





**UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL**

Maestría en Gerencia de Programas Sanitarios en Inocuidad de Alimentos

“Incidencia de los alimentos ultra procesados y diversidad de la dieta sobre el incremento de la obesidad en la población adulta de Lima Metropolitana– Perú, en tiempos de la COVID-19”

Presentado por:

Gladys Janet Barua Arteaga

San José de Costa Rica

2022

## HOJA DE APROBACIÓN

### UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL

Este proyecto final de graduación fue aprobado por la Universidad como requisito para optar el grado de Máster en Gerencia de Programas Sanitarios y de Inocuidad de Alimentos.

---

ANA CECILIA SEGREDA RODRÍGUEZ  
PROFESORA TUTORA

---

DR. FÉLIX M. CAÑET PRADES  
PROFESOR LECTOR

---

GLADYS JANET BARUA ARTEAGA  
SUSTENTANTE

## **DEDICATORIA**

A Dios, porque de manera inexplicable y según las circunstancias me encaminó para elegir esta maestría que me incentivó a querer y cuidar al prójimo y me motivó a mejorar como persona.

Este es un paso más en mi proyecto de vida, por lo que agradezco a Dios por darme la fuerza para poder lograr mis metas.

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad para la Cooperación Internacional (UCI) por darme la oportunidad de ser su estudiante.

A mi tutora Ana Cecilia Segreda Rodríguez por ser una excelente guía durante el desarrollo del proyecto.

A mi novio por apoyarme en los pasos que doy en mi vida y ser parte de ella, estando a mi lado inclusive en los momentos y situaciones difíciles con una actitud positiva y motivadora que para mí es una bendición.

A todas las personas que contribuyeron a la ejecución satisfactoria de este proyecto.

## INDICE GENERAL

	Página
HOJA DE APROBACIÓN.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
INDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
LISTA DE ABREVIATURAS.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO.....	ix
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1 OBJETIVOS.....</b>	<b>11</b>
1.1.1    Objetivo General.....	11
1.1.2    Objetivos Específicos.....	11
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
2.1 Clasificación de alimentos según NOVA.....	12
2.2 Los alimentos ultra procesados.....	13
2.3 Venta de alimentos ultra procesados.....	14
2.4 Problemas con los productos ultra procesados.....	15
2.5 El contexto actual de la obesidad y alimentación inadecuada.....	18
2.6 El consumo de los alimentos ultra procesados.....	19
2.7 Obesidad y sobrepeso.....	20
2.8 Diversidad dietética.....	20
2.9 Clase social.....	23
2.10 Acceso de los Peruanos a la Tecnología de la Información.....	25
2.11 Lima Metropolitana.....	25
<b>3. METODOLOGÍA DE TRABAJO UTILIZADA.....</b>	<b>27</b>
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>28</b>
<b>5. DISCUSIÓN.....</b>	<b>43</b>
<b>6. CONCLUSIONES.....</b>	<b>48</b>
<b>7. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>52</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>56</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edades de las personas encuestadas.....	28
Figura 2. Distribución según género (%) .....	29
Figura 3. Grado de instrucción (%).....	29
Figura 4. Conocimiento de Alimento ultra procesado vs Grado de instrucción.....	31
Figura 5. Personas que consumen alimentos ultra procesados (%).....	31
Figura 6. Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados .....	32
Figura 7. Motivos por el cual las personas consumen alimentos ultra procesados (%)	33
Figura 8. Consumo y frecuencia de consumo de alimentos de .....	34
Figura 9. Consumo y frecuencia de consumo de alimentos de origen .....	34
Figura 10. Consumidores de Cereales vs Frecuencia de Consumo.....	36
Figura 11. Consumidores vs Frecuencia de consumo de cereales (%) .....	37
Figura 12. Preferencia de consumo de cereales integrales vs .....	37
Figura 13. Personas que realizan actividad física como mínimo.....	38
Figura 14. Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa .....	38
Figura 15. Comparación de peso, actualmente y antes de la .....	39
Figura 16. Índice de personas que aseguran tener una enfermedad .....	40
Figura 17. Enfermedades que afirman tener los encuestados.....	40
Figura 18. IMC y Estado Civil Vs Género .....	42

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Número de personas encuestadas como definen a un alimento ultra procesado .....	30
Tabla 2. Consumidores y no consumidores de alimentos de origen animal.....	35
Tabla 3. Número de Consumidores de alimento(s) de origen animal.....	35
Tabla 4. Clasificación de Personas según el Índice de Masa Corporal (IMC).....	41

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

AHA: Asociación Estadounidense del Corazón (por sus siglas en inglés)

ENT: Enfermedades no transmisibles

ENT: Enfermedades no transmisibles.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura  
(por sus siglas en inglés)

IMC: Índice de masa corporal

INS: Instituto Nacional de Salud

INEI: Instituto Nacional de Estadística e Informática

MINSA: Ministerio de Salud

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

UCI: Universidad para la Cooperación Internacional

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (por sus siglas en inglés)

WFP: Programa Mundial de Alimentos (por sus siglas en inglés)

## RESUMEN EJECUTIVO

Debido a que cada vez hay más personas obesas en el mundo y también una mayor tendencia al consumo de alimentos ultra procesados, teniendo diversos estudios que los relacionan. Esta investigación proporciona un apoyo para asociar la ingesta de alimentos ultra procesados con la obesidad en la población adulta de Lima Metropolitana– Perú a través de la aplicación de una encuesta a los consumidores para el sondeo de consumo de alimentos ultra procesados, calidad de dieta vigente y el análisis del comportamiento de consumo de la población muestreada, para dar seguimiento a la prevalencia actual de las enfermedades no transmisibles y asociarlo con su impacto en la salud pública durante la COVID-19.

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal, con un tamaño de muestra de 130 personas adultas de Lima Metropolitana, a quienes se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios durante la COVID-19. Asimismo, de la información obtenida se calculó el índice de masa corporal para brindarle una clasificación a las personas en función del peso y talla.

De las 130 personas encuestadas, el 89% cuenta con un grado de educación superior (completo, incompleto, técnico o postgrado). Por otro lado, el 50% de las personas encuestadas afirma haber subido de peso durante la pandemia por COVID-19 y en relación con los cálculos del IMC, el 15,4% está dentro de la categoría de obesidad, el 41,5% se encuentra dentro de la categoría de sobrepeso, el 40,8% que está dentro de la categoría normal y un 2,3% dentro de la categoría de insuficiente. Asimismo, se observó un alto consumo de alimentos ultra procesados durante la pandemia por COVID-19 teniendo el 72% de los encuestados quienes afirman consumir alimentos ultra procesados y el 28% niega su consumo, cabe resaltar que de los consumidores de alimentos ultra procesados, el 61% consume de 1 a 2 veces por semana, el 35% consume de 3 a 4 veces por semana, el 2% de 5 a 6 veces por semana y el otro 2% todos los días, de los cuales los principales motivos por el que consumirían dichos alimentos es por ahorro de tiempo, dado que no requiere preparación.

Los resultados evidenciaron, que el consumo de alimentos ultra procesados puede estar asociado con un mayor riesgo de obesidad, por lo que sería importante realizar más estudios relacionados y concientizar a la población peruana para reducir el consumo de alimentos ultra procesados.

Palabras clave: alimentos, ultra procesados, obesidad y consumo.

## 1. INTRODUCCIÓN

La invención de la maquinaria ha dejado la mano de obra del hombre de lado, reemplazándola en muchos casos por maquinaria industrial, lo que conlleva a partir de la industrialización a desarrollar multiplicidad de productos energéticamente densos, ricos en grasas, azúcares, aditivos y alto contenido en sodio, estos productos se categorizan como alimentos ultra procesados.

El sobrepeso y la obesidad eran considerados años atrás, un problema propio de los países de altos ingresos, en la actualidad, ambos trastornos están aumentando en aquellos de ingresos bajos y medios, en particular en los entornos urbanos.

La nutrición está pasando al primer plano como un determinante importante de enfermedades crónicas que puede ser modificado, y no cesa de crecer la evidencia científica en apoyo del criterio de que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa, en la salud a lo largo de la vida. Lo que es más importante, los ajustes alimentarios no sólo influyen en la salud del momento, sino que pueden determinar que un individuo padezca o no enfermedades tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, estas ideas no han llevado a modificar las políticas o la práctica. En muchos países en desarrollo, las políticas alimentarias siguen concentrándose sólo en la desnutrición y no consideran la prevención de las enfermedades crónicas (OMS, 2003, p.14).

Dada la rapidez con que están cambiando las dietas y los modos de vida tradicionales en muchos países en desarrollo, no es de extrañar que la inseguridad alimentaria y la desnutrición sigan siendo un problema en los países donde las enfermedades crónicas están irrumpiendo como una epidemia grave. La epidemia mundial de obesidad y de las enfermedades que ésta acarrea - cardiopatías, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y diabetes – no es un problema que se limite a los países industrializados. Los niños están en una

situación similar, pues en este grupo se ha producido durante los últimos 20 años un aumento alarmante de la prevalencia del sobrepeso en países en desarrollo tan diversos como la India, México, Nigeria y Túnez. La mayor prevalencia de obesidad en los países en desarrollo indica asimismo que la inactividad física también es un problema creciente en esos países (OMS, 2003, p.20).

En virtud de la magnitud del problema mundial del sobrepeso y la obesidad, junto con la velocidad con la que se dan los cambios tecnológicos en la alimentación, es que se considera relevante analizar la relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y la obesidad de las personas.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 Objetivo General**

➤ Evaluar las posibles asociaciones entre el consumo de alimentos ultra procesados y diversidad de la dieta sobre el incremento de la obesidad en Lima Metropolitana– Perú., para asociarlo con su impacto en la salud pública durante la COVID-19.

### **1.1.2 Objetivos Específicos**

➤ Aplicar una encuesta en Lima Metropolitana- Perú, para el sondeo de consumo de alimentos ultra procesados e impacto sobre la salud pública.

➤ Integrar los resultados obtenidos en la encuesta realizada en Lima Metropolitana – Perú, para el sondeo de la calidad de dieta vigente en la población muestreada.

➤ Analizar el comportamiento de consumo de la población muestreada, para dar seguimiento a la prevalencia actual de las enfermedades no transmisibles.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Clasificación de alimentos según NOVA**

El sistema NOVA clasifica los alimentos en 4 grupos de acuerdo con la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial de alimentos utilizado en su producción entre los cuales tenemos los alimentos sin procesar/ mínimamente procesados, los ingredientes culinarios procesados, los alimentos procesados y los alimentos ultra procesados (Poti et al., 2018).

Los alimentos no procesados/ mínimamente procesados, se definen como partes de plantas o animales que no han sido procesados industrialmente o que han sido alterados de manera que no agregan ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcar o sal), pero que pueden implicar la eliminación de partes de la comida. Los ejemplos incluyen frutas o verduras, carne fresca o congelada, huevos, leche y arroz u otros cereales (Poti et al., 2017).

Los ingredientes culinarios procesados son sustancias extraídas de alimentos no procesado, como el aceite y el azúcar, u obtenidas de la naturaleza, como la sal. Los ingredientes culinarios generalmente no se consumen solos, sino que se usan en combinación con alimentos sin procesar y mínimamente procesados en la cocina para preparar platos y comidas (Poti et al., 2017).

Los alimentos procesados se producen agregando sal, aceite, azúcar u otros ingredientes culinarios a alimentos mínimamente procesados. Los alimentos procesados siguen siendo reconocibles como versiones modificadas de alimentos no procesados e incluyen elementos como frutas o verduras enlatadas, nueces saladas, carnes curadas o ahumadas y queso (Poti et al., 2017).

En el extremo más alto del espectro de procesamiento, los alimentos ultra procesados se definen como formulaciones industriales de múltiples ingredientes

e incluyen bebidas endulzadas con azúcar, panes empaquetados, galletas, bocadillos salados, dulces, helados, cereales para el desayuno y preparados previamente. comidas congeladas (Poti et al., 2017).

## **2.2 Los alimentos ultra procesados**

El manuscrito de Poti et al., 2017. hace referencia a:

Los alimentos ultra procesados, como aquellos productos compuestos por múltiples ingredientes desarrollados de modo industrial. El procesamiento de alimentos puede ayudar a lograr una distribución alimentaria segura, diversa, copiosa y accesible.

En la actualidad los estudios e investigaciones en la materia señalan que el consumo excesivo de alimentos ultra procesados puede contribuir a una dieta de mala calidad y a la obesidad. Además, muchos alimentos ultra procesados son producidos para ser consumidos de inmediato; no requieren preparación previa alguna para su consumo; se pueden ingerir fácilmente, con un mínimo de operaciones. Algunos investigadores sostienen que los alimentos listos para el consumo perturban las señales saciedad/satisfacción al incentivar un ritmo de ingestión alto y comer mientras se está distraído (por ejemplo, viendo televisión).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO por sus siglas en inglés) (2019, p.65) sostiene en relación con los alimentos ultra procesados según el sistema NOVA:

Los alimentos ultra procesados están formulados en su mayor parte o totalmente a partir de sustancias derivadas de alimentos u otras fuentes orgánicas. Por lo común, contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Se presentan empaquetados o envasados y son duraderos, prácticos, de marca, accesibles, con un sabor agradable o extremadamente agradable, y a menudo causan hábito. En general no son reconocibles como versiones de alimentos, aunque

pueden imitar su apariencia, su forma y sus cualidades sensoriales. Muchos de sus ingredientes no están disponibles en las tiendas al menudeo. Algunos de ellos se derivan directamente de alimentos (como aceites, grasas, almidones y azúcares) y otros se obtienen mediante el procesamiento ulterior de componentes alimentarios, o se sintetizan a partir de otras fuentes orgánicas. Numéricamente, la mayoría de los ingredientes son conservantes y otros aditivos como estabilizadores, emulsificantes, solventes, aglutinantes, cohesionantes, aumentadores de volumen, edulcorantes, resaltadores sensoriales, colorantes y saborizantes, y auxiliares para el procesamiento. Puede obtenerse volumen agregando aire o agua. Los productos pueden “fortificarse” con micronutrientes, como por ejemplo las papas fritas y otros aperitivos envasados, helados, chocolates, caramelos, galletas, mermeladas, margarinas, bebidas carbonatadas, bebidas energizantes, bebidas azucaradas a base de leche, entre otros.

### **2.3 Venta de alimentos ultra procesados**

Aunque los supermercados pueden ofrecer alimentos diversos, también parece haber una relación directa entre la presencia de dichos establecimientos y el consumo de productos ultra procesados. De hecho, existe evidencia de que las compras en supermercados pueden aumentar la proporción de compras de ultra procesados. (Asfaw, 2008; Battersby y Crush, 2014; Valdebenito Verdugo et al , 2017; Popkin y Reardon, 2018). En Brasil, por ejemplo, los alimentos procesados y ultra procesados representan 60% de la venta de los supermercados, mientras que la comida fresca distinta de las carnes representa solo 12% de la venta del supermercado y la población compra 25% más ultra procesados en los supermercados que en otras tiendas. En Guatemala, los productos ultra procesados y procesados representan 40% de las calorías adquiridas en los supermercados (Fonseca, 2016).

A nivel global, entre el 2001 y el 2014 la venta de productos procesados y ultra procesados a través de supermercados y tiendas de conveniencia presentó un aumento importante sobre todo en los países de ingresos medios altos<sup>19</sup>, pues

pasó de representar menos de 40% a 50% de la venta de procesados y ultra procesados. En los países de ingresos altos, el aumento es menos acelerado, pero el porcentaje de la venta a través de supermercados y tiendas de conveniencia es mucho mayor, y alcanza 75%. En los países de ingresos medios bajos, la distribución de productos procesados y ultra procesados a través de supermercados y tiendas de conveniencia se encuentra en niveles más bajos, pero también ha presentado un aumento y su venta a través de estos comercios representa 30% (Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition, 2016).

## **2.4 Problemas con los productos ultra procesados**

El informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)/Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015, p.21), sostuvo que diversas características nutricionales y metabólicas de los productos ultra procesados son problemáticas, al igual que sus repercusiones sociales, culturales, económicas y ambientales, en especial cuando representan una proporción sustancial y cada vez mayor del suministro de alimentos y de la alimentación en los países. Estos alimentos son problemáticos para la salud humana por distintas razones:

a. Calidad nutricional muy mala: Los productos ultra procesados tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional. Son característicamente grasos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas, diversos micronutrientes y otros compuestos bioactivos. A menudo, éstos tienen un alto contenido de grasas saturadas o grasas trans, y una carga glucémica alta. Su verdadera naturaleza suele disimularse mediante un sofisticado uso de aditivos alimentarios que pueden estar aprobados o no. Si bien algunos de estos son inocuos, la seguridad de otros, solos o combinados con diversas sustancias alimentarias, se desconoce o está en entredicho.

b. Extremadamente sabrosos y casi adictivos: Los productos ultra procesados están hechos para saciar antojos; a menudo son exageradamente

sabrosos, generadores de hábito y, a veces, llegan a ser casi adictivos. Ciertas características (sabores, propiedades, entre otros) incorporadas a este tipo de productos mediante la ciencia de los alimentos y otras tecnologías pueden distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo que lleva a un consumo excesivo. Como resultado, el consumo de tales productos puede interferir con la capacidad de controlar los hábitos alimentarios.

c. Imitan los alimentos; erróneamente vistos como saludables: Por naturaleza, los productos ultra procesados no son “alimentos modificados”, ni son otras versiones de los alimentos, sino que sus formulaciones a menudo emplean tecnologías dirigidas a imitar la apariencia, forma y cualidades sensoriales de los alimentos. Por ello, pueden ser moldeados o extrudidos en formas similares a las de ciertos alimentos, o contener aditivos cosméticos y de otro tipo que imitan las cualidades sensoriales de los alimentos, a menudo de manera intensificada. Además, los fabricantes a menudo crean una falsa impresión de que los productos ultra procesados son saludables al incluir imágenes de alimentos naturales en el etiquetado, empaquetado y material promocional, o bien anunciar que agregan vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que les permite implicar o declarar propiedades saludables.

d. Fomentan el consumo de snacks: Los productos ultra procesados se venden por lo general en forma de snacks, bebidas o platos listos para comer o listos para calentar. La mayoría están diseñados y envasados para el consumo inmediato. Están disponibles en todo tipo de tiendas minoristas de comestibles, así como en multitud de puntos de venta de productos no alimentarios, muchos de los cuales están abiertos las 24 horas los 365 días del año, por lo que pueden adquirirse casi en cualquier momento. Habitualmente pueden consumirse (y, de hecho, se consumen) casi en cualquier lugar: en locales de alimentos, en restaurantes con servicio directo a los vehículos y lugares de comida para llevar, en casa, en el lugar de trabajo o en la calle. Son convenientes, fáciles de almacenar y transportar y, por lo general, no requieren vajilla ni utensilios. A

menudo se consumen mientras la persona está ocupada en hacer otra cosa (por ej., trabajar, conducir un auto o ver televisión). Estos productos desplazan a los alimentos recién cocinados, así como los platos y comidas preparados con ellos y servidos tanto en casa como fuera de ella (por ejemplo, en restaurantes y bares).

e. Se anuncian y comercializan de manera enérgica: los productos ultra procesados por lo común son productos de marca de empresas multinacionales y otras corporaciones, que compran o producen los ingredientes industriales necesarios a un costo muy bajo y operan economías de escala. Están diseñados para ser sumamente lucrativos. Las empresas más grandes destinan enormes presupuestos anuales (hasta de varios miles de millones de dólares) para su publicidad y promoción, lo que incluye anuncios cruzados entre sus propias marcas, para hacer sus productos atractivos y a menudo glamorosos. Del mismo modo que los cigarrillos y las bebidas alcohólicas, las estrategias de mercadotecnia muchas veces recurren a ideas, lenguaje e imágenes sumamente seductores y excitantes, que socavan el deseo y la capacidad de elegir opciones racionales y saludables, y son particularmente eficaces cuando se dirigen a los niños, los adolescentes y otros grupos vulnerables.

f. Social y ambientalmente destructivos: el hecho de que los productos ultra procesados desplacen a los suministros de alimentos y los patrones de alimentación establecidos también puede dañar el tejido social y cultural, y la salud mental y emocional. Las comidas recién preparadas que se disfrutan en compañía de otras personas forman parte de todas las civilizaciones. Las cocinas tradicionales han evolucionado como expresiones de autonomía e identidad. Por lo común, también se adaptan a los climas y terrenos específicos, son sostenibles, y apoyan a los negocios locales, las economías rurales y la diversidad biológica. Todos estos beneficios se ven minados y pueden, a la larga, ser destruidos por los productos ultra procesados elaborados por el sistema alimentario industrial mundial.

## **2.5 El contexto actual de la obesidad y alimentación inadecuada**

La OMS (2003, p.14) categoriza a la obesidad en su informe técnico “Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas”, como una de las enfermedades crónicas, que ocasionan discapacidad y muerte prematura en los países tanto en desarrollo como recién desarrollados y suponen una carga adicional para unos presupuestos sanitarios nacionales ya sobrecargados.

Las organizaciones FAO, OPS, el programa mundial de alimentos (WFP por sus siglas en inglés) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF por sus siglas en inglés) (2019, p.10), sostienen que por cada persona que sufre hambre en América Latina y el Caribe, más de seis sufren sobrepeso u obesidad. La prevalencia del sobrepeso está aumentando en todos los grupos etarios, especialmente en adultos y en niños en edad escolar. En la actualidad, casi un cuarto de la población adulta en la región sufre de obesidad, con prevalencias más altas entre mujeres (28%) que en hombres (20%). En tanto, la prevalencia del sobrepeso en niños y niñas menores de 5 años ya alcanza 7,5%, por encima de 5,9% mundial.

La alimentación poco saludable, es uno de los cuatro factores de riesgo principales para el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT), junto con la actividad física insuficiente, el tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Se estima, que 11 millones de adultos murieron en el mundo por causas asociadas a una alimentación inadecuada en 2017. De esos, alrededor de 600 000 vivían en la Región. Entre los factores de riesgo alimenticios que ayudan a explicar este resultado, son los bajos consumos de cereales integrales, frutos secos, semillas y verduras, junto con un consumo de sodio elevado (FAO, 2019, p.18)

Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo. En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesos. La mayoría de la

población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal (OMS, 2021).

## **2.6 El consumo de los alimentos ultra procesados**

La disponibilidad de alimentos procesados, y sobre todo los productos denominados ultra procesados, ha crecido de forma acelerada en los países de la región. Se estima que el consumo de alimentos y bebidas ultra procesadas se incrementó en más de 25% entre el 2000 y el 2013 (FAO, 2019, p.60).

Los supermercados y las tiendas de conveniencia han crecido considerablemente en las últimas dos décadas en la Región y son el principal canal de venta de ultra procesados. Esto es importante porque el aporte de macronutrientes de estos productos son principalmente el azúcar (43%), otros carbohidratos (25%), las grasas (27%) y, en menor medida, las proteínas (5%) (FAO, 2019, p.60).

Entre los factores que limitan el acceso físico a una dieta saludable, en especial de las poblaciones en situación de vulnerabilidad, están los llamados desiertos y pantanos alimentarios. El primer concepto se refiere a la ausencia o lejanía geográfica de los alimentos. El segundo indica una relativa abundancia de productos procesados y ultra procesados no recomendados como parte de una alimentación saludable (FAO, 2019, p.60).

Un estudio de la OPS que incluyó a Argentina, Brasil, Chile, Colombia, México, Perú y Venezuela (República Bolivariana) reveló que la energía de los productos ultra procesados proviene sobre todo de los carbohidratos y las grasas. En concreto, según este estudio las calorías de estos eran 43% de azúcar, 25% de otro tipo de carbohidratos, 16% de grasas, 11% de grasas saturadas y solo 5% de proteínas (FAO, 2019, p.63).

## **2.7 Obesidad y sobrepeso**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) sostiene que:

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- Obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

## **2.8 Diversidad dietética**

Es comer una variedad de alimentos, una recomendación ampliamente aceptada para promover una dieta saludable y nutricionalmente adecuada y para reducir el riesgo de enfermedades crónicas importantes. Sin embargo, la evidencia reciente de estudios observacionales sugiere que una mayor diversidad dietética está asociada con patrones de alimentación subóptimos, es decir, una mayor ingesta de alimentos procesados, granos refinados y bebidas azucaradas y una menor ingesta de alimentos mínimamente procesados, como pescado, frutas, y vegetales, y puede estar asociado con aumento de peso y obesidad en poblaciones adultas. Este aviso científico de la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA por sus siglas en inglés) resume las definiciones de diversidad

dietética y revisa la evidencia actual sobre su relación con los resultados de obesidad, el comportamiento alimentario y las medidas de calidad de la dieta basadas en alimentos. Los datos actuales no respaldan una mayor diversidad dietética como una estrategia eficaz para promover patrones de alimentación saludables y un peso corporal saludable. Dado el estado actual de la ciencia sobre la diversidad dietética y los datos insuficientes para informar recomendaciones sobre aspectos específicos de la diversidad dietética que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para un peso saludable, es apropiado promover un patrón de alimentación saludable que enfatice la ingesta adecuada de alimentos vegetales, fuentes de proteína, productos lácteos bajos en grasa, aceites vegetales y nueces y limita el consumo de dulces, bebidas azucaradas y carnes rojas (De Oliveira Otto et al. , 2018).

### **2.8.1** Consumo de frutas y verduras

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo mínimo de 400 gramos o cinco raciones al día entre frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, artritis, artrosis, entre otras. (MINSA, 2019)

Para garantizar esta recomendación diaria, las personas pueden consumir: un vaso de jugo de fruta en el desayuno, 2 frutas enteras (uno a media mañana y otro a media tarde), así como medio plato de verduras en el almuerzo y otro en la cena. (MINSA, 2019)

Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y otros componentes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y la prevención de enfermedades. Asimismo, contribuyen a prevenir el sobrepeso, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer, claramente asociados a esa condición. (MINSA, 2019)

### **2.8.2** Alimentos de origen animal

Se caracterizan por aportar proteína de elevada calidad pues está formada por casi todos los aminoácidos necesarios para formar las proteínas corporales. En

general, tienen prácticamente de todo, excepto vitamina C, ácido fólico y carotenos que se encuentran en muy pequeñas cantidades. Son pobres en hidratos de carbono (excepto la leche) y carecen de fibra. Tienen, a diferencia de los alimentos de origen vegetal, colesterol, retinol, vitaminas D y B12. (Carbajal, 2013)

### **2.8.3 Cereales y derivados**

Los cereales (trigo, arroz, maíz, cebada, avena, centeno, mijo, entre otros) y sus derivados (pan, pasta, galletas, bollería, entre otros), han sido y probablemente seguirán siendo un componente básico y uno de los más importantes de la dieta del hombre. Sin embargo, en las sociedades desarrolladas se ha observado en los últimos años una gran disminución en su consumo provocada principalmente porque han perdido prestigio en la dieta, porque se ha menospreciado su contenido en nutrientes y por la idea errónea de que son alimentos que engordan, sobreestimándose su cualidad de aportar energía en una sociedad en la que prima el culto al cuerpo y la estética corporal como un requisito para el éxito y el triunfo en la vida. (Carbajal, 2013)

El pan, el componente más consumido dentro del grupo, tiene un 30% aproximadamente de agua y un alto contenido de hidratos de carbono complejos en forma de almidón (58% en el pan blanco y 49% en el integral). El rendimiento energético es de unas 277 y 258 kcal/100 g en el pan blanco y en integral, respectivamente. (Carbajal, 2013)

Contienen un 8% de proteína (en el pan de trigo es el gluten, proteína rica en metionina) con el pequeño inconveniente, como otros cereales, de que la lisina (un aminoácido esencial que se encuentra abundantemente en las leguminosas) y el triptófano se encuentran en pequeñas cantidades, son los aminoácidos limitantes-, disminuyendo su valor biológico. Sin embargo, si los cereales se consumen con otros alimentos como carnes, leche, huevos o leguminosas se

produce el fenómeno de suplementación, mejorando notablemente la calidad de la proteína. El arroz o el maíz no contienen gluten. (Carbajal, 2013)

Los cereales, en general, prácticamente no tienen grasa (1% en el pan blanco) y como todos los alimentos de origen vegetal carecen de colesterol, excepto el pan de molde y los productos de bollería y repostería cuando se han preparado con grasas de origen animal. Estos también pueden elaborarse con grasas hidrogenadas contribuyendo de forma importante, si su consumo es alto, a la ingesta de ácidos grasos trans. (Carbajal, 2013)

## **2.9 Clase social**

Según el Instituto de Economía y Desarrollo Empresarial (IEDEP, 2020) de la Cámara de Comercio de Lima sostuvo que:

- La clase media en Perú alcanzó en 2020 al 24 % de la población, tras registrar una caída de más de 19 puntos porcentuales en comparación con el año anterior (43,6 %) debido a los impactos económicos de la crisis sanitaria del coronavirus, que dejaron a 6,3 millones de peruanos fuera de este grupo social.
- La clase media en Perú concentra en la actualidad 7,9 millones de personas, lo equivalente al 24 % de la población, una cifra lejana a los más de 14 millones de peruanos que en 2019 integraban este grupo, es decir, vivían en hogares de cuatro personas con ingresos mensuales que oscilaban entre los 2.150 y 10.750 soles (entre 560 y 2.795 dólares).
- Con la crisis causada por la Covid-19, Perú retrocedió una década en su lucha para eliminar la pobreza, que se disparó el año pasado al 30,1 % de la población, según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática. Así, la pandemia frenó la expansión de la clase media peruana, que había pasado de representar el 17 % de la población en 2004 al 43,6 % en el año previo a la llegada del nuevo coronavirus.

## **2.9.1 Comportamiento del consumidor peruano**

### **2.9.1.1 Antes de la Pandemia de la COVID-19**

Según la Cámara de Comercio de Lima (CCL,2018), en el II Foro Gastronómico Internacional donde Carlos Monteiro (Experto en Salud Pública) refirió, que la adquisición de productos ultra procesados en Perú, en los cuales los líquidos gasificados y comida rápida alcanzó a sobrepasar los 52 kilos por poblador y el cual está en un incremento continuo. Asimismo, se expresó que las bebidas gasificadas y snacks como los productos que más se consumen en el país y esta predisposición se observa en el resto de los países con rentas medias y bajas.

Asimismo, según la base de datos de Industria Avícola (Burgos, 2020), los peruanos fueron los que más pollo per cápita consumieron en la región latinoamericana durante el 2019, cerrando el 2019 con un consumo de 51.1 kilos de pollo por persona por año, siendo el mayor consumo per cápita de carne de pollo entre 18 países seleccionados de Latinoamérica.

### **2.9.1.2 Durante la Pandemia de la COVID -19**

El 61% de los consumidores peruanos se siente más estresado y 52% más ansioso que antes de la pandemia. (Ipsos, 2021)

Las madres de familia han dejado de ir con sus hijos y realizan compras mucho más inteligentes y cortas con la finalidad de evitar el contagio.

En la actualidad, se compra más categorías de productos indulgentes, para evitar comer fuera del hogar. Durante el 2020, según cifras de Kantar, las categorías de mayor crecimiento fueron las categorías de Hornear & Cocinar (crecieron 38% vs el 2019) y piqueos (snacks) (+16%).

Por ejemplo, al querer salir menos para comprar, las consumidoras terminan comprando presentaciones de productos más grandes. Lo que significa que, si antes se compraba el arroz de 2 kilos, hoy se está optando por la bolsa de 5 kilos. (Miranda, 2021)

## **2.10 Acceso de los Peruanos a la Tecnología de la Información**

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020), sostiene que el acceso a alguna Tecnología de Información y Comunicación, es casi universal en hogares cuyo jefe tiene educación superior. Así, en los hogares con jefes que cuentan con educación superior universitaria y superior no universitaria el 99,6%, en cada caso, tienen acceso a alguna tecnología de información y comunicación, en los hogares con jefes que alcanzaron educación secundaria el 97,5% y entre aquellos con educación primaria o menor nivel educativo, registra el 87,8%.

## **2.11 Lima Metropolitana**

Según la Municipalidad de Lima (Lima,2022), Lima es la ciudad capital de la República del Perú. Se encuentra situada en la costa central del país, a orillas del océano Pacífico, conformando una extensa y populosa área urbana conocida como Lima Metropolitana, flanqueada por el desierto costero y extendida sobre los valles de los ríos Chillón, Rímac y Lurín. Según el Censo Nacional del año 2017, el departamento con mayor población en el país es Lima, al totalizar 9 millones 485 mil 405 habitantes.

El 18 de enero de 1535, se efectuó la fundación española con el nombre de la Ciudad de los Reyes en la región agrícola conocida por los indígenas como Limaq, nombre que adquirió con el tiempo. Fue la capital del Virreinato del Perú y la más grande e importante ciudad de América del Sur durante el régimen español. Después de la Independencia pasó a ser la capital de la República.

En la actualidad se le considera como el centro político, cultural, financiero y comercial del país. A nivel internacional, la ciudad ocupa el quinto lugar dentro de las ciudades más pobladas de América Latina y es una de las treinta aglomeraciones urbanas más pobladas del mundo. Por su importancia geoestratégica, ha sido definida como una ciudad global de «clase beta».

Jurisdiccionalmente, la metrópoli se extiende mayoritariamente dentro de la provincia de Lima y en una porción menor, hacia el oeste, dentro de la provincia constitucional del Callao, donde se encuentran el puerto marítimo y el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez. Ambas provincias cuentan con autonomía regional desde 2002.

### **3. METODOLOGÍA DE TRABAJO UTILIZADA**

**3.1** Se elige el método de encuesta y se formulan preguntas estructuradas a los encuestados.

**3.2** Se entrevista a un grupo de encuestados, siendo una muestra de 130 personas de Lima Metropolitana considerada como el centro político, cultural, financiero y comercial del Perú y una de las más pobladas del mundo.

**3.3** La investigación tiene un enfoque cuantitativo por la generación de los resultados de la encuesta, es de diseño no experimental porque no interviene ni se manipulan las variables y éstas se analizan en su contexto natural; transversal porque se recogieron los datos en un período de tiempo, de tipo descriptivo ya que el propósito es describir el comportamiento de hábitos alimentarios, del consumo de alimentos ultra procesados y otros factores que puedan impactar en la obesidad durante la COVID 19 y de corte transversal, con un tamaño de muestra de 130 personas adultas de Lima Metropolitana, a quienes se les aplica el cuestionario de hábitos alimentarios durante la COVID-19 a través del siguiente hipervínculo usando la herramienta Google Drive:

<https://forms.gle/FQHUidXBEXEtKHVA7>

**3.4** De la información obtenida se analizaron los resultados y se calculó el índice de masa corporal para brindarle una clasificación a las personas en función del peso y talla.

#### 4. RESULTADOS

Se aplicó la encuesta en Lima Metropolitana- Perú, para el sondeo de consumo de alimentos ultra procesados e impacto sobre la salud pública. La muestra quedó constituida por un total de 130 personas, siendo como requisito para el llenado de la encuesta que las personas sean mayores de 18 años (población adulta).

Se presentan los resultados obtenidos del análisis de los datos recolectados:

##### 4.1 Resultado de personas encuestadas y conocimientos de alimentación

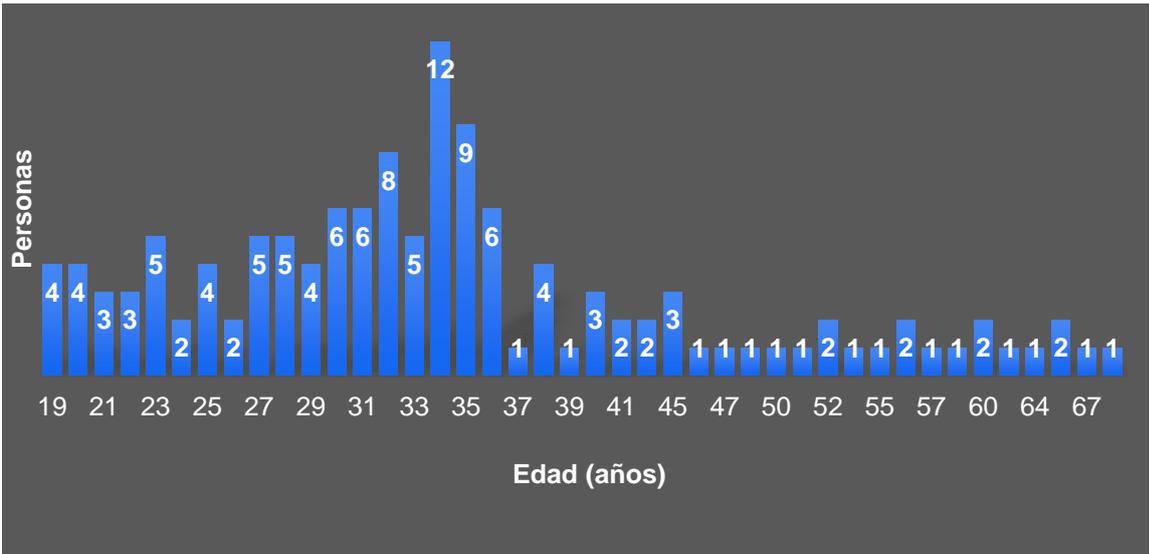


Figura 1. Edades de las personas encuestadas

Fuente: Elaboración propia.

En la figura 1, se muestra el rango de edad de las personas encuestadas, que acorde con sus edades varía entre 19 a 87 años, observando en la muestra que se tiene un mayor índice de encuestados (12 personas) de 34 años.

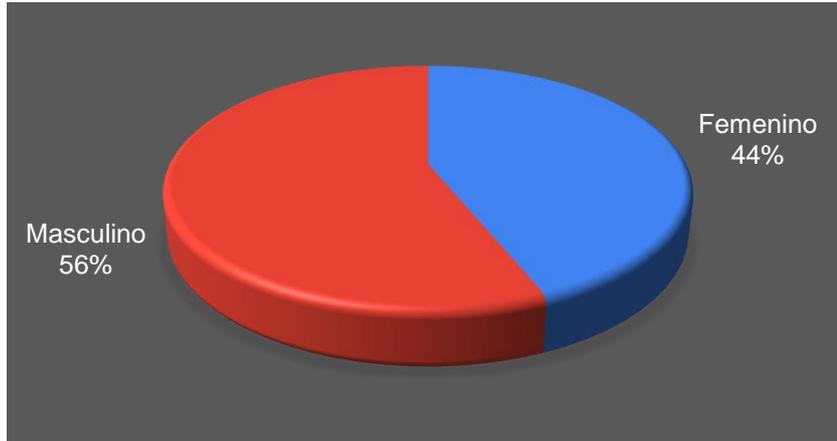


Figura 2. Distribución según género (%)

Fuente: Elaboración propia

En la figura 2, se observa el número de personas encuestadas por género, siendo 57 personas del sexo femenino representando el 44% de la muestra y 73 personas del sexo masculino representando el 56 % de la muestra.

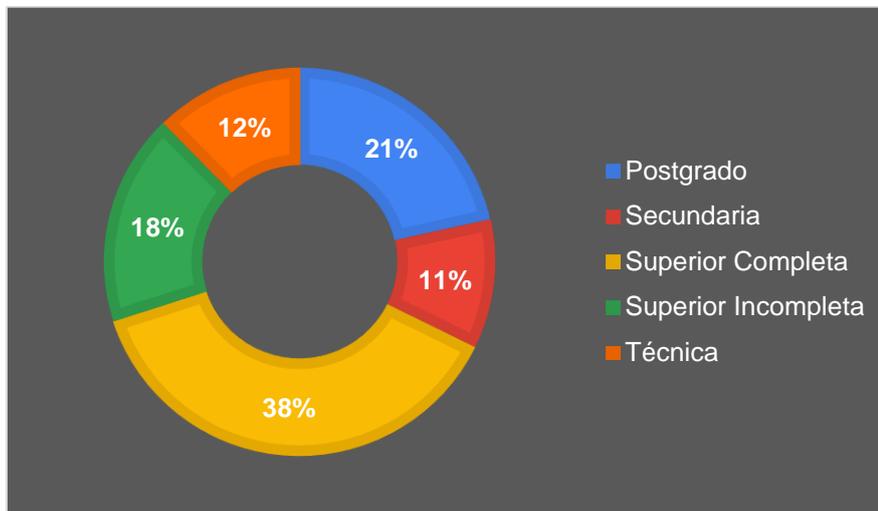


Figura 3. Grado de instrucción (%)

Fuente: Elaboración propia

En la figura 3, se observa que, de las 130 personas, la proporción de encuestados según el grado de instrucción es 49 personas que representan el 38% tienen un grado de instrucción superior completa, 28 personas que representan el 21% de los encuestados cuenta con un postgrado, 23 personas

que representan el 18% tiene un grado de instrucción superior incompleta, 16 personas que representa el 12% tiene superior técnica y 14 personas que representa el 11 % cuentan con secundaria.

Tabla 1. Número de personas encuestadas como definen a un alimento ultra procesado

<b>Definición de alimento ultra procesado</b>	<b>Número de personas</b>
Son alimentos de origen vegetal (hojas, raíces, tubérculos, frutas, entre otros)	2
Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, entre otros)	28
Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	88
Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, entre otros)	12
<b>Total general</b>	<b>130</b>

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 1, se observa que ochenta y ocho (88) personas de ciento treinta (130) que fueron encuestadas, tienen conocimiento de la definición de un alimento ultra procesado, las cuales acertaron a la respuesta. Asimismo, un alto número de encuestados (28 personas), confundió la definición de alimento ultra procesado con la definición de alimento procesado.

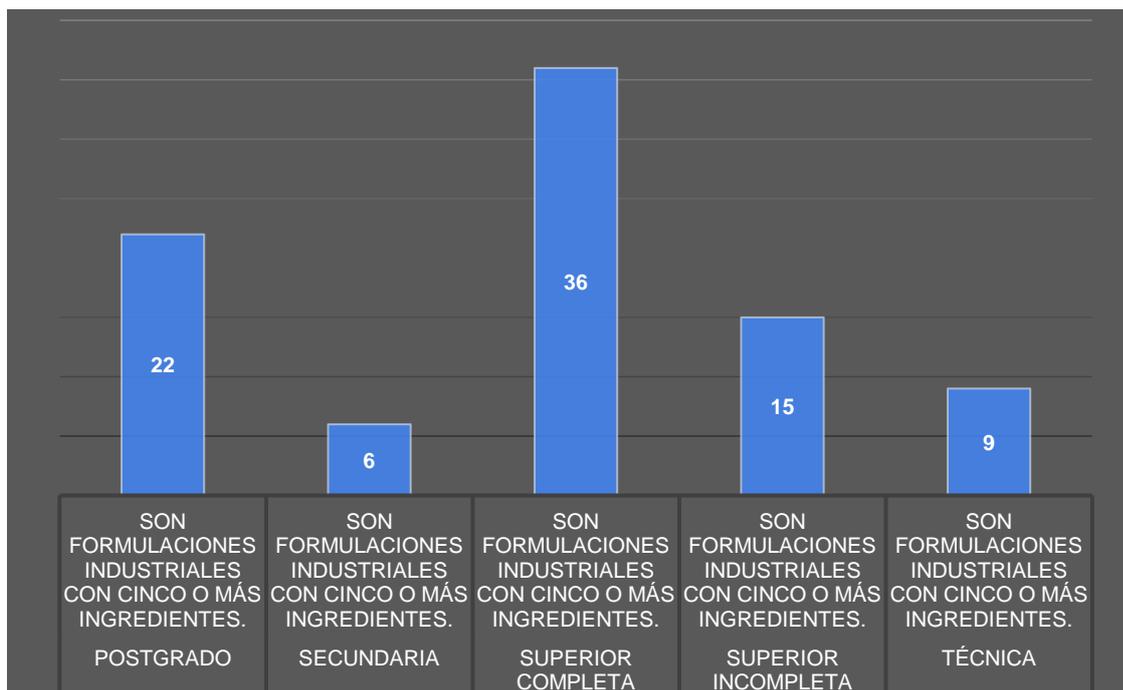


Figura 4. Conocimiento de Alimento ultra procesado vs Grado de instrucción

Fuente: Elaboración propia

En la figura 4, se muestra que de las ochenta y ocho (88) personas que conocen la definición de un alimento ultra procesado, el mayor índice de aciertos con respecto al grado de instrucción para la definición de un alimento ultra procesado es de personas que tienen una educación superior completa (36 personas), seguido por personas que cuentan con un postgrado (22 personas).

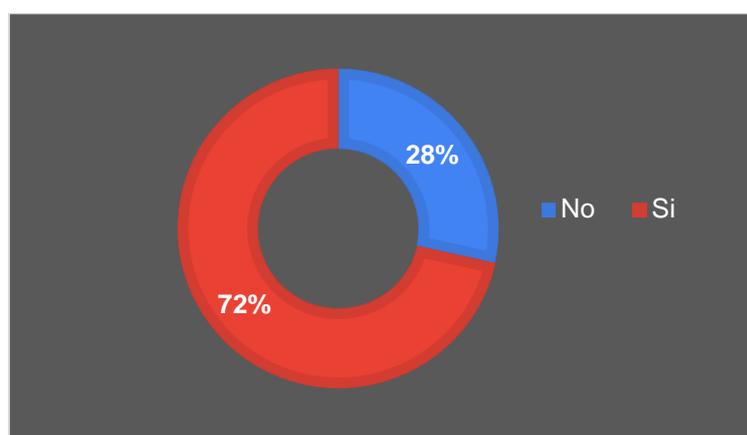


Figura 5. Personas que consumen alimentos ultra procesados (%)

Fuente: Elaboración propia

En la figura 5, siendo la muestra total (130 personas), a los cuales se les indicó la definición de un alimento ultra procesado, noventa y tres (93) refieren si consumir alimentos ultra procesados representando el 72% de los encuestados y treinta y siete (37) personas que representan el 28% de los encuestados niega su consumo.

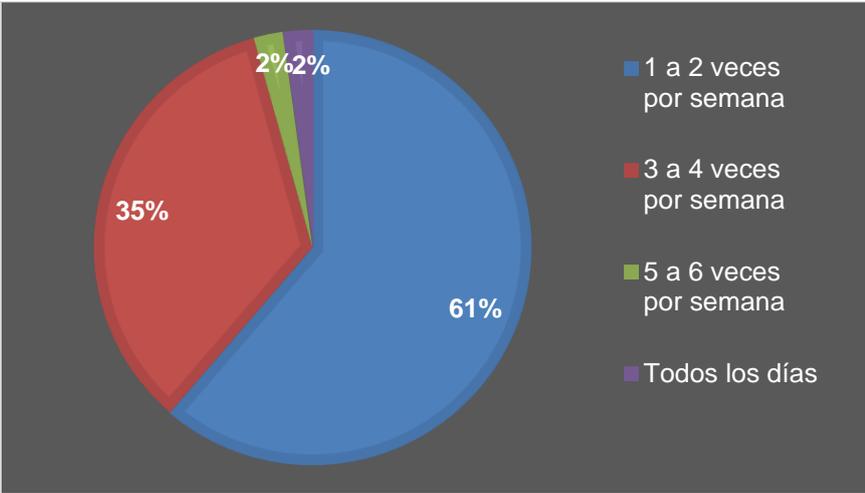


Figura 6. Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados  
Fuente: Elaboración propia

En la figura 6, se observa que de las noventa y tres (93) personas que afirman consumir alimentos ultra procesados, la frecuencia de consumo es de 1 a 2 veces por semana para cincuenta y siete (57) encuestados que representan el 61%, de 3 a 4 veces por semana para treinta y dos (32) encuestados que representan el 35%, de 5 a 6 veces por semana para dos (2) encuestados que representan el 2% y todos los días para dos (2) encuestados que representan el 2% de los consumidores de ultra procesados.

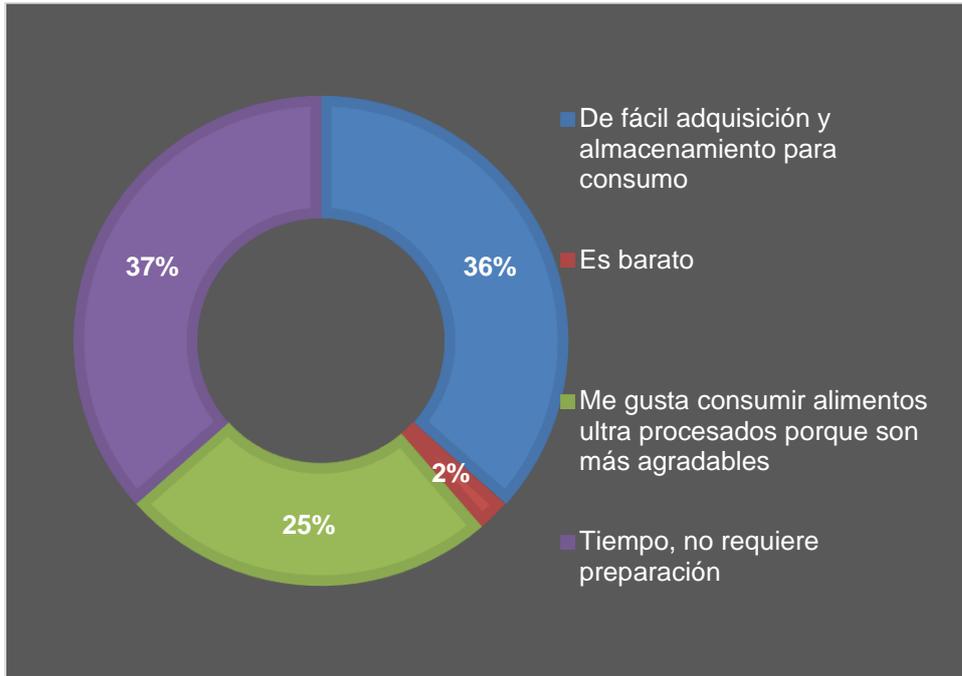


Figura 7. Motivos por el cual las personas consumen alimentos ultra procesados (%)

Fuente: Elaboración propia

En la figura 7, se observa que de las noventa y tres (93) personas que afirman consumir alimentos ultra procesados, el 37% refiere el consumo de alimentos ultra procesados por un factor tiempo, dado que no requiere preparación, el 36% refiere el consumo de alimentos ultra procesados por ser de fácil adquisición y almacenamiento para consumo, el 25% refiere el consumo de alimentos ultra procesados porque son más agradables y sólo el 2% por ser más barato.

**4.2 Resultados relacionados a la calidad de dieta y otros factores durante la COVID-19**

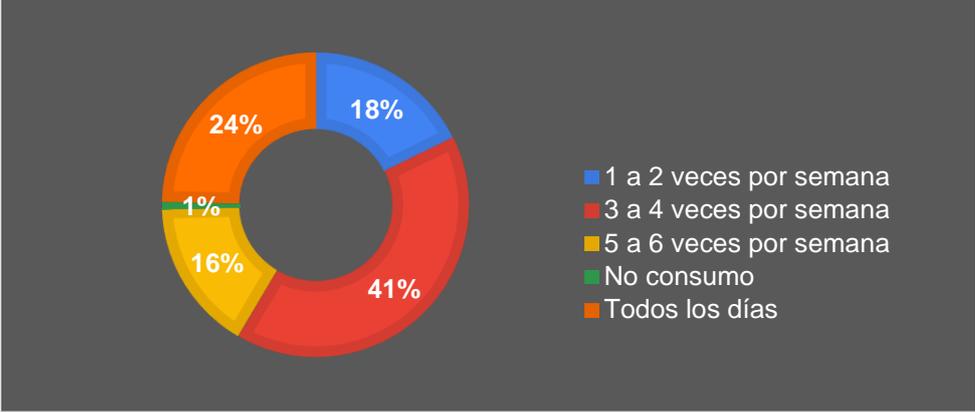


Figura 8. Consumo y frecuencia de consumo de alimentos de origen vegetal (%)

Fuente: Elaboración propia

En la figura 8, se observa que siendo la muestra total (130 personas), el 99% de la población consume vegetales como mínimo una vez a la semana. La proporción de consumo es: 41% del total de encuestados consume vegetales de 3 a 4 veces por semana, el 24% consume todos los días, el 18 % de 1 a 2 veces por semana, el 16% consume entre 5 a 6 veces por semana y el 1% no consume vegetales.

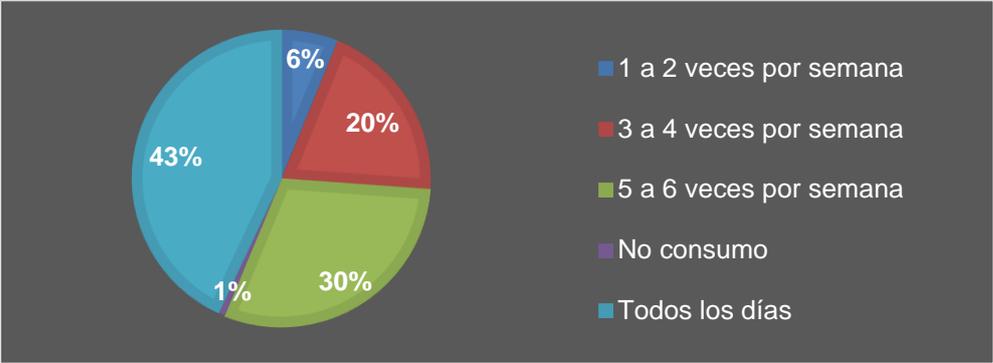


Figura 9. Consumo y frecuencia de consumo de alimentos de origen animal (%)

Fuente: Elaboración propia

En la figura 9, se observa que siendo la muestra total (130 personas), el 43% consume alimentos de origen animal todos los días, el 30% consume 5 a 6 veces por semana, el 20% consume de 3 a 4 veces por semana, el 6% consume de 1 a 2 veces por semana y el 1% no consume alimentos de origen animal.

Tabla 2. Consumidores y no consumidores de alimentos de origen animal

<b>Consumo de alimentos de origen animal</b>	<b>Número de Personas</b>
Consumidores	129
No consumidores	1

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2, se observa que de la muestra total de 130 personas, 129 consumen alimentos de origen animal como mínimo una vez a la semana y 1 persona no consume alimentos que sean de origen animal.

Tabla 3. Número de Consumidores de alimento(s) de origen animal

<b>Alimentos de Origen Animal</b>	<b>Número de Consumidores</b>
Carne de vacuno	6
Pescado	2
Pollo	46
Pollo, Carne de vacuno	12
Pollo, Carne de vacuno, Cerdo	4
Pollo, Cerdo	1
Pollo, Pavo	3
Pollo, Pavo, Pescado	5
Pollo, Pavo, Pescado, Carne de vacuno	4
Pollo, Pavo, Pescado, Carne de vacuno, Cerdo, Otros	1
Pollo, Pescado	17

Alimentos de Origen Animal	Número de Consumidores
Pollo, Pescado, Carne de vacuno	17
Pollo, Pescado, Carne de vacuno, Cerdo	7
Pollo, Pescado, Carne de vacuno, Cerdo, Otros	2
Pollo, Pescado, Cerdo	2
<b>Total general</b>	<b>129</b>

En la tabla 3, se identificaron 129 personas de la muestra que consumen alimentos de origen animal, de los cuales se identifica un mayor número de personas que consumen pollo, teniendo 46 consumidores exclusivamente de pollo, 6 consumidores exclusivamente de carne de vacuno y 2 consumidores solo de pescado.

Las otras personas que consumen alimentos de origen animal consumen pollo y también otros alimentos de origen animal, siendo 121 personas el total de consumidores de pollo, representando el 94% de las personas encuestadas.

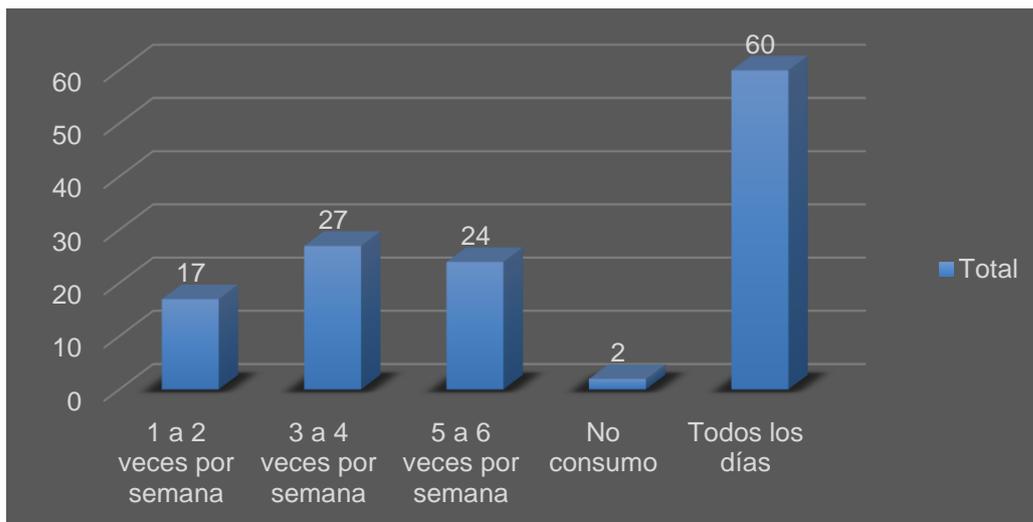


Figura 10. Consumidores de Cereales vs Frecuencia de Consumo

Fuente: Elaboración propia

En la figura 10, se observa que de la muestra total de 130 personas, 60 personas consumen cereales todos los días, 24 personas consumen de 5 a 6 veces por semana, 27 personas de 3 a 4 veces por semana, 17 personas consumen de 1 a 2 veces por semana y 2 personas no consumen cereales.

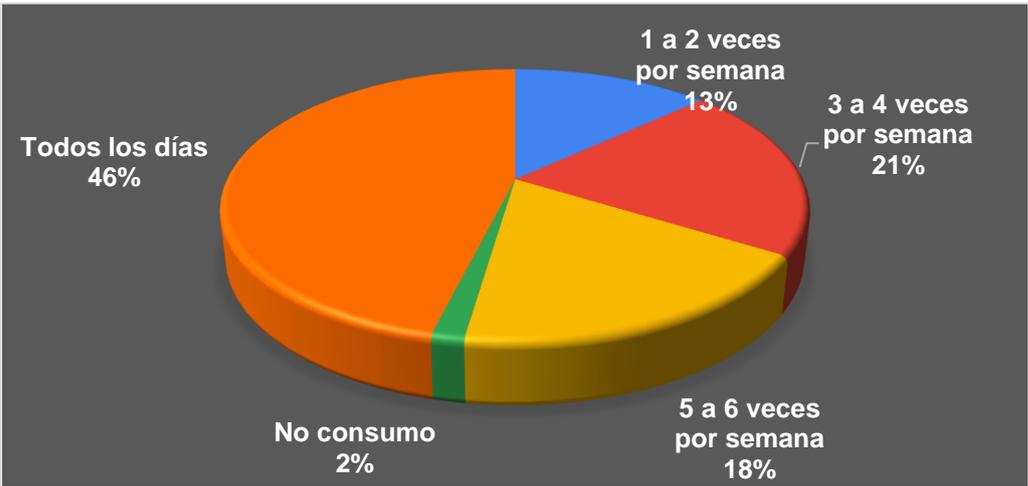


Figura 11. Consumidores vs Frecuencia de consumo de cereales (%)

Fuente: Elaboración propia

En la figura 11, se observa que el 46% de las personas encuestadas consume cereales todos los días, el 18% consume cereales de 5 a 6 veces por semana, el 21% consume cereales de 3 a 4 veces por semana, el 13% consume cereales de 1 a 2 veces por semana y el 2% no consume cereales.



Figura 12. Preferencia de consumo de cereales integrales vs Cereales refinados

Fuente: Elaboración propia

En la figura 12, teniendo un total de 128 personas que consumen cereales, se observa que 77 personas consumen cereales integrales, los cuales representan el 60% y 51 personas consumen cereales refinados los cuales representan el 40% de los consumidores de cereales.

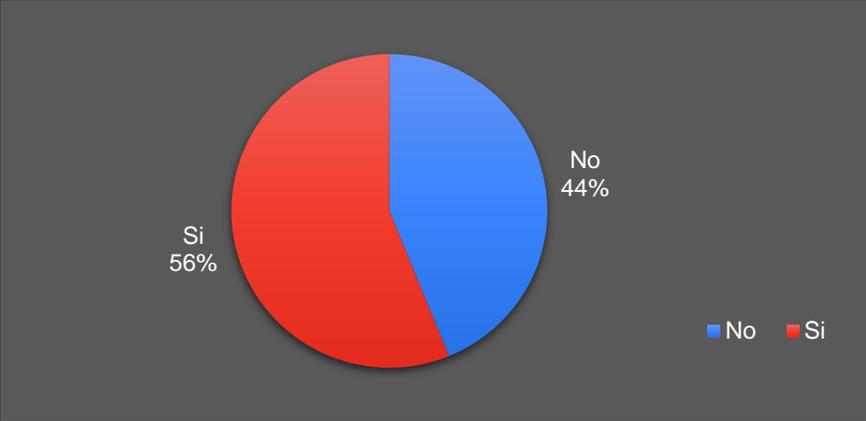


Figura 13. Personas que realizan actividad física como mínimo de 20-30 minutos (%)  
 Fuente: Elaboración propia

En la figura 13, se observa, que de un total de 130 personas, el 56% realiza actividad física como mínimo de 20-30 minutos diario y el 44% no realiza actividad física.

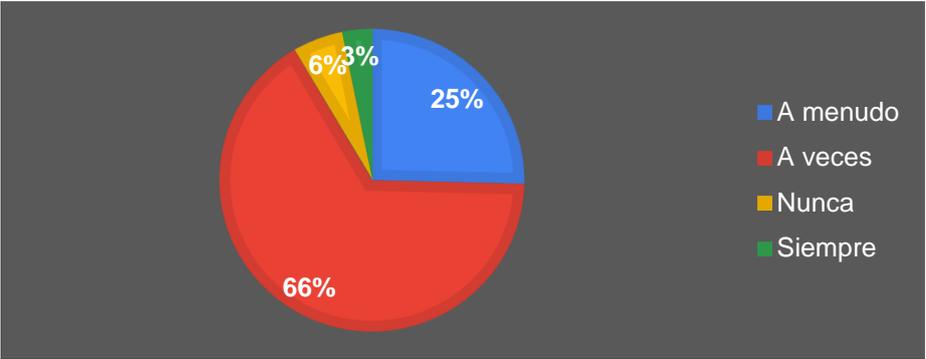


Figura 14. Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa  
 Fuente: Elaboración propia

En la figura 14, se observa que de las 130 personas encuestadas que representan el 100%, sólo el 3% siempre consume alimentos fuera de casa, el 8% nunca consume alimentos fuera de casa, el 25% consume a menudo alimentos fuera de casa y el 66% consume sólo a veces alimentos fuera de casa.

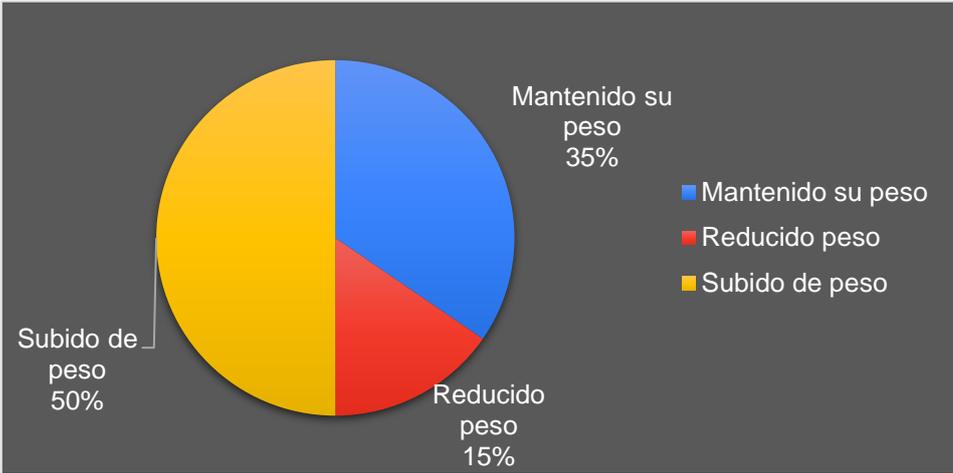


Figura 15. Comparación de peso, actualmente y antes de la cuarentena por COVID-19.

Fuente: Elaboración propia

En la figura 15, se observa que de las 130 personas encuestadas que representan el 100%, el 50% afirma haber subido de peso, el 35% refiere haber mantenido su peso y el 15% refiere haber reducido su peso.

**4.3 Resultado de enfermedades, hábitos y análisis de las enfermedades no transmisibles de los encuestados**

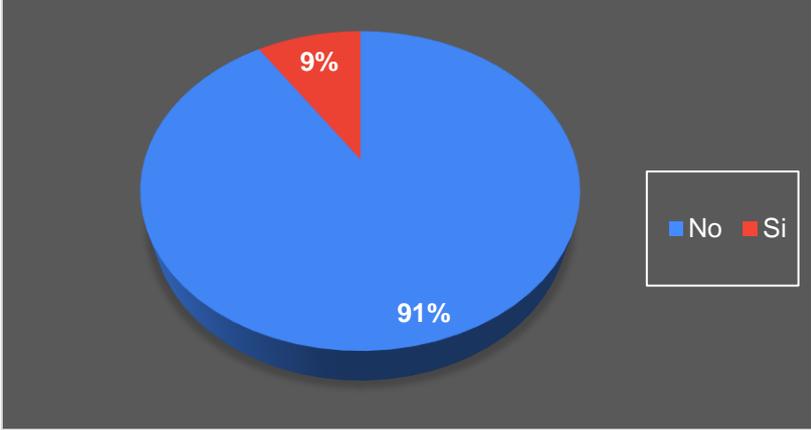


Figura 16. Índice de personas que aseguran tener una enfermedad durante la encuesta

Fuente: Elaboración propia

En la figura 16, se observa que de las 130 personas encuestadas que representan el 100%, el 91% refiere no tener ninguna enfermedad y el 9% refiere tener alguna enfermedad.



Figura 17. Enfermedades que afirman tener los encuestados

Fuente: Elaboración propia

En la figura 17, se observa que de las 12 personas que refieren estar enfermas, 2 personas tienen hipertensión arterial, 1 persona tiene obesidad y diabetes mellitus, 1 persona refiere tener obesidad y otra enfermedad y 8 personas refieren tener alguna otra enfermedad.

Tabla 4. Clasificación de Personas según el Índice de Masa Corporal (IMC)

<b>Clasificación de Personas en Función del IMC</b>	<b>Número de Personas</b>	<b>Personas (%)</b>
Insuficiente	3	2.3
Normal	53	40.8
Obesidad	20	15.4
Sobrepeso	54	41.5
<b>Total general</b>	<b>130</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4, se observa que de las 130 personas encuestadas que representan el 100%, 3 personas tenían un IMC con peso insuficiente, 53 personas tenían uno con peso normal, 20 personas tenían otro clasificado como obesidad y 54 personas lo tenían con sobrepeso.

De los datos obtenidos, se puede observar en la tabla 4, que del 100% de la población, el 15,4% presenta un IMC que está dentro de la categoría de obesidad, el 41,5% uno que está dentro de la categoría de sobrepeso, el 40,8% otro que está dentro de la categoría normal y un 2,3% dentro de la categoría de insuficiente.

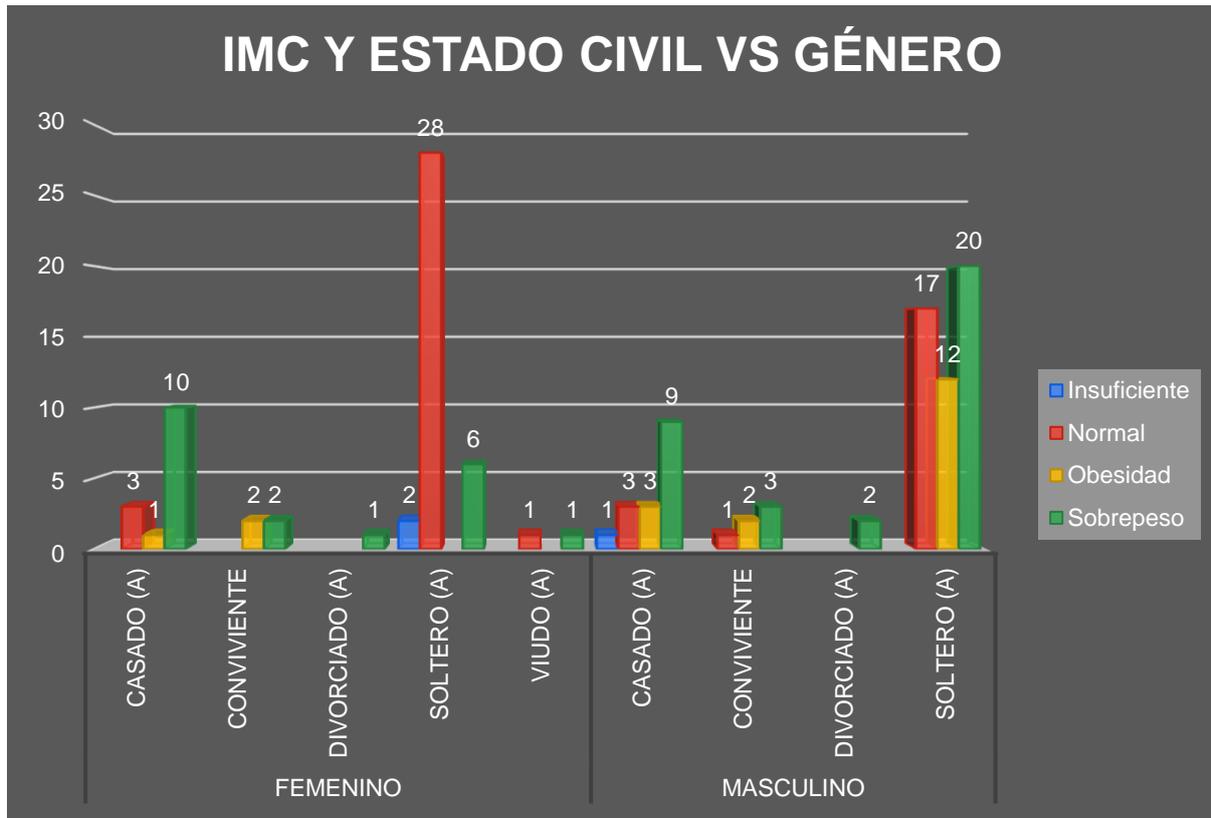


Figura 18. IMC y Estado Civil Vs Género

Fuente: Elaboración propia

En la figura 18, se observa de las personas encuestadas, en relación con el género femenino, que los datos más representativos corresponden a 28 personas solteras que presentan un IMC normal y 10 personas casadas con sobrepeso. Asimismo, en relación con el género masculino, se observa que 20 personas solteras presentan un IMC con sobrepeso, 17 personas solteras presentan un IMC normal y 12 personas solteras presentan un IMC con obesidad.

## 5. DISCUSIÓN

En el presente estudio, se aplicó la encuesta en línea en Lima Metropolitana-Perú, para el sondeo de consumo de alimentos ultra procesados e impacto sobre la salud pública, siendo como requisito para el llenado que las personas sean mayores de 18 años (población adulta), y que ingresen a la herramienta Google Drive a través de un ordenador o equipo móvil haciendo uso del internet.

La muestra quedó constituida por un total de 130 personas cuyas edades variaban entre 19 a 87 años representada por un 44% de la muestra del género femenino y el 56 % restante del género masculino.

La proporción de los encuestados, según el grado de instrucción arrojó que el 38% tiene un grado de instrucción superior completa, el 21% cuenta con un postgrado, el 18% tiene un grado de instrucción superior incompleta, el 12% tiene superior técnico y el 11 % cuenta con secundaria, observando una relación entre el nivel educativo con el llenado de la encuesta en línea dado que requiere tener acceso a tecnologías de la información. Según el boletín de Estadística de la Tecnología de la Información del INEI en el 2020, refiere que el acceso a alguna tecnología de información y comunicación, está relacionado con el nivel educativo identificando en los hogares en donde el jefe cuenta con educación superior universitaria y superior no universitaria que el acceso a alguna tecnología de la información llega a 99,6%, en cada caso y en los hogares en el cual los jefes alcanzaron la educación secundaria, el acceso a alguna tecnología de la información es de 97,5% y en aquellos con educación primaria o menor nivel educativo, el acceso a alguna tecnología de la información es menor registrando el 87,8%.

En relación al conocimiento de la definición de un alimento ultra procesado, se observó que ochenta y ocho (88) personas de ciento treinta (130) que fueron encuestadas, acertaron a la respuesta, pudiendo estar relacionado con el grado de instrucción o nivel educativo de los encuestados, dado que el 59% de los

encuestados tenía un grado de instrucción superior completa o postgrado. Asimismo, un alto número de encuestados (28 personas), confundió la definición de alimento ultra procesado con la definición de alimento procesado, pudiendo haber confusión por parte del consumidor.

En relación al consumo de alimentos ultra procesados, a todo el personal encuestado (130 personas), se le indicó cual era la definición de un alimento ultra procesado, identificando que noventa y tres (93) personas refieren si consumir alimentos ultra procesados representando el 72% de los encuestados y treinta y siete (37) personas que representan el 28% de los encuestados niega su consumo.

Con respecto a las personas que afirman consumir alimentos ultra procesados (93 personas), la frecuencia de consumo es de 1 a 2 veces por semana para cincuenta y siete (57) encuestados que representan el 61%, de 3 a 4 veces por semana para treinta y dos (32) encuestados que representan el 35%, de 5 a 6 veces por semana para dos (2) encuestados que representan el 2% y todos los días para dos (2) encuestados que representan el 2% de los consumidores de ultra procesados.

Por otro lado, estas personas que consumen alimentos ultra procesados, el 37% refiere el consumo de alimentos ultra procesados por un factor tiempo, dado que no requiere preparación, el 36% refiere el consumo de alimentos ultra procesados por ser de fácil adquisición y almacenamiento para consumo, el 25% refiere el consumo de alimentos ultra procesados porque son más agradables y sólo el 2% por ser más barato, esto puede estar directamente relacionado con el comportamiento de los consumidores, dado que el estilo de vida más acelerado de las personas hace que las personas opten por consumir este tipo de alimentos.

En relación a los aspectos relacionados a la calidad de dieta y otros factores durante la COVID-19, se observa que el 99% de la población consume vegetales

como mínimo una vez a la semana. La proporción de consumo es: 41% del total de encuestados consume vegetales de 3 a 4 veces por semana, el 24% consume todos los días, el 18 % de 1 a 2 veces por semana, el 16% consume entre 5 a 6 veces por semana y el 1% no consume vegetales.

En cuanto al consumo de alimentos de origen animal, se identificó que 129 personas consumen alimentos de origen animal como mínimo una vez a la semana y 1 persona no consume alimentos que sean de origen animal, siendo la proporción de consumo que el 43% de la muestra consume alimentos de origen animal todos los días, el 30% consume 5 a 6 veces por semana, el 20% consume de 3 a 4 veces por semana, el 6% consume de 1 a 2 veces por semana y el 1% no consume alimentos de origen animal.

Asimismo, en cuanto al alimento de origen animal que es consumido con mayor frecuencia, tenemos al pollo representando el 94% de las personas encuestadas, teniendo de la muestra 46 consumidores exclusivamente de pollo, 6 consumidores exclusivamente de carne de vacuno y 2 consumidores solo de pescado, lo que concuerda con la información de Industria Avícola durante el 2020 que refiere que en el año 2019 los peruanos fueron los que más pollo per cápita consumieron en la región latinoamericana por tercer año consecutivo, teniendo una alta demanda por parte de la población peruana.

En relación al consumo de cereales, se observó que el 46% de las personas encuestadas consume cereales todos los días, el 18% consume cereales de 5 a 6 veces por semana, el 21% consume cereales de 3 a 4 veces por semana, el 13% consume cereales de 1 a 2 veces por semana y el 2% no consume cereales, cabe resaltar en cuanto a preferencias de consumo, que de las 128 personas que consumen cereales, se observa que 77 personas consumen cereales integrales, los cuales representan el 60% y 51 personas consumen cereales refinados los cuales representan el 40% de los consumidores de cereales.

Por otro lado, con respecto a la actividad física, se observó que, el 56% de los encuestados refiere realizar actividad física como mínimo de 20-30 minutos diario y el 44% refiere no realizar actividad física, siendo importante tomar en cuenta que durante la pandemia por COVID-19 muchas personas se vieron obligadas a tener hábitos que conllevan al sedentarismo como realizar trabajo remoto y evitar actividades que necesiten tener contacto con otras personas para prevenir el contagio, sin embargo a pesar de ello, también se hizo uso de la tecnología para evitar los riesgos de la vida sedentaria a través de clases y rutinas de ejercicios virtuales.

En relación al lugar de consumo de alimentos, sólo el 3% siempre consume alimentos fuera de casa, el 8% nunca consume alimentos fuera de casa, el 25% consume a menudo alimentos fuera de casa y el 66% consume sólo a veces alimentos fuera de casa, siendo importante referir que el tener sólo un 3% de personas que siempre consume alimentos fuera de casa, puede estar asociado a que después de la cuarentena por COVID 19, las personas se han visto obligadas a prepararse sus alimentos de forma saludable, para evitar contagios.

Con respecto a las enfermedades, hábitos y análisis de las enfermedades no transmisibles de los encuestados, muchas personas relacionan el peso con la salud, tenemos que el 50% de los encuestados afirmó haber subido de peso, el 35% refirió haber mantenido su peso y el 15% haber reducido su peso durante la pandemia por COVID-19, de igual manera en cuanto a la identificación de enfermedades, el 91% de los encuestados indicó no tener ninguna enfermedad y el 9% (12 personas) refirió tener alguna enfermedad, entre los cuales se tuvieron 2 personas con hipertensión arterial, 1 persona con obesidad y diabetes mellitus, 1 persona con obesidad y otra enfermedad y 8 personas refirieron tener alguna otra enfermedad.

Finalmente, con los datos obtenidos de la encuesta se realizó el cálculo del IMC, identificando que 3 personas tenían un IMC con peso insuficiente representando el 2.3%, 53 personas tenían uno con peso normal representando el 40.8%, 20

personas tenían otro clasificado como obesidad representando el 15,4% y 54 personas lo tenían con sobrepeso representando el 41,5% de los encuestados, estos datos no se asemejan al compararlo con las personas que reconocen tener obesidad, dado que solo el 2% reconocía tener esa enfermedad.

Finalmente, en lo que corresponde al IMC vs Género, se observó para el género femenino, que el dato más representativo es de un IMC normal de 28 personas solteras y en el género masculino, son de un IMC con sobrepeso de 20 personas solteras.

## **6. CONCLUSIONES**

Se concluye que:

**6.1** Existe un alto consumo de alimentos ultra procesados en la población adulta de Lima Metropolitana (centro político, cultural, financiero y comercial del Perú) de una muestra que varía entre los 19 a 87 años de edad, de los cuales el 56% corresponde al género masculino y el 44% al género femenino, teniendo el 72% de los encuestados quienes afirman consumir alimentos ultra procesados y el 28% niega su consumo.

**6.2** El 89% del total de encuestados cuenta con un grado de educación superior (completo, incompleto, técnico o postgrado), el cual guarda relación con la modalidad de la encuesta que se llevó a cabo a través del uso de herramientas informáticas, pudiendo tener algunas limitaciones para determinada población que tiene un nivel educativo por debajo del nivel secundario y carece de uso internet y/o tecnologías de información y comunicación.

**6.3** Después de la cuarentena por la COVID-19, el 50% de las personas encuestadas afirma haber subido de peso, el 35% refiere haber mantenido su peso y el 15% refiere haber reducido su peso.

**6.4** El 91% de los encuestados refiere no tener ninguna enfermedad y el 9% refiere tener alguna enfermedad, de los cuales sólo dos (2) personas de ciento treinta (130) personas encuestadas refieren tener obesidad concluyendo que hay personas que están obesas pero que no reconocen que lo son, debido a que de los 130 encuestados, el 15.4% presenta un IMC que está dentro de la categoría de obesidad (20 personas), el 41.5% presenta un IMC que está dentro de la categoría de sobrepeso (54 personas), el 40,8% está dentro de la categoría normal (53 personas) y un 2,3% dentro de la categoría de insuficiente (3 personas).

**6.5** La frecuencia de consumo de los alimentos ultra procesados es: el 61% de los encuestados consume de 1 a 2 veces por semana, el 35% de los encuestados consume de 3 a 4 veces por semana, el 2% de los encuestados consume de 5 a 6 veces por semana y el otro 2% de los encuestados consume todos los días, identificándose que los encuestados consumen alimentos ultra procesados porque el 37% refiere que prevalece el factor tiempo, dado que no requiere preparación, el 36% refiere que dichos alimentos son de fácil adquisición y almacenamiento para su consumo, el 25% refiere consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables y el 2% refiere que es más barato, lo cual estaría directamente relacionado al comportamiento y estilo de vida acelerado del consumidor.

**6.6** El 99% de la población consume vegetales como mínimo una vez a la semana. La proporción de consumo es: 41% del total de encuestados consume vegetales de 3 a 4 veces por semana, el 24% consume todos los días, el 18 % de 1 a 2 veces por semana, el 16% consume entre 5 a 6 veces por semana y el 1% no consume vegetales, cuando lo recomendado para prevenir enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial, es consumir al menos cinco porciones entre frutas, verduras o vegetales.

**6.7** Del total de encuestados (130 personas), 129 personas consumen alimentos de origen animal, de los cuales el 43% consume alimentos de origen animal todos los días, el 30% consume 5 a 6 veces por semana, el 20% consume de 3 a 4 veces por semana, el 6% consume de 1 a 2 veces por semana y el 1% no consume alimentos de origen animal, siendo la preferencia el pollo representando el 94% de las personas encuestadas, teniendo de la muestra 46 consumidores exclusivamente de pollo, 6 consumidores exclusivamente de carne de vacuno y 2 consumidores solo de pescado.

**6.8** El 46% de las personas encuestadas consume cereales todos los días, el 18% consume cereales de 5 a 6 veces por semana, el 21% consume cereales de 3 a 4 veces por semana, el 13% consume cereales de 1 a 2 veces por semana

y el 2% no consume cereales, siendo este tipo de alimentos un componente importante en la dieta del ser humano. Asimismo, en cuanto al consumo de cereales integrales y refinados, el 60% de los consumidores de cereales refiere consumir cereales de tipo integral y el 40% refiere consumir cereales de tipo refinado.

**6.9** El 56% de personas encuestadas de Lima Metropolitana, refiere realizar actividad física como mínimo de 20-30 minutos diario y el 44% refiere no realizar actividad física durante la COVID-19.

**6.10** Las personas que incluyen en su alimentación una diversidad dietética tienen un potencial para reducir el riesgo de obesidad y mejorar la esperanza y la calidad de vida.

## **7. RECOMENDACIONES**

Se recomienda:

**7.1** Incentivar la reducción del consumo de alimentos ultra procesados a través de una mayor concientización a la población de Lima Metropolitana y fomentar el conocimiento de las advertencias publicitarias (octógonos).

**7.2** Realizar más estudios para comprender mejor la relación entre la obesidad, el consumo de alimentos ultra procesados y la diversidad dietética en Perú.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Asfaw, A. (2008). Does Supermarket Purchase Affect the Dietary Practices of Households Some Empirical Evidence from Guatemala. *Development Policy Review*, 26(2), 227-243. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1467-7679.2008.00407.x>.
- Battersby, J., Crush, J. 2014. Africa's Urban food deserts. *Urban forum*, 25(2), 143-151. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12132-014-9225-5>
- Carbajal, A. (2013) *Manual de Nutrición y dietética*. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
- Whytem, K. COLUMBIA (2019). Investigating Associations between Consumption of Unprocessed and Ultra Processed Foods and Maternal and Neonatal Health Outcomes—Secondary Outcomes of LIFT Trial. Disponible en: <https://academiccommons.columbia.edu/doi/10.7916/d8-fg29-xc95>
- De Oliveira Otto et al. (2018). Dietary Diversity: Implications for Obesity Prevention in Adult Populations: A Science Advisory From the American Heart Association CIR.0000000000000595. e160-e168. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6894732/>
- Valdebenito Verdugo M., Labrín Elgueta J. M. , Victoria León Porath, V. 7 Sebastián Fierro Kalbhenn S. (2017) Informe de resultados: Descripción de las percepciones y actitudes de los/as consumidores respecto a las medidas estatales en el marco de la implementación del Decreto 13/15. Santiago de Chile: MINSAL. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/01/Informe-Percepción-Consumidores-ICEI.pdf>

- FAO, OPS, WFP y UNICEF (2019). Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2019. Disponible en: [https://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/rlc/docs/panorama2019/Panorama2019.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/panorama2019/Panorama2019.pdf)
- Fonseca, F. (2016). Brazil Retail Foods. São Paulo: USDA GR. Disponible en: [https://apps.fas.usda.gov/newgainapi/api/report/downloadreportbyfilename?filename=Retail%20Foods\\_Sao%20Paulo%20ATO\\_Brazil\\_12-29-2016.pdf](https://apps.fas.usda.gov/newgainapi/api/report/downloadreportbyfilename?filename=Retail%20Foods_Sao%20Paulo%20ATO_Brazil_12-29-2016.pdf)
- Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. 2016. Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century. London: Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. Disponible en: <https://www.glopan.org/wp-content/uploads/2019/06/ForesightReport.pdf>
- Anónimo (2020). La clase media en Perú. Disponible en: [https://www.swissinfo.ch/spa/per%C3%BA-pobreza\\_la-clase-media-en-per%C3%BA-se-redujo-del-43---al-24---en-2020--seg%C3%BA-estudio/46765134](https://www.swissinfo.ch/spa/per%C3%BA-pobreza_la-clase-media-en-per%C3%BA-se-redujo-del-43---al-24---en-2020--seg%C3%BA-estudio/46765134)
- Ipsos (2018). Consumidor peruano se transforma, ahora es más impaciente y acelerado. Disponible en: [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2018-04/gestion\\_pdf-2018-04\\_04.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2018-04/gestion_pdf-2018-04_04.pdf)
- Ipsos (2021). Consumidor peruano 2021. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-pe/consumidor-peruano-2021>
- Burgos, C. (2020). Perú: mayor consumidor de pollo en Latinoamérica en 2019. Base de Datos de Empresas líderes de Industria Avícola. Disponible en: <https://www.industriaavicola.net/empresas-lideres/peru-mayor-consumidor-de-pollo-en-latinoamerica-en-2019/>

- INEI (2020). Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Informe Técnico N°02-2020. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin\\_tics.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_tics.pdf)
- LIMA (2022). Municipalidad de Lima. Disponible en: <https://www.munlima.gob.pe/lima/>
- Miranda C. (2021). Cambios en el comportamiento del shoper peruano. La nueva normalidad. Disponible en: <https://facultades.usil.edu.pe/ciencias-empresariales/cambios-en-el-comportamiento-del-shoper-peruano-la-nueva-normalidad/>
- MINSA (2019). Consumo de frutas y verduras. Disponible en: [https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27918-consumir-cinco-  
porciones-de-frutas-y-verduras-diariamente-ayuda-a-prevenir-  
enfermedades-cronicas-degenerativas](https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27918-consumir-cinco-porciones-de-frutas-y-verduras-diariamente-ayuda-a-prevenir-enfermedades-cronicas-degenerativas)
- OMS (2003). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas (OMS, Serie de Informes Técnicos 916). Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42755/WHO TRS 916 spa.  
pdf;jsessionid=88072447B4E213C70CD2CC9E6A707129?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf;jsessionid=88072447B4E213C70CD2CC9E6A707129?sequence=1)
- OPS/OMS (2015). Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)
- OMS (2021). Obesidad y sobrepeso. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-  
overweight#:~:text=Desde%201975%2C%20la%20obesidad%20se,y%20el  
%2013%25%20eran%20obesas.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=Desde%201975%2C%20la%20obesidad%20se,y%20el%2013%25%20eran%20obesas.)

- Popkin, B., Reardon, T. (2018). Obesity and the food system transformation in Latin America. *Obesity Reviews*, 19(8), 1028-1064. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29691969/>
- Poti, JM., Braga, B. & Qin, B. (2017). Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health – Processing or Nutrient Content? PMC5787353. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5787353/>

## 9. ANEXOS

### ANEXO I: ACTA CHÁRTER DEL PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN

Información principal y autorización del PFG	
Fecha: 09/08/2021	Nombre del proyecto: Incidencia de los alimentos ultra procesados y diversidad de la dieta sobre el incremento de la obesidad en la población adulta de Lima Metropolitana– Perú, en tiempos de la COVID-19.
Fecha de inicio del proyecto: 23/11/2021	Fecha tentativa de finalización: 23/02/2022
Tipo de PFG (Tesina/Artículo): Tesina	
<b>Objetivos del Proyecto (General/ Específicos):</b>	
Objetivo General:  Evaluar las posibles asociaciones entre el consumo de alimentos ultra procesados y diversidad de la dieta sobre el incremento de la obesidad en Lima Metropolitana– Perú., para asociarlo con su impacto en la salud pública durante la COVID-19.	
Objetivos Específicos:  <ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicar una encuesta en Lima Metropolitana- Perú, para el sondeo de consumo de alimentos ultra procesados e impacto sobre la salud pública.</li><li>- Integrar los resultados obtenidos en la encuesta realizada en Lima Metropolitana, Perú, para el sondeo de la calidad de dieta vigente en la población muestreada.</li><li>- Analizar el comportamiento de consumo de la población muestreada, para dar seguimiento a la prevalencia actual de las enfermedades no transmisibles.</li></ul>	
Descripción del producto:  Los alimentos ultra procesados son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos alimentarios y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados, porque tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con los productos, platos y comidas sin procesar o mínimamente procesados. (OMS, 2019)	
Necesidad del proyecto: demostrar que el consumo de alimentos ultra procesados está asociado con un mayor riesgo de ingesta de nutrientes fuera de los niveles recomendados produciendo obesidad en la población adulta de Lima Metropolitana – Perú.	

Se considera importante, relacionar el incremento de las enfermedades no transmisibles (ENT) como una causa-efecto de complicaciones de la salud pública en tiempos de la COVID-19.

Justificación de impacto del proyecto:

Teniendo en cuenta que la venta y consumo de alimentos ultra procesados está aumentando a nivel mundial, no se puede dejar de lado su relación con el incremento de las enfermedades no transmisibles (ENT) y su incidencia sobre el deterioro de la salud pública en tiempos de la COVID-19.

Lo anterior, confirma que la ingesta excesiva de los alimentos ultra procesados acarrea numerosos riesgos para la salud.

En los últimos cuarenta años las calorías provenientes de la comida industrializada pasaron del 20 al 60% del total de lo que consume una persona al día. Las cifras de sobrepeso y obesidad no dejan de crecer a nivel mundial. Esto genera cada vez mayor preocupación, ya que esta enfermedad va mucho más allá de lo estético, afectando la salud personal, y generando grandes perjuicios económicos al sector público (sistema de salud) y al sector privado (pérdidas en las empresas por ausentismo, falta de rendimiento de los empleados, entre otros) (INFOBAE, 2018).

Por lo mencionado anteriormente, es importante demostrar la relación de los productos ultra procesados y la obesidad, dado que estos son alimentos que tienen bajo poder de saciar al organismo y con alta respuesta glucémica pudiendo inducir cambios metabólicos nocivos, así como también, ingredientes pobres en nutrientes saludables. Los alimentos ultra procesados poseen más sodio, grasas trans y saturadas y mayor densidad energética, todo lo cual puede afectar negativamente la salud de las personas a largo plazo, por lo que es importante para la prevención de la obesidad promover la diversidad dietética, es decir alimentarnos saludablemente a través de una variedad de alimentos.

Restricciones: Estado de Emergencia en Perú por Pandemia – COVID 19

Entregables: Avances periódicos del desarrollo del PFG al tutor (a).

Entrega del documento aprobado al lector (a) para su revisión y para su posterior aprobación y calificación.

Tribunal evaluador (tutor (a) y lector(a), entregan calificación promediada.

Identificación de grupos de interés

Cliente (s) directo (s): Consumidores de Alimentos Procesados - Lima Metropolitana.

Cliente (s) indirecto (s): Tiendas y Supermercados

Aprobado por Director MIA:  
Félix Cañet Prades, PhD.

Firma

Aprobado por profesora Seminario  
Graduación:  
MIA Ana Cecilia Segreda Rodríguez

Firma:

Maestrante:  
Gladys Barua Arteaga

Firma:

## ANEXO II: ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA COVID 19

DATOS DEL PARTICIPANTE:			
Edad:			
Peso:		Talla:	

- ¿Cuál es su género?
  - Masculino
  - Femenino
- ¿Cuál es su estado civil?
  - Soltero (a)
  - Casado (a)
  - Viudo (a)
  - Divorciado (a)
  - Conviviente (a)
- ¿Cuál es su grado de instrucción?
  - Primaria
  - Secundaria
  - Técnica
  - Superior Incompleta
  - Superior Completa
  - Postgrado
- ¿Con qué frecuencia consume alimentos de origen vegetal?
  - 1 a 2 veces por semana
  - 3 a 4 veces por semana
  - 5 a 6 veces por semana
  - Todos los días
  - No consumo
- ¿Con qué frecuencia consume alimentos de origen animal como pollo, pescado, pavo, carne, entre otros?
  - 1 a 2 veces por semana
  - 3 a 4 veces por semana
  - 5 a 6 veces por semana
  - Todos los días
  - No consumo

6. Si usted consume alimentos de origen animal. ¿Cuál(es) consume con mayor frecuencia? (Puede marcar más de una opción)
- a) Pollo
  - b) Pavo
  - c) Pescado
  - d) Carne
  - e) Cerdo
  - f) Otros
7. ¿Cuál es la frecuencia de consumo de cereales como arroz, avena, trigo, pan, fideos?
- a) 1 a 2 veces por semana
  - b) 3 a 4 veces por semana
  - c) 5 a 6 veces por semana
  - d) Todos los días
  - e) No consumo
8. Si usted dentro de su preferencia de consumo se alimenta con cereales. ¿Qué tipo de cereales consume?
- a) Integrales
  - b) Refinados
9. ¿Realizas como mínimo entre 20-30 minutos de actividad física diaria?
- a) Si
  - b) No
10. ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa?
- a) Siempre
  - b) A menudo
  - c) A veces
  - d) Nunca
11. Comparando actualmente y antes de la cuarentena por la pandemia COVID 19, considera haber:
- a) Subido de peso
  - b) Mantenido su peso
  - c) Reducido peso

12. ¿Cuenta con alguna enfermedad?

- a) Si
- b) No

13. Sólo en caso de responder si, en la pregunta anterior.

¿Qué enfermedad tiene?

- a) Obesidad
- b) Dislipidemias
- c) Síndrome metabólico
- d) Diabetes mellitus
- e) Ataque cardíaco
- f) Cáncer
- g) Hipertensión arterial
- h) Otros

14. Sabe usted, ¿Qué es un alimento ultra procesado? Elegir la definición que considere.

- a) Son alimentos de origen vegetal (hojas, raíces, tubérculos, frutas, entre otros)
- b) Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, entre otros)
- c) Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, entre otros)
- d) Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.

15. Sabiendo que los alimentos ultra procesados son alimentos envasados listos para consumir, conteniendo aditivos artificiales como colorantes sintéticos, edulcorantes artificiales y emulsionantes.

¿Consumen usted alimentos ultra procesados tales como: gaseosas, snacks, comida rápida, refrescos, bebidas energéticas, lácteos azucarados, dulces y bollerías?

Sólo en caso de responder Sí, completar las preguntas 17 y 18.

- a) Si
- b) No

16. ¿Cuál es la frecuencia de consumo de los alimentos ultra procesados?

- a) 1 a 2 veces por semana
- b) 3 a 4 veces por semana
- c) 5 a 6 veces por semana
- d) Todos los días

17. ¿Cuál es el motivo por el que consume dichos alimentos ultra procesados?

- a) Es barato
- b) De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
- c) Tiempo, no requiere preparación
- d) Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables

**¡Muchas gracias por su colaboración!**

### ANEXO III: DATA SECCIÓN I DE PERSONAS ENCUESTADAS Y HÁBITOS DE CONSUMO

N° Personas	Edad	Peso (kg)	Talla (m)	Índice de masa Corporal [IMC= Peso (kg) / altura (m)²]	Insuficiente <18.5 Normal 18.5<=IMC <25 Sobrepeso 25<=IMC<30 Obesidad IMC>=30	Género	Estado Civil	Grado de instrucción	¿Con qué frecuencia consume alimentos de origen vegetal?	¿Con qué frecuencia consume alimentos de origen animal como pollo, pescado, pavo, carne, entre otros?	¿Qué alimento(s) de origen animal consume con mayor frecuencia?
1	35	55	1,5	24,4	Normal	Femenino	Soltero (a)	Postgrado	Todos los días	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pavo, Pescado
2	23	80	1,7	27,7	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Incompleta	5 a 6 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pavo, Pescado, Carne
3	35	68	1,62	25,9	Sobrepeso	Femenino	Soltero (a)	Postgrado	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pavo
4	33	73	1,7	25,3	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Postgrado	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo
5	34	53	1,61	20,4	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	Todos los días	Pollo
6	35	78	1,68	27,6	Sobrepeso	Masculino	Conviviente	Postgrado	Todos los días	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Cerdo
7	34	75	1,63	28,2	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
8	52	81	1,78	25,6	Sobrepeso	Masculino	Casado (a)	Postgrado	1 a 2 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado
9	34	75	1,72	25,4	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne

10	33	81	1,78	25,6	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne
11	36	69	1,67	24,7	Normal	Femenino	Soltero (a)	Postgrado	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado
12	60	50	1,5	22,2	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pavo
13	36	100	1,8	30,9	Obesidad	Masculino	Casado (a)	Postgrado	1 a 2 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
14	30	117	1,69	41,0	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Superior Incompleta	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo
15	31	65	1,64	24,2	Normal	Masculino	Soltero (a)	Técnica	Todos los días	Todos los días	Pollo
16	30	115	1,75	37,6	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Secundaria	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo
17	27	68	1,66	24,7	Normal	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne
18	30	88	1,87	25,2	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
19	34	74	1,7	25,6	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Postgrado	5 a 6 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado
20	30	100	1,78	31,6	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
21	56	47	1,48	21,5	Normal	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pescado
22	32	49	1,52	21,2	Normal	Femenino	Soltero (a)	Técnica	Todos los días	Todos los días	Pollo
23	32	73	1,63	27,5	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne
24	22	58	1,67	20,8	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	5 a 6 veces por semana	Pollo
25	31	78	1,68	27,6	Sobrepeso	Masculino	Casado (a)	Postgrado	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Carne
26	25	44	1,58	17,6	Insuficiente	Femenino	Soltero (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo

27	40	82	1,72	27,7	Sobrepeso	Masculino	Divorciado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pescado
28	24	75	1,75	24,5	Normal	Masculino	Soltero (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne
29	40	98	1,71	33,5	Obesidad	Masculino	Casado (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne
30	33	67	1,5	29,8	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pavo, Pescado
31	41	87	1,71	29,8	Sobrepeso	Masculino	Casado (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
32	36	73	1,7	25,3	Sobrepeso	Masculino	Conviviente	Superior Completa	Todos los días	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne
33	22	59	1,57	23,9	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	1 a 2 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
34	28	52	1,55	21,6	Normal	Femenino	Soltero (a)	Técnica	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
35	25	59	1,61	22,8	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
36	26	66	1,67	23,7	Normal	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne
37	34	45	1,57	18,3	Insuficiente	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	5 a 6 veces por semana	Pollo
38	41	55	1,58	22,0	Normal	Femenino	Casado (a)	Postgrado	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Carne
39	48	57	1,5	25,3	Sobrepeso	Femenino	Soltero (a)	Postgrado	Todos los días	Todos los días	Pollo, Carne
40	23	75	1,75	24,5	Normal	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne, Cerdo
41	31	78	1,71	26,7	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	Todos los días	Pollo
42	38	68	1,65	25,0	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	No consumo	
43	33	73	1,75	23,8	Normal	Femenino	Soltero (a)	Postgrado	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne, Cerdo

44	36	78	1,67	28,0	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pescado
45	59	60	1,5	26,7	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
46	32	63	1,63	23,7	Normal	Femenino	Soltero (a)	Postgrado	Todos los días	Todos los días	Pollo, Pavo
47	38	93	1,71	31,8	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	No consumo	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
48	32	80	1,76	25,8	Sobrepeso	Masculino	Casado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne
49	34	90	1,83	26,9	Sobrepeso	Masculino	Casado (a)	Postgrado	Todos los días	Todos los días	Pollo, Carne
50	35	64	1,65	23,5	Normal	Femenino	Casado (a)	Postgrado	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Carne
51	31	70	1,64	26,0	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	5 a 6 veces por semana	Pollo
52	32	88	1,67	31,6	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	1 a 2 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne
53	64	66	1,6	25,8	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	5 a 6 veces por semana	Pollo
54	29	60	1,65	22,0	Normal	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	1 a 2 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Carne
55	30	80	1,8	24,7	Normal	Masculino	Soltero (a)	Postgrado	Todos los días	5 a 6 veces por semana	Pollo
56	27	65	1,68	23,0	Normal	Masculino	Casado (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne, Cerdo
57	35	72	1,7	24,9	Normal	Masculino	Soltero (a)	Técnica	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pescado
58	32	74.5	1,73	24,9	Normal	Masculino	Soltero (a)	Postgrado	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado
59	28	105	1,74	34,7	Obesidad	Masculino	Conviviente	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pavo, Pescado, Carne
60	29	105	1,72	35,5	Obesidad	Masculino	Conviviente	Postgrado	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Carne

61	35	50	1,6	19,5	Normal	Femenino	Soltero (a)	Postgrado	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo
62	26	86	1,67	30,8	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Carne
63	27	60	1,55	25,0	Normal	Femenino	Soltero (a)	Técnica	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
64	36	80	1,71	27,4	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado
65	20	84	1,67	30,1	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Pollo
66	25	90	1,8	27,8	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Incompleta	Todos los días	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne, Cerdo, Otros
67	19	53	1,6	20,7	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Incompleta	Todos los días	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne
68	66	60	1,5	26,7	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
69	24	75	1,81	22,9	Normal	Masculino	Soltero (a)	Técnica	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne
70	32	90	1,75	29,4	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Técnica	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo
71	21	76	1,67	27,3	Sobrepeso	Femenino	Soltero (a)	Superior Incompleta	1 a 2 veces por semana	Todos los días	Pollo
72	52	68	1,6	26,6	Sobrepeso	Femenino	Divorciado (a)	Superior Incompleta	1 a 2 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado
73	46	80	1,7	27,7	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Postgrado	Todos los días	Todos los días	Pollo, Pescado, Cerdo
74	23	50	1,58	20,0	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Incompleta	5 a 6 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo
75	22	95	1,81	29,0	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Técnica	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo
76	51	65	1,57	26,4	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado
77	34	100	1,8	30,9	Obesidad	Masculino	Casado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo

78	47	72	1,67	25,8	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Postgrado	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
79	35	101	1,76	32,6	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado
80	32	57	1,49	25,7	Sobrepeso	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	1 a 2 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pavo, Pescado, Carne
81	29	67	1,69	23,5	Normal	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Cerdo
82	34	72	1,7	24,9	Normal	Masculino	Soltero (a)	Secundaria	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo
83	21	46.8	1,51	20,5	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Incompleta	5 a 6 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne, Cerdo
84	45	50	1,6	19,5	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	Todos los días	Pollo, Pescado
85	40	77	1,69	27,0	Sobrepeso	Masculino	Divorciado (a)	Postgrado	Todos los días	Todos los días	Pollo, Pescado
86	30	56	1,63	21,1	Normal	Masculino	Conviviente	Superior Completa	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo
87	62	71	1,65	26,1	Sobrepeso	Masculino	Casado (a)	Técnica	5 a 6 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
88	37	57	1,63	21,5	Normal	Femenino	Soltero (a)	Postgrado	Todos los días	Todos los días	Pollo
89	50	72	1,65	26,4	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Postgrado	Todos los días	1 a 2 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
90	38	70	1,7	24,2	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	Todos los días	Todos los días	Pollo
91	38	79	1,8	24,4	Normal	Masculino	Soltero (a)	Postgrado	5 a 6 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne, Cerdo, Otros
92	21	67	1,69	23,5	Normal	Masculino	Soltero (a)	Secundaria	Todos los días	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pavo, Pescado, Carne
93	39	82	1,79	25,6	Sobrepeso	Masculino	Casado (a)	Postgrado	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne, Cerdo
94	25	84	1,67	30,1	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo

95	20	50	1,69	17,5	Insuficiente	Masculino	Casado (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne, Cerdo
96	19	43	1,45	20,5	Normal	Femenino	Soltero (a)	Secundaria	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Carne
97	20	55	1,7	19,0	Normal	Masculino	Soltero (a)	Secundaria	5 a 6 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Carne
98	53	73	1,65	26,8	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	Todos los días	Todos los días	Pollo
99	45	84	1,86	24,3	Normal	Masculino	Casado (a)	Postgrado	Todos los días	Todos los días	Pollo
100	28	72	1,65	26,4	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Pollo
101	31	66	1,7	22,8	Normal	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	1 a 2 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
102	56	112	1,76	36,2	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Técnica	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo
103	19	92.5	1,75	30,2	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Superior Incompleta	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pescado
104	19	58	1,65	21,3	Normal	Femenino	Soltero (a)	Técnica	Todos los días	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
105	28	68	1,5	30,2	Obesidad	Femenino	Conviviente	Técnica	1 a 2 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
106	34	68	1,75	22,2	Normal	Masculino	Casado (a)	Superior Incompleta	1 a 2 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado
107	27	60	1,6	23,4	Normal	Femenino	Soltero (a)	Secundaria	1 a 2 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne, Cerdo
108	27	48	1,48	21,9	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pescado, Carne
109	23	53	1,51	23,2	Normal	Femenino	Soltero (a)	Técnica	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Pollo
110	28	59	1,57	23,9	Normal	Femenino	Soltero (a)	Técnica	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
111	20	60	1,6	23,4	Normal	Masculino	Soltero (a)	Secundaria	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne, Cerdo

112	23	85	1,75	27,8	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Técnica	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne
113	34	68	1,52	29,4	Sobrepeso	Femenino	Conviviente	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne, Cerdo
114	57	82	1,49	36,9	Obesidad	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Pollo, Carne, Cerdo
115	33	65	1,61	25,1	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Pollo, Pavo, Pescado, Carne, Cerdo, Otros
116	36	57	1,55	23,7	Normal	Femenino	Soltero (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
117	45	77	1,62	29,3	Sobrepeso	Femenino	Viudo (a)	Secundaria	Todos los días	1 a 2 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne
118	60	80	1,75	26,1	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Secundaria	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pescado
119	34	90	1,55	37,5	Obesidad	Femenino	Conviviente	Secundaria	1 a 2 veces por semana	Todos los días	Pollo, Carne
120	42	75	1,6	29,3	Sobrepeso	Masculino	Soltero (a)	Superior Incompleta	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo
121	35	53	1,54	22,3	Normal	Femenino	Soltero (a)	Postgrado	Todos los días	Todos los días	Pollo, Pescado
122	55	80	1,7	27,7	Sobrepeso	Masculino	Conviviente	Superior Incompleta	Todos los días	Todos los días	Pescado
123	29	60	1,53	25,6	Sobrepeso	Femenino	Soltero (a)	Técnica	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Pollo, Pescado, Carne, Cerdo
124	42	80	1,71	27,4	Sobrepeso	Masculino	Casado (a)	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Pollo
125	34	85	1,65	31,2	Obesidad	Masculino	Soltero (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
126	31	62	1,51	27,2	Sobrepeso	Femenino	Conviviente	Superior Completa	1 a 2 veces por semana	Todos los días	Pollo
127	35	65	1,59	25,7	Sobrepeso	Femenino	Soltero (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo
128	87	45	1,45	21,4	Normal	Femenino	Viudo (a)	Secundaria	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pavo, Pescado

129	66	58	1,5	25,8	Sobrepeso	Femenino	Casado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Pollo, Pavo, Pescado
130	67	65	1,61	25,1	Sobrepeso	Masculino	Casado (a)	Superior Completa	3 a 4 veces por semana	Todos los días	Pollo, Pavo, Pescado

Fuente: Elaboración propia

## ANEXO IV: DATA SECCIÓN II DE PERSONAS ENCUESTADAS Y HÁBITOS DE CONSUMO

N° Persona	¿Cuál es la frecuencia de consumo de cereales como arroz, avena, trigo, pan, fideos?	Dentro de su preferencia consumo. ¿Qué cereales consume?	¿Realiza como mínimo entre 20-30 minutos de actividad física diaria?	¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa?	Comparando actualmente y antes de la cuarentena por la pandemia COVID 19, considera haber mantenido, subido o reducido su peso.	¿Cuenta con alguna enfermedad?	¿Qué enfermedad tiene? Puede marcar más de una opción.	Sabe usted, ¿Qué es un alimento ultra procesado? Elegir la definición que considere.	Sabiendo que los alimentos ultra procesados son alimentos envasados listos para consumir, conteniendo aditivos artificiales como colorantes sintéticos, edulcorantes artificiales y emulsionantes. ¿Consume usted alimentos ultra procesados como: gaseosas, snacks, comida rápida, refrescos, bebidas energéticas, lácteos azucarados,	¿Cuál es la frecuencia de consumo de los alimentos ultra procesados?	¿Cuál es el motivo por el cual consume dichos alimentos ultra procesados?
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

									dulces y bollerías?		
1	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
2	Todos los días	Refinados	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
3	3 a 4 veces por semana	Refinados	Si	A veces	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
4	5 a 6 veces por semana	Refinados	No	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
5	Todos los días	Refinados	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
6	Todos los días	Integrales	No	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		

7	5 a 6 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
8	3 a 4 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
9	Todos los días	Integrales	No	A veces	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
10	Todos los días	Refinados	No	A veces	Mantenido su peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
11	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	Si	Otros	Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
12	Todos los días	Refinados	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
13	5 a 6 veces por semana	Refinados	Si	A menudo	Mantenido su peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación

14	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
15	Todos los días	Refinados	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
16	Todos los días	Refinados	Si	A menudo	Mantenido su peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
17	Todos los días	Refinados	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
18	1 a 2 veces por semana	Integrales	Si	Siempre	Mantenido su peso	No		Son alimentos de origen vegetal (hojas, raíces, tubérculos, frutas, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
19	3 a 4 veces por semana	Refinados	Si	A menudo	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
20	5 a 6 veces por semana	Integrales	Si	Nunca	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		

21	Todos los días	Integrales	No	A veces	Reducido peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	No		
22	1 a 2 veces por semana	Refinados	No	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
23	Todos los días	Refinados	Si	A menudo	Subido de peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
24	Todos los días	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
25	1 a 2 veces por semana	Refinados	Si	A menudo	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
26	Todos los días	Integrales	Si	A menudo	Mantenido su peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
27	1 a 2 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva,	No		

								productos UHT, etc.)			
28	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	Si	Otros	Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
29	3 a 4 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	Si	Obesidad, Otros	Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
30	3 a 4 veces por semana	Refinados	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
31	3 a 4 veces por semana	Refinados	No	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
32	Todos los días	Refinados	Si	A menudo	Mantenido su peso	Si	Hipertensión arterial	Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
33	5 a 6 veces por semana	Refinados	No	A menudo	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	5 a 6 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables

34	5 a 6 veces por semana	Refinados	Si	A menudo	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
35	Todos los días	Refinados	No	A menudo	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
36	5 a 6 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
37	5 a 6 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
38	5 a 6 veces por semana	Refinados	Si	A menudo	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
39	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Reducido peso	Si	Otros	Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
40	Todos los días	Refinados	Si	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación

41	Todos los días	Refinados	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
42	3 a 4 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
43	5 a 6 veces por semana	Refinados	No	A veces	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
44	1 a 2 veces por semana	Refinados	No	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
45	Todos los días	Integrales	No	A veces	Subido de peso	Si	Otros	Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
46	1 a 2 veces por semana	Integrales	No	A menudo	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
47	Todos los días	Refinados	Si	A veces	Subido de peso	Si	Obesidad, Diabetes mellitus	Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables

48	Todos los días	Refinados	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
49	Todos los días	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
50	Todos los días	Refinados	No	Nunca	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
51	Todos los días	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	No		
52	3 a 4 veces por semana	Refinados	Si	Siempre	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	Todos los días	Tiempo, no requiere preparación
53	Todos los días	Refinados	Si	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
54	3 a 4 veces	Refinados	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son ingredientes culinarios procesados	No		

	por semana							(aceites, azúcar, sal, etc.)			
55	5 a 6 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
56	5 a 6 veces por semana	Integrales	Si	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
57	3 a 4 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
58	5 a 6 veces por semana	Integrales	No	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
59	5 a 6 veces por semana	Integrales	Si	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
60	5 a 6 veces por semana	Refinados	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
61	Todos los días	Refinados	Si	A menudo	Reducido peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
62	3 a 4 veces	Refinados	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento

	por semana							cinco o más ingredientes.			to para consumo
63	3 a 4 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
64	Todos los días	Integrales	Si	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
65	1 a 2 veces por semana	Integrales	No	A veces	Reducido peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	No		
66	5 a 6 veces por semana	Refinados	Si	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
67	Todos los días	Integrales	No	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
68	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
69	Todos los días	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en	No		

								conserva, productos UHT, etc.)			
70	3 a 4 veces por semana	Refinados	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Es barato
71	Todos los días	Refinados	Si	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
72	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	Si	Otros	Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
73	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
74	1 a 2 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
75	3 a 4 veces por semana	Refinados	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	5 a 6 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables

76	3 a 4 veces por semana	Integrales	No	A veces	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
77	3 a 4 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
78	5 a 6 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Reducido peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	No		
79	Todos los días	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
80	Todos los días	Integrales	Si	Siempre	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
81	5 a 6 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
82	1 a 2 veces	Integrales	Si	A menudo	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con	No		

	por semana							cinco o más ingredientes.			
83	3 a 4 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
84	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
85	1 a 2 veces por semana	Integrales	Si	A menudo	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
86	No consumo		No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
87	3 a 4 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	Si	Otros	Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
88	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo

89	Todos los días	Integrales	No	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
90	5 a 6 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	Si	Otros	Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
91	5 a 6 veces por semana	Refinados	No	A menudo	Reducido peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
92	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
93	Todos los días	Integrales	No	Siempre	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
94	3 a 4 veces por semana	Refinados	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
95	1 a 2 veces por semana	Integrales	Si	A menudo	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	Todos los días	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables

96	No consumo		Si	A veces	Reducido peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
97	3 a 4 veces por semana	Integrales	No	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables
98	3 a 4 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
99	Todos los días	Integrales	No	A menudo	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
100	3 a 4 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	No		
101	3 a 4 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
102	Todos los días	Integrales	No	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación

103	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
104	1 a 2 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	No		
105	Todos los días	Refinados	No	A menudo	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
106	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Reducido peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
107	Todos los días	Refinados	No	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
108	Todos los días	Integrales	No	A veces	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Me gusta consumir alimentos ultra procesados porque son más agradables

109	3 a 4 veces por semana	Refinados	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
110	Todos los días	Integrales	No	A veces	Mantenido su peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
111	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Reducido peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
112	3 a 4 veces por semana	Integrales	Si	Nunca	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
113	5 a 6 veces por semana	Refinados	No	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
114	3 a 4 veces por semana	Integrales	No	A veces	Reducido peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
115	1 a 2 veces por semana	Integrales	Si	A menudo	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación

116	5 a 6 veces por semana	Integrales	No	A veces	Mantenido su peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
117	Todos los días	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos de origen vegetal (hojas, raíces, tubérculos, frutas, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
118	3 a 4 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
119	5 a 6 veces por semana	Integrales	Si	A veces	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
120	5 a 6 veces por semana	Integrales	No	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	Es barato
121	Todos los días	Integrales	No	A veces	Mantenido su peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
122	Todos los días	Refinados	No	A menudo	Subido de peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	3 a 4 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación

123	1 a 2 veces por semana	Integrales	Si	A menudo	Subido de peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
124	Todos los días	Refinados	No	Nunca	Subido de peso	No		Son ingredientes culinarios procesados (aceites, azúcar, sal, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
125	1 a 2 veces por semana	Integrales	Si	A menudo	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	3 a 4 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
126	1 a 2 veces por semana	Refinados	Si	A veces	Subido de peso	No		Son alimentos procesados (pescado en conserva, productos UHT, etc.)	Si	1 a 2 veces por semana	De fácil adquisición y almacenamiento para consumo
127	1 a 2 veces por semana	Refinados	Si	A veces	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	Si	1 a 2 veces por semana	Tiempo, no requiere preparación
128	Todos los días	Refinados	Si	Nunca	Mantenido su peso	No		Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
129	Todos los días	Refinados	Si	Nunca	Subido de peso	Si	Hipertensión arterial	Son formulaciones industriales con cinco o más ingredientes.	No		
130	Todos los días	Refinados	Si	Nunca	Mantenido su peso	Si	Otros	Son formulaciones industriales con	No		

								cinco o más ingredientes.			
--	--	--	--	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--

Fuente: Elaboración propia