



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**“CONSUMO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
ADULTOS DE BREÑA - LIMA, 2024”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autor:

Zelina Beatriz Pacherras Miranda

Asesor:

Mg. Florentina Gabriela Vidal Huamán

<https://orcid.org/0000-0003-1519-5413>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Master Giancarlo Bessombes Nevada
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Jacqueline Susana Sayan Brito
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Florentina Gabriela Vidal Huamán
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD



Página 2 of 61 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trnoid::1:3152627298




12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A mi familia.

A mi papá, a mi mamá, a mi hermano, a mi hermana y a Lula.

AGRADECIMIENTO

A mi papá y a mi mamá, por su apoyo incondicional y ser mi motivación en la vida.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	11
1.2. BASES TEÓRICAS	14
1.3. ANTECEDENTES.....	17
1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	22
1.5. OBJETIVOS	22
1.6. HIPÓTESIS.....	23
1.7 JUSTIFICACIÓN	24
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	26
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	31
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	39
REFERENCIAS.....	45
ANEXOS	50
ANEXO 1. Operacionalización de variables	50
ANEXO 2. Consentimiento informando.....	51
ANEXO 3. Cuestionario Consumo de alimentos ultraprocesados.....	52
ANEXO 4. Cuestionario Internacional de Actividad Física	54
ANEXO 5. Formulario de Google forms.....	56
ANEXO 6. Base de datos SPSS	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución según sexo	31
Tabla 2. Distribución según rango de edad	32
Tabla 3. Prueba de normalidad sobre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física	32
Tabla 4. Relación entre consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física.....	33
Tabla 5. Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y edad.....	35
Tabla 6. Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y sexo.....	36
Tabla 7. Relación entre el nivel de actividad física y edad	37
Tabla 8. Relación entre el nivel de actividad física y sexo.....	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Consumo de alimentos ultraprocesados en adultos de Breña-Lima.....	34
Figura 2. Nivel de actividad física en adultos de Breña-Lima	34

RESUMEN

Introducción: El tránsito a la vida adulta es crucial al momento de adoptar un estilo de vida y debido a la ausencia de hábitos alimentarios saludables y la práctica de actividad física pueden desarrollar problemas de salud. **Objetivo:** Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos del distrito de Breña-Lima, 2024. **Metodología:** Estudio cuantitativo, correlacional de corte transversal con una muestra de 100 adultos entre 18 y 59 años de edad. Los datos fueron recolectados mediante encuesta en línea, para lo cual se empleó el Cuestionario del Consumo de Ultraprocesados y Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). La información se analizó en IBM SPSS Statistics 26.0 mediante correlación de Spearman. **Resultados:** El consumo de alimentos ultraprocesados no tiene relación significativa con la actividad física con el valor $p=0.496$. El bajo consumo de alimentos ultraprocesados en los adultos encuestados predomina con un 94% y el nivel de actividad física alto-moderado con un 29% y 46%. **Conclusiones:** El consumo de ultraprocesados no está asociado directamente con la actividad física. Se muestra que no hay prioridad del consumo de ultraprocesados en la alimentación de la población entrevistada y mantienen una vida activa.

Palabras clave: Adultos, Alimentos ultraprocesados, Actividad física, IPAQ

ABSTRACT

Introduction: The transition to adulthood is crucial when it comes to adopting a lifestyle, and due to the absence of healthy eating habits and physical activity, health problems may develop. **Objective:** To determine the relationship between the consumption of ultra-processed foods and physical activity in adults from the district of Breña–Lima, 2024. **Methodology:** A quantitative, correlational, cross-sectional study with a sample of 100 adults aged 18 to 59 years. Data were collected through an online survey using the Ultra-Processed Food Consumption Questionnaire and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The information was analyzed using IBM SPSS Statistics 26.0 with Spearman correlation. **Results:** The consumption of ultra-processed foods is not significantly related to physical activity ($p=0.496$). Low consumption of ultra-processed foods predominated among the surveyed adults (94%), while high and moderate levels of physical activity were observed in 29% and 46% of participants, respectively. **Conclusions:** The consumption of ultra-processed foods is not directly associated with physical activity. The results show that ultra-processed foods are not a dietary priority for the interviewed population, and they maintain an active lifestyle.

Keywords: Adults, Ultra-processed foods, Physical activity, IPAQ

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El tránsito a la etapa adulta afecta positiva o negativamente a cada persona. En diversos casos se adopta un estilo de vida adecuado donde principalmente se da la incorporación al mundo laboral, la práctica de actividad física (AF) y buenos hábitos alimentarios. Por otro lado, la falta de un estilo de vida idóneo presenta un vacío en la práctica laboral, inexistente actividad física y hábitos alimentarios inadecuados, seguido de comportamientos y/o conductas inapropiadas (1).

La adaptabilidad a un estilo de vida adecuado incluye esencialmente buenos hábitos alimentarios con presencia de macronutrientes y micronutrientes que aporten positivamente en la salud de las personas. Existen alimentos ultraprocesados (AUP) que contienen una cantidad baja de nutrientes a comparación de los alimentos que no son procesados o son mínimamente procesados que contienen una mayor cantidad. El tener baja cantidad de nutrientes ocasiona principalmente que sean alimentos bajos en fibra, vitaminas y minerales por lo que al momento de consumirlos hay menor saciedad, además que estos alimentos tienen un índice glucémico elevado aumentando así el riesgo a padecer enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, entre otras (2).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), mundialmente durante los años 2000 a 2013 hubo un aumento de ventas de productos ultraprocesados del 43.7%. Durante ese periodo, las siete regiones estudiadas mantuvieron diferencias notables en sus cifras referente a los productos ultraprocesados adquiridos. Por ejemplo, Asia aumentó sus ventas en un 114.9%, mientras que Europa Oriental un 73.3%, Oriente Medio y África un 71.4%, América Latina con 48%, seguido de Australia con un crecimiento de 25%, Europa

Occidental con 18.5% y por último América del Norte con 2.3%. Estableciéndose así que América Latina es la región en cuarto puesto de ventas de ultraprocesados según el análisis hecho durante el periodo mencionado (3).

A su vez, la OPS informa que en América Latina durante los años 2009 a 2014 la venta de productos ultraprocesados aumentó en un 8.3% en siete países: Perú, Chile, México, Brasil, Argentina, Venezuela y Colombia. En este mismo periodo, Perú y Chile incrementaron significativamente la adquisición de ultraprocesados en un 15.6% y 16.9% (4). En el periodo de estudio mencionado Latinoamérica está en el quinto lugar de ventas de productos ultraprocesados sólidos como los snacks, sopas instantáneas, comidas preparadas, etc. y en tercer lugar en productos ultraprocesados líquidos como las bebidas azucaradas, zumos, etc. Este incremento de ventas de ultraprocesados se relaciona con la prevalencia de enfermedades como el sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus tipo II en la población latinoamericana (2).

Mientras que, en Perú, un estudio indica que en el período 2000-2013 los patrones de consumo de alimentos y bebidas ultraprocesadas tuvieron un aumento de 107%. Independientemente por parte de los alimentos ultraprocesados fue de 65.5% y las bebidas ultra procesadas de un 113.5% (3). Asimismo, en el 2014, el mayor consumo de energía proveniente de productos ultraprocesados fue en base a galletas con un 26.9%, seguido de bebidas gaseosas con 25% (5). Además, del 2004 al año 2018 se analizó qué bebidas carbonatadas mantienen un alto consumo con un crecimiento del 50.8% (4).

Por otra parte, en un estilo de vida adecuado la actividad física permite un bienestar general en la persona. Se aminora la ansiedad y la depresión beneficiando a la salud mental. También, permite controlar diversas enfermedades como diabetes mellitus, cardiopatías, entre otras. El no practicar actividad física aumenta la mortalidad en el ser humano, según

la Organización Mundial de la Salud (OMS), el riesgo de mortalidad varía entre 20 a 30% más en comparación a las personas físicamente activas (6).

En el 2024, un estudio señaló que un 31% de la población mundial mayor a 18 años no tuvo un nivel de actividad física suficiente. Esto indica que no se llegaron a cumplir las recomendaciones mundiales de realizar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad física alta. Se vio una prevalencia de inactividad física mayor en los países de altos ingresos y por los países de bajos ingresos la prevalencia fue menor, por parte de Asia y Pacífico ocupan el primer puesto con 38.5%, en sexto lugar América Latina y Caribe con 36.6% y por último África con 16.8%. Adicionalmente, se estableció que las mujeres tienen menor actividad física que los hombres y muchos países no están encaminados a lograr niveles de actividad física adecuados para el 2030 (7).

Concretamente en América Latina y Caribe, la OPS indica que en el periodo de los años 2011 a 2016 incrementaron la inactividad física de 33% a 39% lo que dimensiona a que una de cada cuatro personas mayores a 18 años no se mantiene activo con 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad física alta (8). En distintos países de Latinoamérica se realizaron investigaciones a un público universitario donde se evidenciaron las altas tasas de sedentarismo, obteniendo un 70% en el país de Chile y en Colombia 50%, demostrando la ausencia de actividad física en esta población adulta (9, 10).

En Perú, el Instituto Peruano del Deporte (IPD), realizó en el 2021 un muestreo a 1266 personas mayores de edad de diferentes regiones demostrando que el 52% realiza algún tipo de actividad física, informando también que los varones tienen más actividad que las mujeres con un 64% a 41% (11). Después, en el 2023 el Ministerio de Salud de Perú

(MINSA) indicó que únicamente el 26% de adultos peruanos realiza actividad física, alertando así las prevalencias de sedentarismo en la población ya que indica que la actividad previene diversas enfermedades (12).

Esta investigación considera señalar si existe una relación entre las variables consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos de Breña-Lima. Conociendo así, si la alimentación tiene un consumo de alimentos ultraprocesados bajo, regular o alto, al igual que si tiene un nivel de actividad física leve, moderado o intenso.

1.2. Bases teóricas

Alimentos ultraprocesados

Actualmente, los alimentos pueden clasificarse según su naturaleza utilizando el sistema NOVA. Este sistema, desarrollado en Brasil hace más de diez años, se ha adoptado mundialmente para categorizar los alimentos de acuerdo con su origen y grado de transformación en diferentes investigaciones. La clasificación de los alimentos se divide en cuatro categorías que son las siguientes (13):

Categoría 1: Alimentos no procesados o mínimamente procesados

Los no procesados son aquellos de origen vegetal o animal que provienen de una cosecha y/o crianza listos para el consumo sin ninguna alteración significativa. Los que son mínimamente procesados incluyen una manipulación simple como lavado, pelado, refrigeración, embotellado, etc. Estos procesos mínimos son para alargar su almacenamiento y/o simplificar la preparación de los mismos sin modificar su originalidad.

Esta primera categoría es considerada natural y saludable en el sistema NOVA por su conservamiento nutritivo original. Encontrándose alimentos como: vegetales,

frutas, legumbres, jugos de fruta recién elaborados, carnes, pescado, huevos, y más. Todos ellos en su forma natural, congelados, refrigerados, deshidratados, etc. Además, también se incluyen alimentos que son elaborados en base a la combinación de estos mismos como granola, harina, etc.

Categoría 2: Ingredientes culinarios procesados

Son producidos industrialmente en base a alimentos provenientes de la naturaleza. Además, los aditivos podrían ser parte de sus componentes para su durabilidad, protegiendo y/o evitando generar microorganismos. En esta categoría se encuentran los aceites vegetales provenientes de frutas o semillas, azúcar posiblemente de caña, miel de panales, sal, y más.

Categoría 3: Alimentos procesados

Su procesamiento consiste en añadir aceites, azúcares y/o sal a los alimentos naturales con el propósito de prolongar su durabilidad y mejorar su sabor. Aunque durante este proceso pueden sufrir ciertos cambios, se busca preservar las propiedades auténticas del producto, logrando conservar en gran medida sus nutrientes esenciales. Este grupo incluye alimentos como verduras conservadas en salmuera, pescados enlatados en aceite, frutas en almíbar, y productos cárnicos como jamón y tocino. También se consideran el queso y el yogur natural dentro de esta categoría.

Categoría 4: Alimentos ultraprocesados

Son alimentos creados en base a sustancias provenientes de otros alimentos, tienen una naturalidad mínima o inexistente. La mayoría de sus componentes no son de fácil

acceso, ya que suelen sintetizar a partir de otras fuentes, incluyendo conservantes, edulcorantes, potenciadores sensoriales, saborizantes y colorantes, entre otros.

En su fabricación, se emplean diversos procesos como horneado, fritura, moldeado e hidrogenación. Estos productos están diseñados para ser rentables, duraderos, accesibles, palatables y listos para el consumo, lo que facilita que reemplacen a los alimentos de las categorías anteriores de NOVA.

Como parte de este grupo se encuentran las papas fritas, galletas, cereales, pasteles, bebidas gaseosas, bebidas energéticas, yogures saborizantes, sopas instantáneas, pizza, leches para lactantes, alimentos enriquecidos, etc.

Como diferenciación de la cuarta categoría del sistema NOVA, que son los alimentos ultraprocesados, el cuestionario Consumo de Alimentos Ultraprocesados divide en cinco dimensiones los alimentos pertenecientes a este grupo, siendo estos los: Snacks, galletas y productos de pastelería, bebidas, variados y comida rápida (14).

Actividad física

La actividad física (AF) se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que activa los músculos esqueléticos y requiere un gasto de energía. Es uno de los elementos clave para el desarrollo y el mantenimiento de la salud. Sin importar la edad, mantenerse físicamente activo mejora la calidad de vida y contribuye al bienestar físico y mental (15).

Actividad física baja

Según el cuestionario IPAQ, menos de 3 días de AF alta por menos de 20 minutos al día o menos de 5 días de AF moderada o menos de 30 minutos de caminata diaria o menos de 5 días de combinación de caminata y AF moderada o alta, dando como resultado menos de 600 unidades de medida del índice metabólico (MET's) (16).

Actividad física moderada

Según el cuestionario IPAQ, se considera una AF moderada cuando hay 3 o más días de AF alta de por lo menos 20 minutos por día, 5 o más días de AF moderada y/o caminata al menos 30 minutos al día y 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, AF moderada o alta logrando como mínimo un total de 600 MET's (16).

Actividad física alta

Según el cuestionario IPAQ, AF alta por lo menos 3 días a semana logrando un total de al menos 1500 MET's y 7 días a la semana de cualquier combinación de caminata, con AF moderada y/o AF alta, logrando mínimo 3000 MET's (16).

Edad adulta

Esta etapa de vida abarca desde el término de la juventud hasta la ancianidad y se caracteriza por consolidar la vida laboral/profesional de una persona. La edad adulta tiene una gran influencia en el estilo de vida ya que las decisiones tomadas en este período tienen un impacto considerable en la salud a largo plazo, ya sea una alimentación adecuada o inadecuada y la práctica de actividad física o sedentarismo, se convierte en un punto crucial para determinar la calidad de vida (7).

1.3. Antecedentes

A nivel internacional

En el 2021 en Brasil, Crisóstomo et al. tuvieron el objetivo de realizar una evaluación del consumo de alimentos ultraprocesados en un público de diferentes grupos etarios como la adolescencia, adultez y ancianidad mediante un recordatorio de 24 horas en el cual los datos recolectados se clasificaron según el sistema NOVA. Fue un estudio transversal con

una muestra de 617 personas en el rango de 10 a 59 años donde se vio el resultado que un mayor consumo de alimentos ultraprocesados ocasiona que el consumo de alimentos que no han sido procesados o mínimamente procesados sea menor. Se vio que en los adolescentes hay mayor consumo de ultraprocesados con 26.4%, en adultos hay un 20.9% y en menor consumo los adultos mayores con un 17.5%. Para el análisis de esta muestra se utilizó ANOVA con el valor significativo de $p < 0.05$ (17).

En el 2021 en México, Vásquez et al. (2021) tienen como objetivo determinar la conexión entre el consumo de AUP y el estado nutricional mediante bioimpedancia y un cuestionario de frecuencia de AUP con base del sistema NOVA en una muestra de 150 personas entre 18 y 60 años de edad. Fue una investigación de corte transversal con resultados que demuestran un 80% de peso elevado en estas personas y de acuerdo a la frecuencia de consumo de AUP, los productos con azúcar simple predominan con 47%. Se concluyó que, hay indicios de riesgos para la salud de la población estudiada, afectado así en la calidad de vida. Se analizó el estudio mediante ANOVA (IC 95%, $\alpha < 0,05$) (18).

En el 2021 en México, Enriquez-Del Castillo et al. tuvieron como objetivo analizar la relación entre capacidad física, actividad física y composición corporal mediante: fuerza prensil con un dinamómetro, potencia de piernas con 3 saltos: Squat jump, Counter movement jump y Abalakov, Vo2Max con la prueba Course Navette, la versión corta del cuestionario IPAQ y medidas antropométricas. Fue un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal con una muestra de 100 personas adultas entre 20 a 30 años obteniendo como resultado que los hombres presentan niveles superiores a comparación de las mujeres en la capacidad física y composición corporal. Mientras que, en el caso de la actividad física, los hombres y mujeres que realizan actividad física vigorosa demuestran alta potencia en las piernas. Además, aquellas personas con normopeso y/o sobrepeso presentan buena

capacidad física y un elevado nivel de AF. En conclusión, las capacidades físicas, actividad física y composición corporal son imprescindibles en la salud, dado que aquellas personas que realizan AF tuvieron valores adecuados en las tres variables establecidas. Esta investigación se analizó por SPSS 15.0 con UNIANOVA con 95% de confianza y se utilizó T-student en sus muestras independientes y correlación de Pearson para la relación de variables (19).

En el 2020 en Brasil, Haysla et al. desarrollaron una investigación que tuvo como objetivo determinar la actividad física, el sedentarismo y factores asociados mediante la versión larga del cuestionario IPAQ. El estudio fue de tipo transversal con una muestra de 200 universitarios y servidores públicos con un rango de edad de 20 a 59 años. Obteniendo como resultado que el 58.5% de la muestra se clasifica con baja actividad física siendo las personas mayores de 40 años de edad las menos activas. Indicando también que existe 2.10 mayor probabilidad de inactividad en los >40 años a comparación de las personas más jóvenes. Además, el sedentarismo en las personas activas e inactivas no varía. Por lo que se concluye que los participantes de mayor edad disponen de menos tiempo para AF. La normalidad de la investigación fue mediante la prueba Kolmogórov-Smirnov vía SPSS 21.0 y se tuvo un nivel de significancia de $p < 0.05$ (20).

En el 2010 en Chile, Serón et al. tuvieron el objetivo de demostrar el nivel de AF en un grupo de residentes de Chile a través de la versión larga del IPAQ. Tuvo un corte transversal con una muestra de 1091 personas en un rango de 35 a 70 años de edad. El resultado demuestra que predomina el nivel moderado de AF con un 66%, seguido del nivel bajo con 18.4% y el nivel alto con 15.6%. Además, se concluyó que las mujeres tienen más predominio en los niveles bajos y moderados de AF. Esta investigación tuvo un valor significativo de $p = 0.00$ (21).

A nivel nacional

En el 2024 en Perú, el estudio de Huerta y Villalobos tuvo como objetivo identificar la conexión del estado nutricional y consumo de alimentos ultraprocesados en adultos de Lima mediante la valoración de peso, talla, perímetro abdominal y el cuestionario sobre consumo de alimentos ultraprocesados con cinco dimensiones: snack, galletas, bebidas, variados y comida rápida. Fue de corte transversal con una muestra de 158 participantes en el rango de 18 a 59 años donde se dio el resultado que hay un regular consumo de ultraprocesados entre los 18 y 29 años con 63.2%, mientras que entre los 30 hasta 49 años predomina un bajo consumo de ultraprocesados con 57.3% y en el rango de 50 a 59 años el 100% tiene un bajo consumo de ultraprocesados. Se concluye que en personas con más edad hay menor consumo de estos alimentos mientras que a menor edad, estos predominan. Esto a través de SPSS 29.0 con la prueba Rho Spearman dando significancia de $p < 0.05$ (14).

En el 2023 en Perú, Aquino et al. tuvieron como objetivo determinar la relación de consumo de alimentos ultraprocesados y circunferencia de cintura mediante un recordatorio de 24 con base en la clasificación NOVA y medición de cintura con centímetros en 745 adultos de 18 a 59 años de edad. Fue una investigación transversal que tuvo como resultado que el promedio de consumo de alimentos ultraprocesados fue de 14.7% y se concluyó que el consumo de AUP está asociado a la circunferencia de cintura y el promedio de consumo de AUP es inferior en contraste a México y Ecuador con cerca de 30%. Se tuvo IC de 95% (22).

En el 2021 en Perú, el estudio de Lozano tuvo el objetivo de determinar el nivel de actividad física en Lima Centro mediante la versión corta del cuestionario IPAQ. Su enfoque fue de corte transversal y muestra de 401 personas entre el rango de 15 a 65 años de edad, posteriormente el resultado fue que el 15.2% mantiene actividad física baja, el 18% un nivel

moderado y el 66.8% AF alta. Concluyendo que existe un alto nivel de AF en la población de Lima Centro. Esta investigación tiene un nivel de confianza del 95% mediante SPSS 22.0 (23).

En el 2021 en Perú, Janampa et al. tuvieron como objetivo determinar los niveles de AF, sedentarismo y factores relacionados mediante la versión corta del IPAQ en 513 estudiantes a partir de los 20 años de edad. Fue una investigación de corte transversal donde los resultados demostraron que el 25.3% mantuvo un nivel bajo de AF, el 49.7% un nivel moderado y el 25% nivel alto de AF. En conclusión, en nivel de AF bajo fue predominante en mujeres, mientras que, el sedentarismo es a causa de la inactividad física por lo que en los estudiantes con mayor AF disminuye la conducta sedentaria. Finalmente, esta investigación tuvo significancia de 0.05 e IC 95% (24).

En el 2017 en Perú, el estudio de Tarqui et al. tuvo como objetivo determinar la prevalencia y factores asociados al nivel bajo de actividad física mediante el cuestionario IPAQ. Fue de enfoque observacional transversal con una muestra de 10653 participantes entre 15 y 69 años obteniendo como resultado que 75.8% tenía un nivel de actividad física bajo, un 21.3% actividad física moderada y un 2.9% un nivel alto. Además, se vio la reducción en un 50% de actividad física en personas mayores, un 70% en adultos y un 60% en la juventud. Por otro lado, los hombres predominan con AF moderada con 27.9% y alta 4.8%, mientras que en las mujeres es la AF baja con 83.9%. Esto mediante SPSS 22.0 con Kolmogórov-Smirnov con un IC del 95% y $p < 0.001$ (16).

1.4. Formulación del problema

Pregunta de investigación

¿Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos del distrito de Breña-Lima, 2024?

Preguntas de investigación específicas

¿Cuál es el consumo de alimentos ultraprocesados en adultos del distrito de Breña-Lima, 2024?

¿Cuál es el nivel de actividad física en adultos del distrito de Breña-Lima, 2024?

¿Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la edad de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024?

¿Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024?

¿Existe relación entre el nivel de actividad física y la edad de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024?

¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024?

1.5. Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

Objetivos específicos

Determinar el consumo de alimentos ultraprocesados en adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

Determinar el nivel de actividad física en adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la edad de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la edad de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

1.6. Hipótesis

Hipótesis general

H1: Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos de Lima, 2024

H0: No existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos de Lima, 2024

Hipótesis específica

H1: Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la edad de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

H0: No existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la edad de

los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

H1: Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

H0: No existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

H1: Existe relación entre el nivel de actividad física y la edad de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

H0: No existe relación entre el nivel de actividad física y la edad de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

H1: Existe relación entre el nivel de actividad física y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

H0: No existe relación entre el nivel de actividad física y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024

1.7 Justificación

Esta investigación determina la relación del consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en adultos de Breña-Lima, teniendo en cuenta que el tránsito a la vida adulta es crucial al momento de adoptar un estilo de vida debido a que la falta de buenos hábitos alimentarios y práctica de actividad física pueden desarrollar problemas de salud. De manera que el público objetivo son adultos entre 18 a 59 años de edad dado que este período es significativo para la adaptabilidad a nuevos comienzos o la consolidación de hábitos ya establecidos.

Por otro lado, esta investigación se destaca porque se basa en la elección de métodos que permitan obtener datos relevantes sobre la relación entre el consumo de alimentos

ultraprocesados y el nivel de actividad física en adultos de Breña con encuestas validadas y estructuradas que facilitan la recopilación de datos de manera estandarizada y objetiva. Con relación al interés en el tema y el deseo de encontrar soluciones a la problemática, se puede utilizar los resultados de este estudio como referencia preliminar.

Concretamente esta investigación tiene la suficiencia de mostrar la relación entre consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en adultos dando paso a ser utilizada para otras investigaciones y fomentar estrategias para mejorar la calidad de vida de acorde a los resultados obtenidos.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Tipo de investigación

El enfoque es cuantitativo dado que se utilizan métodos estadísticos para analizar la información recolectada durante la investigación, permitiendo medir las variables, establecer la hay relación y demostrar los resultados según los objetivos establecidos (25).

La investigación es de tipo descriptiva y correlacional, ya que el propósito es describir las características de las dos variables propuestas (26), que son el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física, y así analizar la relación de estas (27).

Para el diseño, la investigación es no experimental de corte transversal dado que, no se manipularon las variables establecidas, sino que se observaron y analizaron sin intervención alguna. Además, la recolección de datos se dio en un único momento del estudio sin seguimiento a largo plazo (28).

2.2 Población y muestra

2.2.1 Población

La población consta de adultos de 18 a 59 años de edad de Breña - Lima.

2.2.2 Muestra

Se contempló una muestra de 100 adultos de ambos sexos que cumplen con los criterios de inclusión para este estudio. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia de manera que hubo un acceso a los participantes sin complicaciones.

Criterios de inclusión:

- Adultos del distrito Breña-Lima
- Adultos de 18 a 59 años
- Adultos que brinden aprobación del consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Adultos con enfermedades crónicas no transmisibles
- Adultos que siguen un estilo de vida vegano o vegetariano, caracterizado por la exclusión total o parcial de productos de origen animal en su consumo diario.

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección

La técnica utilizada en la recolección de datos fue mediante una encuesta en línea en el software Google forms (Anexo 5) el cual se diseñó y planteó preguntas provenientes de dos cuestionarios relacionados a los objetivos de la presente investigación. De esta manera se permitió recopilar información directa de los participantes de manera eficiente y asegurando su accesibilidad.

Uno de los instrumentos es el Cuestionario del Consumo de Alimentos Ultraprocesados (Anexo 3) de Huerta et al. (14) que consta de 24 preguntas divididas en 5 dimensiones, siendo la primera sobre snacks, después galletas y productos de pastelería, bebidas, variados que engloba a productos como mermeladas, sopas instantáneas, entre otros y por último comida rápida. Cada pregunta recibe un puntaje de 0 a 5 puntos teniendo como total un rango de distribución de bajo consumo de alimentos ultraprocesados con 0 a 40 puntos, regular consumo de alimentos ultraprocesados con 41 a 80 puntos y finalmente un alto consumo de alimentos ultraprocesados con 81 a 120 puntos.

Para el punto de partida de este cuestionario se desarrolló una prueba piloto con 25 adultos dando como resultado una confiabilidad de alfa de Cronbach >0.8 . Posteriormente recibió validez mediante tres jueces del área de nutrición los cuales determinaron al instrumento un 100% de aplicabilidad.

Como segundo instrumento se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (Anexo 4) elaborado por expertos de la OMS, Universidad de Sidney, Instituto Karolinska y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (29). Fue diseñado para medir el nivel de actividad física de los últimos 7 días de la semana en personas de 18 a 65 años. Este maneja dos versiones de evaluación, una corta y otra larga, que constan de preguntas las cuales mide el nivel de actividad física, la frecuencia semanal con la que se realiza y los minutos por día dedicado a esta actividad. La versión larga contiene 27 preguntas relacionadas a AF en el trabajo, AF en el transporte, AF en casa y AF en tiempo libre, mientras que la versión corta que es la que se utiliza en esta investigación ya que se sugiere ser utilizada en estudios poblacionales (30), consta de 7 preguntas relacionadas a la AF intensa, AF moderada y caminata. Estas tres secciones tienen un valor MET's para poder realizar el cálculo de clasificación:

AF intensa: $8 \text{ Mets} * \text{minutos de AF intensa por día} * \text{días de práctica a la semana}$.

AF moderada: $4 \text{ Mets} * \text{minutos de AF moderada por día} * \text{días de práctica a la semana}$.

Caminata: $3.3 \text{ Mets} * \text{minutos de caminata por día} * \text{días de práctica a la semana}$.

Con la sumatoria de estas secciones se clasifica al participante en un nivel de actividad física bajo, moderado o intenso. Demostrado por investigadores la aceptabilidad del IPAQ versión corta ya que tiene una confiabilidad de 95% con un

0.65 de nivel aceptable de fiabilidad según coeficiente de correlación de Spearman (29).

2.4 Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos del presente estudio se hizo mediante una encuesta en línea realizada en Google Forms. La difusión fue por diversas plataformas digitales como redes sociales donde había viabilidad de encontrar población de acuerdo a los criterios de inclusión establecidos.

La primera parte de la encuesta contiene una sección general donde se encuentran preguntas de inclusión y exclusión al estudio que son la aceptación del consentimiento informado, la residencia en Breña-Lima y rango de edad. Seguido de una sección de preguntas generales sobre los datos de los participantes.

Después, en otra sección se transcriben las 24 preguntas referentes al consumo de alimentos ultraprocesados donde se indican las dimensiones: consumo de snack, galletas, bebidas, comida rápida y alimentos variados. Y en la sección final se ven las 7 preguntas sobre actividad física que son: los tiempos de actividad física intensa, moderada, caminata y la permanencia de estar sentado.

2.5 Análisis de datos

La información adquirida mediante la recolección de datos sobre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos de Breña-Lima se trasladó a Microsoft Excel y posteriormente se analizó en el software IBM SPSS Statistics 26.0. En este software se aplicó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov donde la significancia fue <0.05 . Indicando así, que no se cumple con el supuesto de normalidad por lo

posteriormente que se utilizó la prueba no paramétrica Rho de Spearman para evaluar las dos variables propuestas.

2.6 Aspectos éticos

Este estudio requiere la aprobación del consentimiento informado (Anexo 2) de cada participante para su continuación en la recolección de datos, este consentimiento describe sobre los objetivos y propósitos de la investigación, dejando claro que el procedimiento es completamente voluntario y que pueden retirarse en cualquier momento. También indica que se respalda la privacidad y anonimato de los datos recopilados, siendo así la información proporcionada confidencial y de uso únicamente académico. Asimismo, se procuró minimizar cualquier posible incomodidad en su participación, garantizando en todo momento el bienestar de los encuestados.

Por otro lado, en caso no se otorgue el consentimiento informado no se procede a incluir en la recolección de datos de la investigación, respetando la decisión de cada participante y su derecho a rechazar o retirarse de la investigación sin necesidad de justificación. De esta manera la recopilación de datos se realiza con aquellos que han aceptado voluntariamente formar parte del estudio, permitiendo la transparencia y el cumplimiento ético del proyecto. Todo el proceso promueve el trato digno y responsable hacia los participantes.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos mediante la encuesta de consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos del distrito de Breña. Dando a conocer características generales de los participantes como sexo y edad y el análisis de las variables de estudio, permitiendo un enfoque claro sobre los objetivos de esta investigación. La información se basa en una muestra de 100 participantes de ambos sexos considerados idóneos, de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

Tabla 1. Distribución según sexo

Sexo	n
Femenino	71
Masculino	29
Total	100

En la tabla 1 se detalla la distribución según sexo de los participantes, de los cuales 71 corresponden al sexo femenino y 29 al sexo masculino. Reflejando así, mayor participación al estudio por parte de mujeres.

Tabla 2. Distribución según rango de edad

Rango de edad	n
18 – 29	24
30 – 49	61
50 – 59	15
Total	100

En la tabla 2 la distribución según rango de edad se organiza en 3 grupos, de 18 a 29 años con 24 participantes, de 30 a 49 años con 61 participantes y de 50 a 59 años con 15. Demostrando que el rango de edad predominante en la muestra es de 30 a 49 años.

Tabla 3. Prueba de normalidad sobre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física

Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
Consumo de alimentos ultraprocesados	,534	100	,000
Nivel de actividad física	,292	100	,000

La tabla 3 contiene la prueba de normalidad, donde se usó Kolmogórov-Smirnov ya que la muestra de la investigación es mayor a 50. El resultado es $p \leq 0.05$, por lo que se presenta una distribución que no cumple con la normalidad.

Tabla 4. Relación entre consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física

		Consumo de alimentos ultraprocesados	Nivel de actividad física
Rho de Spearman		Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-0,069
	Consumo de alimentos ultraprocesados	N	100
		Coeficiente de correlación	-0,069
		Sig. (bilateral)	0,496
	Nivel de actividad física	N	100

Dado el resultado de la prueba de normalidad, en esta investigación corresponde el uso de una prueba no paramétrica. Por eso, se aplicó la correlación de Spearman para el análisis de las dos variables de la investigación. En la tabla 4 se observa el valor de significancia $p=0.496$, demostrando que no hay relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física.

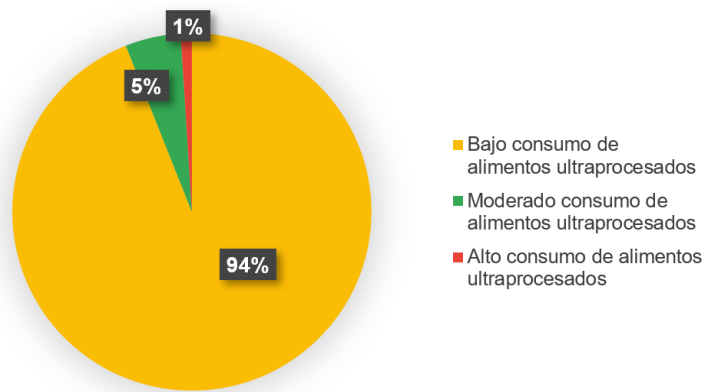


Figura 1. Consumo de alimentos ultraprocesados en adultos de Breña-Lima

Según la figura 1, predomina el bajo consumo de alimentos ultraprocesados en los adultos encuestados, con un 94%. Demostrando que la mayoría de esta población mantiene hábitos alimenticios alejados de estos productos. Por otro lado, el 5% de los participantes se ubican en la categoría de moderado consumo de AUP y el 1% refleja un alto consumo.

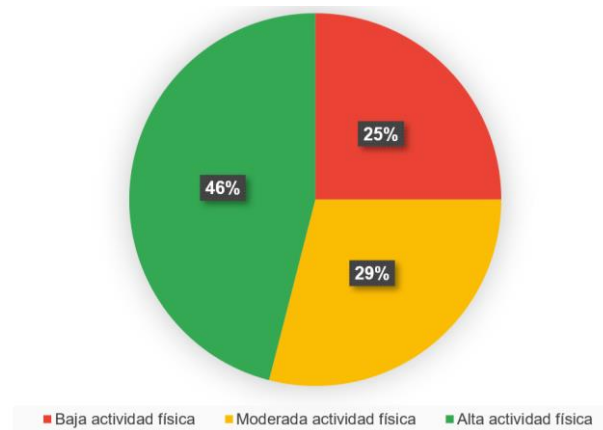


Figura 2. Nivel de actividad física en adultos de Breña-Lima

La figura 2 indica el nivel de actividad física de los participantes, mostrando que más de la mitad de la población encuestada mantiene un nivel de AF moderado-alto, con un 29% y 46%. Evidenciando así, que hay una tendencia al estilo de vida activo en los adultos del distrito de Breña. Sin embargo, el 25% de la muestra revela un nivel bajo de actividad física.

Tabla 5. Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y edad

			Consumo de alimentos ultraprocesados	Edad
Rho de Spearman	Consumo de alimentos ultraprocesados	Coefficiente de correlación	1,000	-0.173
		Sig. (bilateral)		0,086
		N	100	100
	Edad	Coefficiente de correlación	-0.173	1,000
Sig. (bilateral)		0,086		
N		100	100	

El análisis de la tabla 5 muestra el valor de significancia de $p=0.086$, lo cual indica que no existe relación estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la edad de los adultos entrevistados.

Tabla 6. Relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y sexo

			Consumo de alimentos ultraprocesados	Sexo
Rho de Spearman	Consumo de alimentos ultraprocesados	Coefficiente de correlación	1,000	0.120
		Sig. (bilateral)		0,236
		N	100	100
	Sexo	Coefficiente de correlación	0.120	1,000
		Sig. (bilateral)	0,236	
		N	100	100

En la tabla 6 se observa que no existe significancia entre el consumo de alimentos ultraprocesados y sexo de los adultos del distrito de Breña, por el valor obtenido de $p=0.236$. Afirmando así, la relación no es estadísticamente significativa.

Tabla 7. Relación entre el nivel de actividad física y edad

		Nivel de actividad física	Edad
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coefficiente de correlación	1,000 -0.072
		Sig. (bilateral)	0,475
		N	100 100
Rho de Spearman	Edad	Coefficiente de correlación	-0.072 1,000
		Sig. (bilateral)	0,475
		N	100 100

En la tabla 7 se muestra el valor de significancia $p=0.475$, por lo que la relación entre el nivel de actividad física y la edad de los entrevistados no es estadísticamente significativa.

Tabla 8. Relación entre el nivel de actividad física y sexo

			Nivel de actividad física	Sexo
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	0.185
		Sig. (bilateral)		0,065
		N	100	100
	Sexo	Coefficiente de correlación	0.185	1,000
Sig. (bilateral)			0,065	
N		100	100	

El valor de significancia $p=0.065$ de la tabla 8, demuestra que las variables: nivel de actividad física y sexo de los adultos de Breña no tiene relación estadísticamente significativa.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusiones

El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos del distrito de Breña-Lima, 2024.

Los resultados indican que el consumo de alimentos ultraprocesados no tienen relación con la actividad física en adultos del distrito de Breña-Lima, con el valor $p=0.496$. Teniendo en cuenta que el 94% de la muestra mantiene un bajo consumo de alimentos ultraprocesados y más del 50% presenta una vida activa, el 29% tiene un nivel moderado y el 46% un nivel alto. Esto se relaciona con investigaciones previas que comparten objetivos similares, como los resultados de Huerta (14) que menciona el predominio de un consumo regular-bajo de alimentos ultraprocesados en participantes de 18 a 59 años de edad. Por la otra parte, Lozano (23) estudió a una población en el rango de 16 a 65 años de edad y determinó que el 66.8% de su muestra presenta un nivel de actividad física alta. Estos hallazgos relacionados con el presente estudio muestran una tendencia favorable sobre un estilo de vida adecuado.

Al mismo tiempo, se evidencia que no existe relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la edad ($p=0.086$), por lo que se considera que los hábitos de consumo de estos alimentos no varían en los adultos encuestados del distrito de Breña. Sin embargo, Crisóstomo (17) investigó el consumo de alimentos ultraprocesados en 3 rangos de edad: Personas menores a 19 años, adultos de 20 a 59 años y mayores de 60 años. Y se demostró que hay una relación significativa muy fuerte ($p=<0.001$) entre las variables mencionadas, por lo que se sugiere que el consumo de AUP varía según grupos etarios. Así mismo, Huerta (14) también menciona que hay relación entre alimentos ultraprocesados y la

edad ($p= 0,000$), lo cual demuestra que existen diferencias significativas de consumo de AUP por edad. Pudiendo ser que a mayor edad existe menor ingesta de alimentos ultraprocesados debido a que hay mayor conocimiento del cuidado de la salud.

Luego, se muestra que no existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los encuestados, difiriendo así con Huerta (14), ya que en su investigación menciona que la población mayoritaria de consumo de AUP es el sexo femenino. Sin embargo, los resultados están en el contexto del rango moderado–bajo. Por otro lado, Vásquez (18), indica que no existe diferencias entre estas dos variables ($p>0.05$) pero, el consumo de alimentos altos en nitratos es donde las mujeres tienen mayor consumo a comparación de los hombres. Pudiendo ser que, a pesar de no mantener diferencias entre consumo de AUP y sexo, indirectamente el sexo femenino sigue predominando en ciertos grupos de AUP, ya que en otros contextos las diferencias podrían ser más evidentes. Factores como la percepción de alimentos, aspectos psicológicos/emocionales, podrían influir en estos resultados.

Por otro lado, se evidencia que no existe relación entre el nivel de actividad física y la edad, sugiriendo así, que independientemente del rango de edad más del 50% de los encuestados presenta un nivel moderado-alto de vida activa. Lozano (23), demostró resultados similares, ya que menciona que estas variables son independientes ($p=0.181$). Además, señala que el 66.8% de la población encuestada mantiene un nivel alto de AF, reforzando así, que la realización de AF no está limitada por el rango de edad. Por otro lado, Haysla (20) menciona que las personas menores a 40 años de edad realizan mayor AF con un p-valor de 0.007, lo cual indica que hay relación significativa entre estas dos variables, difiriendo así con la presente investigación. Esto podría ser porque las personas de mayor edad no tienen disponibilidad para realizar actividad física en comparación con las de menor

edad. Por lo que, en este grupo de adultos predominaría la inactividad, así que la pérdida de rendimiento físico y la fuerza se destaca en ellos.

Finalmente, el presente estudio determinó que no existe relación entre el nivel de actividad física y el sexo, por lo que se asemeja con el estudio de Lozano (23), el cual menciona que la actividad física y el sexo son variables independientes ($p=0.184$), evidenciado así que los comportamientos son similares entre hombres y mujeres. Sin embargo, Haysla (20) indica que obtuvo un p-valor de 0.04 entre AF y sexo, por lo que difiere en las investigaciones antes mencionadas. Esta muestra que hay asociación, mencionando que los hombres presentan una media más alta que las mujeres. Al mismo tiempo, Serón (21) menciona que las mujeres mantienen un nivel bajo-moderado de AF ($p=0.003$), indicando también, que hay una asociación significativa entre ambas variables. Así mismo, Janampa (24) demuestra que las mujeres, con un 35%, tienen un nivel de AF bajo a comparación de los hombres con un 17.8% y de igual manera evidencia una alta significancia con $p<0,001$. En relación con este tema, las diferencias de objetivos, muestras y criterios de cada estudio pueden aclarar la discordancia entre resultados, sin embargo, la asociación de variables en las investigaciones antes mencionadas podría ser porque los hombres suelen realizar actividades o trabajos que requieren más esfuerzo físico a comparación de las mujeres, no obstante, varía según capacidades individuales.

4.2 Limitaciones

Esta investigación tuvo como limitación que la muestra no representa a toda la población del distrito estudiado, limitando así su generalización. De igual forma, no se refleja en otros distritos de Lima, ni regiones del país. Por otro lado, la recolección de datos fue de manera autoadministrada por lo que hay posibilidad de sesgo al momento del llenado de datos.

4.3 Implicancias

Implicancia teórica

Los resultados amplían el conocimiento del consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en una muestra poco estudiada de adultos, ofreciendo así un punto de vista local. En este contexto, apoyará a futuras investigaciones en la exploración de factores socioeconómicos, salud mental, entre otros.

Implicancia práctica

Los resultados de la presente investigación pueden utilizarse para promover campañas educativas en la localidad, fomentando el consumo de alimentos saludables y la práctica de actividad física. Por otro lado, estos resultados pueden motivar al desarrollo de estrategias para la prevención de enfermedades. Asimismo, la industria alimentaria local podría verse motivada a ofrecer opciones más saludables.

Implicancia metodológica

El estudio utiliza herramientas adecuadas a la muestra, que son cuestionarios validados y confiables. No obstante, se debe explorar métodos que complementen una visión más profunda del consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física, así como estudios que analicen los cambios de hábitos a largo plazo en la localidad.

4.4 Conclusiones

- Se evidencia que no existe relación significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos de Breña-Lima, 2024 por el valor $p=0.496$. Pudiendo deberse a que la relación entre ambas variables está condicionada por otros determinantes como nivel socioeconómico, preferencias personales, disponibilidad de alimentos, educación nutricional, entre otros.
- Predomina el bajo consumo de alimentos ultraprocesados con un 94%, revelando que no hay prioridad del consumo de estos. Sugiriéndose que, la muestra mantiene hábitos alimenticios en la que predomina el consumo de alimentos mínimamente procesados y tienen menor exposición a los productos industrializados.
- La actividad física se destaca por su alta práctica, con un nivel moderado-alto, exactamente con un 29% y 45%. Por lo que, este hallazgo demuestra que la población entrevistada tiene una vida activa. Sugiriendo así, que la población estudiada conoce los beneficios de la actividad física y forma parte de su rutina de la semana.
- No existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la edad de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024, evidenciado con el valor $p=0.086$. Probablemente, las preferencias alimentarias y/o el acceso a estos productos sean similares en cada rango de edad propuesto.
- No existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024, evidenciado con el valor $p=0.236$. Se propone que hombres y mujeres mantienen patrones de consumo similares de alimentos ultraprocesados. De igual manera, se refleja una tendencia baja de consumo independientemente del sexo.
- No existe relación entre el nivel de actividad física y la edad de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024, evidenciado con el valor $p=0.475$. Este resultado puede darse

debido a que el estilo de vida, ocupación laboral y/o acceso de espacios influyen de manera similar, por lo que la práctica de AF no está condicionada por la edad, si no por otros factores contextuales.

- No existe relación entre el nivel de actividad física y el sexo de los adultos del distrito de Breña-Lima, 2024, evidenciado con el valor $p=0.065$. Sugiriendo que, el sexo no es un determinante dentro de la muestra estudiada, por lo que puede que la importancia de una vida activa influya equitativamente para hombres y mujeres.

4.5 Recomendaciones

Por lo investigado en este estudio se recomienda promover el consumo de alimentos saludables y vida activa con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los locales. Por lo que las campañas, charlas y talleres sobre prevención de enfermedades crónicas no transmisibles ayudan a difundir la importancia de la alimentación y actividad física. También, los entornos saludables como lugares de esparcimiento son importantes en el distrito ya que la persona se puede mantener activa en parques y/o áreas recreativas, así como se pueden realizar activaciones de bailes, deportes, etc.

Por último, para futuros estudios, plantear que la muestra sea mayor y considerar otros factores como sociodemográficos y limitaciones de IPAQ versión corta.

REFERENCIAS

1. Milke-García M del P. Adulto [Adult]. Gac Med Mex. 2016 Sep;152 Suppl 1:35-9. Spanish. PMID: 27603885.
2. López-Torres Leyna Priscila, López-Alcaraz Fátima. Los productos ultraprocesados: Implicancias sobre su consumo, avances y retos en América Latina para la salud pública en adultos. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2022 octubre [citado 2024 Julio 24]; 49(5):637-643. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000600637&lng=es
3. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. [Internet] 2015. [Citado 2024 Jun 20] Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/7698>
4. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. [Internet] 2019. [Citado 2024 Jun 21] Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51523>
5. Schwalb MM, Pecastaing N. Transición nutricional en el Perú: El caso de los ultraprocesados. En Matilde Schwalb M, Higuchi A, editores, Alimentemos el cambio: Por una producción y un consumo sostenibles. Lima: Universidad del Pacífico. 2021. p. 19-43
6. Organización mundial de la salud. Actividad física. [Internet]. [Consultado 2024 Jun 22]. Disponible: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
7. Strain T, Abdul Raheem R, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. Lancet Glob Health. 2024;12(8):e1232-e1243. Doi: 10.1016/S2214-109X(24)00150-5.

8. Organización Panamericana de la Salud. Actividad física. [Internet]. [Consultado 2024 Jun 25]. Disponible: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
9. Contreras Fernández J, Espinoza Aravena R, Dighero Eberhard B, Drullinsky Alvo D, Liendo Verdugo R, , Soza Rex F. Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina. Revista Andaluza de Medicina del Deporte [Internet]. 2009;2(4):133-140. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323327660006>
10. Tovar G, Rodríguez A, García G, Tovar José R. Actividad física y consejería en estudiantes universitarios de primero y quinto año de medicina de Bogotá, Colombia. Univ. Salud [Internet]. 2016 [citado 2025 Abril 10]; 18(1):16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072016000100003&lng=en.
11. Plataforma del estado peruano. Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable. [Internet]. 2021 [Citado 26 de junio 2024]. Recuperado a partir de: <https://www.gob.pe/institucion/ipd/campañas/11524-encuesta-nacional-2021>
12. El peruano. MINSA: solo el 26% de peruanos adultos realiza actividad física. [Internet]. 5 de marzo 2023 [Consultado 29 de junio 2024] Recuperado de: <https://elperuano.pe/noticia/206989-minsa-solo-el-26-de-peruanos-adultos-realiza-actividad-fisica>
13. FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. Anexo 5: Datos y definiciones para el capítulo 4. En: El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. [Internet]. Roma, 2023. Recuperado de:
<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/62edbe6e-fcb9-477d-8a88-e35613dbf4db/content/state-food-security-and-nutrition-2023/annexes5.html>
14. Huerta Alvarez RA, Villalobos Vivanco SR, Vidal Huamán FG, Palomino Quispe LP, Gómez Rutti YY. Estado nutricional y consumo de alimentos ultraprocesados en adultos de Lima – Perú. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 1 de mayo de 2024 [citado 24 de julio de 2024];44(2). Disponible en:
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/554>

15. Ballester-Martínez Olga, Baños Raúl, Navarro-Mateu Fernando. Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. CPD [Internet]. 2022 Ago [Citado 2024 Jul 07]; 22(2): 62-84. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006&lng=es
16. Tarqui Mamani C, Alvarez Dongo D, Espinoza Oriundo P. Prevalence and factors associated with low physical activity level among the peruvian population. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*. 2017 Ene. 1;108-115.
DOI:10.12873/374tarqui
17. Crisóstomo Jany de Moura, Rosal Lopes Rodrigue Lays Arnaud, de Carvalho Lavôr Layanne Cristina, Mendes Rodrigues Bruna Grazielle, Lúcio de Sousa biapina Cyntia Regina, Sousa Paulo Víctor de Lima et al. Consumption of ultra-processed foods among adolescents, adults and the elderly in a capital city of Northeastern Brazil. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2021 Dic [Citado 2024 Jul 24]; 48(6): 884-892. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000600884&lng=es <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000600884>
18. Vázquez C, Escalante A, Huerta J, Villarreal M. Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2021. [Citado 2025 Feb 02]; 48(6): 852-861. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000600852&lng=es.
19. Enriquez-Del Castillo LA, Cervantes Hernández N, Candia Luján R, Flores Olivares LA. Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos (Physical capacities and their relationship with physical activity and body composition in adults): su relación con la actividad física en adultos. *Retos* [Internet]. 1 de julio de 2021 [citado 7 de julio de 2024]; 41:674-83. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/83067>

20. Haysla XM, Hellen Xavier Araújo de, Assis Camargo, Jordana HS, Oscar Geovanny EM, Carla Moronari de OA, Taísa Sabrina SP, et al. Actividad física, comportamiento sedentario y factores asociados en adultos brasileños. *Avances en Enfermería* 2020 2020;38(3):347-357.
21. Serón P, Muñoz S, Lanas F. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2010 [citado 2025 Feb 02]; 138(10): 1232-1239. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100004&lng=es
22. Aquino A, Tarazona C, Curi K. Ingesta de alimentos ultraprocesados y circunferencia de cintura según área de residencia en adultos peruanos. *Arch Latinoam Nutr* [Internet]. 2023 [citado 2025 Feb 02]; 73(Suppl 2): 73-83. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222023000600073&lng=es
23. Lozano L. Nivel de actividad física en la ciudad de Lima Centro - 2017. *Rev Med Trujillo* [Internet]. 9 de julio de 2021 [citado 26 de noviembre de 2024];16(2). Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/article/view/3632>
24. Janampa-Apaza A; Pérez-Mori T, Benites L, Meza K, Santos-Paucar J, Gaby-Pérez R, Francia-Romero I, Morales J. Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana. *Medwave*. 2021;21(05): e8210. DOI: 10.5867/medwave.2021.05.8210.
25. Otero-Ortega, A. Enfoques de investigación. [Internet]. 2018 Aug 8. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/326905435>
26. Esteban N. Tipos de investigación. Universidad Santo Domingo de Guzman [Internet]. 2018. Disponible en: <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
27. Ramos-Galarza CA. Los Alcances de una investigación. *CienciAmérica* [Internet]. 2020 Oct. 21 [Citado 2024 Dec. 13];9(3):1-6. Available from: <https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/336>

28. Müggenburg Rodríguez V. M. C., Pérez Cabrera I. Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria* [Internet]. 2007;4(1):35-38. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741821004>
29. Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter Kinesiol*. 2007;10(1):48-52. doi:10.1016/S1138-6045(07)73665-1.
30. Traducción de las Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) Versiones Corta y Larga [Internet]. Universidad de Granada. Junta de Andalucía. 2005. [Citado 1 de diciembre 2024]. Disponible en: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/IPAQ_Procesamiento_Datos_UGR_2005.pdf

ANEXOS

ANEXO 1. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valor final	Categorías y puntos de corte	Escala de medición
Alimentos ultraprocesados	Alimentos creados en base a sustancias provenientes de otros alimentos, tienen una naturalidad mínima o inexistente.	Cuestionario Consumo de Alimentos Ultraprocesados	<ul style="list-style-type: none"> - Snacks - Galletas y productos de pastelería - Bebidas - Variados - Comida rápida 	Frecuencia de consumo de alimentos	<p>Diario 2 a 3 veces por semana</p> <p>1 vez a la semana</p> <p>1 a 3 veces al mes</p> <p>No consume</p>	<p>Bajo consumo 0 - 40 puntos</p> <p>Regular consumo 41 - 80 puntos</p> <p>Alto consumo 81 - 120 puntos</p>	Ordinal
Actividad física	Cualquier movimiento del cuerpo que activa los músculos esqueléticos y requiere un gasto de energía.	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física intensa - Actividad física moderada - Caminata 	<ul style="list-style-type: none"> - Días de la semana - Horas por día - Minutos por día 		<p>Nivel bajo <600 Mets/sem</p> <p>Nivel moderado 600 - 1500 Mets/sem</p> <p>Nivel intenso >1500 Mets/sem</p>	Ordinal

ANEXO 2. Consentimiento informando

Investigación: Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos de Breña-Lima Metropolitana, 2024

Usted está siendo invitado a participar en un estudio de investigación cuyo objetivo es determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos del distrito de Breña-Lima Metropolitana.

Si decide participar en este estudio, se le pedirá que responda las siguientes preguntas que le tomarán aproximadamente 10 minutos.

Su participación en este estudio es completamente voluntaria, puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento. Toda la información recopilada será confidencial y utilizada exclusivamente con fines académicos, sin ningún tipo de beneficio.

De presentar alguna duda, puede comunicarse con Zelina Beatriz Pacherras Miranda (N00197442@upn.pe)

- a) Acepto participar en la investigación
- b) No acepto

ANEXO 3. Cuestionario Consumo de alimentos ultraprocesados

SNACKS: ¿Con qué frecuencia consume...					
	No consumo	1 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 6 veces a la semana	Diario
papas en hojuelas o al hilo u otros similares y/o Pringles?					
chifles o camotes fritos?					
piqueo snax o doritos o cheese tris?					
cereales azucarados como Ángel o similares?					
GALLETAS Y PRODUCTOS DE PASTELERIA: ¿Con qué frecuencia consume...					
galletas soda?					
galletas dulces Margarita o vainilla o similares?					
galletas saladas como Ritz o similares?					
bocaditos salados (¿rollitos de hot dog o empanadas, etc?)					
bocaditos dulces de panadería (niditos de amor, empanadas de boda, alfajores)?					
wafer?					
BEBIDAS: ¿Con qué frecuencia consume...					
gaseosas?					

jugos o néctares de frutas como frugos del valle, Watts, pulp o tampico?					
bebidas energizantes como volt o similares?					
yogurt saborizado como Gloria, Laive o similares?					
VARIADOS: ¿Con qué frecuencia consume...					
helados de crema?					
mayonesa?					
sopa instantánea Ajinomoto o similares?					
mermeladas?					
embutidos como hotdog, jamonada, o similares?					
margarina?					
pan blanco de molde?					
COMIDA RÁPIDA: ¿Con qué frecuencia consume...					
hamburguesas?					
nuggets?					
pizza?					

ANEXO 4. Cuestionario Internacional de Actividad Física

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó actividades físicas intensas? Ejm: Levantar pesas, ejercicios aeróbicos, andar rápido en bicicleta, etc.

Responder el número de días a la semana que realizó actividad física intensa. Si la respuesta es "Ningún tipo de actividad física intensa" pasar a la pregunta N° 3

- a) 1 día a la semana
- b) 2 días a la semana
- c) 3 días a la semana
- d) 4 días a la semana
- e) 5 días a la semana
- f) 6 días a la semana
- g) 7 días a la semana
- h) Ningún tipo de actividad física intensa

2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a la actividad física intensa en uno de esos días?

- a) 30 minutos
- b) 45 minutos
- c) 60 minutos (1 hora)
- d) 90 minutos (1 hora y media)
- e) 120 minutos (2 horas)
- f) 150 minutos (2 horas y media)
- g) 180 minutos (3 horas)
- h) 210 minutos (3 horas y media)
- i) 240 minutos (4 horas)

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó actividades físicas moderadas?

Ejm: Transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular, bailar, etc. No se incluye caminar.

Responder el número de días a la semana que realizó actividad física moderada. Si la respuesta es "Ningún tipo actividad física moderada" pasar a la pregunta N° 5

- a) 1 día a la semana
- b) 2 días a la semana
- c) 3 días a la semana
- d) 4 días a la semana
- e) 5 días a la semana
- f) 6 días a la semana
- g) 7 días a la semana
- h) Ningún tipo de actividad física intensa

4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a la actividad física moderada en uno de esos días?

- a) 30 minutos
- b) 45 minutos
- c) 60 minutos (1 hora)
- d) 90 minutos (1 hora y media)
- e) 120 minutos (2 horas)
- f) 150 minutos (2 horas y media)
- g) 180 minutos (3 horas)
- h) 210 minutos (3 horas y media)
- i) 240 minutos (4 horas)

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días camino por lo menos 10 minutos seguidos?

Responder el número de días a la semana que realiza caminatas. Si la respuesta es "Ninguna caminata" pasar a la pregunta N° 7

- a) 1 día a la semana
- b) 2 días a la semana
- c) 3 días a la semana
- d) 4 días a la semana
- e) 5 días a la semana
- f) 6 días a la semana
- g) 7 días a la semana
- h) Ningún tipo de actividad física intensa

6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total camino en uno de esos días?

- a) 10 minutos
- b) 20 minutos
- c) 30 minutos
- d) 45 minutos
- e) 60 minutos (1 hora)
- f) 90 minutos (1 hora y media)
- g) 120 minutos (2 horas)
- h) 150 minutos (2 horas y media)
- i) 180 minutos (3 horas)
- j) 240 minutos (4 horas)
- k) 300 minutos (5 horas)

7. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

- a) 30 minutos
- b) 60 minutos (1 hora)
- c) 120 minutos (2 horas)
- d) 180 minutos (3 horas)
- e) 240 minutos (4 horas)
- f) 300 minutos (5 horas)
- g) 360 minutos (6 horas)
- h) 420 minutos (7 horas)
- i) 480 minutos (8 horas)

ANEXO 5. Formulario de Google forms


Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos de Breña - Lima, 2024

Usted está siendo invitado a participar en un estudio de investigación cuyo objetivo es determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en adultos del distrito de Breña-Lima Metropolitana.

Si decide participar en este estudio, se le pedirá que responda las siguientes preguntas que le tomarán aproximadamente 10 minutos.

Su participación en este estudio es completamente voluntaria, puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento. Toda la información recopilada será confidencial y utilizada exclusivamente con fines académicos, sin ningún tipo de beneficio.

De presentar alguna duda, puede comunicarse con Zelina Beatriz Pacherras Miranda (N00197442@upn.pe)

No compartido 

*** Indica que la pregunta es obligatoria**

Consentimiento informado *

Acepto participar en el estudio

No acepto

Nombre y Apellido *

¿Reside actualmente el distrito de Breña-Lima Metropolitana? *

Si

No

Sexo *

Femenino

Masculino

Edad *

18 -29 años

30 - 49 años

50 - 59 años

Consumo de alimentos ultraprocesados					
¿Con qué frecuencia consume... *					
	No consumo	1 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 6 veces a la semana	Diario
papas en hojuelas o al hilo u otros similares y/o Pringles?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chifles o camotes fritos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
piqueo snax o doritos o cheese tris?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
cereales azucarados como Ángel o similares?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con qué frecuencia consume... *					
	No consumo	1 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 6 veces a la semana	Diario
galletas soda?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
galletas dulces Margarita o vainilla o similares?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
galletas saladas como Ritz o similares?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bocaditos salados (rollitos de hot dog o empanadas, etc.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bocaditos dulces de panadería (niditos de amor, empanadas de boda, alfajores)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wafer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con qué frecuencia consume... *

	No consumo	1 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 6 veces a la semana	Diario
gaseosas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jugos o néctares de frutas como frugos del valle, Watts, pulp o tampico?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bebidas energizantes como volt o similares?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yogurt saborizado como Gloria, Laive o similares?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con qué frecuencia consume... *

	No consumo	1 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 6 veces a la semana	Diario
helados de crema?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mayonesa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sopa instantánea Ajinomem o similares?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mermeladas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
embutidos como hotdog, jamonada, o similares?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
margarina?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pan blanco de molde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con qué frecuencia consume... *

	No consumo	1 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 6 veces a la semana	Diario
hamburguesas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nuggets?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pizza?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad Física

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó actividades físicas **intensas**? *

Ejm: Levantar pesas, ejercicios aeróbicos, andar rápido en bicicleta, etc.

Responder el número de días a la semana que realizó actividad física intensa. Si la respuesta es "Ningún tipo de actividad física intensa" pasar a la pregunta N° 3



- 1 día a la semana
- 2 días a la semana
- 3 días a la semana
- 4 días a la semana
- 5 días a la semana
- 6 días a la semana
- 7 días a la semana
- Ningún tipo de actividad física intensa

2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a la actividad física **intensa** en uno de esos días?

Elegir ▼

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó actividades físicas **moderadas**? *

Ejm: Transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular, bailar, etc.
No se incluye caminar.

Responder el número de días a la semana que realizó actividad física moderada. Si la respuesta es "Ningún tipo actividad física moderada" pasar a la pregunta N° 5



- 1 día a la semana
- 2 días a la semana
- 3 días a la semana
- 4 días a la semana
- 5 días a la semana
- 6 días a la semana
- 7 días a la semana
- Ningún tipo de actividad física moderada

4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a la actividad física **moderada** en uno de esos días?

Elegir ▼

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días **camino** por lo menos 10 minutos seguidos? *

Responder el número de días a la semana que realiza caminatas. Si la respuesta es "Ninguna caminata" pasar a la pregunta N° 7

- 1 día a la semana
- 2 días a la semana
- 3 días a la semana
- 4 días a la semana
- 5 días a la semana
- 6 días a la semana
- 7 días a la semana
- Ninguna caminata

6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total camino en uno de esos días?

Elegir ▼

7. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó **sentado** durante un día hábil? *

- 30 minutos
- 60 minutos (1 hora)
- 120 minutos (2 horas)
- 180 minutos (3 horas)
- 240 minutos (4 horas)
- 300 minutos (5 horas)
- 360 minutos (6 horas)
- 420 minutos (7 horas)
- 480 minutos (8 horas)

