



SAN IGNACIO DE LOYOLA – ESCUELA ISIL

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

**Importancia del consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del
rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan – Lima 2023**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

Bachiller en Comunicación Estratégica

Bachiller en Administración y Dirección de Negocios

PRESENTADO POR:

Castro Castillo, Jean Carlos - Comunicación Estratégica

Leon Cerbellon, Cristhian David - Administración y Dirección de Negocios

ASESOR:

Dra. Roxana Alexandra Albarracin Aparicio

(ORCID - 0000-0002-6930-3718)

LIMA – PERÚ

2023

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

Dra. Roxana Alexandra Albarracin Aparicio

MIEMBROS DEL JURADO

Eduardo José Huertas Valladares

Nataly Díaz Vasquez

Luis Pedro Guevara Moscoso

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Jean Carlos Castro Castillo Identificado (a) con DNI N° 76342342 perteneciente al Programa de Comunicación Estratégica, siendo mi asesora la Dra. Roxana Alexandra Albarracín Aparicio, identificado (a) con DNI N°: 41981490, y cuyo código ORCID es 0000-0002-6930-3718.

Yo, Cristhian David Leon Cerbellon Identificado (a) con DNI N° 72976086 perteneciente al Programa de Administración y Dirección de Negocios, siendo mi asesora la Dra. Roxana Alexandra Albarracín Aparicio, identificado (a) con DNI N°: 41981490, y cuyo código ORCID es 0000-0002-6930-3718.

DECLARAMOS BAJO JURAMENTO QUE:

a) Somos los autores del documento académico titulado:

“Importancia del consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan – Lima 2023”.



b) El trabajo de investigación es original y no ha sido difundido en ningún medio académico; por lo tanto, sus resultados son veraces y no es copia de ningún otro.

c) El trabajo de investigación cumplió con el análisis del sistema TURNITIN, el cual no excede del 25% de similitud. Se ha respetado el uso de las normas internacionales en cuanto a citas y referencias.


d) Declaramos conocer las consecuencias legales y/o administrativas que puedan derivar si se verifica la falsedad total o parcial de la presente declaración, de acuerdo con lo previsto en el artículo 411 del código penal y el numeral 34.3 del artículo 34 del Texto Único Ordenado de la Ley del Procedimiento Administrativo General, aprobado por Decreto Supremo 004-2019-JUS.

Fecha: 13 de Diciembre, 2023.

Firma de los autores

Nombres	Apellidos	DNI	Firma
Jean Carlos	Castro Castillo	76342342	
Cristhian David	Leon Cerbellon	72976086	

Firma del asesor

Nombres	Apellidos	Dni	Firma
Roxana Alexandra	Albarracín Aparicio	41981490	

DEDICATORIA

A mis padres, por su constante apoyo, paciencia, amor y esfuerzo. Son mi mayor ejemplo de superación y perseverancia.

A mi hermanito menor, por transmitirme su alegría y ser mi fortaleza cuando más lo necesité.

Jean Carlos Castro Castillo

Para mis padres y hermana que me ayudaron y fueron mi principal fuente de apoyo. También, agradecer a Laura García por su apoyo incondicional en este largo proceso de investigación. Gracias por creer en mí.

Cristhian Leon Cerbellon

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por posponer sus sueños para que yo pueda cumplir los míos. Gracias por las palabras, consejos y lecciones.

A mi hermano, porque con sus acciones pequeñas lograba alegrar mis días y animarme a seguir adelante.

A Naye, por su apoyo, paciencia, amor y palabras de aliento.

Gracias por acompañarme de inicio a fin en esta etapa de mi vida.

Jean Carlos Castro Castillo

A Dios en primer lugar por ser la base de mi vida, quien me guía y dirige en cada proyecto. A mis familiares, por sus palabras de ánimo y muestras de amor. A mis amigos, por sus consejos en mi vida universitaria y profesional. A mi asesora, por sus enseñanzas y correcciones en el camino. Gracias a cada uno de ellos que fueron parte de todo este proceso. ¡Muchas gracias!

Cristhian Leon Cerbellon

ÍNDICE

<i>DEDICATORIA</i>	5
<i>AGRADECIMIENTOS</i>	6
<i>CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL</i>	18
1.1 Título del Proyecto	18
1.2 Área estratégica de desarrollo prioritario	18
1.3 Actividad económica en la que se aplicaría la investigación	18
1.4 Alcance de la solución	19
<i>CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA</i>	20
2.1.2 Formulación del problema	22
2.1.2.1 Problema general	22
2.1.2.2 Problemas específicos	22
2.1.3 Objetivos de investigación	22
2.1.3.1 Objetivo general	22
2.1.3.2 Objetivos específicos	22
2.1.4 Justificación de la investigación	23
2.1.4.1 Justificación teórica	23
2.1.4.2 Justificación metodológica	23
2.1.4.3 Justificación práctica	23
2.1.5 Limitaciones de la investigación	23
2.1.6 Viabilidad de la investigación	24
<i>CAPÍTULO III: MARCO REFERENCIAL</i>	25
3.1 Antecedentes	25

3.1.1	Antecedentes nacionales	25
3.1.2	Antecedentes internacionales	27
3.2	Marco teórico	29
3.2.1	Consumo de barras energéticas	29
3.2.2	Rendimiento físico	36
3.3	Definición de términos básicos.....	43
CAPÍTULO IV: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....		45
4.1	Formulación de hipótesis principales y derivadas	45
4.1.1	Hipótesis principal.....	45
4.1.2	Hipótesis derivadas	45
4.2	Operacionalización de variables	45
CAPÍTULO V: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		47
5.1	Diseño metodológico.....	47
5.2	Diseño muestral	48
5.3	Población	48
5.4	Muestra.....	48
5.5	Técnica de recolección de datos	48
5.6	Técnicas estadísticas de procesamiento de la información	49
5.7	Resultados.....	51
5.7.1	Análisis descriptivo	51
5.7.2	Análisis ligados a las hipótesis.....	64
CAPÍTULO VI: DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN		72

6.1 Alcance esperado	72
6.2 Descripción de la propuesta de innovación	72
6.3 Diagnóstico situacional	73
6.4 Procedimiento para la propuesta de mejora	74
6.4.1 Desarrollo del proyecto de innovación	74
6.5 Presupuesto.....	86
<i>CONCLUSIONES</i>	87
<i>RECOMENDACIONES</i>	88
<i>FUENTES DE INFORMACIÓN</i>	90
<i>ANEXOS</i>	99

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Confiabilidad de datos (primera variable)	50
Tabla 2: Consumo de 5 comida al día	51
Tabla 3: Consumo de al menos 3 comidas al día	52
Tabla 4: Sensación de debilidad en un momento del día por saltarse una comida diaria.....	53
Tabla 5: Consumo de frutas diariamente.....	54
Tabla 6: Consumo de verduras como ingrediente o acompañamiento de las comidas diariamente	55
Tabla 7: Consumo de bebidas energizantes diariamente	56
Tabla 8: Tiempo de sueño de 8 horas diariamente	57
Tabla 9: Tiempo de sueño de 5 horas o menos diariamente	58
Tabla 10: Intención de compra por una barra energética natural que aporte energía extra para acabar cómodamente el día	59
Tabla 11: Disposición de pago de 4 soles por una barra energética	60
Tabla 12: Disposición de dejar una barra energética habitual por una nueva..	61
Tabla 13: Iniciativa de probar variedad de sabores de un producto de una línea o marca.....	62
Tabla 14: Índice de correlación para la hipótesis principal	64
Tabla 15: Índice de correlación para la hipótesis específica 1	67
Tabla 16: Índice de correlación para la hipótesis específica 2.....	69

Tabla 17: Matriz FODA de marcas de barras energéticas con presencia en el Perú	73
Tabla 18: Principales empresas del sector de galletas dulces, snacks bars y fruit snacks.....	74
Tabla 19: Principales marcas comerciales y artesanales comercializadas en Perú	75
Tabla 20: Auditoría a principales marcas comerciales y artesanales comercializadas en Perú	76
Tabla 21: Elaboración de estrategias y contenidos	82
Tabla 22: Frecuencia de publicación de contenidos	83
Tabla 23: Definición de contenidos según objetivos y buyer persona.....	84
Tabla 24: Presupuesto	86

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Consumo de 5 comidas al día.....	51
Gráfico 2: Consumo de al menos 3 comidas al día	52
Gráfico 3: Sensación de debilidad en un momento del día por saltarse una comida diaria.....	53
Gráfico 4: Consumo de frutas diariamente	54
Gráfico 5: Consumo de verduras como ingrediente o acompañamiento de las comidas diariamente	55
Gráfico 6: Consumo de bebidas energizantes diariamente	56
Gráfico 7: Tiempo de sueño de 8 horas diariamente	57
Gráfico 8: Tiempo de sueño de 5 horas o menos diariamente	58
Gráfico 9: Intención de compra por una barra energética natural que aporte energía extra para acabar cómodamente el día	59
Gráfico 10: Disposición de pago de 4 soles por una barra energética.....	60
Gráfico 11: Disposición de dejar una barra energética habitual por una nueva	61
Gráfico 12: Iniciativa de probar variedad de sabores de un producto de una línea o marca.....	62
Gráfico 13: Porcentajes de palabras más usadas	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Nube de palabras	63
Figura 2: Buyer persona A	78
Figura 3: Buyer persona B	79
Figura 4: Buyer persona C	80

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue determinar de qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan mejora su rendimiento físico. La investigación siguió un enfoque mixto, tipo aplicada, con diseño de tipo descriptivo y de nivel correlacional. La población de estudio consideró el total de jóvenes estudiantes, que trabajan a la par, de las universidades e institutos de Lima Metropolitana, sobre quienes se decidió realizar una muestra por conveniencia del investigador con un total de 100 personas, a los cuales, considerando la variable “Consumo de barras energéticas”, se les aplicó una encuesta con un cuestionario compuesto por 12 preguntas, respectivamente validado, que permitieron profundizar en el comportamiento de sus hábitos, como la alimentación, el tiempo de descanso y sensaciones de agotamiento o debilidad, además de analizar la intención de compra de un producto energético. También se aplicó una entrevista como segunda técnica de recolección, considerando la variable “Rendimiento físico”, a una profesional del área de nutrición, la cual permitió obtener una opinión experta sobre la problemática abordada en la investigación. Tras el análisis de los resultados obtenidos se pudo determinar que la hipótesis principal es considerada como válida, presentando un p-valor= 0.00. Además, mediante el análisis de correlación de Pearson, se obtuvo un resultado de 81% con lo cual se determinó que existe una relación muy significativa entre ambas variables presentadas en la investigación.

Palabras clave: barras energéticas, rendimiento físico, agotamiento, alimentación saludable.

ABSTRACT

The main objective of the research was to determine how the consumption of energy bars for young people who study and work improves their physical performance. The research followed a mixed approach, applied type, with descriptive type and correlational level design. The study population considered the total number of young students, who work at the same time, from the universities and institutes of Metropolitan Lima, on whom it was decided to make a sample for the convenience of the researcher with a total of 100 people, to whom, considering the variable "Consumption of energy bars", a survey was applied with a questionnaire composed of 12 questions, respectively validated, which allowed to deepen the behavior of their habits, such as food, rest time and feelings of exhaustion or weakness, in addition to analyzing the intention to buy an energy product. An interview was also applied as a second collection technique, considering the variable "Physical performance", to a professional in the area of nutrition, which allowed to obtain an expert opinion on the problem addressed in the research. After analyzing the results obtained, it was possible to determine that the main hypothesis is considered valid, presenting a p-value = 0.00. In addition, through Pearson's correlation analysis, a result of 81% was obtained, which determined that there is a very significant relationship between both variables presented in the research.

Keywords: energy bars, physical performance, exhaustion, healthy eating.

En el quinto capítulo, se describe el diseño metodológico, la población y muestra seleccionadas, las técnicas de recolección de datos, técnicas estadísticas para procesar la información recolectada y finalizando con los resultados obtenidos

En el sexto capítulo se ubica el desarrollo de la propuesta de innovación, donde se detalla el alcance esperado, la descripción de la propuesta, el diagnóstico situacional, la descripción de las etapas para el desarrollo del proyecto y presupuesto total.

Por último, se aportan las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Andreu, E. (2020). Actividad Física y Efectos Psicológicos del Confinamiento por COVID-19. *INFAD Revista de Psicología*, 2 (1), 209-220. https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf
- Arias, D. (2019). *Niveles de miel de abeja en la elaboración de barras energéticas con polen, como alimento funcional* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica Estatal de Quevedo]. <http://repositorio.uteq.edu.ec/handle/43000/3810>
- Baile, J. (2014). Trastorno por atracón: reconocido oficialmente como el nuevo trastorno del comportamiento alimentario. *Revista médica de Chile*, 142(1), 128-129. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014000100022>
- Benitez, A., Sánchez, S., Bermejo, M., Franco-Reynolds, L., García-Herraiz, M. y Cubero, J. (2019). Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España). *Enfermería Global*, 18(2), 124-133. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.2.313421>
- Barrio, S. (2021). *Satisfacción vital global y cansancio emocional en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Abierta Interamericana]. <https://repositorio.uai.edu.ar/items/b20c13f8-4bb4-4c32-bd22-3630ac97d207>
- Cabrera, E. (2019). *Estudio estratégico del mercado de barras energéticas en Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/20912>
- Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. (2023). *Población Activa (16-29 años)*. <https://www.centroreinasofia.org/indicador/poblacion-activa/>

Centro Reina Sofía sobre Aolescencia y Juventud. (2023). *Tasa (%) de consumo diario de frutas y verduras (15-29 años)*.

<https://www.centroreinasofia.org/indicador/consumo-diario-de-frutas-y-verduras/>

Cerutti, R. (2023, 16 de marzo). *Barritas energéticas: ¿Cuál es el mejor producto de 2023?*. GuíaDeSuplementos. Recuperado el 14 de octubre de 2023, de

<https://www.guiadesuplementos.es/barritas-energeticas/>

Chian, L., Crisostomo, G., Morey, R. y Rojas, J. (2022). *Síndrome de Burnout y el clima laboral durante el trabajo remoto en 4 empresas privadas en Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Instituto San Ignacio de Loyola].

<https://repositorio.isil.pe/handle/123456789/107>

Dagnino, D. (2022, 27 de septiembre). *EsSalud alerta sobre aumento de casos de trastornos de conducta alimentaria (TCA)*. Punto Seguido – UPC.

<https://puntoseguido.upc.edu.pe/essalud-alerta-sobre-aumento-de-casos-de-trastornos-de-conducta-alimentaria-tca/>

De Ponte, D. (2023, 1 de febrero). *Barras energéticas: 7 beneficios y una receta casera*. Full Músculo. <https://fullmusculo.com/barras-energeticas/>

El Comercio. (2021, 10 de agosto). *Trastornos de conducta alimentaria: casos en adolescentes se duplicaron debido a la pandemia del COVID-19*. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/lima/essalud-trastornos-de-conducta-alimentaria-casos-en-adolescentes-se-duplicaron-debido-a-la-pandemia-del-covid-19-nndc-noticia/>

El Container. (2023). *¿Cuándo comer las barras de proteínas?*.

https://www.elcontainer.cl/smartblog/237_cuando-comer-barras-de-proteina.html

- Fernández, I. (2022). Prolongación del Tiempo de Descanso y Consumo de Energía en Adultos con Sobrepeso. *Actualización en Medicina Clínica*, 4(56).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6799665>
- Fidalgo, G. (2022, 24 de agosto). *¿Cómo de saludables son las barritas energéticas? Conoce sus propiedades, sus tipos y sus beneficios*. MenzigFit.
<https://www.menzig.fit/a/barritas-energeticas-saludables-dieta/>
- Flores, V. (2007). *Estrés Laboral* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del estado de Hidalgo].
<http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/1750>
- González-Otoya, C., Mori, M., Orellana, L., Choy, E. y Rosario, J. (2019). *Barras energéticas nutritiva premium Vita Bars* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/9238>
- Guerrero, M. (2020). *Propuesta para la elaboración de una barra energética a base de pseudocereales, banano deshidratado, nibs de cacao, pan de abeja y miel* [Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil].
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/49599>
- Hervás, E. (2009). *Ámbito Científico Tecnológico: La Energía*. *Ministerio de Educación y Deporte Gobierno de España*, 2(4), 1-18.
https://www.educa.jcyl.es/crol/es/recursos-educativos/energia-668ad.ficheros/1394218-4ACT_LaEnerg%C3%83%C2%ADa.pdf
- Horna, J., Loyola, S., Murillo, D., Saavedra, C. y Chávez, M. (2019). *Elaboración y comercialización de barras nutritivas de cúrcuma y moringa* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola].
<https://hdl.handle.net/20.500.14005/9190>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). *El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso.*

<https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). *Más de 8 millones de jóvenes viven en el Perú.*

<https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-de-8-millones-de-jovenes-viven-en-el-peru-9325/>

Iparvending Group. (2018). *Beneficios de consumir barritas de cereal en máquinas expendedoras.*

<https://iparvendinggroup.com/blog/comida-sana/beneficios-consumir-barritas-cereal-maquinas-expendedoras/>

Jiménez, X. (2019). *Plan de negocios para la elaboración y comercialización de barras energéticas orgánicas de frutos rojos en la ciudad de Latacunga de la provincia de Cotopaxi* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. <http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1803>

La Banda, P. (2023). El Agotamiento Orgánico del Ganado del Ejército. *La Sexta Unidad Veterinaria*, 49-53.

https://ddd.uab.cat/pub/jroca/jrocaocali/jrocaocali_015.pdf

Lasluisa, M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>

- Larico, E., Machaca, D., Condori, L. y Apaza, K. (2021). Estrés laboral y rendimiento laboral de los trabajadores en entidades financieras. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 7(4), 356-372. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4>
- Legaspi, L., Aisenson, G., Valenzuela, V., De Marco, M., Lavatelli, L. Celeiro, R., Inaebnit, V. y Pereda, Y. (2019, 2 de noviembre – 14 de noviembre). *La motivación y el significado de la escuela para los jóvenes* [Ponencia]. II Congreso Internacional de Investigación, La Plata, Argentina. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev12004>
- López, K., Cárdenas, H., Hernández, J., Gómez, J. y Castineyra, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física, y salud mental en universitarios durante la pandemia SRAR-COV2. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(2), 90-103. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8550148>
- Maciá, H. (2022, 13 de enero). *¿Es necesario tomar barritas energéticas durante el entrenamiento?*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20220113/7966657/necesario-tomar-barritas-energeticas-durante-entrenamiento.html>
- Martínez, K. (2019). *Relación de la Satisfacción Laboral y el Agotamiento Físico y Mental en los Trabajadores de una Empresa de Servicios en la Provincia de Tungurahua* [Tesis de pregrado, Pontifica Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2903>

Mayo Clinic. (2018). *Anorexia nerviosa*.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anorexia-nerviosa/symptoms-causes/syc-20353591>

MedlinePlus. (2021). *Carbohidratos en la dieta*.

<https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>

Ministerio de Educación. (2023). *La universidad en cifras*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12799/9077>

Ministerio de Salud. (2022). *En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso*.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>

Naciones Unidas Perú. (2022). *La crisis alimentaria avanza en Perú, más de la mitad de la población carece de comida suficiente*.

<https://peru.un.org/es/208354-la-crisis-alimentaria-avanza-en-per%C3%BA-m%C3%A1s-de-la-mitad-de-la-poblaci%C3%B3n-carece-de-comida>

Neffa, J., Panigo, D., Pérez, P. y Persia, J. (2014). *Actividad, empleo y desempleo, Conceptos y definiciones* (4ª ed.). Editorial CEIL-CONICET.

https://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/ceil-conicet/20171027042035/pdf_461.pdf

Nutrinovex. (2020). *Barritas Energéticas ¿Para qué sirven?*. Nutrinovex Blog.

<https://nutrinovex.es/barritas-energeticas-para-que-sirven/#:~:text=Las%20barritas%20energ%C3%A9ticas%20para%20deportistas,ayuda%20seg%C3%BAn%20las%20caracter%C3%ADsticas%20espec%C3%ADficas>

- Principe, A. (2021). *La motivación y el rendimiento físico de los cadetes del cuarto año de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/17360>
- Olcese, A. (2019). *Relación entre calidad de sueño y composición corporal en estudiantes de una Universidad Nacional, Lima, Perú* [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur]. <https://hdl.handle.net/20.500.12805/864>
- Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones. (2022). *TikTok y Facebook fueron las aplicaciones que más crecieron en redes fijas durante el período de cuarentena.* <https://www.osiptel.gob.pe/portal-del-usuario/noticias/tiktok-y-facebook-fueron-las-aplicaciones-que-mas-crecieron-en-redes-fijas-durante-el-periodo-de-cuarentena/>
- Pacha, M. (2021). *Plan de negocios para la producción y comercialización de barras energéticas de nopal, almendras y miel de abeja en la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/2593>
- Pardos, E. (2020). *Evaluación del Rendimiento Físico y Asimetrías Funcionales en Jugadoras de Fútbol Adolescentes* [Tesis de doctorado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/94498/files/TESIS-2020-141.pdf>
- Prieto, M. (2011). Actividad Física y Salud. *Revista Digital: Innovación y Experiencias Educativas*, 1(42), 1-8. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

- Pulgar, S. y Fernández-Luna, A. (2019). Práctica de actividad física, consumo de tabaco y alcohol y sus efectos en la salud respiratoria de los jóvenes universitarios. *Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 1(35), 130-135.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761716>
- Reyes, S. y Oyola, M. (2020). Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 9(17), 55-75. <https://doi.org/10.23913/rics.v9i17.85>
- Rubio, J. (2019). *El aporte de minerales a base yuyo (Chondracanthus chamissoi) en la elaboración de barras energéticas con kiwicha (Amaranthus caudatus)* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Callao].
http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4516/Rubio_tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=4
- Siles, L. y Guido, E. (2020). *Barra energética a partir de cereales y frutos secos de alto valor nutricional y aporte energético, Departamento de Química, UNAN-Managua, septiembre – diciembre 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua].
<https://repositorio.unan.edu.ni/14073/>
- Silva, M., López, J. y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Statista. (2023). *Ranking de las redes sociales con mayor número de visitas en Perú en 2022*. <https://es.statista.com/estadisticas/1412206/redes-sociales-con-mas-visitas-en-peru/>

Statista. (2023). *Frecuencia de utilización de las redes sociales en Perú en 2023*.

<https://es.statista.com/estadisticas/1412986/uso-de-redes-sociales-por-frecuencia-en-peru/>

Super Bar. (2023). *Descubre los 7 beneficios de las barras energéticas*.

<https://superbar.com.py/7-beneficios-de-las-barras-energeticas/>

Tognarelli, I. (2023). Calidad del sueño y factores que lo alteran en los pacientes críticos en la UTI en una institución privada de Córdoba 2022. *Notas de Enfermería*, 24(41), 85-94.

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/41470>

REPORTE DE SIMILITUD - TURNITIN

Similarity Report

PAPER NAME

Tesis Completa.docx

AUTHOR

JEAN CARLOS CASTRO CASTILLO

WORD COUNT

16899 Words

CHARACTER COUNT

95768 Characters

PAGE COUNT

112 Pages

FILE SIZE

4.3MB

SUBMISSION DATE

Dec 14, 2023 12:09 AM GMT-5

REPORT DATE

Dec 14, 2023 12:10 AM GMT-5

● 17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 15% Internet database
- 3% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 11% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material

Roxana Alexandra Albarracin Aparicio

Jean Carlos Castro Castillo

Cristhian David Leon Cerbellon