



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Consumo de comida rápida, actividad física relacionada a la
variación del peso corporal en adultos durante la pandemia por
Covid-19.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE :

Licenciado en Nutrición

AUTORES:

Aguilar Calla, Luis Angel (ORCID 0000-0001-6337-7575)

Haro Chávez, Jorge Luis (ORCID 0000-0002-6220-8603)

ASESORES:

Mg. Mosquera Figueroa Zoila Rita (ORCID 0000-0003-4482-782X)

Mg. Palomino Quispe, Luis Pavel (ORCID 0000-0002-4303-6869)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria:

El presente estudio está dedicado a Jehová nuestro creador por darnos la vida y la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos. A nuestros progenitores por darnos su apoyo, por estar a nuestro lado cada vez que los necesitamos, en los malos y buenos momentos, porque ellos son el principal motivo que mueven nuestras vidas.

Agradecimiento:

Agradecemos a nuestra casa de estudio por recibirnos y darnos la oportunidad de enriquecernos de conocimiento. también a nuestros docentes y compañeros por su apoyo durante todo este tiempo de nuestra carrera universitaria. Fueron momentos inolvidables que quedarán grabados en nuestra memoria.

Índice de Contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de gráficos.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1 Tipo y diseño de investigación	12
3.2 Variables y operacionalización.....	12
3.3 Población, muestra y muestreo.....	12
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5 Procedimiento	14
3.6 Método de análisis de datos	14
3.7 Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN.....	24
VI. CONCLUSIONES	29
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla N° 1 características descriptivas de los integrantes de la junta vecinal de la Comisaría de Condevilla, San Martín de Porres – Lima, 2021.	16
Tabla N° 2 Frecuencia de consumo de comida rápida en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres.	17
Tabla N° 3 Nivel de consumo de comida rápida en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla por género.	18
Tabla N° 4 Variación del peso corporal en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla por género.	20
Tabla N° 5 Prueba de normalidad del consumo de comida rápida, actividad física y variación de peso corporal.	22
Tabla N° 6 Estadístico de prueba Rho de Spearman para evaluar la relación entre el consumo de comida rápida y la variación del peso corporal.	22
Tabla N° 7 Estadístico de prueba Rho de Spearman para evaluar la relación entre el nivel de actividad física y la variación del peso corporal.	23

Índice de gráficos

Gráfica N° 1 frecuencia de consumo de comida rápida en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres.	18
Gráfico N° 2 Nivel de actividad física de los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres según su género	20

Resumen

El consumo de comida rápida a través de la entrega a domicilio y el estilo de vida sedentario en adultos, se ha incrementado durante el confinamiento y pandemia por Covid-19. **Objetivo:** Evaluar la relación que existe entre el consumo de comida rápida, Actividad Física y la variación del peso corporal en adultos. **Metodología:** estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional, de corte transversal, la muestra estuvo constituida por 61 adultos, entre 18 y 64 años de edad, la recolección de datos se realizó mediante el cuestionario de frecuencia de consumo y ficha de recolección de datos, para evaluar la relación de las variables se utilizó la prueba no paramétrica coeficiente correlación de Spearman. **Resultados:** El 40.98% de los participantes presentó un consumo saludable, el 32.79% presentó un consumo en riesgo, el 26.23% un consumo no saludable de comida rápida. El 63.93% presentó un nivel ligero de actividad física, moderadamente activo el 36.06% y ningún participante presentó el estilo vigorosamente activo. Al relacionar las variables, nivel de consumo y variación del peso corporal se encontró una relación directa con una puntuación $RHO = 0,914$ y un valor $p < 0.05$, al relacionar el nivel de actividad física con la variación del peso corporal se encontró una relación inversa, con $RHO = -0,694$ y un valor $p < 0,05$. **Conclusión:** A mayor consumo de comida rápida mayor será el aumento de peso corporal, a mayor nivel de actividad física menor será el aumento de peso corporal durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19.

Palabras clave: Comida rápida, actividad física, variación de peso corporal, pandemia, Covid-19.

Abstract

There has been an increase in fast-food consumption through home delivery and in sedentary lifestyle in adults during the confinement and the Covid-19 pandemic. **Objective:** To assess the relationship between fast-food consumption, physical activity, and the bodyweight variation in adults. **Methodology:** quantitative-approach, non-experimental design, correlational level, cross-sectional research, the sample consisted of 61 adults, aged 18-64, the data was collected by a survey of consumption frequency and data collection sheets, the Spearman correlation coefficient non-parametric test was used to assess the relationship between variables. **Results:** 40.98% of the participants presented a healthy consumption, 32.79%, a consumption at risk, and 26.23%, an unhealthy fast-food consumption. 63.93% presented a light level of physical activity, 36.06%, a moderated level, and no participant showed a vigorously active style. When relating the variables between the consumption level and the bodyweight variation, a direct relationship was found, with a Rho score = 0.914 and a p-value <0.05, when relating the physical activity level with the bodyweight variation, an inverse relationship was found, with Rho = -0.694 and a p-value <0.05. **Conclusion:** The higher the fast-food consumption, the greater the increase in body weight, the higher the level of physical activity, the lower the increase in body weight during the confinement due to the Covid-19 pandemic.

Keywords: Fast food, physical activity, bodyweight variation, pandemic, Covid-19.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente el consumo de comida rápida se ha incrementado formando parte de los hábitos alimenticios de la sociedad, se caracterizan por su bajo valor nutricional y un alto valor calórico, grasas y azúcares, factores asociados al aumento de peso y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en personas adultas. (1). Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Latinoamérica la venta de comidas rápidas aumentó en un 9.2% en el 2019. (2). El Instituto Nacional de Salud (INS) reportó que el 29% de las familias peruanas incluye comida rápida dentro de su alimentación por lo menos una vez por semana. El 69.9% de los adultos tienen sobrepeso y obesidad, jóvenes 42.4%, adultos mayores 33.1%, adolescentes 23.9%, escolares 32.3%, ubicando al Perú como el tercer país con más casos de obesidad en América. (3) La influencia que ejercen los medios comunicativos favorecen la promoción y comercialización de este tipo de comidas. (4).

El confinamiento fue una de las disposiciones planteadas para reducir el avance del COVID-19 que es una enfermedad infecciosa ocasionada por el virus del SARS-CoV-2, reduciendo la actividad física y provocando sedentarismo. (5) Las personas pasaron más tiempo en casa y en su mayoría solo estaban sentadas por largas horas frente a una pantalla. (6). Las restricciones sociales para frenar el contagio afectaron el ritmo de vida de las personas que normalmente realizaban algún tipo de ejercicio al aire libre. (7) . La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que de cada cuatro adultos uno no realiza ejercicio físico. (8) Esta situación puede generar la reducción de la función de los órganos y la capacidad de respuesta del sistema inmune frente al Covid-19 y otras enfermedades. (9).

En Latinoamérica existe una prevalencia del 39.1% de inactividad física (10). Un claro ejemplo se puede observar en el Perú donde la edad, sexo, convivencia, lugar de residencia, grado de estudio, etc. son factores que limitan la práctica del ejercicio físico. (11) Existe poca información sobre actividad física lo que hace difícil obtener datos más específicos. (12) Mantenerse activo mejora la salud en personas adultas y conjuntamente a los buenos hábitos alimenticios reducen las probabilidades de desarrollar (ECNT). Los profesionales de la salud recomiendan realizar media hora de actividad física diaria y limitar el consumo de comidas rápidas. (13)

Latinoamérica presenta un problema grave de salud pública en temas de alimentación, el consumo de comidas poco saludables está generando cambios en el peso corporal y la salud de las personas. (14) La pandemia y las restricciones han traído consecuencias negativas, individuos que se caracterizaban por tener un peso adecuado ahora presentan sobrepeso, otros pasaron a tener obesidad. (15) Mientras transcurre la pandemia se tendrá más información y datos sobre estas variaciones de peso y qué efectos sobre la salud podría ocasionar. (16). El Perú no es ajeno a los cambios generados por la emergencia sanitaria, la ingesta de comida rápida, reducción de la actividad física, dormir pocas horas entre otros factores ocasionan que los peruanos suban de peso. (17) Muchos aumentaron entre 1 y 3 kilos durante el confinamiento, sin embargo, muchos de ellos ya tenían sobrepeso. (18)

Este trabajo tiene como finalidad aportar a las investigaciones en relación a los cambios en la conducta alimentaria y actividad física de las personas durante la pandemia. Por lo cual se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el Consumo de comida rápida, actividad física y la variación del peso corporal en adultos de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla de San Martín de Porres Lima, 2021?

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general evaluar el nivel de consumo de comida rápida, Actividad Física relacionado a la variación del peso corporal. Asimismo, el primer objetivo específico fue determinar la relación entre el consumo de comida rápida y la variación del peso corporal. Del mismo modo se tuvo como segundo objetivo específico determinar la relación entre la Actividad Física y la variación del peso corporal en adultos de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla de San Martín de Porres Lima, 2021.

Se planteó la siguiente hipótesis general, el consumo de comida rápida y la actividad física tienen una relación con la variación del peso corporal. La primera hipótesis específica fue el consumo de comida rápida tiene una relación directa con la variación del peso corporal y la segunda hipótesis específica fue la actividad física tiene una relación inversa con la variación del peso corporal en adultos de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla de San Martín de Porres Lima, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Chenarides L, y un equipo de colaboradores, el 2020 en Estados Unidos aplicó una encuesta online para determinar la conducta alimentaria de las personas durante la cuarentena, teniendo como resultado que una considerable parte de la población había realizado compras vía delivery mucho más que en otras épocas, el 255% de familias prefirió recoger sus alimentos y un 158% recibían sus alimentos en la puerta de su casa por miedo a salir de sus domicilios y que se contagien. Concluyeron que el consumo de alimentos por este medio creció más de lo normal entre ellos el fast food, la cuarentena ha manifestado los cambios de conducta alimentaria y lo fácil que es la obtención de estos productos. (19)

Khan, M. y un equipo de colaboradores refirió en el 2020 que se ha incrementado la compra de alimentos de una manera exagerada a diferencia de otras épocas y esto tiene que ver con la publicidad de la industria de alimentos que aprovechan que las personas pasan más tiempo en el hogar frente a un televisor, por otra parte el trabajo y educación a distancia provoca estar más tiempo frente a una pantalla y poca movilidad a diferencia de otras épocas, generando el aumento de peso en las personas, este nuevo tipo de coexistencia se ha convertido en un peligro que debe ser evaluado (20)

Blaszczyk E. y colaboradores en 2020 realizó un estudio en Polonia con el objetivo de evaluar las consecuencias del encierro durante la primera cuarentena. El estudio fue realizado en 312 personas adultas, específicamente en los hábitos alimenticios, mediante una encuesta de manera anónima conformada por un cuestionario que incluían preguntas sobre el consumo de alimentos. Los resultados fueron que un 11.2% de los encuestados aumentó su frecuencia de comidas y un 5.1 % de personas que comen algún tipo de postres antes de las comidas principales. Concluyeron que alimentos como la papa, huevo, carne y productos de bollería fueron los más consumidos a diferencia de la comida rápida con un consumo más bajo. (21)

Velis A, Soto A. Realizaron en 2020 un estudio en Chile para identificar la actividad física y las consecuencias del confinamiento social en profesores universitarios en Chile para ello se contó con 38 participantes a quienes se les hizo un formulario de preguntas en línea donde 76% de los profesores mencionó

que tuvo una reducción en la actividad física durante la cuarentena, un 68 % afirma que solo realiza actividades al aire libre en lugares cercanos a su domicilio mientras que un 48% dijo que sufrió un aumento de peso. Llegando a la conclusión que las medidas de confinamiento han aumentado los niveles de sedentarismo en el sector académico. (22)

Zeigler Z. y un equipo de colaboradores en 2020 realizaron un estudio en Estados Unidos que tuvo como objetivo cuantificar las consecuencias del confinamiento, utilizaron la técnica de la encuesta a través de redes sociales como Facebook donde participaron 1200 personas que relacionaron los factores del aumento de peso. Teniendo como resultado que el 92% del grupo de estudio pasa más tiempo en su hogar y no realiza actividad física, un 22% demostró que aumentó de peso entre 2 a 4.500 kilogramos. En síntesis, algunos de los factores para el aumento de peso durante el confinamiento se deben a la falta de sueño, comer algunos alimentos poco saludables antes de las comidas principales, el estrés y la falta de actividad física. (23)

He M, y otros colaboradores en 2020 realizaron una encuesta en línea de manera que se pueda estudiar la asociación entre la actividad física, aumento de peso y hábitos saludables, para este estudio se utilizó la aplicación social WeChat en diferentes provincias de China. Se llegó a demostrar que las personas con un peso dentro de los rangos normales no presentaron aumento de peso a diferencia de las personas que ya tenían sobrepeso y que aumentaron durante la cuarentena, ellos consumieron algunos alimentos calóricos como azúcares y grasas. (24)

Ruíz M, en el 2020 buscó describir mediante una encuesta electrónica anónima a nivel Europa y Latinoamérica para saber cuáles son los cambios que surgieron en la alimentación y actividad física de los jóvenes durante la pandemia. Se observó que antes de la pandemia existía baja actividad física y lo mismo sucedió durante la pandemia. También hubo un alto consumo de comidas procesadas en todos los países, pero Latinoamérica tuvo más demanda de estos productos. Los resultados dejan a los países latinos con el mayor consumo de alimentos ultra procesados e inactividad física. (25)

Mejía C. y un equipo de colaboradores en 2017 realizaron una investigación para determinar asociación entre actividad física y (ECNT). Afirman que en el Perú los adultos mayores que sobrepasan los 60 años tanto en varones como en mujeres presentan alguna enfermedad crónica como hipertensión, diabetes y problemas coronarios algunos asociados a la poca actividad física que tuvieron. Se determinó que la actividad física puede ayudar a tener un mejor proceso de envejecimiento y disminuir las probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas provocadas por el sedentarismo. (26)

Pajuelo J, en el 2017 realizó un estudio con la finalidad de mostrar en qué situación se encuentra el Perú con respecto a la obesidad. Es necesario realizar recomendaciones la cual les permita mejorar la salud, la alimentación y promocionar la actividad física en las personas. A esto se debe agregar un compromiso por parte de instituciones o aquellas personas que tengan que mejorar su estilo de vida, esto con el fin de aumentar el esfuerzo y ofrecer una buena salud a los habitantes. En definitiva, la obesidad es un padecimiento crónico que va en aumento. (27)

Del Águila, reportó que el aumento de obesidad y sobrepeso en los jóvenes es una condición que afecta a la salud y está emergiendo en el Perú. El alto consumo de carbohidratos, grasas saturadas, poca ingesta de fibra y la inactividad física son factores para la aparición de (ECNT). Enfermedades que solo se veían en adultos y adultos mayores, hoy en día se puede ver que más jóvenes la padecen. Estas enfermedades de riesgo deben ser incluidas en las políticas de prevención para que se asegure a la población infantil y puedan llegar a tener una mejor calidad de vida en la adultez. (28)

Sharma B. y un equipo de colaboradores el 2015, en Perú, tuvo como objetivo evaluar la poca actividad física en adolescentes, y que esta tendría varios factores comenzando desde los padres que no muestran mucho interés en que sus hijos se ejerciten. No obstante, el estudio y las tareas reducen este tiempo para realizar algún deporte, muchos adolescentes trabajan después de estudiar esto reduce las condiciones físicas y su buen desarrollo, este informe pretende lograr una mejora en la relación que debe haber entre el adolescente y el ejercicio físico para buscar los tiempos libres para que lo realicen. (29)

Penny M. En 2016, en el Perú evaluó el acelerado incremento de peso en niños menores de 8 años utilizando modelos de ecuación, IMC y la circunferencia abdominal, los resultados demuestran un significativo aumento de peso en esta edad lo que podría deberse al consumo de comidas rápidas y poca actividad física y otras asociaciones como la duración de la lactancia materna en el primer año de vida, el nivel educativo, sexo, edad etc., factores que podrían estar involucrados en el incremento de la obesidad infantil en el Perú. (30).

Busse P. Refirió que en el Perú los niños entre 6 y los 13 años que pasan más tiempo junto al televisor tienen más riesgo a desarrollar sobrepeso y obesidad ya que se dejan influenciar por la publicidad de alimentos poco saludables que terminan consumiendo durante el día demostrando así la relación que hay entre el aumento de peso y consumo de alimentos poco saludables. Esto es un llamado de atención para los padres que deben tener en cuenta que es lo que sus hijos ven por televisión y consumen. (31)

Pajuelo J, Torres L, Agüero R, Bernui I. Realizaron un estudio mediante una encuesta de hogares para determinar el incremento de sobrepeso y obesidad en el Perú. A pesar que en el país ya existen problemas nutricionales como la desnutrición y la anemia, ahora se observa el incremento de peso en las personas que en su mayoría son ocasionados por la elevada ingesta de alimentos altamente azucarados, altos en sodio y grasas saturadas y el sedentarismo. Esta condición aumentaría los casos de enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, problemas cardíacos, etc. Problemas que en la actualidad son de carácter de salud pública. (32)

Aparco J. y un equipo de colaboradores refirió que la obesidad como problema de salud pública va en aumento en el Perú, tuvo como objetivo evaluar la conducta alimentaria en escolares en los últimos años, donde se pudo observar un incremento de niños con obesidad entre los cinco y nueve años, esta condición no solo les genera enfermedades crónicas como diabetes, problemas coronarios, cutáneos, ortopédicos, hipertensión entre otras, sino que también afecta la autoestima que es una parte muy importante para socializar. Concluyendo que el 40% de escolares adolescentes del Cercado de Lima tiene

sobrepeso y algún nivel de riesgo metabólico para desarrollar enfermedades. Esto también resulta en un gasto económico para el país. (33)

Morales J, Añez R, Suarez. Mediante el uso del IPAQ se evaluó a un grupo de adolescentes de la región callao específicamente en el distrito de Mi Perú para determinar sus niveles de actividad física. la recreación y labores del hogar representaron un alto nivel de actividad, las mujeres realizan más actividad física en los trabajos del hogar, mientras que los hombres en el área recreativa. Los niveles más bajos de actividad física se dieron en el transporte y el trabajo. Tampoco se halló una correlación entre el uso de internet y la actividad física en los jóvenes. (34)

Zevallos A. y un equipo de colaboradores en 2016, en el Perú tuvo como objetivo evaluar a 356 estudiantes mediante un cuestionario autoinforme para poder estimar la correlación entre actividad física y la migración en alumnos de una universidad local. Los resultados arrojaron que la población migrante no se relaciona con una baja actividad física, sin embargo, en comparación con estudiantes inmigrantes si resultó baja. En la actualidad no hay suficientes datos que asocien la migración con la actividad física en estudiantes lo que impide realizar un programa que ayude jóvenes estudiantes a realizar actividad física en sus tiempos libres. La actividad física mejora la salud de los estudiantes. (35)

Mclngvale K, Shaw M. En 2019, Refieren mediante una encuesta que el Perú es un país donde la obesidad infantil se va incrementando y se necesitan estrategias para contrarrestar esta nueva epidemia que sufren los países en desarrollo. Muchos padres indicaron que hay muchas barreras que les impiden lograr una buena alimentación y actividad física entre ellas el poco ingreso económico. Estas realidades se ven reflejadas en distritos con recursos económicos más bajos como Villa María del triunfo y San Juan de Miraflores. Los resultados de este estudio podrán servir como guía para el profesional de la salud y se pueda tener estrategias para mejorar la condición actual de los pueblos jóvenes. (36)

Delgado L. En 2017, en el Perú se realizó una investigación donde tuvo el objetivo de identificar el nivel de actividad física de 100 docentes de educación secundaria de tres colegios estatales mediante la técnica de la encuesta IPAQ.

Los resultados finales dieron una significativa actividad física moderada seguida de una actividad alta y solo un 5 % resultó con una actividad física muy baja. No obstante, las diferencias entre hombres y mujeres fueron insignificantes (37).

Las comidas rápidas o chatarras se caracterizan por su alto valor calórico y poco valor nutricional. Estas preparaciones han tomado lugar en la alimentación de las personas, su consumo constante genera sobrepeso y obesidad que son las responsables de las (ECNT). La práctica de actividad física está relacionada a una buena respuesta del sistema inmune, mejora la salud y la condición física. Realizar actividad física por lo menos treinta minutos una vez al día ayuda a sostener un peso adecuado y reduce las probabilidades de desarrollar algunas enfermedades. La variación de peso ya sea por exceso (sobrepeso, obesidad) o deficiencia (desnutrición) de alimentos trae consigo riesgos sobre la salud haciendo vulnerables a las personas frente al virus del COVID 19.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Se desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo donde se buscó y recopiló datos que posteriormente fueron analizados confiando en la medición numérica, además del uso de programas estadísticos para dar respuesta a los objetivos planteados, el estudio fue de corte transversal ya que se recopilaron datos en un solo periodo de tiempo. El tipo de investigación fue aplicada porque ayudó a resolver los objetivos específicos planteados mediante conocimientos ya desarrollados en la investigación básica o pura, el diseño es no experimental porque no se buscó la manipulación de las variables, solo la observación de las mismas, fue correlacional puesto que se buscó la asociación entre tres variables en un contexto determinado. (38).

3.2 Variables y operacionalización

Las variables que se desarrollaron fueron consumo de comida rápida, actividad física y variación del peso corporal.

3.3 Población, muestra y muestreo

La población estuvo conformada por 61 adultos de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla de San Martín de Porres.

Criterios de inclusión:

- Adultos de la junta vecinal que acepten participar del estudio y firmar el consentimiento informado.
- Adultos que tengan acceso a internet para dar respuesta a los cuestionarios.

Criterios de exclusión:

- Adultos mayores de 64 años.
- Adultos con una enfermedad crónica no transmisible y/o transmisible que implique modificación de sus hábitos

El muestreo desarrollado fue poblacional

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó la técnica de la encuesta para recolectar los datos, mediante un cuestionario el cual consiste en un grupo de preguntas respecto a las variables a medir, que nos permitió recolectar información de forma rápida y efectiva. (38) Para evaluar la actividad física se utilizó el manual de requerimiento energético en humanos que fue creado por expertos de la FAO, ONU y OMS en el año 1985. La última actualización que se tuvo fue en el año 2001 en Roma con el fin de proponer las nuevas necesidades energéticas y alimentarias en seres humanos, convirtiéndose en una guía importante para investigadores, nutricionistas y otros colaboradores en el sector de la salud. Este manual clasifica la actividad física en tres niveles, sedentario, moderadamente activo y vigorosamente activo. (39). Además, se hizo uso del cuestionario semicuantitativo para evaluar la frecuencia del consumo de comida rápida, el modelo fue tomado del trabajo de investigación de Vega Camacho el cual tiene un nivel de confiabilidad aceptable. (40). El nuevo instrumento fue validado por expertos y se evaluó su confiabilidad mediante una prueba piloto.

Nombre: Cuestionario de frecuencia de consumo de comida rápida semicuantitativo (CFCCRS)

Autores: Luis Angel Aguilar Calla y Jorge Luis Haro Chávez

Año: 2021

Objetivo: Evaluar la relación entre el consumo de comida rápida, y la variación del peso corporal en adultos de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla, San Martín de Porres – Lima, 2021.

Lugar de aplicación: Comisaría de Condevilla, San Martín de Porres.

Forma de aplicación: personal y vía online

Duración de la encuesta: 10 minutos

Descripción del instrumento: El cuestionario para medir la frecuencia de consumo de comida rápida consta de 20 preguntas con opciones múltiples con cinco alternativas de respuesta. Además de ello se añadieron preguntas para recolectar datos generales como el peso antes de la pandemia, peso actual y nombre.

Procedimiento de puntuación: Cada pregunta presentará alternativas, las cuales son “diario”, “2 – 3 veces a la semana”, “1 vez a la semana”, “1 – 3 veces al mes” y “no consume”.

3.5 Procedimiento

Se envió una solicitud para el desarrollo de la investigación a la junta vecinal de la comisaría de Condevilla. Se reconoció a aquellos participantes que cumplían con los criterios de participación y aquellos exceptuados de participar en la investigación en relación a los criterios de exclusión. Luego se les indicó el procedimiento de la recolección de datos mediante cuestionarios realizados en Formularios de Google, previa aceptación del consentimiento informado mediante mensaje de voz. Se les envió el enlace mediante la red social WhatsApp y se les indicó que solo se puede dar respuesta una vez a cada cuestionario. Se recopilaron los datos obtenidos, para el análisis, discusión, conclusiones y recomendaciones.

3.6 Método de análisis de datos

Se recopiló y analizó los datos mediante el programa estadístico SPSS Statistics 27.0 y Microsoft Excel 2019 realizando las pruebas para la estadística descriptiva como media y desviación estándar, el nivel de significancia estadística establecido es $p < 0.05$. para evaluar la relación entre el consumo de comida rápida, Actividad Física y variación del peso corporal en adultos. Para la prueba estadística inferencial se utilizó el coeficiente de Correlación de Spearman que es una medida no paramétrica de correlación, dirección de la asociación entre dos variables.

3.7 Aspectos éticos

El estudio respetó las bases éticas de la investigación médica en seres humanos pactadas en la declaración Helsinki que se basa principalmente en el respeto y el derecho a la autodeterminación y toma de decisiones. Así también se detallaron de manera sencilla y clara los objetivos, la justificación y lo importante de realizar el trabajo de investigación. se informó a los participantes de la investigación que los datos brindados son solo para fines del trabajo y se mantienen en total privacidad. Luego se hizo el envío del consentimiento informado para la confirmación de su participación de manera voluntaria.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla N° 1 características descriptivas de los integrantes de la junta vecinal de la Comisaría de Condevilla, San Martín de Porres – Lima, 2021.

Características	N	%
Sexo		
Femenino	36	59.02
Masculino	25	40.98
Edad		
18 – 29	7	11.48
30 – 49	31	50.82
50 – 59	14	22.95
60 – 64	9	14.75
Estado civil		
Soltero (a)	22	36.07
Casado (a)	34	55.74
Viudo (a)	0	0
Divorciado (a)	3	4.92
Conviviente	2	3.28
Grado de instrucción		
Secundaria	33	54.1
Técnica	6	9.84
Superior Incompleta	9	14.75
Superior Completa	10	16.39
Postgrado	3	4.92

Fuente: *Elaboración propia*

Interpretación:

En la tabla N°1 se observa que 61 integrantes fue el total de participantes de la investigación, el 59.02% del género femenino y el 40.98% del género masculino, el 55.74% eran casados, el 54.10% tenían secundaria completa y solo un 21.31% tenían un grado de instrucción superior. Finalmente, el 50.82% fueron adultos entre 30 y 49 años.

Tabla N° 2 Frecuencia de consumo de comida rápida en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres.

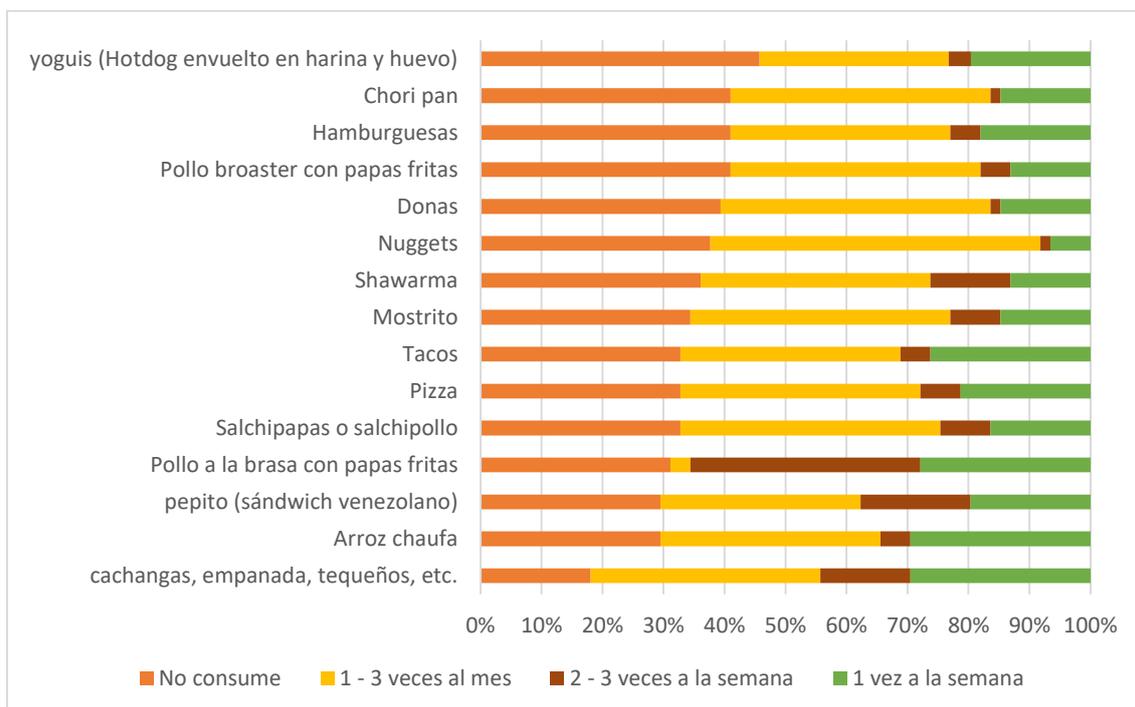
Comida Rápida	No consume		1 - 3 veces al mes		1 vez a la semana		2 - 3 veces a la semana	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Pollo a la brasa con papas fritas	19	31.15	2	3.28	17	27.87	23	37.70
Pollo broaster con papas fritas	25	40.98	25	40.98	8	13.11	3	4.92
Nuggets	23	37.70	33	54.10	4	6.56	1	1.64
Hamburguesas	25	40.98	22	36.07	11	18.03	3	4.92
Chori pan	25	40.98	26	42.62	9	14.75	1	1.64
Salchipapas o salchipollo	20	32.79	26	42.62	10	16.39	5	8.20
Arroz chaufa	18	29.51	22	36.07	18	29.51	3	4.92
Mostrito	21	34.43	26	42.62	9	14.75	5	8.20
Pizza	20	32.79	24	39.34	13	21.31	4	6.56
Tacos	20	32.79	22	36.07	16	26.23	3	4.92
Shawarma	22	36.07	23	37.70	8	13.11	8	13.11
Donas	24	39.34	27	44.26	9	14.75	1	1.64
pepito (sándwich venezolano)	18	29.51	20	32.79	12	19.67	11	18.03
yoguis (Hotdog envuelto en harina y huevo)	28	45.90	19	31.15	12	19.67	2	3.67
cachangas, empanada, tequeños, etc.	11	18.03	23	37.70	18	29.51	9	14.75

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

Se puede observar en la tabla N°2 que la comida rápida más consumida fue el pollo a la brasa, el 37.70% manifestó que lo consume 2 a 3 veces a la semana mientras que el 27.87% consume 1 vez por semana. El arroz chaufa tuvo un consumo del 29.51% en frecuencia de 1 vez por semana. Los tacos tuvieron un 26.23% en frecuencia de 1 vez por semana, las pizzas 21,31% en frecuencia de 1 vez por semana, las hamburguesas y los patitos tuvieron un 18.03% en frecuencia de una vez por semana y de 2 a 3 veces por semana respectivamente, las salchipapas tuvieron un 16.39% en frecuencia de 1 vez por semana, las empanadas, cachangas y tequeños 14.75% en frecuencia de 2 a 3 veces por semana y el pollo broaster 13.11% en frecuencia de 1 vez por semana.

Gráfica N° 1 frecuencia de consumo de comida rápida en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres.



Fuente: *Elaboración propia*

Interpretación:

En el gráfico N°1 se puede observar que la comida rápida más frecuente fue el pollo a la brasa, seguida del arroz chaufa que se presentó como la segunda comida rápida con más consumo, el mostrito, las hamburguesas, salchipapas, pizzas y pollo broaster tuvieron una frecuencia de consumo de manera regular, a diferencia de las cachangas, empanadas, tequeños, los tacos, Shawarma y donas que tuvieron una frecuencia de consumo más bajo.

Tabla N° 3 Nivel de consumo de comida rápida en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla por género.

	Masculino		Femenino		Total
	N	%	N	%	%
No saludable	9	36	7	14.44	26.23
Riesgo	7	28	13	36.11	32.79
Saludable	9	36	16	49.45	40.98

Fuente: *Elaboración propia*

Interpretación:

En la tabla N°3 se observa que el 40.98% presentó un nivel de consumo saludable, el 32.79% presentó consumo en riesgo y el 26.23% un consumo no saludable. Además, el género que presentó mayor consumo saludable fue el femenino con 49.45%, un nivel de consumo en riesgo de 36.11% y no saludable de 14.44%, por su parte el género masculino tuvo un nivel de consumo saludable de 36%, un nivel de consumo en riesgo de 28% y un nivel no saludable de 36%.

Tabla N° 4 Variación del peso corporal en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla por género.

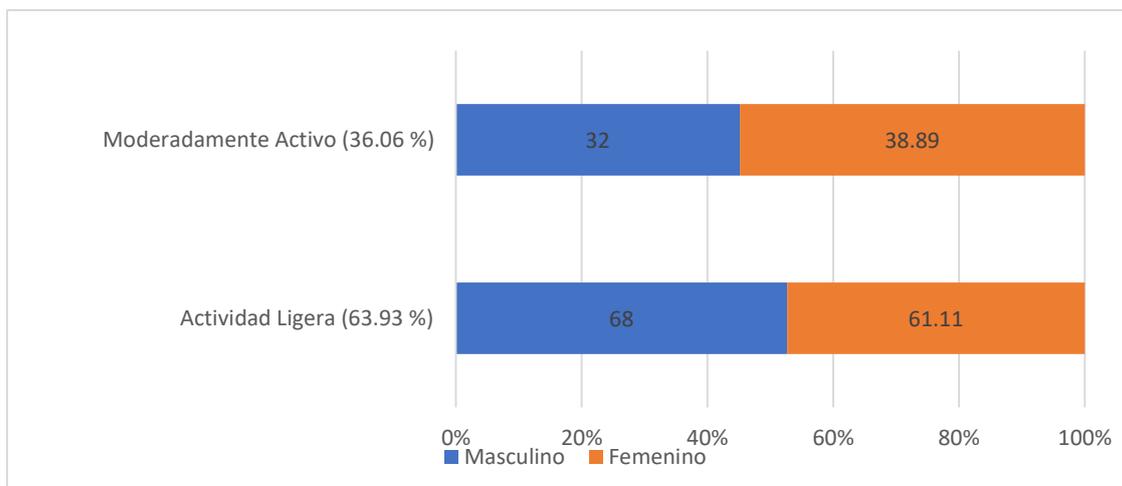
	Masculino		Femenino		Total
	N	%	N	%	%
Disminuyó de peso	8	32	13	36.11	34.43
Sin variación de peso	1	4	2	5.55	4.92
Aumentó de peso	16	64	21	58.33	60.66

Fuente: *Elaboración propia*

Interpretación:

En la tabla N° 4 se observa que el 60.66% presentó un aumento en el peso corporal, el 34.43% presento una disminución en el peso corporal y el 4.92% no tuvo variación en el peso corporal. Además, el género que presento mayor aumento de peso fue el masculino con 64%, una disminución del peso de 34.43% y un 4% sin variación del peso corporal, por otra parte, el género femenino presentó un menor aumento del peso con 58.33%, una disminución del peso con 36.11% y un 5.55% sin variación del peso corporal.

Gráfico N° 2 Nivel de actividad física de los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres según su género.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En el gráfico N°2 se observa que el 63.93% de participantes tuvieron un nivel de actividad física ligera, mientras que el 36.06% tuvo un nivel moderadamente activo. Asimismo, el grupo que presentó un mayor nivel moderadamente activo fue el género femenino con 38.89% y una actividad ligera de 61.11%, a diferencia del género masculino que tuvieron un nivel moderadamente activo de 32% y una actividad ligera de 68%.

4.2. Resultados inferenciales

Contrastación de hipótesis

Hipótesis Nula (H0): No existe una relación entre el consumo de comida rápida y la variación del peso corporal, no existe una relación entre el nivel de actividad física y la variación del peso corporal en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres. Lima- 2021.

Hipótesis Alternativa (HA): Existe una relación entre el consumo de comida rápida y la variación del peso corporal, existe una relación entre el nivel de actividad física y la variación del peso corporal en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres. Lima- 2021.

Regla de decisión:

Se acepta la hipótesis nula (H0) $P > 0.05$

Se rechaza la hipótesis nula (H0) $P < 0.05 \rightarrow$ se acepta la hipótesis alternativa (HA)

Para la estadística de normalidad se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov dado que se tenía una muestra superior a 50.

Se utilizó la prueba estadística inferencial no paramétrica RHO Spearman al obtener una distribución asimétrica.

Tabla N° 5 Prueba de normalidad del consumo de comida rápida, actividad física y variación de peso corporal.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Variación de peso corporal	,120	61	,030	,926	61	,001
Consumo de comida rápida	,148	61	,002	,897	61	,000
Actividad Física	,148	61	,002	,934	61	,003

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°5 se puede observar que se presentan 2 pruebas de normalidad, para este trabajo de investigación se empleará la de Kolmogorov-Smirnov dado que se presenta una muestra mayor a 50 teniendo como valor $P = 0.002$, $P = 0.030$, $P=0.002$ ($p<0.05$), la distribución es asimétrica, por lo tanto, se usará una prueba para datos no paramétricos que corresponde a Rho Spearman.

Tabla N° 6 Estadístico de prueba Rho de Spearman para evaluar la relación entre el consumo de comida rápida y la variación del peso corporal.

			Nivel de consumo de comida rápida	Variación del peso corporal
Rho de Spearman	Nivel de consumo de comida rápida	Coeficiente de correlación	1,000	,914
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	61	61
	Variación del peso corporal	Coeficiente de correlación	,914	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	61	61

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°6 se observa los resultados del trabajo de investigación que demuestran la existencia de una relación directa significativa de $Rho = 0,914$

entre el consumo de comida rápida y la variación de peso corporal, se tuvo una significancia de $P= 0.000$ que está dentro del parámetro permitido ($p<0,05$) por lo que se acepta la hipótesis de la investigación, lo que demuestra que a mayor consumo de comida rápida, mayor será el aumento de peso corporal en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres.

Tabla N° 7 Estadístico de prueba Rho de Spearman para evaluar la relación entre el nivel de actividad física y la variación del peso corporal.

			Nivel de actividad física	Variación del peso corporal
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	-,694
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	61	61
	Variación del peso corporal	Coefficiente de correlación	-,694	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	61	61

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación:

En la tabla N°7 se observa los resultados del trabajo de investigación que demuestran la existencia de una relación inversa significativa de $Rho = -0,694$ entre nivel de actividad física y variación del peso corporal, se tuvo una significancia de $P= 0.000$ que está dentro del parámetro permitido ($p<0,05$) por lo que se acepta la hipótesis de la investigación, lo que demuestra que a mayor actividad física menor será aumento del peso corporal en los integrantes de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres.

V. DISCUSIÓN

La investigación se realizó en 61 adultos residentes en una junta vecinal de Lima, tuvo como finalidad evaluar el nivel de consumo de comida rápida, actividad física relacionado a la variación del peso corporal. Se evidenció que el 40.98% de participantes tuvieron un nivel de consumo saludable, y el 26.23% un consumo no saludable, asimismo algunos participantes manifestaron que dejaron de consumir comidas rápidas, porque recibieron información sobre las consecuencias que ocasiona en la salud el consumo en exceso de este tipo de comidas. También se observó que los participantes presentaron en su mayoría un nivel de actividad física ligera, esto debido a que muchos de los participantes realizan trabajo remoto desde casa. El consumo en exceso de comidas rápidas y el sedentarismo influyen en el desarrollo de enfermedades no transmisibles poniendo a la población en mayor riesgo de muerte frente al virus SARS-CoV-2.

Al evaluar el consumo de comida rápida, se determinó que tienen preferencia por alimentos altamente calóricos, ricos en carbohidratos simples y grasas saturadas, siendo de mayor consumo las papas fritas, el arroz, harinas refinadas como pizzas, donas, tacos, empanadas, etc, la comida rápida de mayor consumo fue el pollo a la brasa, seguida del arroz chaufa, el mostrito, las hamburguesas, salchipapas, pizzas y pollo broaster, estos resultados discrepan a los obtenidos por Błaszczyk E y colaboradores, quienes evaluaron el consumo de alimentos en adultos polacos durante la cuarentena, reportando un menor consumo de comidas rápidas, pero un mayor consumo de bocadillos dulces, huevos, carnes enlatadas y alcohol. El Instituto Nacional del Perú, reportó que el 29% de personas consumen comida rápida una vez por semana, lo mismo que las frituras con un 87.1% en la misma frecuencia, también mencionó que el 69.9% de adultos están con sobrepeso u obesidad, al igual que los jóvenes con un 42.4% y los adultos mayores con 33.1 % (3), este resultado guarda relación con esta investigación dónde se encontró un consumo frecuente de comidas rápidas, de una vez por semana como mínimo, así también las personas que tuvieron una mayor frecuencia en el consumo de estas comidas aumentaron de peso durante la pandemia, Así también se demuestra en ambos estudios que el consumo frecuente de comidas rápidas ocasiona el incremento de peso en las personas.

Al analizar nuestros resultados obtenidos de la frecuencia de consumo de comida rápida se pudo observar un nivel de consumo saludable (40.98%), consumo en riesgo (32.79%), consumo no saludable (26.23%). Lo que coincide con los resultados obtenidos por Chenarides L y colaboradores, quienes analizaron el patrón de consumo de alimentos mediante una encuesta, encontrando una disminución en el consumo de comidas rápidas (31.59%), también algunas personas manifestaron que prefirieron consumir productos más frescos como lácteos, cereales, y algunos alimentos congelados o enlatados. Sin embargo, se observó que otro grupo de participantes estadounidenses aumentaron su volumen en las comidas, y un mayor consumo de bocadillos (41,9%), estos resultados discrepan con los obtenidos por Tamayo C y colaboradores, quienes identificaron factores determinantes en el consumo de comida rápida en 2 ciudades de Bolivia, el 28% presentó un consumo de una vez por semana de comida rápida, esta diferencia se debe a que la ciudad de la Paz está más urbanizada y es más fácil el acceso a estas comidas, asimismo, la población femenina tuvo un mayor consumo de comidas rápidas (50,72 %) a diferencia de los varones que tuvo un menor consumo (48,38%), las mujeres reemplazan comidas principales por comida rápida con mayor frecuencia que los hombres, en ambos géneros el consumo de comida rápida se debe a factores como la disponibilidad económica, accesibilidad, tiempo, Se difiere de los resultados obtenidos en esta investigación donde el género femenino tuvo un menor consumo de comida rápida (14,44%) y un mayor consumo en el género masculino (36%). La diferencia entre ambos estudios está en el tipo de población, siendo el primer estudio en estudiantes universitarios antes de la pandemia, mientras que este estudio tuvo participantes con diferentes grados de instrucción durante la pandemia, en ambos estudios el consumo de comida rápida puede afectar la salud, el rendimiento estudiantil y laboral por su baja calidad nutricional.

Al analizar el nivel de actividad física en nuestra investigación se obtuvo que el 63.93% es ligeramente activo y moderadamente activo el 36.06% durante la pandemia por Covid-19, estos resultados no son concordantes con los obtenidos por Ammar A y colaboradores, quienes indican que la actividad física tuvo una disminución a causa del encierro, la actividad vigorosa descendió en un 22,7%,

la actividad moderada 24% y la actividad ligera aumentó en un 28,6%, el confinamiento causó efectos negativos sobre la alimentación y la actividad física, como el consumo de alimentos poco saludables y el sedentarismo. Dentro de esta investigación se pudo encontrar que la población en estudio se caracterizó por tener un bajo nivel de actividad física 63.93% asociados a las circunstancias que se vive en el país como las restricciones sociales y el temor al contagio, estos resultados coinciden con el estudio desarrollado por Tarqui C, Álvarez D, Espinoza P. (11) que determinó los factores asociados a la baja actividad física de los peruanos, como el sexo, edad, grado de estudio, tener pareja, nivel de pobreza, del total de la muestra un 75,8% tuvo un nivel bajo de actividad física, 21.3% un nivel moderado y 2.9% un nivel alto, también se evidenció que el género femenino tuvo menor nivel de actividad física 83,9% y los varones 67,2%, este último resultado difiere del actual estudio donde el género femenino tuvo mayor nivel de actividad física moderada 38.89% y los varones 32%, la diferencia en ambos estudios radica en la cantidad de la muestra siendo el primero de 10.653 individuos y se utilizó el IPAQ para evaluar el nivel de actividad física. Asimismo, nuestros resultados coinciden con los obtenidos por Véliz A y colaboradores, quienes identificaron el nivel de actividad física en 38 docentes universitarios durante el confinamiento en Chile. El 76% de los participantes indican que la actividad física se vio reducida durante el confinamiento tales como el traslado a los centros laborales, actividades deportivas, paseos en bicicleta, caminatas, paseo de mascotas etc. Ahora pasan más tiempo en reuniones en línea, mirando el televisor y en redes sociales, un 48% de participantes sintió que subió de peso durante el encierro, debido a que pasaban más tiempo en casa, esta situación ha creado hábitos de sedentario en los docentes, dentro de los resultados finales se observó que el 78,9% de los docentes efectivamente si subió de peso corporal. Por otra parte, estudios realizados por He M y colaboradores, reportaron que durante el encierro en china se encontró que los varones y mujeres con un IMC <24 subieron de peso, varones con un IMC ≥ 24 bajaron de peso y mujeres con un IMC ≥ 24 subieron de peso, el cambio de peso corporal fue significativo para ambos géneros debido a la disminución de la actividad física, los pasos promedio y la actividad física moderada y vigorosa disminuyeron notablemente. Estos resultados se asemejan a los encontrados en esta investigación donde el 63.93% de participantes

tuvieron un nivel de actividad física ligera, mientras que el 36.06% tuvo un nivel moderadamente activo, esto se relaciona con el aumento de peso corporal en los participantes que tuvieron una actividad física ligera, a diferencia de los que tuvieron un nivel moderadamente activo que no subieron de peso. La inactividad física ha provocado el aumento de peso corporal poniendo en riesgo la salud de la población en esta pandemia.

Al analizar nuestros resultados obtenidos en la variación de peso corporal se pudo observar que el 60.66% presentó un aumento en el peso corporal, el 34.43% presentó una disminución en el peso corporal y el 4.92% no tuvo variación en el peso corporal durante la pandemia por Covid-19, estos resultados no son concordantes con los obtenidos por Severi C y colaboradores quienes indicaron la variación de peso corporal en 170 trabajadores de una empresa en Uruguay durante el confinamiento voluntario. El 30.6% de los trabajadores aumento de peso, el 4.1% bajo de peso y el 64.5% se mantuvo en su peso, los participantes de dicho estudio manifestaron que aumentaron su consumo de alimentos ricos en carbohidratos y productos procesados, además de la reducción de la actividad física debido al trabajo remoto. Por otra parte, estudios realizados por López M y colaboradores reportaron que el 49,8% la población española aumentó de peso durante el encierro por la pandemia, el 20% del género masculino subió de peso y el 25,4% no subió de peso, el 80% del género femenino aumentó de peso y el 74,6% no aumento de peso, los participantes manifestaron el aumento en las comidas y sedentarismo, dichos resultados discrepan de nuestra investigación donde el género masculino tuvo un incremento en el peso de 64%, una disminución del peso de 34.43% y un 4% sin variación del peso corporal, el género femenino tuvo un aumento en el peso del 58.33%, una disminución del peso con 36.11% y un 5.55% sin variación del peso corporal. Una mala alimentación y sedentarismo incrementa el peso corporal.

Las limitaciones de esta investigación fueron que al tomar los datos en forma presencial y evaluar las medidas antropométricas en los participantes de la investigación no se realizó el retiro de protectores faciales, mamelucos y mascarillas, artículos de protección que pudieron alterar el peso corporal real de los participantes, otra limitación fue el tiempo reducido para la evaluación a fin de evitar una exposición innecesaria y riesgo de contagio.

VI. CONCLUSIONES

Conclusión N°1

Al evaluar el nivel de consumo de comida rápida se observó que el 40.98% presentó un nivel de consumo saludable, el 32.79% presentó consumo en riesgo y el 26.23% un consumo no saludable, El género femenino presentó un mayor consumo saludable de 49.45%, el género masculino tuvo un nivel de consumo saludable de 36%. Asimismo, el nivel de actividad física presentó un 63.93% de participantes que tuvieron un nivel de actividad física ligera, el 36.06% tuvo un nivel moderadamente activo. El género femenino tuvo un nivel moderadamente activo de 38.89% y una actividad ligera de 61.11%, el género masculino tuvo un nivel moderadamente activo de 32% y una actividad ligera de 68%.

Conclusión N°2

Se pudo determinar que existe una relación directamente significativa entre el nivel de consumo de comida rápida y la variación del peso corporal, $Rho = 0,914$, lo que demuestra que, a mayor consumo de comida rápida, mayor será el aumento de peso corporal.

Conclusión N°3

Se pudo determinar, que existe una relación inversamente significativa entre el nivel de actividad física y la variación del peso corporal, $Rho = -0,694$, lo que demuestra que, a mayor actividad física, menor será el aumento del peso corporal.

VII. RECOMENDACIONES

Recomendación N° 1

Se recomienda reducir el consumo en exceso de comidas rápidas para evitar el sobrepeso y obesidad, realizar charlas educativas y demostrativas donde el nutricionista pueda educar a la población sobre temas como la alimentación saludable, además de explicar los riesgos que trae sobre la salud los malos hábitos de alimentación. Asimismo, se recomienda realizar actividad física para reducir el sedentarismo, organizando eventos deportivos donde la población pueda participar de ellos, de esta manera se podrá prevenir el desarrollo de enfermedades no transmisibles que ponen en riesgo de mortalidad a la población frente al Covid- 19.

Recomendación N° 2

Se recomienda a los futuros investigadores enfocarse en otros datos objetivos relacionados a la variación del peso corporal, como el perímetro abdominal, porcentaje de grasa, IMC, datos bioquímicos, etc, para obtener un mejor diagnóstico nutricional, dirigidos a la prevención de enfermedades asociadas al alto consumo de comidas rápidas, es recomendable realizar estudios en muestras más grandes para tener un mejor panorama del estado nutricional de las personas, enfocado en la mejora de la salud de la población.

Recomendación N° 3

Se recomienda en futuras investigaciones incluir otros datos causales del sedentarismo, como la disponibilidad de horario, lugar de residencia, pocos espacios destinados a la actividad física, costumbres, tipo de actividad laboral, economía, etc, para tener una mejor referencia de la inactividad física, que conlleva a enfermedades que elevan el riesgo de complicaciones hospitalarias en casos de Covid-19. Es recomendable proponer estrategias que fomenten la actividad física dentro del hogar en tiempos de pandemia.

REFERENCIAS

1. Tamayo C, Alcocer H, Choque L, Chuquimia A, Condori P, Gutiérrez I, et al. "Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz- Bolivia 2016". Cuad. - Hosp. Clín. [Internet]. 2016 [citado 2021 Abr 17]; 57(3): 31-40. http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v57n3/v57n3_a05.pdf
2. Organización Panamericana de la salud (OPS). Alimentos Ultra Procesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas. Washington, DC, 23 de octubre de 2019. [citado 2021 mayo 1]. <https://www.paho.org/hq/index.php>
3. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso; 28 marzo 2019. [citado 2021 mayo 1] <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia>
4. Bravo B, López L, Velasco A, Miranda F. Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida, en los estudiantes universitarios, caso: carrera de agroindustria de la facultad de ciencias pecuarias/Marketing, consumption and nutritional value of rapid food, in university students, KEG [Internet]. 2020Jan.26 [cited 2021Apr.18]; 5(2):94–106. DOI: <https://doi.org/10.18502/keg.v5i2.6225>
5. Villaquiran A, Ramos O, Jácome S, Meza M. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. CES Med [Internet]. 12 de junio de 2020 [citado 25 de abril de 2021]; 34:51-8. DOI: <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.6>
6. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. Nutrients [Internet]. MDPI AG; 2020 May 28;12(6): 1583.DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12061583>

7. Hammami A, Harrabi B, Mohr M & Krstrup P. (2020) Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training, *Managing Sport and Leisure*, DOI: <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
8. Organización Mundial de la Salud (OMS). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud; [Internet] nov. 2020; [citado 2 de mayo de 2021]. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020>
9. Woods J, Hutchinson N, Powers S, Roberts W. The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*. [Online]. [Acceded 5 mayo 2021], Pages 55-64. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
10. Celis C, Rodríguez F, Martínez M, Leiva A. et. al. Prevalencia de inactividad física en Latinoamérica ¿Logrará Chile y el Cono Sur reducir en un 10% los niveles de inactividad física para el año 2025?; *Rev. Med. Clin. las Con.* [Internet] may. -jun.2019. Pag. 236-239. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.03.011>
11. Tarqui C, Álvarez D, Espinoza P. "Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana." *Nutr Clin y Diet Hosp* 37.4 (2017): 108-15; DOI: DOI: 10.12873/374
12. Chirinos K., Huamán L., Pillaca, J, Aparco P, (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 34(1), 28-35. [Internet] [citado 2 de mayo de 2021] doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.341.276>
13. Mahecha S. Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *nutricionclinicametabolismo* [Internet]. 1 oct.2019 [citado 19 abr.2021]; 2(2). DOI: <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>
14. Popkin B, Reardon T. Obesity and the food system transformation in Latin America. *Obesity Reviews*. [citado 5 mayo.2021]; DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.12694>
15. Khan MAB, Menon P, Govender R, Samra A, Nauman J, Ostlundh L, et al. Systematic review of the effects of pandemic confinements on body weight and their determinants. *British Journal of Nutrition*. Cambridge University

- Press; 2021;:1–74. [citado 5 mayo.2021] DOI: 10.1017/S0007114521000921
16. Bhutani S, Cooper J. COVID-19–Related Home Confinement in Adults: Weight Gain Risks and Opportunities. *www.obesityjournal.or*. [citado 5 mayo.2021]; DOI: <https://doi.org/10.1002/oby.22904>
 17. Halpern B, da Costa M, Aschner P, Gerchman F.et. al. Obesity and COVID-19 in Latin America: A tragedy of two pandemics—Official document of the Latin American Federation of Obesity Societies. *Obesity Reviews*. [citado 5 mayo.2021]; DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.13165>
 18. Vega S, Newball E, Rojas R, Saintila J, et. al. Changes in eating habits and lifestyles in Peruvian population during social isolation by the COVID-19 pandemic. *The Preprint Server for Health Sciences*. [citado 5 mayo.2021]; DOI: <https://doi.org/10.1101/2021.03.08.21252979>
 19. Chenarides L, Grebitus C, Jayson L, Printezis I, Food consumption behavior during the COVID-19 pandemic, *Agribusiness international*, pag 44-81, vol. 37, núm. 1, 2020, DOI: <https://doi.org/10.1002/agr.21679>
 20. Khan M, Moverley J. “Covibesity,” a new pandemic. *Obesity medicine*; [citado 6 mayo.2021]; DOI: 10.1016/j.obmed.2020.100282
 21. Błaszczuk E, Jagielski P, Bolesławska I, Jagielska A, Nitsch A, Kawalec P. Nutrition Behaviors in Polish Adults antes y durante el cierre del COVID-19. *Nutrientes* [Internet]. MDPI AG; 2020 10 de octubre; 12 (10): 3084. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12103084>
 22. Véliz A, Soto A. Actividad física de académicos universitarios chilenos durante el proceso de confinamiento por COVID 19. *Revista Observatorio del Deporte* Vol: 6 num 3 (2020): 01-08. <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/229>
 23. Zeigler Z; Forbes B; Lopez B; Garrett P; J Welty; Deyo A; Kerekes M; Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic; Volume 14, Issue 3, May–June 2020, Pages 210-216 [citado 18 de Abril de 2021] DOI: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>

24. He M, Xian Y, Lv X, He J, Ren Y. Changes in Body Weight, Physical Activity, and Lifestyle During the Semi-Lockdown Period After the Outbreak of COVID-19 in China: An Online Survey. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. Cambridge University Press; 2020;1–6. DOI: <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.237>
25. Ruíz M, de Carvalho P, Matilla D, Brun P et.al. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients*. [citado 7 mayo.2021]; DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12082289>
26. Mejia C, Verastegui A, Quiñones D, et al. Actividad física y su asociación con enfermedades crónicas en ancianos de 11 ciudades del Perú. *Gac Med Mex* 2017;153(4):482-487. DOI://dx.doi.org/10.24875/GMM.17002586
27. Pajuelo J. La obesidad en el Perú. *An. Fac. med.* [Internet]. 2017 abr [citado 2021 Abr 26]; 78 2): 179-185. DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13214>
28. Del Aguila C. Obesidad en el niño: Factores de riesgo y estrategias para su prevención en Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* [online]. 2017, v. 34, n. 1 [Accedido 26 abril 2021], pp. 113-118. DOI: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.341.2773>
29. Sharma B, Cosme R, Woo E. Prevalence and correlates of insufficient physical activity in school adolescents in Peru. *Rev Saude Publica*. [citado 2021 mayo 6]; DOI: 10.11606/s1518-8787.2018052000202
30. Penny M, Jimenez M, Marin R. Early rapid weight gain and subsequent overweight and obesity in middle childhood in Peru. *BMC Obesity*. [citado 2021 mayo 6]; DOI: <https://doi.org/10.1186/s40608-016-0135-z>
31. Busse P, Taylor J. Assessing the longitudinal relationship between Peruvian children's TV exposure and unhealthy food consumption. *Journal of Children and Media*. [citado 2021 mayo 6]; DOI: <https://doi.org/10.1080/17482798.2016.1243565>

32. Pajuelo J, Torres L, Agüero R, Bernui I. El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. *An Fac med* [Internet]. 27mar.2019 [citado 6may2021];80(1):21-7.
DOI: <https://doi.org/10.15381/anales.v80i1.15863>
33. Aparco J, Bautista W, Astete L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. *Rev Perú Med Exp Salud Publica*. [citado 2021 mayo 6];
DOI: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.334.2545>
34. Morales J, Añez R, Suarez. Nivel de Actividad Física en Adolescentes de un Distrito de la Región Callao. *Rev Perú Med Exp Salud Publica*. [citado 6may2021]; DOI: 10.17843/rpmesp.2016.333.2312
35. Zevallos A, Luna L, Medina H, Yauri M, Taype A. Association between migration and physical activity among medical students from a university located in Lima, Peru. *Plos one* [citado 2021 mayo 7]; DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212009>
36. McInvale K, Shaw M. Barriers and enablers to nutrition and physical activity in Lima, Peru: an application of the Pen-3 cultural model among families living in pueblos jóvenes. *Ethnicity & Health*. [citado 2021 mayo 7]; DOI: <https://doi.org/10.1080/13557858.2019.1591347>
37. Delgado L. Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima. *Health Care & Global Health*. [citado 2021 mayo 7]; DOI: 0.22258/hgh.2018.21.43
38. Hernández R, Fernández C, Baptista P; Metodología de la Investigación: Sexta Edición; 2018 <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
39. FAO, OMS. ONU; Human Energy Requirements in Roma, Italia [citado 2021 septiembre 3]; Disponible en: <http://www.fao.org/3/y5686e/y5686e.pdf>
40. Vega M. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos s semicuantitativo para estimar la ingesta de energía y macronutrientes de mujeres residentes en Lima Metropolitana. 2012. Disponible: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1122/Vega_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y

41. Pérez PJ, Merino M. Definición de peso corporal [Internet] 2013 [Citado 12 de mayo 2021] Disponible en: <https://definicion.de/peso-corporal/>
42. Severi C, Medina M. "Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID-19." *Anales de la Facultad de Medicina*. Vol. 7. No. 1. 2020. [citado 2021 Diciembre 3]. Disponible en: <https://revistas.udelar.edu.uy/OJS/index.php/anfamed/article/view/241/238>
43. López M, Bellido D. Ganancia de peso durante el confinamiento por la COVID-19; encuesta de la Sociedad Española de Obesidad. [citado 2021 Diciembre 3]. Disponible en: <file:///C:/Users/Jorge/Downloads/739-3122-2-PB.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Consumo de comida Rápida	Son consideradas de bajo valor nutricional, un alto valor calórico, de fácil preparación y de gran comercialización. (4)	Se determinará mediante una encuesta de frecuencia de consumo.	Frecuencia de consumo de comida rápida Consumo según tipo de preparación	No consume 1-3 veces al mes 1 vez a la semana 2-3 veces por semana Diario	Ordinal
Actividad Física	Todo movimiento del cuerpo que resulta en gasto energético, una mejor respuesta inmune, actividad cerebral y mejora la salud (12)	Se determinará mediante una encuesta de frecuencia de actividad física (FAO)		Documento de la FAO, para actividad física y requerimiento energético en humanos. Sedentario, activo, vigoroso	Ordinal
Variación de peso corporal	Cantidad de masa que habita en el cuerpo de una persona, esta predice cualidades nutricionales acerca del individuo. (41)	Medición de la variación del peso corporal sobre el antes y durante la pandemia mediante una encuesta de toma de peso.		peso corporal	Continua

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DEL PROYECTO: Consumo de comida rápida, actividad física relacionado a la variación de peso corporal en padres de familia. 2021 NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES: Aguilar Calla Luis Angel y Haro Chávez, Jorge Luis NOMBRE DEL ASESOR: Mg. Luis Palomino Quispe						
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADOR	CATEGORÍAS/PUNTOS DE CORTE	MÉTODO
Formulación del problema: ¿Cuál es la relación que existe entre el Consumo de comida rápida, Actividad Física relacionado a la variación del peso corporal en padres de familia de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres Lima, 2021?	OBJETIVO GENERAL: Evaluar la relación que existe entre el Consumo de comida rápida, Actividad Física sobre la variación del peso corporal en padres de familia de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres Lima, 2021. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: OE 1: Determinar la relación que existe entre el consumo de comida rápida sobre la variación del peso corporal en padres de familia de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres Lima, 2021.	HIPÓTESIS GENERAL: El consumo de comida rápida, actividad física tiene una relación significativa con la variación de peso corporal en padres de familia de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres Lima, 2021. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS: HE 1: El consumo de comida rápida tiene una relación significativa en la variación de peso corporal en padres de familia de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres Lima, 2021.	Consumo de comida rápida	Diario 2-3 veces a la semana 1 vez por semana 1-3 veces al mes No consume	Escala: Ordinal	Diseño de investigación: Diseño no experimental de tipo correlacional, de corte transversal, de enfoque cuantitativo y el tipo de investigación será aplicada. Población: La población consta de 70 padres de familia de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla de San Martín de Porres Lima, 2021. Muestra: muestreo poblacional ya que se trabajará con el total. Grupo control: 70 Grupo experimental: 70 Instrumentos: -Cuestionario de frecuencia de consumo de comida rápida. - Documento para actividad física de la FAO
			Actividad física	Nivel alto Nivel moderado nivel bajo o inactivo	Escala: Ordinal	

	OE 2: Determinar la relación que existe entre la Actividad Física sobre la variación del peso corporal en padres de familia de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres Lima, 2021.	HE 2: La actividad física tiene una relación significativa en la variación de peso corporal en padres de familia de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla del distrito de San Martín de Porres Lima, 2021.	Variación de peso corporal		Escala: Continua	
--	--	---	----------------------------	--	------------------	--

ANEXO 3: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Consentimiento informado:

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar la relación que existe entre el consumo de comida rápida, Actividad Física relacionado a la variación de peso corporal planteados en el trabajo de investigación que lleva por título: “Consumo de comida rápida, actividad física relacionado a la variación de peso corporal en padres de familia de la junta vecinal de la comisaría de Condevilla de San Martín de Porres Lima, 2021.” Hacer de su conocimiento que los datos brindados serán de entera manipulación de los investigadores de la misma: Luis Angel Aguilar Calla y Jorge Luis Haro Chávez sólo para fines de la investigación, así mismo informarles a los participantes de la investigación que los datos brindados se mantendrán bajo absoluta reserva. La participación consiste en dar respuesta voluntariamente a las preguntas planteadas en el cuestionario sin costo alguno.

De presentarse alguna duda referente al estudio contactarse con: Luis Angel Aguilar Calla y Jorge Luis Haro Chávez.

Teléfono: 980600262 Correo electrónico: luisangelaguilarcalla@gmail.com

Teléfono: 941007194 Correo electrónico: jorgeharo701@gmail.com

Información general

Nombres y Apellidos: _____

DNI o carnet de extranjería: _____

¿Cuál es su género?

a) Masculino b) Femenino

¿Cuál es su rango de edad?

a) 18 – 29 b) 30 – 49 c) 50 – 59 d) 60 – 64

¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero(a) b) Casado(a) c) Viudo(a) d) Divorciado(a) e) Conviviente

¿Cuál es su grado de instrucción?

a) Primaria b) Secundaria c) Técnica d) Superior Incompleta

e) Superior Completa f) Postgrado

ANEXO 4: CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (FAO)

Cálculos factoriales del gasto energético total de un grupo de población

Costo energético de las actividades

Principales actividades diarias	Asignación de tiempo en horas	Costo energético PAR Hombres	Costo energético PAR Mujeres	Tiempo x costo de energía	PALb media múltiplo de 24 horas BMR
Actividades generales					
Dormir		1	1		
Estar acostado		1.2	1.2		
Cuidado personal (vestirse, ducharse)		2.3	2.3		
Lavarse las manos, cara		2.3	2.3		
Comiendo y bebiendo		1.4	1.6		
Cocinando		2.1	2.1		
Pelar verduras		1.9	1.5		
Lavando platos		1.7	1.7		
Sentarse en silencio		1.2	1.2		
Sentarse conversando		1.3	1.3		
Estar de pie tranquilo		1.5	1.5		
Caminando/paseando		2.1	2.5		
Caminando/despacio		2.8	3		
Caminando/ritmo normal		3.2	3.3		
Caminando rápido		3.8	3.8		
Subir escaleras		5	5		
Cuidado de niños/hijos		2.5	2.5		
Conducir moto		2.7	2.7		
Conducir automóvil/camioneta		2	2		
Trabajo doméstico general		2.8	2.8		
Lavar ropa		2.8	2.8		

Colgar ropa/secar		4.4	4.4		
Planchar ropa		3.5	1.7		
Trabajo/ oficina, venta de productos, atendiendo la tienda		1.5	1.5		
Actividades livianas de ocio (ver televisión, charlar)		1.4	1.4		
llevando cargas ligeras, sirviendo mesas, arreglando mercancía		2.2	2.2		
Caminando con 15 - 20 kg de carga		1	3.5		
Desplazamientos hacia / desde el trabajo en el autobús		1.2	1.2		
Baile aeróbico baja intensidad		3.51	4.24		
Baile aeróbico alta intensidad		7.93	8.31		
Ciclismo		5.6	3.6		
Futbol		8	8		
Voleibol		6.06	6.06		
Baloncesto		6.95	7.74		
Salir a correr		8.21	8.28		
Calistenia		5.44	5.44		
Escuchar radio/música		1.57	1.43		
Bailar en casa		5	5.09		
Leer		1.5	1.3		
Sentado en el escritorio		1.3	1.3		
Amasar masa		3.4	3.4		
Escribir		1.4	1.4		
Mecanografía		1.8	1,8		
Trenzado de cabello		1.8	1.8		
Compras		4.5	4.5		
Trapear/lavar piso		4.4	4.4		
Limpiar ventanas		3	3		
Barrer		2.3	2.3		
Jardinería		3.3	2.9		

Tejer/coser		1.6	1.5		
Tocar trompeta		1.77	1.77		
Juegos de mesa/ cartas		1.5	1.75		
Viendo televisión		1.64	1.72		
total					

Clasificación de estilos de vida en relación con la intensidad del ejercicio físico habitual.

actividad, o PAL

categoría	Valor PAL
Estilo de vida sedentario o de actividad ligera	1.40-1.69
Estilo de vida activo o moderadamente activo	1.70-1.99
Estilo de vida vigoroso o vigorosamente activo	2.00-2.40*
Los valores PAL > 2,40 son difíciles de mantener durante un largo período de tiempo.	

ANEXO 5: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA SEMICUANTITATIVO (CFCCRS) PARA PADRES DE FAMILIA DE LA JUNTA VECINAL DE LA COMISARÍA DE CONDEVILLA - SMP

Nombre

Peso Pre pandemia	
Peso Actual	

Instrucciones: Marque con aspa (x) las veces que usted consume comida rápida ya sea diario, 2 a 3 veces a la semana, 1 vez a la semana, 1 a 3 veces al mes o si no consume.

N°	FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA	Diario	2 - 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 - 3 veces al mes	No consume
1	¿Con qué frecuencia consume comida rápida? (papas fritas, hamburguesas, pollo broaster, Salchipapas etc.)					
2	¿Con qué frecuencia acudes y consumes comida rápida en establecimientos cómo? (KFC, Bembo's, Popeyes, McDonald 's, etc.)					
3	¿Con qué frecuencia consumes comida rápida al paso? (carritos sangucheros)					
4	¿Con qué frecuencia realizas pedidos de comida rápida por delivery?					
5	¿Con qué frecuencia reemplazas algunas de estas comidas (desayuno, almuerzo o cena) con comida rápida?					
	CONSUMO SEGÚN EL TIPO DE PREPARACIÓN					
6	¿Con qué frecuencia consume Pollo a la brasa con papas fritas?					
7	¿Con qué frecuencia consume Pollo broaster con papas fritas?					
8	¿Con qué frecuencia consume Nuggets?					
9	¿Con qué frecuencia consume Hamburguesas?					
10	¿Con qué frecuencia consume Chori pan?					
11	¿Con qué frecuencia consume Salchipapas o salchipollo?					
12	¿Con qué frecuencia consume Arroz chaufa?					
13	¿Con qué frecuencia consume Mostrito?					
14	¿Con qué frecuencia consume Pizza?					
15	¿Con qué frecuencia consume Tacos?					

16	¿Con qué frecuencia consumes Shawarma?					
17	¿Con qué frecuencia consumes donas?					
18	¿Con qué frecuencia consumes pepito? (sándwich venezolano)					
19	¿Con qué frecuencia consumes yoguis? (Hotdog envuelto en harina y huevo)					
20	¿Con qué frecuencia consumes cachangas, empanadas, tequeños?					

ANEXO 6: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Certificación de validez del Instrumento

Nº	DIMENSIONES/ Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	DIMENSIÓN 1: FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA													
1.	¿Con qué frecuencia consume comida rápida?				X				X				X	
2.	¿Con qué frecuencia acudes a establecimientos de comida rápida? (KFC, bombos, popeyes, Mc Donald, pollerías, pizzerías, etc.)				X				X				X	
3.	¿con qué frecuencia consumes comida rápida de manera informal? (en los carritos sangucheros)				X				X				X	
4.	¿Con qué frecuencia realizas pedidos de comida rápida por delivery?				X				X				X	
5.	¿Con qué frecuencia reemplazas algunas de estas comidas (desayuno, almuerzo o cena) con alimentos de comida rápida?				X				X				X	
	DIMENSIÓN 2: CONSUMO SEGÚN EL TIPO DE PREPARACIÓN													
6.	¿Con qué frecuencia consume pollo a la brasa?				X				X				X	
7.	¿Con qué frecuencia consume pollo broaster?				X				X				X	
8.	¿Con qué frecuencia consume Nuggets?				X				X				X	
9.	¿Con qué frecuencia consume hamburguesas?				X				X				X	
10.	¿Con qué frecuencia consume choripán?				X				X				X	
11.	¿Con qué frecuencia consume Salchipapas?				X				X				X	

MD: Muy en desacuerdo

D: En Desacuerdo

A: De Acuerdo

MA: Muy de Acuerdo

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

12.	¿Con qué frecuencia consume arroz chaufa?				X				X				X
13.	¿Con qué frecuencia consume monstroto?				X				X				X
14.	¿Con qué frecuencia consume pizza?				X				X				X
15.	¿Con qué frecuencia consume Tacos?				X				X				X
16.	¿Con qué frecuencia consumes Shawarma?				X				X				X
17.	¿Con qué frecuencia consumes donas?				X				X				X
18.	¿Con qué frecuencia consumes pepito? (sándwich venezolano)				X				X				X
19.	¿Con qué frecuencia consumes yoguis? (Hotdog envuelto en harina y huevo)				X				X				X
20.	¿Con qué frecuencia consumes cachangas, empanadas, tequeños?				X				X				X

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador Dr.:Especialidad del validador:

.....Autor (a) del instrumento: Luis Angel Aguilar Calla y

Jorge Luis Haro Chávez


 Apellidos y nombre
 Lic. Aurelia Victoria Sunka
 Mg. GESTION PUBLICA
 CNP. 3156

Firma del Experto Informante, Especialidad

Certificación de validez del Instrumento

Nº	DIMENSIONES/ Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	DIMENSIÓN 1: FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA													
1.	¿Con qué frecuencia consume comida rápida?				X				X				X	
2.	¿Con qué frecuencia acudes a establecimientos de comida rápida? (KFC, bombos, popeyes, Mc Donald, pollerías, pizzerías, etc.)				X				X				X	
3.	¿con qué frecuencia consumes comida rápida de manera informal? (en los carritos sangucheros)				X				X				X	
4.	¿Con qué frecuencia realizas pedidos de comida rápida por delivery?				X				X				X	
5.	¿Con qué frecuencia reemplazas algunas de estas comidas (desayuno, almuerzo o cena) con alimentos de comida rápida?				x				x				x	
	DIMENSIÓN 2: CONSUMO SEGÚN EL TIPO DE PREPARACIÓN				X				X				X	
6.	¿Con qué frecuencia consume pollo a la brasa?				X				X				X	
7.	¿Con qué frecuencia consume pollo broaster?				X				X				X	
8.	¿Con qué frecuencia consume Nuggets?				X				X				X	
9.	¿Con qué frecuencia consume hamburguesas?				X				X				X	
10.	¿Con qué frecuencia consume choripán?				X				X				X	
11.	¿Con qué frecuencia consume Salchipapas?				X				X				X	
12.	¿Con qué frecuencia consume arroz chaufa?				X				X				X	
13.	¿Con qué frecuencia consume monstrito?				X				X				X	

MD: Muy en desacuerdo

D: En Desacuerdo

A: De Acuerdo

MA: Muy de Acuerdo

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

14.	¿Con qué frecuencia consume pizza?				X				X				X	
15.	¿Con qué frecuencia consume Tacos?				x				X				x	
16.	¿Con qué frecuencia consumes Shawarma?				x				x				x	
17.	¿Con qué frecuencia consumes donas?				x				x				x	
18.	¿Con qué frecuencia consumes pepito? (sándwich venezolano)				x				x				x	
19.	¿Con qué frecuencia consumes yoguis? (Hotdog envuelto en harina y huevo)				x				x				x	
20.	¿Con qué frecuencia consumes cachangas, empanadas, tequeños?				x				x				x	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador Dr. Zoila Mosquera Figueroa.....

Especialidad del validador:Salud Pública.....

Autor (a) del instrumento: Luis Angel Aguilar Calla y Jorge Luis Haro Chávez

Zoila Mosquera Figueroa

Firma del Experto
InformanteEspecialidad



Certificación de validez del Instrumento

Nº	DIMENSIONES/ Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	DIMENSIÓN 1: FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA													
1.	¿Con qué frecuencia consume comida rápida?				X				X				X	
2.	¿Con qué frecuencia acudes a establecimientos de comida rápida? (KFC, bombos, popeyes, Mc Donald, pollerías, pizzerías, etc.)				X				X				X	
3.	¿con qué frecuencia consumes comida rápida de manera informal? (en los carritos sangucheros)				X				X				X	
4.	¿Con qué frecuencia realizas pedidos de comida rápida por delivery?				X				X				X	
5.	¿Con qué frecuencia reemplazas algunas de estas comidas (desayuno, almuerzo o cena) con alimentos de comida rápida?				X				X				X	
	DIMENSIÓN 2: CONSUMO SEGÚN EL TIPO DE PREPARACIÓN													
6.	¿Con qué frecuencia consume pollo a la brasa?				X				X				X	
7.	¿Con qué frecuencia consume pollo broaster?				X				X				X	
8.	¿Con qué frecuencia consume Nuggets?				X				X				X	
9.	¿Con qué frecuencia consume hamburguesas?				X				X				X	
10.	¿Con qué frecuencia consume choripán?				X				X				X	
11.	¿Con qué frecuencia consume Salchipapas?				X				X				X	
12.	¿Con qué frecuencia consume arroz chaufa?				X				X				X	
13.	¿Con qué frecuencia consume monstrito?				X				X				X	

MD: Muy en desacuerdo

D: En Desacuerdo

A: De Acuerdo

MA: Muy de Acuerdo

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

14.	¿Con qué frecuencia consume pizza?				X				X				X	
15.	¿Con qué frecuencia consume tacos?				X				X				X	
16.	¿Con qué frecuencia consumes Shawarma?				X				X				X	
17.	¿Con qué frecuencia consumes donas?				X				X				X	
18.	¿Con qué frecuencia consumes pepito? (sándwich venezolano)				X				X				X	
19.	¿Con qué frecuencia consumes yoguis? (Hotdog envuelto en harina y huevo)				X				X				X	
20.	¿Con qué frecuencia consumes cachangas, empanadas, tequeños?				X				X				X	

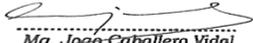
Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Caballero Vidal Joao Alonzo

Especialidad del validador: Docencia universitaria e investigación pedagógica.

Autor (a) del instrumento: Luis Angel Aguilar Calla y Jorge Luis Haro Chávez



Mg. Joao Caballero Vidal
NUTRICIONISTA
CNP 5547

Joao Caballero Vidal
Firma del Experto Informante,
Especialista

Certificación de validez del Instrumento

Nº	DIMENSIONES/ Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	DIMENSIÓN 1: FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA													
1.	¿Con qué frecuencia consume comida rápida?			X				X				X		
2.	¿Con qué frecuencia acudes a establecimientos de comida rápida? (KFC, bombos, popeyes, Mc Donald, pollerías, pizzerías, etc.)			X				X				X		
3.	¿con qué frecuencia consumes comida rápida de manera informal? (en los carritos sangucheros)			X				X				X		
4.	¿Con qué frecuencia realizas pedidos de comida rápida por delivery?			X				X				X		
5.	¿Con qué frecuencia reemplazas algunas de estas comidas (desayuno, almuerzo o cena) con alimentos de comida rápida?			X				X				X		
	DIMENSIÓN 2: CONSUMO SEGÚN EL TIPO DE PREPARACIÓN													
6.	¿Con qué frecuencia consume pollo a la brasa?			X				X				X		
7.	¿Con qué frecuencia consume pollo broaster?			X				X				X		
8.	¿Con qué frecuencia consume Nuggets?			X				X				X		
9.	¿Con qué frecuencia consume hamburguesas?			X				X				X		
10.	¿Con qué frecuencia consume choripán?			X				X				X		
11.	¿Con qué frecuencia consume Salchipapas?			X				X				X		
12.	¿Con qué frecuencia consume arroz chaufa?			X				X				X		
13.	¿Con qué frecuencia consume monstrito?			X				X				X		

MD: Muy en desacuerdo

D: En Desacuerdo

A: De Acuerdo

MA: Muy de Acuerdo

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

14.	¿Con qué frecuencia consume pizza?			X				X				X	
15.	¿Con qué frecuencia consume tacos?			X				X				X	
16.	¿Con qué frecuencia consumes Shawarma?			x				x				x	
17.	¿Con qué frecuencia consumes donas?			x				x				x	
18.	¿Con qué frecuencia consumes pepito? (sándwich venezolano)			x				x				x	
19.	¿Con qué frecuencia consumes yoguis? (Hotdog envuelto en harina y huevo)			x				x				x	
20.	¿Con qué frecuencia consumes cachangas, empanadas, tequeños?			x				x				x	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Fiorella Cubas Romero

Especialidad del validador: Nutricionista

Autor (a) del instrumento: Luis Angel Aguilar Calla y Jorge Luis Haro Chávez



CUBAS ROMERO FIORELLA
Nutricionista

ANEXO 7: V DE AIKEN

Max	4
Min	1
K	3

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

V = V de Aiken

\bar{X} = Promedio de calificación de jueces

k = Rango de calificaciones (Max-Min)

l = calificación más baja posible

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Con valores de V Aiken como V= 0.70 o más son adecuados (Charter, 2003).

		J1	J2	J3	J4	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 1	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.00	0.92	Válido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 2	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 3	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 4	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 5	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 6	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 7	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 8	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 9	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido

ITEM 10	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 11	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 12	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 13	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 14	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 15	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 16	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 17	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 18	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 19	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
ITEM 20	<i>Relevancia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Válido

ANEXO 8: CARTA DE SOLICITUD DE ACEPTACIÓN DE TESIS



PERU

MINISTERIO DEL
INTERIOR

POLICIA
NACIONAL DEL PERU

DIRECCION
NACIONAL O EJECUTIVA

REGION POLICIAL
LIMA

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Condevilla Señor, 15 de Junio del 2021.

OFICIO N° 010-2021-REGION POLICIAL-LIMA/DIVPOL-NORTE 3-CCS-OPC

Señor : Mgtr.
Fiorella Cynthia CUBAS ROMERO
Directora Nacional de ala C.P. de Nutrición
UCV-Campus San Juan de Lurigancho.

Asunto : Acusa recibo a documento que se indica

Ref. : Carta N° 019-2021°-UCV-VA-P25-F05L02/CCP.

Es particularmente grato dirigirme a Ud. saludándola muy cordialmente a nombre de los Señores Oficiales, Sub Oficiales PNP, que laboran en esta Comisaria PNP Condevilla Señor a fin de comunicarle que gustosamente se autoriza a los estudiantes Luis Angel AGUILAR CALLA y Jorge Luis HARO CHAVEZ de la carrera de Nutrición de la Universidad Cesar Vallejo –Campus San Juan de Lurigancho., para que puedan realizar sus trabajo de investigación de proyecto social , haciendo de su conocimiento que lo realizado por sus estudiantes beneficiara a la familia policial y comunidad en general la cual nos sentimos honrados con su participación

Aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y deferente estima personal.

Dios guarde a Ud.




04-341141
JOHN ALEX ZELADA VALVERDE
MAYOR PNP
COMISARIO

ANEXO 10: EVIDENCIAS

