

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Nutrición y Dietética

Características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media en la unidad educativa particular pasos, cuenca-2022

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Nutrición y Dietética


Autor:

Juan Sebastián Pauta Maldonado

Josette Mariflor Granda Zambrano

Director:

Mónica Karina Benítez Vidal

ORCID:  0009-0004-7923-5538

Cuenca, Ecuador

2023-07-18

Resumen

Antecedentes: La adolescencia media se caracteriza por ser una etapa llena de cambios fisiológicos y la presión social puede influir de forma negativa ya que, se puede adoptar conductas alimentarias poco saludables lo que puede llegar a afectar el estado nutricional de los adolescentes. La alimentación en esta etapa se caracteriza por un consumo elevado de alimentos ultra procesados, altos en azúcares, grasas y un aporte insuficiente de vitaminas y minerales. La omisión de tiempos de comida es frecuentemente utilizada como estrategia para el mantenimiento del peso corporal y de esta forma mejorar su apariencia física.

Objetivos: Evaluar las características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos, Cuenca 2022-2023.

Métodos: Estudio con diseño transversal, de tipo descriptivo, con muestra no probabilística por conveniencia, compuesta por 100 estudiantes en total, de los cuales 41 son hombres y 59 son mujeres. Está investigación se realizó en la Unidad Educativa Particular Pasos, de la zona urbana en la ciudad de Cuenca, en la provincia del Azuay. La población definida, estuvo compuesta por un grupo de adolescentes de 14 a 16 años de la ciudad de Cuenca, pertenecientes a la Unidad Educativa Pasos, Cuenca 2022.

Resultados: Esta investigación nos permitió conocer las características nutricionales de riesgo en adolescentes de 14 a 16 años que pertenecen a la Unidad Educativa Pasos.

Palabras clave: características alimentarias, adolescencia media, malnutrición



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Background: Middle adolescence is characterized as a stage full of psychological changes. Social pressure can have a negative influence creating unhealthy eating habits which can affect the nutritional status of teenagers. The diet at this age is characterized by a high consumption of ultra-processed foods, high in sugars, fats and an insufficient supply of vitamins and minerals. The omission of mealtimes is often used as a strategy to maintain body weight and improve their physical appearance. Objectives: To evaluate the dietary characteristics of nutritional risk in middle adolescence of students of the Pasos Private Educational Unit, Cuenca 2022-2023. Methods: Study with cross-sectional design, descriptive type, non-probabilistic by convenience. The sample is composed of 148 students in total, of which 66 are male and 82 are female. This research was conducted in the Pasos Private Educational Unit, in the urban area of the city of Cuenca, in the province of Azuay. The defined population, was composed of a group of adolescents from 14 to 16 years old from the city of Cuenca, belonging to the Pasos Educational Unit, Cuenca 2022. Results: This research allowed us to know the nutritional characteristics of risk in adolescents from 14 to 16 years old that belong to the Pasos Private Educational Unit.

Keywords: nutritional characteristics, middle adolescence, malnutrition



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Capítulo I	12
1.1. Introducción	12
1.2. Planteamiento del Problema	12
1.3. Justificación	14
Capítulo II	15
2.1. Fundamento Teórico.....	15
2.1.1. Conceptos	15
2.2. Antecedentes.....	15
2.2.1. Características de riesgo nutricional en los adolescentes	15
2.2.2. Alteraciones de las características alimentarias del adolescente	16
2.3. Requerimientos nutricionales para el adolescente	17
2.3.1. Requerimiento energético.....	17
2.3.2. Requerimiento proteico.....	17
2.3.3. Requerimientos de grasas y carbohidratos	17
2.3.4. Vitaminas importantes en la adolescencia	17
2.3.5. Minerales importantes en la adolescencia	18
2.3.6. Distribución de los alimentos	18
2.3.7. Desayuno	18
2.3.8. Colaciones o refrigerios	18
2.3.9. Almuerzo y Merienda	18
2.4. Resultados de malas prácticas alimentarias	19
2.4.1. Trastornos de conducta alimentaria	19
2.4.2. Sobrepeso y obesidad	19
2.5. Factores que influyen en la ingesta alimentaria	19
2.5.1. Nivel socioeconómico	20
2.5.2. Nivel de instrucción.....	20
Capítulo III	21
3.1. Objetivo general.....	21
3.2. Objetivos específicos	21
Capítulo IV	22
4.1. Diseño de estudio	22
4.2. Área de estudio.....	22
4.3. Universo y muestra	22
4.3.1. Descripción de la población	22
4.3.2. Tipo y método de muestreo	22

4.3.3.	Tamaño de la muestra	22
4.4.	Criterios de inclusión y exclusión	22
4.4.1.	Criterios de inclusión.....	22
4.4.2.	Criterios de exclusión.....	23
4.5.	Variables de estudio	23
4.6.	Operacionalización de las variables	23
4.7.	Método, técnicas e instrumentos para la recolección de la información	23
4.7.1.	Método.....	23
4.7.2.	Técnica	23
4.7.3.	Instrumento.....	24
4.8.	Procedimientos:	24
4.9.	Plan de tabulación y análisis	24
4.9.1.	Programa a utilizar.....	24
4.9.2.	Tablas.....	24
4.9.3.	Medidas estadísticas	25
4.10.	Consideraciones bioéticas.....	25
4.11.	Recursos	25
4.11.1.	Recursos Materiales	25
Capítulo V	26
5.1.	Resultados de la encuesta.....	26
Capítulo VI	56
6.1.	Discusión	56
6.1.1.	Consumo de cárnicos	56
6.1.2.	Consumo de lácteos	56
6.1.3.	Consumo de alimentos fuente de Almidón.....	57
6.1.4.	Consumo de bebidas industrializadas.....	58
6.1.5.	Consumo de comida chatarra	58
6.1.6.	Consumo de frutas y verduras	59
6.1.7.	Consumo de comida industrializada	59
6.1.8.	Adolescentes que tienen acompañamiento durante su ingesta de alimentos 60	
6.1.9.	Tiempo de comida que es omitido con más frecuencia	60
6.1.10.	Regímenes de alimentación que siguen los y las adolescentes del estudio. 61	
Capítulo VII	62
7.1.	Conclusiones	62
7.2.	Recomendaciones	64

Índice de gráficos

Gráfico 1. Gráfico según la edad de los estudiantes en la U. E. Pasos, Cuenca 2022	26
Gráfico 2. Gráfico según el sexo de los estudiantes en la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	26
Gráfico 3. Gráfico según la realización del desayuno en los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	27
Gráfico 4. Gráfico según el acompañamiento durante el desayuno de los estudiantes en la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	27
Gráfico 5. Gráfico según la realización del almuerzo en estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	28
Gráfico 6. Gráfico según el acompañamiento durante el almuerzo de los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	28
Gráfico 7. Gráfico según la realización de la merienda en los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	29
Gráfico 8. Gráfico según el acompañamiento durante la merienda en los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	29
Gráfico 9. Gráfico según el número de comidas realizadas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	30
Gráfico 10. Gráfico según el tiempo de comida más omitido por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	30
Gráfico 11. Gráfico según la frecuencia de consumo de leche por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	31
Gráfico 12. Gráfico según la frecuencia de consumo de yogurt por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	31
Gráfico 13. Gráfico según la frecuencia de consumo de queso por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	32
Gráfico 14. Gráfico según la frecuencia de consumo de carne de res por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	32
Gráfico 15. Gráfico según la frecuencia de consumo de carne de pollo por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	33
Gráfico 16. Gráfico según la frecuencia de consumo de pescado por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	33
Gráfico 17. Gráfico según la frecuencia de consumo de la carne de cerdo por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	34
Gráfico 18. Gráfico según la frecuencia de consumo de huevo por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	34

Gráfico 19. Gráfico según la frecuencia de consumo de granos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	35
Gráfico 20. Gráfico según la frecuencia de consumo de verduras por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	35
Gráfico 21. Gráfico según la frecuencia de consumo de papa por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	36
Gráfico 22. Gráfico según la frecuencia de consumo de yuca, camote o melloco por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	36
Gráfico 23. Gráfico según la frecuencia de consumo de frutas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	37
Gráfico 24. Gráfico según la frecuencia de consumo de pan por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	37
Gráfico 25. Gráfico según la frecuencia de consumo de fideos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	38
Gráfico 26. Gráfico según la frecuencia de consumo de arroz por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	39
Gráfico 27. Gráfico según la frecuencia de consumo de cereales por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	39
Gráfico 28. Frecuencia de consumo de agua por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	40
Gráfico 29. Gráfico según la frecuencia de consumo de embutidos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	40
Gráfico 30. Gráfico según la frecuencia de consumo de azúcar por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	41
Gráfico 31. Gráfico según la frecuencia de consumo de grasas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	42
Gráfico 32. Gráfico según la frecuencia de consumo de alcohol por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	42
Gráfico 33. Gráfico según la frecuencia de consumo de cola o gaseosas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	43
Gráfico 34. Gráfico según la frecuencia de consumo de Snacks por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	44
Gráfico 35. Gráfico según la frecuencia de consumo de golosinas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	44
Gráfico 36. Gráfico según la frecuencia de consumo de alimentos preparados por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	45

Gráfico 37. Gráfico según la frecuencia de consumo de repostería por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	45
Gráfico 38. Gráfico según la frecuencia de consumo de jugos artificiales por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	46
Gráfico 39. Gráfico según la frecuencia de consumo de alimentos enlatados por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	47
Gráfico 40. Gráfico según el seguimiento de un régimen alimentario para la reducción de peso por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	47
Gráfico 41. Gráfico según el seguimiento de dieta Ovolactovegetariana por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	48
Gráfico 42. Gráfico según el seguimiento de dieta vegetariana por los estudiantes de la U.E Pasos, Cuenca 2022.....	48
Gráfico 43. Gráfico según el seguimiento de dieta flexitariana por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	49
Gráfico 44. Gráfico según el seguimiento de dieta omnívora por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	50
Gráfico 45. Gráfico según la frecuencia de consumo de carnes por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	50
Gráfico 46. Gráfico según la frecuencia de consumo de lácteos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	51
Gráfico 47. Gráfico según la frecuencia de consumo de alimentos fuente de carbohidratos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.....	51
Gráfico 48. Gráfico según la frecuencia de consumo de bebidas industrializadas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	52
Gráfico 49. Gráfico según la frecuencia de consumo de comida chatarra por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	53
Gráfico 50. Gráfico según la frecuencia de consumo de frutas y verduras por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	53
Gráfico 51. Gráfico según la frecuencia de consumo de comida industrializada por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022	54

Agradecimiento

A nuestros padres, quienes han sido un pilar fundamental, dándonos siempre su apoyo y amor incondicional para poder cumplir con nuestros objetivos tanto personales como académicos.

De igual manera queremos agradecer profundamente a nuestra tutora Lcda. Mónica Benítez por su gran dedicación y paciencia, gracias por su guía y sus consejos que siempre tendremos en mente y nos ayudarán a convertirnos en grandes profesionales. A la Universidad de Cuenca y a todos los docentes que han sido parte de nuestra formación académica, siempre transmitiéndonos el conocimiento necesario para el día de hoy poder estar aquí.

Juan Sebastián Pauta Maldonado - Josette Mariflor Granda Zambrano

Dedicatoria

A mi madre, por sus cuidados incansables, por ser mi mayor ejemplo a seguir y sobre todo por ser el impulso para alcanzar todos mis logros.

A mis seres queridos, su ayuda ha sido fundamental, su paciencia, amor y apoyo en los momentos más turbulentos será algo que llevaré presente conmigo siempre, aunque este proyecto no ha sido fácil, su motivación y amparo siempre fue de gran ayuda, por eso este trabajo se los dedico con todo mi corazón.

Juan Sebastián Pauta Maldonado

Dedicatoria

A mi madre Janeth Zambrano quien con su esfuerzo me ha permitido llegar a cumplir hoy una meta más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de fortaleza y valentía, de no temer a las adversidades y cumplir con mis sueños.

A mis amigas, por su apoyo moral, por extender su mano en los momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias hermanitas, siempre las llevo en mi corazón.

A mi pareja que, con su amor y respaldo, ha sido un pilar fundamental para seguir adelante y confiar en mi proceso.

Josette Mariflor Granda Zambrano

Capítulo I

1.1. Introducción

La alimentación humana es un acto biológico que está condicionado por factores económicos, culturales y sociales, mismos que determinan los patrones alimentarios de individuos y de poblaciones. De esta manera, se puede referir que el esquema de consumo de alimentos, según su densidad nutricional determina la calidad alimentaria, influyendo en el estado nutricional y salud de cada persona.

En los últimos años, se ha analizado un incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con el sobrepeso, obesidad y/o de déficit nutricional en todos los grupos etarios, especialmente en la población joven. Por esta razón es importante identificar las características alimentarias de riesgo nutricional, en la población adolescente, para poder modificar los inadecuados hábitos alimentarios, de manera temprana y de esta forma evitar alteraciones de salud a futuro.

Por lo consiguiente, la presente investigación tuvo como objetivo evaluar las características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos de la ciudad de Cuenca, por esto, se delimitó un rango específico de edad que será entre 14 a 16 años, es decir la etapa media de la adolescencia. Cabe mencionar que debido a que este es un estudio de tipo descriptivo únicamente se intentó describir los comportamientos nutricionales, mas no, evaluar el aporte calórico o la cantidad de gramos por alimento consumidos.

Finalmente, este trabajo será presentado en 8 capítulos; en el apartado número dos, que es el que corresponde al fundamento teórico, se realizó un repaso sobre las alteraciones de las características alimentarias en el adolescente, la nutrición y el adolescente, los requerimientos nutricionales del adolescente, la distribución de alimentos óptima para un adolescente, los resultados de las malas prácticas alimentarias y los factores que influyen en la ingesta alimentaria; los objetivos, diseño metodológico, resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones del estudio serán tratados en capítulos aparte en el orden descrito.

1.2. Planteamiento del Problema

En la etapa de la adolescencia, se presentan algunas conductas de alimentación anormales, como la preocupación por la ingesta de alimentos, obsesión por la figura corporal y por el peso. Según la Organización Mundial de la Salud, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece un trastorno mental, esto supone el 13% de la carga mundial de morbilidad en ese

grupo etario. Esto sobre todo se ve condicionado por el entorno social de los y las adolescentes. Las prácticas alimentarias en la adolescencia, se ven afectadas por el grupo social de cada uno de los adolescentes, estos cambios pueden variar, desde una alimentación en extremo pobre en calorías y nutrientes hasta una alimentación que presente un exceso de calorías (3) (4).

Una ingesta excesiva de alimentos, puede generar sobrepeso y obesidad. Según los estudios realizados en los distintos países latinoamericanos como Brasil, México, Ecuador, Paraguay, Perú y Argentina podemos concluir que la prevalencia de la obesidad en los países latinoamericanos oscila entre el 22% y el 26%. Según la encuesta nacional de salud y nutrición en el año 2018 el sobrepeso en los adolescentes ecuatorianos en la zona urbana se ubicaba en un 23,66%, al compararla con los datos de la Encuesta de condiciones de vida del año 2014 podemos concluir que se ha visto un incremento de 2.67 puntos porcentuales.

Por otro lado, la obesidad en los adolescentes ecuatorianos de la zona urbana ha reducido su porcentaje, estando ahora con un 7.64%. Esto al compararlo con los datos de la ECV 2014 podemos observar una disminución de 1.62 puntos porcentuales. Al momento de analizar el sobrepeso y la obesidad juntos podemos observar que un 31.30% de adolescentes ecuatorianos en el área urbana tienen sobrepeso u obesidad. Esto a diferencia de los datos recolectados en el 2014 por el ECV nos muestra un aumento porcentual de 1.04 puntos (7).

Según el ENSANUT en el 2012 se evaluó a un grupo de 7706 adolescentes entre los 12 y los 19 años, estos representan a 2 118 280 adolescentes en todo el país al aplicar los factores de expansión. Al analizar estos valores podemos concluir que a nivel nacional un 19.1% de los adolescentes de 12 a 19 años presentan un retardo de la talla, mientras que en la provincia del Azuay un 23.1% presentan este problema (7).

En Ecuador, un estudio realizado en un colegio de la ciudad de Quito mencionó que el 23% de los participantes del estudio presentaron un ligero desajuste perceptivo por subestimación de su peso en relación al índice de masa corporal. El 48% de los participantes presentan insatisfacción corporal. El 14% de la población estudiada tiene conductas alimentarias de riesgo, 9% son hombres y 5% son mujeres. Por lo que concluyen que, a menor distorsión de la imagen corporal, existirá menor incidencia en conductas alimentarias de riesgo (6).

Por lo antes expuesto y para una correcta elaboración de este trabajo se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos?

1.3. Justificación

La adolescencia es una etapa donde surgen varios cambios, a nivel hormonal, físico, psicológico y social. Todos estos cambios intervienen en las conductas alimentarias. Los hábitos de alimentación forman parte de la cultura en una sociedad, por esto, los grupos sociales influyen en la ingesta alimentaria de los adolescentes, por una parte, se da una excesiva ingesta de grasas saturadas y carbohidratos simples. Estos hábitos alimentarios que se adquieran, pueden ser determinantes de las costumbres alimentarias en la etapa adulta. Por esto, es importante establecer cuáles son estas conductas, que ponen en riesgo la salud en etapas posteriores de la vida (1).

Los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad, son determinantes en la aparición de conductas alimentarias de riesgo en los adolescentes, ya que, en esta etapa, se presenta la inconformidad corporal. De esta manera, este estudio puede determinar cuáles son estas prácticas de riesgo por déficit nutricional en los adolescentes del colegio Pasos, para posteriormente generar formas de intervención educativa y aportar a posibles soluciones (2).

Se recalca que este tema, está dentro de las prioridades de investigación del Ministerio de Salud Pública al encontrarse en dos líneas investigativas pertenecientes, al área 3 de nutrición y área 11 de salud mental y trastornos de comportamiento. La comunidad científica se va a ver beneficiada, ya que se destaca la utilidad de este trabajo para futuros análisis nutricionales y conductuales de los y las adolescentes dentro de la ciudad de Cuenca, permitiendo un análisis más exacto y profundo del estado nutricional de este grupo etario, que es de gran importancia dentro de la sociedad.

Los beneficios para la institución educativa será el poder detectar los problemas nutricionales de manera temprana y así poder desarrollar talleres educativos que pretendan prevenir y reducir la ingesta de alimentos ultra procesados con la finalidad de evitar conductas de riesgo alimentario que lleven a malos hábitos alimenticios en la presente comunidad.

Capítulo II

2.1. Fundamento Teórico

2.1.1. Conceptos

Adolescencia: Es definida por la OMS como la población comprendida entre los 10 y los 19 años de edad (8).

Adolescencia Media: Es una de las tres etapas de la adolescencia, y está comprendida entre los 14 y 16 años de edad (9).

Patrón alimenticio: Son aquellos alimentos que son consumidos con alta frecuencia y que además se relacionan con la salud del consumidor (10).

Hábitos alimentarios: Según la Federación Española de Nutrición son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales (11).

Características alimentarias: Conjunto de cualidades o circunstancias propias de la alimentación (12).

Refrigerios ultra procesados: Formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos (13).

2.2. Antecedentes

2.2.1. Características de riesgo nutricional en los adolescentes

La adolescencia media se caracteriza por una serie de cambios biopsicosociales, entre ellos encontramos un profundo deseo por la independencia y la búsqueda de la identidad propia.

En esta etapa el joven se separa de su familia, prefiere socializar con sus pares, que, junto a los medios de comunicación, esto va a tener mayor influencia que sus padres o cualquier otro adulto a la hora de la toma de decisiones.

La presión social puede influir tanto de forma positiva, destacando en la parte académica, la parte deportiva, etc. O también de forma negativa adoptando conductas alimentarias poco saludables, lo que puede llegar a afectar el estado nutricional (14).

2.2.2. Alteraciones de las características alimentarias del adolescente

Al hablar de características alimentarias se hace referencia al conjunto de cualidades o circunstancias propias de la alimentación de cada individuo. En la adolescencia este es un término relevante, puesto que, en esta etapa de la vida, la alimentación no es algo regular, por eso el término hábito alimenticio, sería usado de manera inapropiada. Las alteraciones más frecuentes de las características alimentarias en la adolescencia son: (15).

- Omisión de comidas, ocurre con mayor frecuencia en el desayuno (5)(17).
- La ingesta de refrigerios ultra procesados entre las horas de comida, estos alimentos se caracterizan por un alto contenido de calorías, sodio, azúcar y un muy bajo contenido de nutrientes (5)(17).
- Consumo elevado de comida rápida (pizza, hamburguesa, hot dog, etc.), estas comidas se caracterizan por un excesivo contenido calórico, lipídico y sódico (5)(17).
- Plantearse una dieta restrictiva, estas dietas de moda se caracterizan por un muy bajo contenido en calorías y nutrientes, lo que en esta etapa de la vida puede llegar a interferir con el correcto desarrollo fisiológico, cognitivo, etc. (5)(17).
- Baja incidencia en el consumo de frutas y verduras, estos alimentos al contrario de los antes mencionados se caracterizan por su bajo contenido calórico y su alta densidad nutricional. Así que el bajo nivel de consumo de estos es preocupante y puede llevar a un déficit de vitaminas y minerales (5)(17).

Datos recolectados por el ENSANUT demuestran que en el país existen diferentes conductas alimentarias de riesgo, empezando por el consumo de hasta dos bebidas azucaradas por semana por el 78.7% de adolescentes, en cuanto snacks el porcentaje de adolescentes que los consume es el 63.8% y de los cuales el 39.8% los consume una vez a la semana. Además, en comparación a países como Argentina, Ecuador presenta un mayor porcentaje de consumo de alimentos poco saludables como son las bebidas azucaradas, comida rápida y snacks (5).

En otros estudios que se realizaron en Oaxaca se pudo concluir que, de 268 adolescentes participantes, el 8,6% presentó un alto riesgo de padecer conductas alimentarias de riesgo, siendo este porcentaje más alto en mujeres, sin embargo, no se mostraron diferencias estadísticas significativas. El padecer de sobrepeso u obesidad se asoció significativamente con el tener conductas alimentarias de riesgo (18).

2.3. Requerimientos nutricionales para el adolescente

2.3.1. Requerimiento energético

Los requerimientos calóricos deben ser calculados teniendo en cuenta el peso, la talla, la actividad física y el estadio puberal del individuo, debido a los diversos procesos que ocurren durante esta etapa las calorías se ven incrementadas, siendo el máximo 2491 kcal para mujeres a sus 16 años y 3177 kcal para los hombres a sus 16 años (9).

2.3.2. Requerimiento proteico

El requerimiento proteico en esta etapa de la vida se ve aumentado, a una razón de 1g/kg/día. Esto debido a un elevado nivel de crecimiento tisular (masa muscular o masa ósea). De toda la energía necesaria en estas edades se ha establecido que entre un 12% a un 14% deben provenir de las proteínas que en gramos supone hasta 59 g/día. Con esta cantidad se estará en condiciones óptimas para hacer frente a las necesidades proteicas para el correcto crecimiento de los tejidos (9).

2.3.3. Requerimientos de grasas y carbohidratos

En el caso de los hidratos de carbono se debe brindar entre el 50-55% del valor calórico total requerido en el día prefiriendo carbohidratos complejos por encima de los simples, en el caso de los lípidos, su consumo será entre el 27 y el 30% del valor calórico total requerido en el día, éstos resultan de suma importancia para la alimentación del adolescente, puesto que proporcionan ácidos grasos esenciales y permitirán la correcta absorción de vitaminas liposolubles (9).

2.3.4. Vitaminas importantes en la adolescencia

Algunas necesidades vitamínicas se van a ver aumentadas en esta etapa de la vida, sobre todo se recomienda prestar atención a vitaminas que se relacionen con la síntesis de proteína y la proliferación celular.

En consideración a la alta demanda energética, los requerimientos de vitaminas como la tiamina, riboflavina y niacina se ven incrementados, puesto que estas intervienen en el metabolismo intermediario de los hidratos de carbono.

Para conseguir una síntesis normal de ADN, ARN y un óptimo metabolismo proteico los requerimientos de vitamina B12, ácido fólico y vitamina B6 también se ven aumentados (9).

2.3.5. Minerales importantes en la adolescencia

Se destacan por su importancia y su relación con el crecimiento tres minerales que serán esenciales en la adolescencia. Estos son el calcio, el hierro y el zinc (9).

- Calcio: La mayor parte de la mineralización ósea ocurre en este periodo y la absorción de este mineral se ve incrementada, se recomienda 1300 mg/día (9).
- Hierro: Esencial para la correcta formación de tejido muscular y componentes sanguíneos como la hemoglobina y mioglobina, se recomienda ingerir 12 mg/día en varones y 15 mg/día para mujeres (9).
- Zinc: Está directamente relacionado con la síntesis de proteína y por lo tanto con la formación de tejidos. Se recomienda una ingesta diaria de 9 mg para chicas y 11 mg para chicos (9).

2.3.6. Distribución de los alimentos

Se recomienda incluir cinco tiempos de comida en la adolescencia, pues así las altas necesidades calóricas serán cubiertas con éxito, para esto se debe tener las siguientes consideraciones (9).

2.3.7. Desayuno

Considerando que no se ha recibido ingesta alguna desde el día anterior, el desayuno es tal vez el tiempo de comida más importante para el adolescente, pues ofrece las suficientes calorías y nutrientes para que se logre iniciar satisfactoriamente el día. Es aconsejable cubrir un 25% del valor calórico total requerido en el día con el desayuno, y siempre incluir una porción de lácteos, una fuente de hidratos de carbono de buena calidad y una porción de frutas o verduras (9).

2.3.8. Colaciones o refrigerios

Se preferirá brindar alimentos con alta densidad nutricional, como son las frutas, los cereales integrales o los lácteos, además, se pretenderá evitar todo refrigerio ultra procesado, debido a los escasos nutrientes que brindan este tipo de alimentos (9).

2.3.9. Almuerzo y Merienda

Es importante considerar que los platos brindados deben ser variados, balanceados y nutritivos, siempre considerando el tamaño de las porciones que será definida por la presencia o ausencia de apetito del adolescente (9).

2.4. Resultados de malas prácticas alimentarias

Una práctica alimentaria hace referencia al conjunto de las costumbres sociales relativas a la alimentación del ser humano, estas son influenciadas por la religión, la cultura, etc. Un estado nutricional deplorable y problemas de malnutrición como el sobrepeso, la obesidad o trastornos alimenticios son solo algunas de las consecuencias de malas prácticas alimentarias en los adolescentes (19).

2.4.1. Trastornos de conducta alimentaria

Son trastornos psicológicos graves que se relacionan con la actitud hacia la comida, normalmente la persona afectada tiende a mostrar una fuerte preocupación por su peso e imagen corporal (20).

Se destacará 3 tipos de trastornos alimentarios por su relevancia en la sociedad actual, empezando por:

- **Atracones de comida:** Se caracteriza por que las personas afectadas suelen comer sin control o incluso seguir comiendo luego de sentirse llenos. Posterior a este acto suele sentir angustia, vergüenza y culpa (20).
- **Bulimia nerviosa:** Es un trastorno que se caracteriza por presentar atracones de comida y posteriormente tomar acciones como vómito auto inducido, uso excesivo de laxantes, ejercicio excesivo o tiempos prolongados de ayuno (20).
- **Anorexia nerviosa:** Se caracteriza por una limitación excesiva en el consumo de alimentos, lo que ocasiona una pérdida severa de peso llegando a niveles por debajo del peso corporal mínimo. (Trastornos de la alimentación (20).

2.4.2. Sobrepeso y obesidad

Se define sobrepeso y obesidad como a la acumulación excesiva o anormal de grasa que puede llegar a ser perjudicial para la salud (21).

2.5. Factores que influyen en la ingesta alimentaria

La ingesta de alimentos, está definida por algunos factores, tanto el nivel socioeconómico, para la adquisición de productos, como el nivel de instrucción que determinará el tipo de alimentación (5)(22).

2.5.1. Nivel socioeconómico

El nivel socioeconómico es reconocido como uno de los factores de riesgo para la malnutrición, puesto que está relacionado de manera significativa con el estado nutricional. El ENSANUT logró llegar a la conclusión de que existe una mayor incidencia de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de escuelas públicas a comparación de las escuelas privadas, de igual manera se encontró que en los barrios más marginados el efecto del nivel socioeconómico sobre el índice de masa corporal fue mayor (5).

2.5.2. Nivel de instrucción

El nivel de educación de los padres influye directamente en la alimentación de la familia. Un mayor nivel educativo principalmente de la madre, se asocia con un seguimiento de las prácticas de alimentación recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), Un estudio realizado en Nicaragua llegó a la conclusión que las madres con un nivel educativo alto, tienen diversidad dietética, consumo de agua, sin embargo, no necesariamente presentan una alimentación adecuada en el hogar. Por otra parte, un nivel educativo menor, representa una mayor ingesta de snacks, alimentos industrializados y bebidas azucaradas (22).

Capítulo III

3.1. Objetivo general

1. Evaluar las Características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos, Cuenca 2022-2023.

3.2. Objetivos específicos

1. Identificar la frecuencia de la ingesta de alimentos no nutritivos a través de una frecuencia de consumo.

2. Identificar la omisión y/o frecuencia de alimentos nutritivos.

3. Determinar el número de adolescentes que tienen acompañamiento durante la ingesta de alimentos.

4. Determinar el tiempo de comida que es omitido con más frecuencia.

5. Identificar los regímenes de alimentación que siguen los y las adolescentes del estudio.

Capítulo IV

4.1. Diseño de estudio

Diseño transversal, de tipo descriptivo.

4.2. Área de estudio

Esta investigación se realizará en la Unidad Educativa Particular Pasos, de la zona urbana en la ciudad de Cuenca, en la provincia del Azuay.

4.3. Universo y muestra

Homogéneo finito, formado por 100 estudiantes de la Unidad Educativa matutina particular "Pasos", ubicada en la zona urbana de la ciudad de Cuenca.

4.3.1. Descripción de la población

La población definida, está compuesta por un grupo de adolescentes de 14 a 16 años de la ciudad de Cuenca, pertenecientes a la Unidad Educativa Pasos, Cuenca 2022.

4.3.2. Tipo y método de muestreo

Es un estudio no probabilístico por conveniencia, debido a las características de la población, son adolescentes de la etapa media que cursen el bachillerato en la Unidad Educativa Pasos de la ciudad de Cuenca.

4.3.3. Tamaño de la muestra

La muestra está compuesta por 100 estudiantes en total, de los cuales 41 son hombres y 59 son mujeres. Población finita. Se utilizará una muestra por conveniencia, siendo esta la totalidad de estudiantes de la Unidad Educativa Pasos.

4.4. Criterios de inclusión y exclusión

4.4.1. Criterios de inclusión

- Adolescentes escolarizados que pertenezcan a la Unidad Educativa Pasos.
- Adolescentes entre 14 - 16 años
- Estudiantes que acepten voluntariamente participar en este estudio, que hayan firmado el asentimiento informado y que cuenten con el consentimiento informado de sus padres.

4.4.2. Criterios de exclusión

- Adolescentes que presenten discapacidad cognitiva.
- Adolescentes que no pertenezcan a la Unidad Educativa Pasos.
- Adolescentes que no deseen participar en esta investigación o que no cuenten con el consentimiento informado de sus padres.
- Personas que no se encuentren dentro del rango de edad.

4.5. Variables de estudio

- Sexo
- Edad
- Comen solos o acompañados
- Regímenes especiales de alimentación
- Omisión de comidas
- Frecuencia de consumo de alimentos.

4.6. Operacionalización de las variables

(Ver anexo A)

4.7. Método, técnicas e instrumentos para la recolección de la información

4.7.1. Método

La investigación se basará en el método descriptivo, que se llevará a cabo en la Unidad Educativa Particular Pasos, un colegio matutino de la ciudad de Cuenca.

4.7.2. Técnica

Se utilizó una encuesta auto administrada.

- Variables cuantitativas: Edad, Frecuencia de consumo de alimentos.
- Variables cualitativas: Sexo, Comen solos o acompañados, Régimen de alimentación.

4.7.3. Instrumento

Se realizó una frecuencia de consumo, a través de una encuesta auto administrada, el instrumento es un formulario previamente validado, el cual fue un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, utilizado para población adolescentes, conformado por 28 preguntas relacionadas a la ingesta de alimentos, como así también fueron consideradas preguntas sobre la omisión de comidas, regímenes de alimentación que siguen los estudiantes y el acompañamiento durante las comidas, el formulario midió la frecuencia de la ingesta de grupos de alimentos en una semana para valorar la calidad de productos alimenticios que fueron ingeridos por los adolescentes (23) (24).

(Ver anexo B)

4.8. Procedimientos:

- Primero se entregó la solicitud de autorización a la Unidad Educativa Pasos donde se procedió a informar y explicar a las autoridades pertinentes en qué consistía la investigación, sus objetivos y el instrumento de esta investigación, misma que fue respondida por las autoridades de la institución educativa.

(Ver anexo C, anexo D).

- Se realizó la validación del cuestionario mediante un estudio piloto realizado a 30 estudiantes, mismo que fue aplicado posteriormente en este estudio.
- Se solicitó el consentimiento informado a los padres de familia (ver anexo E).
- Se solicitó el asentimiento informado a los estudiantes de la Unidad Educativa Pasos (ver anexo E).
- Se aplicó el cuestionario a los estudiantes que cumplieron con todos los criterios de inclusión.

4.9. Plan de tabulación y análisis

4.9.1. Programa a utilizar

Software estadístico IBM SPSS versión #25, Microsoft Office Excel 2019

4.9.2. Tablas

Se utilizarán tablas simples y de doble entrada para conseguir los resultados que se plantearon en los objetivos.

4.9.3. Medidas estadísticas

Las principales medidas estadísticas que se utilizarán serán medidas de frecuencia relativa como la proporción y porcentaje para las variables cuantitativas y cualitativas.

4.10. Consideraciones bioéticas

Se garantizó la confidencialidad y la privacidad de la información durante todo el proceso investigativo, tanto durante el levantamiento y procesamiento de la información, como durante el análisis y la presentación de los resultados. La información recolectada fue codificada con la primera letra del nombre y apellido.

Se protegió y aseguró a los participantes de este estudio en contra de todo riesgo físico o psicológico durante este estudio.

El beneficio de la institución y población en estudio fue de conocer los resultados de investigación, para permitir prevenir y mejorar los patrones alimentarios de los estudiantes de la unidad educativa Pasos.

Se garantizó en todo momento la seguridad de los informantes y el equipo de investigación aplicando las debidas medidas de bioseguridad

Se garantizó la protección de los derechos de participantes que se encuentren en vulnerabilidad, como estudiantes con otra nacionalidad y con bajo nivel socioeconómico.

Los investigadores, dejamos constancia que se aseguró el cumplimiento de los principios éticos del código Helsinki y que no presentamos conflicto de intereses de ningún tipo en relación a la investigación: Características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos, Cuenca 2022-2023, por lo que garantizamos la transparencia en el manejo de procesos y resultados de la misma.

4.11. Recursos

4.11.1. Recursos Materiales

Insumos: Papel, esferos, pendrive.

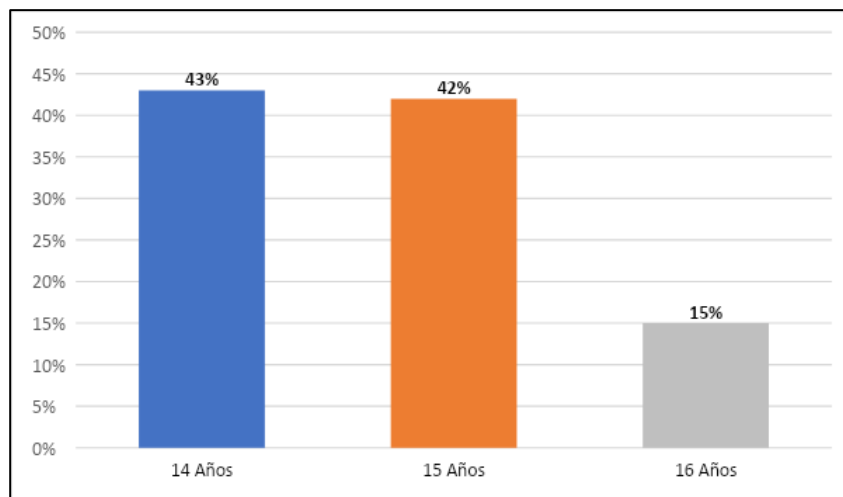
Equipos: Computadora, impresora.

Capítulo V

5.1. Resultados de la encuesta

1. ¿Cuántos años cumplidos tienes?

Gráfico 1. Gráfico según la edad de los estudiantes en la U. E. Pasos, Cuenca 2022

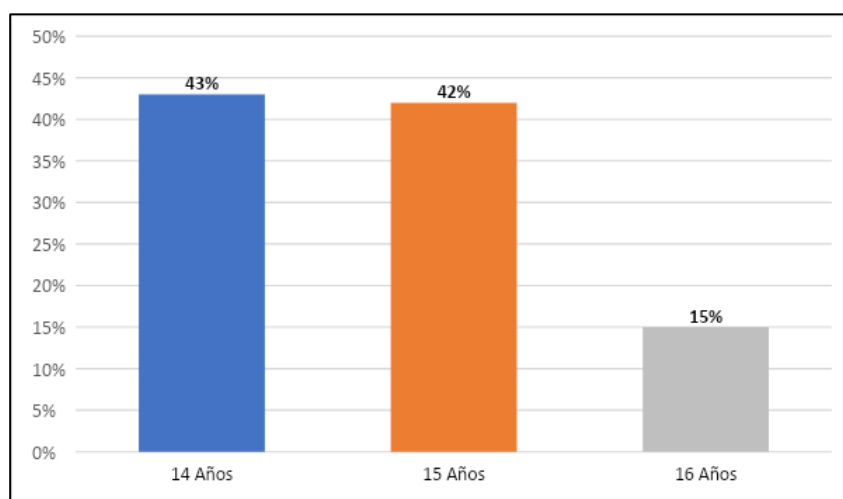


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: De acuerdo a este gráfico, se aprecia que en la unidad educativa Pasos, el 43% de los adolescentes que participaron en el estudio tienen 14 años, seguido de esto, el 42% tienen 15 años y el 15% tiene 16 años.

2. Sexo:

Gráfico 2. Gráfico según el sexo de los estudiantes en la U. E. Pasos, Cuenca 2022

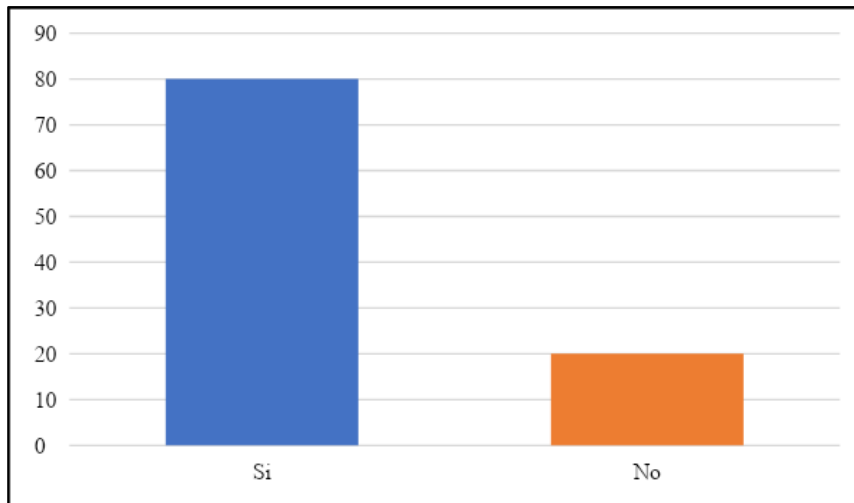


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según este gráfico de barras, se aprecia que, de la muestra obtenida, se halló que el 59% de los adolescentes son de sexo femenino y el 41% masculino.

3. ¿Usted desayuna?

Gráfico 3. Gráfico según la realización del desayuno en los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

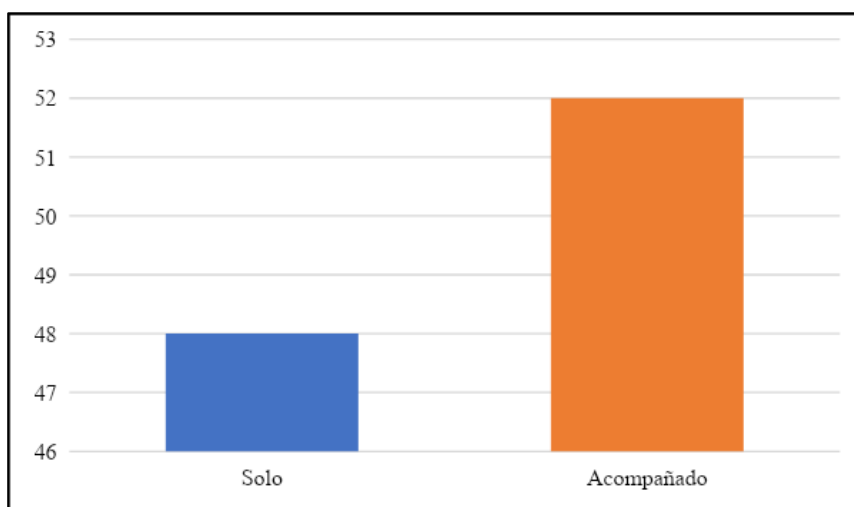


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según este gráfico, se percibió que el 80% de los estudiantes si consume el desayuno, mientras que el 20% no practica este tiempo de comida.

4. ¿Con quién desayunas?

Gráfico 4. Gráfico según el acompañamiento durante el desayuno de los estudiantes en la U. E. Pasos, Cuenca 2022

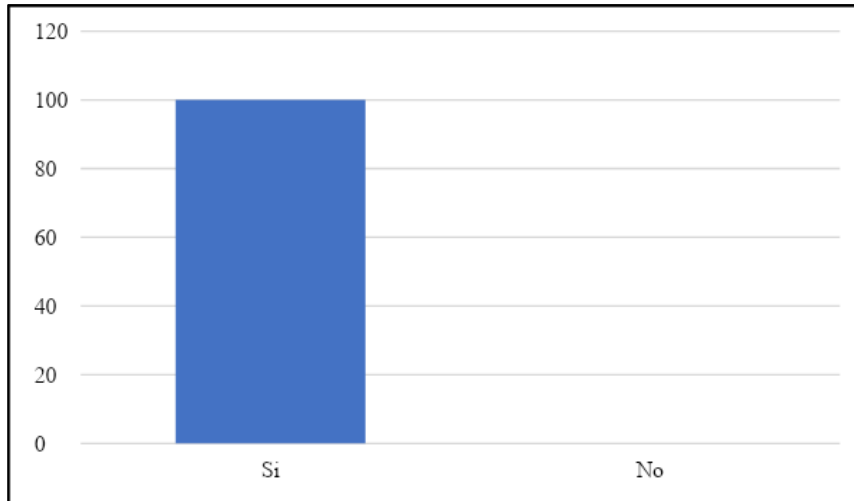


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: De acuerdo a este gráfico de barras, el 52% de los adolescentes de la U. E. Pasos consumen el desayuno acompañados, el 48% desayunan solos.

5. ¿Usted almuerza?

Gráfico 5. Gráfico según la realización del almuerzo en estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

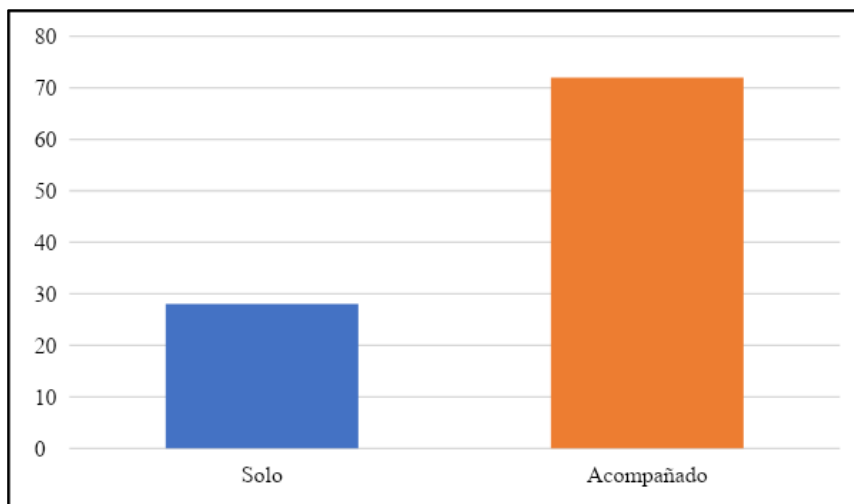


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según este gráfico de barras se apreció que el 100% de los adolescentes de la Unidad Educativa Pasos, consume normalmente el almuerzo.

6. ¿Con quién almuerzas?

Gráfico 6. Gráfico según el acompañamiento durante el almuerzo de los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

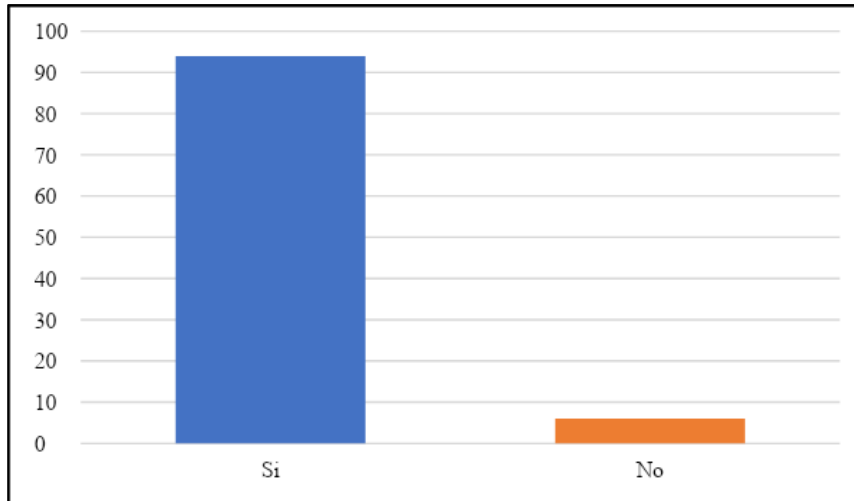


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según este gráfico de barras, se estimó que el 72% de los adolescentes de la U. E. Pasos consumen el almuerzo acompañados, el 28% almuerza sin compañía.

7. ¿Usted merienda?

Gráfico 7. Gráfico según la realización de la merienda en los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

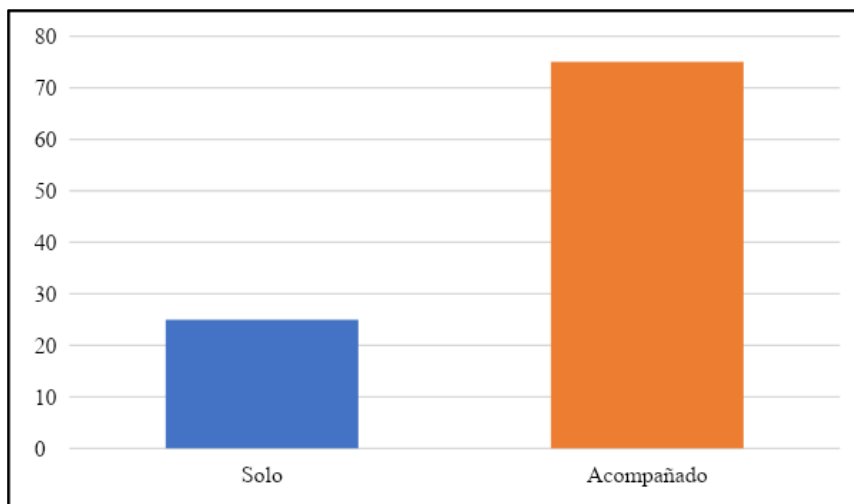


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que el 94% de los adolescentes de la U. E. Pasos, meriendan normalmente, mientras que el 6% no tienen el hábito de merendar.

8. ¿Con quién meriendas?

Gráfico 8. Gráfico según el acompañamiento durante la merienda en los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

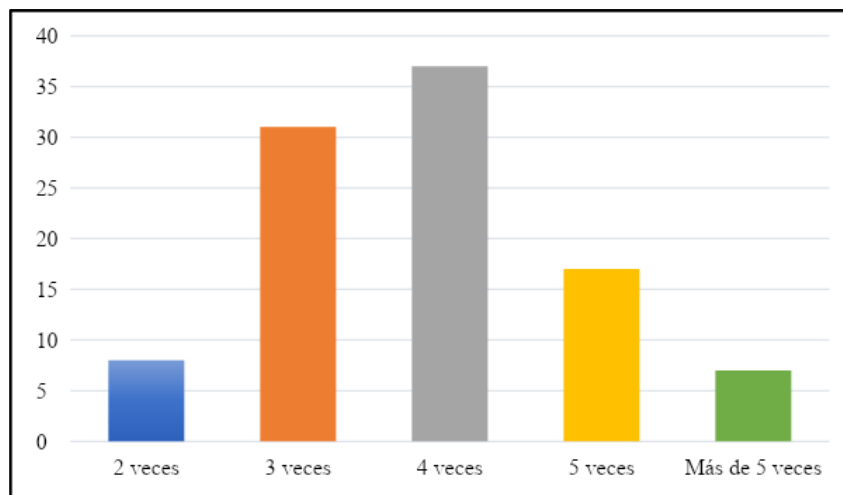


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: En este ítem se estimó que el 75% de los adolescentes de la U. E. Pasos consumen la merienda acompañados, y el 25% meriendan sin compañía.

9. ¿Cuántas veces comes al día?

Gráfico 9. Gráfico según el número de comidas realizadas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

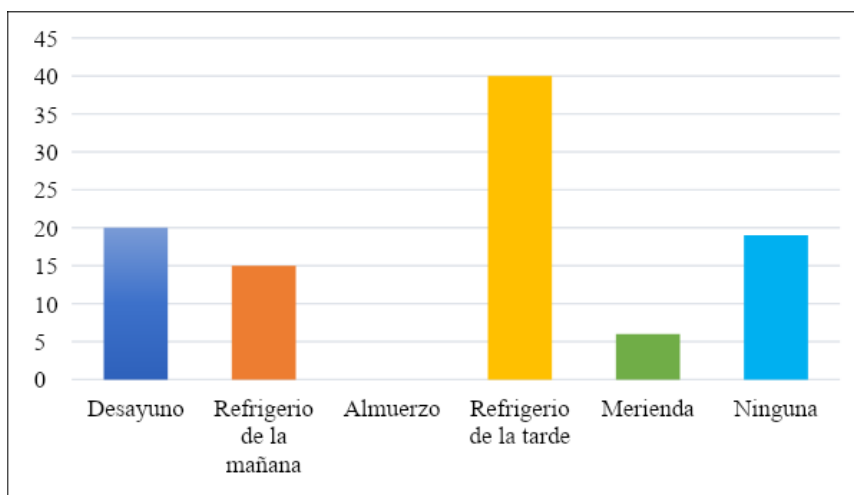


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: De acuerdo a este gráfico, se apreció que el 37% de los adolescentes de la U. E. Pasos realiza 4 comidas al día, mientras que el 8% se encuentra en riesgo nutricional debido a que realizan únicamente 2 comidas por día

10. ¿Qué comida omite con más frecuencia?

Gráfico 10. Gráfico según el tiempo de comida más omitido por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022.

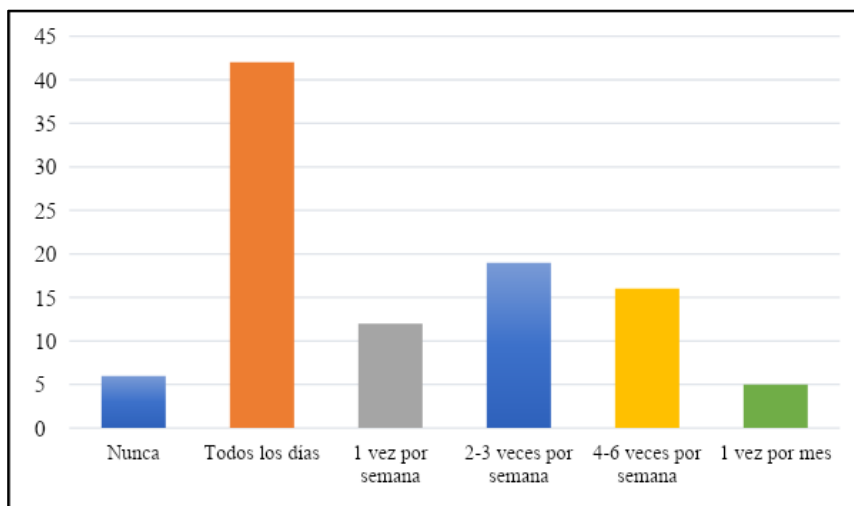


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: De acuerdo a este gráfico de barras, se determinó que el 40% de los adolescentes de la U. E. Pasos omite el refrigerio de media tarde, por otra parte, el 20% suele omitir el desayuno, el 15% el refrigerio matutino y el 6% la merienda.

11. ¿Con qué frecuencia consumes leche?

Gráfico 11. Gráfico según la frecuencia de consumo de leche por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

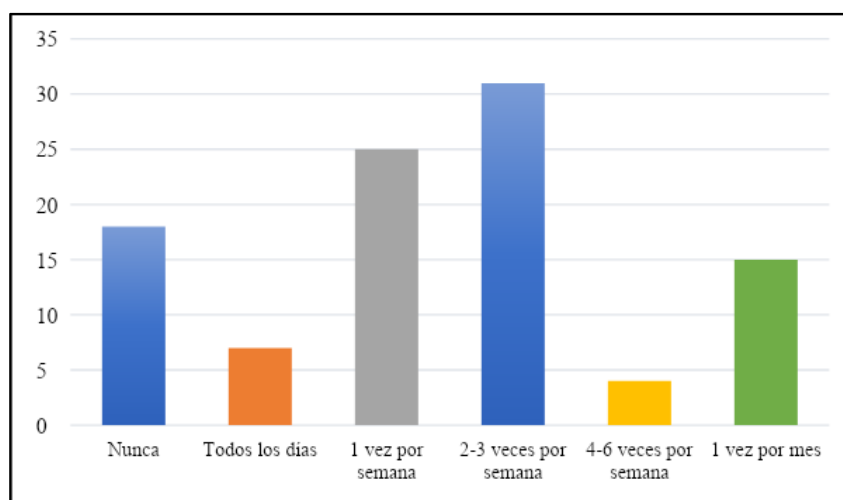


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: De acuerdo a este gráfico de barras, se observó que el 42% de los encuestados, consumen leche todos los días, mientras que el 6% no consume este alimento.

12. ¿Con qué frecuencia consumes yogurt?

Gráfico 12. Gráfico según la frecuencia de consumo de yogurt por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

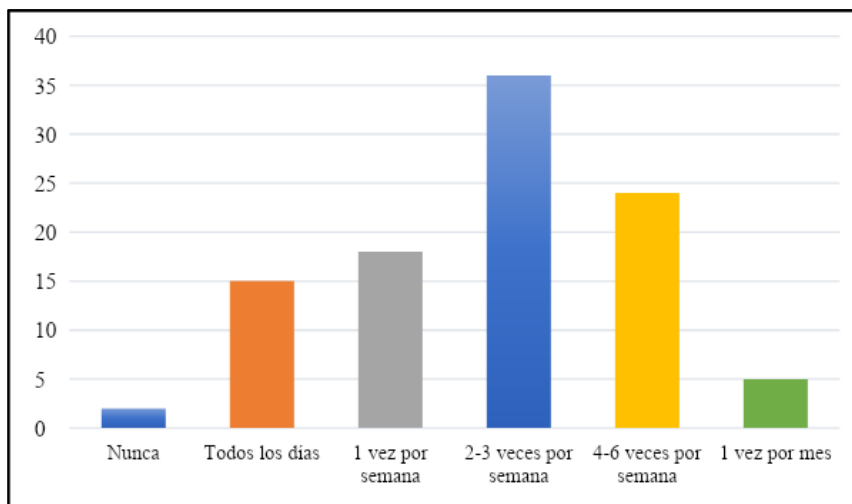


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se observó que el 31% de los encuestados, consumen yogurt 2-3 veces por semana, mientras que el 18% no consume este alimento.

13. ¿Con qué frecuencia consumes queso?

Gráfico 13. Gráfico según la frecuencia de consumo de queso por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

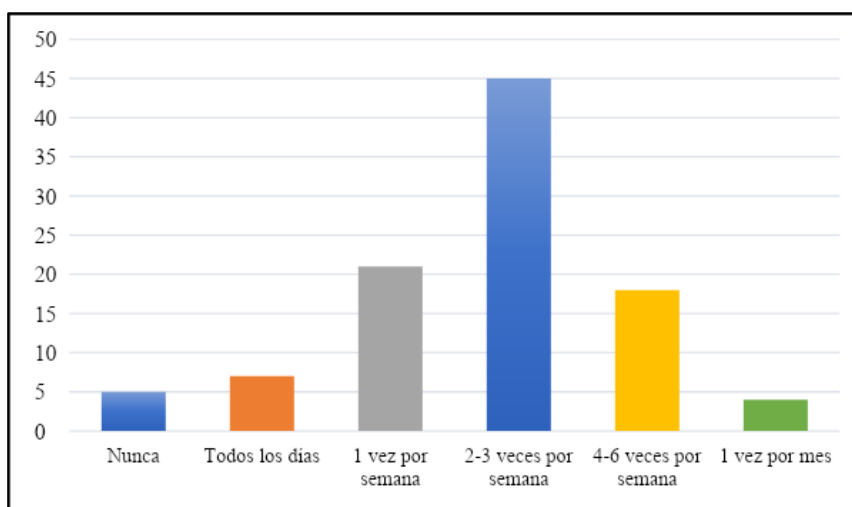


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se observó que el 36% de los encuestados, consumen queso 2-3 veces por semana, mientras que el 2% no consume este alimento.

14. ¿Con qué frecuencia consumes carne de res?

Gráfico 14. Gráfico según la frecuencia de consumo de carne de res por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

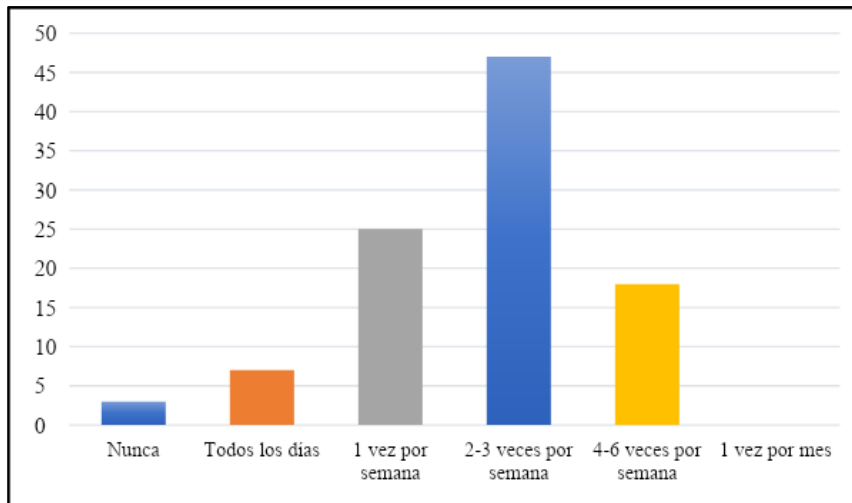


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que el 45% de los encuestados, consumen carne de res 2-3 veces por semana, mientras que el 5% no consume este alimento.

15. ¿Con qué frecuencia consumes pollo?

Gráfico 15. Gráfico según la frecuencia de consumo de carne de pollo por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

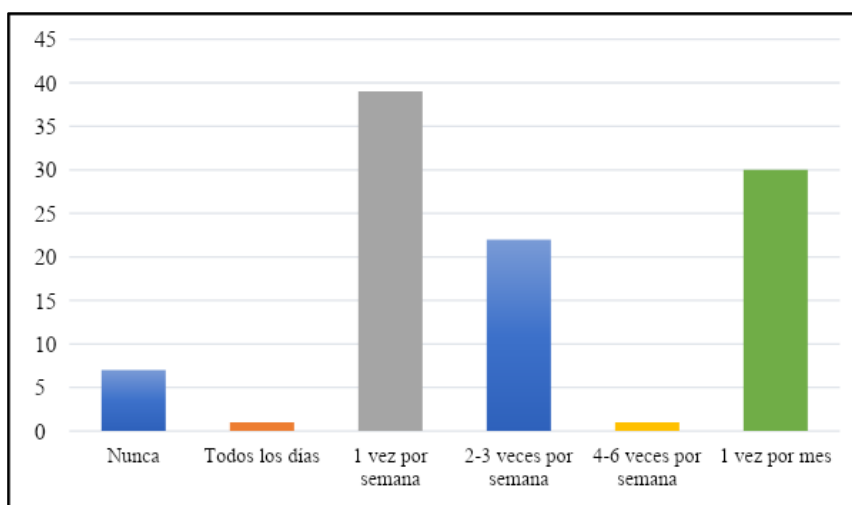


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que el 47% de los encuestados, consumen carne de pollo, 2-3 veces por semana, mientras que el 3% no consume este alimento.

16. ¿Con qué frecuencia consumes pescado?

Gráfico 16. Gráfico según la frecuencia de consumo de pescado por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

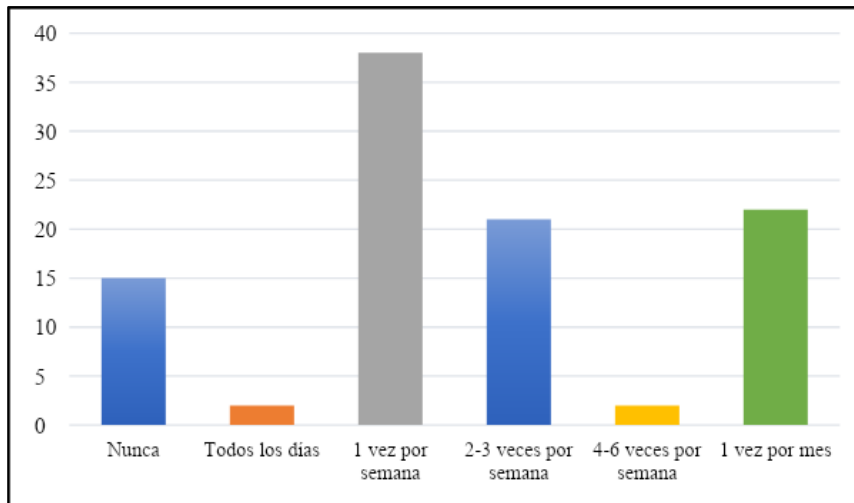


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que el 39% de los encuestados, consumen pescado 1 vez por semana, mientras que el 7% no consume este alimento.

17. ¿Con qué frecuencia consumes carne de cerdo?

Gráfico 17. Gráfico según la frecuencia de consumo de la carne de cerdo por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

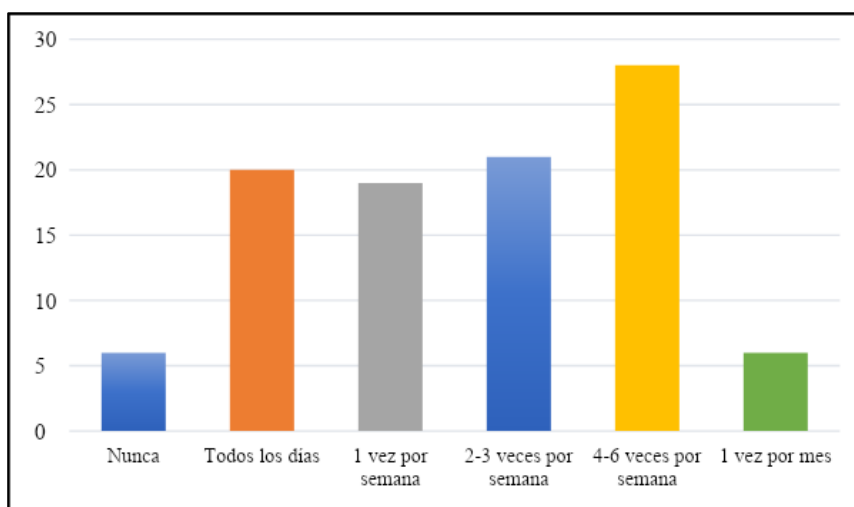


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que el 38% de los encuestados, consumen carne de cerdo 1 vez por semana, mientras que el 15% no consume este alimento.

18. ¿Con qué frecuencia consumes huevo?

Gráfico 18. Gráfico según la frecuencia de consumo de huevo por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

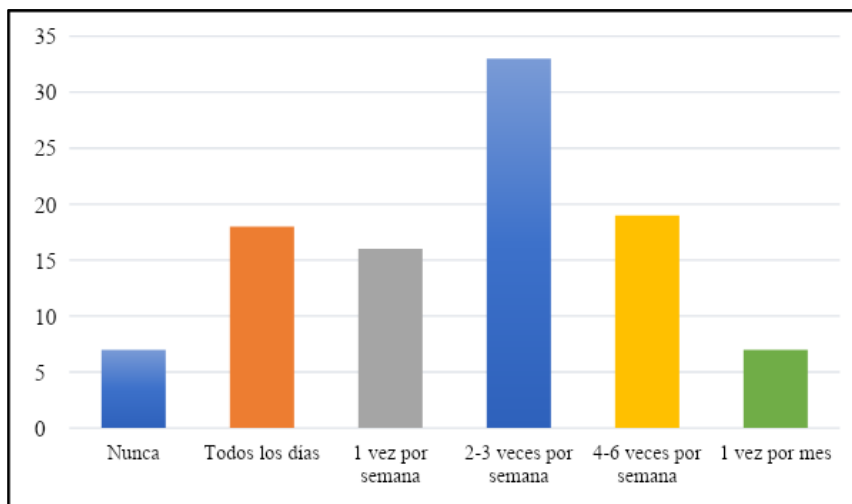


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que el 28% de los encuestados, consumen huevo 4-6 veces por semana, mientras que el 6% no consume este alimento.

19. ¿Con qué frecuencia consumes granos (lenteja, haba, arveja, poroto, garbanzo)?

Gráfico 19. Gráfico según la frecuencia de consumo de granos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

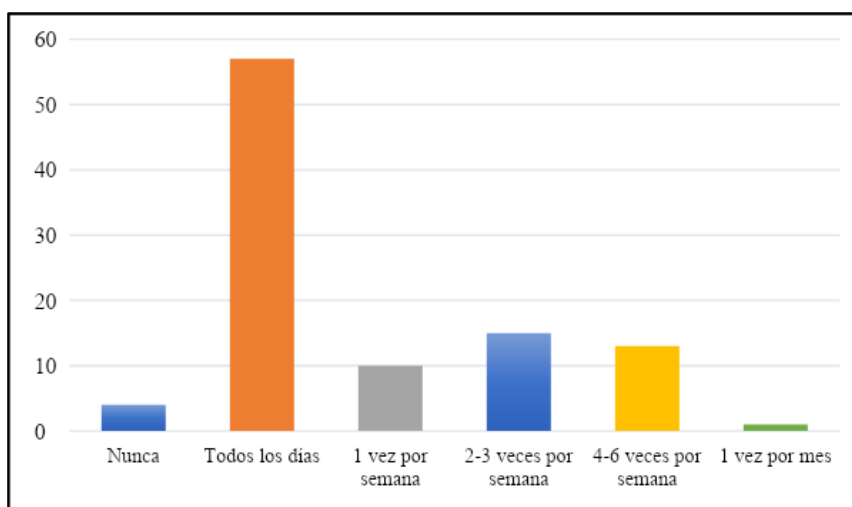


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que el 33% de los encuestados, consumen granos (lenteja, haba, arveja, poroto) 2-3 veces por semana, mientras que el 6% no consume estos alimentos.

20. ¿Con qué frecuencia consumes verduras?

Gráfico 20. Gráfico según la frecuencia de consumo de verduras por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

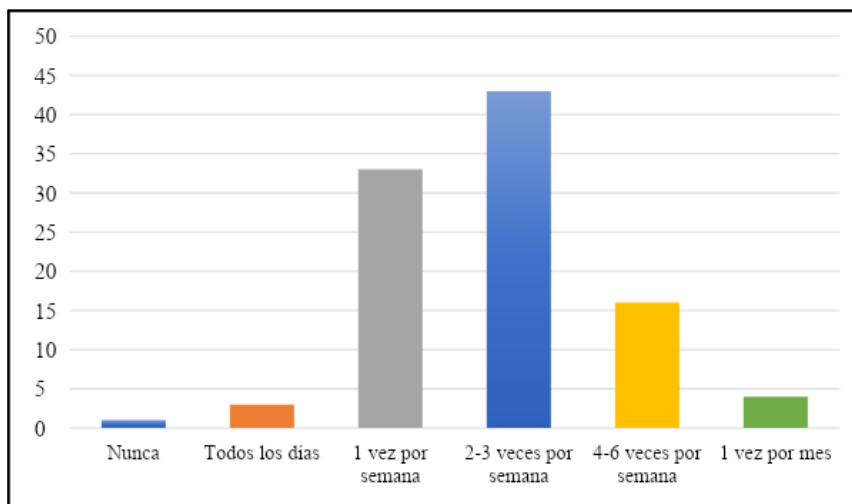


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que más de la mitad (57%) de los encuestados, consumen verduras todos los días, mientras que el 4% no consume este alimento, cabe recalcar que el consumo de este grupo de alimentos debería ser diario y solamente el 57% de la población cumple con esta indicación.

21. ¿Con qué frecuencia consumes papa?

Gráfico 21. Gráfico según la frecuencia de consumo de papa por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

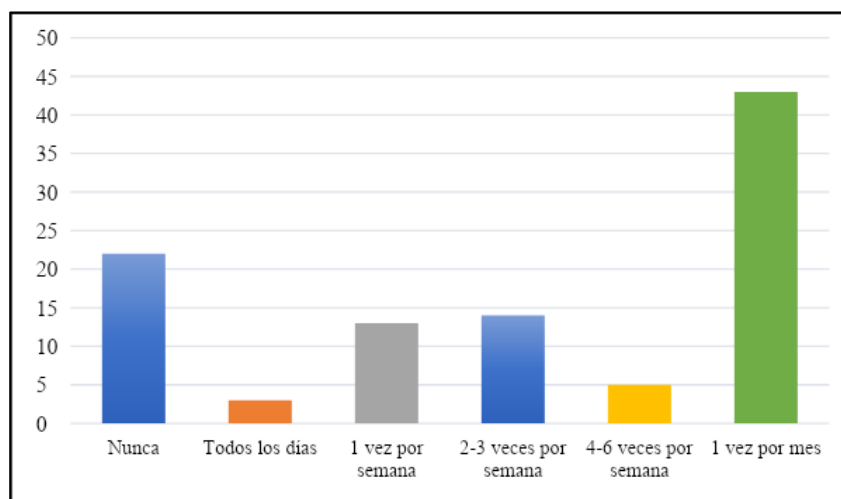


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se observó que el 43% de los encuestados, consumen papa 2-3 veces por semana, mientras que el 1% no consume este alimento.

22. ¿Con qué frecuencia consumes (yuca, camote, melloco)?

Gráfico 22. Gráfico según la frecuencia de consumo de yuca, camote o melloco por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

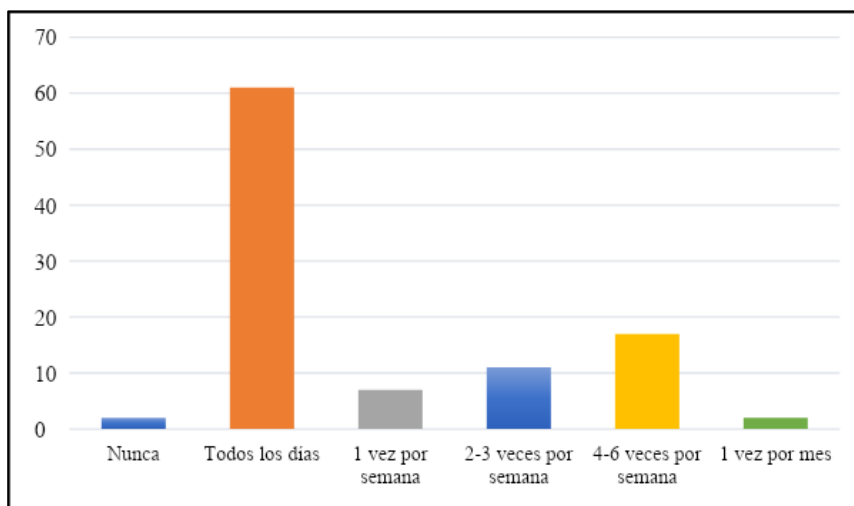


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se observó que el 43% de los encuestados, consumen (yuca, camote, melloco) 1 vez por mes, mientras que el 22% no consume estos alimentos.

23. ¿Con qué frecuencia consumes frutas?

Gráfico 23. Gráfico según la frecuencia de consumo de frutas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

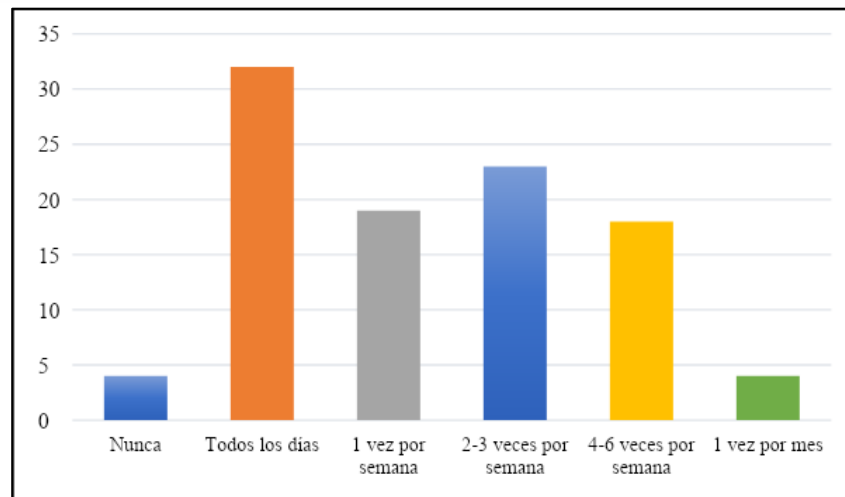


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según este gráfico podemos determinar que un 61% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen frutas todos los días, mientras que el 2% de los estudiantes nunca consumen frutas, es importante mencionar que el consumo de este grupo de alimentos debería ser diario y en la población estudiada el 39% no cumple con esta indicación

24. ¿Con qué frecuencia consumes pan?

Gráfico 24. Gráfico según la frecuencia de consumo de pan por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

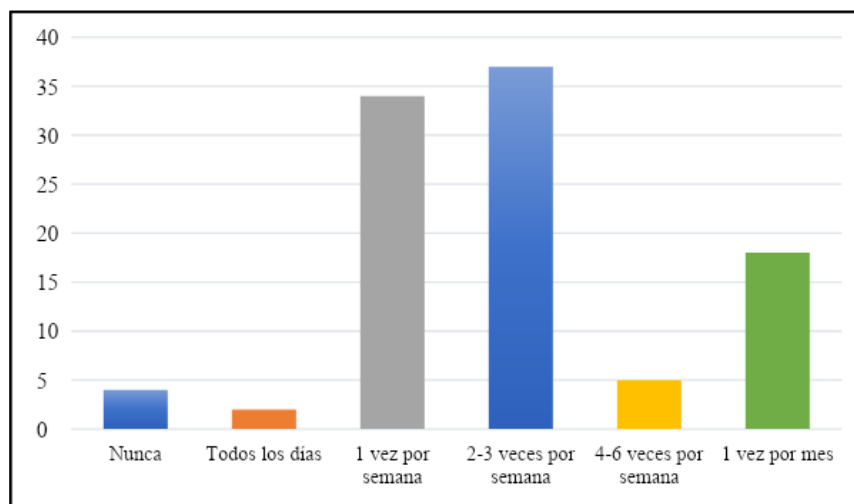


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según este gráfico podemos determinar que el 32% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen pan todos los días, mientras que tan solo el 4% de estudiantes nunca consumen pan.

25. ¿Con qué frecuencia consumes fideos?

Gráfico 25. Gráfico según la frecuencia de consumo de fideos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

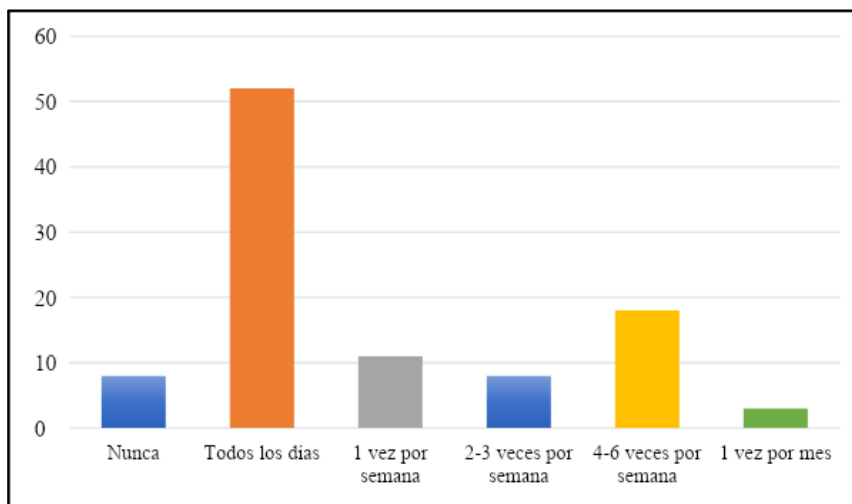


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 37% de los estudiantes consumen fideos de 2 a 3 veces por semana, mientras que tan solo un 2% consume fideos todos los días.

26. ¿Con qué frecuencia consumes arroz?

Gráfico 26. Gráfico según la frecuencia de consumo de arroz por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

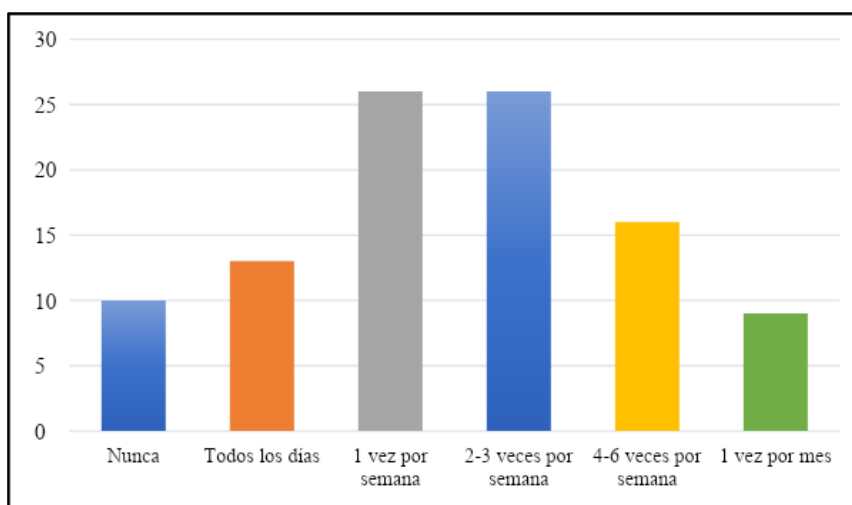


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 52% de los estudiantes de la U. E. Pasos consume arroz todos los días, mientras que tan solo un 3% consume arroz 1 vez por mes.

27. ¿Con qué frecuencia consumes otros cereales (trigo, cebada, avena, maíz, quínoa)?

Gráfico 27. Gráfico según la frecuencia de consumo de cereales por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

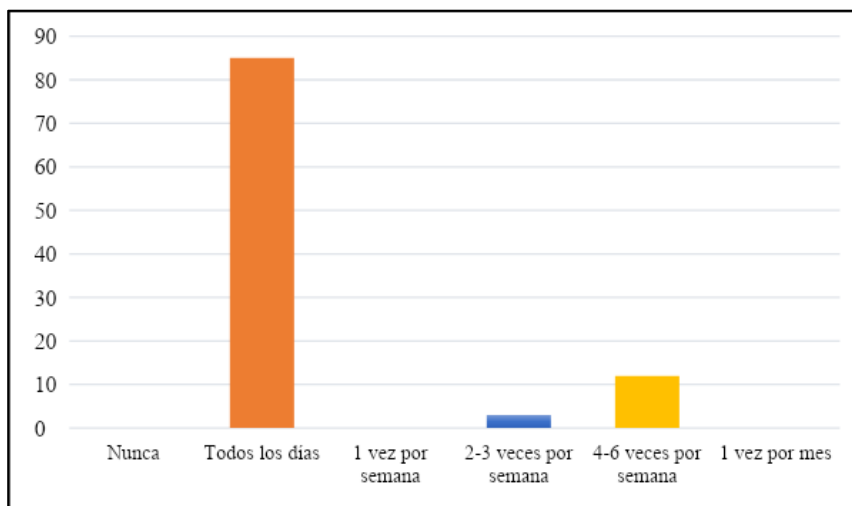


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 26% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen cereales 1 vez por semana, mientras que tan solo un 9% consume cereales como el trigo, cebada, avena, maíz o quinua 1 vez por mes.

28. ¿Con qué frecuencia consumes agua?

Gráfico 28. Frecuencia de consumo de agua por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

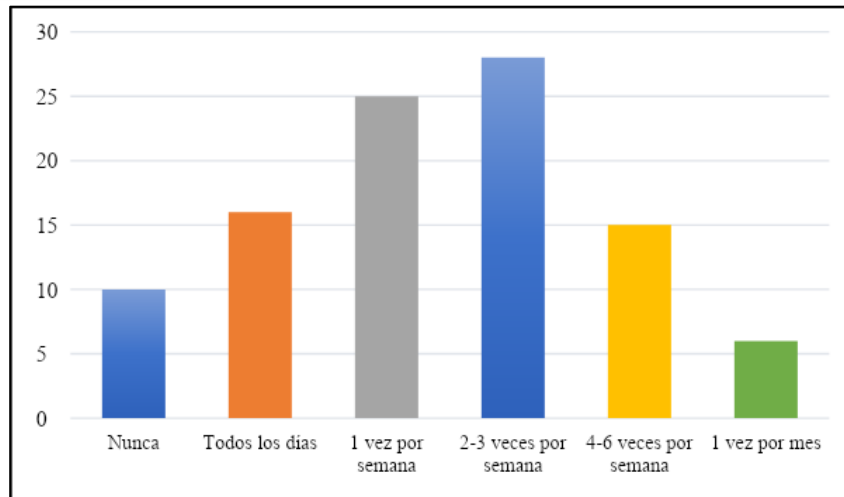


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 85% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen agua todos los días, mientras que tan solo un 3% de los estudiantes consumen agua de 2 a 3 veces por semana, este resultado indica que el 15% de los alumnos no cumple con los requerimientos hídricos.

29. ¿Con qué frecuencia consumes embutidos (jamón, mortadela, salchicha, etc.)?

Gráfico 29. Gráfico según la frecuencia de consumo de embutidos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

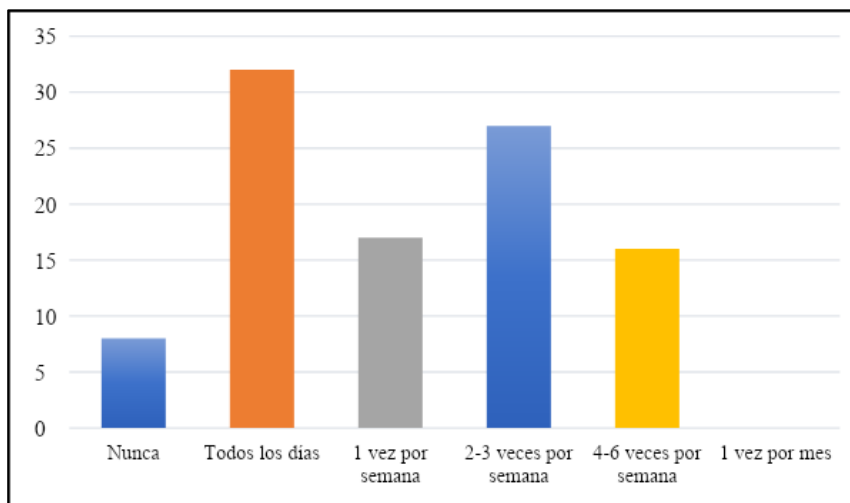


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 28% de los estudiantes consumen embutidos de 2 a 3 veces por semana, que un 16% de los estudiantes consumen embutidos todos los días y que tan solo un 10% de estudiantes nunca consumen embutidos, el consumo frecuente de este tipo de alimentos puede representar un riesgo a la salud por su alto contenido de grasas saturadas y sodio.

30. ¿Con qué frecuencia utilizas azúcares (azúcar blanca, azúcar morena, miel de abeja, panela) para endulzar tus bebidas o agregar en tus comidas?

Gráfico 30. Gráfico según la frecuencia de consumo de azúcar por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

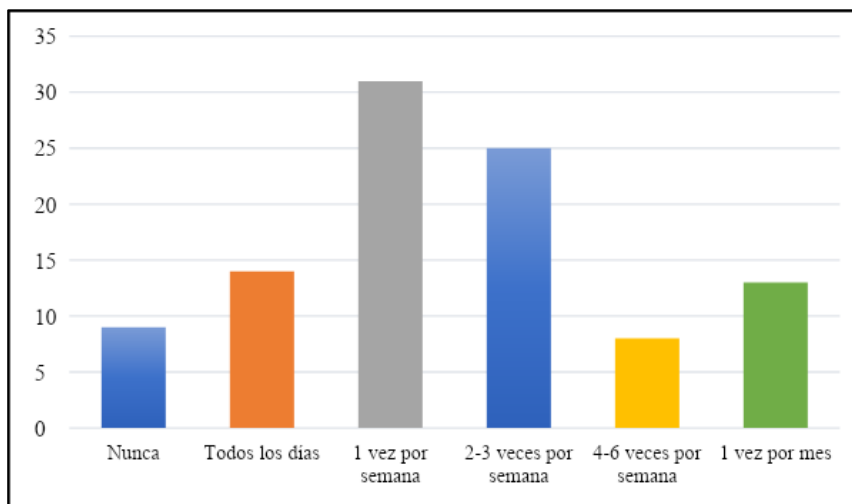


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 32% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen azúcar todos los días, mientras que tan solo un 8% de estudiantes no consumen azúcar nunca.

31. ¿Con qué frecuencia consumes grasas como mantequilla, margarina, mayonesa, etc.)?

Gráfico 31. Gráfico según la frecuencia de consumo de grasas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

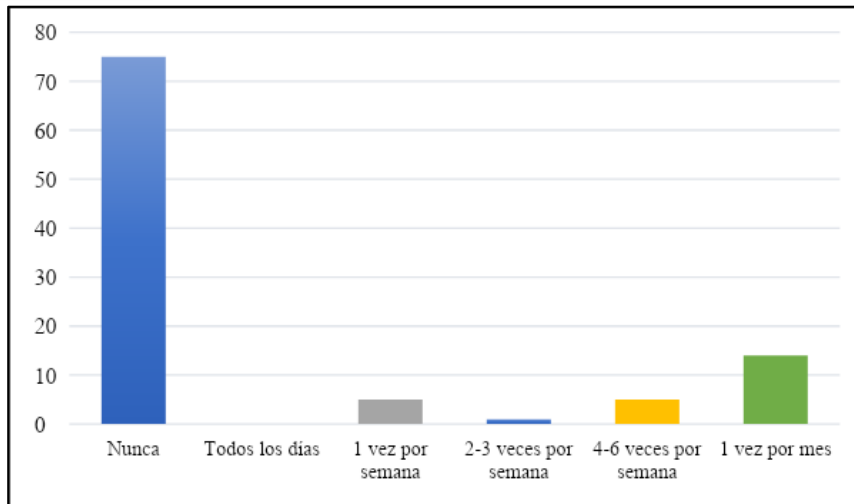


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 31% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen grasas como mantequilla, margarina o mayonesa una vez por semana, mientras que tan solo un 9% de estudiantes nunca consume este tipo de alimentos.

32. ¿Con qué frecuencia consumes alcohol?

Gráfico 32. Gráfico según la frecuencia de consumo de alcohol por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

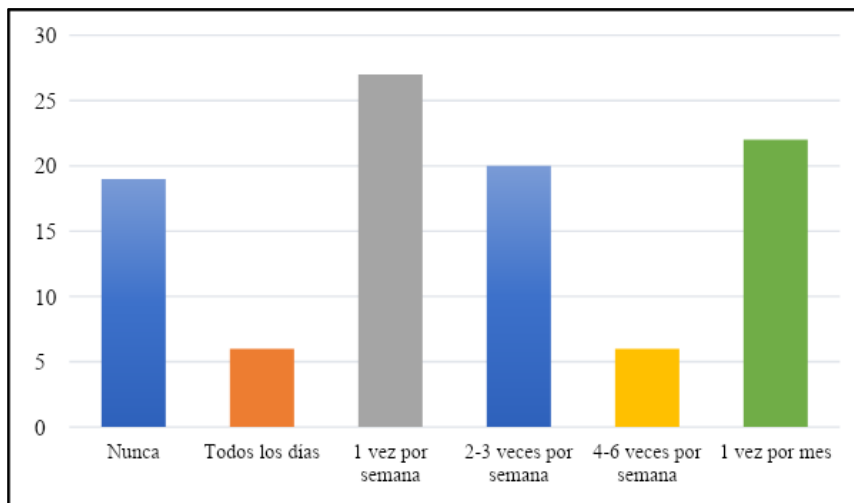


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 75% de los estudiantes de la U. E. Pasos nunca consumen alcohol. El 5% de los estudiantes se encuentran en riesgo nutricional ya que consumen alcohol 1 vez por semana y el 6% consumen alcohol de 4-6 veces por semana, lo que podría considerarse como alcoholismo.

33. ¿Con qué frecuencia consumes cola o gaseosas?

Gráfico 33. Gráfico según la frecuencia de consumo de cola o gaseosas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

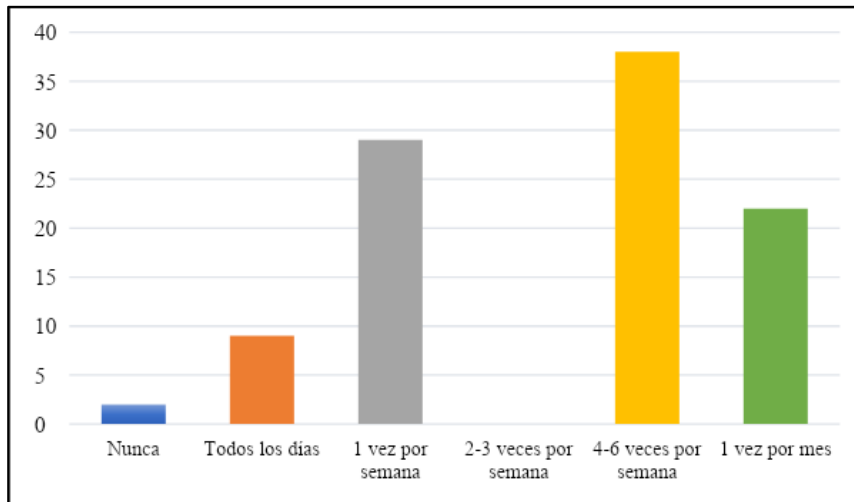


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 27% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen gaseosas 1 vez por semana, el 6% las consumen de 4 a 6 veces por semana, y existe otro 6% de los estudiantes que las consumen todos los días, esto representa un riesgo por la gran cantidad de azúcares simples presentes en estas bebidas.

34. ¿Con qué frecuencia consumes Snacks (papas fritas y otros alimentos que vengan en funda)?

Gráfico 34. Gráfico según la frecuencia de consumo de Snacks por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

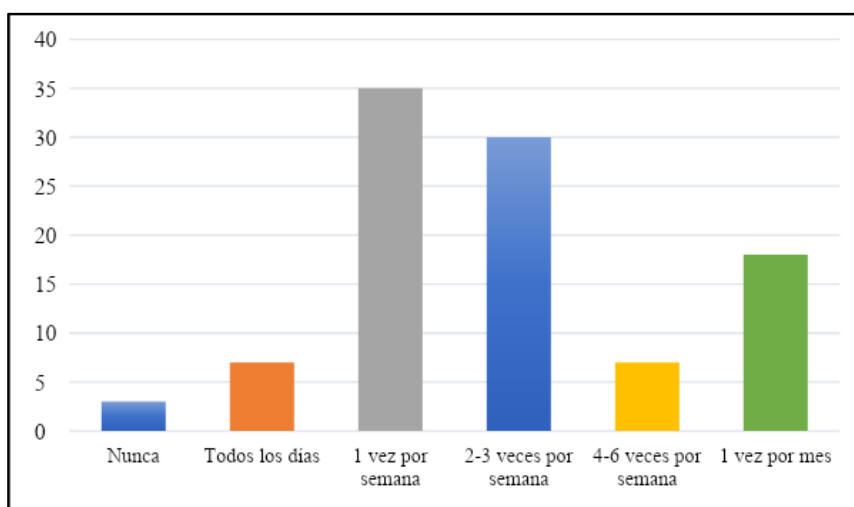


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 38% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen snacks de 4 a 6 veces por semana, un 9% de la población consume estos alimentos todos los días, mientras que tan solo un 2% de estudiantes nunca consumen snacks, esto indica un riesgo nutricional debido a concentración elevada de sodio y grasas saturadas que tienen estos alimentos.

35. ¿Con qué frecuencia consumes golosinas (chocolates, caramelos y chicles)?

Gráfico 35. Gráfico según la frecuencia de consumo de golosinas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

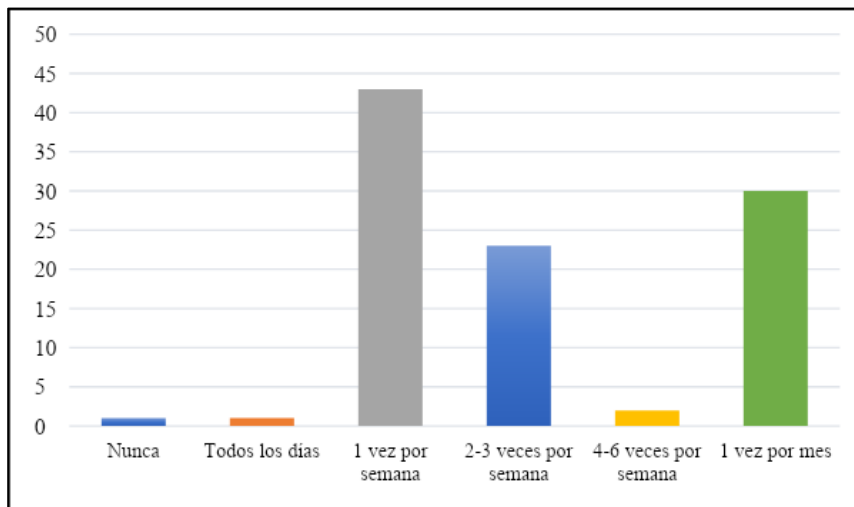


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 35% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen golosinas como chocolates, caramelos o chicles, mientras que tan solo un 3% de los estudiantes nunca consumen estos productos.

36. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos preparados (salchipapa, hamburguesa, hot-dog, pizza)?

Gráfico 36. Gráfico según la frecuencia de consumo de alimentos preparados por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

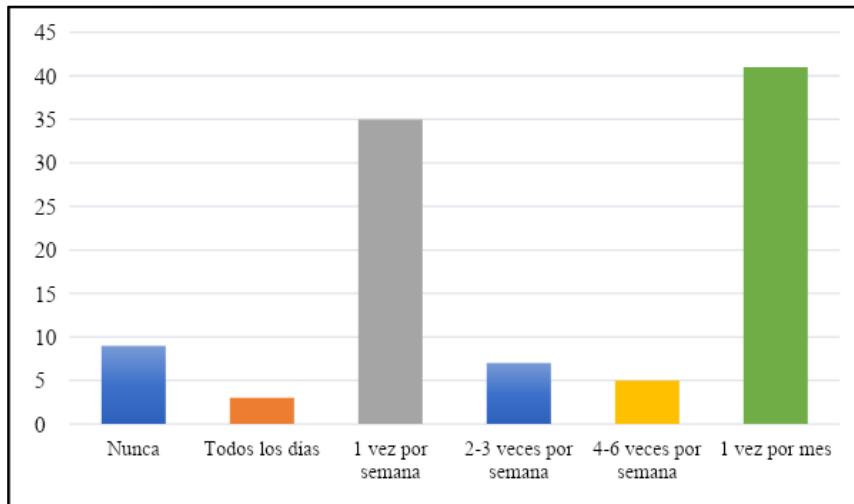


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 43% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen alimentos preparados como salchipapa, hamburguesas o hot-dog 1 vez por semana, mientras que tan solo 1% de los estudiantes nunca consumen estos alimentos.

37. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos de repostería y pastelería (tortas, donas, galletas, etc.)?

Gráfico 37. Gráfico según la frecuencia de consumo de repostería por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

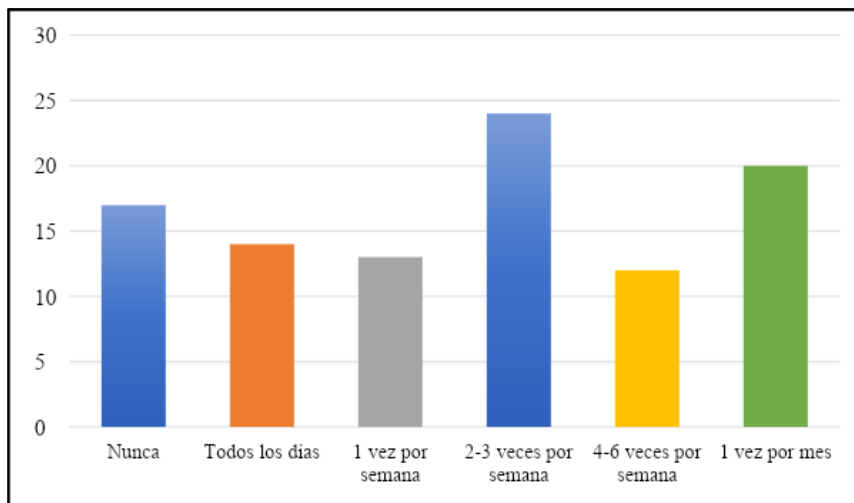


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 35% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen alimentos de repostería y pastelería una vez por semana, mientras que tan solo un 9% de los estudiantes nunca consumen estos alimentos.

38. ¿Con qué frecuencia consumes Jugos artificiales (jugos de sobre o jugos embotellados)?

Gráfico 38. Gráfico según la frecuencia de consumo de jugos artificiales por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022



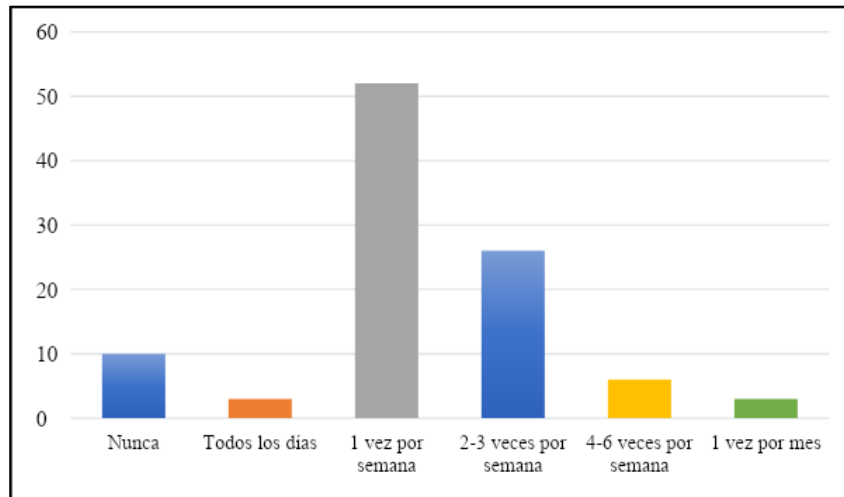
Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 24% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen jugos artificiales de 2 a 3 veces por semana, un 14% los consumen todos los días y tan solo un 20% de los estudiantes consumen jugos artificiales una vez por

mes, esto significa que los jugos artificiales altos en azúcares son frecuentes en las dietas de los adolescentes.

39. ¿Con qué frecuencia consumes Alimentos enlatados (atún, sardina, choclo amarillo, frutas enlatadas, etc.)?

Gráfico 39. Gráfico según la frecuencia de consumo de alimentos enlatados por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

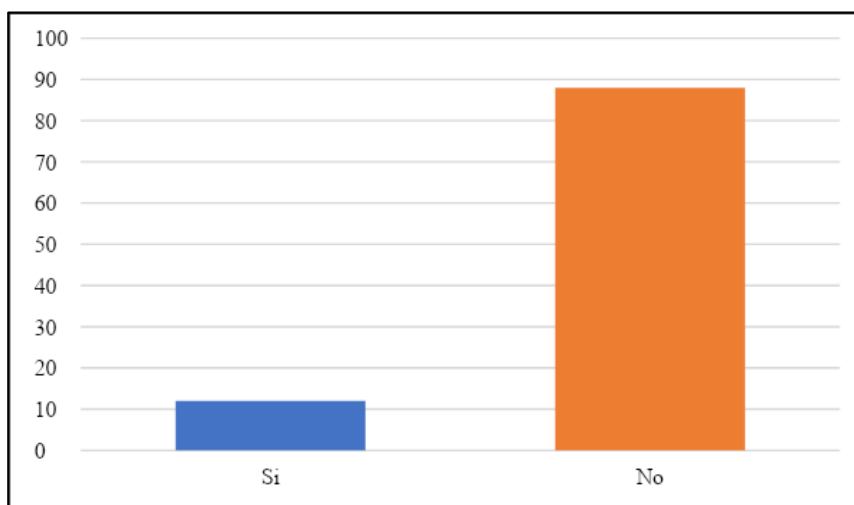


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 52% de los estudiantes de la U. E. Pasos consumen alimentos enlatados una vez por semana, mientras que tan solo un 10% de los estudiantes nunca consumen estos alimentos.

40. ¿Sigues alguna dieta para reducir tu peso?

Gráfico 40. Gráfico según el seguimiento de un régimen alimentario para la reducción de peso por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

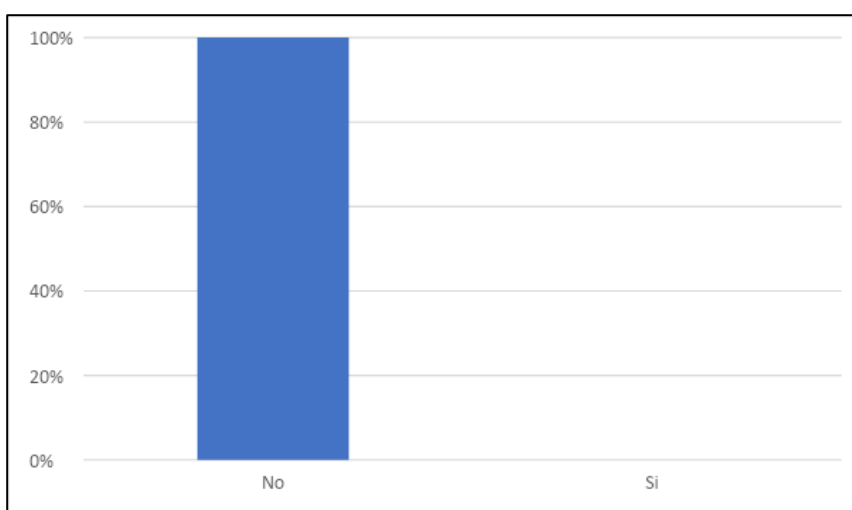


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 88% de los estudiantes de la U. E. Pasos no siguen una dieta para reducir su peso, mientras que un 12% de los alumnos si lo hace.

41. ¿Sigues una alimentación ovolactovegetariana (consumes productos vegetales como frutas, hortalizas, pero incluyes lácteos y huevos, sin embargo, eliminas los cárnicos)?

Gráfico 41. Gráfico según el seguimiento de dieta Ovolactovegetariana por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

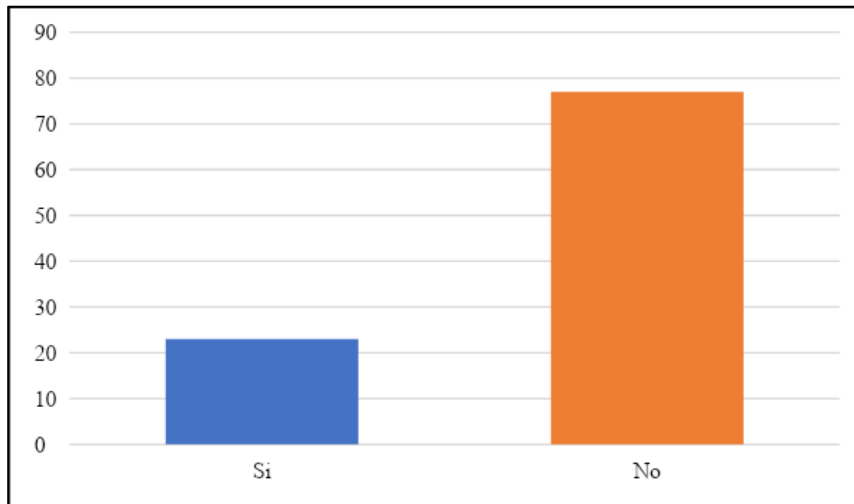


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el grafico podemos determinar que un 100% de los estudiantes de la U. E. Pasos no siguen un régimen ovolactovegetariana.

42. ¿Sigues una alimentación vegetariana (consumes únicamente productos de origen vegetal como legumbres, frutas, cereales, etc.)?

Gráfico 42. Gráfico según el seguimiento de dieta vegetariana por los estudiantes de la U.E Pasos, Cuenca 2022

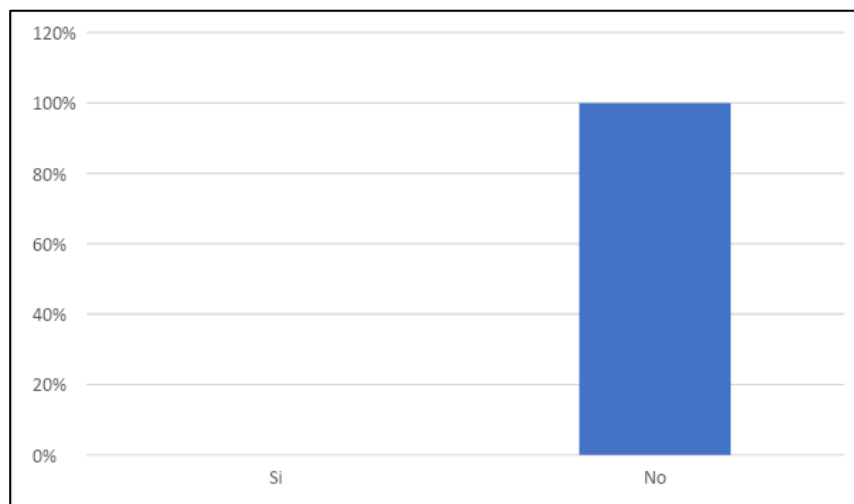


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el grafico podemos determinar que un 77% de los estudiantes de la U. E. Pasos no lleva sigue un régimen de alimentación vegetariano mientras que un 23% de los estudiantes si lo hace.

43. ¿Sigues una alimentación flexitariana (consumes mayoritariamente en productos de origen vegetal como legumbres, frutas, cereales, pero ocasionalmente incluyes productos de origen animal como pollo, res, cerdo, etc.)?

Gráfico 43. Gráfico según el seguimiento de dieta flexitariana por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

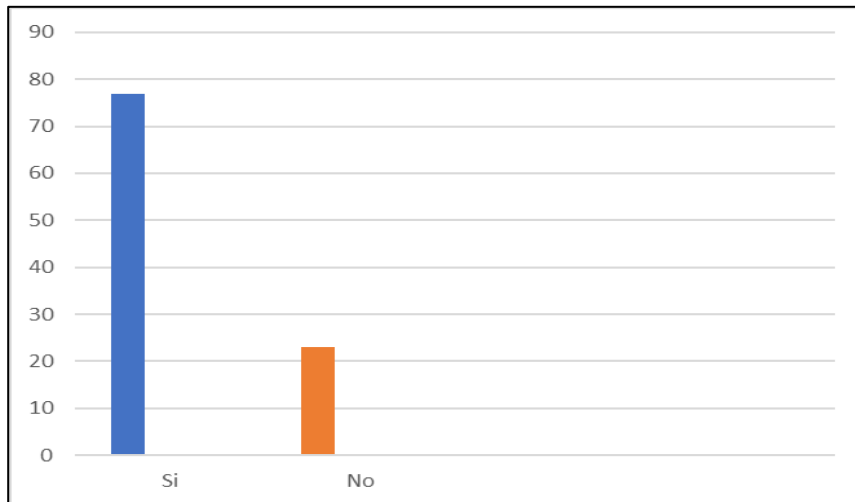


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el grafico podemos determinar que un 100% de los estudiantes de la U. E. Pasos no llevan una alimentación basada mayoritariamente en productos de origen vegetal.

44. ¿Tu alimentación se basa en todos los grupos de alimentos (productos de origen animal y productos de origen vegetal)?

Gráfico 44. Gráfico según el seguimiento de dieta omnívora por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

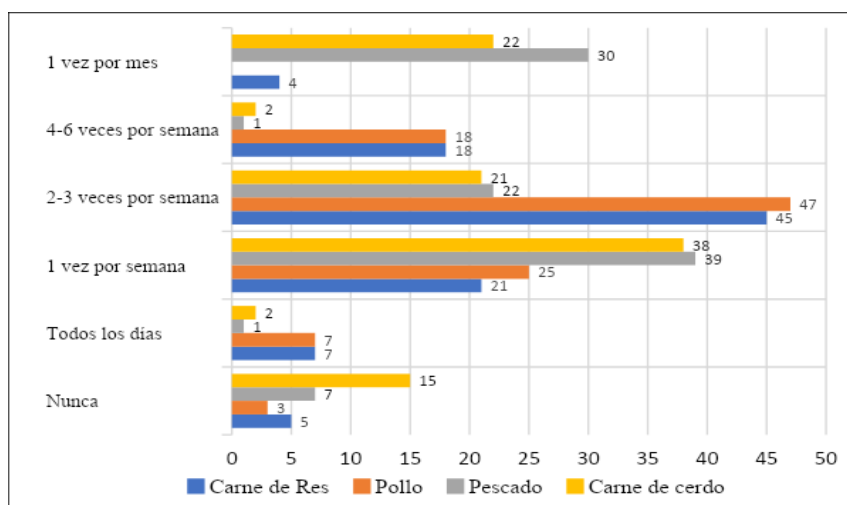


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Según el gráfico podemos determinar que un 77% de los estudiantes de la U. E. Pasos llevan una alimentación basada en todos los grupos de alimentos, mientras que tan solo un 23% de los estudiantes no lo hace.

45. Consumo de Carnes

Gráfico 45. Gráfico según la frecuencia de consumo de carnes por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

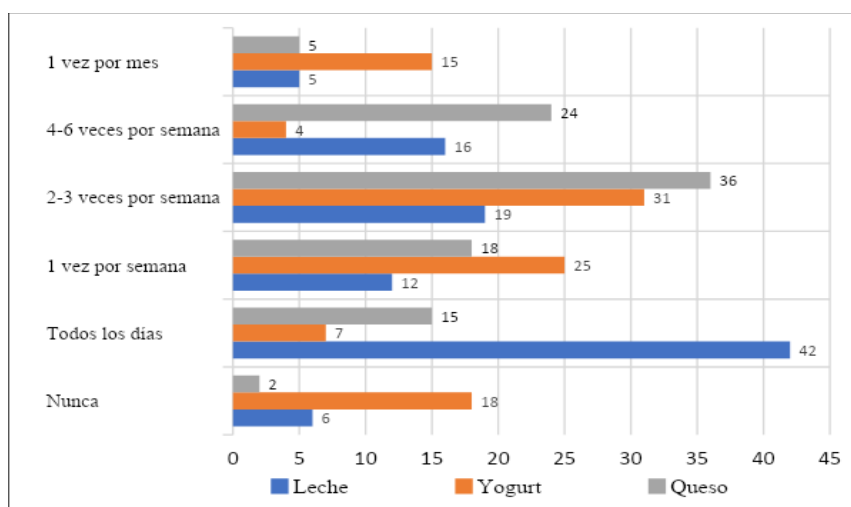


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que en el consumo de alimentos cárnicos es elevada la ingesta de pollo (47%) con una frecuencia de 2-3 veces por semana, por otra parte, la ingesta de carne de res es similar de 2-3 veces por semana por el 45% de los adolescentes, seguido del consumo de pescado y cerdo 1 vez a la semana por el 39% y 38% de participantes respectivamente.

46. Consumo de Lácteos

Gráfico 46. Gráfico según la frecuencia de consumo de lácteos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

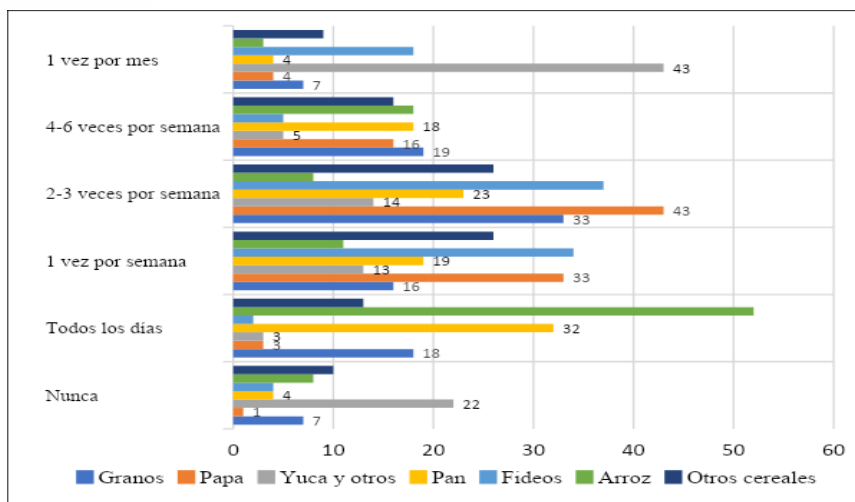


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Se estimó que el consumo de lácteos es habitual en la población, ya que se consume leche todos los días (42%), seguido de la ingesta de queso y yogurt por un 36% y 31% de la población con una frecuencia de 2-3 veces por semana. Sin embargo, cabe recalcar que el 26% de los participantes de este estudio refirieron no consumir ningún tipo de producto lácteo, lo que podría significar un déficit de ingesta de calcio por parte de los adolescentes.

47. Consumo de Carbohidratos

Gráfico 47. Gráfico según la frecuencia de consumo de alimentos fuente de carbohidratos por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022



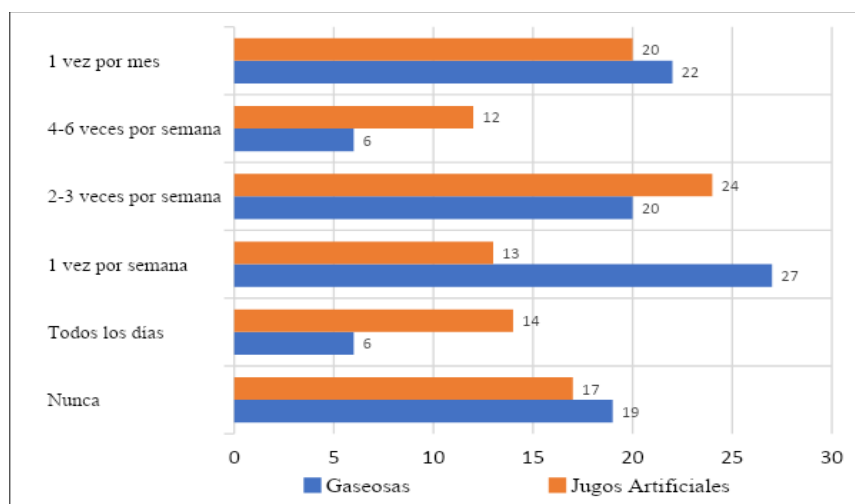
Fuente: Base de datos SPSS. Elaborado por: Los autores

Interpretación: De acuerdo a este gráfico de barras, se estimó que el consumo de carbohidratos se ve todos los días, en la ingesta de arroz (52%), el pan (32%) y granos (18%), es importante mencionar que otros alimentos fuente de carbohidrato se ingieren diariamente como los cereales (13%), papa (3%), la yuca y otros (3%) y fideos (2%).

Se estimó que el 43% consume 2-3 veces por semana papa y el 36% fideos. El consumo de yuca es esporádico en nuestra población ya que se consume una sola vez al mes.

48. Consumo de Bebidas Industrializadas

Gráfico 48. Gráfico según la frecuencia de consumo de bebidas industrializadas por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022



Fuente: Base de datos SPSS. Elaborado por: Los autores

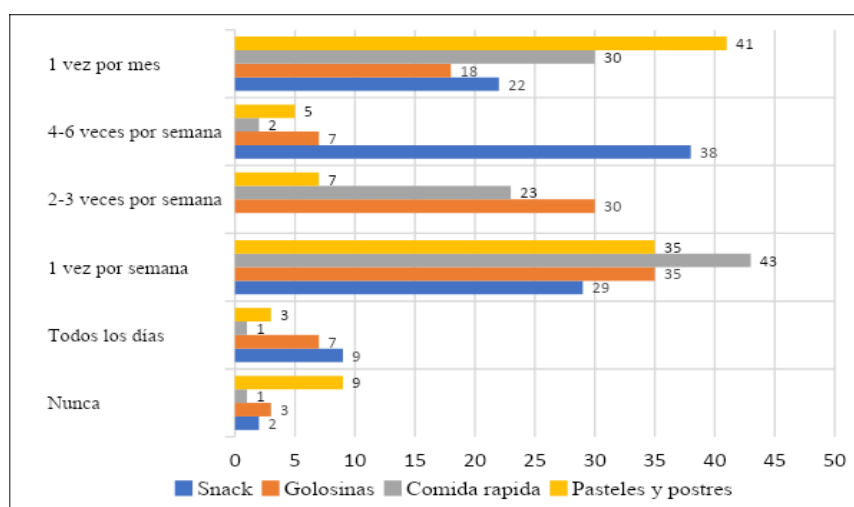
Interpretación: Según el gráfico de barras se estima que el consumo de bebidas industrializadas radica principalmente la ingesta de gaseosas, con una frecuencia de

consumo de 1 vez por semana (27%), por otra parte, los jugos artificiales se ingieren con la misma frecuencia, pero con un porcentaje menor de adolescentes (13%).

Es importante mencionar que la ingesta de jugos artificiales es frecuente dentro de esta población, ya que 2-6 veces por semana son consumidos por el 36% de la población (24% de 2 a 3 veces por semana y el 12% de 4-6 veces por semana respectivamente). Considerándose un consumo elevado ya que su ingesta debe ser esporádica.

49. Consumo de Comida Chatarra

Gráfico 49. Gráfico según la frecuencia de consumo de comida chatarra por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022



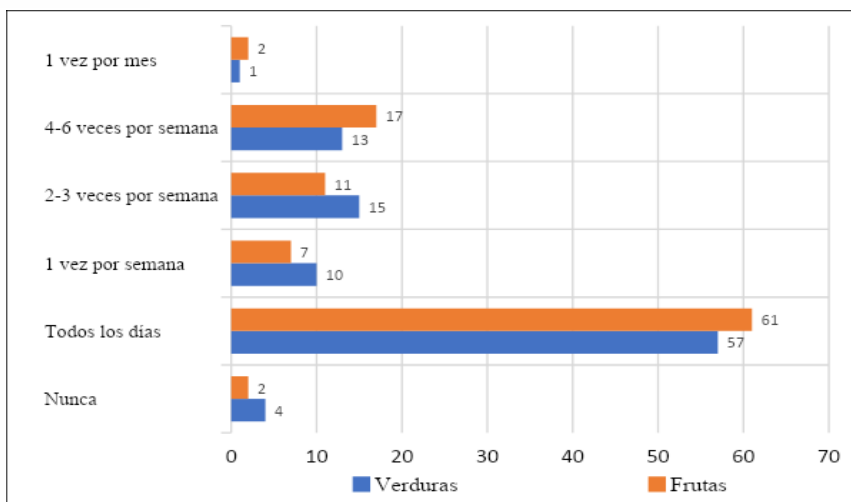
Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: De acuerdo a este gráfico de barras, se establece que la comida rápida como salchipapa, hamburguesa, hot-dog y pizza se consume con una frecuencia de 1 vez por semana en el 43% de los estudiantes de la U. E. Pasos, por otro parte, los pasteles y postres se ingieren 1 vez por mes por el 41% de los estudiantes encuestados.

Cabe resaltar que la ingesta de snacks tiene una frecuencia de consumo de todos los días en un 9% de los estudiantes de la U. E. Pasos, mientras que 38% de los estudiantes consumen snacks de 4 a 6 veces por semana.

50. Consumo de Frutas y Verduras

Gráfico 50. Gráfico según la frecuencia de consumo de frutas y verduras por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022

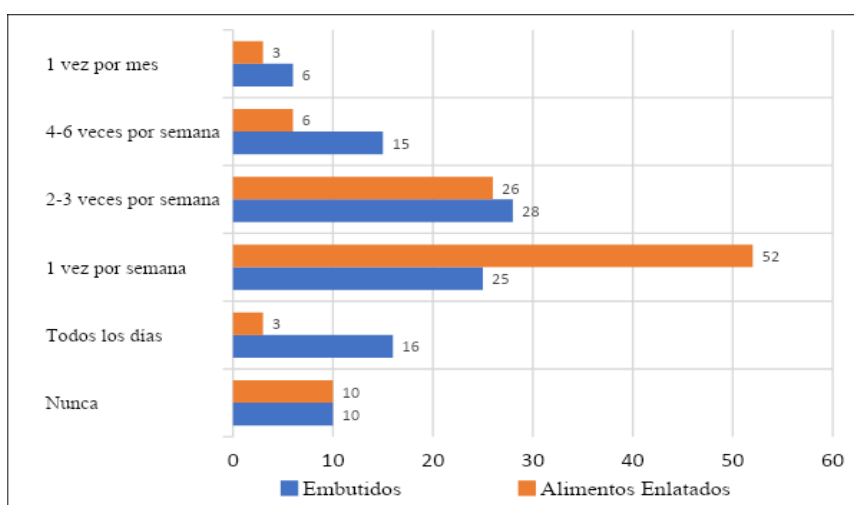


Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Acorde a este gráfico de barras, se logró estimar que el consumo de frutas tiene una frecuencia de consumo de todos los días en el 61% de estudiantes de la U. E. Pasos, mientras que, las verduras tienen una frecuencia de consumo de todos los días en el 57% de los encuestados, existe una nula ingesta de frutas por parte del 2% de la población encuestada y un 4% nunca consume verdura. Resulta importante destacar que las recomendaciones nutricionales indican que el consumo de frutas y verduras debe ser diario en este grupo etario, sin embargo, en la población se puede analizar que un 39% y un 43% no cumple con esta recomendación, pudiendo desencadenar consecuencias como déficit de vitaminas y minerales.

51. Consumo de Comida Industrializada

Gráfico 51. Gráfico según la frecuencia de consumo de comida industrializada por los estudiantes de la U. E. Pasos, Cuenca 2022



Fuente: Base de datos SPSS. **Elaborado por:** Los autores

Interpretación: Analizando este gráfico de barras, se pudo concluir que el consumo de comidas industrializadas o ultra procesados como enlatados y embutidos, es de 1 vez por semana en el 52% y 25% de los estudiantes de la Unidad Educativa Pasos.

Es importante mencionar que la ingesta de embutidos tiene una frecuencia de consumo de todos los días en un 16% de los estudiantes encuestados, mientras que el 3% de adolescentes consumen enlatados todos los días, esto reflejaría que estos productos son de consumo común dentro de la dieta de un adolescente y a largo plazo podría traer consecuencias en la salud de los mismos debido a las grandes cantidades de sodio, grasas saturadas que contienen estos productos.

Capítulo VI

6.1. Discusión

6.1.1. Consumo de cárnicos

De acuerdo a la frecuencia de consumo de cárnicos, en base a distintos estudios se determinó lo siguiente.

En Lima, un estudio realizado por la Universidad de San Martín de Porres, determinó que el 36,8% de los adolescentes consumen carne de pollo casi siempre (25).

En la Universidad Central del Ecuador, se determinó que el 43% de los adolescentes consumen carne diariamente y el 4,8% pescado (25).

En un estudio realizado por la Universidad de Cuenca, se determinó que el 52,9% de adolescentes consumen pollo 2-3 veces por semana, la carne de res (44,8%) y el 65% consume pescado 1 vez por semana.

Los resultados de la presente investigación evidencian que los adolescentes de la Unidad Educativa Pasos tienen una frecuencia de consumo de cárnicos de 2 - 3 veces por semana, principalmente la ingesta de pollo (47%), por otra parte, la ingesta de carne de res tiene una frecuencia de consumo similar, con un porcentaje de adolescentes menor (45%) seguido de esto el consumo de pescado (22%) y la ingesta de carne de cerdo (21%).

Al contrastar estos resultados, se puede determinar que en la ciudad de Cuenca el consumo de pollo se ha visto disminuido con el tiempo, mientras que la ingesta de carne de res es relativamente similar. En Lima la ingesta de pollo es frecuente, pero en menor medida, sin embargo, se debe mencionar que un consumo pobre de alimentos cárnicos puede llegar a producir problemas en el crecimiento, en el tono muscular y el desarrollo cognitivo.

6.1.2. Consumo de lácteos

Según un estudio realizado en la ciudad de Luque, Paraguay por la Universidad del Pacífico, se evidenció que el 96% de los adolescentes consumen lácteos diariamente (28).

En la Universidad Central del Ecuador, el 57% de los adolescentes consumen lácteos diariamente (29). En Cuenca-Ecuador, en un estudio realizado por la Universidad de Cuenca, se determinó que la ingesta diaria de leche es de 49,9%, yogurt (13,4%) y queso (14%) (30).

Por otro lado, en la presente investigación, los resultados evidencian que el consumo de lácteos se ve principalmente en la ingesta de leche, y se aprecia un consumo diario en el 42% de los adolescentes, el queso (15%), yogurt (7%).

Al contrastar estas investigaciones con el presente estudio, se evidencia que el consumo de lácteos es menor en Ecuador en comparación con el estudio realizado en Paraguay, es importante mencionar que la ingesta de lácteos en la ciudad de Cuenca no ha incrementado, e incluso tiende a disminuir con el tiempo.

De acuerdo a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) de Argentina y Chile, los lácteos se deben consumir 3 veces al día, sin embargo, en este estudio se aprecia que el 58% de los adolescentes no consume estos alimentos diariamente, lo que supone un riesgo de deficiencia de calcio, vitamina D y fósforo y un peligro para la salud ósea y dental, por lo tanto, con el tiempo se puede generar osteoporosis y fracturas (31).

6.1.3. Consumo de alimentos fuente de Almidón

En la Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe. Argentina, se determinó que el 98% de los adolescentes, consumen 2 - 4 veces por semana arroz y fideos, estos fueron los cereales más consumidos (24). Por otra parte, en esta investigación, se apreció que el cereal más consumido diariamente es el arroz (52%) mientras que la ingesta de fideos no es frecuente (2%) (32).

De acuerdo a las recomendaciones, los cereales deben formar parte de la dieta diaria, en esta investigación se evidencia que el consumo de cereales es frecuente, principalmente arroz (52%) consumo diario, fideos (37%) 2-3 veces por semana y otros cereales (26%) 2-3 veces por semana. Es importante mencionar que el 18% de los encuestados refieren que nunca consumen cereales, lo que sugiere un aporte insuficiente de nutrientes esenciales como los hidratos de carbono, vitamina B1, fibra y algunos minerales (32).

En este mismo estudio, se estableció que el 28% tiene una ingesta de legumbres de 1 - 3 veces por mes, mientras que en nuestro estudio el 33% tiene una ingesta de 2-3 veces por semana, el 19% de 4-6 veces por semana y el 18% diariamente, siendo superior el consumo de estos alimentos en la ciudad de Cuenca. Según la OMS la ingesta debe ser de 2-4 raciones por semana, por lo que se evidencia que en nuestro estudio el 70% tiene una ingesta adecuada, mientras que el 30% de los encuestados, no consumen estos alimentos frecuentemente. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) las legumbres aportan una elevada cantidad de fibra dietética, su ingesta

habitual contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer (32).

En la misma investigación, se establece que el 91% de adolescentes consume pan y galletas de 5 - 7 veces por semana, mientras que, en nuestro estudio, se determinó que el 32% consume estos alimentos todos los días, estableciendo una ingesta mayor en el estudio realizado en Argentina (32).

6.1.4. Consumo de bebidas industrializadas

En la Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe. Argentina, se determinó que el 98% de los adolescentes, consumen 2 - 4 veces por semana arroz y fideos, estos fueron los cereales más consumidos (24). Por otra parte, en esta investigación, se apreció que el cereal más consumido diariamente es el arroz (52%) mientras que la ingesta de fideos no es frecuente (2%) (32).

Un estudio realizado en la ciudad de Guadalajara-México, logró comprobar que un consumo elevado de gaseosas y/o jugos artificiales es un factor de riesgo notable para la obesidad, además se pudo evidenciar que un 21% de la población encuestada consumían a diario estas bebidas; por otro lado, un estudio realizado en Santa Fe-Argentina, indica que un 65% de los adolescentes ingieren este tipo de bebidas a diario. Desafortunadamente en el presente estudio, realizado en la ciudad de Cuenca-Ecuador, los resultados demuestran que un 14% de los encuestados pertenecientes a la "Unidad Educativa Pasos" consumen a diario jugos artificiales. Al comparar estos resultados podemos observar que, la frecuencia de consumo de bebidas industrializadas es menor en los estudiantes de la "Unidad Educativa Pasos", sin embargo, cabe destacar que, el consumo habitual de estas bebidas, presenta un riesgo para la salud, esto debido a su gran contenido de azúcares añadidos (33) (34).

6.1.5. Consumo de comida chatarra

En Quito-Ecuador, se demostró una frecuencia de consumo de comida chatarra, de una vez por semana en el 22.6% de los adolescentes encuestados, al contrarrestar estos resultados con los obtenidos en la presente investigación, los cuales evidencian que un 43% de los estudiantes de la "Unidad Educativa Pasos" consumen comida chatarra una vez por semana, se observa que, desafortunadamente la población encuestada en este estudio, presenta una mayor frecuencia de consumo, no obstante, debemos destacar que, un consumo normalizado de estos alimentos puede llegar a favorecer tanto el desarrollo de la obesidad, como todas sus enfermedades asociadas (35) (36).

6.1.6. Consumo de frutas y verduras

Es relevante destacar la importancia del consumo de frutas y verduras, éstos al ser alimentos con alto contenido de fibra, agua y micronutrientes, se les asocia con una disminución del riesgo de presentar sobrepeso, obesidad, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, el óptimo consumo para este grupo de alimentos, es 5 porciones diarias, lo que equivale aproximadamente a 400 gr. Según datos obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), los adolescentes del país consumen un promedio de 176 gr al día, lo que no cubre ni siquiera la mitad del requerimiento diario recomendado. Según los resultados obtenidos en este estudio, podemos determinar que un 61% de los estudiantes de la “Unidad Educativa Pasos” presentó un consumo diario de frutas, mientras que en Santa Fe-Argentina, un estudio evidenció que solamente un 28% de la población encuestada consumían frutas a diario; al contrarrestar estos resultados, podemos evidenciar una frecuencia de consumo de frutas mayor en los adolescentes encuestados en la presente investigación.

Siguiendo con este análisis, se encontró que en los colegios ubicados en el centro histórico de Quito-Ecuador, se presentó un consumo diario de verduras en el 35% de la población encuestada, mientras que, en el presente estudio, se demostró que el 57% de los estudiantes de la “Unidad Educativa Pasos” consume diariamente verduras, dándonos esto como resultado que, los adolescentes cuencanos presentan una mayor frecuencia en la ingesta de este grupo de alimentos. A pesar de esto, existe un consumo insuficiente de estos alimentos, lo que se ha relacionado con deficiencias nutricionales por la falta de aporte de micronutrientes, en la aparición de múltiples enfermedades crónicas no transmisibles e incluso un aumento en la incidencia de cáncer colorrectal, por deficiencia de fibra (5) (33) (35) (37) (38).

6.1.7. Consumo de comida industrializada

En un estudio realizado en Santa Fe-Argentina se pudo determinar que el 83% de los jóvenes encuestados consumen embutidos una vez por semana, mientras que en Quito-Ecuador se evidenció un consumo de una vez por semana de estos en un 27% de la población, al comparar estos resultados con los obtenidos en el presente estudio, los cuales demostraron que un 25% de los estudiantes de la “Unidad Educativa Pasos” consumía una vez por semana estos alimentos. Podemos evidenciar que existe una menor frecuencia en la ingesta de embutidos en los adolescentes participantes de la presente investigación.

Sin embargo, tenemos que considerar que los embutidos son alimentos con un alto contenido de sodio y grasas saturadas, por lo que un excesivo consumo podría afectar la salud cardiovascular, además cabe destacar que una ingesta por encima de 2 porciones diarias, tiene una fuerte correlación con la aparición de cáncer colorrectal, esto debido a la utilización de nitratos y nitritos en su elaboración (33) (35) (39) (40).

6.1.8. Adolescentes que tienen acompañamiento durante su ingesta de alimentos

En un estudio realizado en Cali-Colombia, se evidenció que un 22% de los adolescentes encuestados comen solos, mientras que en el presente estudio se obtuvo que, como media de los tres tiempos principales de comida, el 33% de los estudiantes de la “Unidad Educativa Pasos” tienen este hábito. Esto resultando en una mayor incidencia de esta costumbre por parte de la población cuencana evaluada. Por otro lado, en un estudio realizado en la Universidad de Granada se logró concluir que un 39% de los adolescentes realizan el desayuno acompañado, un 71% el almuerzo y un 86% la merienda, mientras que, en el presente estudio se observó que de igual manera la merienda es el tiempo de comida que tiene mayor frecuencia de acompañamiento con un 75% de estudiantes de la “Unidad Educativa Pasos” teniendo este hábito. Al contrarrestar estas investigaciones, se pudo observar que la población encuestada en este estudio, tiene una menor incidencia en realizar la merienda acompañados, desafortunadamente se ha encontrado que, el realizar las comidas con acompañamiento, tiene una serie de beneficios, entre ellos podemos encontrar una asociación con un mayor consumo de frutas, verduras, cereales y productos lácteos, además de un menor consumo de alimentos fritos y refrescos (41) (42) (43).

6.1.9. Tiempo de comida que es omitido con más frecuencia

En Lima, en la Universidad de San Martín de Porres, determinó que el 72% de los adolescentes desayuna todos los días y el 28% no lo hace, mientras que, en nuestro estudio, se evidenció que el 80% de los encuestados si desayuna y el 20% no tiene este hábito. Por otra parte, se estableció que el 83,2% de los encuestados si almuerza todos los días y el 16,8% no realiza este tiempo de comida, a diferencia de nuestro estudio, el 100% de los adolescentes refirieron que si almuerzan diariamente.

En el mismo estudio, el 80% de los adolescentes sí merienda todos los días, mientras que el 20% no lo hace, en contraste con esta investigación, el 94% de los encuestados consume este tiempo de comida todos los días y el 6% no merienda (44).

En la Universidad de Barcelona-España, se estableció que el 59% de los encuestados desayuna todos los días y el 41% no lo hace, lo que representa una diferencia importante con

nuestro estudio que el 80% realiza el desayuno. En el mismo estudio el 94 % almuerza diariamente y el 6% no realiza este tiempo de comida, en comparación con nuestra investigación el 100% de los adolescentes almuerza todos los días. Además, en su estudio se apreció que el 87% de los adolescentes merienda todos los días y el 13% no merienda diariamente (45).

Se evidencia que, tanto en las investigaciones de Lima como de España los adolescentes omiten mayormente estos tres tiempos de comida.

Se estimó entonces, que el 20% de los encuestados no desayuna, el desayuno es una de las tres comidas principales y debe aportar entre el 20 y 30% del requerimiento energético, debe ser nutritivo, es decir que su contenido va a ser variado en nutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) sin exceder la cantidad energética requerida. No desayunar puede ocasionar sensación de cansancio, disminución en la capacidad física máxima y de la fuerza muscular y reducción en la capacidad de aprendizaje, falta de concentración y bajo rendimiento académico (46).

6.1.10. Regímenes de alimentación que siguen los y las adolescentes del estudio.

Los resultados de la presente investigación indican que un 12% de los estudiantes de la Unidad Educativa Pasos siguen un régimen de alimentación con el objetivo de perder peso, desafortunadamente las dietas hipocalóricas resultan peligrosas e inadecuadas por los requerimientos incrementados propios de esta etapa de la vida.

Además, en el presente estudio también se puede destacar que un 23% de los adolescentes lleva una alimentación vegetariana estricta, lo que podría producir deficiencias de vitamina D, B12, Calcio, Hierro, Magnesio, Zinc e incluso un déficit de proteínas de alto valor biológico, sin embargo, un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Madrid concluye que la suplementación y el consumo de alimentos fortificados podría prevenir estas deficiencias y los problemas en la salud a largo plazo producida por las mismas, al contrastar estos resultados con los obtenidos en un artículo publicado en Tenerife-España que indican que en el Reino Unido aproximadamente un 8% de los adolescentes realizan una dieta vegetariana podemos determinar que existe una mayor incidencia de esta práctica en nuestra población estudiada. Por otro lado, según un estudio realizado por Kantar en 2020 el 12% de la población argentina es vegana o vegetariana, aunque de igual manera al comparar estos resultados con los obtenidos en nuestra investigación podemos concluir que, existe mayor porcentaje de vegetarianos dentro los adolescentes cuencanos participantes de este estudio (47) (48) (49) (50).

Capítulo VII

7.1. Conclusiones

Con la presente investigación, que fue realizada con los estudiantes entre 14 y 16 años de la “Unidad Educativa Pasos” se ha llegado a concluir lo siguiente:

- La edad predominante de los estudiantes encuestados fue de 14 años con un 43%
- Los participantes de sexo femenino conformaron un 59% de la población
- Un 20% de la población no realiza el desayuno y un 48% de los adolescentes que, si lo realizan, lo hacen solos.
- El 100% de los encuestados almuerzan, sin embargo, un 28% lo hace sin compañía.
- Un 6% de los adolescentes no realiza la merienda y un 25% de la población la realiza sin acompañamiento
- La merienda es el tiempo de comida en la que los participantes comen acompañados con más frecuencia (75%)
- El desayuno es el tiempo de comida en el cual los adolescentes comen solos con más frecuencia (48%)
- Es predominante la realización de 4 tiempos de comida en los adolescentes encuestados (37%)
- El tiempo de comida omitido con mayor frecuencia por los estudiantes de la U. E. Pasos es el refrigerio de la tarde (40%)
- En el colectivo estudiantil se presenta una frecuencia de consumo diaria para los siguientes alimentos: agua (85%), frutas (61%), verduras (57%), arroz (52%), leche (42%), pan (32%) y azúcares (azúcar blanca, azúcar morena, miel de abeja, panela) con un 32%.
- Se concluye que los alimentos que son consumidos de 2 a 3 veces por semana por los adolescentes son: pollo (47%), carne de res (45%), papa (43%), fideo (37%), queso (36%), granos (lenteja, haba, arveja, poroto, garbanzo) (33%), yogurt (31%), embutidos (jamón, mortadela, salchicha, etc.) (28%) y jugos artificiales (jugos de sobre o embotellados) (24%).

- Se concluye que los alimentos que son consumidos con una frecuencia de 1 vez por semana por los estudiantes de la U. E. Pasos son: Alimento enlatados (atún, sardina, choclo amarillo, frutas enlatas, etc.) (52%), comida rápida preparada (salchipapa, hamburguesa, hot-dog, pizza) (43%), pescado (39%), cerdo (38%), golosinas (chocolates, caramelos y chicles) (35%), grasas (mantequilla, margarina o mayonesa) (31%), gaseosas (27%) y cereales (trigo, cebada, avena, maíz, quínoa) (26%).
- A pesar de que el consumo de frutas y verduras fue predominantemente diario es insuficiente en la población en general.
- Se ha producido un incremento notable en la frecuencia de consumo de alimentos de mala calidad nutricional como los enlatados, embutidos, snacks, gaseosas y jugos artificiales
- Se encontró un consumo peligroso de alcohol de 4 a 6 veces por semana en un 5% de la población
- En la población encuestada es predominante un régimen de alimentación mixta que consta de todos los grupos de alimentos (77%), sin embargo, es importante recalcar que el 23% de la población presenta un régimen de alimentación vegetariano.
- El 12% de la población estudiada sigue un régimen de alimentación con el objetivo de perder peso

Finalmente, se concluye que la adolescencia media es una etapa en la que los cambios sociales, fisiológicos y psicológicos son abundantes, la preocupación por la imagen corporal lleva a la omisión de comidas y a evitar ciertos alimentos, a pesar de esto, se encuentra un consumo elevado de alimentos ricos en calorías, sodio, azúcares y grasas saturadas, estos resultados no hacen más que reforzar lo indicado por la bibliografía de acuerdo a los patrones alimentarios de este grupo etario.

7.2. Recomendaciones

Es de suma importancia tener una alimentación correcta durante esta etapa de la vida, ya que esto supondrá una buena salud y calidad de vida, esto significa que es una prioridad cuidar los patrones alimentarios de los y las adolescentes, por ello se recomienda:

- Los adolescentes deben tener una alimentación variada, equilibrada, adecuada, inocua y suficiente, que permita cubrir todas sus necesidades nutricionales, evitando un exceso o un déficit que pueda desencadenar en problemas nutricionales y/o de salud.
- La institución educativa debe priorizar una correcta intervención nutricional de la mano de profesionales capacitados dirigido hacia los padres de familia, profesores y adolescentes, con la finalidad de erradicar los mitos alimentarios perjudiciales como la omisión de comidas o alimentos altos en nutrientes.
- Sugerir a los padres de familia que dentro de las posibilidades ofrezcan su compañía al momento de las comidas principales para poder supervisar los alimentos consumidos y lograr reforzar los hábitos alimentarios familiares.
- Evitar la omisión de tiempos de comida, sobre todo si esto se hace como método compensatorio luego de consumir alimentos de alta densidad calórica.
- Se debe recomendar a la familia evitar comprar embutidos, enlatados, gaseosas o jugos artificiales para consumirlos en casa, ya que estos productos podrían ser consumidos por los adolescentes fuera del hogar y esto provocaría un sobre consumo de estos alimentos de mala calidad nutricional.
- Se recomienda aplicar las recomendaciones de alimentación saludable para la población adolescente que han surgido de este estudio (ver anexo 7)
- A partir de este estudio se puedan determinar las porciones de los alimentos consumidos, para lograr establecer los valores de consumo calórico y proteico dentro de esta población.
- Realizar más estudios donde se evalúen las características nutricionales de riesgo para así lograr comparar estos datos a nivel urbano, rural, provincial, nacional, etc. Con la finalidad de obtener información estadística actualizada.

Referencias

1. Lapo Ordoñez D, Quintana Salinas M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes [Internet]. Scielo. 2018 [cited 5 April 2022]. Available from: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755
2. Bernal Rodríguez G, Toxqui Tlachino M, Álvarez Solorza I, Vega García A. Conductas Alimentarias de Riesgo en Adolescentes. [Internet]. 2018 [cited 4 April 2022];. Available from: <https://coloquioenfermeria2018.sld.cu/index.php/coloquio/2018/paper/view/1154/388>
3. Salud mental del adolescente [Internet]. Who.int. 2022 [cited 8 April 2022]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
4. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. 2022 [cited 8 April 2022]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Censos I. Salud, Salud Reproductiva y Nutrición [Internet]. Instituto Nacional de Estadística y Censos. 2022 [cited 15 April 2022]. Available from: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec//salud-salud-reproductiva-y-nutricion/>
6. [Internet]. Dspace.uce.edu.ec. 2022 [cited 8 April 2022]. Available from: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20720/1/T-UCE-0007-CPS-231.pdf>
7. Chavez M. Prácticas alimentarias de adolescentes rurales en Santa María Tecuanulco, México [Internet]. Scielo. 2018 [cited 17 May 2022]. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-11912018000100105&script=sci_arttext
8. (Salud del adolescente [Internet]. Who.int. [cited 2022 May 18]. Available from: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>)
9. Grande M del C, Román MD. Nutrición y salud materno infantil [Internet]. 2014. Disponible en: <http://0-site.ebrary.com.fama.us.es/lib/unisev/Doc?id=10995441>
10. Lutz M. Healthy sustainable food patterns and systems: a planetary urgency. Medwave [Internet]. 2021 [cited 2022 May 18];21(7):e8436. Available from: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfoques/ProbSP/8436.act>
11. fen. Hábitos alimentarios [Internet]. Org.es. [cited 2022 May 18]. Available from: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
12. Saintila J;., Villacís J. Estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en niños escolares de 6 a 12 años Anthropometric nutritional status, socioeconomic status and academic performance in school children aged 6 to 12 years. Available from: <https://revista.nutricion.org/PDF/SAINTILA.pdf>
13. Mitchell C. OPS/OMS [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2019 [cited 2022 May 18]. Available from: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15530:ultra-

processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es

14. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente [Internet]. Scielo. 2015 [cited 26 April 2022]. Available from: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010
15. Bautista Diaz M, Castelán Olivares A, Tovar A, Paredes K, Mancilla Díaz J. Conductas alimentarias de riesgo, percepción de prácticas parentales y conducta asertiva en estudiantes de preparatoria [Internet]. Scielo. 2020 [cited 26 April 2022]. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2413-44652020000300002&script=sci_arttext
16. Montero M. Análisis de creencias y hábitos sobre alimentación y riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes de Educación Secundaria [Internet]. Jonnpr.com. 2018 [cited 26 April 2022]. Available from: <https://www.jonnpr.com/PDF/2642.pdf>
17. AGUIRRE C M. LUISA, CASTILLO D CARLOS, LE ROY O CATALINA. Desafíos Emergentes en la Nutrición del Adolescente. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2010 Dic [citado 2022 Abr 28] ; 81(6): 488-497. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062010000600002&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062010000600002>.
18. Ramírez Díaz M del P, Luna Hernández JF, Velázquez Ramírez DD. Conductas Alimentarias de Riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal. Rev esp nutr humana diet [Internet]. 2020 [cited 2022 May 18];25(2):246–55. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000200246
19. Zúñiga Salvatierra J. EL DETERIORO DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS QUE PADECEN DE SOBREPESO POR CAUSA DE MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS [Internet]. Repositorio.usil.edu.pe. 2021 [cited 4 May 2022]. Available from: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2d3bebce-dd44-4bc0-965f-53f97fc20d1d/content>
20. Trastornos de la alimentación. Food and Nutrition [Internet]. 2002 [cited 2022 May 18]; Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>
21. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [cited 2022 May 18]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
22. Contreras M, Blandón EZ, Persson L-Å, Hjern A, Ekström E-C. Socio-economic resources, young child feeding practices, consumption of highly processed snacks and sugar-sweetened beverages: a population- based survey in rural northwestern Nicaragua. BMC Public Health [Internet]. 2015;15(1):25. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-015-1374-5>
23. J. M.º Monsalve Álvarez LGZ. Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria. Nutricion Hospitalaria. 2011; 1(1333-1343)

24. Álvarez De Eulate Cirauqui P. Valoración cualitativa y cuantitativa de la dieta de un grupo de adolescentes entre 13- 17 años. Propuestas de mejora. Universidad Pública de Navarra. 2017.
25. Anchali Yaguache EN, Collaguazo Guamán AG, Latorre Shuguli VM. FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO ASOCIADO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE UNIDADES EDUCATIVAS MUNICIPALES DEL CENTRO HISTÓRICO DE QUITO, 2010-2011 [Internet]. Universidad Central del Ecuador Facultad de Ciencias Médicas; 2011 [cited 2022Dec28]. Available from: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/T-UCE-0006-25.pdf>
26. Quispe C, Gutierrez E. Consumo de alimentos y anemia en adolescentes mujeres de un colegio nacional de Lima [Internet]. Scielo. 2018 [cited 2022Dec]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-02892018000100007&script=sci_arttext&lng=en
27. LA CARNE Y LA SALUD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES [Internet]. Fundación Lafer . 2010 [cited 2022Dec]. Available from: https://carneysalud.com/wp-content/uploads/documentos/CARNE_Y_SALUD_INFANTIL.pdf
28. Alcaraz-Martínez SB, Velázquez-Comelli PC. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019 [Internet]. Scielo. 2019 [cited 2022Dec]. Available from: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2664-28912021000200026&script=sci_arttext
29. Anchali Yaguache EN, Collaguazo Guamán AG, Latorre Shuguli VM. FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO ASOCIADO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE UNIDADES EDUCATIVAS MUNICIPALES DEL CENTRO HISTÓRICO DE QUITO, 2010-2011 [Internet]. Universidad Central del Ecuador Facultad de Ciencias Médicas; 2011 [cited 2022Dec28]. Available from: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/T-UCE-0006-25.pdf>
30. Benítez Vidal M. “Características alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca.” 2011.
31. Gálvez P, Molina P. RECOMENDACIONES DE COSUMO DE LÁCTEOS EN EL MUNDO: ¿QUÉ DICEN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS? [Internet]. Departamento de Nutrición Universidad de Chile ; 2019 [cited 2022Dec]. Available from: https://consorciolechero.cl/libro-capitulo/LNS_SI_C27_Gu%C3%ADas%20alimentarias.pdf
32. F C, T M. Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos [Internet]. Scielo. 2014 [cited 2022Dec]. Available from: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372014000400003
33. Cúneo F, Maidaba TE. Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos. Diaeta [Internet]. 2014 [citado el 2 de enero de 2023];32(149):14–22. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372014000400003
34. Gutiérrez Ruvalcaba CL, Vásquez-Garibay E, Romero-Velarde E, Troyo-Sanromán R, Cabrera-Pivaral C, Ramírez Magaña O. Consumo de refrescos y riesgo de obesidad en adolescentes de Guadalajara, México. Bol Med Hosp Infant Mex [Internet]. 2009 [citado el 2

de enero de 2023];66(6):522–8. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462009000600006

35. Edu.ec. [citado el 2 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/610/1/T-UCE-0006-25.pdf>

36. El IY, Educativo D, Chávez O, Humberto O, Díaz F, Díaz SF. RIDE Revista Iberoamericana para la [Internet]. Redalyc.org. [citado el 2 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>

37. Unesco.org. [citado el 2 de enero de 2023]. Disponible en: https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/gabas_guias_alimentarias_ecuador_2018.pdf

38. Mora G E, Moschella F, Navarro D, Reyes E, Vargas M. Dieta, estado nutricional y riesgo de cáncer. Arch Venez Pueric Pediatr [Internet]. 2014 [citado el 2 de enero de 2023];77(4):202–9. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492014000400007

39. EVALUACIÓN DEL CONSUMO DE EMBUTIDOS EN ADOLESCENTES Y SU APOORTE DE ENERGÍA, MACRONUTRIENTES, SODIO Y ADITIVOS A LA DIETA [Internet]. Edu.gt. [citado el 2 de enero de 2023]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/09/15/Corzo-Nathalie.pdf>

40. OMS | El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer evalúa el consumo de la carne roja y de la carne procesada. 2015 [citado el 2 de enero de 2023]; Disponible en: <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/es/index.html>

41. Osorio Murillo O, Amaya Rey MCDELP. Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. Av Enferm [Internet]. 2009 [citado el 2 de enero de 2023];27(2):43–56. Disponible en: http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002009000200006&lng=pt&nrm

42. Ugr.es. [citado el 2 de enero de 2023]. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/1556/16728191.pdf?sequence=1>

43. Riquelme O, Giacoman C. La comida en familia: La idealización de un evento social. Rev Chil Nutr [Internet]. 2018 [citado el 2 de enero de 2023];45(1):65–70. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000100065

44. Quispe C, Gutierrez E. Consumo de alimentos y anemia en adolescentes mujeres de un colegio nacional de Lima [Internet]. Scielo. 2018 [cited 2022Dec]. Available from: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864->

45. Ibarra Mora J, Ventura Vall-Llovera C, Hernández Mosqueira C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos [Internet]. Sportis. 2019 [cited 2022Dec]. Available from: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS_%202019_5-1_art_5.pdf?sequence=3&isAllowed=y

46. LURVELINA CECILIA RODAS. DESAYUNO NUTRITIVO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL AULA [Internet]. UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR. 2014 [cited 2023Jan]. Available from: <http://186.151.197.48/tesiseortiz/2014/05/09/Rodas-Lurvelina.pdf>
47. Martín-Aragón S, Marcos E. La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. Farm Prof (Internet) [Internet]. 2008 [citado el 2 de enero de 2023];22(10):42–7. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>
48. Uam.es. [citado el 2 de enero de 2023]. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/687928/pradillo_garrido_lauratfg.pdf?sequence=1
49. Santana C, Carbajo A. Puesta al día en Dieta vegetariana. Beneficios y riesgos nutricionales. Form Act Pediatr Aten Prim 2016; 9(4):161-7.
50. Unionvegana.org. [citado el 2 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.unionvegana.org/wp-content/uploads/2020/11/INFORME-MEDICION-POBLACION-VEGANA-Y-VEGETARIANA-2020.pdf>

Anexos

Anexo A. Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Sexo	Clasificación de un individuo en masculino y femenino teniendo en cuenta criterios anatómicos.	Genero	Características sexuales	Masculino / Femenino
Edad	Período de tiempo comprendido entre el nacimiento y la fecha actual.	Años.	Número de años cumplidos.	14 años / 15 años / 16 años
Comen solos o acompañados.	Ingestión de alimentos sin, o con la compañía de alguna persona en los distintos tiempos de comida.	Comen solos o acompañados.	Compañía al momento de la ingesta de alimentos	Solo / Acompañado
Frecuencia de consumo de alimentos.	Intervalo de consumo, de los distintos tipos de alimentos.	Ingesta Semanal.	Lácteos Cárnicos Embutidos Huevos Legumbres Verduras Tubérculos Frutas Cereales y derivadas Alimentos enlatados Azúcares Grasas Agua Alcohol Gaseosas Refrescos artificiales Snacks Golosinas Comida rápida	Nunca Todos los días 1 vez por semana 2-3 veces por semana 4-6 veces por semana

Regímenes de alimentación.	Ingestión de alimentos que forman hábitos o comportamientos nutricionales, es parte de su estilo de vida.	Regímenes de alimentación.	Tipo de dieta	Dieta para el control de peso. Dieta ovolactovegetariana. Dieta vegetariana estricta. Dieta flexitariana. Dieta general
Omisión de alimentos	Omitir una comida al día o consumir menos calorías de las que requiere el organismo	Comida omitida	Desayuno Refrigerio de la mañana Almuerzo Refrigerio de la tarde Merienda Ninguna	Si/No

Anexo B. Formulario estructurado

ENCUESTA ALIMENTARIA A LAS Y LOS ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PASOS, CUENCA 2022

Formulario N°

Instructivo:

Por favor conteste todas las preguntas señalando con una X en su respuesta con absoluta seriedad y sinceridad, para optimizar los resultados de este estudio.

Instructivo:

Por favor conteste todas las preguntas señalando con una X en su respuesta con absoluta seriedad y sinceridad, para optimizar los resultados de este estudio.

1. ¿Cuántos años cumplidos tienes? _____

2. Sexo:
 - 2.1. Femenino
 - 2.2. Masculino

3. ¿Usted desayuna?
 - 3.1 Si
 - 3.2 No

4. ¿Con quién desayunas?
 - 4.1. Solo
 - 4.2. Acompañado

5. ¿Usted almuerza?
 - 5.1 Si
 - 5.2 No

6. ¿Con quién almuerzas?
 - 6.1. Solo
 - 6.2. Acompañado

7. ¿Usted merienda?
 - 7.1 Si
 - 7.2 No

8. ¿Con quién meriendas?
 - 8.1. Solo
 - 8.2. Acompañado

9. ¿Cuántas veces comes al día?
 - 9.1. 2 veces
 - 9.2. 3 veces
 - 9.3. 4 veces
 - 9.4. 5 veces
 - 9.5. Más de 5 veces

10. ¿Qué comida omites con más frecuencia?
 - 10.1. Desayuno
 - 10.2. Refrigerio de la mañana
 - 10.3. Almuerzo
 - 10.4. Refrigerio de la tarde
 - 10.5. Merienda
 - 10.6. Ninguna

11. ¿Con qué frecuencia consumes leche?
 - 11.1. Nunca
 - 11.2. Todos los días
 - 11.3. 1 vez por semana
 - 11.4. 2-3 veces por semana
 - 11.5. 4-6 veces por semana
 - 11.6. 1 vez por mes

12. ¿Con qué frecuencia consumes yogurt?
 - 12.1. Nunca
 - 12.2. Todos los días
 - 12.3. 1 vez por semana
 - 12.4. 2-3 veces por semana
 - 12.5. 4-6 veces por semana
 - 12.6. 1 vez por mes

13. ¿Con qué frecuencia consumes queso?
 - 13.1. Nunca
 - 13.2. Todos los días
 - 13.3. 1 vez por semana
 - 13.4. 2-3 veces por semana
 - 13.5. 4-6 veces por semana
 - 13.6. 1 vez por mes

14. ¿Con qué frecuencia consumes carne de res?
 - 14.1. Nunca
 - 14.2. Todos los días
 - 14.3. 1 vez por semana
 - 14.4. 2-3 veces por semana
 - 14.5. 4-6 veces por semana
 - 14.6. 1 vez por mes

15. ¿Con qué frecuencia consumes pollo?
 - 15.1. Nunca
 - 15.2. Todos los días
 - 15.3. 1 vez por semana
 - 15.4. 2-3 veces por semana
 - 15.5. 4-6 veces por semana
 - 15.6. 1 vez por mes

16. ¿Con qué frecuencia consumes pescado?
 - 16.1. Nunca
 - 16.2. Todos los días
 - 16.3. 1 vez por semana
 - 16.4. 2-3 veces por semana
 - 16.5. 4-6 veces por semana
 - 16.6. 1 vez por mes

17. ¿Con qué frecuencia consumes carne de cerdo?
 - 17.1. Nunca
 - 17.2. Todos los días
 - 17.3. 1 vez por semana
 - 17.4. 2-3 veces por semana
 - 17.5. 4-6 veces por semana
 - 17.6. 1 vez por mes

18. ¿Con qué frecuencia consumes huevo?
 - 18.1. Nunca
 - 18.2. Todos los días
 - 18.3. 1 vez por semana
 - 18.4. 2-3 veces por semana
 - 18.5. 4-6 veces por semana
 - 18.6. 1 vez por mes

19. ¿Con qué frecuencia consumes granos (lenteja, haba, arveja, poroto, garbanzo)?
 - 19.1. Nunca
 - 19.2. Todos los días
 - 19.3. 1 vez por semana
 - 19.4. 2-3 veces por semana
 - 19.5. 4-6 veces por semana
 - 19.6. 1 vez por mes

- 19.1. Nunca
- 19.2. Todos los días
- 19.3. 1 vez por semana
- 19.4. 2-3 veces por semana
- 19.5. 4-6 veces por semana
- 19.6. 1 vez por mes

20. ¿Con qué frecuencia consumes verduras?

- 20.1. Nunca
- 20.2. Todos los días
- 20.3. 1 vez por semana
- 20.4. 2-3 veces por semana
- 20.5. 4-6 veces por semana
- 20.6. 1 vez por mes

21. ¿Con qué frecuencia consumes papa?

- 21.1. Nunca
- 21.2. Todos los días
- 21.3. 1 vez por semana
- 21.4. 2-3 veces por semana
- 21.5. 4-6 veces por semana
- 21.6. 1 vez al mes

22. ¿Con qué frecuencia consumes (yuca, camote, melloco)?

- 22.1. Nunca
- 22.2. Todos los días
- 22.3. 1 vez por semana
- 22.4. 2-3 veces por semana
- 22.5. 4-6 veces por semana
- 22.6. 1 vez al mes

23. ¿Con qué frecuencia consumes frutas?

- 23.1. Nunca
- 23.2. Todos los días
- 23.3. 1 vez por semana
- 23.4. 2-3 veces por semana
- 23.5. 4-6 veces por semana
- 23.6. 1 vez al mes

24. ¿Con qué frecuencia consumes pan?

- 24.1. Nunca
- 24.2. Todos los días
- 24.3. 1 vez por semana
- 24.4. 2-3 veces por semana
- 24.5. 4-6 veces por semana
- 24.6. 1 vez al mes

25. ¿Con qué frecuencia consumes fideos?

- 25.1. Nunca
- 25.2. Todos los días
- 25.3. 1 vez por semana
- 25.4. 2-3 veces por semana
- 25.5. 4-6 veces por semana
- 25.6. 1 vez al mes

26. ¿Con qué frecuencia consumes arroz?

- 26.1. Nunca
- 26.2. Todos los días
- 26.3. 1 vez por semana
- 26.4. 2-3 veces por semana
- 26.5. 4-6 veces por semana
- 26.6. 1 vez al mes

27. ¿Con qué frecuencia consumes otros cereales (trigo, cebada, avena, maíz, quinoa)?

- 27.1. Nunca
- 27.2. Todos los días
- 27.3. 1 vez por semana
- 27.4. 2-3 veces por semana
- 27.5. 4-6 veces por semana
- 27.6. 1 vez al mes

28. ¿Con qué frecuencia consumes agua?

- 28.1. Nunca
- 28.2. Todos los días
- 28.3. 1 vez por semana
- 28.4. 2-3 veces por semana
- 28.5. 4-6 veces por semana
- 28.6. 1 vez al mes

29. ¿Con qué frecuencia consumes embutidos (jamón, mortadela, salchicha, etc.)?

- 29.1. Nunca
- 29.2. Todos los días
- 29.3. 1 vez por semana
- 29.4. 2-3 veces por semana
- 29.5. 4-6 veces por semana
- 29.6. 1 vez al mes

30. ¿Con qué frecuencia utilizas azúcares (azúcar blanca, azúcar morena, miel de abeja, panela) para endulzar tus bebidas o agregar en tus comidas?

- 30.1. Nunca
- 30.2. Todos los días
- 30.3. 1 vez por semana
- 30.4. 2-3 veces por semana
- 30.5. 4-6 veces por semana
- 30.6. 1 vez a la semana

31. ¿Con qué frecuencia consumes grasas como mantequilla, margarina, mayonesa, etc.)?

- 31.1. Nunca
- 31.2. Todos los días
- 31.3. 1 vez por semana
- 31.4. 2-3 veces por semana
- 31.5. 4-6 veces por semana
- 31.6. 1 vez al mes

32. ¿Con qué frecuencia consumes alcohol?

- 32.1. Nunca
- 32.2. Todos los días
- 32.3. 1 vez por semana
- 32.4. 2-3 veces por semana
- 32.5. 4-6 veces por semana
- 32.6. 1 vez por mes

33. ¿Con qué frecuencia consumes cola o gaseosas?

- 33.1. Nunca
- 33.2. Todos los días
- 33.3. 1 vez por semana
- 33.4. 2-3 veces por semana
- 33.5. 4-6 veces por semana
- 33.6. 1 vez por mes

34. ¿Con qué frecuencia consumes Snacks (papas fritas y otros alimentos que vengan en funda)?

- 34.1. Nunca
- 34.2. Todos los días
- 34.3. 1 vez por semana
- 34.4. 3 veces por semana
- 34.5. 1 vez por mes

35. ¿Con qué frecuencia consumes golosinas (chocolates, caramelos y chicles)?

- 35.1. Nunca
- 35.2. Todos los días
- 35.3. 1 vez por semana
- 35.4. 2-3 veces por semana
- 35.5. 4-6 veces por semana
- 35.6. 1 vez por mes

36. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos preparados (salchipapa, hamburguesa, hot-dog, pizza)?

- 36.1. Nunca
- 36.2. Todos los días
- 36.3. 1 vez por semana
- 36.4. 2-3 veces por semana
- 36.5. 4-6 veces por semana
- 36.6. 1 vez por mes

37. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos de repostería y pastelería (tortas, donas, galletas, etc.)?

- 37.1. Nunca
- 37.2. Todos los días
- 37.3. 1 vez por semana
- 37.4. 2-3 veces por semana
- 37.5. 4-6 veces por semana
- 37.6. 1 vez por mes

38. ¿Con qué frecuencia consumes Jugos artificiales (jugos de sobre o jugos embotellados)?

- 38.1. Nunca
- 38.2. Todos los días
- 38.3. 1 vez por semana
- 38.4. 2-3 veces por semana
- 38.5. 4-6 veces por semana
- 38.6. 1 vez por mes

39. ¿Con qué frecuencia consumes Alimentos enlatados (atún, sardina, choclo amarillo, frutas enlatadas, etc.)?

- 39.1. Nunca
- 39.2. Todos los días
- 39.3. 1 vez por semana
- 39.4. 2-3 veces por semana
- 39.5. 4-6 veces por semana
- 39.6. 1 vez por semana

40. ¿Sigues alguna dieta para reducir tu peso?

- 37.1 Si
- 37.2 No

41. ¿Sigues una alimentación ovolactovegetariana (consumes productos vegetales como frutas, hortalizas, pero incluyes lácteos y huevos, sin embargo, eliminas los cárnicos)?

- 41.1. Si
- 41.2. No

42. ¿Sigues una alimentación vegetariana (consumes únicamente productos de origen vegetal como legumbres, frutas, cereales, etc.)?

- 42.1. Si
- 42.2. No

43. ¿Sigues una alimentación flexitariana (consumes mayoritariamente en productos de origen vegetal como legumbres, frutas, cereales, pero ocasionalmente incluyes productos de origen animal como pollo, res, cerdo, etc.)?

- 43.1. Si
- 43.2. No

44. ¿Tu alimentación se basa en todos los grupos de alimentos (productos de origen animal y productos de origen vegetal)?

- 44.1. Si
- 44.2. No

Anexo C. Solicitud para Unidad Educativa Pasos

I



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Mayo 03, 2022

Mgst. Carolina Pozo

Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente y deseando éxitos en sus funciones, nosotros, Pauta Maldonado Juan Sebastián con CI. 0104898176 y Josette Mariflor Granda Zambrano con CI. 1150113718, solicitamos el permiso para llevar a cabo nuestro trabajo de titulación en la unidad educativa particular Pasos, donde se llevará a cabo el tema: "CARACTERÍSTICAS ALIMENTARIAS DE RIESGO DE LOS Y LAS ADOLSCENTES ENTRE 14 A 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR PASOS, MARZO -JULIO 2022".

De antemano agradecemos su respuesta.

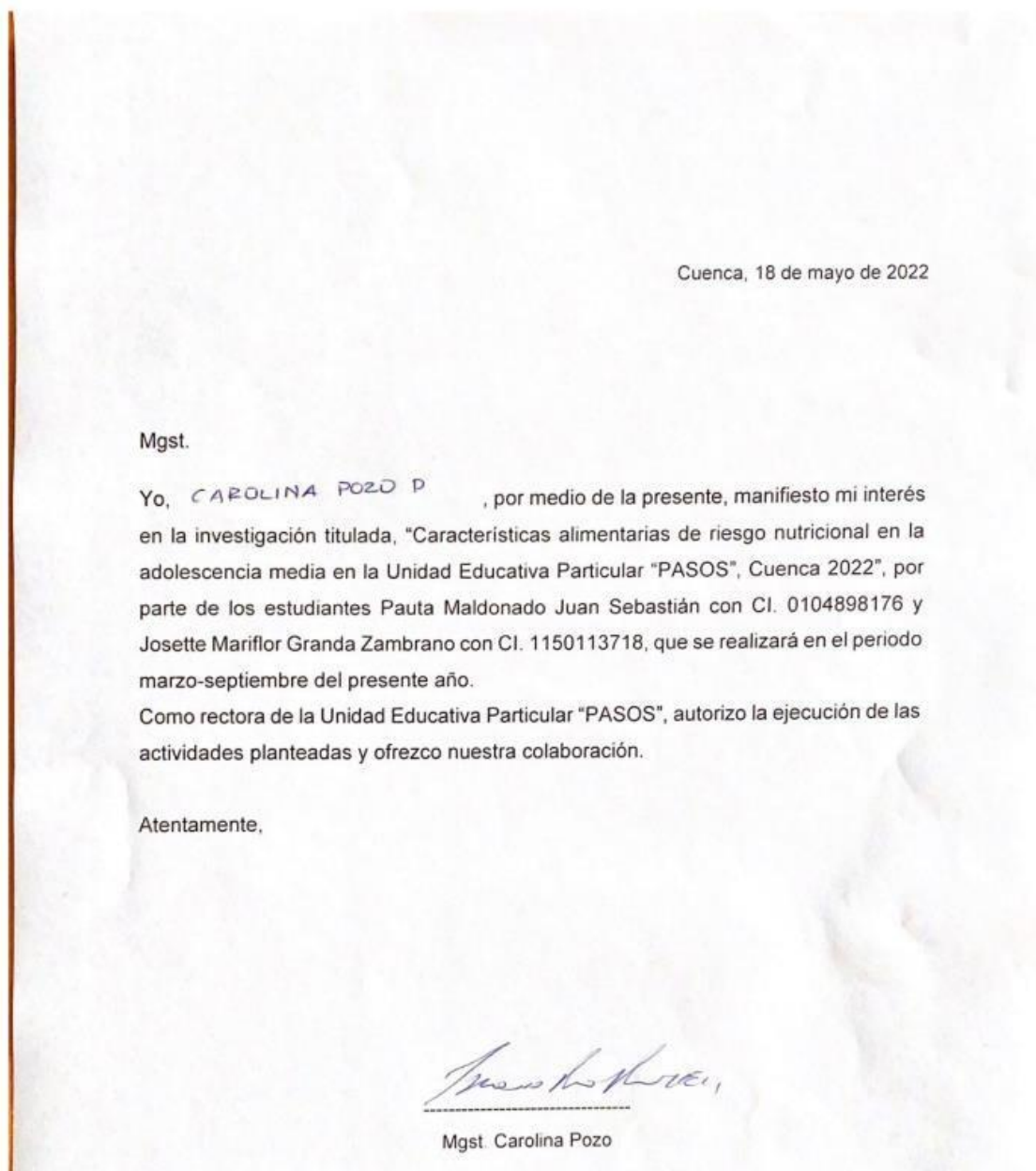
Granda Zambrano Josette Mariflor

Correo electrónico: Josette_grandsz@ucuenca.edu.ec
Celular: 0939583054

Pauta Maldonado Juan Sebastián

Correo electrónico: juan_pautam@ucuenca.edu.ec
Celular: 0985213103

Anexo D. Carta de interés



Anexo E. Asentimiento y Consentimiento Informado

FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media en la Unidad Educativa Particular Pasos, Cuenca 2022

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Josette Mariflor Granda Zambrano	1150113718	Universidad de Cuenca
Investigador Principal	Juan Sebastián Pauta Maldonado	0104898176	Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

En este documento llamado "asentimiento informado" se solicita su autorización para su participación en la investigación titulada, Características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos, Cuenca 2022-2023. En el cual, se les explica las razones por las que se realiza esta investigación, como así también se declaran los posibles riesgos, beneficios y derechos en caso de que Usted acepte esta invitación. Después de revisar la información en este Asentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir.

Si es necesario, lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

Las características alimentarias de riesgo son las causas de problemas de malnutrición, tanto sobrepeso y obesidad como desnutrición. A pesar de que el apareamiento de estas se puede dar a cualquier edad, la adolescencia es la edad en la que con mayor frecuencia proliferan estas estas conductas alimentarias. Por eso un pronto descubrimiento de estas tiene vital importancia en la prevención de enfermedades y una vida saludable Para este estudio fueron seleccionados todos los (as) adolescentes que acudan a la Unidad Educativa Pasos, con la respectiva autorización de sus padres o representantes y que tengan una edad entre 14 y 16 años.

Objetivo del estudio

Características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos, Cuenca 2022-2023

Descripción de los procedimientos

1. Solicitar la autorización de participación a los representantes de los alumnos.
2. Solicitar la autorización de participación de los adolescentes de 9no, 10° de básica y 1ero de bachillerato.
3. Aplicar la encuesta alimentaria al participante si desea participar en la investigación, a quién se le entregará un cuestionario, el mismo que será respondido de acuerdo al conocimiento que posea sobre el tema del proyecto, para reconocer el tipo de alimentación y calidad de los alimentos consumidos.

Riesgos y beneficios

La siguiente investigación no representa riesgo alguno para usted, ya que la información recogida será utilizada únicamente con fines científicos guardando la confidencialidad de la misma y no requiere métodos invasivos que perjudiquen su salud.

El beneficio para las personas participantes será conocer los resultados de la investigación y la elaboración de material educativo adaptado a sus necesidades.

Otras opciones si no participa en el estudio

Usted tiene la libertad de participar o no en la investigación y de desistir de ella en cualquier momento.

Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara.
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas.
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio.
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted.
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento.
- 6) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede.
- 7) El respeto de su anonimato (confidencialidad).
- 8) Que se respete su intimidad (privacidad).
- 9) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por Usted y el investigador.
- 10) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame a los siguientes teléfonos 0985213103/ 0939583054 que pertenece a Juan Sebastián Pauta Maldonado y Josette Granda Zambrano; o envíe un correo electrónico a juan.pautam@ucuenca.edu.ec o josette.grandaz@ucuenca.edu.ec

Asentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de asentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante

Firma del/a participante

Fecha

Nombres completos del/a investigador/a

Firma del/a investigador/a

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Vicente Solano Paucay, Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: vicente.solano@ucuenca.edu.ec

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos, Cuenca 2022-2023

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Josette Mariflor Granda Zambrano	1150113718	Universidad de Cuenca
Investigador Principal	Juan Sebastián Pauta Maldonado	0104898176	Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

En este documento llamado "consentimiento informado" se solicita su autorización para la participación de su hijo/a en la investigación titulada, Características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos, Cuenca 2022-2023. En el cual, se les explica las razones por las que se realiza esta investigación, como así también se declaran los posibles riesgos, beneficios y derechos en

caso de que Usted como representante acepte esta invitación. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación y la de su hijo/a o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

Las características alimentarias de riesgo son las causas de problemas de malnutrición, tanto sobrepeso y obesidad como desnutrición. A pesar de que el apareamiento de estas se puede dar a cualquier edad, la adolescencia media es la edad en la que con mayor frecuencia proliferan estas estas conductas alimentarias. Por eso un pronto descubrimiento de estas tiene vital importancia en la prevención de enfermedades y una vida saludable.

Para este estudio fueron seleccionados todos los (as) adolescentes que acudan a la Unidad Educativa Pasos, con la respectiva autorización de sus padres o representantes y que tengan una edad entre 14 y 16 años.

Objetivo del estudio

Características alimentarias de riesgo nutricional en la adolescencia media de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Pasos, Cuenca 2022-2023

Descripción de los procedimientos

1. Solicitar la autorización de participación a los representantes de los alumnos.
2. Solicitar la autorización de participación de los adolescentes de 9no, 10° de básica y 1ero de bachillerato.
3. Aplicar la encuesta alimentaria a su hijo/a si desea participar en la investigación, a quién se le entregará un cuestionario, el mismo que será respondido de acuerdo al conocimiento que posea sobre el tema del proyecto, para reconocer el tipo de alimentación y calidad de los alimentos consumidos.

Riesgos y beneficios

La siguiente investigación no representa riesgo físico, psicológico o de salud para su hijo/a, ya que la información recogida será utilizada únicamente con fines científicos guardando la privacidad y confidencialidad de la misma y no requiere métodos invasivos que perjudiquen su salud.

El beneficio para las personas participantes será conocer los resultados de la investigación.

Otras opciones si no participa en el estudio

El padre o representante tiene la libertad de permitir participar o no en la investigación a su representado(a) y de desistir de ella en cualquier momento

Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para Usted o su representado/a;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 7) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 8) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 9) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por Usted y el investigador;
- 10) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame a los siguientes teléfonos 0985213103/ 0939583054 que pertenece a Juan Sebastián Pauta Maldonado y Josette Granda Zambrano; o envíe un correo electrónico a juan.pautam@ucuenca.edu.ec o josette.grandaz@ucuenca.edu.ec

Consentimiento informado

Comprendo la participación de mi representando/a en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante

Firma del/a participante

Fecha

Nombres completos del representante

Firma del representante

Fecha

Nombres completos del/a investigador/a

Firma del/a investigador/a

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Vicente Solano Paucay, Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: vicente.solano@ucuenca.edu.ec

Anexo F. Cronograma de Trabajo

ACTIVIDADES												Responsables
	Mar	Abril	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	En e	
Elaboración del protocolo	X	X	X									-Josette Granda Z.
Elaboración del marco teórico			X									-Juan Pauta M.
Realización de los instrumentos de recolección de datos.			X									
Revisión de los instrumentos de recolección de datos.			X									
Presentación y aprobación del protocolo.				X	X							
Plan piloto.				X	X							
Recolección de los datos.							X					
Análisis e interpretación de los datos.								X				
Elaboración y presentación de la información.									X	X	X	

Anexo G. Recomendación de una alimentación saludable

RECOMENDACIONES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Los padres de familia deben realizar una supervisión cautelosa de la alimentación del adolescente así evitando un consumo insuficiente de verduras o un consumo excesivo de bebidas azucaradas (jugos artificiales o gaseosas)
- Incentivar al consumo de 5 comidas diarias, destacando la importancia que tienen los refrigerios a la hora de cumplir con las calorías necesarias para las actividades cotidianas de un adolescente entre 14 y 16 años
- Evitar los picoteos entre comidas sobre todo si estos se basan en snacks o golosinas
- Incentivar el consumo de lácteos durante el desayuno y refrigerios para asegurar el consumo adecuado de calcio
- Evitar el consumo habitual de snacks, golosinas, gaseosas, jugos artificiales y comida rápida
- Disminuir el consumo de jugos artificiales y gaseosas porque son alimentos con altos contenidos de azúcares simples
- Preferir el consumo de cereales y harinas integrales por su alto contenido de fibra
- Evitar usar la fritura como método de cocción de los alimentos
- Motivar y enseñar a los jóvenes a consumir alimentos saludables si es que comen fuera de sus casas
- Evitar las creencias erróneas sobre los alimentos
- evitar el consumo de comida rápida por su alto contenido de grasas saturadas (esto elevará el colesterol sanguíneo)
- Se debe complementar una correcta alimentación con el ejercicio físico para poder mantener un buen estado nutricional.