; también se identifica que, para la adquisición de un alimento procesado, el nivel educativo y la publicidad influyen directamente; y no es la información que se presenta en las etiquetas.

#### 4.3. CONSUMO DE ALIMENTOS Y NIVEL DE LECTURA DE ETIQUETA

**Figura 4**

*Nivel de lectura de la etiqueta de los productos procesados en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno – 2021.*



Elaboración propia.

La figura revela los niveles de comprensión lectora de los jóvenes en relación con las etiquetas de productos procesados. El 83.6% posee un nivel de lectura regular, el 9.6%



demuestra un nivel alto y el 6.8% muestra un nivel bajo de comprensión lectora en este contexto. Eso indica que un buen porcentaje de jóvenes leen a veces y esto es indicativo que carecen de educación nutricional y consumen alimentos procesados sin conocer que también están consumiendo componentes químicos y nutrientes dañinos para la salud de los jóvenes.

Las etiquetas de los alimentos proporcionan información sobre el contenido nutricional de los alimentos procesados a los consumidores, pero muchas veces no lo leen, lo que puede influir en el consumo de nutrientes como energía, grasas, grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos, en tal sentido, la información que se proporciona en las etiquetas de los alimentos procesados influyen en la decisión de compra y consumo de los consumidores a pesar de que se advierte que hay un alto contenido de grasa, sodio y azúcar (64).

Archain et al. (2017) indica en relación al rótulo alimentario, el 83% lo conoce, pero solo el 17% lo entiende y llegaron a la conclusión que existe una relación directa entre el consumo de estos alimentos y el aumento del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (5). Hurtado (2018), concluye que los estudiantes pueden identificar diversos mensajes en los etiquetados de alimentos envasados y también tienen un nivel de comprensión relativamente aceptable (13). Mara-Mamani (2020), indica que el 64% de los consumidores peruanos utilizan la información nutricional para hacer sus compras (19). Krešić y Mrduljaš (2016) indican que el 66% de los consumidores lee la etiqueta debido a la importancia de conocer la cantidad de consumo de alimentos, encontrando que el 37% no lee por desinterés (65). Luque (2021) en la que manifiesta que la lectura del etiquetado frontal, repercute en la decisión de compra del consumidor (12).



Algunos compradores no leen las etiquetas, lo que puede o no tener un impacto en su decisión de comprar algo. Ha habido un pequeño aumento en la cantidad de personas que leen las etiquetas frontales de los alimentos desde que comenzó a aplicarse la ley de etiquetado. Estas etiquetas y sellos octagonales han mejorado la visualización de la composición nutricional, pero los consumidores aún no entienden completamente los mensajes "ALTOS EN" cinco meses después de su introducción. Los avisos que indican niveles elevados de "AZÚCAR" y "SODIO" son los más entendidos. Sin embargo, los consumidores no entienden bien cómo el consumo de productos "ALTOS EN" puede afectar la salud y causar enfermedades. Al respecto Crovetto (2020) sostiene que en los alimentos procesados se presentan componentes de alto riesgo para la salud como la cantidad alta de calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas (9).

Las políticas que requieren advertencias de nutrientes en el frente del producto son cada vez más comunes en todo el mundo como una estrategia para disminuir el consumo excesivo de bebidas azucaradas y alimentos procesados y ultra procesados; entonces es muy necesario seguir trabajando en modelos conceptuales que incluyan la atención; comprensión, elaboración cognitiva y aceptación de mensajes; afecto negativo y percepción de riesgo; intenciones de comportamiento y respuesta de comportamiento, junto con otros elementos como factores externos y comunicaciones interpersonales (66), también se debe seguir trabajando respecto al precio, indicando que lo más barato puede ser perjudicial para la salud de las personas, porque actualmente los precios de los alimentos procesados es más bajo en relación con los alimentos frescos (67).

**Tabla 3**

*Relación de la frecuencia de consumo de alimentos procesados con el nivel de lectura de la etiqueta nutricional*

		Frecuencia de consumo de alimentos procesados										Total	
		Nunca		Raramente		Ocasionalmente		Casi siempre		Siempre			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Nivel de lectura</b>	Bajo	0	0%	0	0.0%	0	0%	6	4.1%	4	2.7%	10	6.8%
	Regular	0	0%	10	6.8%	90	61.6%	22	15.1%	0	0.0%	122	83.6%
	Alto	2	1.4%	12	8.2%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	14	9.6%
<b>Total</b>		2	1.4%	22	15.1%	90	61.6%	28	19.2%	4	2.7%	146	100.0%

Elaboración propia.

Los resultados de la tabla muestran una relación entre la frecuencia con la que los jóvenes de Puno consumen alimentos procesados y su nivel de comprensión de lectura sobre dichos productos, el 61.6% tiene un nivel de lectura regular y una frecuencia de consumo ocasional, el 15.1% tiene un nivel de lectura regular y una frecuencia de consumo de casi siempre, el 8.2% tiene un nivel de lectura alto y una frecuencia de consumo raramente, el 6.8% tiene un nivel de lectura regular de la etiqueta y una frecuencia de consumo de raramente de los productos procesados.

La frecuencia continua del consumo de alimentos procesados puede ser perjudicial para la salud, por lo que las políticas recomendadas internacionalmente para limitar la accesibilidad y el marketing de los alimentos industrializados deben implementarse para reducir el consumo; como es el caso de Bélgica donde el 36,4% de la población consume alimentos procesados mientras que, el 42,4% consumen alimentos saludables que corresponden a una dieta de alta calidad saludable; en tal sentido se requiere políticas para controlar la venta de alimentos procesados (44). En caso de los resultados encontrados se





puede mencionar que un porcentaje importante (15.1%) tiene un nivel de lectura regular y a pesar de ello consumen con frecuencia alimentos procesados y ello puede ser dañino para la salud de estos jóvenes.

También un importante cuerpo de investigación ha demostrado que consumir alimentos a un ritmo más alto está relacionado con una mayor ingesta de energía y una mayor prevalencia de obesidad. En la investigación desarrollada por Forde (2020) encontró que el consumo de energía promedio indica entre 35,5 y 53,7 por lo que se concluye que los alimentos procesados generan obesidad y sobrepeso (45). Encinas (2021), indica que la prevalencia de sobrepeso y la obesidad se presentan en 44% y 32% respectivamente y se concluye que hay una relación entre el conocimiento del etiquetado nutricional y la valoración del estado nutricional en esta muestra de estudio (17).

Las investigaciones muestran que las etiquetas de advertencia permiten a los consumidores identificar rápidamente productos saludables y no saludables. Los partidarios afirman que estas etiquetas pueden ayudar a las personas a tomar decisiones más saludables y combatir las crecientes tasas de obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta. En México se incrementaron políticas para regular el etiquetado de alimentos procesados y ultra procesados que contienen altos contenidos de azúcar, grasas saturadas y sodio con el fin de advertir a los consumidores que el consumo de los mencionados alimentos genera una dieta no saludable con riesgos para su salud (68); entonces, la educación juega un papel fundamental en este aspecto y contribuye con la mejora el estado de salud lo que a su vez permite disminuir el riesgo de enfermedades por el uso excesivo de alimentos procesados (65).

Por otra parte, en la investigación se planteó como hipótesis nula que la frecuencia de consumo de alimentos procesados no se relaciona con el nivel de lectura sobre la

etiqueta nutricional en jóvenes de 15 a 29 años del Distrito de Puno. Para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica chi-cuadrado, que es una prueba estadística que establece la reciprocidad existente entre las variables en estudio (37).

**Tabla 4**

*Prueba Chi-Cuadrado de frecuencia de consumo y nivel de lectura de etiqueta*

<b>Prueba no paramétrica chi-cuadrado</b>		
	Frecuencia de consumo de alimentos procesados	Nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional
Chi-cuadrado	46,068 <sup>a</sup>	26,932 <sup>b</sup>
G1	3	4
Sig. Asintótica	,000	,000

Elaboración propia.

De acuerdo a la prueba estadística, la significancia (Sig. ,000) es menor a 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, existe relación entre el nivel de lectura de la etiqueta y la frecuencia de consumo de los alimentos procesados en los jóvenes de la ciudad de Puno. El consumo de alimentos procesados es ocasional en un buen porcentaje porque su nivel de lectura es regular y los resultados han indicado que algunas veces leen la etiqueta y con ello pueden decidir la compra del producto procesados, pero otro porcentaje no lee la etiqueta y compran de manera desinformada los productos, entonces con el pasar de los años pueden ser candidatos a padecer enfermedades crónica no transmisibles como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión y otros relacionados con el alto consumo de calorías, grasas y otros componentes que tienen estos alimentos y que están disponibles en supermercados, tiendas, mercados, bodegas y otros lugares.



Se ha demostrado que por cada 10 % más de energía de los alimentos procesados y ultra procesados se asoció con un 8,0 % concentraciones urinarias de MCOP más altas, los sándwiches/hamburguesas ultra procesados, las papas fritas y otros productos de papa, los helados y paletas se asociaron con concentraciones más altas de múltiples sustancias químicas en la orina, lo que confirma que este tipo de alimentos industrializados no corresponden a una dieta saludable porque su calidad nutricional es deficiente y se relaciona con la aparición de enfermedades crónicas (63).

El consumo excesivo de alimentos procesados y ultra procesados está relacionado con un mayor riesgo de mortalidad por una variedad de causas, incluidas enfermedades cardiovasculares, coronarias y cerebrovasculares. Además, está relacionado con enfermedades como la hipertensión, el síndrome metabólico, el sobrepeso, la obesidad, la depresión, el síndrome del intestino irritable, varios tipos de cáncer, incluido el cáncer de mama posmenopáusico, la obesidad gestacional, el asma, las sibilancias en adolescentes y la fragilidad. Con estas referencias se ratifican que el consumo de alimentos procesados y ultra procesados generan patologías no transmisibles como es el caso de la obesidad lo que implica que la dieta no es recomendable, en otras palabras hay una relación significativa entre el consumo de alimentos ultra procesados y el riesgo en la salud de las personas (63).

El principal problema de los alimentos procesados es que en su propaganda y publicidad presentan datos sin considerar los efectos en la salud de las personas por lo que actualmente la normativa vigente obliga a que en el etiquetado se registren el contenido de azúcar, de grasas y de otros componentes. Sin embargo, los consumidores no leen las advertencias que por ley se presentan en los alimentos procesados y si lo hacen o no creen o no les interesa las mencionadas advertencias. Como resultado, es fundamental presentar los mensajes en las etiquetas de alimentos de manera ordenada y



con un lenguaje sencillo para asegurarse de que la información sea entendida y utilizada efectivamente. Se destaca que, además de la información contenida en las etiquetas.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Se ha establecido una relación significativa entre la frecuencia de consumo de alimentos procesados y el nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional en los jóvenes de 15 a 29 años en el distrito de Puno. Esto se respalda por un valor de significancia ( $p = 0.000$ ) que es menor que el nivel de significancia de 0.05, según la prueba estadística chi cuadrado.

**SEGUNDO:** En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos procesados, se observa que el 42.5% de los jóvenes consume yogurt y mantequilla ocasionalmente, mientras que el 31.5% lo hace de manera frecuente. En el caso de los embutidos, el 35.6% los consume raramente, el 28.8% ocasionalmente y el 21.9% de manera frecuente. En el consumo de enlatados de pescado, el 41.1% lo hace ocasionalmente y el 24.7% frecuentemente. Respecto a las gaseosas, el 35.6% las consume ocasionalmente, el 30.1% raramente y el 20.5% de manera frecuente. En el caso de las galletas procesadas, el 31.5% las consume ocasionalmente, el 28.8% raramente y el 20.5% de manera frecuente.

**TERCERO:** En relación al nivel de lectura de los jóvenes sobre la etiqueta del producto se ha observado que el 83.6% de los jóvenes presentan un nivel de lectura regular, el 9.6% están en un nivel de lectura alto y el 6.8% un nivel de lectura bajo.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** En futuras investigaciones, se sugiere considerar la muestra objetiva en un lugar específico y hacer un seguimiento de varios años para ver resultados en las variables bioquímicos como el perfil lipídico (colesterol de alta densidad, colesterol de baja densidad y colesterol total). Inclusión de variables adicionales, como el consumo de alimentos ultra procesados, el nivel socioeconómico, el ámbito rural y diferentes grupos de edades. Esto permitirá obtener resultados más completos y precisos sobre el consumo de alimentos industrializados.

**SEGUNDO:** Es esencial la inclusión del personal nutricionista en educación nutricional en las etapas iniciales, primarias y secundarias de la educación, así como en la población en general. Estos profesionales pueden incluir anuncios radiales y televisivos, sesiones educativas y demostrativas en las instituciones educativas de la ciudad de Puno y en otras ciudades o rurales. Además, es fundamental que esta educación sea continua y de largo plazo para formar ciudadanos con sólidos conocimientos en nutrición y hábitos saludables.

**TERCERO:** Asimismo, se recomienda que el profesional en nutrición genere la confianza de los padres y madres de familia según sus culturas y hábitos alimentarios, consideren que el consumo de productos orgánicos es más sano que consumir alimentos procesados y mejorar la calidad de la alimentación de sus hijos. Los instructivos proporcionados por profesionales en Nutrición Humana pueden ser de gran ayuda en este proceso de desarrollo rural y urbano.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Engo N, Fuxman A, González C, Negri L, Polenta G, Vaudagna S. Desarrollo de las exigencias sobre calidad e inocuidad de alimentos en el mundo (2025) [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires; 2015. 1–290 p. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/308065030>
2. MINSA, INS, CNAN. Primer semestre Estado Nutricional de Niños y Gestantes que acceden al establecimiento de salud. 2021;6–43. Available from: <https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2021/InfGerencial SIEN-HIS 2021.pdf>
3. Babio N, López L, Salas-Salvadó J. Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional; estudio cruzado. Nutr Hosp. 2013;28(1):173–81.
4. Gabriela HM. Comportamientos de compra de los diferentes estratos socioeconómicos de la población adolescente de entre 14 a 18 años frente al sistema gráfico de etiquetado de alimentos procesados realizados en la “Unidad Educativa Andino” y la "Unidad Educativa Nuevo [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2017. Available from: [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/14724/Gabriela\\_Heredia\\_-\\_Disertación\\_Enero\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/14724/Gabriela_Heredia_-_Disertación_Enero_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
5. Archain R, Lorenzo S, Massabie M, Nikitzuk MS. Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en estudiantes universitarios. [Internet]. Universidad de Buenos Aires; 2017. Available from: <http://www.fmed.uba.ar/escuelanutricion/revistani/pdf/17b/an/759c.pdf>
6. Irene SS. Sistema gráfico de etiquetado de alimentos procesados y su impacto con el consumo de grasa, azúcares y sal de pacientes con sobrepeso del “Hospital Darío Machuca Palacios”, 2017 [Internet]. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2019. Available from: <http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/13190/1/20T01271.PDF>
7. Remache R. Estudio de la Influencia del Etiquetado de Productos Transgénicos en Supermercados del Sector Norte de la Ciudad de Guayaquil [Internet]. Repositorio Institucional UG. Universidad de Guayaquil; 2018. Available from: [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/36296/1/TESIS\\_IMPRIMIR\\_JUEVES.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/36296/1/TESIS_IMPRIMIR_JUEVES.pdf)



8. Instituto Nacional de Salud Pública de México. Análisis de regulaciones y prácticas para el etiquetado de alimentos y bebidas para niños y adolescentes en algunos países de América Latina ( Argentina , Chile , Costa Rica y México ) y recomendaciones para facilitar la información al consumidor. Unicef [Internet]. 2016;8. Available from: [https://www.unicef.org/panama/media/871/file/Análisis sobre etiquetado de alimentos.pdf](https://www.unicef.org/panama/media/871/file/Análisis_sobre_etiquetado_de_alimentos.pdf)
9. Crovetto M, Acosta M, Rocco Y. Ley 20.606: Efectos en el conocimiento de etiquetado nutricional en consumidores de un supermercado en Valparaíso de Chile: estudio descriptivo, cuantitativo, antes y después de 5 meses de la implementación de la ley. Rev Esp Nutr Humana y Diet [Internet]. 2020;24(4):311–23. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v24n4/2174-5145-renhyd-24-04-311.pdf>
10. Paucar N. Nivel de lectura sobre la etiqueta de alimentos procesados en estudiantes de una institución educativa estatal – 2017 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019. Available from: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11328/Paucar\\_c\\_n.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11328/Paucar_c_n.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Dayana V. Conocimientos y actitudes sobre el etiquetado nutricional frontal de los alimentos procesados y ultraprocesados de los profesores de la Institución Educativa Pública 6050 José Olaya Balandra del Distrito de Chorrillos Lima Perú - 2021 [Internet]. 2022. Universidad Norbert Wiener; 2022. Available from: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6526/T061\\_74\\_977759\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6526/T061_74_977759_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
12. Luque Felix WS. Lectura del etiquetado frontal en la decisión de compra y autopercepción de la imagen corporal en escolares de secundaria, Callao [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021. Available from: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17510/Luque\\_fw.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17510/Luque_fw.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. 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 [Internet]. Universidad Nacional Federico Villareal; 2019. Available from: [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2938/UNFV\\_HURTADO\\_VELASQUEZ\\_TULA\\_RUTH\\_TITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2938/UNFV_HURTADO_VELASQUEZ_TULA_RUTH_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence)





- [=1&isAllowed=y](#)
14. Ortiz PA. ¿Los etiquetados nutricionales ayudan a mejorar los hábitos alimenticios de los consumidores? [Internet]. Universidad de Lima; 2019. Available from: [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/9592/Ortiz\\_Martinez\\_Paloma.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/9592/Ortiz_Martinez_Paloma.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
  15. Casimiro LK, Paredes NAC. Influencia del etiquetado en la preferencia de bebidas carbonatadas por consumidores [Internet]. Universidad Peruana Unión; 2019. Available from: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2565/Lizbeth\\_Trabajo\\_Baciller\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2565/Lizbeth_Trabajo_Baciller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  16. Bernales Castillo AC. Uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de alimentos en consumidores de un supermercado peruano y otro ecuatoriano [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. Available from: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9400/Bernales\\_c\\_a.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9400/Bernales_c_a.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
  17. Encinas D. Conocimiento y uso del etiquetado nutricional de alimentos industrializados por parte de consumidores de la ciudad de Puno 2021. [Internet]. Repositorio Insitucional UNAP. Universidad Nacional del Altiplano; 2021. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16701/Encinas\\_Condori\\_Dannia\\_Melissa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16701/Encinas_Condori_Dannia_Melissa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  18. Karla R. Niveles De Hemoglobina, Estado Nutricional Y Frecuencia De Consumo De Alimentos Procesados En Preescolares De La Ciudad De Puno 2019 [Internet]. Tesis. Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13493>
  19. Mara Mamani BR. Consumo De Alimentos Ultra Procesados En Relación Al Estado Nutricional En Estudiantes Del Nivel Secundario Del Colegio Particular Nuevo Horizonte, Juliaca - 2020 [Internet]. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano; 2021. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  20. Carcausto Quispe LM. 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]. Repositorio Insititucional UNAP. Universidad Nacional del Altiplano; 2023. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. UNAM. Coordinación de Nutrición. ¿Qué son los Prod ultraprocesados? [Internet]. :1–6. Available from: <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/productosUltraprocesados.pdf>
  22. Organización Mundial de la Salud. Consumo de productos alimentarios ultraprocesados y procesados con exceso de nutrientes asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles y a la alimentación insalubre en las Américas. 2019;
  23. Hernán M, Fernández A, Ramos M. La salud de los jóvenes. Gac Sanit [Internet]. 2004;18(Supl.1):47–55. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112004000400010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000400010)
  24. Cowburn G, Stockley L. Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. Public Health Nutr [Internet]. 2005;8(1):21–8. Available from: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/FB4733195AABEB511AE3451530D92A13/S136898000500054a.pdf/consumer-understanding-and-use-of-nutrition-labelling-a-systematic-review.pdf>
  25. Olga C, Oscar V. Incidencia de las prácticas pedagógicas en el desarrollo de la lectura literal [Internet]. Universidad Pedagógica Nacional; 2015. Available from: <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/628/TO-18507.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  26. Magnolia S. Hacia el mejoramiento de la lectura inferencial y crítica en textos argumentativos [Internet]. Vol. 6. Universidad Pedagógica Nacional; 2016. Available from: <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/3235/TE-19078.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  27. Zacar I. Guia para implementar el etiquetado nutricional obligatorio en los alimentos envasados en chile autores. 2016;(April):1–106.
  28. MINSAL. Manual De Etiquetado Nutricional De Alimentos. J Chem Inf Model MINSAL. 2019;53(9):1689–99.



29. Del I, Nutricional E. Módulo 3 : Etiquetado Nutricional.
30. Reinoso LA. Valoración Del Conocimiento, Prácticas Y Actitudes Del Sistema Gráfico De Información Nutricional Tipo Semáforo, En Junio De 2017, En Niños, Niñas Y Adolescentes Y La Relación Con Su Estado Nutricional, En Las Unidades Educativas Julio Verne Y República D [Internet]. Vol. 1, Pontificia Universidad Católica Del Ecuador Facultad. 2018. Available from: [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7877/9.80.001295.pdf?sequence=4%0Ahttp://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/11138/TESIS\\_GTI-Galan\\_Luci\\_Brussil\\_Christian.pdf;sequence=1](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7877/9.80.001295.pdf?sequence=4%0Ahttp://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/11138/TESIS_GTI-Galan_Luci_Brussil_Christian.pdf;sequence=1)
31. FAO, OMS. Etiquetado de los Alimentos [Internet]. 2007. Available from: <http://www.codexalimentarius.net>
32. Santos-Antonio G, Bravo-Rebatta F, Velarde-Delgado P, Aramburu A. Efectos del etiquetado nutricional frontal de alimentos y bebidas: sinopsis de revisiones sistemáticas. Rev Panam Salud Pública. 2019;43:1–8.
33. Robert B, Brown EB. Marco teórico de lectura PISA - 2018. 2004;(1):1–14. Available from: [https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:2f1081a1-c1e4-4799-8a49-9bc589724ca4/marco\\_teorico\\_lectura\\_2018\\_esp\\_ESP.pdf](https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:2f1081a1-c1e4-4799-8a49-9bc589724ca4/marco_teorico_lectura_2018_esp_ESP.pdf)
34. Social M de salud y desarrollo. Etiquetado nutricional frontal de alimentos. 2012;1–44. Available from: <https://infoalimentarios.files.wordpress.com/2018/11/documento-etiquetado-a5.pdf>
35. Allinson G, Carmen T. Análisis del Impacto de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable: Octógonos, en el Comportamiento de Consumo de alimentos procesados y bebidas no alcohólicas de los Estudiantes de la Universidad Católica San Pablo, Arequipa 2020 [Internet]. Universidad Católica San Pablo; 2017. Available from: [https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/16556/1/GONZALES\\_H\\_UARACHA\\_ALL\\_OCT.pdf](https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/16556/1/GONZALES_H_UARACHA_ALL_OCT.pdf)
36. Consuelo Díaz M, Glaves A. Relación entre consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y riesgo de cáncer: una revisión sistemática. Rev Chil Nutr [Internet]. 2020;47(5):808–21. Available from: [https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:2f1081a1-c1e4-4799-8a49-9bc589724ca4/marco\\_teorico\\_lectura\\_2018\\_esp\\_ESP.pdf](https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:2f1081a1-c1e4-4799-8a49-9bc589724ca4/marco_teorico_lectura_2018_esp_ESP.pdf)
37. Martínez A, Pedrón C. Conceptos básicos de la alimentación [Internet]. 2016. 42



- p. Available from: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
38. Leyva EMR. ¿Qué es leer? ¿Qué es la lectura? *Investig Bibl* [Internet]. 2009;23(47):161–88. Available from: <https://www.scielo.org.mx/pdf/ib/v23n47/v23n47a7.pdf>
39. Martínez A. La lectura de etiquetas de información nutrimental. *Rev Mex Pediatr* [Internet]. 2018;85(5):157–61. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2018/sp185a.pdf>
40. Chen X, Zhang Z, Yang H, Qiu P, Wang H, Wang F, et al. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: A systematic review of epidemiological studies. *Nutr J*. 2020;19(1):1–10.
41. Popkin BM, Barquera S, Corvalan C, Hofman KJ, Monteiro C, Ng SW, et al. Towards unified and impactful policies to reduce ultra-processed food consumption and promote healthier eating. *Lancet Diabetes Endocrinol* [Internet]. 2021;9(7):462–70. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587\(21\)00078-4](http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00078-4)
42. Blanco-Rojo R, Sandoval-Insausti H, López-García E, Graciani A, Ordovás JM, Banegas JR, et al. Consumption of Ultra-Processed Foods and Mortality: A National Prospective Cohort in Spain. *Mayo Clin Proc* [Internet]. 2019;94(11):2178–88. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2019.03.035>
43. Pérez C. Alimentación y Educación Nutricional en la Adolescencia. *Trastor la Conduct Aliment* [Internet]. 2007;6:600–34. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/>
44. Vandevijvere S, De Ridder K, Fiolet T, Bel S, Tafforeau J. Consumption of ultra-processed food products and diet quality among children, adolescents and adults in Belgium. *Eur J Nutr* [Internet]. 2019;58(8):3267–78. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s00394-018-1870-3>
45. Forde CG, Mars M, De Graaf K. Ultra-Processing or Oral Processing? A Role for Energy Density and Eating Rate in Moderating Energy Intake from Processed Foods. *Curr Dev Nutr* [Internet]. 2020;4(3):1–7. Available from: <https://academic.oup.com/cdn/article/4/3/nzaa019/5731802?login=false>
46. Milena N, Simon B, María L, Carlos M. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad en Canadá. *Nutr Hosp* [Internet]. 2021;38(1):177–85. Available from:



- <https://link.springer.com/article/10.17269/s41997-018-0130-x>
47. Elizabeth L, Priscila M, Marit Z, Baker P, Mark L. Ultra-processed food and health outcomes: A Narrative Review. *BMJ* [Internet]. 2019;365(Cvd):1–33. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/7/1955>
  48. Rico-Campà A, Martínez-González MA, Alvarez-Alvarez I, De Deus Mendonça R, De La Fuente-Arrillaga C, Gómez-Donoso C, et al. Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. *BMJ* [Internet]. 2019;365. Available from: <https://www.bmj.com/content/bmj/365/bmj.11949.full.pdf>
  49. Srour B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Andrianasolo RM, et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: Prospective cohort study (NutriNet-Santé). *BMJ* [Internet]. 2019;365. Available from: <https://www.bmj.com/content/bmj/365/bmj.11451.full.pdf>
  50. Kim H, Hu EA, Rebholz CM. Ultra-processed food intake and mortality in the USA: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III, 1988-1994). *Public Health Nutr*. 2019;22(10):1777–85.
  51. Marrón-Ponce JA, Flores M, Cediel G, Monteiro CA, Batis C. Associations between Consumption of Ultra-Processed Foods and Intake of Nutrients Related to Chronic Non-Communicable Diseases in Mexico. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2019;119(11):1852–65. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.04.020>
  52. Khandpur N, Cediel G, Ayala D, Constante P, Parra D. Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia. *Rev Saude Publica* [Internet]. 2020;54(19):13. Available from: <https://scielosp.org/pdf/rsp/2020.v54/19/es>
  53. Barry M, Simón B, Camila C, Karen H, Carlos M. Hacia políticas unificadas e impactantes para reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y promover una alimentación más saludable. 2021;1–6. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2213858721000784>
  54. Passos CM dos, Maia EG, Levy RB, Martins APB, Claro RM. Association between the price of ultra-processed foods and obesity in Brazil. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* [Internet]. 2020;30(4):589–98. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2019.12.011>
  55. Toledo Zela HL. Hábitos Alimentarios Y Consumo Alimentario En Relación Al



- Estado Virgen De Fátima De La Ciudad De Puno Y Juliaca-2014. 2016;91. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2154/Toledo\\_Zela\\_Hely\\_Liliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2154/Toledo_Zela_Hely_Liliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
56. World Health Organization. Marketing of foods high in fat, salt and sugar to children: update 2012–2013. 2013;(December 2015):44. Available from: <http://www.euro.who.int/pubrequest>
57. Mendivil-Apodaca G, Abril-Valdez E. Impacto del etiquetado en el comportamiento de compra de alimentos pre envasados. 2022;21(3):31–40. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2022/spn223d.pdf>
58. Miranda JJ, Barrientos-Gutiérrez T, Corvalan C, Hyder AA, Lazo-Porras M, Oni T, et al. Understanding the rise of cardiometabolic diseases in low- and middle-income countries. Nat Med [Internet]. 2019;25(11):1667–79. Available from: [https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10086211/1/Miranda et al, Nat Med, version submitted.pdf](https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10086211/1/Miranda_et_al,_Nat_Med,_version_submitted.pdf)
59. Potvin Kent M, Pauzé E, Roy EA, de Billy N, Czoli C. Children and adolescents' exposure to food and beverage marketing in social media apps. Pediatr Obes [Internet]. 2019;14(6):1–9. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ijpo.12508>
60. Wallace TC, Bailey RL, Blumberg JB, Burton-Freeman B, Chen C y. O, Crowe-White KM, et al. Fruits, vegetables, and health: A comprehensive narrative, umbrella review of the science and recommendations for enhanced public policy to improve intake. Crit Rev Food Sci Nutr [Internet]. 2020;60(13):2174–211. Available from: <https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1632258>
61. Clorinda C. Relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y el IMC en Estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70801 Nuestra Señora de Guadalupe de la Ciudad de Puno - 2018 [Internet]. Vol. 53, Repositorio Insititucional UNAP. Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Available from: <http://www.tfd.org.tw/opencms/english/about/background.html%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024%0A>
62. de Freitas PP, de Menezes MC, Lopes ACS. Consumer food environment and



- overweight. *Nutrition* [Internet]. 2019;66:108–14. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900718303861>
63. Buckley JP, Kim H, Wong E, Rebholz CM. Ultra-processed food consumption and exposure to phthalates and bisphenols in the US National Health and Nutrition Examination Survey, 2013–2014. *Environ Int* [Internet]. 2019;131(August):105057. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105057>
64. Krešić G, Mrduljaš N. The relationship between knowledge and the use of nutrition information on food package. *Acta Aliment.* 2016;45(1):36–44.
65. Miranda V. Consumo de alimentos en Quioscos Escolares y Estado Nutricional de los Estudiantes de las Instituciones Educativas primarias de la Ciudad de Puno - 2017. Tesis para optar el Título Prof Licenciada en Nutr Humana [Internet]. 2018;1–93. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/9841>
66. Hock K, Acton RB, Jáuregui A, Vanderlee L, White CM, Hammond D. Experimental study of front-of-package nutrition labels' efficacy on perceived healthfulness of sugar-sweetened beverages among youth in six countries. *Prev Med Reports.* 2021;24.
67. Pérez-Ferrer C, Auchincloss AH, De Menezes MC, Kroker-Lobos MF, Cardoso LDO, Barrientos-Gutierrez T. The food environment in Latin America: A systematic review with a focus on environments relevant to obesity and related chronic diseases. *Public Health Nutr.* 2019;22(18):3447–64.
68. White M, Barquera S. Mexico Adopts Food Warning Labels, Why Now? *Heal Syst Reform* [Internet]. 2020;6(1). Available from: <https://doi.org/10.1080/23288604.2020.1752063>



## ANEXOS

### ANEXO 1: Validación del instrumento

ITEM	Criterios a evaluar										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)	
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide la que pretende			
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1												
2												
3												
...												
n												
Aspectos Generales									Si	No	*****	
El instrumento contiene Instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.												
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.												
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.												
El número de ítems es suficiente para recoger la Información. En caso de ser negativa su respuesta, siguiera los ítems a añadir.												
VALIDEZ												
Aplicable						No Aplicable						
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES												
Validado por:					C.I.					Fecha:		
Firma:					Teléfono:					Email:		



## ANEXO 2: Vista de datos SPSS

\*Sin titulo2 [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 26 de 26 var

	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
56	1	2	1	1	1	1	1	1	3	4	3	4	1	2	1
57	2	3	2	2	2	2	1	1	4	3	4	3	2	3	2
58	3	4	3	1	1	3	1	1	5	4	5	5	3	3	3
59	2	2	1	2	1	1	2	2	3	5	5	5	1	2	4
60	2	3	2	1	2	2	3	2	3	5	4	4	1	4	3
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
66	1	2	1	1	1	1	1	1	3	4	3	4	1	2	1
67	2	3	2	2	2	2	1	1	4	3	4	3	2	3	2
68	3	4	3	1	1	3	1	1	5	4	5	5	3	3	3
69	2	2	1	2	1	1	2	2	3	5	5	5	1	2	4
70	2	3	2	1	2	2	3	2	3	5	4	4	1	4	3
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
74															

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

Elaboración propia.

## ANEXO 3: Matriz data de la fiabilidad del instrumento aplicado

\*Sin titulo2 [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
4	VAR00004	Númérico	8	0	¿Consume usted yogurt y mantequilla?	{1, Muy frec...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	VAR00005	Númérico	8	0	¿Consume usted Jamonada y Hot dog?	{1, Muy frec...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	VAR00006	Númérico	8	0	¿Consume usted enlatados de pescado?	{1, Muy frec...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	VAR00007	Númérico	8	0	¿Tiene usted hábito de consumo de gaseosa?	{1, Muy frec...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	VAR00008	Númérico	8	0	¿Tiene usted hábito de consumo de galletas pro...	{1, Muy frec...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	VAR00009	Númérico	8	0	¿Cree usted que la depresión es por consumo d...	{1, Siempre}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	VAR00010	Númérico	8	0	¿Cree usted que los problemas respiratorios so...	{1, Siempre}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
11	VAR00011	Númérico	8	0	¿Cree usted que el cáncer es por el consumo d...	{1, Siempre}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	VAR00012	Númérico	8	0	¿Cree usted que la diabetes es por el consumo ...	{1, Siempre}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	VAR00013	Númérico	8	0	¿Cree usted que la hipertensión y riesgo cardio...	{1, Siempre}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
14	VAR00014	Númérico	8	0	¿Cree usted que la obesidad es por el consumo...	{1, Siempre}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	VAR00015	Númérico	8	0	¿Usted lee la marca de un producto antes de c...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
16	VAR00016	Númérico	8	0	¿Usted lee la fecha de vencimiento del producto...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
17	VAR00017	Númérico	8	0	¿Usted lee la información nutricional de un prod...	{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
18	VAR00018	Númérico	8	0	¿Para usted es importante el tamaño de porció...	{1, No es im...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
19	VAR00019	Númérico	8	0	¿Considera usted importante la cantidad de gra...	{1, No es im...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
20	VAR00020	Númérico	8	0	¿Considera usted importante la cantidad de azú...	{1, No es im...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
21	VAR00021	Númérico	8	0	¿Considera usted importante la cantidad de sal ...	{1, No es im...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
22	VI	Númérico	8	2	FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS...	{1,00, Muy f...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
23	VD	Númérico	8	2	NIVEL DE LECTURA SOBRE LA ETIQUETA N...	{1,00, Muy ...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
24	D1	Númérico	8	2	ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLECENT...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
25	D2	Númérico	8	2	HÁBITO DE CONSUMO DE ALIMENTOS PRO...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
26	D3	Númérico	8	2	EFFECTOS SOBRE LA SALUD DEL ADOLECE...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
27											

Vista de datos Vista de variables

Guardar este documento IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode

Elaboración propia.

## ANEXO 4: Vista de variables

The screenshot displays the IBM SPSS Statistics Processor interface. The main window shows the following content:

```

VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020
VAR00021
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
  
```

**Fiabilidad**

[ConjuntoDatos1]

**Escala: ALL VARIABLES**

**Resumen de procesamiento de casos**

	N	%
Casos Válido	73	100,0
Excluido <sup>a</sup>	0	,0
Total	73	100,0

<sup>a</sup>. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.966	21

**Estadísticas de elemento**

	Desviación

Elaboración propia.

## ANEXO 5: Panel Fotográfico



*Nota.* Recolección de datos, en avenida Floral del Distrito de Puno.



*Nota.* Realizando la base de datos para la parte estadística de la investigación.



**ANEXO 6:** Encuesta

<b>EJECUCION DE BORRADOR DE TESIS (PILOTO)</b>	
<b>FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS</b>	
<b>HÁBITO DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS</b>	
	<b>¿Consume usted yogurt y mantequilla?</b> 1= Muy frecuentemente 2= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 4= Raramente 5= Nunca
	<b>¿Consume usted Jamonada y Hot dog?</b> 1= Muy frecuentemente 2= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 4= Raramente 5= Nunca
	<b>¿Consume usted enlatados de pescado?</b> 1= Muy frecuentemente 2= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 4= Raramente 5= Nunca
	<b>¿Tiene usted hábito de consumo de gaseosa?</b> 1= Muy frecuentemente 2= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 4= Raramente 5= Nunca
	<b>¿Tiene usted hábito de consumo de galletas procesadas?</b> 1= Muy frecuentemente 2= Frecuentemente 3= Ocasionalmente 4= Raramente 5= Nunca



<b>NIVEL DE LECTURA SOBRE LA ETIQUETA NUTRICIONAL</b>	
	<b>¿Usted lee la marca de un producto antes de consumirlo?</b> 1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre
	<b>¿Usted lee la fecha de vencimiento del producto antes de consumirlo?</b> 1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre
	<b>¿Usted lee la información nutricional de un producto antes de consumirlo?</b> 1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre
	<b>¿Para usted es importante el tamaño de porción de un producto para adquirirlo?</b> 1= No es importante 2= Poco importante 3= Algo importante 4= Importante 5= Muy importante
	<b>¿Considera usted importante la cantidad de grasa saturada en un producto antes adquirirlo?</b> 1= No es importante 2= Poco importante 3= Algo importante 4= Importante 5= Muy importante
	<b>¿Considera usted importante la cantidad de azúcar saturada en un producto antes adquirirlo?</b> 1= No es importante 2= Poco importante 3= Algo importante 4= Importante 5= Muy importante
	<b>¿Considera usted importante la cantidad de sal en un producto antes adquirirlo?</b> 1= No es importante 2= Poco importante 3= Algo importante 4= Importante 5= Muy importante



### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Abel Herac Gonzales Quispe  
, identificado con DNI 77482898 en mi condición de egresado de:

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

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

"Frecuencia de consumo de alimentos procesados en relación  
con el nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional en jóvenes"  
" 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 04 de diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



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

Por el presente documento, Yo Abel Henoc Gonzales Quispe  
, identificado con DNI 77482898 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:

"Frecuencia de consumo de alimentos procesados en relación con el nivel de lectura sobre la etiqueta nutricional en jóvenes"

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 04 de diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella