



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**Consumo de productos ultraprocesados y calidad del sueño en
escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN**

AUTOR:

Sernaque Dominguez, Diego Andre (ORCID: 0000-0002-0404-0566)

ASESORA:

Dra. Huauya Leuyacc, Maria Elena (ORCID: 0000 – 0002 – 0418 – 8026)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria

A mi familia, en especial a mis padres, que desde pequeño me inculcaron la disciplina de estudiar y luchar por los sueños.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haberme guiado para poder realizar esta investigación, a mi asesora por sus enseñanzas específicas en cada etapa del estudio, a mi familia, a la Directora y a la Psicóloga de la institución educativa y a mi futura colega Sthefani Aguirre que me ayudaron y motivaron durante este largo proceso.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenido.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. Introducción.....	1
II. Marco teórico.....	4
III. Metodología.....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.5. Procedimientos.....	16
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. Resultados.....	18
V. Discusión.....	24
VI. Conclusiones.....	26
VII. Recomendaciones.....	27
Referencias.....	28
Anexos	

Índice de tablas

Tabla1. Datos generales de los escolares de secundaria del colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.....	18
Tabla 2. Consumo de productos ultraprocesados de escolares de secundaria del colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.....	19
Tabla 3. Calidad del sueño de escolares de secundaria del colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.....	20
Tabla 4. Pruebas de Chi-cuadrado para la Hipótesis general.....	21
Tabla 5. Pruebas de Chi-cuadrado para la Hipótesis específica 1.....	22
Tabla 6. Pruebas de Chi-cuadrado para la Hipótesis específica 2.....	23

RESUMEN

El consumo de productos ultraprocesados se ha incrementado en los últimos tiempos, convirtiéndose en el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021. **Metodología:** Tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal, con un tamaño de muestra de 185 escolares encuestados, a quienes se aplicó un cuestionario validado de consumo de productos ultraprocesados y un cuestionario sobre el índice de la calidad de sueño. **Resultados:** Los escolares evaluados respecto al consumo de productos ultraprocesados, el 13% presenta un consumo de riesgo bajo, el 64.9 % presenta un consumo de riesgo moderado y el 22.1 % presenta un consumo de riesgo alto; respecto a la calidad del sueño, el 37.8 % presenta buena calidad del sueño y el 62.2 % presenta mala calidad del sueño. **Conclusión:** Existe una relación significativa entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

Palabras clave: Consumo, Producto ultraprocesado, Calidad del sueño.

ABSTRACT

The consumption of ultra-processed products has increased in recent times, becoming the main risk factor for the development of chronic non-communicable diseases.

Objective: To determine the relationship that exists between the consumption of ultra-processed products and the quality of sleep in secondary school students, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021. **Methodology:** Used had a quantitative approach, non-experimental design, descriptive and cross-sectional, with a sample size of 185 surveyed schoolchildren, who were applied a validated questionnaire on the consumption of ultra-processed products and a questionnaire on the sleep quality index. **Results:** The schoolchildren evaluated regarding the consumption of ultra-processed products, 13% present a low risk consumption, 64.9% present a moderate risk consumption and 22.1% present a high risk consumption; Regarding the quality of sleep, 37.8% present good quality of sleep and 62.2% present poor quality of sleep. **Conclusion:** There is a significant relationship between the consumption of ultra-processed products and the quality of sleep in secondary school students, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

Keywords: Consumption, Ultra-processed product, sleep quality.

I. INTRODUCCIÓN

La organización mundial de la salud (OMS) realizó una investigación en donde mostró que en el año 2016 existieron aproximadamente 340 millones de menores de edad con exceso de peso (1). El consumo de productos ultraprocesados (PUP) está generalizado en casi todos los países. En norte américa, principalmente en Estados Unidos se desarrolló un estudio en donde los PUP estaban representados por el 73% por parte de las grasas y azúcares, el 71% hacía referencia a los lácteos y el 70% era el porcentaje que representaba a las semillas y legumbres. En líneas generales, la ingesta de este tipo de productos alcanzaban el 57.4% de la dieta de esta población (2).

En los países de Latinoamérica y el Caribe la población ha reemplazado el consumo de productos naturales como semillas, carnes, verduras y frutas por un aumento del consumo de PUP en su alimentación diaria, originando nuevas costumbres en sus hábitos alimenticios. Estos cambios en la alimentación pueden originar aumento de peso y algunas enfermedades no transmisibles en la población (3). El impacto del marketing contribuyó aproximadamente en un aumento del 10% en el consumo de productos pocos saludables, lo que originó en la población elegir productos de consumo rápido cambiando sus estilos de vida e incrementando su masa adiposa (4).

La incidencia de PUP incrementó un 107% en el Perú, siendo las bebidas azucaradas las más consumidas. El Instituto Nacional de Salud comunicó que alrededor de un 87% ingieren frituras y además tienen un consumo de 61 g de azúcar libre al día (5). El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición efectuó un trabajo de investigación sobre el contenido del refrigerio de los alumnos de primaria, en donde se mostró que el 30.8% llevaba alguna bebida ultraprocesada, el 62.9% no llevaba fruta y un 4.9% incorporaba dulces en sus loncheras. También, el 94.6% de los alumnos en todo el Perú, poseían una lonchera insana (6).

En Lima y Callao, la Dirección de Niños y Adolescentes del Instituto Nacional de Salud Mental Hideyo Noguchi del 2017, manifestó que los trastornos del sueño estuvieron representados por un 23% de estudiantes escolares (7). Varios estudios han dado a conocer el efecto de los trastornos del sueño en las funciones cognitivas, la adaptación psicosocial y las consecuencias en la calidad de vida de las personas. En dichas investigaciones se registra que en los casos en los cuales, el sueño nocturno es reducido, el rendimiento general durante el día decae a causa de la fatiga y las dificultades de la persona para mantenerse en vigilia (8).

Por este motivo se elige a la institución educativa Saco Oliveros, ya que en el periodo escolar se construyen los estándares de alimentación y sueño teniendo una considerable relevancia en la adultez. Ambas condiciones se analizan ya que puede haber complicaciones a futuro, como el exceso de peso, desarrollo de enfermedades no transmisibles (9) o un bajo rendimiento académico (10).

Por ello se planteó el siguiente problema de investigación: ¿Qué relación existe entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021? Así mismo se formularon los siguientes problemas específicos:

¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021?

¿Qué relación existe entre el consumo de bebidas ultraprocesadas y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021?

La presente investigación busca contribuir a crear conciencia en los escolares de secundaria, que son los que ya eligen sus alimentos, y muchas veces esta decisión no es la más saludable. También, la institución

educativa logrará beneficiarse, ya que podrá crear normas para reglamentar el quiosco escolar, y motivar la ingesta de alimentos saludables y nutritivos en sus estudiantes y todo el personal en general. Por otra parte, notando las preferencias de hoy en día respecto al consumo de productos ultraprocesados en adolescentes, también se podrá proceder a nivel de políticas públicas para regularizar la ingesta de estos alimentos, y prever este auge de enfermedades crónicas de la población.

Se planteó el objetivo general: Determinar la relación que existe entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021. Se plantearon los siguientes objetivos específicos:

Determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

Determinar la relación que existe entre el consumo de bebidas ultraprocesadas y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

La hipótesis general fue: Existe una relación significativa entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021. Las hipótesis específicas fueron:

Existe una relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

Existe una relación significativa entre el consumo de bebidas ultraprocesadas y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Chavez y Zuñiga (2020). Perú. En su investigación tuvieron como propósito establecer la relación entre la calidad de sueño y la frecuencia de consumo de alimentos en escolares del Colegio “Coronel Néstor Escudero Otero”. Utilizaron una metodología cuantitativa, se empleó el cuestionario de Frecuencia de consumo de alimentos e Índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Llegando al resultado que el 75% y 78.72% de niñas y niños respectivamente requerían variaciones en su alimentación. El 25% y el 15% de niñas y niños respectivamente mostraron mala calidad de sueño. Llegaron a la conclusión de que no se encontró asociación entre la calidad de sueño y la frecuencia de consumo de alimentos (11).

Cruzado (2017). Perú. Propuso establecer la relación entre calidad de sueño, índice de masa corporal y actividad física en adolescentes del turno tarde de un colegio de La Victoria. Utilizó una metodología cuantitativa descriptiva de asociación cruzada, observacional y transversal. La población fue de 88 adolescentes y se usó la encuesta de Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh y el cuestionario de actividad física IPAQ. Se encontró como resultado que el sobrepeso fue de 33% y solo el 5% presentó obesidad. Además las 3 cuartas partes de la población fueron consideradas como malos dormidores. Llegando a la conclusión que no se encontró relación entre calidad de sueño, índice de masa corporal y actividad física (12).

Escobar (2019). Perú. Tuvo como objetivo estimar la influencia del consumo elevado de comidas (CNS) y bebidas no saludables (BNS) y la privación de sueño (DS) en adolescentes durante 4 años, entre 2009 y 2013. Usó una metodología observacional analítica longitudinal. Se incluyeron adolescentes de 15 años entre aquellos con DS (<8 horas al día) o sin ella (≥ 8 horas al día). Obteniendo como resultado que al área rural pertenecieron un 45.2% y 47.9%, las madres que llevaron hasta nivel primario fueron 41.4% y 44.9%, los que presentaban DS fueron 6.4% y

5.6% respectivamente. Concluyendo que no hubo relación entre el consumo elevado de CNS, BNS y la DS en adolescentes de nivel medio-bajo socioeconómico (13).

García (2016). Perú. Presentó como objetivo evaluar la ingesta de productos ultra procesados de la tienda escolar y precisar el índice de masa corporal en escolares del nivel primaria. Desarrolló una metodología descriptiva, transversal y observacional. Contó con 142 estudiantes del nivel primaria con edades de 8 a 10 años. Para evaluar su nivel de consumo se aplicó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados. Se encontró como resultado que tuvieron un nivel alto de ingesta de alimentos ultraprocesados el 86.6% de escolares. Llegando a la conclusión que un IMC alto en escolares está relacionado con el consumo elevado de productos ultra procesados (14).

Mara (2021). Perú. Propuso establecer la asociación entre el estado nutricional y el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes del Colegio Nuevo Horizonte de Juliaca. Usó una metodología descriptiva, correlacional y de corte transversal. Fueron 119 estudiantes los que participaron del estudio y como instrumento se usó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y el estado nutricional se calculó a través de la medición del peso, talla y perímetro abdominal. Obteniendo como resultado que el 80,7% tiene un consumo elevado de alimentos ultraprocesados y 19,3% tiene un consumo bajo. Concluyendo que el estado nutricional de los estudiantes de secundaria está asociado al consumo de alimentos ultraprocesados (15).

Gutiérrez (2021). Colombia. Tuvo como objetivo identificar los hábitos alimenticios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años del colegio Anatoli, durante el confinamiento por COVID-19. Usó una metodología cualitativa - cuantitativa, de corte transversal. Participaron del estudio 33 escolares. Obteniendo como resultado que el consumo de azúcares, dulces y bebidas azucaradas, durante el confinamiento fue de un 19%.

Respecto a las horas de sueño, se encontró un incremento de 9 horas o más. Concluyendo que el confinamiento por COVID-19 contribuyó en el comportamiento alimentario de los adolescentes; también, se evidenció alteraciones en la ingesta de alimentos frente a dispositivos (16).

Bailone, Soria y Torres (2017). Argentina. Tuvieron como objetivo determinar la asociación entre la ingesta energética diaria de alimentos y la conducta sedente, la prevalencia de exceso de peso y las horas de sueño en escolares de tres colegios de Córdoba. Usaron una metodología correlacional de corte transversal. Evaluaron el exceso de peso, y se indagó sobre las horas que duermen, la ingesta calórica diaria y la conducta sedente de 282 escolares. Obteniendo como resultado que el 38% de los escolares tenían peso en exceso, el 67% dormían horas insuficientes y el 56% tuvo una ingesta energética alta. Concluyendo que dormir bien en la noche ayudaría a evitar desarrollar obesidad (17).

Moubarac, Louzada, Batal y Martinez (2017). Canadá. Propusieron describir la relación entre el consumo de alimentos con los nutrientes provenientes de la dieta. Para la metodología, se analizó el consumo de alimentos de 33,694 personas. Obtuvieron que el 48% de las calorías eran de alimentos ultraprocesados, una dieta deficiente en proteínas, fibra y micronutrientes. El resultado fue que el consumo de productos ultraprocesados era elevado en niños y adolescentes. Se concluyó que reducir el consumo de productos ultraprocesados y elevar el consumo de comidas hechas a mano ayudaría a mejorar sustancialmente la calidad de la dieta canadiense (18).

Ruiz (2016). Colombia. Propuso establecer la asociación entre los indicadores de adiposidad y el consumo de bebidas azucaradas en escolares que participaron del estudio FUPRECOL. Utilizó una metodología de tipo transversal descriptiva correlacional. Participaron del estudio un total de 8.136 escolares entre 9 y 17 años. Obtuvo como resultados que la ingesta diaria de bebidas carbonatadas estuvo representada por el 21,4%

de los participantes, siendo el 22,4% de adolescentes quienes más consumen estas gaseosas. Llegando así a la conclusión de que no hubo relación entre los indicadores de adiposidad y el consumo de bebidas azucaradas (19).

Fassi, Fernández y Saavedra (2017). Argentina. Propusieron dar a conocer el consumo de productos ultraprocesados, el estado nutricional y el nivel de actividad física de escolares de cuarto y quinto grado de un colegio de Estación Juárez Celman. Utilizaron una metodología descriptiva, transversal, correlacional con una muestra de 32 escolares. Obtuvieron como resultados que el 93,75% de los escolares ingiere en los refrigerios algún producto, de los cuales el 44% lo adquiere del quiosco. Concluyeron que la obesidad y el sobrepeso se deben a diversos factores, por lo que consideraron de relevancia profundizar la investigación de estas patologías e intervenir en las escuelas para mejorar estas problemáticas (20).

Los productos ultraprocesados son creados gracias a la ciencia y la tecnología, son formulaciones que están hechas a partir de fuentes orgánicas o sustancias provenientes de alimentos. La mayoría de estos productos no presentan alimentos enteros, vienen listos para su consumo y algunos hasta no necesitan previa cocción, solo calentándolos ya pueden ser ingeridos (21).

Existe el sistema NOVA, el cual cataloga a los alimentos y bebidas según su origen, grado y finalidad del procesamiento al que se sujetan antes de ser adquiridos. Este sistema divide tanto a los alimentos como a las bebidas en cuatro grupos: los productos mínimamente procesados, los ingredientes culinarios procesados, los productos procesados y los productos ultraprocesados (22).

La característica principal de estos productos ultraprocesados es que nos aportan muchas calorías y poco o nada de nutrientes. Además de ser altos en sodio, azúcar o grasas saturadas, son bajos en fibra, proteínas y

micronutrientes. La industria utiliza ciertos aditivos para disimular algunas falencias nutricionales, pero no todas estas sustancias son buenas para el organismo (23).

Dentro de los productos ultraprocesados están las papas fritas, los helados, los chocolates, los caramelos, los panes, las galletas, los pasteles, los cereales endulzados, las bebidas azucaradas, las mermeladas, las margarinas, las bebidas energizantes, la leche, el yogurt, las bebidas de chocolate, las bebidas a base de néctares de fruta, las fórmulas lácteas complementarias, y los suplementos vendidos como sustitutos de comidas (23). Todos estos productos son diferenciados por ser de fácil acceso, ricos al paladar del público y estar presentes en la mayoría de los medios de comunicación mediante la publicidad (24).

Estas propiedades presentes en estos productos están relacionadas a ciertos mecanismos de apetito y saciedad, por ejemplo: el hipersabor, son muy ricos, pueden llegar a ser adictivos y generar dependencia; comer sin prestar atención, son de fácil acceso y listos para ser consumidos; las grandes porciones, relacionadas a ser compradas por contar con los medios económicos necesarios; la hiperconcentración calórica, proveniente de las calorías de las bebidas azucaradas que no son reconocidas por el cuerpo humano comparado con las calorías que si son distinguidas de los alimentos sólidos naturales (25).

Algunos ingredientes de los PUP son provenientes de otras fuentes orgánicas o también se pueden obtener industrialmente mediante el procesamiento de ciertos elementos alimenticios. Dentro de estos ingredientes encontramos a los endulzantes, colorantes, preservantes, emulsificantes, aumentadores de volumen, resaltadores sensoriales, saborizantes, estabilizadores y aglutinantes (23).

Los productos ultraprocesados se subdividen en dos grandes grupos, entre los cuales están por un lado el grupo de los alimentos ultraprocesados y

por otro lado están el grupo de las bebidas ultraprocesados (22). Estos productos están elaborados en su mayoría por más de un insumo, su presentación puede ser envasado, empaquetado o enlatado, y representada por alguna marca en particular (27).

Dentro del grupo de alimentos ultraprocesados están los platos preparados, las sopas y los fideos instantáneos, los enlatados, los suplementos alimenticios, los sucedáneos de la carne, los deshidratados, UHT, las salsas, los aderezos, mayonesa, ketchup, mostaza, cubitos para caldos, entre otros (22). La mayoría de estos alimentos están casi listos para ser ingeridos, esto se debe a los procesos por los cuales han sido sometidos, con la ayuda de ciertos conservantes, edulcorantes, potenciadores del sabor, entre otros aditivos (27).

Dentro del grupo de bebidas ultraprocesadas se encuentran todas aquellas bebidas a base de agua que han sido carbonatadas, endulzadas, coloradas artificialmente, entre otros aditivos añadidos que pueden ser nocivos para el organismo. Algunas de estas bebidas pueden ser gasificadas y pueden tener algunos trozos de frutas (26). Como ejemplo están las bebidas gasificadas, las bebidas para deportistas, los energizantes, las bebidas lácteas endulzadas, los jugos endulzados y las bebidas a base de frutas (22).

La calidad de sueño es entendida como el correcto funcionamiento de la persona durante el día, teniendo en cuenta sus respectivas obligaciones y responsabilidades diarias (34). Para gozar de buena salud y tener una buena calidad de vida es importante tener una buena calidad de sueño, ya que si el sueño es afectado se puede llegar a tener problemas sobre el estado de ánimo, el metabolismo, factores hormonales alterados, procesos cognitivos, llegando a generar insomnio y somnolencia diurna. La importancia del sueño radica en que es favorable para recuperar energías, esto ayuda a tener un correcto funcionamiento mental y físico (29).

Algunos trastornos del sueño, como la somnolencia diurna excesiva, son peligrosos, ya que las personas que lo padecen suelen dormirse en actividades en las que deberían estar con un alto nivel de alerta (30). Estas alteraciones se van presentando según pasen los años en la persona, y están íntimamente relacionadas con la cultura y sociedad en la que se vive (31).

Un adolescente necesita 9 horas para obtener un sueño reparador, pero hoy en día este grupo etario tiende a dormir a muy altas horas de la noche, lo cual hace que tengan menos horas de sueño y padezcan somnolencia diurna (32). El adolescente ya es capaz de tomar la decisión de la hora a la que se irá a dormir, sin embargo el uso de aparatos electrónicos y el tiempo expuesto a la luz que proviene de estos equipos alteran el ritmo circadiano y retrasan el sueño (33).

La calidad del sueño es compleja, y para evaluarla es medida por el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, el cual posee 7 componentes para su evaluación, entre los cuales están: La calidad subjetiva del sueño, la latencia del sueño, la duración del sueño, la eficiencia habitual del sueño, las perturbaciones del sueño, el uso de medicación y la disfunción diurna (34).

La calidad subjetiva del sueño se refiere a la percepción propia del individuo sobre el cómo está durmiendo (36). Este relacionado al sentir de la persona sobre su propio sueño, lo cual, en caso gozar de una buena calidad de sueño, hace referencia a la sensación de un sueño profundo y reparador, despertarse con la impresión de estar descansado y con ganas de empezar a realizar las actividades del día a día (35).

La latencia del sueño es el tiempo en que la persona se demora en conciliar el sueño (36). Este tiempo está representado en minutos, y empieza desde que hay ausencia de luz, hasta que aparece el primer segmento de 30 segundos reconocido como sueño, esto quiere decir que desde ese

momento el individuo está iniciando la contabilización de sus horas de sueño (37).

La duración del sueño hace referencia al tiempo desde que el individuo logra conciliar el sueño hasta que se despierta (36). Estas horas de sueño varían de persona a persona, algunas de las razones pueden ser por el grupo etario, el estado emocional, el estado de salud, entre otras causas. Durante el sueño, el cerebro sigue funcionando, ya que controla las funciones vitales, entre las cuales están la respiración, la circulación, la digestión, entre otras (38).

La eficiencia del sueño es entendida como la cantidad de horas efectivas de sueño sobre el número de horas que la persona está acostado en cama (36). Esto quiere decir que es el porcentaje de sueño obtenido respecto al tiempo en cama. Se halla usando esta fórmula: $[(\text{tiempo total de sueño})/(\text{tiempo total en cama})]*100$. Una eficiencia de sueño menor al 85% nos da a entender que existe cierta clínica por considerar (39).

Las perturbaciones del sueño son aquellas causas que pueden estar dañando el sueño continuo. Algunos investigadores han encontrado los factores más habituales que se presentan en personas con alteraciones del sueño, entre los cuales están la luz, el dolor, la sensación de frío o calor, las pesadillas, el toser o roncar ruidosamente y el no poder respirar bien (40).

El uso de medicamentos para dormir está relacionado a los fármacos que puede utilizar la persona, según prescripción médica. La razón más relevante para el uso de estos medicamentos, de tipo benzodiazepinas, es el insomnio. Por otro lado están los barbitúricos, los cuales ya no son usados por cuestiones de seguridad, ya que pueden causar dependencia psicológica y física, o también alguna interacción con otro fármaco (41).

La disfunción diurna es entendida como la dificultad por estar lúcido a la hora de realizar las distintas actividades del día a día, ya sea estudiar, escribir, leer, entre otras actividades que necesiten de mucha atención (42). Existe una asociación entre horas de sueño deficientes y la disfunción diurna, afectación psicomotora, algunos accidentes, problema de salud psicológico o físico, y bajo rendimiento académico o laboral (32).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Este estudio fue de tipo aplicado, debido a que, además de contribuir en la resolución de problemas, ayuda al buen funcionamiento de las técnicas, métodos, guías científicas que contribuyen con la ciencia. El nivel de la investigación fue correlacional, ya que se busca comprender el nivel de relación que existe entre dos variables en un cierto contexto (43).

La investigación fue de diseño no experimental, ya que no se modificaron, manejaron o alteraron las variables, por otro lado se procedieron a ser observadas para su respectivo análisis. Además este estudio fue de tipo descriptivo transversal, ya que los datos fueron obtenidos en un cierto punto, para ser examinados y procesados luego (43).

3.2. Variables y operacionalización:

La variable Consumo de productos ultraprocesados:

- Definición conceptual: Los productos ultraprocesados son formulaciones que están hechas a partir de fuentes orgánicas o sustancias provenientes de alimentos. (21). Además de ser altos en sodio, azúcar o grasas saturadas, son bajos en fibra, proteínas y micronutrientes. (23).
- Definición operacional: Se utilizó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. La frecuencia de consumo es la cantidad

de repeticiones de un consumo que describe la misma teniendo un lapso de tiempo predefinido.

- Dimensiones: Alimentos Ultraprocesados y Bebidas Ultraprocesadas.
- Escala de medición: Se trabajó con una escala de medición Ordinal, calificando a la variable en riesgo bajo, riesgo moderado y riesgo alto.

La variable Calidad de sueño:

- Definición conceptual: La calidad de sueño es entendida como el correcto funcionamiento de la persona durante el día, teniendo en cuenta sus respectivas obligaciones y responsabilidades diarias (34).
- Definición operacional: Se usó el cuestionario del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI).
- Dimensiones: Calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación y disfunción diurna.
- Escala de medición: Se trabajó con una escala de medición Nominal, calificando a la variable en buena o mala.

3.3. Población, muestra y muestreo

Se definió como población a 355 adolescentes escolares de 1er año a 5to año de secundaria del colegio Saco Oliveros, Bellavista. Los adolescentes que participaron del presente estudio comprendieron las edades de 11 a 17 años.

Criterios de inclusión:

- Escolares matriculados en el año 2021.
- Escolares de 1er año a 5to año del nivel secundarias del colegio Saco Oliveros, Bellavista.
- Escolares cuyos padres aceptaron participar en el estudio.

- Estudiantes que tengan algún aparato tecnológico para poder responder al cuestionario.

Criterios de exclusión:

- Escolares cuyos padres no aceptaron que participaran en el estudio.
- Estudiantes que no tengan algún aparato tecnológico para poder responder al cuestionario.
- Escolares que hayan desistido o que no estén matriculados en el año 2021.

Muestra

La muestra quedó compuesta por 185 adolescentes escolares del nivel secundaria, matriculados en el año escolar 2021, del colegio Saco Oliveros, Bellavista (Ver Anexo 2).

Muestreo

La investigación presentó un muestreo de tipo probabilístico aleatorio simple, ya que cada alumno participante de la investigación tuvo la misma probabilidad de ser incluido en la muestra. Además, debido al contexto, algunos padres no aceptaron que sus menores hijos participen del trabajo de investigación, es por ello que se realiza este tipo de muestreo (44).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica para la variable consumo de productos ultraprocesados y la variable calidad de sueño fue la encuesta, que ayuda a obtener datos característicos relacionados a los objetivos del estudio. Esta encuesta usa patrones estándar, permitiendo obtener y examinar datos de la muestra, para así poder encontrar particularidades, como en este caso tenemos al consumo de productos ultraprocesados dirigido a la población que responde el cuestionario (45).

Para la variable consumo de productos ultraprocesados se utilizó como instrumento el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, el cual tuvo en su totalidad 37 preguntas, de las cuales 30 preguntas estaban dirigidas para la dimensión consumo de alimentos ultraprocesados y 7 preguntas estaban dirigidas para la dimensión consumo de bebidas ultraprocesadas. Cada una de las preguntas tenían 5 opciones de respuesta: Nunca, con un valor de 0; 1 a 3 veces al mes, con un valor de 0.07; 1 vez por semana, con un valor de 0.14, 2 a 3 veces por semana, con un valor de 0.36; diario, con un valor de 1. Las sumatorias de estos puntajes tuvieron una calificación, donde: Riesgo bajo: < 1 , Riesgo moderado: 1-3, Riesgo alto: > 3 (46).

Esta información ha sido tomada de la Tesis de la señorita Vanessa Velasquez Castillo, desarrollada en el año 2020. El instrumento evidencia ser válido cuando mide la variable que intenta evaluar. Es por eso que 3 nutricionistas validaron el cuestionario para este trabajo de investigación, consiguiendo que el instrumento puede ser aplicable, ya que cuenta con un coeficiente V de Aiken de 0.9, el que permite cuantificar la relevancia de los ítems a partir de las valoraciones de jueces (46).

Para la variable calidad del sueño se utilizó el cuestionario del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Este instrumento valora a la calidad del sueño en los últimos 30 días; además, cuenta con 19 preguntas en total, las cuales hacen referencia a 7 componentes: calidad subjetiva del sueño, duración, latencia, eficiencia, uso de medicamentos, perturbaciones del sueño y la disfunción diurna. Para cada componente se asignó un puntaje, en donde había una buena calidad si el resultado iba de 0 a 5 y una mala calidad si el resultado era mayor a 5 (34).

El instrumento utilizado en este estudio está basado en la adecuación lingüística del PSQI validada en el Perú, realizada por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi; para esto, hicieron las pruebas siguientes: 0.56 en el alfa de Cronbach, lo cual muestra una

confiabilidad aceptable de esta prueba. También evaluaron que constructo del instrumento sea válido, para ello utilizaron un análisis factorial y obtuvieron una varianza del 60.2% (47).

3.5. Procedimientos

- Se solicitó el permiso respectivo a la Directora del colegio Saco Oliveros, Bellavista, para la realización de este estudio. (Ver anexo 3).
- Se explicó el objetivo del estudio mediante un video tutorial el cual fue enviado a los padres de los escolares para que mediante el consentimiento informado acepten que sus hijos participen del estudio (Ver anexo 4).
- Se le envió a los padres de familia el consentimiento informado vía Whatsapp, por el Google forms https://docs.google.com/forms/d/1_M_iQCG-FVxBn5THGRsFrEJBQ4z9S1-pOQBFj6JK1E/edit?usp=sharing
- Mediante los criterios de inclusión se identificó a los escolares que estaban aptos para la realización del cuestionario.
- El cuestionario elaborado en Google forms <https://docs.google.com/forms/d/1gzOitXTampFZe-kHsZ7kkWrgbd8hGTSbghq5yAjZ6nQ/edit?usp=sharing> se compartió a través de la aplicación Whatsapp (Ver anexo 5).
- Los escolares desarrollaron el cuestionario y lo enviaron mediante la plataforma de Google forms.
- Se creó una base de datos con las respuestas obtenidas, para luego ser procesadas por el SPSS y obtener los resultados.

3.6. Método de análisis de datos

Se desarrolló una base de datos para procesar la información mediante el uso de tablas, para esto se utilizó el programa Microsoft Excel. Se usó la media como estadístico descriptivo, este análisis de datos permitió observar los resultados en tablas de frecuencias absolutas y acumuladas

para la estadística descriptiva, y así poder presentar la variable consumo de productos ultraprocesados y la variable calidad del sueño por separado. También se utilizó estadística de resumen a través de la media y la desviación estándar. Se aplicó la prueba de normalidad, permitiendo ver que el método estadístico para asociar ambas variables fue el Chi cuadrado (ver anexo 6). Para ello se utilizó el programa estadístico SPSS.

3.7. Aspectos éticos

En este trabajo de investigación se aplicó el principio de Autonomía, para ello se desarrolló un documento de consentimiento informado para que los padres acepten voluntariamente que sus menores hijos participen del estudio, respetando así las decisiones que se tomen (48).

Además se precisó el principio de confidencialidad, ya que se reservó el manejo de la información, asegurando que la información brindada sea confidencial, esto quiere decir que no se revelaron los nombres de los participantes (49).

También se aplicó el principio de Justicia, debido a que hubo una equidad, un trato por igual a todos los escolares participantes, con un trato de acuerdo con lo que es moralmente adecuado (50).

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Datos generales de los escolares de secundaria del colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Sexo				
Masculino	78	42.2	42.2	43.2
Femenino	107	57.8	57.8	100
Total	185	100.0	100.0	
Edad (años)				
12	20	10.8	10.8	10.8
13	45	24.3	24.3	35.1
14	42	22.7	22.7	57.8
15	28	15.2	15.2	73.0
16	46	24.8	24.8	97.8
17	4	2.2	2.2	100.0
Total	185	100	100.0	
Grado académico				
1 secundaria	49	26.5	26.5	26.5
2 secundaria	41	22.2	22.2	48.7
3 secundaria	41	22.2	22.2	70.9
4 secundaria	21	11.3	11.3	82.2
5 secundaria	33	17.8	17.8	100.0
Total	185	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 1 se observa que de los escolares evaluados respecto al sexo, el 42.2% son masculino y el 57.8 % son femenino.

Con respecto a la edad se presentaron un 10.8% de adolescentes con 12 años, un 24.3% con 13 años, un 22.7% con 14 años, un 15.2% con 15 años, un 24.8% con 16 años y un 2.2% con 17 años.

En relación al grado académico, el 26.5% de alumnos fueron de 1ero de secundaria, el 22.2% de 2do de secundaria, también un 22.2% fueron de 3ro de secundaria, un 11.3% de 4to de secundaria y un 17.8% de 5to de secundaria.

Tabla 2. Consumo de productos ultraprocesados de escolares de secundaria del colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021

Consumo	Riesgo bajo		Riesgo moderado		Riesgo alto	
	N	%	N	%	N	%
Consumo de Productos ultraprocesados	24	13.0	120	64.9	41	22.1
Consumo de alimentos ultraprocesados	40	21.6	117	63.2	28	15.2
Consumo de bebidas ultraprocesados	172	93.0	13	7.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 2 se observa que en los escolares evaluados respecto al consumo de productos ultraprocesados, el 13.0% presenta un consumo de riesgo bajo, el 64.9 % presenta un consumo de riesgo moderado y el 22.1 % presenta un consumo de riesgo alto.

Respecto al consumo de alimentos ultraprocesados, el 21.6 % presenta un consumo de riesgo bajo, el 63.2 % presenta un consumo de riesgo moderado y el 15.2 % presenta un consumo de riesgo alto.

En relación al consumo de bebidas ultraprocesados, el 93.0 % presenta un consumo de riesgo bajo y el 7.0 % presenta un consumo de riesgo moderado.

Tabla 3. Calidad del sueño de escolares de secundaria del colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021

Sueño	Buena calidad		Mala calidad	
	N	%	N	%
Calidad del sueño	70	37.8	115	62.2
Calidad subjetiva del sueño	38	20.5	147	79.5
Latencia del sueño	55	29.7	130	70.3
Duración del sueño	58	31.4	127	68.6
Eficiencia habitual del sueño	99	53.5	86	46.5
Perturbaciones del sueño	4	2.2	181	97.8
Uso de medicación	173	93.5	12	6.5
Disfunción diurna	36	19.5	149	80.5

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 3 se observa que en los escolares evaluados respecto a la calidad del sueño, el 37.8 % presentó buena calidad del sueño y el 62.2 % presentó mala calidad del sueño.

Con respecto a la calidad subjetiva del sueño, el 20.5% tuvo una buena calidad del sueño y el 79.5% tuvo una mala calidad del sueño. En el caso de la latencia del sueño, el 29.7% presentó una buena calidad del sueño y el 70.3% tuvo una mala calidad de sueño. En relación a la duración del sueño, el 31.4% tuvo buena calidad del sueño y el 68.6% tuvo mala calidad del sueño.

En el caso de la eficiencia habitual del sueño, el 53.5% presentó una buena calidad de sueño y el 46.5% presentó una mala calidad del sueño. Por otro lado las perturbaciones del sueño, el 2.2% tuvo una buena calidad del sueño y el 97.8% una mala calidad del sueño. El uso de medicamentos estuvo representado por 93.5% con una buena calidad de sueño y un 6.5% con una mala calidad de sueño. En el caso de la disfunción diurna, el 19.5% tuvo una buena calidad de sueño y el 80.5% tuvo una mala calidad de sueño.

CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis general

H_a: Existe una relación significativa entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

H₀: No existe una relación significativa entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

Tabla 4. Pruebas de Chi-cuadrado para la Hipótesis general

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	64,398 ^a	2	,003
Razón de verosimilitud	85,647	2	,000
Asociación lineal por lineal	61,733	1	,000
N de casos válidos	185		

P = 0.05

Interpretación:

En la tabla 4 se presenta el estadístico $\chi^2 = 64.398$ y grado de significación estadística $p=0.003$, el cual es menor que el p valor (0.05), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna.

Existe relación significativa ($p=0.003$) entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

Hipótesis específica 1:

H₁: Existe una relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

H₀: No existe una relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

Tabla 5. Pruebas de Chi-cuadrado para la Hipótesis específica 1

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	67,148 ^a	2	,002
Razón de verosimilitud	78,373	2	,000
Asociación lineal por lineal	62,257	1	,000
N de casos válidos	185		

P = 0.05

Interpretación:

En la tabla 5 se presenta el estadístico $\chi^2 = 67.148$ y grado de significación estadística $p = 0.002$, el cual es menor que el p valor (0.05), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa.

Existe relación significativa ($p = 0.002$) entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

Hipótesis específica 2:

H₂: Existe una relación significativa entre el consumo de bebidas ultraprocesadas y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

H₀: No existe una relación significativa entre el consumo de bebidas ultraprocesadas y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

Tabla 6. Pruebas de Chi-cuadrado para la Hipótesis específica 2

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,511 ^a	1	,004
Corrección de continuidad ^b	6,869	1	,009
Razón de verosimilitud	12,954	1	,000
Prueba exacta de Fisher			
Asociación lineal por lineal	8,465	1	,004
N de casos válidos	185		

P = 0.05

Interpretación:

En la tabla 6 se presenta el estadístico $\chi^2 = 8.511$ y grado de significación estadística $p = 0.004$, el cual es menor que el p valor (0.05), por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa.

Existe relación significativa ($p = 0.004$) entre el consumo de bebidas ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

V. DISCUSIÓN

Los resultados encontrados en este estudio en cuanto al consumo de productos ultraprocesados fueron de un 64.9%, el cual representa un riesgo moderado para los escolares. Así por ejemplo Fassi y colaboradores (20) obtuvieron como resultado que el 44% de los escolares consumen productos ultraprocesados. Estos resultados están asociados a un número elevado de veces por semana para consumir este tipo de productos, además de su fácil preparación.

En cuanto al consumo de alimentos ultraprocesados, los estudiantes obtuvieron un 63.2%, el cual representa un consumo de riesgo moderado. Este resultado es aproximado al encontrado por García (14), quien encontró que el 86.6% de los escolares tuvieron un alto consumo de alimentos ultraprocesados. Además Moubarac y colaboradores (18) obtuvieron que el 48% de las calorías ingeridas por los adolescentes eran de alimentos ultraprocesados. Esta similitud en el consumo elevado de ese tipo de alimentos es debido a que los escolares participantes tuvieron un fácil acceso a estos alimentos, ya sea por el precio de estos o por sus preferencias alimentarias.

También la investigación se encontró con que el 21.6% de los estudiantes presentó un riesgo bajo respecto al consumo de alimentos ultraprocesados. Un valor similar encontrado en el estudio de Mara (15), quien identificó que el 19.3 % de estudiantes tienen un consumo bajo de alimentos ultraprocesados. A pesar que dichos alimentos se expenden con empaques que llevan octógonos se puede observar que existe un cierto porcentaje de escolares que los consume de igual manera.

Con relación al consumo de bebidas ultraprocesadas en este estudio se observó que el 93% de escolares presentó un riesgo bajo, un 7% un riesgo moderado y ninguno presentó riesgo alto. Un valor similar encontró Gutiérrez (16) en su estudio realizado en Colombia, el cual menciona que los adolescentes tuvieron un consumo de bebidas azucaradas del 19%. Así

mismo la frecuencia de consumo diario de bebidas azucaradas encontradas en el presente trabajo, son similares a las reportadas en la investigación de Ruiz (19) que obtuvo como resultado que el 21.4% de los escolares consumieron bebidas carbonatadas.

Otro hallazgo importante de este estudio fue que el 62.2% de escolares de secundaria tuvieron mala calidad de sueño. Una situación parecida encontró Cruzado (12), el cual en su tesis obtuvo que el 75% de adolescentes fueron considerados malos dormidores. Unos valores inferiores encontraron en su investigación Chavez y Zuñiga (11) quienes identificaron que el 25% y el 15% de niñas y niños respectivamente mostraron calidad de sueño mala.

Con respecto a los adolescentes que presentaron una mala eficiencia del sueño, en este estudio estuvo representada por el 46.5%. Una situación parecida obtuvo Bailone y colaboradores (17), quienes encontraron en su investigación que el 67% de adolescentes dormían horas insuficientes. Esto debido al largo uso de aparatos electrónicos hasta muy altas horas de la noche.

Por el lado de las perturbaciones del sueño, en esta investigación estuvo representada por el 97.8% de escolares. No obstante, Escobar (13) difiere en sus resultados, le cual encontró que un 6% de adolescentes tuvo una derivación de sueño. Esto puede deberse a que su estudio fue realizado en un are rural, la cual no cuenta con mucho acceso a la tecnología, la población es de un nivel medio-bajo socioeconómico.

VI. CONCLUSIONES

1. Existe relación significativa entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.
2. Existe una relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.
3. Existe una relación significativa entre el consumo de bebidas ultraprocesadas y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021.

VII. RECOMENDACIONES

Implementar charlas informativas al alumnado sobre la lectura del etiquetado nutricional de los productos ultraprocesados, haciendo un enfoque en los macronutrientes y no sólo en las calorías totales, para que puedan tener discernimiento a la hora de escoger lo que consumen. Además de fomentar un plan de intervención para que los alumnos consigan lograr las horas de sueño necesarias para obtener un descanso óptimo, y así evitar somnolencia durante el día.

Fomentar la alimentación saludable tanto para los alumnos como para sus padres, haciendo énfasis en la reducción del consumo de alimentos altos en grasas saturadas, azúcar y sodio, e incentivando la ingesta de 3 a 5 porciones de fruta al día. También se recomienda a los padres de familia tener un mayor control en sus hijos sobre el uso de aparatos electrónicos hasta altas horas de la noche, ya que puede estar influenciando en una mala calidad del sueño.

Informar sobre los riesgos del consumo de bebidas ultraprocesadas a largo plazo e incentivar el consumo de agua durante el día, usando variantes como los refrescos naturales para que los adolescentes tengan varias opciones a la hora de hidratarse. También se recomienda la ingesta de infusiones antes de dormir para evitar la pesadez y lograr un sueño profundo.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud (9 de Junio de 2021). Obesidad y sobrepeso. [Citada: 16 Septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Talens P, Cámara M, Dashner A, López E, Marín S, et al. (4 de Marzo de 2020) Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el impacto del consumo de alimentos “ultraprocesados” en la salud de los consumidores [Citada: 17 de Septiembre]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf
3. Araneda J, Pinheiro A, Rodriguez L, Rodriguez A. Consumo aparente de frutas, hortalizas y alimentos ultraprocesados en la población chilena. [en línea] 2016. Septiembre [Citada: 18 Septiembre 2021]; 43(3): [8 pp.] Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000300006
4. Srour B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Andrianasolo R. et al. Ingesta de alimentos ultraprocesados y riesgo de enfermedad cardiovascular: estudio de cohorte prospectivo (Nutrinet-Santé). [en línea] 2019. Mayo [Citada: 19 Setiembre 2021]; [14 pp.] Disponible en: <https://www.bmj.com/content/365/bmj.l1451>
5. Instituto Nacional de Salud [Internet]. Venta de alimentos ultraprocesados en el Perú aumentó 107% [Citado el 15 de Septiembre del 2021]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/149-venta-de-alimentos-ultraprocesados-en-el-peru-aumento-107>
6. Alvarez D, Rojas J, Jordán T, Acha F. Informe Técnico: Lonchera Escolar en Estudiantes de Nivel Primario. Lima; 2015. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/Informe_de_Lonchera_Escolar_2013.pdf
7. Instituto de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” Los problemas del sueño pueden ser causa de problemas mentales [Internet]. 2017. Disponible en:

<http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2018/010.html>

8. De la Portilla S, Dussán C, Montoya D. Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra estudiantes del programa de Medicina de la universidad de Manizales (Colombia). [en línea] 2017. Septiembre [Citada: 20 septiembre 2021]; 17 (2): [12 pp.] Disponible en: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/2036/3028>
9. Medic G, While M, Hemels M. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. Nat Sci Sleep [Internet]. 2017; 9:151-61. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/pdf/nss-9-151.pdf>
10. Krueger JM, Frank M, Wisor J, Roy S. Sleep Function: Toward Elucidating an Enigma. Sleep Med Rev [Internet]. 2016; 28:46-54. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769986/pdf/nihms719219.pdf>
11. Chavez Y. y Zuñiga P. Asociación entre calidad de sueño y frecuencia de consumo de alimentos en niños del primer grado de la Institución Educativa “Coronel Néstor Escudero Otero en S.J.L.” [Tesis para obtener el título profesional de Licenciado de Nutrición]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020 [Citada: 25 Septiembre 2021] Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8932/Asociacion_ChavezCastro_Yeesenia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Cruzado R. Asociación entre calidad de sueño, actividad física e índice de masa corporal de adolescentes del turno tarde de una institución pública de La Victoria 2016. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017 [Citada: 25 Septiembre 2021] Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7228/Cruzado_br.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Escobar S. Influencia de la privación de sueño en el consumo elevado de alimentos no saludables en adolescentes de Perú: análisis longitudinal de la cohorte de niños del milenio (2009 - 2013). [Tesis para obtener el título profesional de Médico Cirujano]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019 [Citada: 26 Septiembre 2021] Disponible en:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10341/Escobar_as.pdf?sequence=3&isAllowed=y

14. García M. Relación entre consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria de una institución educativa del Cercado de Lima. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016 [Citada: 26 Septiembre 2021] Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4898/Garcia_hm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Mara B. Consumo de alimentos ultra procesados en relación al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario del Colegio particular Nuevo Horizonte, Juliaca – 2020. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2021 [Citada: 27 Septiembre 2021] Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16410/Mara_Mamani_Betty_Roscio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Gutiérrez E. Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa rural departamental Anatoli, en el municipio de la Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por Covid-19. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2021 [Citada: 27 Septiembre 2021] Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/54026/DOCUMENTO%20FINAL%20TG.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
17. Bailone A, Soria M. y Torres M. Exceso de peso, conducta sedente, horas de sueño e ingesta energética en adolescentes escolarizados, Córdoba, 2017. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Nutrición]. Córdoba: Universidad Católica de Córdoba; 2017. [Citada: 28 Septiembre 2021] Disponible en: http://pa.bibdigital.uccor.edu.ar/1469/1/TF_Bailone_Soria_Torres.pdf
18. Moubarac J, Batal M, Louzada M, Martinez E. y Monteiro C. El consumo de alimentos ultraprocesados predice la calidad de la dieta en Canadá. [Internet] 2017 [Citado el 1 de Octubre del 2021]; 1(108):512-520. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27825941>

19. Ruiz E. Relación entre el consumo de bebidas azucaradas e indicadores de adiposidad en niños y adolescentes de Bogotá: estudio FUPRECOL 2014. [trabajo final de grado de maestro]. Bogotá: Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario; 2016 [citado el 1 de octubre del 2021]. Disponible en:
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/13125/Tesis%20Bebidas%20Azucaradas%20ErikaRuiz%20Urosario%20dic%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Fassi N, Fernández G. y Saavedra A. Consumo de colaciones ultraprocesadas, nivel de actividad física y estado nutricional en niños/as de 4° y 5° grado de una escuela pública en la Ciudad Estación Juárez Celman. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Nutrición]. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba; 2017 [citado el 1 de octubre del 2021]. Disponible en:
<https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/6229/Fassi%20Fernandez%20Boo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Lozano V, Hermoza R, Arellano C y Hermoza V. Relación entre ingesta de alimentos ultra procesados y los parámetros antropométricos en escolares. [en línea] 2019. [Citada: 02 Octubre 2021]; 30: [8 pp.] Disponible en:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n2/a02v30n2.pdf>
22. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas. 2019. [Citado el 02 de Octubre del 2021]; Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC, 2015. [Citado el 03 de Octubre del 2021]; Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
24. Khandpur N, et al. Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia [en línea] 2020. 54 (19): [13 pp.] Disponible en :

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/7h3j5xcwZRtgzVfJsG5KNrH/?format=pdf&lang=es>

25. Ministerio de Salud de Brasil. Guía Alimentaria para la población brasileña. [en línea] Brasilia; 2015. [Citado el 03 de Octubre del 2021] Disponible en: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasilena.pdf
26. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. [Internet] Norma general para los aditivos alimentarios codex stan 192-1995 [Citado el 05 de Octubre del 2021]; Disponible en: http://www.fao.org/gsfaonline/docs/CXS_192s.pdf
27. Del Arco A. Alimentos tóxicos: cómo detectarlos. España: Kaizen; 2015.
28. Peña C. et al. Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitarios [en línea] 2018. Julio [Citado: 05 Octubre 2021]; 18 (1): [13 pp.] Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2018/muv181c.pdf>
29. Silva M. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana [en línea] 2021. [Citado: 05 Octubre 2021]; 15 (3): [7 pp.] Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1152/1273>
30. De la Portilla S, Dussán C, Montoya D. Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra estudiantes del programa de medicina de la universidad de Manizales (Colombia) [en línea] 2017. [Citado: 05 Octubre 2021]; 94 Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273854673007/html/>
31. García T, Losada L, Vásquez I, Díaz T. Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. [en línea] 2020. Noviembre [Citado el 06 de Octubre del 2021]; 63 (2): [30 pp.] Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272020000100062
32. Revista de Neurología [en línea] 2016. Octubre [Citado el 06 de Octubre del 2021]; 63 (2): [30 pp.] Disponible en: <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>

33. García T. et al. Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia [en línea] 2020. Marzo [Citado el 07 de Octubre del 2021]; 94. Disponible en: <https://www.scielo.org/article/resp/2020.v94/202003016/es/>
34. Luna Y, Robles Y, Agüero Y. Validación del índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. An Salud Ment [Internet]. 2015; 31(2):23–30. Disponible en: https://www.academia.edu/34647099/VALIDACION_DEL_INDICE_DE_CALIDAD_DE_SUEÑO_DE_PITTSBURGH_EN_UNA_MUESTRA_PERUANA_VALIDATION_OF_THE_PITTSBURGH_SLEEP_QUALITY_INDEX_IN_A_PERUVIAN_SAMPLE
35. Velayos J. Medicina del Sueño Enfoque multidisciplinario. [en línea] Buenos Aires, Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2009. [Citado el 08 de Octubre del 2021] Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=zN-fZaRv_csC&pg=PA200&dq=calidad+del+sue%C3%B1o&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjXpOqz773zAhX1qpUCHa6LC4IQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q=calidad%20del%20sue%C3%B1o&f=false
36. Ohayon M et al. Recomendaciones de calidad del sueño de la National Sleep Foundation: primer informe [en línea] 2017. Junio [Citado el 08 de Octubre del 2021] <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
37. Chokroverty S. Medicina de los trastornos del sueño. 3ra ed. Barcelona: Elsevier; 2011.
38. Asociación española del sueño. Guía del Sueño. [en línea] Zaragoza: Asenarco; [Citado el 10 de Octubre del 2021] Disponible en: <http://asenarco.es/wp-content/uploads/2017/03/GuiadelSue%C3%B1o.pdf>
39. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Madrid: Ministerio de Ciencia y e Innovación; 2011. [Citado el 11 de Octubre del 2021] Disponible en: <https://ardescargas1.files.wordpress.com/2017/06/quicc81a-de-pracc81ctica-clicc81nica-sobre-trastornos-del-suenncc83o-en-la-infancia-y-adolescencia-en-atenciocc81n-primaria-versiocc81n-resumida-ministerio-de-sanidad-policc81tica-so.pdf>

40. Buysse D, Reynolds C, Monk T, Berman S, Kupfer D. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989; 28(2):193–213.
41. Morillo L. Insomnio en neurología. Capítulo 13. [Citado el 11 de Octubre del 2021] Disponible en: <http://www.acnweb.org/guia/g2c13i.pdf>
42. Cladellas R, Clariana M, Gotzens C, Badía M, Dezcallar T. Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Rev Psicol del Deport* [Internet]. 2015; 24 (1):53–9. Available from: <https://www.rpdonline.com/article/view/1469/1047>
43. Hernández Sampieri, Roberto; et al. *Metodología de la Investigación*. 5ª. ed. McGraw-Hill. México D.F., 2001.
44. La Red D. ¿Cuáles son los métodos preferidos para el modelado de preferencias? – Estudio de la comparación entre pares frente a la valoración directa [en línea] 2017. Junio [Citado el 16 de Octubre del 2021]; 4 (1): [14 pp.] Disponible en: <http://uajournals.com/ojs/index.php/ijisebc/article/view/158>
45. Casas J, Repullo J, Donado J. Surveys as a research technique. *Composition of questionnaires and statistical processing of data (I)*. Elsevier [Internet] 2003 [citado el 25 Mayo 2020],31 (8): 527-538. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-laencuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
46. Velasquez V. Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima – 2020. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en nutrición]. Lima: Universidad César Vallejo; 2020 [citado 09 noviembre 2021] Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46364/Velasquez_CV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
47. Chavez Y. Zuñiga P. Asociación entre calidad de sueño y frecuencia de consumo de alimentos en niños del primer grado de la Institución Educativa “Coronel Néstor Escudero Otero en S.J.L.” [Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en nutrición]. S.J.L.: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020 [citado 10 noviembre 2021] Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8932?locale-attribute=en>

48. Revista Médica Hondureña [en línea] 2012. Enero [Citada: 18 noviembre 2021]; 80 (2): [2 pp.] Disponible en: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2012/pdf/Vol80-2-2012-9.pdf>
49. Revista Iberoamericana de Educación [en línea] 2002. [Citada: 19 noviembre 2021]; 29 [21 pp.] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/800/80002905.pdf>
50. Colomba D. Aspectos Éticos en Investigación en Ciencias Sociales y en Área de la Salud: Nuevas Exigencias Para Proyectos Fondecyt. 2019. (1) Disponible en: https://www.uandes.cl/wp-content/uploads/2019/01/aspectos_eticos_ccofre.pdf

ANEXO 1

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Consumo de productos ultraprocesados	Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales preparadas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas (21).	Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos	Alimentos ultraprocesados	<ul style="list-style-type: none"> - Snacks dulces y salados - Barras energéticas - Helados - Dulces - Panes industriales - Tortas, pasteles, bollería industrial y postres - Galletas y bizcochos - Cereales azucarados - Margarinas y grasas para untar. - Productos para untar - Queso procesado - Platos y comidas listas para calentar - Sopas y fideos instantáneos - Salsas y aderezos 	Ordinal
			Bebidas ultraprocesadas	<ul style="list-style-type: none"> - Bebidas gaseosas - Bebidas para deportistas y energéticas - Leche endulzada y bebidas lácteas - Concentrados de jugo, jugos endulzados 	
Calidad del sueño	La calidad de sueño se refiere al adecuado funcionamiento diurno, con la atención debida en las diferentes actividades y obligaciones diarias (33).	Cuestionario del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI).	Calidad subjetiva del sueño	Este puntaje se obtiene de la sumatoria de los 7 componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones, uso de medicamentos y disfunción durante el día	Nominal
			Latencia del sueño		
			Duración del dormir		
			Eficiencia del sueño habitual		

			Alteraciones del sueño	Buena calidad = 0 – 5 Mala calidad = mayor 5	
			Uso de medicamentos para dormir		
			Disfunción diurna		

ANEXO 2

Fórmula para el cálculo de la muestra

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot pq}{E^2 (N - 1) + Z^2 \cdot pq}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 355 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2 (355 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{340,94}{1,84}$$

$$n = 185$$

ANEXO 3

Carta de aceptación del trabajo de investigación en la institución educativa Saco Oliveros

Lima 10 de noviembre de 2021

A: MGTR. FIORELLA CYNTHIA CUBAS ROMERO

DIRECTORA NACIONAL DE LA C.P. DE NUTRICIÓN UCV CAMPUS – SAN JUAN DE LURIGANCHO

DE: LIC. MARLENE ARTEAGA SIROMA

DIRECTORA ACADÉMICA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SACO OLIVEROS - BELLAVISTA

ASUNTO: ACEPTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Por medio de la presente me dirijo a usted en relación a lo indicado en el asunto, que el bachiller en nutrición SERNAQUE DOMIGUEZ DIEGO ANDRE, identificado con DNI 47782818 cuenta con la autorización para el desarrollo del presente trabajo de investigación que lleva por título **Consumo de productos ultra procesados y calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista 2021.**

Sin otro particular me despido de usted.

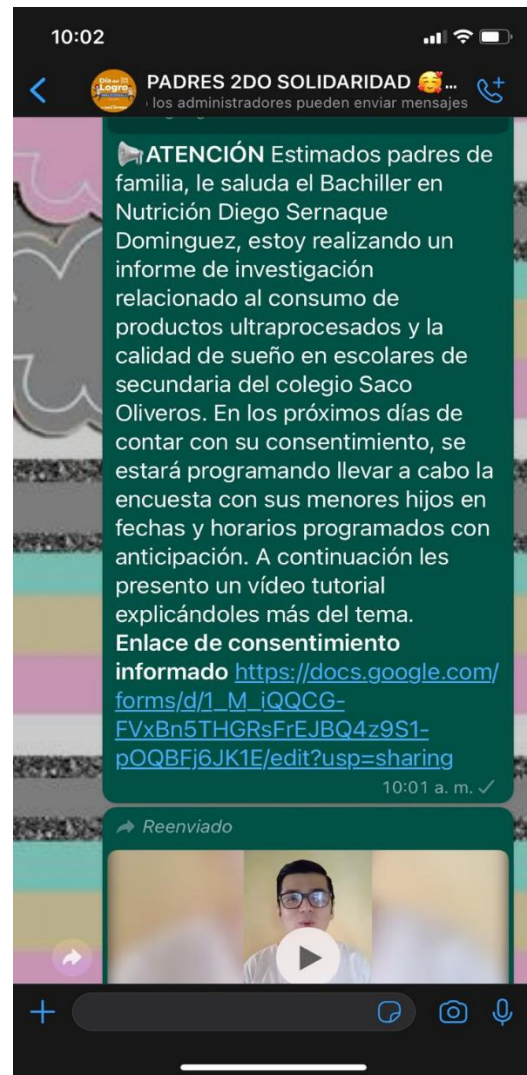
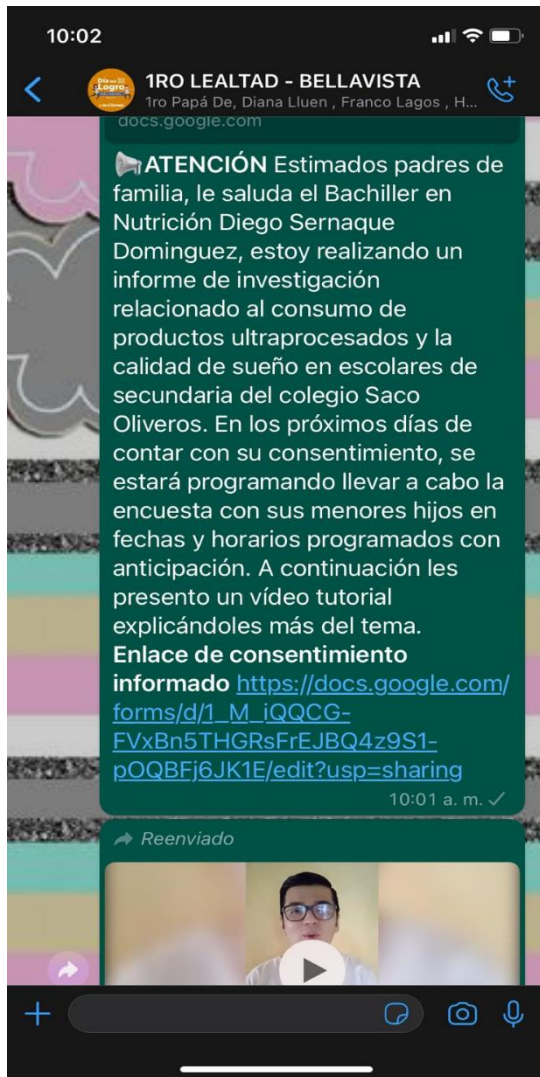
Atentamente



Marlene Arteaga Siroma
Directora Académica
I.E.P. Parcela Saco Oliveros
Bellavista

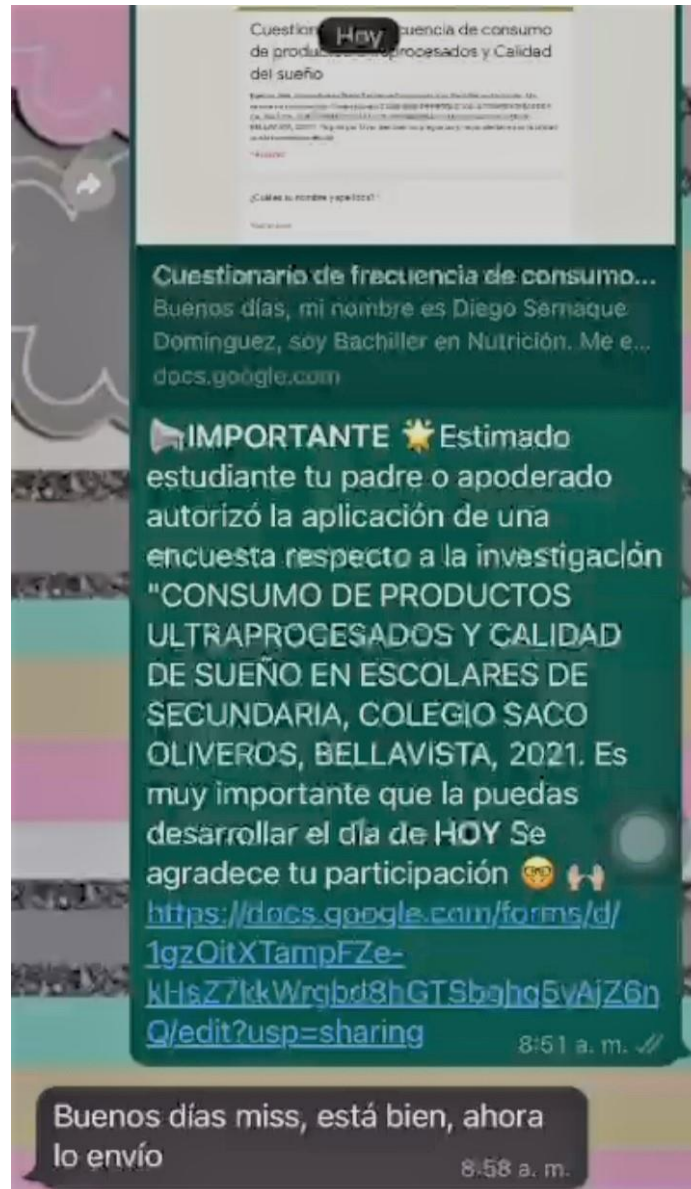
ANEXO 4

Evidencia del envío de consentimiento informado a los padres de familia



ANEXO 5

Evidencia del envío de la encuesta a los escolares de secundaria



ANEXO 6

Prueba de normalidad para las variables de estudio

Prueba de normalidad para consumo de productos ultraprocesados

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
CONSUMO PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS	,341	185	,000	,754	185	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Prueba de normalidad para calidad del sueño

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
CALIDAD DEL SUEÑO	,403	185	,000	,615	185	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

ANEXO 7

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario de consumo de productos ultraprocesados

Buenos días, mi nombre es Diego Sernaque Dominguez, soy Bachiller en Nutrición. Me encuentro realizando mi Tesis titulada "CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESCOLARES DE SECUNDARIA, COLEGIO SACO OLIVEROS, BELLAVISTA, 2021". Te pido por favor leer bien las preguntas y responderlas en su totalidad con la honestidad debida.

INFORMACIÓN GENERAL

¿Cuál es su género?

- Masculino
- Femenino

¿Cuál es su edad?

- 11 años
- 12 años
- 12 años
- 13 años
- 14 años
- 15 años
- 16 años
- 17 años
- 18 años

¿Cuál es su grado académico?

- 1° de secundaria
- 2° de secundaria
- 3° de secundaria
- 4° de secundaria
- 5° de secundaria

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS:

Frecuencia de consumo de Snacks (Papas fritas, Chips, Nachos, Galletas saladas)

¿Cuántas veces consume Chizitos, Cheetos o Cheese tris?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume Chifles o Camote Natuchip?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume Papitas (Lays, Lays al hilo, Ondas, Pringles)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume Chips (Doritos, Tostitos, Cuates, Nachos, Tortees o Piqueo Snack)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume Galletas Saladas (Ritz, Club social o Soda)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes

- No consume

Frecuencia de consumo de Barras energéticas (Cereal bar, Fitness o Life)

¿Cuántas veces consume Cereal bar?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume barritas Fitness o Life?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de Helados (De crema y De hielo)

¿Cuántas veces consume helados de crema (bombones, vasito, sándwich o en cono)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume helados de hielo o paletas (BB, Alaska o Turbo)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de dulces (chocolates, caramelos, toffees, goma de mascar, chupetines, turrón, masmelos)

¿Cuántas veces consume chocolates (Sublime, Bonobon, Sapito, Princesa, D'onofrio, Chocopunch, Hershey's, Fochis, Vizzio o La Ibérica)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume wafer con chocolate y turrón (Tuyo, Cua Cua, Cañonazo, Golpe, Nik, Snicker o La Ibérica)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume masmelos y gomitas (Ole Ole, Millows, Trululú, Mogúl, Frugelé o Calyptus)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume caramelos y chupetines (Bonbonbum, Globopop, Picolines, Arcor, Ambrosoli, de limón, de chicha morada, Mentitas, Full, Tic Tac o Halls)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume chicles y caramelos masticables (Toffee, Fruna, Mentos, Trident, Adams o Bobaloo)?

- Diario

- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de tortas, pasteles, bollería industrial y postres.

¿Cuántas veces consume tortas y pasteles (selva negra, de vainilla, tres leches, helada, con chantillí o merengue)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume postres (pie de manzana, de limón, suspiro, cheesecake, pudín, tartaletas, queque, empanada, milhojas, alfajores, budín, crema volteada o flan)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume bollería industrial (donas, cachitos, pan relleno de manjar o chocolate o pionono)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de galletas y bizcochos (con relleno, sin relleno)

¿Cuántas veces consume galletas con relleno dulces (Oreo, Casino, Coronita, Charada, Gretel o

Frac)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana

- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume galletas dulces sin relleno (Vainilla, Margarita, Picaras, Chomp, Integrakers, Chocosoda, Chodonuts, Glacitas, Tentación, Chocochip o Caritas)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume bizcochos y queques (Chocman, Pingüinos, Bimboletes, Cancún o Negrito)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de cereales azucarados

¿Cuántas veces consume cereales azucarados (Copix, Almohaditas, Chocapic o Trigo atomico)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de margarina y grasas para untar

¿Cuántas veces consume margarina o mantequilla (de leche o de maní)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de productos para untar

¿Cuántas veces consume mermelada o Nutella?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de queso procesado

¿Cuántas veces consume Queso Crema, Parmesano, Mozzarella, Azul, Fundido, Edam o Cheddar?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de platos y comidas listas para calentar (Puré, Comida en conserva o congeladas, Sucedáneos de la carne)

¿Cuántas veces consume purés o cremas de espárragos, papa o choclo?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume alimentos listos, en conserva o congelados (choclo dulce, menestras, papas congeladas para freír o Pizza)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume Hamburguesa, Nuggets, Chorizo, Hot Dog o Jamonada?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de sopas y fideos instantáneos

¿Cuántas veces consume Ajinomón, Sopa Maruchan, Sopa envasada con pollo o carne?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de salsas y aderezos

¿Cuántas veces consume salsas (Vinagreta, Mayonesa, Mostaza, Ketchup, Salsa golf, Aji criollo, Tarí, Uchucuta, Aceitunosa o Huancaína Alacena)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume aderezos (Panquita, Tuco, sibarita, ajinosillao, ajinomoto o deliarroz)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

CONSUMO DE BEBIDAS ULTRAPROCESADAS:

Frecuencia de consumo de gaseosas

¿Cuántas veces consume gaseosas (Inca Kola, Coca cola, KR, Sprite, Crush, Guaraná, Big cola o Fanta)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de bebidas para deportistas y energéticas

¿Cuántas veces consume bebidas para deportistas (Gatorade, Sporade, Powerade o Electrolight)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume bebidas energéticas (Volt, Redbull, Monster, V220 o Burn)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de leche endulzada y bebidas lácteas

¿Cuántas veces consume yogurt Yopi, Batimix, Yomost Laive biodefensa, Yogurt bebible Gloria o

Pura Vida?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume leche chocolatada, condensada o Actiavena?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana

- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

Frecuencia de consumo de concentrado de jugo y jugos endulzados

¿Cuántas veces consume jugos endulzados (Frugos, Jugos Valle, Pulp, Tampico, Watts, Cifrut o Free tea)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

¿Cuántas veces consume jugos endulzados (Tang, Zuko o Negrita)?

- Diario
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- 1 a 3 veces al Mes
- No consume

ANEXO 8

Cuestionario del Índice de Calidad de Sueño

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?
 - 9:00 pm
 - 10:00 pm
 - 11:00 pm
 - 12:00 am a más

2. Durante el último mes, ¿cuántos minutos ha tardado en dormirse en las noches?
 - 15 minutos
 - 30 minutos
 - 45 minutos
 - 60 minutos a más

3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana?
 - 5:00 am
 - 6:00 am
 - 7:00 am
 - 8:00 am a más

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?
 - 5 horas
 - 6 horas
 - 7 horas
 - 8 horas a más

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas.

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir, a causa de:
 - a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:
 - () Ninguna vez en el último mes
 - () Una vez a la semana
 - () Dos veces a la semana
 - () Tres o más veces a la semana

 - b) Despertarse durante la noche o de madrugada:
 - () Ninguna vez en el último mes

- Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- c) Tener que levantarse para ir al sanitario:
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- d) No poder respirar bien:
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- e) Toser o roncar ruidosamente:
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- f) Sentir frío:
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- g) Sentir demasiado calor:
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- h) Tener pesadillas o “malos sueños”:
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- i) Sufrir dolores:
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?
- Bastante buena

- Buena
- Mala
- Bastante mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras estaba en clases, hacía tareas escolares o desarrollaba alguna otra actividad?
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
9. Con respecto a la pregunta anterior, ¿ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar dichas actividades?
- Ninguna vez en el último mes
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

Siendo las 18:15 horas del 20/12/2021, el jurado evaluador se reunió para presenciar el acto de sustentación de Tesis titulada: "CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESCOLARES DE SECUNDARIA, COLEGIO SACO OLIVEROS, BELLAVISTA, 2021", presentado por el autor SERNAQUE DOMINGUEZ DIEGO ANDRE estudiante de la escuela profesional de NUTRICIÓN.

Concluido el acto de exposición y defensa de Tesis, el jurado luego de la deliberación sobre la sustentación, dictaminó:

Autor	Dictamen
DIEGO ANDRE SERNAQUE DOMINGUEZ	Excelencia

Firmado digitalmente por: JSAYANB el
03 Ene 2022 23:21:53

JACQUELINE SUSANA SAYAN
BRITO
PRESIDENTE

Firmado digitalmente por: ZMOSQUERA el
27 Ene 2022 17:20:33

ZOILA RITA MOSQUERA FIGUEROA
SECRETARIO

Firmado digitalmente por: MAHUAUYALE el 27
Dic 2021 21:45:06

MARIA ELENA HUAUYA LEUYACC
VOCAL



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Autorización de Publicación en Repositorio Institucional

Yo, SERNAQUE DOMINGUEZ DIEGO ANDRE identificado con DNI N° 47782819, (respectivamente) estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD y de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, autorizo (X), no autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi Tesis: "CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESCOLARES DE SECUNDARIA, COLEGIO SACO OLIVEROS, BELLAVISTA, 2021".

En el Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo, según esta estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33.

Fundamentación en caso de NO autorización:

--

SAN JUAN DE LURIGANCHO, 03 de Enero del 2022

Apellidos y Nombres del Autor	Firma
SERNAQUE DOMINGUEZ DIEGO ANDRE DNI: 47782819 ORCID 0000-0002-0404-0566	Firmado digitalmente por: DASERNAQUES el 03-01- 2022 14:02:03

Código documento Trilce: INV - 0577145



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HUAUYA LEUYACC MARIA ELENA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESCOLARES DE SECUNDARIA, COLEGIO SACO OLIVEROS, BELLAVISTA, 2021", cuyo autor es SERNAQUE DOMINGUEZ DIEGO ANDRE, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 27 de Diciembre del 2021

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HUAUYA LEUYACC MARIA ELENA DNI: 10354243 ORCID 0000-0002-0418-8026	Firmado digitalmente por: MAHUAUYALE el 27-12- 2021 21:44:54

Código documento Trilce: TRI - 0247342



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, SERNAQUE DOMINGUEZ DIEGO ANDRE estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESCOLARES DE SECUNDARIA, COLEGIO SACO OLIVEROS, BELLAVISTA, 2021", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
SERNAQUE DOMINGUEZ DIEGO ANDRE DNI: 47782819 ORCID 0000-0002-0404-0566	Firmado digitalmente por: DASERNAQUES el 03-01- 2022 14:05:07

Código documento Trilce: INV - 0577143