



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

LECTURA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS  
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE UNA  
UNIVERSIDAD PÚBLICA, LIMA PERÚ - 2024

**Línea de investigación:**

**Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

**Autora**

Tadeo Martínez, Joel Alejandro

**Asesora**

Del Águila Villar, Carlos Manuel

ORCID: 0000-0002-5345-5995

**Jurado**

Veliz Manrique, César David

Aquino Vivanco, Oscar Samuel

Quispe Arbildo, Diana

**Lima - Perú**

**2025**



# LECTURA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, LIMA PERÚ - 2024

## INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	1%
4	<a href="https://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe:8080">repositorio.unfv.edu.pe:8080</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** | VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

LECTURA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS  
DE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD  
PÚBLICA, LIMA PERÚ - 2024

**Línea de Investigación:**

Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

**Autor**

Tadeo Martínez, Joel Alejandro

**Asesor**

Del Águila Villar, Carlos Manuel  
ORCID: 0000-0002-5345-5995

**Jurado**

Veliz Manrique, César David  
Aquino Vivanco, Oscar Samuel  
Quispe Arbildo, Diana

**Lima – Perú  
2025**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser mi fuente de inspiración y motivación en toda mi vida.

A mi familia, por su apoyo incondicional, por cada palabra de aliento y por creer en mí en todo momento.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todos los docentes por su orientación, paciencia y valiosos consejos durante el desarrollo de esta tesis. A la UNFV y a la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” por brindarme los conocimientos y herramientas necesarias para mi formación profesional.

A mi familia, por su amor, apoyo incondicional y por ser mi pilar en cada etapa de este proceso. Finalmente, a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron en mi camino, les expreso mi más profunda gratitud.

## ÍNDICE

Resumen.....	6
Abstract.....	7
I. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1 Descripción y formulación del problema.....	10
1.1.1 <i>Descripción del problema</i> .....	10
1.1.2 <i>Formulación del problema</i> .....	12
1.2 Antecedentes .....	12
1.2.1 <i>Antecedentes Nacionales</i> .....	12
1.2.2 <i>Antecedentes Internacionales</i> .....	14
1.3 Objetivos .....	17
1.3.1 <i>Objetivo general</i> .....	17
1.3.2 <i>Objetivos específicos</i> .....	17
1.4 Justificación.....	17
1.5 Hipótesis.....	19
1.5.1 <i>Hipótesis General</i> .....	19
1.5.2 <i>Hipótesis Específicas</i> .....	19
II. MARCO TEÓRICO .....	20
III. MÉTODO .....	31
IV. RESULTADOS .....	36
V. DISCUSIÓN.....	51

VI. CONCLUSIONES.....	54
VII. RECOMENDACIONES .....	55
VIII. REFERENCIAS.....	56
IX . ANEXOS .....	66

## Índice de tablas

Tabla de distribución según el año académico de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024.....	36
Tabla de frecuencia y porcentaje basada en el grado de comprensión de los términos utilizados en las etiquetas nutricionales entre los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública., Lima Perú - 2024. ....	40
Tabla de frecuencias y porcentajes sobre el reconocimiento de alimentos industrializados por estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.....	40
Relación entre la frecuencia de lectura del etiquetado nutricional y el tipo de consumo en la media mañana por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.....	48
Asociación entre la lectura del etiquetado nutricional y la frecuencia de consumo semanal de frituras por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.....	49
Asociación entre la lectura del etiquetado nutricional y consumo semanal de bebidas energéticas por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.....	50



## Índice de figuras

Figura de barras porcentual sobre la lectura del etiquetado nutricional en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024. ....	37
Figura de barras porcentual sobre la frecuencia con que los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública leen el etiquetado nutricional, Lima, Perú – 2024.....	37
Figura porcentual sobre la comprensión del etiquetado nutricional por estudiantes de nutrición en una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.....	38
Figura porcentual de barras sobre la información que leen inicialmente en las etiquetas nutricionales de los alimentos los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024. ....	39
Figura de barras porcentual sobre la frecuencia de consumo de alimentos industrializados en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.....	41
Figura de barras porcentual sobre la frecuencia de consumo diario de alimentos en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024. ....	42
Figura de barras porcentual sobre la frecuencia semanal de consumo de desayuno en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.....	43
Figura porcentual de barras sobre el consumo de alimentos de media mañana por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.....	44
Figura porcentual de barras sobre el consumo de alimentos en la cena por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.....	45
Figura porcentual de barras sobre el consumo semanal de frituras por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024. ....	46

Figura porcentual de barras sobre el consumo diario de agua por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024 .....	46
Figura porcentual de barras sobre el consumo semanal de bebidas energizantes por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.....	47

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en los estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.

**Método:** El estudio fue cuantitativo, correlacional y de diseño no experimental-transversal. Se trabajó con una muestra de 115 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La información se recopiló mediante dos cuestionarios validados: uno para evaluar la percepción y el uso del etiquetado nutricional y otro para analizar los hábitos de alimentación. Los datos se analizaron a través de frecuencias, tablas cruzadas y la prueba estadística de chi-cuadrado. **Resultados:** El 87.8% de los estudiantes indicó leer el etiquetado nutricional, pero solo el 7% lo hace siempre. No se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre la lectura del etiquetado y el consumo de alimentos no saludables, como frituras ( $p = 0.115$ ) o bebidas energizantes ( $p = 0.195$ ). Además, el 69.6% consume alimentos industrializados "a veces". **Conclusión:** Aunque la mayoría de los estudiantes reporta leer el etiquetado nutricional, esta práctica no influye directamente en la mejora de sus hábitos alimenticios. Los resultados evidencian la necesidad de fortalecer la educación nutricional para que los estudiantes puedan interpretar y aplicar la información de las etiquetas en su vida diaria, fomentando elecciones alimenticias más saludables.

*Palabras clave:* Etiquetado nutricional, hábitos de alimentación, relación, lectura, estudiantes universitarios.

## Abstract

**Objective:** To determine the relationship between reading nutritional labels and eating habits in students of the Nutrition degree at a public university, Lima, Peru - 2024. **Method:** The study was quantitative, correlational and non-experimental-cross-sectional in design. A sample of 115 students was selected through non-probabilistic convenience sampling. The information was collected using two validated questionnaires: one to assess the perception and use of nutritional labeling and another to analyze eating habits. The data were analyzed through frequencies, cross tables, and the chi-square statistical test. **Results:** 87.8% of students indicated reading nutritional labels, but only 7% always do so. No statistically significant relationships were found between reading labels and the consumption of unhealthy foods, such as fried foods ( $p = 0.115$ ) or energy drinks ( $p = 0.195$ ). In addition, 69.6% consume industrialized foods "sometimes." **Conclusion:** Although most students report reading nutritional labels, this practice does not directly influence the improvement of their eating habits. The results show the need to strengthen nutritional education so that students can interpret and apply the information on labels in their daily lives, encouraging healthier food choices.

*Keywords:* Nutritional labeling, eating habits, relationship, reading, university students.

## I. INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2020) el conocimiento del etiquetado nutricional es muy fundamental para los consumidores al momento de reconocer de una manera sencilla y práctica los productos con elevadas cantidades tanto de nutrientes críticos, porque son estos elementos los causantes de diferentes enfermedades relacionadas con la nutrición como lo son: el sobrepeso, obesidad, hipertensión e hiperglucemia.

Según el Instituto Nacional de Salud [INS] (2019) en nuestro país, existe malnutrición no solo por falta de alimentos sino también por el exceso, siendo este último el resultado del aumento del consumo de productos alimenticios con altas concentraciones de energía, como los ultraprocesados o la comida chatarra.

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018) en su preocupación por el incremento de sobrepeso y obesidad en el mundo hizo un llamado a la industria alimentaria a tomar una variedad de medidas, incluido el reajuste de los productos para reducir los niveles de nutrientes críticos. Y enfatizando el valor del etiquetado nutricional en los procesados para alertar a los clientes y restringir la compra de alimentos y bebidas poco saludables.

La promulgación de la Ley N.º 30021, en el 2012 que promueve una buena alimentación para niños, niñas y adolescentes. Además, se aprobó su Reglamento y el Manual de Advertencias Publicitarias, que ayudará a la población a reconocer los alimentos industriales con altas cantidades de nutrientes críticos (INS, 2019).

Para Hernández y Gómez (2022) señala que es responsabilidad del personal de salud educar a la comunidad en general sobre el uso del etiquetado nutricional, y los profesionales en formación deben mejorar sus habilidades en este campo. Por esta razón, se realizó un estudio que involucró a estudiantes del campo de la salud.

Este trabajo de investigación buscó determinar la relación entre la lectura de las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en los estudiantes de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública en Lima Perú en el año 2024.

## **1.1 Descripción y formulación del problema**

### ***1.1.1 Descripción del problema***

La vida universitaria provoca cambios importantes en los estudiantes, afectando sus estilos de vida saludables. Esto incluye modificaciones en sus hábitos nutricionales, aumento de la carga académica, reducción de la actividad física y patrones insuficientes de sueño y descanso (Santiago y Carcausto, 2019).

De acuerdo a Jiménez et al. (2021) Los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables en términos de nutrición y salud, ya que se alimentan lejos del hogar y por la falta de tiempo optan por alternativas rápidas y poco nutritivas.

Según Mamani et al. (2021) ahora el hábito de consumir alimentos procesados ha contribuido a elevar la población de obesos dado que estos productos mal denominados alimentos carecen de nutrientes adecuados.

La promulgación de la Ley N.º 30021, busco que se proporcionará información sobre el contenido de nutrientes y calorías a fin que los consumidores decidan de propia voluntad su compra para su posterior consumo, aun ha sabiendo que estas son altas en grasas adoptar elecciones alimentarias informadas.

Globalmente, afecciones como el sobrepeso y obesidad viene aumentando en todos los grupos etarios y seguirá en aumento en los próximos diez años (OMS, 2021).

La OMS (2021) menciona que cerca de 1900 millones de adultos tienen sobrepeso u obesidad. El panorama en Latinoamérica y el Caribe no es distinta, ya que un reporte de la OPS (2017) indica que países como Chile, México y Bahamas tienen la mayor cantidad de personas con sobrepeso, lo que representa más del 60% de la población.

Según el INS (2019), el 69.9% de los adultos en Perú tienen sobrepeso u obesidad, mientras que el 29% de la población consume alimentos ultraprocesados al menos una vez por semana.

Como señala la OMS (2021) existen diversas causas de la obesidad en adultos, como lo son el aumento de una ingesta calórica, una vida más sedentaria y por ende el poco ejercicio físico. Todo esto como consecuencia de cambios sociales, tales como falta de apoyo a las políticas de salud, una pobre educación, entre otras.

Como menciona Baudin y Romero (2019) de que, si bien el propósito de las etiquetas nutricionales es asistir al usuario a elegir alimentos más saludables, una interpretación incorrecta de estas etiquetas puede reducir su efectividad. Diversos estudios han demostrado que, aunque los consumidores valoran positivamente las tablas y etiquetas nutricionales, la poca atención hace que no lo valoren al momento de comprar alimentos.

Concordando Velázquez y Galeano (2023) el uso del etiquetado nutricional brinda información importante. Sin embargo, los consumidores no suelen utilizarla al momento de elegir alimentos.



### **1.1.2 Formulación del problema**

**Problema general.** ¿Existe asociación entre la lectura de las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en los estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024?

#### **Problemas específicos:**

**Problema específico 1.** ¿Cómo es la lectura de las etiquetas nutricionales por parte de los estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024?

**Problema específico 2.** ¿Cuáles son los hábitos de alimentación en los estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024?

## **1.2 Antecedentes**

### **1.2.1 Antecedentes Nacionales**

Sandoval (2023) en su estudio tuvo como propósito conocer la apreciación de los clientes de un mercado en un distrito de Lima sobre el etiquetado nutricional de los alimentos procesados. La muestra contó con 197 consumidores voluntarios que cumplieron con los criterios para su participación. Se encontró que el conocimiento sobre el etiquetado nutricional tanto como los ultraprocesados es alto. Entre sus conclusiones refiere que existe un bajo nivel de comprensión de los términos utilizados, aunque la mayoría de ellos muestra una disposición positiva para leer el etiquetado nutricional.

Encinas (2021) tuvo como objetivo determinar el uso y el nivel de conocimiento de las etiquetas nutricionales en alimentos industrializados. La población consistió en 386 personas y el método de obtención de información fue un cuestionario. Se descubrió que el 66.8% de la población tiene un nivel de conocimiento medio; el 63 % cree que es importante leerlo porque se le informa sobre lo que come; y el 37 % no lee por falta de interés. Entre sus

conclusiones señala que la educación sobre este tema es importante puede ayudar a optimizar la salud de las personas y disminuir las múltiples enfermedades que pueden surgir como resultado del consumo excesivo de estos productos.

Yancan y Rojas (2020) buscaron establecer la relación entre los patrones de alimentación y la actividad física del personal sanitario en el Centro de Aislamiento Temporal Villa Panamericana durante la pandemia de Covid-19 en 2020 se relacionaron con su estado nutricional. El 45% de los participantes tenían hábitos alimentarios saludables, por otro lado, el 55% tenían hábitos de alimentación inapropiados. Destacando el 42.3% de encuestados no tienen hábitos alimentarios adecuados y no hacen suficiente ejercicio. Entre sus conclusiones señala que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física.

Cubas (2019) en su tesis buscó establecer la correlación entre el estrés relacionado con los estudios y el consumo de alimentos procesados en estudiantes de Nutrición de la UNFV. El 59.3% de los estudiantes mostró un nivel de estrés académico elevado. El 63.4% de los estudiantes reportó un consumo alto de comidas procesadas. Entre sus conclusiones señala que existe una correlación directa y significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos altamente procesados en los estudiantes de nutrición.

Surco (2019) investigó los hábitos de alimentación de universitarios y encontró que el 21.6% tenía hábitos adecuados, el 53.4% hábitos medianamente adecuados, y el 25% hábitos inadecuados. Dentro de los cuales aquellos alimentos más consumidos que resultan perjudicial son el café instantáneo, gaseosas, entre otros. Se pudo deducir que radica en un tema económico y por falta de conocimiento de información nutricional la causa de malos hábitos de alimentación. Teniendo entre sus conclusiones que aquellos estudiantes que tienen hábitos alimentarios adecuados y realizan actividad física moderada tienen IMC normal.

Bernales (2018) en su tesis describe la relevancia de las etiquetas nutricionales al momento de comprar comida en supermercados, su muestra consistió en 434 personas, 217 en Perú y 217 en Ecuador y se realizó a través de un cuestionario. Los resultados en este caso de la población peruana se encontraron que el 64% usa la información que le brinda la etiqueta nutricional para sus compras mientras que el 36% sigue la indicación de cantidades recomendadas. Entre sus conclusiones refiere que en la decisión de compra de los consumidores peruanos y ecuatorianos influye la tabla de información nutricional y el etiquetado semáforo respectivamente.

### ***1.2.2 Antecedentes Internacionales***

En su estudio sobre el comportamiento alimentario durante la pandemia Covid-19, en estudiantes de enfermería de una universidad técnica en Ecuador, Velastegui (2023) descubrió que los estudiantes de enfermería de la universidad prefieren comer alimentos basándose en su sabor o atractivo visual en lugar de su valor nutricional. Esto puede ser el resultado de no prestar atención a las etiquetas nutricionales o simplemente no darles importancia al elegir alimentos. Entre los estudiantes que realizan actividades para mantener una buena nutrición, el 43,3% expresó desinterés por las etiquetas nutricionales; el 25,1% no tenía tiempo para leerlas; el 15,3% no las entendía; el 9,8% se sentía perezoso al leerlas; y solo el 6,5 % logró comprender. Entre sus conclusiones señala que los estudiantes presentan un comportamiento alimentario no adecuado, optando por alimentos debido a su sabor por sobre su valor nutricional debido a que les desinteresan las etiquetas nutricionales, excluyendo frutas y verduras.

Maidana (2021) realizó una tesina buscando determinar el consumo de alimentos procesados por estudiantes universitarios de la carrera de nutrición de una universidad uruguaya. Analizó la correlación entre la interpretación del etiquetado nutricional y el consumo

de estos alimentos. Menciona en sus conclusiones que el 50% que leía el etiquetado no consumía productos procesados, mientras que un 36.6 que leía el etiquetado, elegía consumir este tipo de productos por lo que menciona que la lectura no influiría en el consumo de ultraprocesados.

Sudirá (2020) llevó a cabo un estudio en donde buscaba como los hábitos alimentarios en Argentina eran afectados por la cuarentena debido al coronavirus (COVID-19), cuyo propósito fue analizar los alimentos consumidos durante la cuarentena. La investigación, de carácter observacional, exploratorio y transversal, la muestra constó de 2518 personas y se realizó mediante encuestas online. Los hallazgos indicaron que el 18.6% redujo su ingesta de verduras, el 24% disminuyó su consumo de frutas y el 23% aumentó su ingesta de golosinas como alfajores, caramelos y chocolates. La investigación concluyó que dietas poco saludables perjudicarían la recuperación del COVID – 19, la cual se vio afectada por la cuarentena causando un impacto considerable en el estilo de vida y la alimentación.

Sandoval y Paz (2018) investigaron la relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en un grupo de 60 estudiantes de nutrición en Chile. Su estudio tuvo un enfoque correlacional, transversal y cuantitativo, encontró diferencias estadísticamente significativas en las manifestaciones de estrés entre periodos de carga académica baja y alta. Se observó un aumento en el consumo de alimentos procesados, particularmente durante los períodos de mayor presión académica, junto con un aumento en el consumo de alimentos poco saludables. El estudio concluyó que, debido a que el estrés académico afecta directamente el comportamiento alimentario de los estudiantes, existe una relación notable entre ambos.

Aponte (2017) presentó su tesis sobre el conocimiento del etiquetado nutricional de los alimentos procesados y su impacto en el estado nutricional de los alumnos de Medicina Humana en una universidad de Ecuador, con una muestra de 148 estudiantes. El resultado de

cruzar las variables reveló que el 40,54 % era normopeso con alto conocimiento, mientras que alrededor del 1% tenía bajo peso u obesidad con un bajo conocimiento. El estudio concluyó que existe una correlación respecto al nivel de conocimiento sobre el etiquetado y su salud nutricional de la población examinada.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 *Objetivo general***

Determinar la relación entre las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en los estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.

#### **1.3.2 *Objetivos específicos***

1. Determinar la lectura de las etiquetas nutricionales en los estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.
2. Determinar los hábitos de alimentación en estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.

### **1.4 Justificación**

La presente investigación se justifica de forma práctica porque se sustenta en el interés por conocer cuál es la frecuencia de lectura sobre el etiquetado nutricional en los estudiantes de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública y cómo influye esto sobre sus hábitos de alimentación.

De forma teórica se justifica en la importancia de conocer la relación que existe entre el etiquetado nutricional y los hábitos alimenticios con el fin de prevenir el desarrollo de hábitos de alimentación inadecuados.

La justificación metodológica se basa en que se emplearán los instrumentos pertinentes a la investigación científica para darle a la información recolectada coherencia y veracidad, y para que los resultados de la investigación tengan validez y confiabilidad.

La justificación social se basa en beneficiar a los estudiantes que conformen nuestra muestra conociendo si tienen o no hábitos de alimentación inadecuados que posteriormente se pueden corregir.

La justificación económica se basa en el dinero que los estudiantes universitarios podrían ahorrar al evitar desarrollar patologías causadas por hábitos de alimentación inadecuados. Simplemente adoptando hábitos alimenticios más saludables, los estudiantes no solo mejorarían su bienestar general, sino que también se beneficiarían económicamente al reducir futuros gastos médicos relacionados con problemas de salud.

La trascendencia de esta investigación es que forma parte del conocimiento de un campo de gran importancia para la salud de los universitarios debido a que la lectura y comprensión de las etiquetas nutricionales es crucial para ayudar a los estudiantes universitarios a adoptar hábitos alimenticios saludables, ya que brinda la información buscando prevenir enfermedades vinculadas con la alimentación. La pandemia de COVID-19 ha aumentado el consumo de alimentos procesados y ultra procesados debido a su conveniencia y accesibilidad durante el confinamiento, resaltando la importancia de estas etiquetas como herramientas educativas. Fomentar un mayor conocimiento sobre alimentación sana y cómo interpretar correctamente las etiquetas nutricionales puede ayudar a los estudiantes a tomar decisiones informadas y evitar patologías futuras, beneficiando tanto su salud, su economía al igual que su rendimiento académico y bienestar general.

## **1.5 Hipótesis**

### ***1.5.1 Hipótesis General***

H1: Existe una relación directa y significativa entre la lectura de las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.

H0: No existe una relación directa y significativa entre la lectura de las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.

### ***1.5.2 Hipótesis Específicas***

H2: La lectura adecuada del etiquetado nutricional favorece directa y significativamente los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de la carrera de Nutrición de una universidad pública, Lima Perú – 2024.

H0: La lectura adecuada del etiquetado nutricional no favorece directa ni significativamente los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de la carrera de Nutrición de una universidad pública, Lima Perú – 2024.

H3: Los hábitos de alimentación adecuados están asociados con una mayor lectura del etiquetado nutricional en los estudiantes de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública en Lima, Perú – 2024.

H0: Los hábitos de alimentación adecuados no están asociados con una mayor lectura del etiquetado nutricional en los estudiantes de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública en Lima, Perú – 2024.



## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

- *Etiquetado de productos industriales manufacturados*

Según la Ley N.º 28405 promulgada el 30 de noviembre del 2004, una etiqueta se refiere a un rótulo u otro elemento descriptivo o visual, adherida al producto o a su envase, y sirve para transmitir al consumidor datos importantes, describir, diferenciar e identificar un producto, y cumplir con normas y leyes del mercado, proporcionando información adicional que favorece a las decisiones del usuario.

El Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual [INDECOPI] (2018) es el organismo encargado de verificar las etiquetas las cuales están compuestas por algunos puntos tales como son: el nombre del alimento, el contenido neto, lista de ingredientes, registro sanitario, entre otros.

1. Nombre del alimento: Debe ser individual y no general al describir la verdadera naturaleza del alimento. Para prevenir que el consumidor se equivoque, es necesario proporcionar datos sobre la naturaleza, la condición y la forma en que se presenta o se trata el alimento.

2. Contenido Neto: Se descarta el peso del empaque y también de los materiales utilizados para envasar. El peso debe expresarse en cifras fácilmente identificables.

3. Lista de ingredientes: Deben aparecer en orden descendente según el volumen utilizado para la producción del alimento.

4. Registro Sanitario: Confirma validación por parte de DIGESA.

5. Fecha de vencimiento: Aparece como "Consumir preferentemente antes de..." o "F.V.".

6. Instrucciones para el uso: Son las instrucciones para el uso de producto.

- ***Etiquetado nutricional***

Para Zacarías y Olivares (2022) el etiquetado nutricional se compone de mensajes relacionados con la salud e información acerca de los nutrientes presentes en el etiquetado del producto. Su objetivo principal es asistir en la elección de productos más nutritivos e inspirar a los productores alimentarios a mejorar la excelencia de sus productos.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos [FDA] (2016) menciona que la etiqueta de información nutricional proporciona detalles sobre calorías, tamaños de porciones, azúcares añadidos y más, facilitando la selección de alimentos que contribuyan a hábitos alimenticios saludables.

De manera similar, Meza et al. (2023) menciona que, en nuestro país, aunque existe una norma técnica que determine las características de la declaración de datos nutricionales de alimentos y bebidas, es optativo. Una excepción notable es la declaración del contenido de grasas trans. La legislación actual exige que las etiquetas de los productos indiquen si contienen grasas trans.

Se han intentado varias veces hacer que el etiquetado nutricional sea obligatorio y estandarizado, como lo demuestran las propuestas para modificar la ley número 30021. Por otro lado, en territorios que componen la Unión Europea y países aledaños, la declaración de información nutricional es obligatoria y en la mayoría de ellos, se encuentra estandarizada (Meza et al., 2023).

Para Rodríguez (2022) las etiquetas nutricionales ofrecen detalles sobre el contenido nutricional de los alimentos, enfocándose principalmente en nutrientes clave como grasas, azúcar, sal y valor energético. La presentación de esta información puede variar, incluyendo

formatos que utilizan números simples, porcentajes del consumo diario recomendado, o códigos de colores que indican el nivel de salud del alimento.

En ese sentido, Cárdenas y Hinojosa (2022) señalan que, al comprar alimentos, comprender cómo leer las etiquetas permite comparar productos y seleccionar los más adecuados verificando sus ingredientes, su composición nutricional e identificar los ingredientes que pueden causar alergias o intolerancias. Por lo tanto, comprender correctamente los etiquetados nutricionales es una herramienta útil para preservar una alimentación balanceada y saludable. El objetivo de las etiquetas es brindar información precisa sobre los productos que se compran, consumen y al mismo tiempo que fomentan hábitos que mejoran la seguridad nutricional del comprador.

- ***Etiquetado nutricional posterior***

Hurtado (2020) refiere que la etiqueta nutricional posterior es un instrumento obligatorio situada atrás del empaque, compuesta por un panel de composición nutricional o *Nutrition Facts Panel*, junto con la lista de ingredientes. Incluye información detallada sobre calorías, fibra, azúcares, grasas, entre otros nutrientes. Sin embargo, estudios indican que esta información no cumple eficazmente su propósito de orientar a los consumidores debido a su complejidad interpretativa.

- ***Etiquetado nutricional frontal***

El etiquetado nutricional delantero o frontal de los alimentos resulta de utilidad porque realza la percepción de la información. Se presenta de manera gráfica, lo que lo hace más fácil de leer e interpretar. Muchas naciones han adoptado este tipo de etiquetado gracias al impulso de investigadores y compañías, con el apoyo del gobierno (Andrés et al., 2020).

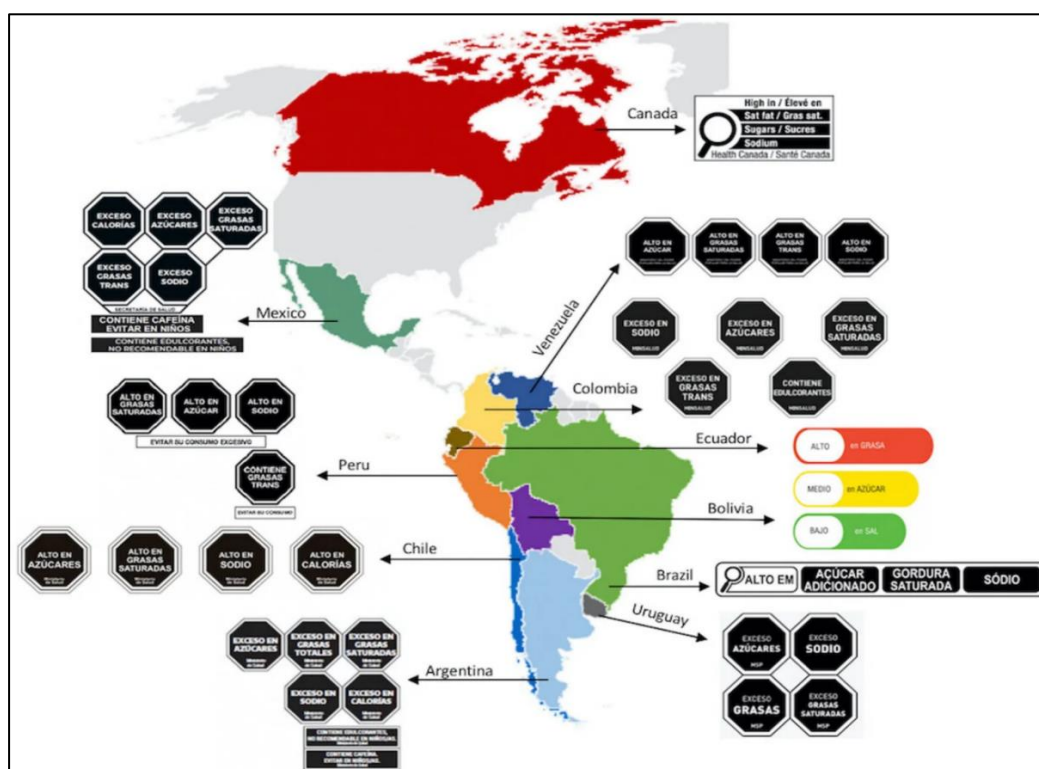
De igual forma Andrés et al. (2020) menciona que, dada las diferencias en los patrones de alimentación, ejecutar un sistema de etiquetado frontal no es fácil de generalizar para

diferentes países. Mencionando además que la educación básica del consumidor, particularmente en asuntos de alimentación y nutrición, varía según el lugar y puede afectar la comprensión del mensaje de la etiqueta.

La OPS (2020) indica que existe una variedad de diseños de etiquetas frontales sugeridos para que los clientes identifiquen fácilmente los alimentos que incluyen proporciones elevadas de nutrientes críticos.

**Figura 1**

*Advertencias nutricionales en el mundo*



*Fuente: Organización Panamericana de la Salud, La adopción de advertencias nutricionales en el frente de los envases de alimentos puede ayudar a reducir la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer en las Américas (OPS, 2022)*

- ***Tipos de Etiquetados Nutricionales***

**A. Octógonos de Advertencia.** Las personas pueden usar los octógonos nutricionales para tomar decisiones basadas en información sobre aquellos productos procesados que compran con regularidad. Tanto en alimentos y bebidas los octógonos de advertencia es uno de los principales proyectos de ley que se están llevando a cabo. Estos octógonos indican si los alimentos contienen una gran cantidad de algún nutriente crítico, por lo que es mejor consumirlos con moderación (Espinosa y Yrigoyen, 2022).

Los octógonos se emplean en aquellos alimentos procesados que exceden los límites establecidos por la autoridad sobre los nutrientes críticos. Cabe señalar que estos criterios se volverán más rigurosos después de 39 meses de la aprobación de la ley (Naranjo y Saravia, 2020).

## **Figura 2**

### *Octógonos de advertencia*



*Fuente: Ministerio de Salud, Manual de advertencias publicitarias (MINSA 2017)*

**B. Semáforo Nutricional.** En Gran Bretaña, se creó un método llamado semáforo nutricional para simplificar el entendimiento del valor nutricional de los alimentos. Presentando información relevante de manera clara y motivando a los productores a desarrollar y reformular alimentos más saludables, su objetivo es orientar al consumidor sobre su elección (Cárdenas y Hinojosa, 2022).

La implementación del etiquetado gráfico utiliza un sistema de tipo semáforo para comunicar información esencial sobre los niveles de azúcar, grasa y sodio en los productos. Este sistema emplea los colores del semáforo para señalar altos, medios y bajos niveles de estos nutrientes, complementando así la etiqueta nutricional tradicional (Sigüencia et al., 2022).

Señalando Sigüencia et al. (2022) que, en los últimos años, varios países como Estados Unidos, Australia, la Unión Europea y Nueva Zelanda han establecido la obligatoriedad del etiquetado nutricional. La Federación Mundial del Corazón también ha instado a los gobiernos a implementar etiquetas alimentarias para fomentar entornos saludables. Desde 2013, en Ecuador, con el apoyo de organizaciones como la OPS y la OMS, se adoptó como política estatal el sistema gráfico del semáforo nutricional. Este sistema obligatorio tiene como objetivo proporcionar a la población datos claros y exactos sobre el valor nutricional de los productos procesados, facilitando así decisiones informadas al momento de su adquisición y consumo.

El etiquetado semáforo y el etiquetado nutricional ayudan a comprender los nutrientes que contienen cada alimento. Tres grandes grupos de afecciones abarcan las deficiencias, excesos y desbalances en el consumo de calorías y nutrientes de un individuo, incluyendo la desnutrición, el exceso de peso y enfermedades no transmisibles, todo vinculadas con la alimentación lo que convierte estos sistemas en algo fundamental para los consumidores (Cárdenas y Hinojosa, 2022).

**Figura 3***Semáforo nutricional*

*Fuente: República del Ecuador, Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano, 2013 (Ministerio de Salud, 2014)*

**C. GDA (Guideline Daily Amount).** Las Guías Diarias de Alimentación o también conocido como sistema GDA, especifica la cantidad de calorías y nutrientes críticos indicando el porcentaje de cada uno de los nutrientes basado en un promedio de un régimen diario de 2000 kcal. Dado que un consumo excesivo de estos nutrientes puede causar enfermedades no transmisibles afectando gravemente la salud (Carrasco, 2021).

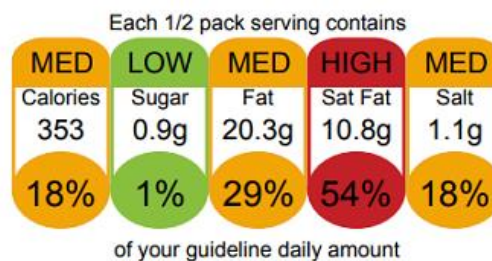
Este sistema ofrece porcentajes sugeridos de la ingesta diaria de energía o nutrientes en un alimento o porción., sin evaluar calidad nutricional del alimento o bebida. Este etiquetado monocromático ha sido implementado de manera voluntaria en algunos países y de manera obligatoria en otros. En el Reino Unido, el GDA se utiliza de forma voluntaria con un sistema de colores tipo “semáforo” (Roca, 2022).

## Figura 4

### Guías diarias de alimentación



GDA monocromático implementado en México.



GDA con colores del semáforo ("semáforo") implementado en Reino Unido.

*Fuente: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], Etiquetado frontal nutricional de alimentos y bebidas (UNICEF, 2021)*

El Manual de Advertencias Publicitarias fue lanzado en Perú y se enmarca en la Ley 30021 que fomenta la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Este manual establece las especificaciones técnicas para las advertencias publicitarias, que deben ser claras, comprensibles, y fáciles de leer, destacando en la parte delantera del producto, siendo color rojo, negro o blanco.

La información nutricional debe estar presente obligatoriamente ya que permite a los consumidores conocer de manera precisa y detallada el contenido de nutrientes, lo que permite tomar decisiones conscientes sobre los productos. Además, esta medida facilita la supervisión



del cumplimiento de las regulaciones sobre el contenido nutricional que presenta el producto (Meza et al., 2023).

- ***Hábitos de alimentación***

Los patrones de alimentación son prácticas y conductas que las personas incorporan en su vida cotidiana. Estas costumbres, adquiridas y preservadas a través del tiempo, pueden tener un impacto positivo o negativo en la salud. Además, se consideran conductas personales y sociales relacionadas con la ingesta de alimentos, y están determinadas por las características culturales y sociales de cada sociedad (Ruiton, 2020).

OMS (2018) menciona que los patrones de dieta saludables se inician en los primeros años de vida y resulta beneficioso seguirlas ya que pueden ofrecer ventajas a largo plazo, incluyendo la disminución de exceso de peso, así como de enfermedades crónicas no transmisibles.

Según Cárdenas y Hinojosa (2022) en la actualidad, los hábitos alimentarios desempeñan un papel crucial para mantener la salud de las personas. Se ha demostrado que mejorar estos hábitos, junto con prácticas saludables de higiene y actividad física, contribuye a una mayor expectativa de años. Además, estos hábitos son fundamentales para la prevención, control y tratamiento de diversas enfermedades.

Levin (2017) menciona que las necesidades sentidas, las experiencias vividas, las creencias, la accesibilidad a los alimentos en el entorno, los medios financieros de la familia y entender la importancia nutricional interviene en los patrones de alimentación. Todos estos factores facilitan que un grupo familiar transmita conocimientos sobre alimentación a sus descendientes, lo que permite que una persona desarrolle hábitos alimentarios adecuados o inadecuados.

La OPS (2019) en un estudio señala un crecimiento acelerado de los alimentos procesados en la región. Este fenómeno ha desplazado a las comidas caseras y a los alimentos frescos por alimentos procesados con elevados niveles de azúcar, sodio y grasas contribuyendo a la formación hábitos alimentarios inadecuados.

Sin embargo, otro factor importante que puso en riesgo los hábitos alimentarios fue la epidemia de la Covid-19 ya que debido a esa enfermedad el gobierno tomo como medida la cuarentena. Según Federik et al., (2020) el confinamiento en el hogar impacta directamente en las condiciones de vida, influyendo en los hábitos de alimentación y la actividad física.

## **2.2 Definición de términos básicos**

### **2.2.1 Hábitos de alimentación**

Son comportamientos con los cuales las personas escogen conscientemente determinados alimentos, en respuesta a influencia social y cultural (Fundación Española de Nutrición, 2014).

- ***Hábitos de alimentación adecuados***

Según la OMS (2018), el porcentaje de grasas no debe exceder el 30% del requerimiento energético diario.

- ***Hábitos de alimentación inadecuados***

La OMS (2021) afirma que las prácticas alimentarias inadecuadas están relacionadas con la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en un futuro.

### ***2.2.2 Etiquetas Nutricionales***

El Reglamento Técnico Centroamericano (2010) menciona que están destinadas a prevenir al usuario sobre las características nutricionales. Se compone de dos partes principales: la exposición de nutrientes y de información nutricional complementaria.

- ***Etiquetado frontal nutricional***

Se refiere a los sistemas que se presentan en la parte delantera de los empaques cuyo objetivo es facilitar a los consumidores la elección, proporcionando información nutricional simplificada y fácilmente accesible (UNICEF, 2021).

### ***2.2.3 Alimentos ultraprocesados***

Son productos ultraprocesados aquellas fórmulas industriales compuestas de sustancias alimentarias que generalmente contienen excesos de nutrientes críticos y suelen tener una alta densidad calórica (UNICEF, 2021).

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

##### 3.1.1 Según enfoque

- Cuantitativo: Se basa en la recopilación y el análisis de datos para responder interrogantes y verificar hipótesis previamente planteadas. Para ello, emplea mediciones numéricas, recuentos y, con frecuencia, herramientas estadísticas que permiten identificar con precisión patrones de comportamiento dentro de una población (Hernández et al., 2014).

##### 3.1.2 Según el tipo

- Correlacional: Los estudios correlacionales buscan determinar la relación o el nivel de asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables dentro de un contexto específico (Hernández et al., 2014).

##### 3.1.3 Según su diseño

- No experimental: La investigación no experimental observa los fenómenos sin alterar intencionalmente las variables independientes para analizar su impacto (Hernández et al., 2014).
- Descriptivo: Consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento (Arias, 2016).
- Transversal: Este tipo de estudio se lleva a cabo en un único momento temporal, lo que facilita la observación de las variables en un punto concreto en el tiempo (Bernal, 2016).

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

El presente trabajo de investigación se llevará a cabo entre los meses de (Julio – Octubre) del año 2024, en una Universidad Pública, Lima Perú - 2024.

### 3.3. Variables

Variable independiente: Etiquetas nutricionales

Variable dependiente: Hábitos de alimentación

### 3.4. Población y muestra

#### 3.4.1. Población

La población estará conformada por los 162 estudiantes de la escuela de Nutrición de una Universidad Pública, Lima – Perú, en el año 2024.

#### 3.4.2. Muestra

El tamaño de la muestra se obtuvo mediante la fórmula para población finita.

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

#### Donde:

n = Tamaño de muestra

N = Población (162)

p = Probabilidad de éxito (50 % = 0.5)

q = Probabilidad de fracaso (1-0.5 = 0.5)

e = Margen de error (5% = 0.05)

Z = 1.96 (Nivel de confianza de 95%)

$$x = \frac{(1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5 \cdot 162}{(0.05)^2 \cdot (162 - 1) + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$\mathbf{n = 115}$$

### **Criterios de inclusión**

- Se considerarán para el estudio, estudiantes regulares de 1° a 4° año de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024.
- Estudiantes que hayan aceptado voluntariamente el consentimiento informado para participar en el estudio.
- Estudiantes dispuestos a completar el cuestionario virtual en su totalidad.

### **Criterios de exclusión**

- Se excluirán a estudiantes que se incorporen o hayan repetido algún ciclo en la carrera de nutrición.
- Estudiantes que no hayan aceptado el consentimiento informado.
- Estudiantes que no hayan completado el cuestionario virtual en su totalidad.

### **3.5. Instrumentos**

En esta investigación se emplearon dos cuestionarios distintos para recopilar la información necesaria: uno sobre el uso y percepción del etiquetado nutricional y otro sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes. Ambos cuestionarios están validados por sus respectivos autores y son fundamentales para proporcionar una visión integral de cómo las etiquetas nutricionales afectan los hábitos de alimentación de los estudiantes de una Universidad Pública, Lima, Perú - 2024.

El cuestionario sobre el uso y percepción del etiquetado nutricional contiene 18 preguntas, incluyendo tipos de respuestas de opción múltiple y dicotómicas. Por otro lado, el cuestionario sobre hábitos alimentarios consta de 15 preguntas, también con opciones de respuesta múltiple y dicotómicas. La combinación de estos instrumentos permitirá un análisis

más completo y detallado de la relación entre la información nutricional y las prácticas alimentarias.

### **3.6. Procedimientos**

Se solicitará el permiso de los docentes de los cursos para socializar la investigación. Luego, se procederá a la socialización con los estudiantes. Se les pedirá a los estudiantes que acepten el consentimiento informado de manera virtual. Posteriormente, se llevará a cabo la socialización del cuestionario virtual con los estudiantes de 1° a 4° año de la carrera de Nutrición una Universidad Pública, Lima - Perú, sobre el uso y percepción del etiquetado nutricional de alimentos industrializados y sus hábitos alimenticios.

Para realizar la toma de muestras, se empleará un cuestionario virtual que abarcará tanto el uso y percepción del etiquetado nutricional de alimentos industrializados como los hábitos alimenticios. Los estudiantes de 1° a 4° año de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública de Lima - Perú serán invitados a participar mediante redes sociales y correos electrónicos. Se les proporcionará un documento de consentimiento informado virtual que deberán firmar antes de participar. Se asegurará que el cuestionario sea claramente comprendido mediante una adecuada socialización de las instrucciones. Finalmente, se procederá al análisis de los datos recopilados.

### **3.7. Análisis de datos**

Para el análisis de los datos recopilados de los cuestionarios, se utilizará el software SPSS versión 25. Inicialmente, se procederá a la codificación y limpieza de los datos utilizando Microsoft Excel, asegurando su integridad y coherencia. Los datos codificados se transferirán al SPSS para su análisis posterior. Gráficos y tablas de frecuencias se trabajarán en Excel para una mejor visualización de la distribución de las variables de estudio. Finalmente, se aplicará

la prueba estadística del chi cuadrado en SPSS para evaluar las hipótesis planteadas, determinando la presencia de una relación significativa entre ambas variables analizadas.



## IV. RESULTADOS

### 4.1 Características de la muestra

La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes de nutrición de 1° a 4° año de la Universidad Pública, quienes respondieron voluntariamente la encuesta, considerando los criterios de exclusión e inclusión. Se obtuvo un total de 33 estudiantes de 1° año, 27 estudiantes de 2° año, 31 estudiantes de 3° año y 24 estudiantes de 4° año como se muestra en la tabla n°1.

**Tabla 1**

*Tabla de distribución según el año académico de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024.*

<b>Año Académico</b>	<b>N</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1° Año</b>	33	29%
<b>2° Año</b>	27	23%
<b>3° Año</b>	31	27%
<b>4° Año</b>	24	21%
<b>Total</b>	115	100%

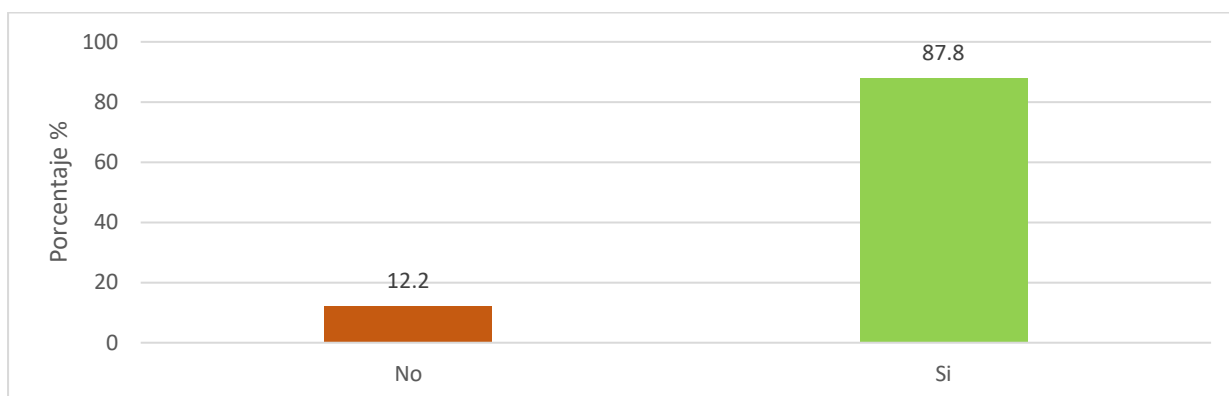
Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se observa que de los participantes el 29% (n=33) es de 1° año siendo el mayor porcentaje mientras que los estudiantes de 4° año solo representan el 21% (n=21).

## 4.2 Etiquetado nutricional

### Figura 5

*Figura de barras porcentual sobre la lectura del etiquetado nutricional en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.*

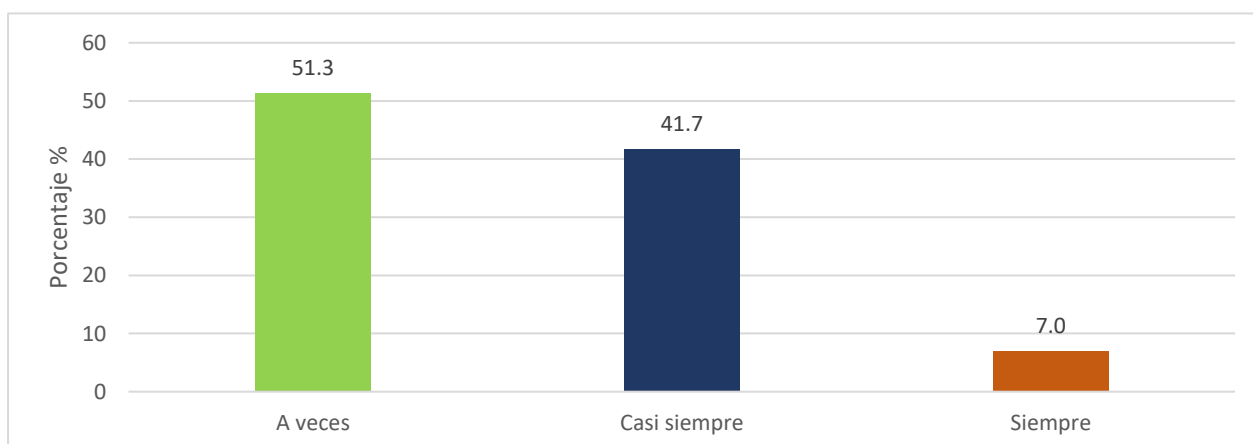


Fuente: Elaboración propia

En la figura 5 se puede observar que el 87.8% (n=101) de los participantes “si” lee el etiquetado nutricional mientras que el 12.2% (n=14) menciona “no” hacerlo.

### Figura 6

*Figura de barras porcentual sobre la frecuencia con que los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública leen el etiquetado nutricional, Lima, Perú – 2024.*

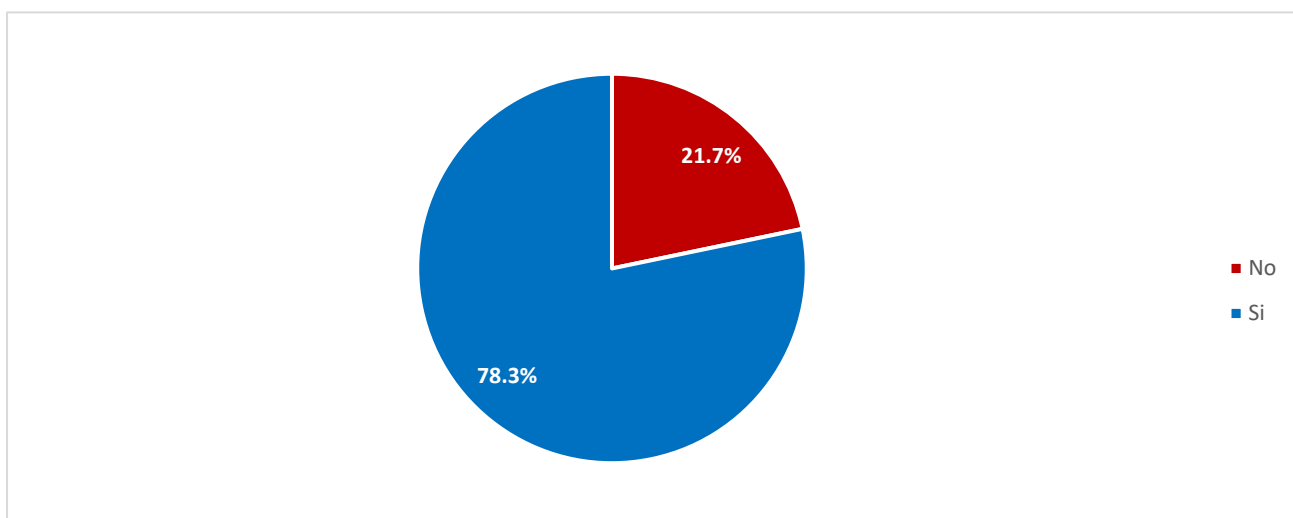


Fuente: Elaboración propia

En la figura 6 sobre la frecuencia de lectura del etiquetado nutricional se puede observar que el 51.3% (n=59) de los participantes menciona leerlo “a veces”, el 41.7% (n=48) “casi siempre” y solo el 7% (n=8) lo lee “siempre”.

### Figura 7

*Figura porcentual sobre la comprensión del etiquetado nutricional por estudiantes de nutrición en una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.*

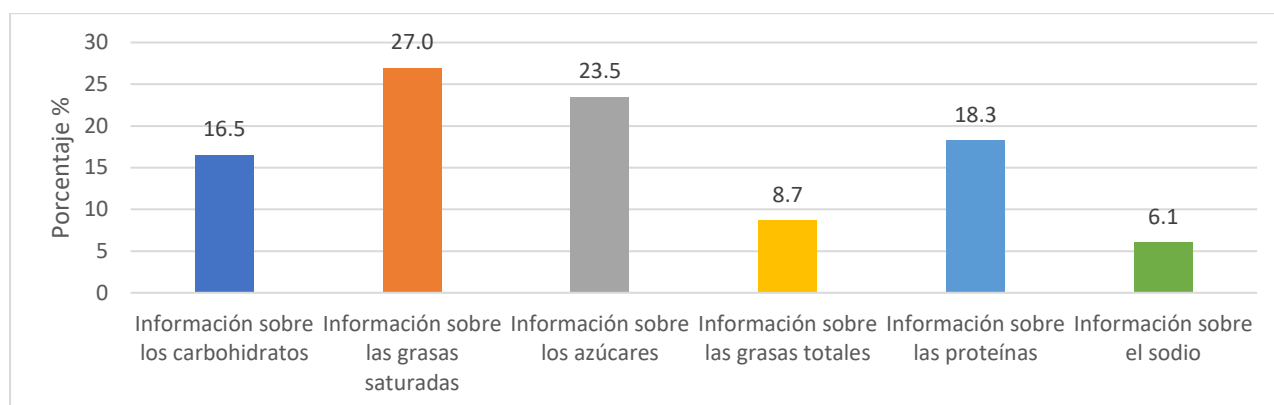


Fuente: Elaboración propia

En la figura 7 sobre el entendimiento del etiquetado nutricional se puede observar que el 78.3% (n=90) de los participantes menciona si entenderlo mientras que el 21.7% (n=25) refiere “no” entenderlo.

## Figura 8

Figura porcentual de barras sobre la información que leen inicialmente en las etiquetas nutricionales de los alimentos los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.



Fuente: Elaboración propia

En la figura 8 sobre qué es lo primero que lees del etiquetado nutricional se evidencia que la “información sobre las grasas saturadas” es la más leída con el 27% (n=31) seguida por la “información sobre los azúcares” 23.5% (n=27) y por último lugar la “información sobre el sodio” con el 6.1% (n=7).

**Tabla 2**

*Tabla de frecuencia y porcentaje basada en el grado de comprensión de los términos utilizados en las etiquetas nutricionales entre los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública., Lima Perú - 2024.*

<b>Frecuencia</b>	<b>N</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>A veces</b>	60	52.2
<b>Casi siempre</b>	45	39.1
<b>Siempre</b>	10	8.7
<b>Total</b>	115	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 se evidencia la comprensión de los términos utilizados en el etiquetado nutricional se puede ver que el 52.2% de los estudiantes (n=60) entiende “a veces” mientras que el 39.1% (n=45) lo entiende “casi siempre” y “siempre” solo el 8.7% (n=10).

**Tabla 3**

*Tabla de frecuencias y porcentajes sobre el reconocimiento de alimentos industrializados por estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.*

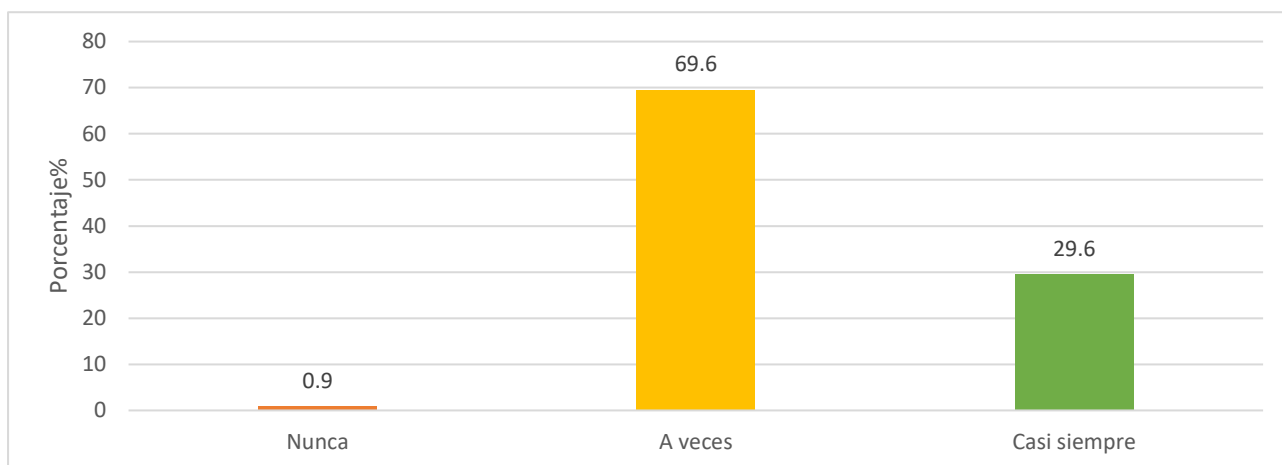
<b>Frecuencia</b>	<b>N</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>No</b>	7	6.1
<b>Si</b>	108	93.9
<b>Total</b>	115	100

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 responde a la pregunta ¿Conoce qué es un alimento industrializado?, señalando que el 93.9% (n=108) menciona “si” conocer, mientras que el 6.1% (n=7) menciona “no” conocerlo.

**Figura 9**

*Figura de barras porcentual sobre la frecuencia de consumo de alimentos industrializados en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.*



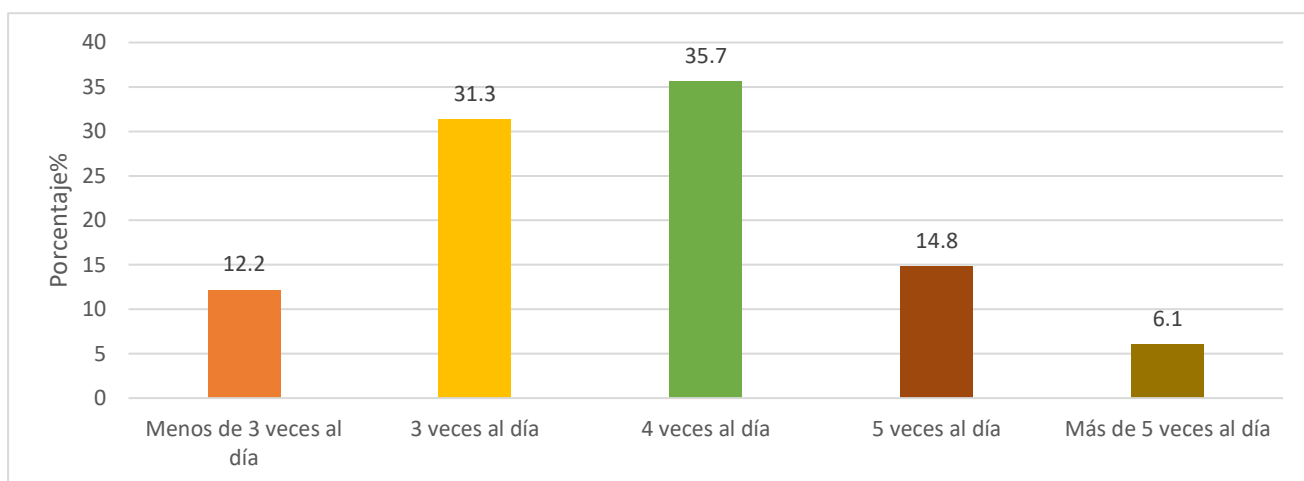
Fuente: Elaboración propia

En la figura 9 se evidencia la frecuencia de consumo de alimentos industrializados se tiene como resultados que el 69.6% (n=80) menciona consumirlo “a veces”, el 29.6% (n=34) lo consume “casi siempre” y solo el 0.9% (n=1) menciona no consumirlo “nunca”.

### 4.3 Hábitos de alimentación

**Figura 10**

*Figura de barras porcentual sobre la frecuencia de consumo diario de alimentos en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.*

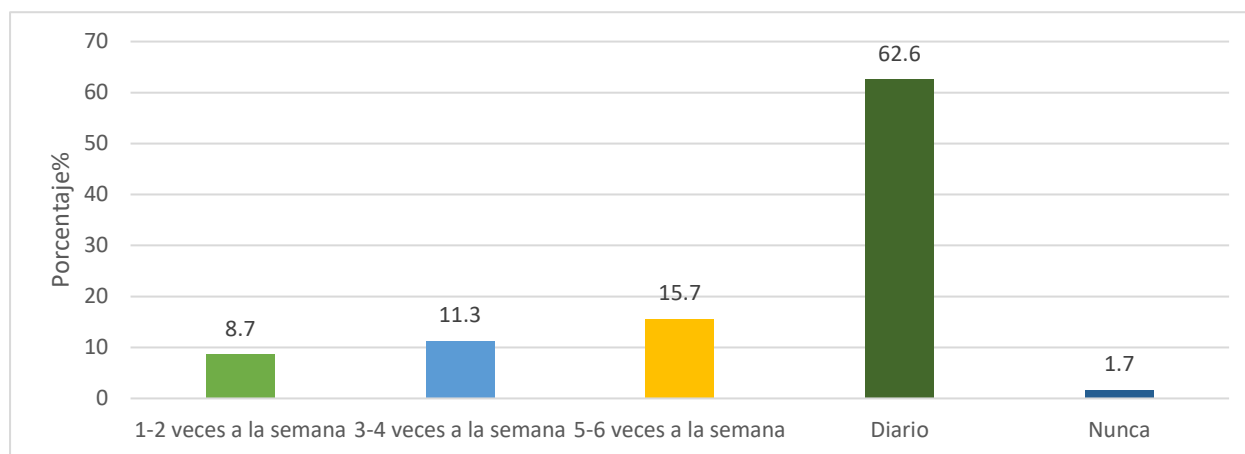


Fuente: Elaboración propia

En la figura 10 se evidencia la frecuencia de consumo diario de alimentos se obtuvo de resultados: que el 35.7% (n=41) menciona consumir alimentos “4 veces al día”, el 31.3% (n=36) consume “3 veces al día”, el 14.8% (n=17) consume “5 veces al día” mientras que el 12.2% (n=14) consume alimentos “menos de 3 veces al día”.

**Figura 11**

*Figura de barras porcentual sobre la frecuencia semanal de consumo de desayuno en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima, Perú – 2024.*



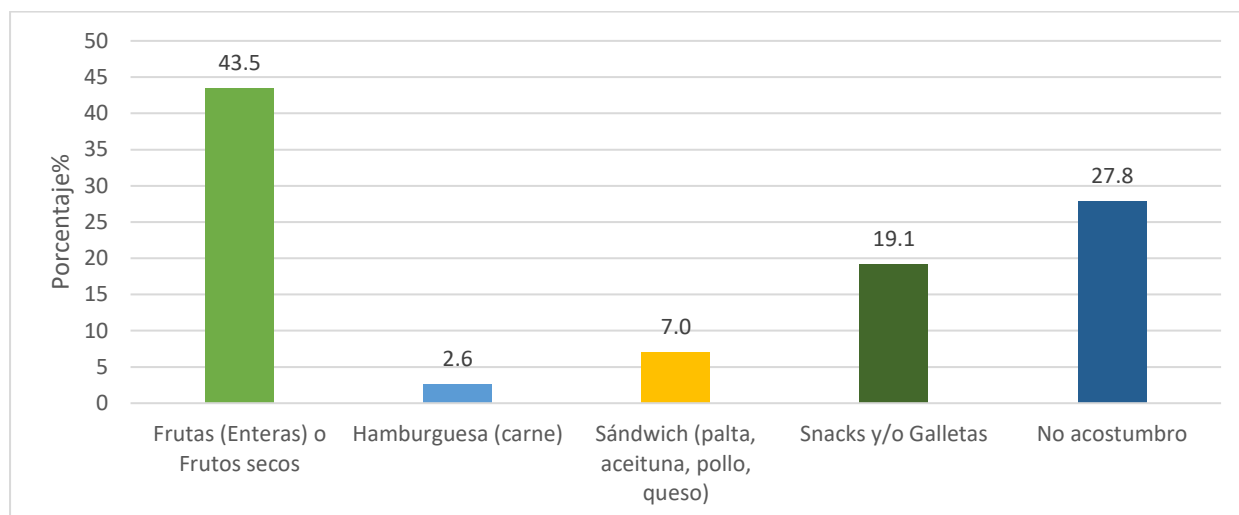
Fuente: Elaboración propia

En la figura 11 se evidencia la frecuencia de consumo de desayuno por parte de los estudiantes obteniendo como resultados que el 62.6% (n=72) menciona consumir desayuno “diario”, mientras que el 1.7% (n=2) no consume “nunca” desayuno. Por otro lado, el 15.7% (n=18) toma desayuno “5-6 veces a la semana”, 11.3% (n=13) toma desayuno “3-4 veces a la semana” y el 8.7% (n=10) menciona consumir “1-2 veces a la semana”.



## Figura 12

*Figura porcentual de barras sobre el consumo de alimentos de media mañana por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.*

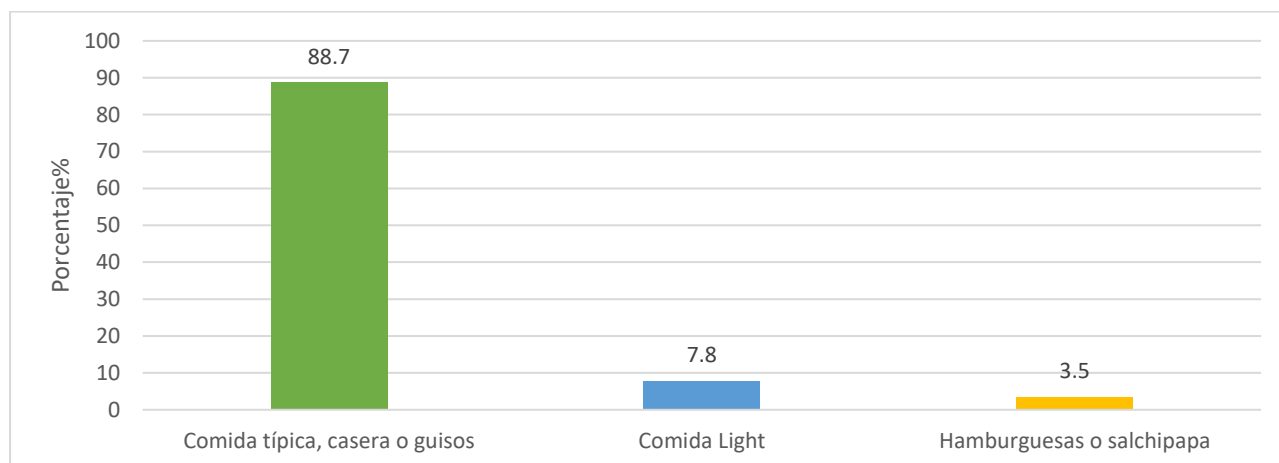


Fuente: Elaboración propia

En la figura 12 se evidencia el consumo de alimentos en la media por parte de los estudiantes obteniendo como resultados que el 43.5% (n=50) menciona consumir “frutas o frutos secos”, mientras que el 27.8% (n=32) “no acostumbra” consumir alimentos en la media mañana. Por otro lado, el 19.1% (n=22) consume “snacks y/o galletas”, 7% (n=8) consume “sándwich” y el 2.6% (n=3) menciona consumir “hamburguesa”.

**Figura 13**

*Figura porcentual de barras sobre el consumo de alimentos en la cena por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.*

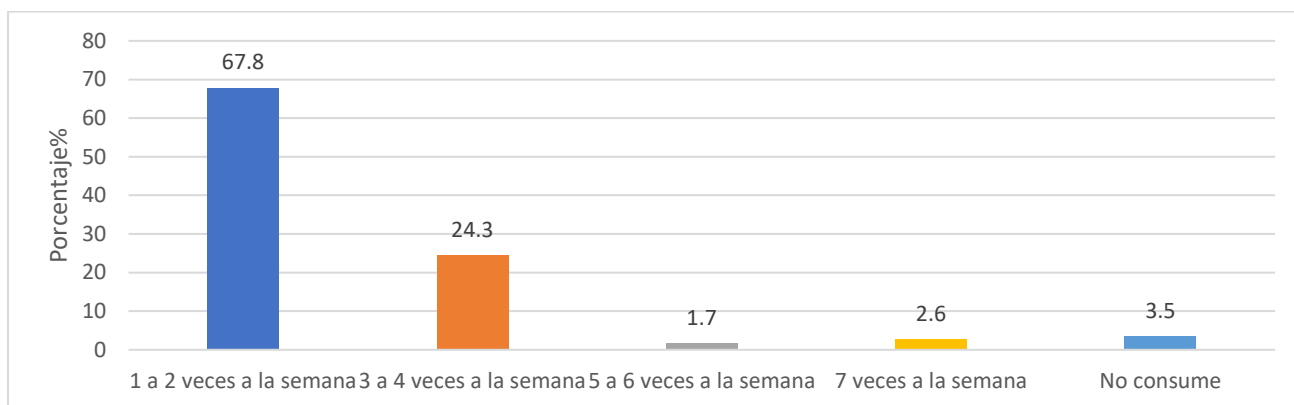


Fuente: Elaboración propia

En la figura 13 se muestra que consumen los estudiantes en la cena consumo y se obtuvo de resultados: que el 88.7% (n=102) consume “comida típica, casera o guisos”, el 7.8% (n=9) menciona consumir “comida light” y por último el 3.5% (n=4) consume “hamburguesas o salchipapa”.

### Figura 14

*Figura porcentual de barras sobre el consumo semanal de frituras por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.*

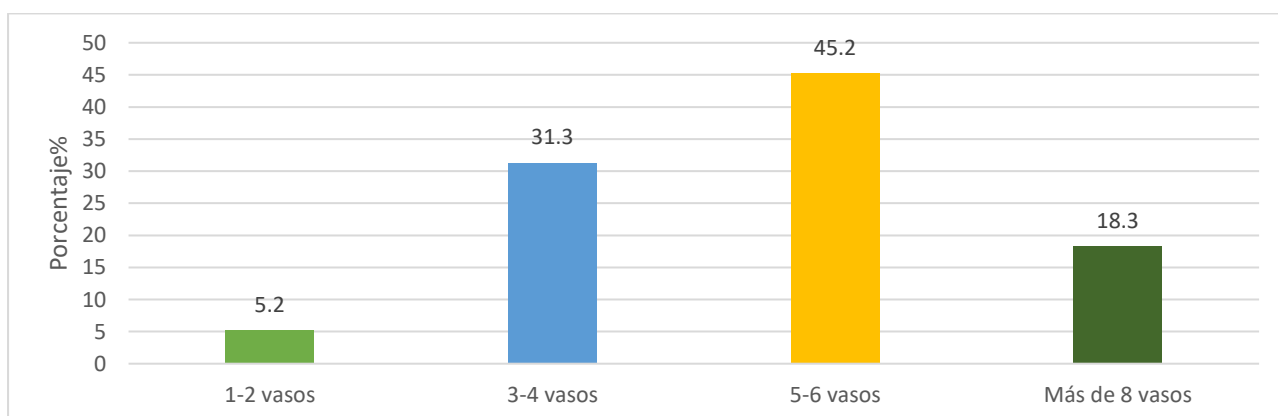


Fuente: Elaboración propia

En la figura 14 se identificó que el consumo de frituras semanal por parte de los estudiantes, el 67.8% (n=78) menciona consumir frituras “1 a 2 veces a la semana”, mientras que el 3.5% (n=4) “no consume” frituras.

### Figura 15

*Figura porcentual de barras sobre el consumo diario de agua por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.*

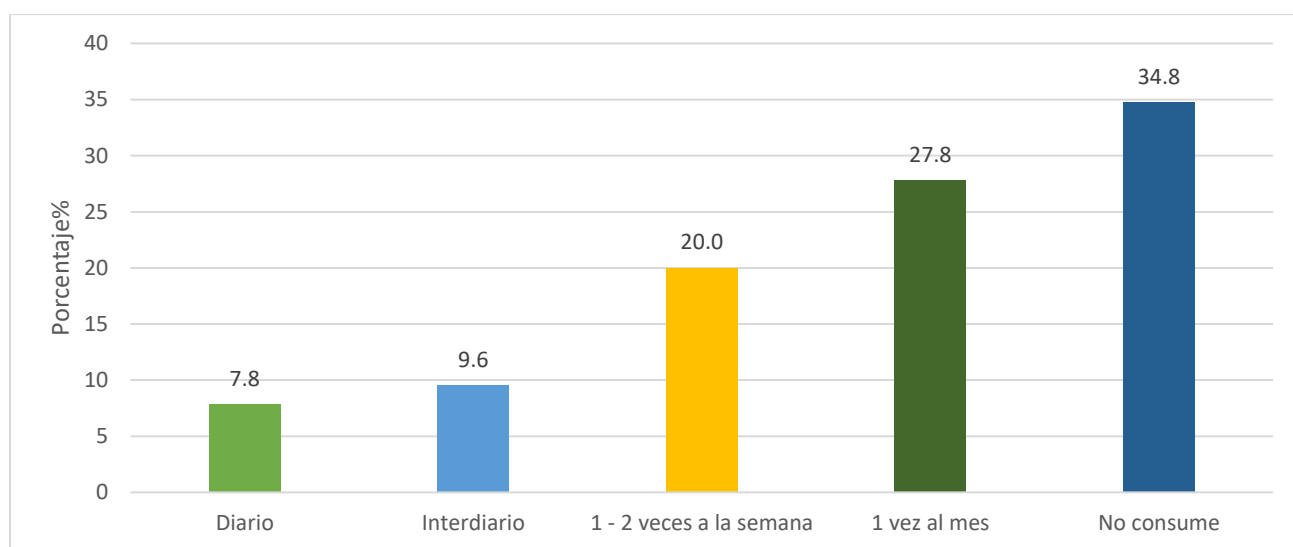


Fuente: Elaboración propia

En la figura 15 se muestra el consumo de agua diario por parte de los estudiantes, el 45.2% (n=52) menciona tomar “5 a 6 vasos”, mientras que el 5.2% (n=6) toma “1-2 vasos” de agua.

### Figura 16

*Figura porcentual de barras sobre el consumo semanal de bebidas energizantes por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.*



Fuente: Elaboración propia

En la figura 16 se muestra el consumo semanal de bebidas energizantes por parte de los estudiantes, el 34.8% (n=40) “no consume” mientras que el 7.8% (n=9) toma “diario” las bebidas energizantes.

#### 4.4 Relación entre lectura del etiquetado nutricional y hábitos de alimentación

**Tabla 4**

*Relación entre la frecuencia de lectura del etiquetado nutricional y el tipo de consumo en la media mañana por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024*

##### Consumo de alimento en media mañana

Frecuencia de lectura del etiquetado	Frutas (Enteras) o Frutos secos		Hamburguesa (carne)		Sándwich (palta, aceituna, pollo, queso)		Snacks y/o Galletas		No acostumbro		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	A veces	27	23.5%	0	0%	2	1.7%	12	10.4%	18	15.7%	59
Casi siempre	19	16.5%	3	2.6%	4	3.5%	10	8.7%	12	10.4%	48	41.7%
Siempre	4	3.5%	0	0%	2	1.7%	0	0%	2	1.7%	8	7%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>43.5%</b>	<b>3</b>	<b>2.6%</b>	<b>8</b>	<b>7%</b>	<b>22</b>	<b>19.1%</b>	<b>32</b>	<b>27.8%</b>	<b>115</b>	<b>100%</b>

p= 0.179

Fuente: Elaboración propia

Aunque no se encontró una asociación estadísticamente significativa ( $p = 0.179$ ), los resultados descriptivos pueden sugerir una preferencia hacia ciertos tipos de alimentos según el hábito de lectura del etiquetado. Por ejemplo, un 23.5% ( $n=27$ ) de los estudiantes que “a veces” leen el etiquetado consumen frutas o frutos secos en la media mañana, lo que podría interpretarse como una tendencia hacia elecciones más saludables en aquellos que tienen el hábito de leer etiquetas, aunque esta relación no sea significativa.

**Tabla 5**

*Asociación entre la lectura del etiquetado nutricional y la frecuencia de consumo semanal de frituras por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.*

		Consumo semanal de frituras										<b>Total</b>	
		1 a 2 veces a la semana		3 a 4 veces a la semana		5 a 6 veces a la semana		7 veces a la semana		No consume			
<b>Lee etiquetado</b>		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	No	6	5.2%	6	5.2%	1	0.9%	0	0%	1	0.9%	14	12.2%
	Si	72	62.6%	22	19.1%	1	0.9%	3	2.6%	3	2.6%	101	87.8%
	<b>Total</b>	78	67.8%	28	24.3%	2	1.7%	3	2.6%	4	3.5%	115	100%

p= 0.115

Fuente: Elaboración propia

Con un valor de p valor de 0.115, no se encontró una asociación significativa entre leer el etiquetado y la frecuencia de consumo de frituras. Sin embargo, los datos descriptivos reflejan que un mayor porcentaje de estudiantes que leen el etiquetado "Si" consumen frituras entre "1 a 2 veces por semana" 62.6% (n=72). Esto podría sugerir una conciencia sobre el consumo de frituras en aquellos que leen el etiquetado, aunque los resultados no permiten establecer una relación concluyente.

**Tabla 6**

*Asociación entre la lectura del etiquetado nutricional y consumo semanal de bebidas energéticas por parte de los estudiantes de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024*

		Consumo semanal de bebidas energéticas											
		Diario		Interdiario		1-2 veces a la semana		1 vez al mes		No consume		Total	
Lee etiquetado		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	No		0	0%	1	0.9%	1	0.9%	6	5.2%	6	5.2%	14
Si		9	7.8%	10	8.7%	22	19.1%	26	22.6%	34	29.6%	101	87.8%
<b>Total</b>		9	7.8%	11	9.6%	23	20%	32	27.8%	40	34.8%	115	100%

p= 0.372

Fuente: Elaboración propia

La tabla presenta los datos de los estudiantes que leen el etiquetado nutricional y la frecuencia de consumo de bebidas energéticas semanalmente. La falta de significancia estadística ( $p = 0.372$ ) implica que el hábito de leer etiquetas no está vinculado con el consumo de estas bebidas en esta muestra específica como se puede apreciar en el 7.8% ( $n=9$ ) que, si leen el etiquetado, pero de igual forma consumen diariamente bebidas energéticas, lo que podría reflejar que, aunque se lean las etiquetas, este comportamiento no se traduce en cambios en el consumo de estas bebidas.

## V. DISCUSIÓN

Este estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de la lectura del etiquetado nutricional en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios. La importancia de estudiar este tema radica en el impacto que la comprensión y uso de la información nutricional tienen en la toma de decisiones alimentarias, especialmente en una población académica que, debido a su formación en nutrición, podría tener un nivel de conocimiento superior al promedio en temas de alimentación.

Los datos revelan que el 87.8% de los estudiantes de la muestra indicó leer el etiquetado nutricional. Este hallazgo es coherente con el estudio de Maidana (2019), quien reportó que el 86.7% (n=52) de estudiantes de nutrición también tenía esta práctica. La similitud de estos resultados puede atribuirse al contexto educativo de los participantes, ya que es probable que el interés por la lectura del etiquetado nutricional esté influenciado por el conocimiento adquirido en su formación académica. Estos estudiantes, al estar expuestos a información detallada sobre nutrientes y salud, pueden desarrollar una mayor motivación para revisar los contenidos nutricionales de los alimentos.

La mayoría de los estudiantes reportaron leer el etiquetado nutricional con una frecuencia de 41.7% de "casi siempre" y 7% "siempre". Este hallazgo indica que existe un nivel de interés en la información nutricional entre los estudiantes, lo cual podría estar vinculado a una mayor conciencia sobre los beneficios de una dieta equilibrada.

Los datos sobre la frecuencia del consumo de desayuno muestran que el 62.6% de los estudiantes reporta desayunar diariamente, lo cual es positivo dado el rol del desayuno en el rendimiento físico y mental. Sin embargo, un 37.4% de los estudiantes toma desayuno con menos frecuencia, e incluso un 1.7% indicó no desayunar nunca. Este hallazgo es significativo, ya que una falta de consistencia en el desayuno puede afectar tanto el bienestar como el



rendimiento académico de los estudiantes. La variabilidad en la frecuencia del desayuno podría estar influida por factores como el horario de clases, el tiempo disponible o la falta de planificación alimentaria. En este sentido, los resultados subrayan la importancia de promover la educación sobre los beneficios del desayuno en estudiantes de nutrición, quienes a su vez podrían promover estos hábitos en su futura práctica profesional.

Asimismo, en el análisis de la relación entre la frecuencia de lectura del etiquetado y el tipo de alimento consumido en media mañana, se obtuvo un valor de ( $p = 0.179$ ), lo cual también indica la ausencia de una relación significativa. Este resultado sugiere que la elección del tipo de alimento en media mañana no está vinculada a la práctica de leer el etiquetado nutricional, lo cual podría reflejar que las decisiones alimentarias a media mañana están más relacionadas con la conveniencia y preferencia personal que con una evaluación consciente de la calidad nutricional del alimento.

Con respecto al consumo de alimentos industrializados, el 69.6% de los estudiantes señaló consumir estos productos “a veces” y 29.6% menciona consumirlo “casi siempre”. Asimismo, Cubas (2019) en su tesis obtuvo que el 63% ( $n=92$ ) de su muestra de estudiantes tenía un consumo “alto” de alimentos ultraprocesados mientras el 36.6% ( $n=53$ ) un consumo “bajo”. Esta tendencia hacia el consumo de alimentos procesados podría estar influenciada por factores como la disponibilidad, el costo y el estilo de vida de los estudiantes, quienes posiblemente opten por alternativas rápidas y accesibles. Aunque una proporción de los estudiantes lee el etiquetado, la falta de comprensión integral de los ingredientes y nutrientes podría limitar su capacidad de tomar decisiones informadas sobre estos productos.

En cuanto al consumo de frituras, la mayoría es decir el 67.8% de los estudiantes manifestó consumir este tipo de alimentos “1 a 2 veces a la semana”. Al comparar esta frecuencia con la lectura del etiquetado nutricional, no se observó una relación estadísticamente

significativa ( $p = 0.115$ ). Esto sugiere que, aunque algunos estudiantes tienen el hábito de leer el etiquetado nutricional, esta práctica no necesariamente influye en la frecuencia de consumo de frituras. Esto podría deberse a factores como el desconocimiento sobre el impacto de estos alimentos en la salud o la influencia de otros factores, como el gusto personal y la accesibilidad a alimentos no saludables.

En el caso de las bebidas energizantes, el 7.8% de los estudiantes indicó consumir estas bebidas “diario” y el 9.6% lo consume “interdiario”. Estos resultados son consistentes con el estudio de Maidana (2019), en el cual el 11.6% ( $n=7$ ) de los estudiantes de nutrición reportaron un consumo diario de bebidas energizantes. Sin embargo, el análisis de la relación entre la lectura del etiquetado y el consumo de estas bebidas mostró que no existe una asociación significativa ( $p = 0.195$ ). Esto sugiere que la lectura del etiquetado nutricional no es un factor determinante en la decisión de consumir bebidas energizantes, posiblemente porque los estudiantes buscan en estas bebidas una fuente rápida de energía para cumplir con las exigencias académicas. Reforzando la hipótesis de que la lectura del etiquetado no es un factor determinante en la modificación de este hábito.

Finalmente, se observó que 45.2% de los estudiantes consume “5-6 vasos” de agua al día y el 18.3% consume “más de 8 vasos”, cantidad que recomiendan la Guía Alimentaria para la Población Peruana (2019). Este resultado es relevante, ya que una adecuada hidratación es fundamental para la salud. El alto o bajo consumo de agua puede estar relacionado con una serie de factores, entre ellos el conocimiento sobre sus beneficios o las preferencias individuales.

## VI. CONCLUSIONES

- Los resultados obtenidos en este estudio indican que, aunque un alto porcentaje de estudiantes de nutrición reportó leer el etiquetado nutricional, esta práctica no mostró una relación significativa con sus hábitos de alimentación. Las pruebas de Chi-Cuadrado realizadas mostraron valores  $p > 0.05$  en las asociaciones evaluadas, lo que indica que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la lectura del etiquetado nutricional y el consumo de ciertos tipos de alimentos. Por lo que no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ), lo que indica que la lectura del etiquetado nutricional no se traduce en cambios significativos en los hábitos alimentarios de los estudiantes.
- Dado que el valor  $p > 0.05$ , no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ), lo que indica que no hay evidencia estadísticamente significativa para afirmar que la lectura del etiquetado nutricional influye de manera directa y significativa en la selección de alimentos más saludables.
- Dado que el valor  $p > 0.05$ , no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ), lo que sugiere que no existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos de alimentación adecuados y la lectura del etiquetado nutricional. Esto indica que los estudiantes pueden optar por hábitos saludables o no, independientemente de si leen el etiquetado de los productos.
- La formación en nutrición de los estudiantes parece motivar una mayor atención al etiquetado nutricional en comparación con la población general. Sin embargo, la influencia de factores externos, como el ritmo de vida universitario y la accesibilidad a ciertos alimentos, puede contrarrestar este interés, sugiriendo que la educación debe abordar tanto la teoría como la práctica de una alimentación equilibrada y adaptada a su estilo de vida.

## VII. RECOMENDACIONES

- Organizar talleres donde los estudiantes aprendan a leer y comparar etiquetas nutricionales de manera práctica y contextualizada. Estas sesiones podrían incluir ejemplos de alimentos de consumo común entre estudiantes, ayudándoles a desarrollar habilidades críticas que faciliten decisiones informadas y saludables.
- Promover campañas dentro de la universidad que motiven a los estudiantes a optar por alimentos frescos y mínimamente procesados en lugar de productos ultraprocesados.
- Realizar investigaciones periódicas en la población universitaria para monitorear cambios en los hábitos de alimentación y en el uso del etiquetado nutricional.

## VIII. REFERENCIAS

- Andrés, A., Arroyo, M., Calvo, C., Cervera, P., Clotet, R., Colomer, Y., Escolástico, C., Estruch, R., Fregapane, G., Frias, J., Gil, A., Gonzalez Vaqué, L., Marcos, A., Mariné, A., Martínez de Vitoria, E., Oms, G., Ortega, M., Periago, M. J., Romero, M., Ruiz, M., ... Vidal, M. (2020). *Informe sobre el etiquetado frontal de alimentos: semáforos nutricionales, “Nutri-Score” y otros*. Fundación Triptolemos  
<https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/394703/2022-02%20ACTA-CL%20INFORME%20SOBRE%20EL%20ETIQUETADO%20FRONTAL%20DE%20ALIMENTOS%20%28PostPrint%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aponte, M. (2017). *Conocimiento de etiquetado nutricional de alimentos procesados y su influencia en el estado nutricional de los estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad nacional de Loja*. [Tesis para optar el título profesional de médico general]. Universidad Nacional de Loja  
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19550/1/TESIS%20MARIA%20BELEN%20APONTE.pdf>
- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.<sup>a</sup> ed.). Editorial Episteme.
- Baudin, F. y Romero, M. (2019). Comprensión de los consumidores del etiquetado nutricional para la compra de alimentos envasados. *Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas: CONICET*, 26(3).  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_3\\_08.\\_-RENC-D-19-0041\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_3_08._-RENC-D-19-0041(1).pdf)
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación* (4.<sup>a</sup> ed.). Pearson.

Bernales, A. (2018). Uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de alimentos en consumidores de un supermercado peruano y otro ecuatoriano. *Revista de nutrición*, 14(1) pp 1953 – 1961.

<https://www.revistarenut.org/index.php/revista/article/view/266/383>

Cárdenas, M. y Hinojosa, R. (2022). *Influencia del semáforo nutricional y etiquetado nutricional en la decisión de compra de alimentos procesados*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en nutrición humana, Universidad Estatal de Milagro].

Repositorio Institucional UNEMI.

<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/6757/1/MAR%c3%8dA%20CRISTINA%20C%81RDENAS%20ANDRADE%20.pdf>

Carrasco, A. (2021). *Etiquetado nutricional en los alimentos procesados en Latinoamérica*.

[trabajo de investigación para obtener el grado académico de bachiller en administración de empresas, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio Institucional UNTRM

<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2294/Carrasco%20Rituy%20Angelica%20Mar%c3%ada.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Cubas, L. (2019). *Estrés Académico y Consumo de Alimentos Ultra Procesados en Estudiantes de Nutrición de una Universidad Pública*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio

Institucional UNFV.

[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2997/UNFV\\_CUBAS\\_PETI\\_LUZ\\_ESTRELLA\\_TITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2997/UNFV_CUBAS_PETI_LUZ_ESTRELLA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Encinas, D. (2021). *Conocimiento y Uso del Etiquetado Nutricional de Alimentos Industrializados por Parte de Consumidores de la Ciudad de Puno 2021*. Universidad Nacional Del Altiplano. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición, Universidad Nacional Del Altiplano]. Repositorio Institucional UNAP. [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16701/Encinas\\_Condori\\_Dannia\\_Melissa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16701/Encinas_Condori_Dannia_Melissa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Espinosa, S. y Yrigoyen, D. (2022). *La inclusión de octógonos nutricionales y comportamiento de compra en padres de familia en el distrito de San Borja*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Técnicas Alimentarias, Universidad Le Cordon Bleu]. Repositorio Institucional ULCB. <https://repositorio.ulcb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14546/1205/TESIS%20CON%20ACTA%20ESPINOZA.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Fundación Española de la Nutrición. (2014). *Hábitos alimentarios*. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Federik, M., Calderón, C., Degastaldi, V., Duria, S., Monsalvo, C., Pinto, M., Vázquez C. y Laguzzi, M. (2020). Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria (España)*, 40(3), pp 84 – 91. DOI: [10.12873/403federik](https://doi.org/10.12873/403federik)
- Food and Drug Administration [FDA]. (2016). *La etiqueta de información nutricional*. <https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/la-etiqueta-de-informacion-nutricional>
- Hernández, M. y Gómez, S. (2022). Influencia del etiquetado nutricional en la decisión de compra de estudiantes universitarios. *Perspectivas Nutrición Humana*. (24) pp 17-34. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/344158/20807309>

Hernández, R., Fernández C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Interamericana.

[https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)

Hurtado, O. (2020). *La eficacia comunicativa del sistema de etiquetado nutricional frontal entre los usuarios de Lima Metropolitana*. [Trabajo de Investigación para optar el grado de bachiller en Diseño Profesional Gráfico, Universidad Peruana De Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC.

[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652917/Hurtado\\_SO.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652917/Hurtado_SO.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual [INDECOPI]. (2018). *Guía informativa sobre etiquetado 2018*.

[https://www.indecopi.gob.pe/documents/51783/2254804/guia\\_informativa\\_etiquetado\\_2018.pdf/e295639e-8ff4-5292-12e7-15c986a47b91](https://www.indecopi.gob.pe/documents/51783/2254804/guia_informativa_etiquetado_2018.pdf/e295639e-8ff4-5292-12e7-15c986a47b91)

Instituto Nacional de Salud [INS]. (2019). *Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso*. <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>

Instituto Nacional de Salud [INS]. (2019). *Guías Alimentarias Para La Población Peruana*. [https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias\\_alimentarias\\_poblacion\\_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Jiménez, N., Martínez, D., López, J. y Carrillo, A. (2021). Efectos de la pandemia de COVID-19 en la compra y consumo de alimentos en universitarios. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 28(2). [https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0061\\_ORIGINAL.pdf](https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0061_ORIGINAL.pdf)



Levin, S. (2017). “*Estado nutricional y hábitos alimentarios en adultos mayores de 65 a 70 años que asisten al Centro de Jubilados y Pensionados Civil de la Nación “Ángel Ramón Mansutti” de la localidad de Bella Vista, provincia de Corrientes*”. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio Digital Institucional UAI. <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC125048.pdf>

Maidana, C. (2021). *Lectura del rotulado nutricional y su influencia en el consumo de productos ultraprocesados por parte de estudiantes de la licenciatura en nutrición de 1er y 4to año de la universidad nacional del litoral y de la universidad de concepción del Uruguay, 2020*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición, Universidad de Concepción del Uruguay]. Repositorio Institucional UCU. <http://repositorio.ucu.edu.ar/jspui/bitstream/522/457/1/IF%20Maidana%20Camila.pdf>

Mamani, V., Dominguez, C., Moreno, A., Silva, V. y Bustamente, A. (2021). Evaluación de alimentos procesados y ultraprocesados: Un análisis antes de la implementación del etiquetado frontal en Perú. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3). [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000300355&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000300355&script=sci_arttext)

Meza, M., Yabiku, K., Saavedra, L. y Diez-Canseco, F. (2023). Declaración de información nutricional en el etiquetado de bebidas y alimentos procesados y ultraprocesados ofertados en una cadena de supermercados de Lima en el 2022. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 40(2), pp 141-149. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342023000200141](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342023000200141)

- Naranjo, P. y Saravia, L., (2020). *Análisis de la percepción y comportamiento de los consumidores de galletas dulces de 18 a 55 años de Tambo del Parque San José de Jesús María con respecto a la implementación de la etiqueta frontal nutricional (octógonos)*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Marketing, Universidad Peruana De Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC [https://upc.aws.openrepository.com/bitstream/handle/10757/654665/NaranjoV\\_P.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://upc.aws.openrepository.com/bitstream/handle/10757/654665/NaranjoV_P.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). *Los jefes de Estado se comprometen a liderar la lucha contra las enfermedades no transmisibles y la acción en pro de la salud mental*. <https://www.who.int/es/news/item/27-09-2018-heads-of-state-commit-to-lead-response-to-beat-noncommunicable-diseases-promote-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *El etiquetado frontal como instrumento de política para prevenir enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas*. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53013/OPSNMHRF200033\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53013/OPSNMHRF200033_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). *Malnutrición: Datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2017). *Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití*. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0)

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2019). *Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas.*

<https://www.paho.org/es/noticias/23-10-2019-alimentos-ultraprocesados-ganan-mas-espacio-mesa-familias-latinoamericanas>

Reglamento Técnico Centroamericano. (2010). *Etiquetado Nutricional De Productos Alimenticios Preenvasados Para Consumo Humano Para La Población A Partir De 3 Años De Edad.*

[https://extranet.who.int/ncdccs/Data/nic\\_B21\\_RTCAETIQUETADONUTRICIONAL.9075.pdf](https://extranet.who.int/ncdccs/Data/nic_B21_RTCAETIQUETADONUTRICIONAL.9075.pdf)

Roca, M. (2022). *Uso y comprensión de rotulados nutricionales en consumidores de Del Viso, Pilar, en 2021.* [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición, Universidad Isalud]. Repositorio Institucional Isalud.

<http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/676>

Rodríguez, M. (2022). *El etiquetado nutricional: propuesta de un nuevo diseño de etiquetado.* [Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Institucional Comillas.

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/56593/TFG-%20Rodriguez%20Civera%2c%20Marta.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Ruiton, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana.* [Tesis para optar el Grado Académico de Maestra en Salud Pública, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sandoval, O. (2023). *Percepciones sobre el etiquetado nutricional de alimentos industrializados en consumidores del Mercado Girasol – V.M.T 2022*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/8069/UNFV\\_FMHU\\_Sandoval\\_Monteagudo\\_Oscar\\_Branco\\_Titulo\\_profesional\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/8069/UNFV_FMHU_Sandoval_Monteagudo_Oscar_Branco_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sandoval, D. y Paz, C. (2018). *Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la universidad del desarrollo, 2018*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, Universidad del Desarrollo]. Repositorio Institucional UDD. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/1ca1ce93-005e-4ed4-8fe7-0c203f8dd98d/content>
- Santiago, C. y Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health*. 3(1), pp 23-28. <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33/pdf>
- Sigüencia, L., Delgado, V., Gavidía, M. y Villavicencio, V. (2022). Impacto del semáforo nutricional sobre el consumo de grasas, azúcares y sal en sujetos con sobrepeso. *Revista Científica Digital*. pp 79 – 89. <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/650/645>

Sudirá, M., Andreatta, M. y Defagó, M. (2020). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *DIAETA (B. AIRES)*, 38(171), pp 10 - 19.

<https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/16654/Los%20efectos%20de%20la%20cuarentena%20por%20coronavirus%20%28COVID-19%29%20en%20los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20en%20Argentina.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Surco, C. (2019). *Actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de ingeniería agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física, Universidad Nacional del Altiplano.]. Repositorio Institucional UNAP.

[http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/11424/Surco\\_Ccajia\\_Clorinda\\_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/11424/Surco_Ccajia_Clorinda_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021). *Etiquetado frontal nutricional de alimentos y bebidas*.

<https://www.unicef.org/lac/media/40881/file/Etiquetado-frontal-de-advertencia-nutricional.pdf>

Velastegui, I. (2023). *Comportamiento alimentario en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de Ambato durante el confinamiento por la pandemia Covid-19*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad Técnica de Ambato.]. Repositorio Institucional UTA.

<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/837e793f-839d-4984-8c89-753a1780d0c7/content>

- Velázquez, P. y Galeano, C., (2023). *Lectura, interpretación y uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de adultos de un barrio de Asunción*. Revista Científica Ciencias de la Salud, 5(1), pp 1-8. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5106>.
- Yancan, E. y Rojas, C. (2020). *Hábitos alimentarios y actividad física del personal de salud del centro de aislamiento temporal villa panamericana durante la pandemia del COVID 19, 2020*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, Universidad María Auxiliadora]. Repositorio Institucional UMA. <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/477/INFORME%20ROJAS%20YANCAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zacarías, I. y Olivares, S., (2022). Etiquetado nutricional de los alimentos. *Salud Quillota*. <https://www.saludquillota.cl/biblioteca/portalcidudano/ Etiquetado%20Nutricional%20de%20los%20Alimentos.pdf>

## IX . ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia:

LECTURA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN  
ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, LIMA PERÚ - 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Existe asociación entre la lectura de las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en los estudiantes de la carrera de nutrición una Universidad Pública, Lima Perú - 2024?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la relación entre las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en los estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>H1: Existe una relación directa y significativa entre la lectura de las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024.</p>	<p><b>Variable independiente:</b></p> <p>Etiquetas nutricionales.</p> <p><b>Variable dependiente:</b></p> <p>Hábitos alimenticios.</p>	<p><b>Tipo y diseño de investigación</b></p> <p>La presente investigación es de correlacional – cuantitativa</p>

		H0: No existe una relación directa y significativa entre la lectura de las etiquetas nutricionales y los hábitos de alimentación en estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.	
<p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cómo es la lectura de las etiquetas nutricionales por parte de los estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024?</p> <p>¿Cuáles son los hábitos de alimentación en los estudiantes de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024?</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Determinar la lectura de las etiquetas nutricionales en los estudiantes de la carrera de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.</p> <p>Determinar los hábitos de alimentación en estudiantes de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024.</p>	<p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>H2: La lectura adecuada del etiquetado nutricional favorece directa y significativamente los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de la carrera de Nutrición de una universidad pública, Lima Perú – 2024.</p> <p>H0: La lectura adecuada del etiquetado nutricional no favorece directa ni significativamente los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de la carrera de Nutrición de una universidad pública, Lima Perú – 2024.</p>	<p><b>Población de estudio:</b></p> <p>La población estará conformada por los 162 estudiantes de la escuela de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú - 2024.</p> <p><b>Tamaño de muestra:</b></p> <p>El estudio estará constituido por 115 estudiantes de 1° a 4° año de la escuela de nutrición de una Universidad Pública, Lima Perú – 2024, el cual se obtuvo mediante la fórmula para población finita.</p>



		<p>H3: Los hábitos de alimentación adecuados están asociados con una mayor lectura del etiquetado nutricional en los estudiantes de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública en Lima, Perú – 2024.</p> <p>H0: Los hábitos de alimentación adecuados no están asociados con una mayor lectura del etiquetado nutricional en los estudiantes de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública en Lima, Perú – 2024.</p>		<p><b>Técnicas de recolección de datos</b></p> <p>-Encuestas</p> <p><b>Instrumento de recolección</b></p> <p>-Cuestionarios</p>
--	--	--	--	---

## Anexo 2. Operacionalización de Variables

Variable	Definición de variable	Indicadores	Valores	Tipo de variable	Escala de Medición	Instrumento / Fuente de información
Etiquetas nutricionales	El etiquetado sirve para brindar información sobre la identidad y contenido del producto, cómo manipularlo, prepararlo y consumirlo de manera inocua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se determinará mediante la encuesta realizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Siempre:</b> Revisa el etiquetado en cada compra.</li> <li>● <b>A veces:</b> Lo revisa en algunas compras.</li> <li>● <b>Nunca:</b> No revisa el etiquetado.</li> </ul>	Cualitativa	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Encuesta de percepción del etiquetado nutricional en alimentos ultraprocesados.</li> </ul>

Hábitos de alimentación	Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se determinará mediante la encuesta realizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Bajo:</b> Consumo ocasional de alimentos procesados.</li> <li>● <b>Medio:</b> Consumo moderado de alimentos procesados.</li> <li>● <b>Alto:</b> Consumo frecuente de alimentos procesados.</li> </ul>	Cualitativa	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Encuesta de hábitos alimenticios.</li> </ul>
-------------------------	---	--	---	-------------	---------	---

### Anexo 3. Cuestionarios

**INSTRUMENTO 1:** Encuesta sobre percepción del etiquetado nutricional de alimentos industrializados por Sandoval, O. (2023)

## ENCUESTA SOBRE PERCEPCIÓN DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

El presente cuestionario tiene por finalidad recoger información para determinar las percepciones sobre el etiquetado nutricional de alimentos industrializados. Así mismo, Por favor, responda de manera objetiva, honesta y sincera. Su colaboración es muy valiosa para nuestra investigación. Se le agradece por su colaboración, la información recabada tiene por objetivo la realización del trabajo de investigación con dichos aspectos. ¡Muchas gracias por participar!

Instrucciones: el cuestionario consta de 18 preguntas, en cada una de estas se presentan alternativas, responda según su percepción:

- Señale con una equis (x) en la casilla correspondiente que se ajuste a su caso en particular. • Asegúrese de marcar una sola alternativa para cada pregunta.
- Por favor, no deje ninguna pregunta sin responder.
- Si surge alguna duda, consulte al encuestador.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Año académico: \_\_\_\_\_

1. ¿Conoce el etiquetado nutricional de alimentos?

Si  No

2. ¿Lee el etiquetado nutricional de alimentos?

Si  No

3. ¿Con qué frecuencia lee el etiquetado nutricional de alimentos?

Siempre  A veces

Casi siempre  Nunca

4. ¿Entiende el etiquetado nutricional de alimentos?

Si  No

5. ¿Cuál es el motivo por el cual lee el etiquetado nutricional de alimentos?

Cuidar la salud de su familia  Cuidar su apariencia física

Interés por conocer que está comprando  Interés por cuidar su salud

6. ¿Dónde enfoca su mirada a primera instancia al leer el etiquetado nutricional de alimentos?

Parte superior  Parte media

Parte inferior

7. ¿Qué es lo primero que lee en el etiquetado nutricional de alimentos?

Información sobre los carbohidratos  Información sobre las grasas saturadas

Información sobre los azúcares  Información sobre las grasas totales

Información sobre las proteínas  Información sobre el sodio

8. ¿Lee los ingredientes que componen al alimento presente en el etiquetado nutricional?

Si  No

9. ¿Con qué frecuencia lee los ingredientes que componen al alimento presente en el etiquetado nutricional?

Siempre  A veces

Casi siempre  Nunca

10. ¿Con que frecuencia entiende los términos usados de los ingredientes que componen al alimento presente en el etiquetado nutricional?

Siempre  A veces

Casi siempre  Nunca

11. ¿Conoce cuáles son los nutrientes críticos?

Si  No

12. ¿Conoce el Sistema de Semáforo Nutricional presente en el etiquetado nutricional de alimentos?

Si  No

13. ¿Conoce el Sistema de Octógonos presente en el etiquetado nutricional de alimentos?

Si  No

14. ¿Conoce qué es un alimento industrializado?

Si  No

15. ¿Con qué frecuencia consume alimentos industrializados?

Siempre  A veces

Casi siempre  Nunca

16. ¿Cuál es su nivel de estudios?

Primaria  Técnico

Secundaria  Universitario

17. ¿Cuánto dinero gasta por semana en comprar alimentos industrializados?

Menor a 40 soles  71 a 100 soles

40 a 70 soles  Mayor a 100 soles

18. Su ingreso mensual se encuentra entre:

Menor a 1000 soles  2001 a 3000 soles

1000 a 2000 soles  Mayor a 3000 soles

**INSTRUMENTO 2:** Extraído de Yancan, E., Rojas, C. (2020). Hábitos alimentarios y actividad física del personal de salud del centro de aislamiento temporal villa panamericana durante la pandemia del COVID 19, 2020.

### **CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS**

El presente cuestionario tiene por finalidad recoger información sobre sus hábitos alimentarios. Así mismo, Por favor, responda de manera objetiva, honesta y sincera. Su colaboración es muy valiosa para nuestra investigación. Se le agradece por su colaboración, la información recabada tiene por objetivo la realización del trabajo de investigación con dichos aspectos. ¡Muchas gracias por participar!

- Señale con una equis (x) en la casilla correspondiente que se ajuste a su caso en particular.
- Asegúrese de marcar una sola alternativa para cada pregunta.

- Por favor, no deje ninguna pregunta sin responder.

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos habitualmente?

a. Menos de 3 veces al día

b. 3 veces al día

c. 4 veces al día

d. 5 veces al día

e. Más de 5 veces al día

2) ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?

a. 1-2 veces a la semana

b. 3-4 veces a la semana



c. 5-6 veces a la semana

d. Diario

e. Nunca

3. ¿Cuál es la bebida que mayormente acostumbra tomar en su desayuno?

a. Leche y/o Yogur bebible

b. Jugos de frutas

c. Avena-Quinoa- Maca-Soya

d. Infusiones y/o café

e. N.A.

4) ¿Consume pan?

a. Si (Pasar a la pgta.4a)

b. No (Pasar a la pgta.4b)

4a) ¿Con qué acostumbra acompañarlo mayormente?

a. Queso, Pollo, Huevo

b. Palta o aceituna

c. Mantequilla, margarina o Frituras (tortilla, camote) Embutidos (hot dog, pate, chorizo, etc.)

d. Mermelada y/o Manjar blanco

4b) En caso de no consumir pan

¿Qué Consume? \_\_\_\_\_

5) ¿Qué es lo que mayormente consume la media mañana?

- a. Frutas (Enteras) o Frutos secos
- b. Hamburguesa (carne)
- c. Sándwich (palta, aceituna, pollo, queso)
- d. Snacks y/o Galletas
- e. no acostumbro

6) ¿Qué bebidas suele consumir a media mañana?

- a. Agua Natural
- b. Jugos y refrescos de frutas
- c. Refrescos o Infusiones (té, manzanilla)
- d. Jugos industrializados (cifrut, frutos, gaseosas) Bebidas rehidratantes (Gatorade, sporade)
- f. No consume

7) ¿Qué es lo que mayormente consume a media tarde?

- a. Frutas (Enteras) o Frutos secos
- b. Hamburguesa (carne)
- c. Sándwich (palta, aceituna, pollo, queso)
- d. Snacks y/o Galletas
- e. no acostumbro

8) ¿Qué bebidas suele consumir en la media tarde?

- a. Agua Natural
- b. Jugos y refrescos de frutas
- C. Refrescos o Infusiones (té, manzanilla)
- d. Jugos industrializados (cifrut, frutos, gaseosas) Bebidas rehidratantes (Gatorade, sporade)
- e. No consume

9) ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

- a. 1-2 Veces a la semana
- b. 3-4 Veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario
- e. Nunca

10) ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a. Comida típica, casera o guisos
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Hamburguesas o salchipapa

11) ¿Qué tipo de preparaciones suele consumir con más frecuencia durante la semana?

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

12) En su desayuno o cena, junto con su bebida caliente ¿Cuántas cucharaditas de azúcar

le agrega a un vaso y/o taza de bebida?

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

13. ¿Cuántas veces a la semana consumes frituras?

- a. 1 a 2 veces a la semana
- b. 3 a 4 veces a la semana
- c. 5 a 6 veces a la semana
- d. 7 veces a la semana
- e. No consume

14. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

a. 1-2

b. 3-4

c. 5-6

d. 7-8

e. Más de 8 vasos

15. ¿Cuántas veces a la semana consumes estas bebidas como: café, volt, red bull,

Monster? (bebidas energizantes)

a. Diario

b. Interdiario

c. 1 - 2 veces a la semana

d. 1 vez al mes

e. No consume

#### **Anexo 4. Consentimiento Informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Título de la investigación:** “LECTURA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, LIMA PERÚ - 2024”

La finalidad de este documento es proporcionar una explicación clara y detallada a los participantes sobre los objetivos del estudio y la naturaleza de su participación. Esta investigación está siendo realizada por Joel Alejandro Tadeo Martínez, Bachiller en Nutrición por la Universidad Nacional Federico Villarreal. El objetivo de este estudio es determinar la relación de las etiquetas nutricionales en los hábitos de alimentación de los estudiantes de la carrera de Nutrición de una Universidad Pública. Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted podrá retirarse en cualquier momento sin consecuencias. La información que se recoja se tratará con estricta confidencialidad y se utilizará solo para esta investigación académica. Toda la información proporcionada será mantenida de manera confidencial y anónima. Si tiene alguna pregunta o requiere más información sobre este estudio, no dude en contactarse al número telefónico: 965303449 - Joel Alejandro Tadeo Martínez. Marcando el casillero “SI” de esta ficha, usted está indicando que ha leído y comprendido la información proporcionada, y que acepta participar en el estudio de manera voluntaria.

SI

NO