



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

Análisis de la calidad y contenido en páginas web en español sobre sus consejos nutricionales para bajar de peso

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

AUTOR

Carmen Milagros VEGA LLERENA

ASESOR

Dra. Doris Hilda DELGADO PÉREZ

Lima, Perú

2020



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Vega C. Análisis de la calidad y contenido en páginas web en español sobre sus consejos nutricionales para bajar de peso [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2020.

Hoja de metadatos complementarios

Código ORCID del autor (dato opcional): ---

Código ORCID del asesor o asesores: <https://orcid.org/0000-0001-5949-754X>

DNI del autor: 72875497

Grupo de investigación: Nutrición y obesidad

Institución que financia parcial o totalmente la investigación: Autofinanciado

Ubicación geográfica donde se desarrolló la investigación:

San Juan de Miraflores, Lima – Perú

Coordenadas: 12°09'05"S 76°58'12"O

Año o rango de años que la investigación abarcó: 2019



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Medicina



Escuela Profesional de Nutrición

"Año de la Universalización de la Salud"

**ACTA N° 001 - 2020 DE EXAMEN DE TITULACIÓN
MODALIDAD DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

Conforme a lo estipulado en el artículo 45° de la Ley Universitaria 30220, el Jurado de Sustentación nombrado por el Comité de Gestión y la Dirección de la Escuela Profesional de Nutrición, conformado por las siguientes Docentes:

Presidente: Dra. Karen Adams Ubaldo
Miembros: Mg. Violeta Magdalena Rojas Huayta
Lic. Luis Enrique Sánchez Mercado
Asesora: Dra. Doris Hilda Delgado Pérez

Se reunió en la ciudad de Lima, el día miércoles 15 de enero de 2020, para proceder a evaluar la **Sustentación de Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición** de la bachiller:

Carmen Milagros Vega Llerena

Código de Matrícula N° 15010560

Tesis: "Análisis de la calidad y contenido en páginas web en español sobre sus consejos nutricionales para bajar de peso"

(Aprobado con RD N° 0314-D-FM-2019)

La mencionada bachiller aprueba el examen de titulación, mediante la modalidad de sustentación de tesis, obteniendo la calificación de:

DIECISIETE

(En letras)

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad.

Dra. Karen Adams Ubaldo
Presidente

Mg. Violeta Magdalena Rojas Huayta
Miembro

Lic. Luis Enrique Sánchez Mercado
Miembro

Dra. Doris Hilda Delgado Pérez
Asesora



AGRADECIMIENTO

En primera instancia agradezco a mis formadores,
personas de gran sabiduría quienes se ha esforzado
por ayudarme a llegar al punto en el que me encuentro.

Un agradecimiento especial a mi asesora,
la Dra. Delgado Pérez Doris, por la paciencia y apoyo constante
en el desarrollo de mi tesis.

A mis jurados, Lic. Sánchez, Lic. Violeta y Dra. Adams.

Por su tiempo y dedicación para lograr culminarla.

DEDICATORIA

A mi madre y padre, por ser pieza fundamental en todo el proceso de formación no solo universitaria, sino de vida con su ejemplo y amor, siempre apoyándome en todo momento.

A dos compañeras en especial, Anita y Karen, por darme fuerzas y ánimos en los 4 años de carrera que compartimos y seguiremos compartiendo más.

A mi compañera de infancia, Leslie, por la paciencia y confianza que me trasmite.

Y por último pero no menos importante, a una persona en especial, quién siempre me apoyo en todas mis decisiones y vela por mí, Manuel.

Índice

I. Introducción	1
II. Objetivos.....	6
III. Materiales y métodos.....	6
IV. Resultados	10
V. Discusión	15
VI. Conclusiones	18
VII. Recomendaciones.....	19
VIII. Referencias bibliográficas.....	20

Anexos

Índice de gráficos

Gráfico N°1. Presencia de transparencia y ausencia de conflicto de intereses de páginas web sobre consejos para bajar de peso10

Gráfico 2. Presencia de accesibilidad de páginas web sobre consejos para bajar de peso.....11

Gráfico 3. Presencia de usabilidad de páginas web sobre consejos para bajar de peso12

Gráfico N°4. Presencia de responsabilidad de páginas web sobre consejos para bajar de peso.....12

Gráfico 5. Cumplimiento de los criterios de calidad de las páginas web para bajar de peso.....13

Gráfico 6. Validez de los consejos nutricionales por categorías del contenido de las páginas web para bajar de peso.....14

Gráfico 7. Total del contenido de las páginas web para bajar de peso14

Índice de Anexos

Anexo 1: Instrumento para la calidad de las páginas web.....	23
Anexo 2: Instrumento para la validez del contenido de las páginas web.....	24
Anexo 3: Cálculo de Validación de Expertos: Instrumento I.....	25
Anexo 4: Pasos para la evaluación de la calidad del contenido de las páginas web.....	26
Anexo 5: Relación de algunos consejos negativos según las categorías de alimentos y preparaciones.	27
Anexo 6: Lista de las 35 páginas web evaluadas.....	28

RESUMEN

Introducción: La prevalencia de obesidad y sobrepeso en adultos se ha incrementado. Una de las formas de buscar orientación para bajar de peso es el uso de internet. Sin embargo muchos estudios identificaron que la información proveniente del internet no es adecuada en un 100% y esto hace poner en riesgo a la población que sigue dichos consejos. **Objetivo:** Determinar la calidad y el contenido en páginas web en español sobre sus consejos nutricionales para bajar de peso, 2019. **Materiales y Métodos:** Se evaluaron 35 páginas web mediante dos instrumentos, uno determinaba la calidad de la página web y otro que determinaba la calidad del contenido de la página web. **Resultados:** En torno a la calidad de la página web, el 93% de ellas cumplieron el criterio de protección de datos, seguido por usabilidad, accesibilidad, actualidad y responsabilidad. El 37% de ellas cumplieron el criterio de transparencia y el 9% de autoría. Respecto al contenido de las páginas web, se identificó que solo un 53% de consejos nutricionales fueron correctos de todos los revisados. **Conclusiones:** La calidad de las páginas web no fue buena a pesar de tener un patrón de criterios de la unión Europea. En el contenido de las páginas más de la mitad resultó tener información correcta, sin embargo ninguna página web en español tuvo consejos nutricionales para bajar de peso que cumpla al 100% los criterios de calidad de la página ni de su contenido.

Palabras claves: páginas web, consejos nutricionales, calidad

Abstract

Introduction: The prevalence of obesity and overweight in adults has increased. One of the ways to seek weight loss guidance is the use of the internet. However, many studies have identified that information from the internet is not 100% adequate and this puts the population that follows such advice at risk. **Objective:** To determine the quality and content of web pages in Spanish on their nutritional advice for weight loss, 2019. **Materials and Methods:** 35 web pages were evaluated using two instruments, one determined the quality of the web page and another that determined the Quality of web page content. **Results:** The quality of the website, 93% of them met the data protection criteria, followed by usability, accessibility, timeliness and responsibility. 37% of them met the transparency criterion and 9% of them authored. For the quality of the content of the web pages, 53% of correct nutritional advice was identified. Of the 35 web pages reviewed, 53% of the criteria met both the quality of the web page and the content. **Conclusions:** The quality of the web pages was not good despite having a pattern of criteria of the European Union. The quality of the content of the pages more than half turned out to have correct information. No website in Spanish had nutritional advice to lose weight that fully meets the quality criteria of the page or its content.

Keywords: web pages, nutritional advice, quality

I. INTRODUCCIÓN

El aumento del uso de páginas web en los últimos años se ha acrecentado a grandes pasos, un reporte registrado en enero del 2018 revela que más de la mitad de la población mundial son usuarios ⁽¹⁾. En el Perú, en los últimos 5 años se ha incrementado la cantidad de personas que lo usan en un 9.5 puntos porcentuales y esta cifra seguirá creciendo ⁽²⁾. La mayoría indican que lo emplean para buscar información, comunicarse y entretenerse ⁽³⁾. Dentro de ellos un grupo de personas indicó que utilizó el internet como fuente de información respecto a temas de salud siendo principalmente los de nutrición y alimentación para mejorar su apariencia física ⁽⁴⁾.

Esto se debe a que en las últimas 4 décadas la obesidad se ha triplicado a nivel mundial ⁽⁵⁾. Y en el Perú, según una encuesta nacional del año 2017 el 36.7% de adultos presenta sobrepeso y el 21.0% obesidad ⁽⁶⁾. Por eso hay un mayor número de personas que se preocupa de su apariencia física y recurre al internet para buscar una solución.

Sin embargo, no toda la información es completamente fiable debido a la facilidad de crear una página web y distribuirlo sin algún tipo de restricción o requisito ⁽⁷⁾. Ya que es importante que su contenido tenga una adecuada calidad en los datos expresados, para lograr una mayor satisfacción y seguridad del público que lo usa ⁽⁸⁾.

Por esto, la Unión Europea forma el proyecto eEurope, una junta para fijar criterios de calidad que evalúen una página web de salud, entre ellos están: Transparencia, privacidad, actualidad, responsabilidad y accesibilidad ⁽⁹⁾. En el año 1995, distintos profesionales relacionados al tema de salud virtual e investigación optaron por la creación del organismo, Health on the Net (HON). En la actualidad es un portal sin fines de lucro que confiere un patrón de criterios adecuados para una página de salud, el HONcode, gracias a este código algunas páginas se identifican como seguras ⁽¹⁰⁾. Sin embargo este código no evalúa la veracidad de la información solo los estándares de estas.

La internet se define como: “una red mundial interconectada mediante un protocolo especial de comunicación por medio de computadoras u ordenadores” ⁽¹¹⁾. Sus inicios empiezan por el año 1969, donde Estados Unidos empezó a buscar alternativas para lograr una comunicación rápida y segura cuando ocurriera alguna guerra atómica. Después de 3 años un grupo de universidades logró una conexión llamadas ARPANET

(Advanced Research Projects Agency Network) y en 1989 Tim Berners y Robert Cailliau crearon el famoso sistema WWW (Word Wide Web) ⁽¹²⁾. Dentro de toda esta red destacan las páginas web que son de uso diario por parte de la comunidad.

Las páginas web son portales que forman parte de un sitio web donde se expresa información en distintas formas como imágenes, textos, videos, animaciones, etc. Existen dos tipos de páginas web: las estáticas, donde el contenido es el mismo a través del tiempo y las dinámicas, donde el contenido se va actualizando de forma periódica ⁽¹³⁾. Su principal objetivo es el de informar respecto a un tema, como: Marketing, educación, salud, actualidad, arte, entre otros.

La evaluación de estas se inició en 1996 con un movimiento para determinar algunos principios respecto a la información que brindaban las páginas web sanitarias, sin embargo todo se focalizó en un aspecto ético. Después de un año Domínguez e Iñesta volvieron a destacar la importancia de evaluar la calidad de estos servicios. Ya para el año 2000 la Unión Europea crea un proyecto donde se elaboran criterios para la evaluación de páginas web ⁽⁹⁾. Con estos criterios, después de 6 años, Bermúdez brindó un cuestionario complementado con los criterios anteriores: transparencia y ausencia del conflicto de intereses, autoría, protección de datos personales, actualización de la información, responsabilidad y accesibilidad ⁽¹⁴⁾. Para el año 2013 la Comisión Europea vuelve a publicar un nuevo proyecto que tiene como objetivo mejorar el patrón de criterios anteriores para brindar una mejor calidad de servicios a la población europea ⁽¹⁵⁾.

En el año 2012 Google lanzó una guía para evaluar la calidad de los sitios web que ofrece y en el año 2015 esta guía se hizo pública en su mismo portal. Resalta que el contenido de una página se puede dividir en 3 para un análisis más profundo: Contenido principal (objetivo de la página), contenido suplementario (ayuda en la experiencia del usuario) y anuncio (sirven para financiar las páginas). También establece ciertos criterios para considerar a una página web de alta calidad los cuales son: nivel satisfactorio de información comprendida, contenido de apoyo al usuario, diseño de una página funcional, una web bien mantenida, experiencia, autoría y fiabilidad según la temática de la página; además a todo esto se le debe agregar la reputación que tenga ⁽¹⁶⁾.

Otra manera de valorar la calidad de una página web es por medio del Honcode, el cuál es un código para sitios web que se enfocan en salud, esta insignia se le otorga a aquellas páginas que logren seguir una serie de criterios, los cuales son: autoría, complementariedad, confidencialidad, atribución e actualización, garantía, transparencia

de autores, transparencia de patrocinador y honestidad. Para que los usuarios identifiquen aquellas páginas más seguras ⁽¹⁰⁾. Sin embargo, no logran evaluar la calidad de la información, sino brindar normas básicas ⁽¹⁰⁾, además un debate realizado sobre la evaluación y monitoreo por Nater y colaboradores demostró ciertas debilidades en este código como el de renovar, ya que algunas páginas lo mostraban a pesar de ya no cumplir con varios criterios, durante un periodo largo, ante esto la organización HON manifestó que su objetivo es el de velar el cumplimiento de los criterios y en caso no se realice, la organización deberá retirar el logo en un tiempo prudente; además que las pruebas presentadas por la otra parte no las considera suficientes ⁽¹⁷⁾.

Además, hay algunos autores que buscan mejorar los criterios brindados por la unión europea para evaluar las páginas web, modificando algunos de ellos para crear nuevos instrumentos como fue el caso de Gonzales y colaboradores que empleó un instrumento con los siguientes criterios: transparencia y ausencia de conflicto de intereses (con 5 ítems), el cual incluye los datos de las personas u entidades que realizan la página web, del mismo modo debe indicar cuál es el público objetivo y su propósito; autoría (con 2 ítems), menciona la fuente y la fecha de publicación de cada información brindada en la página web; protección de datos personales (con 3 ítems), donde se debe especificar los derechos que tienen las personas que visiten estas páginas web; responsabilidad (con 4 ítems), el cual menciona si la página web permite un contacto entre visitador y autor de la página para resolver cualquier duda y accesibilidad (con 7 ítems), muestra la facilidad de encontrar el contenido requerido en cada página web ⁽¹⁸⁾.

Como se menciona antes, las principales páginas web visitadas en el internet son aquellas con temas relacionadas al aspecto nutricional enfocándose en bajar de peso, donde se buscan consejos nutricionales para lograr este fin ⁽⁴⁾. Según la Real Academia Española, define consejo como: “Recomendación que se hace a alguien para su bien” ⁽¹¹⁾.

En este caso en el aspecto nutricional, los consejos deben ser brindados por expertos en esta área que conozcan el mecanismo que el organismo emplea para regular el peso. Este consta de varios factores, en especial tres componentes: la obtención de energía por medio de la ingesta, el consumo energético por medio de la actividad física que realiza y el almacenamiento energético. Este último es el que refleja el sobrepeso u obesidad en una persona; el cerebro es el que regula todas estas acciones y en caso que la energía ingerida supere a la gastada se almacenará en el organismo, sin embargo hay que tener cuidado ya que la energía consumida es usada para un gasto metabólico basal, termogénesis, efecto termogénico de los alimentos y

alguna actividad que realice; sin un adecuado aporte de energía balanceada el organismo no responderá de forma adecuada ⁽¹⁹⁾.

Diversas entidades se han manifestado brindando consejos nutricionales para mejorar la calidad de vida buscando llevar a la población a un peso adecuado y que no ponga en riesgo la salud. Por ejemplo, la OMS indica que se debe seguir, para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, una ingesta adecuada y frecuente de frutas y verduras, además evitar los productos fritos ya que aportan demasiadas calorías generando un posible desequilibrio, también reducir la ingesta de azúcar y preferir las grasas insaturadas ⁽⁵⁾. Por su parte, el Ministerio de salud pide tener consideración el ambiente en donde se encuentre el adolescente ya que influye en cambiar sus opciones alimentarias y escoger una más saludable, también advierte no creer a charlatanes respecto al uso de algún producto como las cremas quemadoras de grasas, al igual que la OMS, destaca la importancia de ingerir frutas y verduras, ingerir abundante agua y realizar actividad física frecuente; de mismo modo menciona algunos alimentos y hábitos que pueden producir obesidad por ejemplo: el consumo excesivo de alcohol y cigarrillos o evitar saltarse el desayuno ⁽²⁰⁾.

Diversos estudios revelan que en el mundo y el Perú no hay una adecuada atención al verificar si la calidad y contenido de la información brindada en las páginas web son adecuadas y más aún relacionada a temas de salud.

Un estudio descriptivo en España en el año 2010 evalúa páginas web de información sanitaria de salud y muestra que la mayoría tiene una baja calidad, además ninguna alcanzó un puntaje máximo ⁽²¹⁾. San Mauro en el año 2014 realizó una investigación en España sobre la calidad y validez de aplicaciones, sin embargo, el resultado fue que más de la mitad eran de baja calidad ⁽²²⁾.

Por su parte, Miguel Calvo en el mismo año, decidió aplicar un estudio en páginas web creadas por un hospital en España analizando 53 páginas web y solo 4 presenta un puntaje adecuado, identificando que aun así sean elaboradas por una institución de salud deben ser monitorizadas periódicamente ⁽²³⁾. También, Gonzales en el año 2015, en España, muestra la evaluación de 41 páginas web sobre trastornos de alimentación y obesidad; la mayoría no siguen criterios de la unión europea, consideradas no aptas para el público ⁽¹⁸⁾. En el año 2016, Salarvand y colaboradores en Irán analiza 59 sitios web de los hospitales públicos y encuentra un puntaje promedio de 45.7 de 224, reflejando un bajo nivel de calidad ⁽²⁴⁾.

Llado y colaboradores en el año 2017, en España identifica el posicionamiento y calidad de páginas con contenido de bulimia y anorexia; encuentra medio millón de visitas a las páginas y casi todas son del tipo blog, las cuales suelen tener información no controlada ⁽²⁵⁾.

Así mismo en el Perú, en el año 2012 Carrillo y colaboradores, evalúa la calidad del contenido de páginas web sobre los síntomas de embarazo y solo un 26.3% de páginas tienen el patrón de guías ⁽²⁶⁾.

Por lo tanto, este trabajo busca evaluar la calidad y el contenido de las páginas web más visitadas para bajar de peso y poder identificar que tan confiables son, así se podrá reconocer la seguridad que brindan. Además este estudio desea orientar a los usuarios del peligro que puede causar algunas páginas que fomenten a la población consejos no saludables y en el peor de los casos seguir algún trastorno alimentario. Esto brindará un conocimiento no solo a la población sino también al personal de salud el cual debe estar atento a estos medios de comunicación y participar de ellos para poder brindar una información segura y de calidad. Así en un futuro, se pueda impulsar políticas públicas para la evaluación periódica de las páginas web de salud en el Perú, debido que hasta el momento no hay mención de esto.

II. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la calidad y el contenido en páginas web en español sobre sus consejos nutricionales para bajar de peso, 2019.

Objetivos Específicos

-Describir la calidad de las páginas web más usadas para buscar consejos nutricionales para bajar de peso, 2019.

-Describir la validez del contenido de las páginas web más usadas para buscar consejos nutricionales para bajar de peso, 2019.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

1. Tipo de investigación

El estudio, fue según Hernández, de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y trasversal ⁽²⁷⁾.

2. Unidad de Análisis

Toda página web en español que esté disponible en internet y enfocada en bajar de peso además de mayor uso en el periodo de octubre- noviembre 2019.

3. Términos para la selección de la página web

En el buscador de google se utilizaron las siguientes palabras:

- Bajar de peso
- Bajar de peso en corto tiempo
- Dietas para bajar de peso

4. Tipo de muestreo

Fue no probabilístico, por conveniencia. El tamaño de la muestra estuvo conformada por 35 páginas web, de acuerdo al promedio de otros estudios similares y la cantidad máxima de páginas que se pudieron evaluar en el periodo determinado, 2 meses (octubre y noviembre) del 2019 ^{(21) (23)}. (Anexo 6)

5. Variables

Definición de variables:

- Calidad de páginas web: Según la RAE, “son propiedades que permiten juzgar el valor de un objeto”; en este caso de las páginas web, que son plataformas virtuales que deberían actualizar periódicamente su contenido ⁽¹¹⁾ ⁽²⁸⁾.
- Contenido de páginas web: Es la información brindada y actualizada periódicamente dentro de las diferentes páginas web ⁽¹⁶⁾ ⁽²⁸⁾.

En el cuadro 1, se presenta la Operacionalización de las variables.

Cuadro 1. Operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Indicadores	Categoría	Escala de medición
Calidad de páginas web	Propiedades inherentes que permiten juzgar el valor de las páginas web referentes a bajar de peso ⁽¹¹⁾ .	Presencia de transparencia y ausencia de conflicto de interés	Si cumple = 1	Nominal
			No cumple = 0	
		Presencia de protección de los datos personales	Si cumple = 1	Nominal
			No cumple = 0	
		Presencia de accesibilidad	Si cumple = 1	Nominal
			No cumple = 0	
		Presencia de usabilidad	Si cumple = 1	Nominal
			No cumple = 0	
Presencia de autoría	Si cumple = 1	Nominal		
	No cumple = 0			
Presencia de responsabilidad	Si cumple = 1	Nominal		
	No cumple = 0			
Presencia de actualidad	Si cumple = 1	Nominal		
	No cumple = 0			
Contenido de páginas web	Información brindada dentro de las diferentes páginas web para bajar de peso ⁽¹¹⁾ .	Veracidad de la información referente a alimentos	Si cumple = 1	Nominal
			No cumple = 0	
		Veracidad de la información referente a preparaciones	Si cumple = 1	Nominal
			No cumple = 0	
Veracidad de la información referente a actividad física	Si cumple = 1	Nominal		
	No cumple = 0			
Veracidad de la información referente a salud	Si cumple = 1	Nominal		
	No cumple = 0			

6. Instrumentos

Se aplicaron 2 instrumentos; el primero fue enfocado en la variable calidad de las páginas web en español, estuvo basado en cuestionarios empleados por Conesa (2011), Calvo (2014) y Gonzáles (2015) con modificaciones que fueron validados por juicio de expertos, dando un resultado de 0.83 indicando que es aceptable. Contó con 7 indicadores: Transparencia y ausencia de conflicto de interés, protección de los datos personales, accesibilidad, usabilidad, autoría, responsabilidad y actualidad; cada uno de estos contiene una serie de ítems de respuesta dicotómica (si/no) ^{(18) (21) (23)}. (Anexo 3)

El segundo cuestionario se enfocó en la validez del contenido de páginas web en español, a la actualidad no hay un instrumento hecho para evaluar dicha información, por lo tanto se realizó una prueba piloto donde se evaluaron toda la información brindada de las diferentes páginas web y se agrupó por categorías resultado 4 principales: Alimentos, preparaciones, actividad física, salud. Estas fueron las que se utilizaron para el segundo cuestionario, donde se agrupaba los consejos nutricionales según correspondían para posteriormente evaluar si eran correctos o no; cada consejo nutricional fue calificado de manera dicotómica.

7. Procedimientos

Se realizó la prueba piloto en páginas web en inglés sobre consejos nutricionales para bajar de peso y se logró limitar más la segunda variable, ya que dio como resultado las categorías mencionadas antes. Esto mejoró el segundo instrumento y posteriormente los análisis.

Después se determinó un periodo prudente de 2 meses, en el cual se evaluó la mayor cantidad de páginas web, para así evitar actualizaciones y que nos lleve a un sesgo. Dentro de ese tiempo, se identificaron las páginas web con mayor uso en español que traten el tema de bajar de peso, mediante el buscador Google el cual emite las páginas de acuerdo a la cantidad de visitas que tiene, según el término que se elija.

Posteriormente, se realizó la recolección de datos en un área tranquilo y cómodo donde se contó con electricidad para usar laptops. Para el segundo instrumento se aplicó de manera distinta para cada página según los consejos nutricionales que brindaban y en la categoría que correspondía posteriormente fueron evaluados.

Luego con toda la información recolectada se procedió a tabular y codificar según sea correspondiente, para que el análisis sea más entendible.

8. Análisis de Datos

El análisis de datos fue descriptivo, primero se realizó una la limpieza de datos, para poder proceder a construir una base de datos en hojas de cálculo de Microsoft Excel 2016. Se procesaron todas las respuestas y tomaron un valor de: si=1 y no= 0, para lograr la tabulación de la información de ambos instrumentos.

Para la primera variable, se llenó la planilla de acuerdo a los datos establecidos, al inicio del cuadro el criterio de calidad y debajo los ítems que le correspondían, conforme se iban llenando se hallaba la cantidad de páginas web que presentaban ese ítem y el porcentaje de páginas web que lo cumplían. Al final se realizó un promedio entre todas.

Página	transparencia y ausencia				
	TransA	tB	tC	tD	tE
M1	0	0	1	1	0
M2	1	1	1	0	0
M3	1	0	0	1	0
Si	2	1	2	2	0
total	3	3	3	3	3
% si	67%	33%	67%	67%	0%

Imagen 1. Planilla para analizar la calidad de páginas web

Para la segunda variable se llenó primero el instrumento y luego se procedió a completar otra planilla del Excel para poder realizar el análisis de mejor forma, como se logra observar en la Imagen 2. Así se pudo hallar el porcentaje de consejos nutricionales correctos según la categoría y el total. (Anexo 4)

Páginas	Salud					Actividad física					preparaciones					Alimentos					Total				
	Si	No	%Si	%No	Total	Si	No	%Si	%No	Total	Si	No	%Si	%No	Total	Si	No	%Si	%No	Total	Si	No	%Si	%No	Total
w1	1	0	100%	0%	1	1	1	50%	50%	2	-	-	0%	0%	0	6	2	75%	25%	8	8	3	73%	27%	11
w2	4	0	100%	0%	4	2	2	50%	50%	4	1	-	100%	0%	1	7	5	58%	42%	12	14	7	67%	33%	21
w3	.	-	0%	0%	0	2	1	67%	33%	3	-	-	0%	0%	0	4	3	57%	43%	7	6	4	60%	40%	10

Imagen 2. Planilla para analizar la validez del contenido de las páginas web

Con toda esta información porcentual se realizó gráficos de columnas para identificar cuantas páginas cumplían cierto criterio y cuantos de sus consejos nutricionales son correctos. Al final se realizaron gráficos de barras porcentuales para poder observar el valor de cada criterio y categoría. Además para la segunda variable se empleó un gráfico circular para visibilizar mejor la cantidad de consejos correctos y no correctos.

9. Consideraciones éticas

Se realizó una evaluación expedita, donde solo el presidente del comité de ética o un miembro asignado revise el proyecto de tesis y corrobore que no existió ningún riesgo para la población ⁽²⁹⁾.

IV. RESULTADOS

Se evaluaron 35 páginas web con el contenido de mensajes para bajar de peso. El mayor número de páginas web fueron elaboradas por personas no profesionales de salud. Solo el 14% fueron elaboradas por un profesional nutricionista, 29% por otro profesional de salud que incluyen: endocrinólogos, cirujanos bariátricos, enfermeras (Tabla 1).

Tabla 1. Páginas web según la persona responsable de elaborar el contenido de mensajes para bajar de peso, 2019.

Persona Responsable	n	%
Nutricionista	5	14%
Otro profesional de salud	10	29%
No profesional de salud	20	57%

Además de las 35 páginas web evaluadas solo el 35% de ellas (10), mencionaron la importancia de recurrir a un especialista para bajar de peso.

La calidad de la página web se evaluó por 7 criterios: transparencia y ausencia de conflicto de interés, protección de los datos personales, accesibilidad, usabilidad, autoría, responsabilidad y actualidad. Cada uno de ellos abarca ítems.

En el criterio de transparencia y ausencia de conflicto de interés, el ítem con mayor porcentaje fue que “*la persona y organización responsable esté presente en la página web*” con un 86% que lo cumplieran, sin embargo el ítem que se refiere “*a la población al que se dirige*” fue el que menos cumplieron con un 6%. (Gráfico 1)

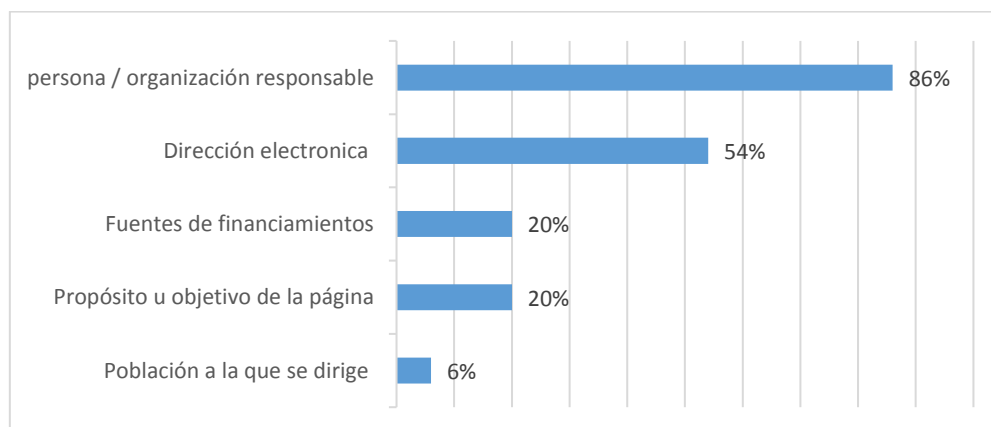


Gráfico N°1. Presencia de transparencia y ausencia de conflicto de intereses de páginas web sobre consejos para bajar de peso (n=35)

Para el segundo criterio, protección de los datos personales, el 94% cumplió con ellos; indicando la forma en que proceden a cuidarlos.

En el tercer criterio, accesibilidad, el ítem que logró 100% fue “*tamaño de letra adecuada y color*”, indicando que todas las páginas web revisadas tuvieron buen aspecto para su comprensión; este resultado fue reforzado por el segundo y tercer ítem con mayor puntuación “*lenguaje apropiado*” y “*fácil lectura*” respectivamente, indicando que más de la mitad de páginas web fueron fáciles de comprender. Y el ítem con menor porcentaje de cumplimiento fue el “*ser accesible para las personas discapacitadas*”, siendo solo 6% de ellas aptas en este ítem. Solo un 11% de las páginas revisadas presentaron algún “*sello de calidad*” (Gráfico 2)

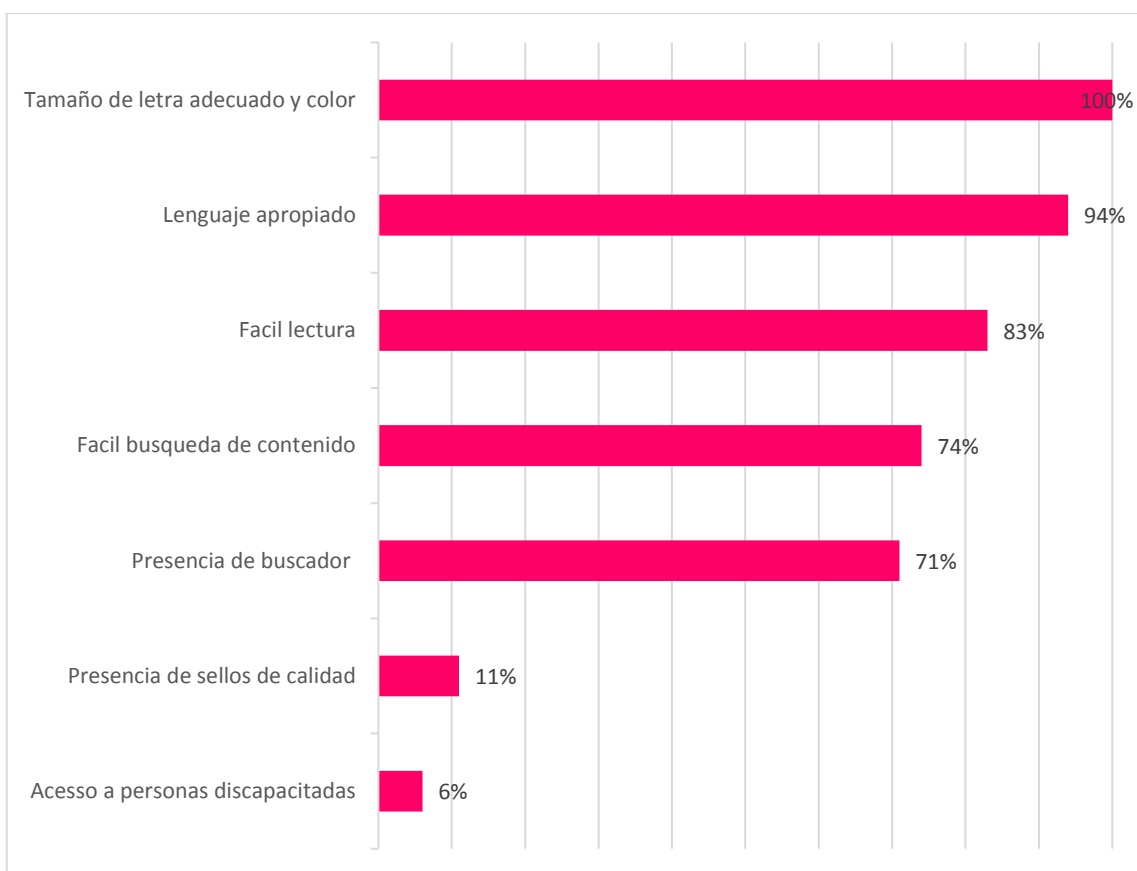


Gráfico 2. Presencia de accesibilidad de páginas web sobre consejos para bajar de peso (n=35)

En el cuarto criterio, usabilidad, más de la mitad de las páginas web cumplieron los 3 ítems con un rango de 54% a 89%, siendo el mayor que “*las paginas no tuvieran enlaces rotos*” (Gráfico 3).

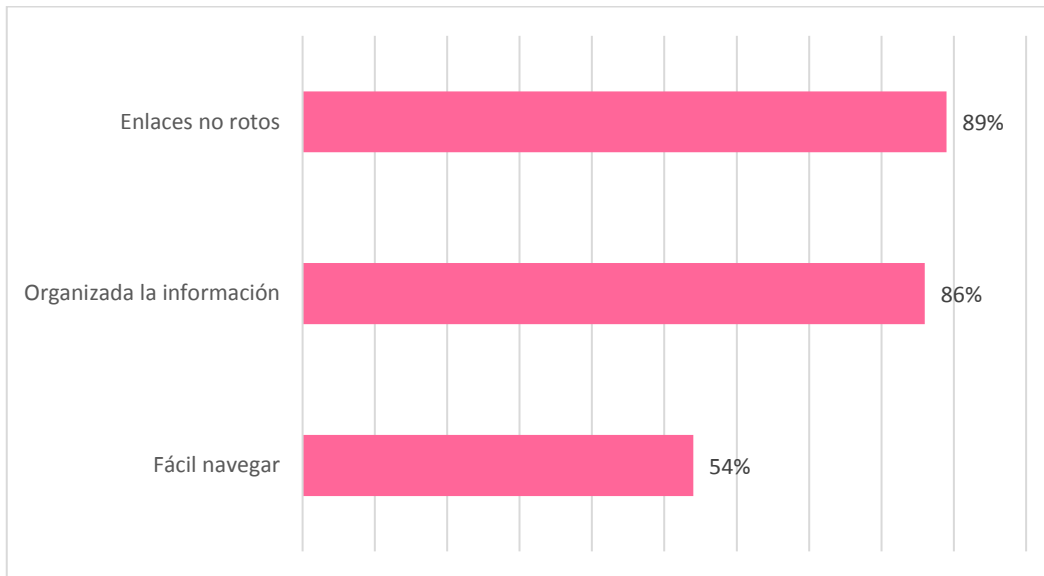


Gráfico 3. Presencia de usabilidad de páginas web sobre consejos para bajar de peso (n=35)

En el quinto criterio sobre autoría, solo un 16% de las páginas web revisadas presentaron la declaración de “*las fuentes de información de los documentos debidamente citados*” y un 11% “*indicaron la fecha de publicación de los documentos citados anteriormente*” como fuente correctamente.

El penúltimo criterio, responsabilidad, casi la mayoría de las páginas web cumplían el primer ítem de “*posibilidad de contacto con la página web o uno de sus organizadores*”, con un 97% de ellas; sin embargo ninguna página web cumplió el tercer ítem, “*detallar el procedimiento de selección del contenido*”. (Gráfico 4)

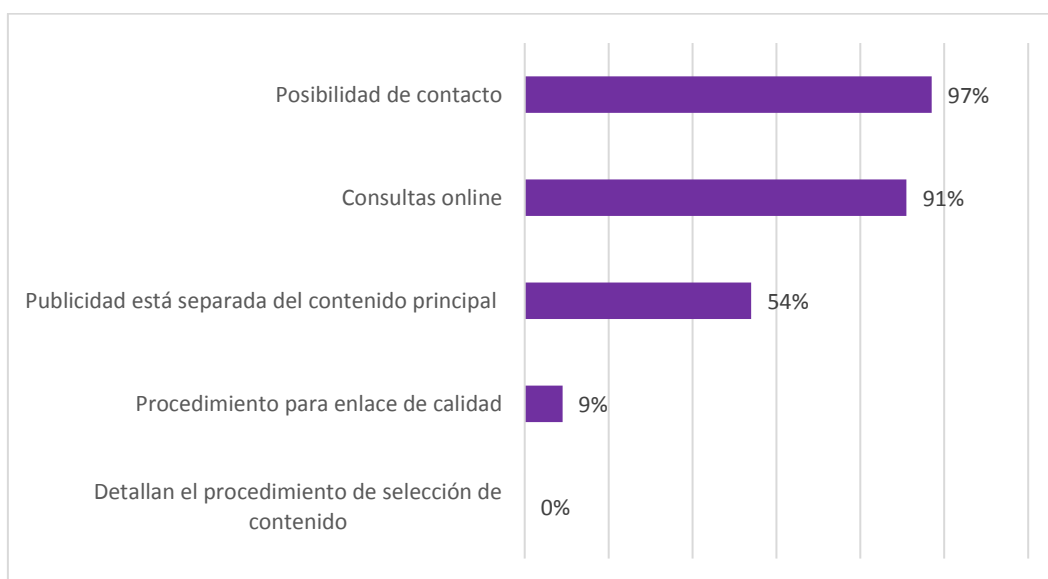


Gráfico N°4. Presencia de responsabilidad de páginas web sobre consejos para bajar de peso (n=35)

Respecto al último criterio, actualidad, un 63% de páginas “*especificaron la fecha de actualización de la información brindada*”.

En general, el criterio de protección de datos fue el que obtuvo mayor cantidad de páginas web que cumplían sus ítems, seguido por usabilidad, accesibilidad y actualidad con más de la mitad del porcentaje de cumplimiento; por otra parte el criterio de autoría fue el que obtuvo el menor puntaje con un 13%. (Gráfico 5)

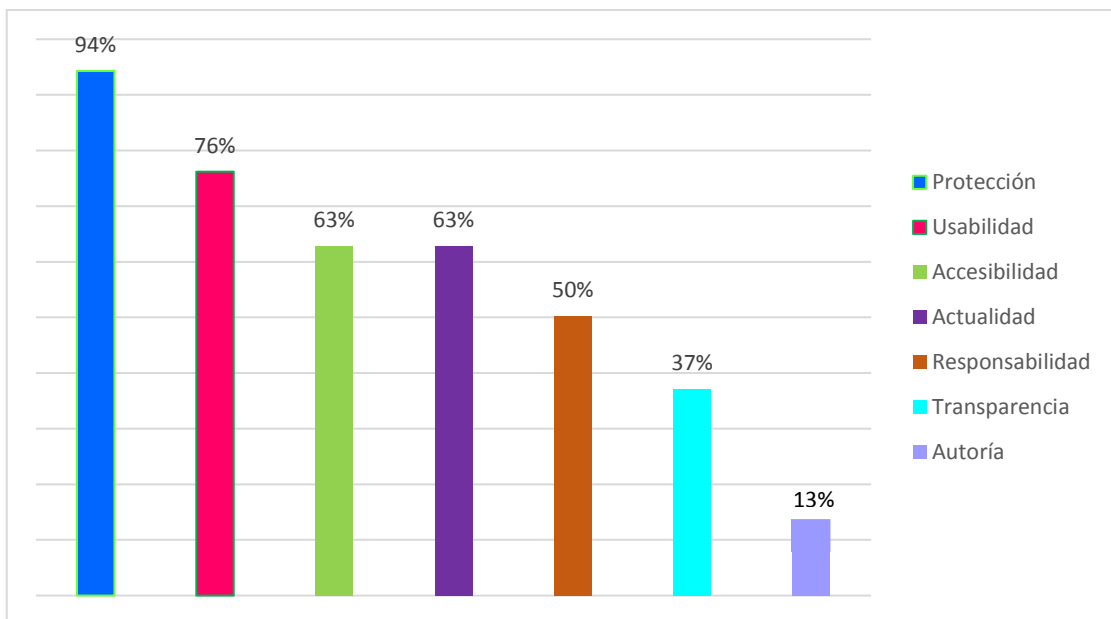


Gráfico 5. Cumplimiento de los criterios de calidad de las páginas web para bajar de peso (n=35)

El promedio de criterios cumplidos de las 35 páginas web fue de 53%.

Respecto a la otra variable, la validez del contenido de las páginas web, la categoría con mayores consejos nutricionales adecuados fue “*salud*”, seguido por “*preparaciones*”, “*alimentos*” y finalmente, “*deportes*”. La categoría que obtuvo un mayor porcentaje de consejos inadecuados fue “*deportes*” con un 61% y la que obtuvo menos fue “*salud*” con un 31%. (Gráfico 6)

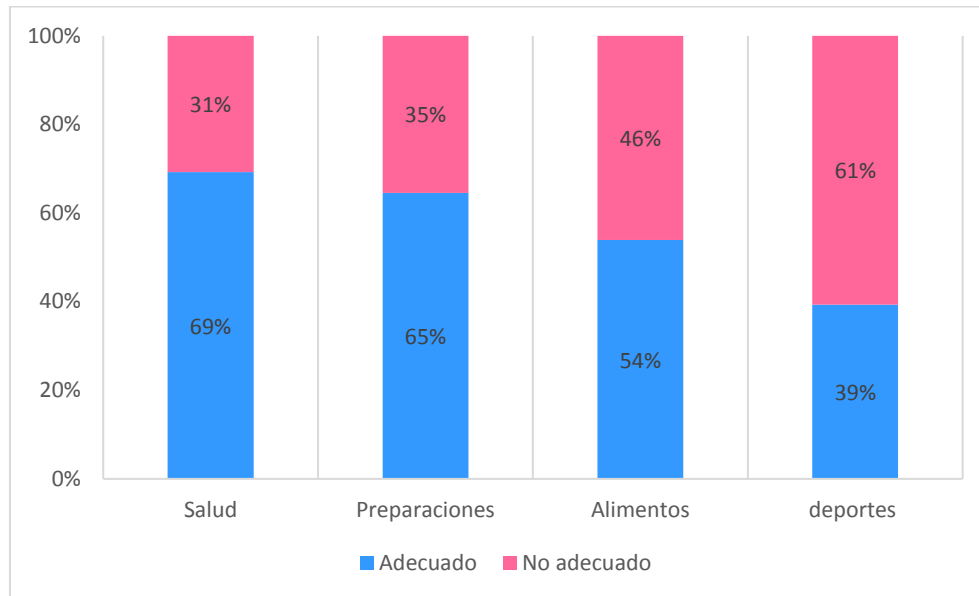


Gráfico 6. Validez de los consejos nutricionales por categorías del contenido de las páginas web para bajar de peso (n=35)

Se obtuvo un total de 53% de consejos correctos de todos los evaluados en este estudio (432) y un 47% de consejos no correctos. (Gráfico 7)

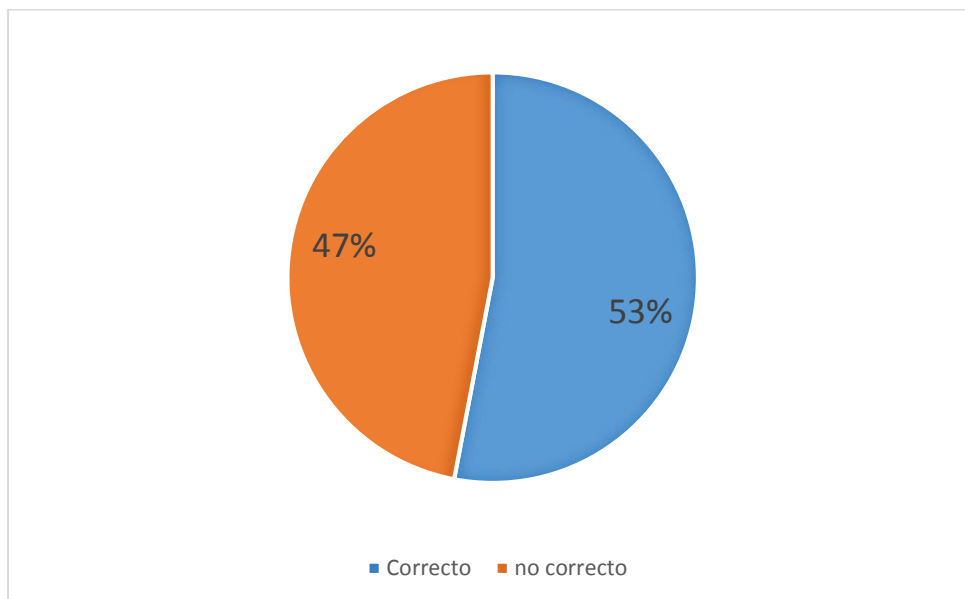


Gráfico 7. Total del contenido de las páginas web para bajar de peso (n=35)

Se halló al final que ninguna página cumple al 100% tanto en criterios de calidad, ni en la validez de su contenido.

V. DISCUSIÓN

Este estudio analizó la calidad y el contenido en las páginas web en español sobre sus consejos nutricionales para bajar de peso. Se encontró que ninguna página web obtuvo el puntaje máximo de calidad ni de validez de su contenido.

Teóricamente esta desinformación de contenidos no adecuados puede llevar a problemas de salud serios en quienes lo utilizan, un estudio realizado en Japón también identificó que de las páginas web revisadas, la mayoría brindaban mayor información perjudicial respecto a un tema de salud en específico; si bien en este estudio la mayoría resultó ser información correcta y también un porcentaje aceptable de criterios cumplidos para la calidad, existe aún información no correcta que puede llevar a afectar la salud de las personas. También hay otros resultados semejantes, un artículo realizado en España, muestra como promedio un 42% de un total de 54 páginas web no tienen información de calidad. Otro realizado por Gonzales presenta un resultado similar al estudio con un promedio del 50% de los criterios cumplidos de 20 páginas web. En cambio, un estudio realizado en Irán presenta un valor más bajo, solo el 30% de criterios cumplidos de 59 páginas web. Podemos notar que mayor la cantidad de páginas web a revisar va ir disminuyendo el porcentaje de criterios cumplidos, ya que se va realizar una búsqueda más profunda del portal web ^(18, 21, 24, 32).

Dentro de las características mencionadas de las páginas web evaluadas, está presente que el 43% de ellas fueron realizadas u orientadas por un nutricionista o profesional de la salud, a pesar de eso, no se encontró ninguna página web con un 100% de criterios ni contenido correcto. Es similar a un estudio que evaluó la calidad de páginas realizadas por un hospital, donde ninguna obtuvo una puntuación perfecta e inclusive se calificó como de baja calidad la mayoría de ellas, destacando la importancia de verificar la información brindada en el internet por más que sea realizada por un personal de salud y entidad ⁽²⁴⁾.

Respecto a la calidad de las páginas web, el criterio que en mayor porcentaje se cumplió fue *protección de los datos*. En otros dos estudio con similar instrumento, coincidieron que el criterio con mayor puntaje fue *transparencia y ausencia de conflicto*, dentro de esta categoría resalta el ítem, *citado adecuado de fuentes financieras*; lo cual no se presentó en este estudio, evidenciando que aún no se maneja bien el citado de las fuentes financieras no lucrativas que apoyan a una página web o que no hay alguna entidad o empresa que desea financiarlas ^(18, 25).

En calidad de la página web, el criterio con menor porcentaje fue *autoría* con un 13% de ítems cumplidos, en el resto de estudios tuvo distinto resultado; un estudio identificó *responsabilidad* como el menos cumplido por página web evaluadas, sin embargo dentro de su instrumento para evaluar no consideraba al criterio *autoría* ⁽²¹⁾. Gonzales indicó como el menor criterio efectuado, *protección de datos* y Lladó, *accesibilidad*, ambos ejecutaron con un instrumento similar al de esta tesis; estos dos criterios en este estudio obtuvieron un puntaje mayor a la mitad, indicando que al menos se han estado cumpliendo en las páginas web revisadas, además ambos velan por la comodidad del usuario, como la seguridad por medio de la protección de datos y facilidad por medio de la accesibilidad que tiene una persona a esa página web ^(18, 25).

Respecto a la validez del contenido de las páginas web, un 53% de los consejos nutricionales fueron correctos de ellos, la categoría salud fue la que obtuvo mayor porcentaje de correctas; San Mauro, evaluó aplicaciones nutricionales y de ellas un 40% presentaban dietas milagrosas de dudosa procedencia, 10% de dietas ajustadas al IMC que estaban mal estructurada y 5% indicando alimentos que pueden comprar los cuales si estaban bien planificados. Si bien una aplicación es más difícil de crear que una página web, sus filtros no son tan rigurosos por lo tanto las páginas web suelen brindar una información más confiable que las aplicaciones ⁽²²⁾.

Otro estudio reveló que en las páginas web evaluadas sobre trastorno de conducta alimentaria, sus mensajes son muy claros y dirigidos a la población vulnerable, indicando “tips” fuera de lugar para que fomentan seguir un estilo de vida no adecuado; la mayoría de estas páginas tiene una buena promoción para que sean más visitadas y así se ubiquen en un buen ranking. Si bien la validez del contenido de los consejos de estas páginas web es bajo y dañino, el formato en el que se presenta es bueno y esto hace que sea una página web peligrosa por la influencia que pueda dar. Así mismo en este estudio un 47% del contenido de las páginas web fue errónea y, como se mencionó antes, la accesibilidad fue muy alta, coincidiendo con lo expuesto antes ⁽²⁵⁾.

Otro estudio, comparó el contenido de páginas web sobre un tema en específico, síntomas en el embarazo, con guías nacionales del MINSA, donde solo resultó un 32.3% de coincidencia entre ambas, registrando que en Perú el contenido de páginas web es malo ya que debe ser al 100% correcto; hay que tener en cuenta que para los consejos nutricionales no hay una guía en sí y es más difícil evaluarla ⁽²⁶⁾.

El presente estudio permitió conocer cómo está la calidad y contenido de las páginas web para bajar de peso, ya que en los últimos años se evidenció que hay una mayor población que usa el internet, en especial los adolescentes y jóvenes, que en su

mayoría suelen ser sensibles a ser influenciados y la frecuencia de uso es como mínimo 1 vez al día; dentro de ellos la mayoría lo emplea en buscar temas de salud, sin embargo no reciben una ayuda adecuada ya que son propensos a recibir la información errónea (30) (31) (32).

Dentro de las limitaciones está el tiempo, ya que aplicar el segundo cuestionario para identificar los consejos nutricionales fue muy demandante al estar revisando uno por uno de la página web. Otra limitación fue no hallar artículos sobre el tema tratado, calidad y contenido en página web sobre sus consejos nutricionales para bajar de peso, por lo que se tuvo que recurrir a los realizados en otras muestras u otros objetivos para la discusión e incluso instrumentos similares mas no iguales.

VI. CONCLUSIONES

1. La calidad de las páginas web evaluadas, a pesar de tener un patrón que son los criterios de la unión Europea, no fue buena.
2. La validez del contenido de las páginas web, no fueron confiables ya que no hay un patrón como tal, si bien más de la mitad resultó ser información correcta, es necesario para una página web de salud que lo sea al 100%.

VII. RECOMENDACIONES

Para la sociedad

1. Realizar una política pública para que en el Perú, se logre controlar la información brindada en las diferentes páginas web sobre salud.
2. Informar a la población de nociones básicas para poder identificar si la página web que está visitando es confiable o no.
3. Incluir dentro de los ítems para evaluar una página de salud, la presencia de promocionar la visita con un especialista según sea el tema, así las páginas web solo cumplan con la información de brindar recomendaciones básicas y para mayor información, busquen a alguien de salud personalmente.
4. Verificar también periódicamente aquellas páginas web creadas por un organismo de salud a forma de prevención.

Para investigadores

1. Incluir dentro del primer instrumento, para evaluar la calidad de páginas web, *si fue realizado por un especialista del tema.*
2. Establecer bien el tiempo que se tomará en aplicar el primer instrumento y el segundo, para así se evite algún posible sesgo.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Kemp S. Hootsuite. [Online]; 2018 [cited 2018 Septiembre 1. Available from: <https://hootsuite.com/es/pages/digital-in-2018>.
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Población que hace uso de internet ,según grupos de edad en el año 2007-2017. Reporte de Encuesta; 2018.
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Población de 6 y más años de edad que hace uso de internet, Según Motivo De Acceso Y Ámbito Geográfico, 2007-2017. Reporte de encuesta; 2018.
4. Guillamon N, Martínez M. Uso de Internet y las redes sociales para la salud en adolescentes: Evaluación de necesidades para un servicio online de salud mental. Tecnologías de la comunicación, jóvenes y promoción de la salud. 2012: p. 100-115.
5. OMS. Organización Mundial de Salud. [Online]; 2018 [cited 2018 Septiembre 1. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> .]
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI. [Online].; 2018 [cited 2018 Agosto 20. Available from: [https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-369-de-https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-369-de-las-personas-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-sobrepeso-10776/las-personas-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-sobrepeso-10776/.](https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-369-de-https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-369-de-las-personas-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-sobrepeso-10776/las-personas-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-sobrepeso-10776/)]
7. Conesa C. Evaluación de la calidad de los sitios web con información sanitaria en castellano. Tesis doctoral. Murcia: Universidad Murcia, Departamento de Comunicación y Documentación; 2010.
8. Moraga C. Evaluación de la Calidad de datos en Portales web. Tesis doctoral. Universidad de Castilla- La Mancha , Departamento de Tecnologías y Sistemas de Información; 2013.
9. Domínguez A, Iñesta A. Evaluación de la calidad de las webs de centros de farmacoconomía y economía de la salud en Internet mediante un cuestionario validado. Gac Sanit. 2004 Abril; 18(4).
10. Health on the Net. HON. [Online].; 2018 [cited 2018 Octubre 25. Available from: https://www.hon.ch/Global/index_sp.html.
11. Real Academia Española. La RAE. [Online]; 2005 [cited 2018 Octubre 1. Available from: <http://lema.rae.es/dpd/srv/search?key=Internet>.

12. Pérez Porto J. Definición.es. [Online]; 2008 [cited 2018 Octubre 1. Available from: <https://definicion.de/internet/>.
13. Pérez Porto J, Merino M. Definición.es. [Online]; 2009 [cited 2018 Octubre 2. Available from: <https://definicion.de/pagina-web/>.
14. Bermúdez T, Jimenez J, García J, Azpilicueta I, Silva M, Gastón B, Plazaola J. Cuestionario para evaluar páginas web sanitarias según criterios europeos. Aten Primaria. 2006; 38(5).
15. European Comission. Health action plan 2012-2020- Innovative healthcare for the 21st century. European Comission; 2012.
16. Google. Search Quality Rating Guidelines. Guía oficial ; 2012.
17. Nater T, Boyer C , Eysenbach G . Debate about evaluation and monitoring of sites carrying the HON-Logo. J Med Internet Res. 2000; 2(2).
18. González R, Blanco M, Biscaia J, Mohedano R, Gruille. Análisis del contenido, posicionamiento y calidad de páginas web en español relacionadas con la nutrición y los trastornos de la conducta alimentaria. Nutr Hosp. 2015; 31(3).
19. Mongil D. Adaptaciones fisiológicas a la pérdida de peso y factores que favorecen nuevamente la ganancia de peso. Grado en Medicina. Universidad de Cantabria, Facultad de Medicina; 2016
20. Ministerio de Salud. Semana de lucha contra la obesidad. guía. ; 2015.
21. Conesa M, Aguinaga E, Hernández J. Evaluación de la calidad de las páginas web sanitarias mediante un cuestionario validado. Aten. Primaria. 2011 Enero ; 43(1).
22. San Mauro I, González M, Collado L. Aplicaciones móviles en nutrición, dietética y hábitos saludables; análisis y consecuencias de una tendencia a la alza. Nutr Hosp. 2014 Mayo; 30(1).
23. Calvo M. Calidad y características de los sitios web de los hospitales españoles de gran tamaño. Revista Española de Documentación Científica. 2014 Marzo ; 37(1).
24. Salarvand S, Mahnaz S, Mohammad J, Hamed S. Quality of Public Hospitals Websites: A Cross-Sectional Analytical Study in Iran. ACTA INFORM MED. 2016 APR;24(2): 130-133.
25. Lladó, G, Rocío G, María J. Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. Nutr.

Hosp. vol.34 no.3 Madrid mayo/junio 2017

26. Carrillo R, Pérez J, Alvarado E, Curioso W. Evaluación de la calidad de información sobre el embarazo en páginas web según las guías peruanas. Rev Perú Med Exp Salud Pública. 2012 Enero; 29(1).
27. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. Quinta ed. Mares J, editor. Ciudad de México : Mc Graw Hil; 2010.
28. Matthews J. Como hacer tu propia página web y tu blog gratis. Primera ed.: Babelcube; 2014.
29. Ministerio de salud del Perú. Guía Nacional para la constitución y funcionamiento de los comites de ética en investigación del Perú. Guía Nacional. Lima; 2012.
30. Hernández L, Flores Torres F, Oropeza Aguirre M, Segundo Romero AL, Vázquez Granados P. Actitudes implícitas hacia la obesidad en adolescentes de la Ciudad de México. Psicología y Salud. 2015 Enero; 25(1): p. 15-24.
31. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Población de 6 y más años de edad que hace uso del servicio de internet, según frecuencia de uso y ámbito geográfico 2007-2017. Reporte de Encuesta. ; 2018.
32. Ogasawara R, Katsumata N, Toyooka T, Yokoyama T, Kadokura G. Reliability of Cancer Treatment Information on the Internet: Observational Study. JMIR Cancer. 2018; 4(II).

ANEXOS

Anexo 1

Instrumento 1

Nombre de la página:

Cuestionario para la evaluación de la calidad de páginas web en español para bajar de peso

Ítem		SI	NO
1. TRANSPARENCIA Y AUSENCIA DE CONFLICTO DE INTERÉS			
A	Está presente el nombre de la persona u organización responsable de la página web.		
B	Está presente la dirección electrónica/física del responsable.		
C	Está especificado el propósito u objetivo de la página web.		
D	Está especificado la población a la que se dirige.		
E	Está especificado las fuentes de financiamiento para el desarrollo o mantenimiento de la web: Ayudas, patrocinadores, publicidad no lucrativa.		
2. PROTECCIÓN DE LOS DATOS PERSONALES			
F	Indica la forma de protección de la información referente a una persona natural identificada.		
3. ACCESIBILIDAD			
G	Hay facilidad de encontrar contenidos.		
H	Hay facilidad de efectuar búsquedas (hay un buscador)		
I	Hay facilidad de lectura (legibilidad, visibilidad)		
J	El tamaño de letra usada es apropiado y tiene un color de contraste adecuado.		
K	El lenguaje es adaptado al destinatario.		
L	Tiene accesibilidad a personas discapacitadas.		
M	Tiene presencia de sellos de calidad (Hon Code, WMA, ACSA)		
4. USABILIDAD			
N	Es fácil navegar por el sitio		
Ñ	La información está bien presentada y organizada		
O	Presenta enlaces que funcionan (no están “rotos”)		
5. AUTORÍA			
P	Está presente la declaración de las fuentes de información de los documentos debidamente citados.		
Q	Indican la fecha de publicación de estos documentos.		
6. RESPONSABILIDAD			
R	Hay posibilidad de contacto		
S	Si hay posibilidad de consultas online. ¿Se identifican al responder?		
T	Existe una declaración del procedimiento usado en la selección del contenido.		
U	Indican de donde procede o cómo se obtuvo el enlace de calidad.		
V	La publicidad está separada adecuadamente de la información central.		
7. ACTUALIDAD			
W	Se especifica la fecha de actualización de la información.		

Anexo 2
Instrumento 2

Cuestionario para la evaluación de la calidad del contenido de páginas web en español para bajar de peso

Ítem		SI	NO
1. Alimentos			
1			
2			
3			
4			
5			
3. Preparaciones			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
4. Actividad Física			
13			
14			
15			
16			
17			
6. Salud			
18			
19			
20			
21			
22			

Anexo 3

Cálculo de Validación de Expertos: Instrumento I

Cuestionario para la evaluación de la calidad de páginas web en español para bajar de peso

Método: Coeficiente de Proporción de Rangos

Items	Juez1	Juez2	Juez3	Suma/Juez	Promedio	CPRI	Pe	CPRIC
1	3	4	3	10	3.333	0.833	0.037	0.796
2	3	4	2	9	3.000	0.750	0.037	0.713
3	3	4	3	10	3.333	0.833	0.037	0.796
4	3	4	3	10	3.333	0.833	0.037	0.796
5	3	4	3	10	3.333	0.833	0.037	0.796
6	3	4	3	10	3.333	0.833	0.037	0.796
7	3	4	4	11	3.667	0.917	0.037	0.880
8	2	3	4	9	3.000	0.750	0.037	0.713
9	4	3	4	11	3.667	0.917	0.037	0.880
10	3	3	4	10	3.333	0.833	0.037	0.796
11	4	3	3	10	3.333	0.833	0.037	0.796
12	4	4	4	12	4.000	1.000	0.037	0.963
13	4	3	4	11	3.667	0.917	0.037	0.880
14	4	3	4	11	3.667	0.917	0.037	0.880
15	2	3	4	9	3.000	0.750	0.037	0.713
16	4	4	4	12	4.000	1.000	0.037	0.963
17	3	4	4	11	3.667	0.917	0.037	0.880
18	3	4	4	11	3.667	0.917	0.037	0.880
19	4	3	3	10	3.333	0.833	0.037	0.796
20	3	3	3	9	3.000	0.750	0.037	0.713
21	3	4	3	10	3.333	0.833	0.037	0.796
22	3	4	3	10	3.333	0.833	0.037	0.796
23	4	4	3	11	3.667	0.917	0.037	0.880
24	4	3	2	9	3.000	0.750	0.037	0.713
25	2	2	2	6	2.000	0.500	0.037	0.463

Suma	21	0.93	
Promedio	0.84	0.04	0.80

CPR	0.84
-----	------

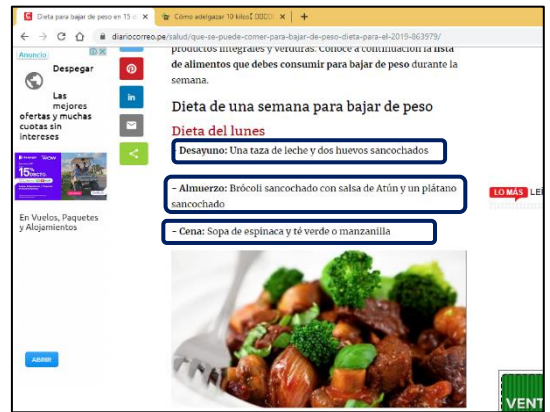
CPRc	0.803
------	-------

*Se eliminó el ítem 25.

Anexo 4

Pasos para la evaluación de la calidad del contenido de las páginas web

1. Se identifica en cada página web consejos nutricionales que pertenezcan a una de las 4 categorías.



2. Luego se rellena el instrumento 2, que se adaptó a un Excel para que su clasificación sea más rápida, este cuenta al inicio con el código de cada página web y darle la valoración adecuada.

Pertencen a la categoría preparaciones

	A	B	C	D
79				1
80				1
81		W11		1
87		Desayuno: Una taza de leche y dos huevos sancochados	si	0
88		Almuerzo: una ensalada rusa con pescado sancochado. Cuatro mandarinas y agua d	si	0
89		Cena: sopa de verduras y como infusión un anís	no	1
90		Desayuno: jugo de plátano, dos huevos sancochados y una pera	si	0
91		Almuerzo: Asado de res con plátano ahumado, agua de piña y tres mandarinas	no	1
92		Cena: Sopa de pollo y una taza de anís	no	1
94		Desayuno: ensalada de frutas, un plátano y una manzana	no	1
95		- Almuerzo: filetes de pollo a vapor con ensalada de caigua con	si	0
96		- Cena: sopa de zapallo y acompaña con un te de limón	no	1
97		Desayuno: un caldo de gallina y dos manzanas	no	1
98		- Almuerzo: pescado sancochado con su ensalada de pepino. Dos	si	0
		- Cena: sopa de ajo o perejil y un te de manzanilla	no	1

3. Luego se pasa a otra hoja del mismo Excel, para clasificar la cantidad de consejos nutricionales según cada categoría, cuántos buenos, cuántos malos etc.

Páginas	Salud				Actividad física				preparaciones				Alimentos				Total								
	Si	No	%Si	%No	Total	Si	No	%Si	%No	Total	Si	No	%Si	%No	Total	Si	No	%Si	%No	Total					
W11	1	0	100%	0%	1	1	1	50%	50%	2	-	-	0%	0%	0	6	2	75%	25%	8	8	3	73%	27%	11
W12	4	0	100%	0%	4	2	2	50%	50%	4	1	-	100%	0%	1	7	5	58%	42%	12	14	7	67%	33%	21
w13	-	-	0%	0%	0	2	1	67%	33%	3	-	-	0%	0%	0	4	3	57%	43%	7	6	4	60%	40%	10
w14	-	-	0%	0%	0	0	0	0%	0%	0	-	3	0%	100%	3	6	11	35%	65%	17	6	14	30%	70%	20
w15	-	-	0%	0%	0	0	1	0%	100%	1	1	-	100%	0%	1	5	-	100%	0%	5	6	1	86%	14%	7
w16	4	1	80%	20%	5	2	1	67%	33%	3	3	-	100%	0%	3	4	3	57%	43%	7	13	5	72%	28%	18

Nos brinda el total de consejos por cada página web y el % de buenos y malos.

4. Y así tenemos el % de consejos nutricionales correctos y no correctos.

Anexo 5

Relación de algunos consejos negativos según las categorías de alimentos y preparaciones.

ALIMENTOS
Come preferiblemente los alimentos desnatados siempre
Según algunos estudios, masticar 50 veces por bocado (o simplemente masticar más tiempo) disminuyó significativamente la ingesta de calorías en comparación con masticar 15 veces por bocado
La mayoría de los beneficios, se logra cumpliendo la recomendación mínima de 5 porciones al día y se pierden con menos de 3 porciones
No compres alimentos que digan altos en azúcar o grasas son malos.
A partir de los 60 años la ingesta de proteínas ya debería estar en 2 gramos por kg de peso corporal
El apio es un supresor del apetito
La avena a contiene proteínas bajas en grasas
El limón aumenta la función hepática
El pepino ayuda a reducir la cintura
Mantener un “diario de alimentos” durante unos días donde anote todo lo que come y la hora en que lo hace le ayudará a descubrir sus hábitos.
Prohibido el pan blanco y pastas refinadas. Durante una semana, elimina de tu dieta las pastas, pan, patatas y el arroz.
Tomar té verde diariamente , ya que hidrata y ayuda a tratar la retención de líquidos, disminuyendo la hinchazón en el cuerpo.
EL arroz es un alimentos importante para perder peso, el arroz suelto
TIP para bajar de peso: reduce el consumo de la sal de mesa por sal de maras o sal marina.
PREPARACIONES
Desayuno: Un huevo sancochado. Medio plátano. Una rebanada de pan integral. Una taza de café o té negro sin azúcar.
Desayuno: Una manzana pequeña , 5 galletas saladas. Una rebanada de pan tostado con queso fresco. Una taza de agua.
Cena: Una rebanada de queso fresco.4 galletas saladas. Una taza de agua tibia y exprimir medio limón (sin endulzar).
Cena: Una rebanada de pan tostado, Media lata de atún, no olvidar escurrir todo el aceite que posee para agregarle un poco de aceite de oliva y una pizca de sal , Una vaso de agua con limón sin azúcar (endulzar con stevia o panela, según su preferencia)
no hay cena solo merienda: 1 yogur descremado + 5 nueces + 1 cdta de semillas de chía
desayuno: 1 yogur descremado con 1/2 taza de frutas picadas + 1 vaso de jugo de naranja
- Cena: sopa de zapallo y acompaña con un te de limón
Desayuno: un caldo de gallina y dos manzanas
Almuerzo: Asado de res con plátano ahumado, agua de piña y tres mandarinas
Cena: Sopa de pollo y una taza de anís
Desayuno: ensalada de frutas, un plátano y una manzana
Cena: sopa de verduras y como infusión un anís

Anexo 6

Lista de las 35 páginas web evaluadas

#	Nombre de la página web	Link
1	Alimmenta	https://www.alimmenta.com/dietas/adegazamiento/adegazar-10-kilos/
2	Habitualmente	https://habitualmente.com/como-bajar-de-peso/
3	Cuídate Plus	https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/02/08/dime-edad-tenes-dire-como-bajar-peso-154331.html
4	Mejor Con Salud	https://mejorconsalud.com/los-mejores-alimentos-para-bajar-de-peso/
5	Peru.Com	https://peru.com/estilo-de-vida/vida-sana/5-pasos-bajar-peso-semana-noticia-308814
6	Nih	https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/nutricion-perdida-peso-mitos-verdades
7	Telva	http://www.telva.com/belleza/dietas/2016/11/28/583c3750e2704efb208b4640.html
8	Centro Para El Control Y Protección De Enfermedades	https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/losingweight/eatinghabits.html
9	Alma Corazón Y Vida	https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/running/2014-10-14/perder-peso-en-una-semana-te-decimos-como-puedes-lograrlo_237148/
10	Milenion	https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/15-trucos-adegazar-bajar-peso-dieta
11	Correo ¿Qué Puedes Comer Para Bajar De Peso En Poco Tiempo?	https://diariocorreo.pe/salud/que-se-puede-comer-para-bajar-de-peso-dieta-para-el-2019-863979/
12	El Diario : Como Bajar De Peso En 3 Sencillos Pasos	https://eldiariony.com/2019/09/07/como-bajar-de-peso-rapido-en-3-sencillos-pasos/
13	Trome: Evita Estos 15 Alimentos De Noche Para No Subir De Peso	https://trome.pe/familia/salud/15-alimentos-debes-comer-noche-subir-peso-cena-dieta-nnda-nnlt-135493
14	Tuasaude: Como Bajar De Peso, Incluye Un Menu Ejemplo	https://www.tuasaude.com/es/adegazar-rapido/
15	El Español: Diera: 6 Errores Mas Comunes Que Te Impiden Adegazar	https://www.lespanol.com/ciencia/nutricion/20191103/dieta-errores-comunes-impiden-adegazar/440706901_0.html
16	Dkv: Dieta Equilibrada 5 Menus Equilibrados Para Perder Peso Y Reducir Grasa	https://quierocuidarme.dkvsalud.es/alimentacion/dieta-equilibrada-5-menus-equilibrados-para-perder-peso-y-reducir-grasa

“Análisis de calidad y contenido en páginas web en español sobre sus consejos nutricionales para bajar de peso 2019”

17	La Republica: Como Bajar De Peso En 3 Días: Pierde 5 Kilos De Manera Facil	https://larepublica.pe/salud/1205787-dieta-adelgaza-sin-ejercicios-bajar-de-peso-perder-peso-5-kilos-en-3-dias/
18	América: 6 Bebidas Naturales Para Adelgazar Mientras Duermo	https://www.americatv.com.pe/noticias/util-e-interesante/como-adelgazar-rapidamente-bebidas-naturales-noche-n377378
19	Wapa: Te Enseñamos Lo Que Tienes Que Comer	https://wapa.pe/salud/1510589-debo-comer-bajar-peso-saludable-prevencion-enfermedades
20	Wapa: Con Esta Dieta De 13 Días Puedes Perder Hasta 10 Kg En Dos Semanas	https://wapa.pe/dietas/1231749-con-la-dieta-de-los-13-dias-podras-perder-hasta-10-kilos-en-dos-semanas?ref=tepedeinteresar1
21	EL POPULAR: ALIMENTOS PARA BAJAR DE PESO	https://www.elpopular.pe/series/nutricion/239292-nutricion-alimentos-ayudaran-eliminar-kilos
22	La Opinión: 3 Diferentes De Formas Para Bajar De Peso Con Un Alimento	https://laopinion.com/guia-de-compras/como-ayuda-el-te-de-pina-para-bajar-de-peso/
23	Mercado Libre: Consejos Para Adelgazar	https://ideas.mercadolibre.com/ar/bienestar/bajar-de-peso-rapido/
24	De 10: 10 Consejos Para Bajar De Peso	https://de10.com.mx/vivir-bien/2017/12/12/10-consejos-comprobados-por-la-ciencia-para-bajar-de-peso
25	Excelsior: Dieta Del Pepino, El Plan Para Adelgazar 10 Kilos En 3 Días	https://www.excelsior.com.mx/nacional/2017/07/28/1178155
26	Salud 180. Dieta Para Adelgazar 5 Kilos En 3 Días	https://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/dieta-para-adelgazar-5-kilos-en-3-dias
27	Mejor Con Salud: Como Hacer Tu Metabolismo	https://mejorconsalud.com/como-acelerar-tu-metabolismo-para-bajar-de-peso/
28	Elle: 10 Trucos Infalibles Para Bajar De Peso	https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/news/g417158/10-trucos-adelgazar/
29	Saber Vivir: Los 10 Trucos Para Bajar De Peso	https://www.sabervivirtv.com/nutricion/diez-trucos-adelgazar-sanamente-rapido_1323
30	Nueva Mujer: Como Bajar De Peso En Una Semana	https://www.nuevamujer.com/wellness/2019/06/09/como-bajar-de-peso-rapido-y-efectivo-en-una-semana-sin-rebote.html
31	Diario Uno: La Dieta Del Limon Para Bajar De Peso	https://www.diariouno.com.ar/mundo-insolito/la-dieta-del-limon-adelgaza-rapido-y-facil-02082015_r1b_LU-Mr7
32	Metodo Low Carb: Como Adelgazar Rapido 5 Kilos En Una Semana	http://metodolowcarb.com/adelgazar-rapido/como-perder-kilos-rapido-y-facil-en-una-semana/
33	3 Remedios Caseros Para Bajar De Peso En Una Semana	http://remedioscaserosparaadelgazar.net/remedios-para-bajar-de-peso-rapido-en-una-semana/
34	Como Bajar De Peso En Una Semana: La Dieta De La Manzana	https://www.kiwilimon.com/tips/tips-de-salud/como-adelgazar/como-bajar-de-peso-en-una-semana-la-dieta-de-la-manzana
35	Bodytech: 5 Consejos Para Bajar De Peso Rápidamente	https://bodytech.com.co/blog/nutricion/10-tips-para-hacer-mercado-98/

