



TÍTULO

“Características alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca”

RESUMEN

Objetivo: Describir las características alimentarias de las/os adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca.

Método y materiales: Estudio descriptivo. El cálculo muestral se basó en 38118 estudiantes, con una probabilidad del 50% de ocurrencia y no ocurrencia, un nivel de confianza del 99%. Identificándose 810 casos para el levantamiento de los datos. El instrumento utilizado fue un cuestionario previamente validado. Los resultados tuvieron un análisis estadístico en SPSS 15.00. versión Evaluación.

Resultados: El 47,2% de estudiantes pertenecen a la adolescencia media, del cual el 54,1% son mujeres. Los resultados comparables entre las etapas de la adolescencia, demostraron que en la etapa media tanto hombres como mujeres, omiten más los alimentos en la media mañana (6,6% y 4,2%); consumen menos leche (24,1% y 27,1%) y pan (22,5% y 23,9%) al desayunar; beben menos jugo (14,3% y 15,4%) y comen más snacks (18,2% y 12,2%) en la media mañana; ingieren más ensalada (19,6% y 31,8%) al almorzar, pero merman la ingesta de esta al merendar (11,1% y 15,6%); y consumen menos jugo (13% y 13,3%) y más snacks (8,2% y 4,2%) en la media tarde respectivamente.

Apreciándose además un consumo superior de alimentos perjudiciales como: Comida rápida 1 vez por semana (24,9% mujeres y 17,2% hombres) y snacks de 2-3 veces por semana (22,8% mujeres y 17% hombres).

Conclusión: En la adolescencia media se presentan características alimentarias riesgosas, ya que desde esta edad disminuye el consumo de alimentos nutritivos y aumenta la ingesta de productos perjudiciales.

Palabras claves: Características alimentarias, adolescencia media.

DeCS: Epidemiología Nutricional; Transición Nutricional; Adolescente; Estudiantes; Zonas Urbanas; Cuenca-Ecuador.



TITLE

“FOOD CONSUMPTION CHARACTERISTICS IN ADOLESCENTS OF HIGH SCHOOLS OF MORNING AND AFTERNOON SCHEDULES IN URBAN CUENCA”

ABSTRACT

Objective: To describe the food consumption characteristics in adolescents of high schools of morning and afternoon schedules in urban Cuenca.

Method and materials: Descriptive study. The sample calculation was based on 38118 students with a 50% probability, of occurrence and non-occurrence, a confidence level of 99%. Identifying 810 cases, for the data gathering. The instrument used was a previously validated questionnaire. The results were analyzed using the SPSS 15.0 Evaluation version

Results: 47.2% of students belong to middle adolescence, being 54.1% females. The comparable results between the stages of adolescence showed that men and women in mid-adolescence, omitted more food in the mid morning (6.6% and 4.2%). Consume less milk (24.1% and 27.1%) and bread (22.5% and 23.9%) at breakfast. Drink less juice (14.3% to 15.4%) and eat more salty snacks (18.2% and 12.2%) in mid-morning. Eat more salad (19.6% and 31.8%) at lunch, but the consumption of salad decreases at dinner (11.1% and 15.6%), and consume less juice (13% and 13.3%) and eat more salty snacks (8.2% and 4.2%) in the afternoon respectively.

Also we appreciated a higher consumption of unhealthy foods such as; fast food 1 time per week (24.9% females and 17.2% males), and salty snacks 2-3 times per week (22.8% females and 17% males).

Conclusion: Middle adolescence is when risky food behaviors appear. Beginning at this age the consumption of nutritious food decreases and the consumption of harmful products increases.

Keywords: Eating habits, middle adolescence.

DeCS: Nutritional Epidemiology; Nutritional Transition; Adolescent; students; Urban Zones, Cuenca-Ecuador.



ÍNDICE

Contenido	Página
Resumen.....	8
Abstract.....	9
CAPÍTULO I	
1.1. Introducción	10
1.2. Planteamiento del Problema	13
1.3. Justificación	19
CAPITULO II	
2. FUNDAMENTO TEÓRICO	20
2.1. Características Alimentarias: Concepto	20
2.2. Antecedentes	20
2.2.1. Comportamiento Alimentario.....	20
2.2.2. Valoración del Comportamiento Alimentario.....	21
2.2.2.1. Encuestas Alimentarias.....	21
2.2.2.2. Encuestas colectivas para la valoración del consumo alimentario.....	22
2.2.2.3. Encuestas individuales para la valoración del consumo alimentario.....	23
2.2.2.3.1. Métodos de valoración del consumo alimentario individual.....	24
2.3. Generalidades sobre Nutrición	28
2.3.1. Conceptos.....	28
2.3.2. Leyes de la Alimentación.....	29
2.3.3. Higiene de la Alimentación.....	29
2.4. Adolescencia	31
2.4.1. Concepto.....	31
2.4.2. Fases de la Adolescencia.....	31
2.4.3. Cambios fisiológicos en la Adolescencia.....	32
2.4.4. Cambios psicológicos en la Adolescencia.....	33
2.5. Alimentación en la Adolescencia	36
2.5.1. Requerimientos Nutricionales.....	36
2.5.2. Recomendaciones Alimentarias.....	38
2.5.3. Características óptimas de la dieta en la Adolescencia.....	39
2.6. Factores que modifican el comportamineto alimentario en la adolescencia	40
2.7. Alteraciones del patrón alimentario en los adolescentes	43
2.7.1. Omisión de Comidas.....	43
2.7.2. Consumo de Snacks.....	43
2.7.3. Consumo de Comida Rápida.....	43
2.7.4. Consumo de Alcohol.....	44
2.7.5. Realización de Dietas Inadecuadas.....	44
2.7.6. Perdida de Supervisión Familiar.....	45



2.8.	Consecuencias de las malas práctica alimentarias	45
2.8.1.	Malnutrición	45
2.8.1.1.	Sobrepeso y Obesidad	45
2.8.1.2.	Alteraciones de la Conducta Alimentaria	46
2.8.1.3.	Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)	48
2.8.1.3.1.	Trastornos Alimentarios no Especificados (TANE)	48
2.8.1.3.2.	Anorexia	49
2.8.1.3.3.	Bulimia	50
2.8.1.3.4.	Presentación de conductas alimentarias de acuerdo a grados de gravedad	51

CAPITULO III

3.	OBJETIVOS	52
3.1.	Objetivo General	52
3.2.	Objetivos Específicos	52

CAPITULO IV

4.	DISEÑO METODÓLOGICO	54
4.1.	Diseño general del estudio	54
4.1.1.	Tipo de estudio	54
4.1.2.	Área de Investigación	54
4.1.3.	Definiciones Operacionales	54
4.1.4.	Universo de estudio	54
4.1.5.	Selección y Tamaño de la muestra	55
4.1.6.	Unidad de análisis y observación	56
4.2.	Criterios de Inclusión y Exclusión	56
4.2.1.	Criterios de Inclusión	56
4.2.2.	Criterios de Exclusión	56
4.3.	Métodos e Instrumento para obtener la información	56
4.3.1.	Métodos de procesamiento de la información	56
4.3.2.	Técnica	57
4.3.3.	Procedimiento para la recolección de la información e instrumento a utilizar	57
4.3.3.1.	Tablas	58
4.3.3.2.	Medidas Estadísticas	58
4.4.	Procedimientos para garantizar Aspectos Éticos	58
4.5.	Operacionalización de Variables	59

CAPITULO V

5.	RESULTADOS	62
5.1.	Cumplimiento del Estudio	62
5.2.	Características de la población en estudio	62
5.3.	Análisis de los Resultados	63



CAPITULO VI

6.	DISCUSIÓN	122
----	------------------------	-----

CAPITULO VII

7.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	131
7.1.	Conclusiones	131
7.2.	Recomendaciones	139

ANEXOS..... 141

1.	Cálculo Proporcional de la muestra.....	142
2.	Plantilla de Solicitud de Autorización para Rectores.....	146
3.	Consentimiento Informado.....	147
4.	Asentimiento Informado.....	148
5.	Informe de validación del Instrumento de recolección de datos.....	149
6.	Formulario.....	151
7.	Documentacion Gráfica (fotos).....	155
8.	Recomendaciones Nutricionales.....	158

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... 163



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA**

**“CARACTERÍSTICAS ALIMENTARIAS DE LAS Y LOS ADOLESCENTES DE
COLEGIOS MATUTINOS Y VESPERTINOS DE LA ZONA URBANA EN
CUENCA”**

***TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.***

AUTORA:

SRTA. MÓNICA BENÍTEZ VIDAL.

DIRECTORA:

DRA. GICELA PALACIOS SANTANA.

ASESOR:

DR. JULIO JARAMILLO OYERVIDE.

Cuenca-Ecuador

Abril-2011



DEDICATORIA:

El presente trabajo está dedicado a Dios y a mi Familia, quienes han sido mi apoyo fundamental para culminar con éxito esta meta; los mismos que me han acompañado en este largo proceso de aprendizaje.

MÓNICA.



AGRADECIMIENTO

En primer lugar mi más profundo agradecimiento a mi directora de tesis, Dra. Gicela Palacios Santana y de manera muy especial al Dr. Julio Jaramillo Oyervide, asesor de este proyecto; por el apoyo, correcciones, orientaciones y consejos para el desarrollo de este trabajo.

Igualmente, quiero expresar mi reconocimiento a los Centros Educativos que han participado en este estudio, agradecimiento que hago extensivo tanto a sus distinguidos rectores, estudiantes voluntarios y demás personal por haber puesto a mi disposición toda la información requerida para esta investigación, además de la coordinación de horarios y del alumnado.

Es necesario manifestar también mi gratitud a todas aquellas personas que de alguna manera han aportado para mi desarrollo profesional, a los señores profesores y tutores de prácticas, quienes han sabido depositar su confianza en mí.

Finalmente retribuir a mis padres, hermanas y amigos cercanos por la paciencia, tolerancia y apoyo desinteresado, al impulsarme a continuar a pesar de todos los obstáculos y barreras en cada paso.

Mónica.



RESPONSABILIDAD

Los criterios vertidos en este trabajo son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Mónica Karina Benítez Vidal

C.I. 010383571-6



CAPÍTULO I

1.1. INTRODUCCIÓN.

Las características y los hábitos dietéticos forman parte del estilo de vida de las personas y colectividades, ejerciendo una gran influencia sobre la salud de las mismas, esto justifica la preocupación creciente sobre la forma de alimentación de las poblaciones, especialmente en la adolescencia por ser uno de los períodos en el cual se crean, refuerzan y modifican los comportamientos y actitudes alimentarias de los familiares, debido a la adquisición progresiva de la autonomía de los y las jóvenes sin embargo, la mayoría de ellos/as no poseen la suficiente información dietética que les permita llevar a cabo una dieta equilibrada.

De esta manera, las publicaciones realizadas en otros países y que han sido mencionadas en esta investigación refieren que en España, el desayuno es el tiempo de comida en el que menos compañía tienen los adolescentes (1); pese a esto el 82% de su población si desayuna diariamente (1), prefiriendo los lácteos y cereales al momento de desayunar (1), y que los alimentos nutritivos que se comen a diario son los lácteos, papas y frutas, mientras que los alimentos ricos en azúcares como, golosinas y gaseosas son consumidas varias veces a la semana, además se observó que en este país hay un notorio menosprecio por las verduras y legumbres por su bajo consumo (2).

En los países latinoamericanos en los cuales hemos basado el marco investigativo se apreció que, el desayuno se omite con más frecuencia (3), que los/as adolescentes pertenecientes a esta región consumen lácteos en porcentajes similares, siendo insuficiente su ingesta. No obstante en Argentina los alimentos que más se comen son el pan y la carne de res, con una disminución en el consumo de otros cárnicos y sustitutos como pollo, pescado y huevo, además de la ingesta esporádica de legumbres (4). Entretanto en México, los alimentos que ingieren diariamente la mayoría de los/as adolescentes son las legumbres y el pan, y que a pesar que el consumo de verduras, frutas y lácteos sea a diario, la ingesta de estos alimentos es escaso por gran parte del colectivo (5).



Consiguientemente en todos estos países, ya se comienza a observar los estragos de la transición nutricional, debido a que han provocando un consumo cada vez mayor de alimentos procesados o industrializados, ricos en grasas saturadas y calorías; con una disminución en la ingesta de alimentos tradicionales fuentes de vitaminas, minerales y fibra.

Así la presente investigación realizada en Ecuador, en la provincia del Azuay, en el cantón Cuenca, tuvo como objetivo principal el describir las características alimentarias de los y las adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca; para lo cual hemos seleccionado la muestra de forma aleatoria y proporcional al total de estudiantes, obteniendo un total de 798 adolescentes escolarizados que fueron encuestados, representadas por 429 mujeres y 369 hombres, todos pertenecientes a los colegios mencionados por el Ministerio de Educación y que están situados en las parroquias urbanas de esta ciudad, (Bellavista, Cañaribamba, El Batán, El Sagrario, El Vecino, Gil Ramírez Dávalos, Hermano Miguel, Huayna Cápac, Machángara, Monay, San Blas, San Sebastián, Sucre, Totoracocha y Yanuncay).

Cabe recalcar que debido a la metodología de estudio (descriptivo), este trabajo no trató de evaluar el aporte calórico o el consumo de alimentos en gramos, sino describir los comportamientos nutricionales por edades, sobre todo en la frecuencia temporal de la ingesta de alimentos en las fracciones alimentarias y el consumo de diferentes productos alimenticios en la adolescencia.

Los resultados importantes de esta investigación indican que, gracias a los mitos alimentarios nuestros adolescentes a medida que aumentan de edad, especialmente las mujeres, disminuyen el consumo de bebidas o alimentos en las fracciones alimentarias y la ingesta de varios productos alimenticios, mientras que en el género masculino se observó todo lo contrario, ya que estos aumentan su ingesta con los años.

Al mismo tiempo se percibió que los/as adolescentes disminuyen la ingesta de alimentos nutritivos para consumir mayormente alimentos perjudiciales para su salud, especialmente en la adolescencia media; concluyendo que es la etapa crítica en la cual, pueden darse alteraciones en el patrón alimentario, pudiendo



ocasionar sobrepeso y obesidad si la tendencia de consumo de alimentos altamente calóricos se mantienen por largo tiempo o desnutrición por la exclusión de alimentos nutritivos, inclusive llegando a desarrollar trastornos alimentarios.

Finalmente este trabajo será presentado en 7 capítulos; en el segundo apartado que corresponde al fundamento teórico, se hace un repaso sobre el comportamiento alimentario y su valoración, el concepto de adolescencia y sus divisiones por etapas, los cambios fisiológicos y psicológicos en los/as adolescentes, nutrición en la adolescencia, los factores que modifican el comportamiento alimentario de los/as jóvenes, las alteraciones del patrón alimentario de los/as adolescentes y las consecuencias de malas prácticas alimentarias; mientras que los objetivos, el diseño metodológico, la discusión, las conclusiones y recomendaciones, son tratados en capítulos separados en el orden descrito, además de incluirse la bibliografía y los anexos correspondientes.



1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

“Uno de los factores más importantes en la determinación del estado de salud de la población, es su estado nutricional, el cual está en correspondencia directa con el grado de seguridad alimentaria que poseen los integrantes de la misma, es decir, aquel que se alcanza cuando todas las personas tienen en todo momento un acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer debidamente sus necesidades nutricionales, sus gustos y preferencias alimentarias a fin de llevar una vida activa y sana” (6).

No obstante, la llamada "transición nutricional" en todo el mundo, se ve reflejada por el cambio de los alimentos y métodos de preparación tradicionales, para consumir alimentos procesados y producidos industrialmente, que suelen ser más ricos en grasas y calorías, contener menos fibra y oligoelementos como hierro, yodo y vitamina A (7).

“El problema no se debe solamente a la comida chatarra. Gran parte también es económico. En general, los alimentos comercializados masivamente son cada vez más baratos, especialmente en las ciudades, mientras que los alimentos frescos son cada vez más costosos” (7).

“El modelo dominante de consumo excesivo de alimentos de alto contenido calórico, suele asociarse con la ingesta reducida de micronutrientes y una tendencia descendente en el consumo de frutas, verduras y cereales integrales. El mayor consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y sal se vincula con precios más bajos de los alimentos elaborados, nuevas estrategias de comercialización y cambios en el régimen alimentario que favorecen lo elaborado frente a lo tradicional” (8).

Este desequilibrio en la dieta de la población ha provocado por primera vez en la historia que, los cálculos del número de personas con sobrepeso en todo el mundo sean similares a los de las personas desnutridas (7).

Sin embargo se percibe que los problemas básicos de malnutrición en la Región de las Américas, son el peso bajo de los lactantes y el retraso del crecimiento, las carencias de micronutrientes, el sobrepeso y la obesidad en la población en



general, que afectan aproximadamente a 140 millones de personas, habiendo 53 millones de ellas que aún carecen de seguridad alimentaria, teniendo acceso limitado a la canasta básica alimentaria, deficiente tanto en cantidad como en calidad, que por sí sola y junto con las enfermedades infecciosas son un factor determinante del retraso del crecimiento, trastornos de la función cognoscitiva e intelectual y de otras deficiencias (8).

“Por las particularidades del proceso de transición nutricional en América Latina y el Caribe, se detecta en un mismo hogar la coexistencia de desnutrición en niños y sobrepeso en adultos, lo cual pone de manifiesto las deficiencias, excesos y desequilibrios nutricionales (carencia de alimentos energéticos, así como de macronutrientes y micronutrientes), y supone una carga doble de morbilidad en países con altos índices de postergación social” (9).

“En Ecuador, al igual que otros países de América Latina, que atraviesan por una transición nutricional y epidemiológica, consecuencia de la inequidad, el crecimiento urbano, la influencia del patrón de alimentación occidental urbano moderno y el sedentarismo” (10); se dice que, muchos de los hogares en este país pueden cumplir sus requerimientos calóricos mínimos con pocos alimentos, pero por el contrario, hogares que consumen una canasta de alimentos variada y calóricamente suficiente pueden tener problemas nutricionales con solo analizar la presencia de ciertos alimentos, concluyendo que la disponibilidad alimentaria suficiente y variada no garantiza una nutrición adecuada, es decir, si bien los estratos de mayores ingresos tienen acceso a la canasta de alimentos que requieren, sus formas de consumo no son necesariamente las adecuadas para asegurar que sus niños/as se desarrollen bien físicamente (11).

Así el estudio realizado sobre la Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana por la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (SECIAN); Escuela Politécnica Nacional, Colegio de Ciencias de la Salud y Universidad San Francisco de Quito refiere que, el exceso de peso afecta al 21,2% de los/as adolescentes; sobrepeso al 13,7% y obesidad al 7,5%. Siendo el exceso de peso significativamente mayor en la Costa con un 24.7% que en la Sierra con 17.7%, demostrando también que el exceso de peso fue significativamente mayor en



los/as adolescentes de colegios privados 25.3%, frente al de colegios públicos con 18.9%, prevaleciendo comúnmente en las mujeres que en los hombres (21.5% versus 20.8%, respectivamente). Sin embargo se pudo observar que el 16.8% de los/as adolescentes tuvieron bajo peso (12).

Estos datos indican que cerca del 40% de la población estudiada está malnutrida siendo la sobre nutrición, el problema más grave (12).

No obstante se puede decir que las investigaciones acerca de la alimentación de los y las adolescentes realizados en países como España, México, Colombia, Argentina y en nuestro país, son variadas con respecto a las características alimentarias, patrones de consumo o hábitos alimentarios, debido a que estos son influenciados por medio en el que viven y en el cual se desarrollan las/os jóvenes, además en cada uno de estos se consideró oportuno solo nombrar las variables que son objetivos de nuestra investigación, detallándose a continuación.

El estudio realizado en España, en las comunidades autónomas del País Vasco, Castilla y León, por la Universidad de Granada; mencionó que del total de su población según la variable de compañía en las comidas principales, el 39,75% comen acompañados el desayuno, el 71,5% el almuerzo y el 86,25% la merienda, al compararlos en este orden entre jóvenes autóctonos e inmigrantes se encontró que, el 41,5% y el 38% comen con alguna persona el desayuno respectivamente, el 83,5% y el 60,5% el almuerzo, y el 86% y 86,5% la merienda. En esta misma investigación en la variable que expone el esquema de alimentación en el desayuno, los alimentos consumidos en este tiempo de comida tanto por los jóvenes españoles e inmigrantes se presentaron en los siguientes porcentajes: lácteos (85,8% y 60%), cereales (42,25% y 51%), embutidos (3,15% y 11,7%), margarina y aceite de oliva (13,3% y 23,37%), bollería o pan (20% y 20,3%), fruta (31,4% y 44,53%), té (0% y 5,5%), café (13,75% y 15,6%) y colacao (74,35% y 56,3%) respectivamente (1).

Además en este estudio se mencionó también la investigación (Enkid) realizada en toda España, la cual refiere que el 82% de la población si desayuna diariamente (1).



En otra localidad de España, un estudio titulado “Adolescentes y alimentación: factores que inciden en el comportamiento alimentario” efectuado en Zaragoza, se expuso también sobre el esquema de alimentación en el desayuno, en el cual se sugiere que de los/as adolescentes, el 79% beben leche y un 16,1% leche con colacao, el 20,9% toman zumos y un 3,2% yogurt, el 38,7% comen cereales para el desayuno, el 41,95% galletas, y el 6,4% bollos (13).

No obstante una investigación realizada en Galicia-España, según la frecuencia de consumo de algunos alimentos en jóvenes de 9-14 años y de 15-16 años, se apreció que los lácteos son consumidos diariamente por un 83,5% y 86,7% del colectivo, el huevo 1 vez a la semana por el 32,5% y 29,2%, los embutidos varias veces a la semana por el 38,4% y 47,9%, las legumbres 1 vez a la semana por el 40,7% y 51,6%, verduras a diario por el 17,1% y 12,6%, frutas todos los días por el 65,8% y 61%, papa diariamente por el 47,8% y 40,2%, arroz a diario por el 2,7% y 1,5%, pan todos los días por el 87,6% y 88,9%, pastas 1 vez a la semana por el 45,3% y 54,1%, golosinas varias veces a la semana por el 33,4% y 34,6%, gaseosas varias veces a la semana por el 33,8% y 42%; entretanto grasas como la mantequilla y la margarina fueron consumidas varias veces a la semana por un 20% de colegiales de 9-14 años y 1 vez a la semana por un 18% de estudiantes de 15-16 años (2).

En Salta- Argentina se pudo notar que, según la variable de omisión de las comidas, el 17,3% omite el desayuno, el 2,6% el almuerzo y el 9,3% la merienda (3).

Además en otra investigación de este mismo país titulada “Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo”, según la variable de frecuencia de consumo, se observó que todos los días se ingieren los siguientes alimentos en el colectivo, leche 50%, yogurt 14%, queso 22%, fruta 30%, pan 70%, azúcar 97%, y de 5 a 7 veces a la semana carne de res por el 44% de alumnos/as, sin embargo productos como el pollo (78%), pescado (43%), huevo (62%) y legumbres (61%) se consumen de 1-2 veces por semana (4).



Con relación al esquema de alimentación en la media mañana y tarde, se observó que el consumo de líquidos entre comidas de los y las adolescentes de Guadalajara, México es del 24,4% para quienes acostumbran a consumir agua, 29,2% bebidas como: té, agua de sabor o jugo; y el 46,4% refrescos (14).

Según el estudio, “Food consumption in Mexican adolescents” según la frecuencia de consumo en algunos productos alimenticios, se encontró que el 48,9% consume lácteos, 41% legumbres, 36,4% verduras, 39,1% frutas, 26,8% cereales y 43,2% pan diariamente, mientras que el 32,7% y el 33,5% ingieren comida rápida y snacks esporádicamente a la semana (5).

En cambio un estudio realizado en Cali-Colombia, demostró que según la variable de comer con o sin compañía en las principales comidas, el 22,4% de adolescentes lo hacen solos, además en este estudio al referirse acerca de la persona encargada de la preparación de alimentos en el hogar, el 71,1% de jóvenes indicaron que su madre era la responsable de esta tarea (15).

Por último mencionaremos el estudio realizado por esta universidad en ocho planteles educativos de esta ciudad, titulado “Régimen Alimentario y Actividad Física de niños y adolescentes escolares de la ciudad de Cuenca”, indicando que el 5,6% de personas presentan subnutrición, el 18% sobrepeso y el 3% obesidad, siendo más frecuente en los planteles fiscales, además de ser predominante en el sexo femenino. En cuanto a los resultados sobre el régimen alimentario, se demostró una predisposición al consumo de alimentos en los bares de los establecimientos educativos con un 58,87%, en tanto que el 35,87% de los encuestados traen sus alimentos desde el hogar. Los tres alimentos favoritos que los estudiantes consumen en los bares o traen desde su casa son las papas fritas, el arroz, y los snacks, mientras que el 38,54% ingieren frutas, el 35,66% bebidas gaseosas, el 27,97 % jugos artificiales, el 15,63% beben leche y el 19,58% yogurt, reflejando la tendencia al consumo de alimentos ricos en grasas, aceites y carbohidratos refinados con una disminución marcada en la ingesta de alimentos ricos en fibra y nutrientes, como las frutas y los granos (16).



1.3. JUSTIFICACIÓN

La malnutrición es un problema mundial que también afecta al Ecuador de manera considerable, provocando alteraciones en el estado nutricional de la población en general, especialmente en niños y jóvenes que han adquirido malos hábitos alimentarios.

Como bien se sabe la adolescencia es un período en el que se producen importantes cambios, tanto físicos como de personalidad, por lo tanto es cuando se adquieren hábitos que permanecen en la edad adulta, determinando las costumbres para el resto de la vida. De ahí la necesidad de conocer las características alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca, ya que en base a los resultados de este estudio, se podrán realizar intervenciones sobre todo de tipo educativas que ayuden a evitar la aparición de hábitos alimentarios nocivos y sus consecuencias en etapas posteriores de la vida.

Al existir poca información sobre este tema, surgió la necesidad de obtener datos confiables y más amplios que nos permitan orientarnos a la realidad de nuestra población adolescente; para tomar conciencia de este problema y crear medidas que puedan contribuir en la puntualización de las posibles soluciones.

Al concluir el trabajo los datos resultantes estarán disponibles para las autoridades de los colegios en los que se realizó el estudio, en la biblioteca de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, donde podrá ser utilizada por estudiantes, profesores, autoridades de salud y otros, quienes deseen instaurar pautas educativas para generar comportamientos adecuados en base a una alimentación sana, así como también concientizar a la población adolescente sobre los riesgos que pueden ocasionar las malas prácticas alimentarias en el desarrollo de patologías.



CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTO TEÓRICO

2.1 CONCEPTO:

- **Característica:** adj. “Perteneiente o relativo al carácter. Dicho de una cualidad: Que da carácter o sirve para distinguir a alguien o algo de sus semejantes” (17).
- **Cualidad:** m. “Conjunto de cualidades o circunstancias propias de una cosa, de una persona o de una colectividad, que las distingue, por su modo de ser u obrar, de las demás” (17).
- **Alimentario/a:** adj. “Perteneiente o relativo a la alimentación. Propio de la alimentación” (17).

Por lo tanto “Características Alimentarias” se define como, conjunto de cualidades o circunstancias propias de la alimentación.

2.2. ANTECEDENTES.

2.2.1. Comportamiento alimentario.

“El comportamiento alimentario de un individuo es el resultado de un sinergismo entre los ambientes biológico, ecológico y sociocultural en los que está inmerso”. La selección de alimentos que realiza una determinada sociedad, puede explicarse en algunas ocasiones por razones biológicas, de gusto, ecológicas, técnicas y económicas; otras muchas debido a las creencias religiosas y a las funciones sociales, etc. En definitiva por razones culturales (18).

“Los alimentos no solo se componen de nutrientes, sino también de significaciones, no cumplen únicamente una función fisiológica, sino social y no se digieren de forma exclusiva mediante procesos orgánicos internos, sino a través de representaciones que vienen de fuera y que han sido generadas por el entorno cultural” (18).



Cada cultura determina lo comestible, establece las formas de preparación, distribución, consumo, estimula preferencias y aversiones, define responsabilidades respecto a las decisiones que afectan a la selección de alimentos, induce connotaciones emotivas, etc. Por ello, el alimento adquiere otras dimensiones más allá de la económica y la nutritiva, se rodea de aspectos simbólicos y psicosociales, estimulando incluso la venta de productos comestibles a partir de estos aspectos (18).

“Por tanto el comportamiento alimentario no ha de entenderse únicamente como aquellas prácticas que derivan de la ingesta real de los individuos, sino también a través del contexto social y cultural en que se definen sus necesidades alimentarias, así como el aspecto relacional de la comida” (18).

2.2.2. Valoración del comportamiento alimentario.

El comportamiento alimentario como anteriormente se describió, incluye la ingesta de alimentos por los individuos, el contexto social y cultural, las necesidades alimentarias y el aspecto relacionado con la comida (18), por lo que el instrumento más adecuado para valorarlo, son las encuestas alimentarias.

2.2.2.1. Encuestas alimentarias.

Se basan en la interrogación a un sujeto sobre la realización de un acto alimentario, el cual depende directamente de la organización social y económica, del progreso de la tecnología alimentaria, de la consideración de la imagen corporal, etc. (19). Asimismo son catalogadas como técnicas que permiten evaluar el modo de alimentación de una persona o de un grupo, pudiendo conocer también si los hábitos alimentarios y la ingesta de nutrientes son adecuados, respecto a las recomendaciones dietéticas (19).

En una encuesta alimentaria además de la evaluación de los hábitos alimentarios y del consumo de alimentos y nutrientes, es conveniente con frecuencia introducir



otros aspectos relacionados con el comportamiento alimentario en función del objetivo de la investigación como, los factores relacionados con la elección de los alimentos y la antropología de la alimentación, (estado socio-económico, religión, conocimiento nutricional y dietético, y preferencias alimentarias), el uso de determinados productos y prácticas, o preguntas referentes a las características de la alimentación, (tipo de alimentos, condiciones y circunstancias de las ingestas); así estos elementos afines a la alimentación, han sido incorporados y utilizados en estudios a partir de 1996 (20).

2.2.2.2. Encuestas colectivas para la valoración del consumo alimentario.

Las encuestas colectivas valoran el consumo medio de grupos de población en su conjunto, a partir de los datos del colectivo, es decir, desconociendo los consumos individuales (21).

Estos cuestionarios pueden ser de dos tipos:

- **Hojas de balance alimentario:** “Se realizan a partir de la disponibilidad alimentaria nacional. Esta disponibilidad alimentaria se calcula a partir de la producción alimentaria nacional, sumada a las importaciones alimentarias del país y restada a las exportaciones de alimentos de dicha nación” (21).
- **Encuestas familiares:** Registran el consumo alimentario del grupo familiar. Existen dos tipos, las encuestas de presupuestos familiares o “cesta de la compra”, las cuales se realizan con una finalidad económica, y las encuestas de consumo familiar cuyo objetivo primordial es el conocimiento del consumo de alimentos y nutrientes (21).

Ventajas y aplicaciones. Las hojas de balance y las encuestas familiares, ofrecen una visión global del estado nutricional de la población y su evolución, sirven para orientar la política alimentaria y nutricional de un país, elaborar proyecciones de demanda alimentaria en el futuro y comparar el consumo a nivel internacional e incluso entre comunidades de un país, en caso de las encuestas



familiares pueden detectar las tendencias de consumo de la población a lo largo del tiempo (21).

Limitaciones: “Sus datos no son individuales, por lo cual es imposible analizar el consumo alimentario en relación con la edad, el sexo u otras características personales” (21).

2.2.2.3. Encuestas individuales para la valoración de consumo alimentario.

Realizan la medición del consumo alimentario a nivel individual. “Esta característica permite relacionar la dieta con otras variables de persona, como por ejemplo, la edad, el sexo, la situación económica, los estilos de vida, la situación nutricional a nivel bioquímico, el estado de salud, etc.” (21).

Hay que tener en cuenta que la recolección de la información sobre el consumo alimentario, se puede realizar mediante una entrevista conducida por un encuestador entrenado, siendo en este caso métodos de entrevista o el propio encuestado quien registra los datos, en cuyo caso pueden ser autocontestados o autoadministrados, según requieran mayor o menor grado de intervención por parte de un encuestador (21).

Validez y precisión de las encuestas alimentarias: “La exactitud de las encuestas de consumo depende de la validez y de la precisión del método” (21).

“La validez estima el grado con que un instrumento mide aquello que quiere medir, evitando en lo posible la presencia de un error sistemático (subestimar o sobreestimar la medida de consumo). Al no existir un método de referencia ideal, en la mayoría de los casos, no es posible realizar validaciones absolutas” (21).



“La precisión o reproductibilidad es la habilidad del instrumento para obtener los mismos resultados cuando se repite la misma situación, con independencia de que el resultado sea o no válido (21). La precisión de un método disminuye en presencia de errores aleatorios (errores en la estimación de cantidad, omisión de consumos realizados, fallos en la codificación, etc.) y a causa de la variabilidad intraindividual” (21).

“Estimar la precisión de un método es muy difícil debido a que es prácticamente imposible reproducir la misma situación en relación al consumo alimentario” (21).

Clasificación de las encuestas de valoración del consumo alimentario individual.

Se pueden clasificar según diferentes conceptos (21).

- **Métodos prospectivos y retrospectivos:** Dependen del periodo de tiempo valorado, pudiendo referirse a una ingesta actual o pasada más o menos reciente (21).
- **Métodos directos o indirectos:** Estiman la ingesta de energía y nutrientes a partir del análisis químico de los alimentos o al utilizar las tablas de composición de alimentos (21).
- **Cuantitativos, semicuantitativos o cualitativos:** “Estiman la cantidad de alimentos, tamaño de las raciones o frecuencia de consumo” (21).

2.2.2.3.1. Métodos de valoración del consumo alimentario individual.

- **Registros alimentarios:** Comprenden diversos tipos de técnicas, cuyo objetivo común es valorar la ingesta actual del individuo mediante el registro de los alimentos consumidos (21).



Registro alimentario por estimación: Llamado también diario alimentario, valora por estimación las cantidades de alimentos. El encuestado debe registrar diariamente durante el período de estudio lo ingerido en cada comida y entre horas. Las cantidades de alimentos son estimadas en medidas caseras, describiendo la forma de preparación de los platillos, ingredientes y la hora de ingesta (21).

Registro alimentario por pesada: Encuesta alimentaria donde el propio encuestado registra su consumo diario en un cuestionario, tras pesar los alimentos antes de ingerirlos y pesar también los desperdicios, obteniendo lo realmente consumido en cada comida (21).

Pesada precisa con análisis químico: Este método utiliza la misma metodología que el registro alimentario por pesada, excepto que para estimar la ingesta de nutrientes no recurre al uso de tablas de composición de alimentos, sino analiza químicamente la composición de los alimentos (21).

- **Recordatorio de 24 horas:** Método en el cual el encuestador hace recordar a un individuo todos los alimentos e ingredientes ingeridos el día anterior a la entrevista. El encuestador debe estimar las cantidades ingeridas mediante los pesos y volúmenes de determinadas raciones alimentarias, recipientes, productos envasados, paquetes, platos, etc. (21).
- **Historia dietética:** Es un método que consiste en la realización de un recordatorio de 24 horas, un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario que incluye un listado de alimentos de mayor interés y un registro dietético de tres días. Estos complementos sirven para el control de lo registrado previamente y la matización de las respuestas precedentes (21).



- **Cuestionario de Frecuencia de Consumo:** Estos surgieron ante la dificultad de la realización del registro de 24 horas para clasificar cualitativamente los consumos alimentarios habituales de los individuos (21).

Este método consiste en estimar la frecuencia de consumo alimentario del individuo en un determinado periodo de tiempo, se utiliza para ello un cuestionario que contiene un listado de alimentos (21).

“Informa globalmente de los riesgos de ingesta excesiva o insuficiente, la frecuencia de consumo aporta una información de sumo interés, porque permite evaluar de manera rápida que grupo de alimento y que alimentos determinados de cada uno de ellos, forman parte de las distintas raciones consumidas que van a contribuir al aporte de nutrientes” (20).

Posteriormente, se han introducido variantes que cuantifican el tamaño habitual de la ración consumida. Estos cuestionarios se denominan cuestionarios de frecuencia de consumo semicuantitativos (21).



Tabla Nº 1. Métodos de valoración del consumo alimentario individual.

CARACTERISTICAS Y APLICACIONES		LIMITACIONES
Registro alimentario	<ul style="list-style-type: none"> • Estima la ingesta real de forma cuantitativa. Al aumentar el número de días, la estimación se aproxima a la ingesta habitual. • Útil en estudios epidemiológicos y para el consejo dietético. • La precisión del cuestionario aumenta desde el registro por estimación, al de pesada y al de doble pesada con análisis químico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere buena colaboración del paciente. Debe saber leer y escribir. • La colaboración del participante, el costo y la modificación del patrón de consumo, aumenta desde el método de registro por estimación, pasando por el de pesada hasta el de doble pesada con análisis químico.
Recordatorio de 24 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Estima la ingesta real en forma cuantitativa. Al aumentar el número de días, la estimación se aproxima a la ingesta habitual. • Útil en estudios epidemiológicos y para el consejo dietético. • Rápido, barato y fácil de utilizar. • Facilita la alta colaboración. • No modifica el patrón de consumo. • Puede utilizarse en sujetos analfabetos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallos de memoria. Dificultad en ancianos y niños. • Dificultad de cuantificar el tamaño de la ración consumida. • La ingesta habitual puede verse influida durante el tiempo de encuesta. • El coste de codificación y análisis puede ser elevado.
Historia Dietética	<ul style="list-style-type: none"> • Estima la ingesta habitual de forma cuantitativa. • Útil en estudios epidemiológicos y para el consejo dietético. • No modifica el patrón de consumo. • Puede utilizarse en sujetos analfabetos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Largo y costoso. • Se necesita de encuestadores expertos.
Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Estima cualitativamente la ingesta habitual por grupos de alimentos. Puede cuantificar raciones de consumo habitual. • Útil en estudios epidemiológicos para clasificar a los sujetos por categorías de consumo y para el consejo dietético. • Rápido y sencillo de administrar. • No modifica el patrón de consumo. • No requiere encuestadores entrenados. • Bajo costo de aplicación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menor precisión que los métodos cuantitativos. • Difícil en ancianos, niños y sujetos de bajo nivel intelectual. • Requiere memoria. • Es cualitativo y semicuantitativo. • Requiere validación del cuestionario previa a su utilización. • Poco válido para la mayor parte de vitaminas y minerales. • El desarrollo del cuestionario requiere mucho tiempo y gran esfuerzo.

Fuente: Nutrición y Dietética Clínica 2da edición. Barcelona, 2008.



2.3. GENERALIDADES SOBRE NUTRICION

2.3.1. CONCEPTOS.

- **Alimentación:** “Es la serie de actos voluntarios y consientes, que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos, que pueden ser modificados por influencias externas de tipo educativo, cultural o económico; así como también los procesos de la cadena alimentaria (formación, obtención, recolección, transporte, recepción, procesamiento, conservación, distribución, oferta y consumo de los alimentos” (22).
- **Alimento:** “Son todos aquellos productos o sustancias que ingeridos, aportan materias asimilables para cumplir una función nutritiva en el organismo, además constituyen un medio de placer y bienestar” (22).
- **Nutrición:** “Es el conjunto de procesos involuntarios e inconscientes producidos al interior del organismo y que comprende la digestión, transporte, absorción y la utilización de principios alimenticios ingeridos y excreción de desechos. Obedecen a las leyes fisiológicas, poco susceptibles a influencias externas” (22).
- **Nutrientes:** “Son las sustancias asimilables que, se encuentran contenidas en los alimentos, y que aporta al organismo materiales plásticos que se transforman y organizan en materia viva, así como materiales energéticos y factores de regulación indispensables para su funcionamiento” (22).
- **Energía:** “Es la capacidad para realizar un trabajo. En nutrición, se refiere a la forma en que el cuerpo utiliza la energía encerrada en las uniones químicas dentro de los alimentos” (22).



- **Necesidad Energética:** “Cantidad de energía alimentaria que compensa el gasto de energía, cuando su tamaño, composición corporal y el grado de actividad física son compatibles con un estado de salud duradero y el mantenimiento de la actividad física económicamente necesaria y socialmente deseable” (22).

2.3.2. Leyes de la alimentación.

- **Ley de cantidad:** “La alimentación debe ser suficiente en la cantidad de nutrientes y energía” (22).
- **Ley de calidad:** “La alimentación debe proporcionar todos los nutrientes necesarios” (22).
- **Ley de la adecuación:** “Debe poseer los nutrientes necesarios según cada situación” (22).
- **Ley del equilibrio:** “Los nutrientes deben mantener un equilibrio entre sí” (22).

2.3.3. Higiene de la alimentación.

“El consumo de los alimentos debe matizarse por ciertas normas que van a permitir el aprovechamiento de los nutrientes que contienen, las cuales son llamadas normas de higiene alimentaria que fomentan la salud y por ende evitan enfermedades” (22).

Estas son:

- **Horario:** “Se refiere a la hora en que se ingiere los alimentos, no debe variar entre mas ó menos media hora” (22).



- **Tiempo:** “De acuerdo al tipo de preparación y al volumen de la misma se debe dedicar un tiempo prudencial para la ingesta y sobre todo para la masticación” (22).
- **Fracción:** “Cada persona de acuerdo a su estilo de vida debe establecer el número de tiempos de comida que va a consumir a lo largo del día de manera habitual” (22).
- **Apetito:** “Siempre es conveniente ingerir los alimentos con apetito, si este no estuviera presente en alguna fracción, es conveniente reemplazarlo por un alimento ligero” (22).
- **Cantidad:** “La cantidad de alimento que se ingiere debe estar acorde con la capacidad gástrica de cada individuo, lo más saludable es levantarse de la mesa con la sensación de saciedad y no de llenura” (22).
- **Condimentos:** “Se deberán utilizar los más naturales posibles, sin abusar de aquellos con sabores muy fuertes o concentrados” (22).
- **Medio ambiente agradable:** “Para una correcta asimilación de los nutrientes, la ingesta debe realizarse en un medio agradable” (22).
- **Consumo de líquidos:** “Los líquidos pueden utilizarse durante el momento de la alimentación, pero no como medio para deglutir alimentos mal ensalivados o mal masticados” (22).
- **Higiene:** “Las condiciones sanitarias en que son preparados los alimentos, así como la higiene de utensilios y personal deben ser aceptables para garantizar la inocuidad de los alimentos” (22).
- **Tolerancias individuales a los alimentos:** “Cada persona debe conocer las respuestas de su propio organismo y evitar aquellos alimentos que le proporcionan malestar” (22).



2.4. ADOLESCENCIA.

2.4.1. CONCEPTO.

La palabra adolescencia deriva del latín “adolescere” que significa “crecer”.

Según la Organización Mundial de la Salud, es la etapa que abarca toda la segunda década de vida. Desde los 10 años hasta los 19 años de edad (18).

2.4.2. Fases de la Adolescencia

La adolescencia transcurre por varias etapas que, basándose en características etarias y de escolarización, se pueden dividir en tres fases bien diferenciadas (18).

- **Adolescencia Temprana:** De los 10 a los 13 años de edad, etapa en la que se inician los cambios corporales (18).
- **Adolescencia Media:** De los 14 a los 16 años, fase en la que culminan los cambios del desarrollo sexual (18).
- **Adolescencia Tardía:** De los 17 a los 19 años, en la que finaliza el desarrollo corporal y se logra la madurez de la persona (18).

2.4.3. Cambios fisiológicos en la adolescencia.

La adolescencia es la segunda etapa de crecimiento acelerado. El acontecimiento más importante es la aparición de la pubertad, con los cambios somáticos y emocionales (18).

En las niñas comienza entre los 8 y los 13 años de edad y se completa en unos 4 años, mientras que en los niños se inicia alrededor de los 9 y los 14 años con una duración de 3 años y medio (21).

Los cambios somáticos de la adolescencia comprenden:



- **La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal.**

El pico de crecimiento o velocidad máxima se alcanza de forma precoz (hacia los 12 años) en las niñas, mientras que en los niños acontece una vez iniciada la pubertad (14 años), y es de mayor magnitud. Los niños crecen unos 7-12 cm y las niñas unos 6-11 cm durante el año de mayor crecimiento (21). Sin embargo, el crecimiento es más lento después de alcanzarse la madurez sexual, continuando el crecimiento lineal y el aumento de peso. La mayoría de mujeres no aumentan más de 5 a 7 cm después del inicio de la menstruación (23).

El aumento en la masa muscular o grasa puede apreciarse en el transcurso de la maduración total del cuerpo, ya que en el periodo prepuberal la proporción de grasa y músculos en varones y mujeres tienden a ser similares, con un 15 y 19% de grasa, respectivamente. En el proceso de desarrollo, las mujeres acumulan más grasa en la pubertad y en la vida adulta tienen casi el 22% de grasa corporal en comparación con los varones que poseen un 15%; debido a que durante esta época, los varones aumentan el doble de tejido magro (23).

- **Desarrollo de las características sexuales secundarias.**

Se da la aparición del vello pubiano y axilar en ambos sexos; en los varones se puede observar el crecimiento de la barba, vello en las piernas, brazos y pecho, y los característicos cambios de voz; mientras que en las muchachas, se da la aparición del botón mamario y desarrollo de los pechos (24).

Posteriormente finaliza con la menarquía en mujeres y la espermarquia en los varones, alcanzando así la madurez sexual (24).



- **Desarrollo de las glándulas sudoríparas y sebáceas.**

El aumento de la actividad de estas dos glándulas provoca cambios en la piel, debido a que las glándulas sudoríparas producen un olor corporal más fuerte, entretanto que las glándulas sebáceas incrementan la producción de grasa, provocando acné o pelo graso en la adolescencia (25).

2.4.4. Cambios psicológicos en la adolescencia.

En la adolescencia se produce un aumento de la actividad hormonal que se manifiesta en una serie de modificaciones orgánicas ligadas a procesos de crecimiento, tales como cambios de tamaño, de peso y en la proporción del cuerpo, originando en la persona una alteración en la percepción de su imagen corporal. Los cambios físicos comienzan siendo imperceptibles y los cambios psicológicos se manifiestan de una manera sutil, sin embargo los cambios somáticos que ocasionan el estirón adolescente, desencadenan un profundo conflicto psicológico; el que a su vez se encuentra condicionado por las características que se le atribuye a esta etapa dentro del contexto sociocultural. Por ello el adolescente púber debe enfrentar la angustia de la pérdida de su cuerpo infantil (18).

Paralelamente, el desarrollo sexual del adolescente se basa en el plano de las relaciones interpersonales, las cuales se comienzan a establecer con amistades del mismo sexo en la niñez y que con el paso de los años suelen transformarse; empezando por el interés en el sexo opuesto y los primeros enamoramientos, seguido de relaciones grupales de chicos y chicas, lo que finalmente produce la primera elección de pareja (18).

Por otra parte se dice que en la adolescencia hay una crisis de identidad, que se caracteriza por el cambio de relación del individuo con sus padres. La presencia externa de los padres deja de tener el carácter de imprescindible, pues las figuras paternas, ya han sido incorporadas a la personalidad del sujeto, encontrándose el adolescente habilitado para realizar su proceso de subjetivación (18).



Por primera vez el joven se plantea la idea de muerte, la propia y la de sus progenitores, lo que conlleva a humanizar a sus padres, los cuales lejos de ser perfectos y omnipotentes como son representados en la infancia, ingresan a la categoría de imperfectos, de mortales y de seres capaces de envejecer; esta situación produce mucha angustia, inseguridad y desprotección, lo que lleva al adolescente a actuar con una variada gama de conductas o estados de ánimo. En todas estas conductas el adolescente desafía las normas de convivencia familiar, los modos de interacción y diálogo, que hasta entonces eran habituales en la familia (18).

Poco a poco el joven se enfrenta a cambios y los interpreta intentando otorgarse un nuevo significado a "sí mismo". El sujeto se retrae sobre sí, para elaborar sus propias teorías acerca del significado del mundo de la adultez; comienza a elaborar hipótesis respecto a sus características físicas, sus habilidades motoras, sus capacidades intelectuales y sus habilidades sociales (18).

Los muchachos y muchachas se comparan con otros adolescentes y con aquellos personajes que poseen cualidades anheladas por ellos. Estas evaluaciones posibilitan al joven compararse con sus propios ideales y con los ideales propiciados por el entorno, de esta manera inicia un proceso de autoafirmación intentando contradecir los modelos de sus padres; surgen conductas de imitación de amigos y de otros personajes que poseen atributos que ellos desean tener y que pueden estar en oposición a los modelos sostenidos por los progenitores (18).



Tabla 2. Características de la Adolescencia.

VARIABLE	ADOLESCENCIA		
	Temprana	Media	Tardía
Edad (años)	10, 11, 12 y 13	14, 15 y 16	17, 18 y 19
Cambios Somáticos	Comienzo de caracteres sexuales secundarios. Estirón puberal	Pico de crecimiento. Cambios en la morfología corporal. Acné, olor corporal. Menarquía y espermarquia	Se enlentece el crecimiento
Sexualidad	El interés sexual supera la actividad sexual	Tendencias sexuales. Preguntas y primeras experiencias sexuales.	Se consolida la identidad sexual
Conocimiento y moralidad	Operaciones concretas. Moralidad Convencional.	Pensamientos abstractos. Se centran en sí mismos	Idealismo, absolutismo
Imagen	Preocupación por los cambios somáticos.	Preocupación por el atractivo físico. Aumenta la introspección	Relativa estabilidad de su autoimagen.
Familia	Interés por independizarse. Ambivalencia.	Reivindica con gran fuerza su autonomía.	Independencia emocional, aunque viven con sus padres
Amigos	Interés por grupos de amigos del mismo sexo	El grupo de amigos pierde importancia.	Intimidad. Adquiere compromisos.
Sociabilidad	Ajuste, escolarización secundaria.	Exhiben sus destrezas	Decisiones en relación a la profesión.

Fuente: Atención al adolescente, Santander 2008.



2.5. ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

2.5.1. Requerimientos nutricionales.

- **Requerimiento Energético.**

“Se debe incrementar el consumo de energía durante la adolescencia. La máxima ingesta de energía en las mujeres es de 2500 calorías, que ocurre en la época de la primera menstruación, que se produce entre los 10 y 14 años. En los varones la ingesta calórica es paralela al punto máximo del estirón puberal y que aumenta progresivamente hasta 3400 calorías a los 18 años, por otra parte, dado que en la adolescencia por lo regular se practican ejercicios físicos intensos a los que se añaden las actividades diarias, tiene un gasto energético sumamente elevado que deben compensarse adecuadamente” (26).

Tabla 3. Requerimientos de energía (Kcal) para niños y adolescentes según sexo y edad.

EDAD/AÑOS	HOMBRE	MUJER
9 a 10	1978,02	1854, 4
10 a 11	2151,18	1913,18
11 a 12	2340	2148,16
12 a 13	2546,46	2277,6
13 a 14	2767,62	2381,19
14 a 15	2996,66	2448,7
15 a 16	3177,3	2491,5
16 a 17	3323, 04	2504,16
17 a 18	3410,34	2500,47

Fuente: Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2007



- **Requerimiento proteico:** Existe un aumento de las necesidades proteicas que se debe al aumento de la masa corporal magra, de las necesidades de hemáties y hemoglobina, y a los cambios hormonales. Para cubrir las necesidades proteicas del crecimiento y desarrollo de los tejidos se recomienda que los varones consuman 0,3 g de proteína/cm de talla; y las mujeres 0,27 a 0,29 g de proteína/cm de talla (26).
- **Requerimiento de carbohidratos y grasas:** Se recomienda que del 50-60% de las calorías totales deben proceder de los carbohidratos en especial de los complejos, mientras que la energía proveniente de las grasas debe ser menor o igual al 30%, con el 10% procedente de grasas saturadas, 10% de monoinsaturadas y 10% de grasas poliinsaturadas (26).
- **Vitaminas.** En general, las vitaminas hidrosolubles y algunas de las liposolubles no plantean problemas, salvo en subgrupos de adolescentes en los que las deficiencias dietéticas son secundarias a otros factores (26).
- **Minerales.**

Hierro: El hierro es esencial para la formación de hemoglobina y mioglobina, actúa como cofactor en diversos sistemas enzimáticos y es un agente importante y determinante de la capacidad intelectual. Los aportes dietéticos de hierro son; 12 mg para los varones de 10 a 18 años y 15 mg para las mujeres de 10 a 18 años (26).

Calcio: Es un nutriente necesario para el crecimiento acelerado del sistema óseo en particular (26).

Cerca del 99% del calcio total se encuentra en los huesos, por lo que se recomienda un mayor consumo de nutrientes que contengan calcio, lácteos y leguminosas como soya y fréjol (26).



- **Fibra:** El requerimiento dietético de fibra puede ser de 8-10 gramos por cada 1000 Kcal de energía alimentaria, recomendándose una ingestión promedio de 18-24 gramos de fibra dietética diaria (22).
- **Agua:** Las necesidades normales de agua se basan en la ingestión calórica, siendo lo recomendable consumir 1ml de agua por cada kilocaloría necesaria; alcanzando generalmente un consumo recomendable entre los 2 a 3 litros diarios (22).

2.5.2. Recomendaciones alimentarias.

Los y las adolescentes tienen necesidades superiores a las de sus padres. En consecuencia, su ración deberá ser mayor y especialmente deberá existir un adecuado consumo de los diferentes grupos de alimentos; lácteos, carnes, cereales, hortalizas, leguminosas, tubérculos, fruta y agua (26).

En el caso de adolescentes deportistas, se debe aumentar la ingesta de hidratos de carbono (no azúcares refinados), mantener una ingestión normal de proteínas y vitaminas (26).

En cuanto a adolescentes que deben controlar el exceso de peso, es preferible disminuir globalmente la ingesta alimentaria, no suprimiendo algún alimento básico, sino consumiendo raciones más pequeñas. De esta forma evitara caer en el consumo de alimentos poco o nada útiles para conseguir estilos de vida saludables (26).

GRAFICO 1. Guía Alimentaria para los adolescentes de la Sierra.



Fuente: Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2007.

2.5.3. Características óptimas de la dieta en la adolescencia.

Las características básicas que debe tener la dieta del adolescente son las mismas que las del niño, siendo importante:

- Llevar a cabo comidas regulares dentro de los horarios establecidos sin saltarse ninguna, especialmente el desayuno (21).
- Realizar una selección acertada de alimentos, en las que se incluyan verduras y frutas, a pesar de ser alimentos de poca aceptación (21).



- Introducir poco a poco alimentos integrales (21).
- Potenciar el consumo de legumbres y cereales (21).
- Potenciar el consumo de comidas caseras (21).
- Reducir el consumo de alimentos procesados (21).
- Moderar el uso de las frituras (21).
- Dar importancia al acto de comer. Procurar no hacerlo de prisa, ni en solitario (21).

2.6. FACTORES QUE MODIFICAN EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN LA ADOLESCENCIA.

“En esta etapa los amigos, los medios de comunicación y la moda ejercen mucha más influencia que los padres u otros adultos sobre la selección de los alimentos y los hábitos dietéticos, y es fácil que lleven a los adolescentes a conductas alimentarias absurdas o erráticas que pueden comprometer su estado nutricional” (21), a continuación se detallan los factores trascendentales en los jóvenes.

- **Sociedad, familia y amigos:**

Las prácticas alimentarias están fuertemente ligadas a grupos sociales, ya que cualquier evento social tiene un componente alimentario (27).

En la sociedad, los adolescentes tienen que desenvolverse en un ambiente familiar y escolar, los mismos que intervienen en la elección de los alimentos.



La familia constituye la mayor influencia sobre las prácticas alimentarias de los muchachos/as, afectando a los patrones alimentarios en dos vías; primero en el suministro de los alimentos y segundo en las actitudes alimentarias (preferencias y valores), que determinan los hábitos alimentarios en el transcurso de la vida (15).

De esta manera, en el ámbito familiar se crean diferentes esquemas de interacción, los que son utilizados con fines distintos a la nutrición (1), como el desarrollo emocional del adolescente al estrechar los lazos familiares, además de ser un espacio de aprendizaje y socialización de normas y hábitos alimentarios (18).

Sin embargo los factores familiares son los que más fácilmente se pueden modificar desde el comienzo de la escolarización, en esta época los compañeros ejercen una gran influencia en el comportamiento de los jóvenes. Los y las adolescentes pasan gran cantidad de tiempo con los amigos/as y la alimentación constituye una forma importante de socialización y recreación entre los mismos (15).

- **Económico:**

La accesibilidad a los alimentos por parte de los/as adolescentes de la sociedad occidental, países desarrollados y en vías de desarrollo, se da por el poder adquisitivo que los mismos poseen, ya que cada vez disponen de una mayor cantidad de dinero y gracias a esto pueden tomar sus propias decisiones de compras, así como también de ejercer su rol de consumidor dentro de la sociedad (28).

Este consumo está asociado a los procesos de identificación juvenil, los cuales son utilizados para fortalecer su identidad y que a su vez sirven para diferenciarse de los otros. A este aspecto pertenecen todos los gastos que realiza la juventud para ser aceptados y participar en las relaciones que ellos mismos establecen con las demás personas (28).

En conclusión, las inversiones más frecuentes que realizan los adolescentes ocurren en el tiempo libre que ocupan para sus relaciones sociales (28).



- **Medios de Comunicación:**

La alimentación por ser un bien social, resulta un tema atractivo para los medios de comunicación, contribuyendo a la creación de expectativas y conocimientos falsos sobre el tema (29).

De esta manera los medios de comunicación son reconocidos como un efectivo instrumento de venta de productos de alimentación, influyendo en las preferencias y en las decisiones de los/as adolescentes (15), ya que los miles de anuncios que ven los niños y jóvenes al año en televisión son sobre alimentos con elevado contenido en calorías, grasas, colesterol, azúcar y sal, induciendo al consumo de este tipo de alimentos (30).

Recientemente ha sido motivo de preocupación social la posible influencia de la publicidad en el desarrollo de trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa y la bulimia en adolescentes (30), debido a que los anuncios ofrecen un mensaje contrapuesto; por una parte estimulan permanentemente el consumo de alimentos ricos en calorías y por otra presentan la delgadez como modelo a seguir (31), afectando de manera negativa en la percepción que tiene el individuo con relación a su imagen corporal.

Por lo tanto, el efecto de los medios de comunicación es muy importante en la elección de alimentos, desde la búsqueda de snacks o comida rápida que regalan juguetes, hasta aquellos en los que se observa un refuerzo social por parte de los compañeros o amigos. Así, el alimento va adquiriendo un carácter simbólico que tendrá más peso en edades posteriores (32).



2.7. ALTERACIONES DEL PATRÓN ALIMENTARIO EN LOS ADOLESCENTES.

2.7.1. Omisión de comidas.

“Una de las alteraciones más frecuentes del patrón alimentario consiste en el hábito de saltarse las comidas, lo que generalmente ocurre con el desayuno, que se sustituye o elimina” (21).

2.7.2. Consumo de Snacks.

“El consumo de snacks y picoteo entre las comidas forma parte del estilo de vida de los/as adolescentes. Se trata de alimentos ricos en grasas y azúcares, de gran aceptación, pero escaso valor nutricional. Estos alimentos suelen tener un alto valor energético y con frecuencia contribuyen con un exceso de sodio. Estas comidas ligeras o snacks pueden compensar el déficit energético originado por la omisión de alguna toma. Sin embargo al tener una escasa densidad nutricional, favorecen situaciones de deficiencia de calcio, hierro y vitaminas” (21).

“Los refrescos, colas y otras bebidas no alcohólicas representan otra forma frecuente de comida ligera que modifica el patrón alimentario. Estas bebidas que suelen ocupar el lugar de la leche, modifican sensiblemente la calidad de la dieta, contienen azúcares en exceso, que se han relacionado con el desarrollo de la obesidad y caries dental” (21).

2.7.3. Consumo de Comida Rápida.

“El consumo de comidas rápidas forma parte del estilo de vida de los adolescentes, pues se identifican plenamente con el ambiente informal, alejado del esquema tradicional de la cocina familiar, con precios accesibles y horarios flexibles que caracterizan a este tipo de comidas” (33).

“Las hamburguesa, pizza, hot-dog, etc., suelen tener un alto valor calórico y una adecuada proporción de proteínas de buena calidad, pero un exceso de grasa y de sodio. La repercusión de este tipo de comidas sobre el estado nutricional depende de la calidad y de la frecuencia de su consumo. Si se hacen pocas



comidas al mes, los desequilibrios pueden ser compensados, pero si la mayoría de las comidas son de este tipo, se pueden originar importantes deficiencias. De hecho, recientemente el consumo de estos alimentos se ha asociado a un mayor riesgo de resistencia a la insulina” (21).

2.7.4. Consumo de Alcohol.

“El consumo de alcohol, especialmente durante los fines de semana ha incrementado notoriamente en los últimos años, su ingestión incluso moderada tienen una repercusión negativa sobre el equilibrio nutricional. Se ha comprobado que el consumo de alcohol produce inapetencia y modifica la biodisponibilidad de algunos nutrientes. El alcohol parece disminuir la absorción de Ácido Fólico, Tiamina y vitaminas A, C, B12, a la vez que aumenta la excreción urinaria de Calcio, Zinc y Magnesio” (21).

2.7.5. Realización de Dietas Inadecuadas.

“Otro factor que puede contribuir a cambiar el patrón alimentario es la preocupación por la imagen corporal y deseo de ser aceptados por sus compañeros; esto puede conducir al seguimiento de dietas inadecuadas nutricionalmente en la adolescencia que producen la aparición de comportamientos alimentarios que contribuyen al desequilibrio nutricional, como dietas hipocalóricas no adecuadamente planificadas, dietas vegetarianas estrictas, dietas macrobióticas, consumo excesivo de determinados productos y bebidas no alcohólicas” (21).

2.7.6. Pérdida de supervisión familiar.

La realización de un mayor número de comidas fuera de casa por motivos de estudio o trabajo y el estilo de vida actual de los padres de familia, ha inducido la falta de supervisión familiar en el planeamiento de ingestas, compra de alimentos y/o en los horarios de las comidas de los adolescentes, provocando alteraciones dentro de su alimentación (34).



2.8. CONSECUENCIAS DE LAS MALAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS.

Como consecuencias de malas prácticas alimentarias, se pueden dar los problemas de malnutrición, teniendo en cuenta que los más frecuentes en la adolescencia pueden ser el sobrepeso, obesidad y las alteraciones de la conducta alimentaria que conllevan a trastornos alimentarios.

2.8.1. Malnutrición.

La malnutrición es la consecuencia de no cumplir con una dieta equilibrada en calidad y en cantidad. Es un término general para una condición médica causada por una dieta inadecuada o insuficiente (35).

2.8.1.1. Sobrepeso y Obesidad.

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (36).

Sin embargo, el depósito excesivo de grasa se manifiesta por un peso mayor; entre el 10-20% extra del peso ideal o esperado para la altura, el cual es conocido como sobrepeso, mientras que la obesidad supera en un 20% o más el punto medio de la escala de peso según el valor estándar peso/altura (21).

La causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso es un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad es atribuible a varios factores, entre los que se encuentran: (36)

- La modificación mundial de la dieta, con una tendencia al aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes (36).



- La tendencia a la disminución de la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización (36).

2.8.1.2. Alteraciones de la conducta alimentaria.

Una “alteración de la conducta alimentaria” denominada como ACA, se define como “alteraciones relacionadas con la alimentación”, “prácticas erróneas de control de peso” y la “alteración de la percepción de la imagen corporal”, que se presentan como una variación del comportamiento habitual de una persona. Las ACA no se consideran patologías, sino desviaciones de la conducta alimentaria de un individuo que se presentan como una continuidad entre una alimentación normal y la presentación de un TCA (Trastorno de la conducta alimentaria) franco (37).

“Las alteraciones de la conducta alimentaria pueden tener un origen psicológico, y si no son detectados y tratados oportunamente pueden llegar a magnificarse y constituirse finalmente como un verdadero TCA, con todas las consecuencias que esto implica” (37).

Clasificación de los grupos de ACA.

“Las principales ACA pueden describirse de acuerdo a tres grandes grupos. Esta clasificación se establece en base a comportamientos alimentarios que se resumen en el siguiente cuadro” (37).



Tabla 4. Clasificación de los grupos de ACA

1. Alteraciones relacionadas con la alimentación.	2. Prácticas erróneas de control de peso.	3. Alteraciones de la percepción de la imagen corporal.
<ul style="list-style-type: none"> • Eliminar tiempos de comida. • Atracarse. • Comedor compulsivo. • Preocupación excesiva por el contenido calórico de los alimentos. • Preocupación por la preparación de los alimentos. • Preocupación por los tipos de alimentos. • Actitudes erróneas frente a la realización de las comidas. • Evitar comer con miembros de la familia o amigos. • Esconder la comida. • Tirar los alimentos. • Alteraciones en la ingesta habitual de los alimentos. • Cortar los alimentos en pedazos muy pequeños. • Comedor nocturno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estar a dieta. • Dietante compulsivo. • Dietante crónico. • Vómito autoinducido. • Uso de medidas purgativas. • Ayuno. • Decir que no se tiene hambre. • Decir que ya comió. • Miedo a la ganancia de peso. • Frecuencia excesiva en la medición del peso corporal. • Ejercicio desmedido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distorsión de la imagen corporal.

Fuente: Definición conceptual de las alteraciones de la conducta alimentaria, 2008.

2.8.1.3. Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Los TCA se definen como desviaciones en los hábitos alimentarios con características muy específicas, se clasifican de acuerdo al cumplimiento de criterios de diagnóstico en relación a las conductas que presentan los sujetos y las consecuencias que producen a nivel físico, emocional y/o social. Esta definición engloba tres patologías principales que son, (TANE) trastornos alimentarios no especificados, (AN) anorexia nerviosa y (BN) bulimia nerviosa (37).



2.8.1.3.1. Trastornos alimentarios no especificados (TANE).

“Trastornos de la conducta alimentaria que no cumplen todos y cada uno de los criterios necesarios para ser diagnosticados de un trastorno típico de la conducta alimentaria como Anorexia o Bulimia, pudiendo darse los siguientes casos” (38).

- “Cumplimiento de todos los criterios de Anorexia, pero con menstruación regular en las mujeres” (38).
- “Cumplimiento de todos los criterios de Anorexia, pero con peso dentro de los límites de la normalidad” (38).
- “Cumplimiento de todos los criterios de Bulimia, pero con una frecuencia de atracones y/o conductas compensatorias menor a 2 veces por semana o durante menos de 3 meses” (38).
- “Empleo regular de conductas compensatorias después de ingerir pequeñas cantidades de comida” (38).
- “Masticar y escupir, sin tragar cantidades importantes de comida” (38).
- “Trastorno por ingesta compulsiva (binge eating), atracones, recurrente en ausencia de conductas compensatorias” (38).
- “Fobia a la gran mayoría de alimentos y/o conductas de vómito que, según refiere el paciente justifique el bajo peso y la escasa ingesta alimentaria, pero sin que exista un miedo intenso a aumentar de peso” (38).

2.8.1.3.2. Anorexia.

“La anorexia nerviosa es un trastorno alimentario que implica una incapacidad para permanecer con un peso corporal mínimo, considerado normal para la edad y estatura de la persona” (39).

“Las personas con este trastorno pueden tener un gran miedo a aumentar de peso, incluso cuando están con peso insuficiente, pudiendo realizar dietas extremas, ejercicio excesivo u otros métodos compensatorios para bajar de peso” (39).



Métodos compensatorios.

- “Cortar el alimento en pedazos pequeños o moverlos alrededor del plato en lugar de comerlos” (39).
- “Hacer ejercicio excesivo” (39).
- “Ir al baño inmediatamente después de las comidas” (39).
- “Negarse a comer en torno a otras personas” (39).
- “Usar diuréticos, enemas, laxantes o pastillas para adelgazar” (39).

Criterios diagnósticos.

- “Rechazo a mantener un peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal (<85%) considerando la edad y la talla” (40).
- “Miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal” (40).
- “Alteración de la percepción del peso y la silueta corporal” (40).
- “Negación del peligro resultante del bajo peso” (40).
- “Presencia de amenorrea en las mujeres posmenárquicas con ausencia de mínimo tres ciclos menstruales” (40).

2.8.1.3.3. Bulimia.

“Es una enfermedad en la cual la persona come en exceso o tiene episodios regulares de ingestión excesiva de alimento y siente una pérdida de control. La persona afectada utiliza luego diversos métodos, como vomitar o consumir laxantes en exceso, para prevenir el aumento de peso” (41).



Criterios diagnósticos.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM IV).

Atracones recurrentes, que se caracterizan por:

- “Ingesta de alimento en un corto espacio de tiempo (periodo de 2 horas), en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un tiempo similar y en las mismas circunstancias” (40).
- “Sensación de pérdida de control sobre la ingesta del alimento: Sentir que no se puede parar de comer o controlar el tipo o la cantidad de comida que ingiere” (40).
- “Conductas compensatorias inapropiadas repetidas para no ganar peso como vómitos inducidos, uso de laxantes, diuréticos, enemas, fármacos, ayuno o ejercicio excesivo” (40).
- “Los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas ocurren como promedio, al menos dos veces a la semana durante un período de tres meses. La autoevaluación está exageradamente influida por el peso y la silueta corporal” (40).
- “La alteración no aparece exclusivamente en el transcurso de la anorexia nerviosa” (40).

2.8.1.3.4. Presentación de conductas alimentarias de acuerdo a grados de gravedad.

- “**Normalidad:** Situación del sujeto en donde presenta algunas conductas señaladas como ACA (ver tabla 4), con menor frecuencia que aquella definida como ACA. Ejemplo: Sujetos que se preocupan “rara vez” si suben de peso” (37).



- **“Probable ACA:** Presencia de una conducta que podría ser una ACA, sin embargo al desconocer los motivos por los cuales lo lleva a cabo, no se puede definir como tal. Ejemplo: “Preocupación excesiva por el consumo de grasas” o “cortar los alimentos en pedazos muy pequeños” (37).
- **“ACA:** La presencia de una conducta señalada en la definición de ACA (ver tabla 4), con una frecuencia determinada. Ejemplo: “Siempre o muy a menudo se elimina alguna comida para bajar de peso” (37).
- **“Sumatoria de ACA:** Es la presencia de más de una ACA. A mayor presencia de un número de ACA, mayor sería la posibilidad de presentar un TANE” (37).
- **“TANE:** Criterios cubiertos específicamente por el DSM-IV-TR” (37).
- **“Sumatoria de TANE:** No es ni AN, ni BN, pero sí presenta TANE o son casos que se conocen como subclínicos, o tal vez presente un número importante de ACA, que pudieran agravarse a TCA” (37).
- **“TCA:** Criterios cubiertos específicamente por el DSM-IV-TR” (37).



CAPÍTULO III

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Describir las características alimentarias de las y los adolescentes de colegios de jornada matutina y vespertina de la zona urbana en Cuenca.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.2.1. Describir las características alimentarias en relación con la edad.
- 3.2.2. Describir las características alimentarias de acuerdo al sexo.
- 3.2.3. Identificar como influye la migración en el consumo de alimentos industrializados.
- 3.2.4. Determinar el porcentaje de adolescentes que comen solos o con alguna persona, en los principales tiempos de comida.
- 3.2.5. Identificar la persona encargada en la preparación de los alimentos.
- 3.2.6. Determinar el número de ingestas al día (Fracciones alimentarias).
- 3.2.7. Determinar el porcentaje de adolescentes que omiten las distintas fracciones alimentarias.
- 3.2.8. Describir el esquema habitual de consumo en los distintos tiempos de comida.
- 3.2.9. Determinar la cantidad de dinero destinado para el fiambre escolar.



- 3.2.10.** Determinar la periodicidad con la que se almuerza y merienda fuera del hogar.

- 3.2.11.** Describir la frecuencia de consumo de distintos grupos de alimentos.



CAPÍTULO IV

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. DISEÑO GENERAL DEL ESTUDIO

4.1.1. Tipo de estudio.

La presente investigación es de tipo descriptiva.

4.1.2. Área de Investigación.

Este estudio se realizó en 56 colegios de la ciudad de Cuenca, de los cuales según su jornada de trabajo, 41 colegios son matutinos, 8 vespertinos y 7 de doble jornada (matutino y vespertino a la vez). En cuanto a su sostenimiento se encontró 21 instituciones educativas fiscales, 32 particulares y 3 fiscomisionales. Respecto a su clasificación por género se identificó 13 centros educativos de mujeres, 5 de hombres y 38 mixtos.

4.1.3. Definiciones Operacionales.

Universo de estudio, selección y tamaño de muestra, unidad de análisis y observación, criterios de inclusión y exclusión, procedimientos para la recolección de la información, instrumentos a utilizar y procedimientos para garantizar aspectos éticos en la investigación con sujetos humanos.

4.1.4. Universo de Estudio.

Homogéneo finito, constituido por 38118 estudiantes secundarios de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en la ciudad de Cuenca, registrados en el Ministerio de Educación, en el año lectivo 2009-2010.



4.1.5. Selección de la Muestra.

Se utilizó el programa Stat Calc del programa de Epi Info, que emplea una fórmula de universo finito e hizo la corrección para un universo finito, tomando como datos de referencias, un universo de 38118 estudiantes de colegios matutinos y vespertinos de la ciudad de Cuenca, una prevalencia del 50%, ya que no existían parámetros de frecuencia de consumo de alimentos; un nivel de confianza del 99%, obteniendo 736 estudiantes. Se adicionó el 10% de posibles pérdidas, el cual dio como resultado un total de 810 estudiantes.

A continuación en la tabla N° 5, se detallan los parámetros fijados y sus resultados.

Tabla 5. Parámetros considerados para el cálculo muestral de hombres y mujeres (adolescentes escolarizados), Cuenca 2010.

	SEXO MASCULINO	SEXO FEMENINO	TOTAL
N	17657	20461	38118
% Esperado	50%	50%	
Nivel de error	1%	1%	
Nivel de confianza	99%	99%	
Z	2.57	2.57	
N	341	395	736
10% Casos extra de seguridad	34	40	74
TOTAL DE MUESTRA	375	435	810

N= Sumatoria de la población total.

Z= Constante.

n= Muestra.

La asignación de los encuestados fue aleatoria y proporcional al número de hombres y mujeres en cada colegio, como se detalla a continuación en el anexo 1.



4.1.6. Unidad de Análisis y Observación.

Adolescentes escolarizados con edades comprendidas entre 10 y 19 años que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

4.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.

4.2.1. Criterios de Inclusión.

Se incluyeron a las y los adolescentes de los colegios matutinos y vespertinos de la parte urbana de la ciudad, dentro del rango de edad entre 10 y 19 años, quienes aceptaron participar voluntariamente en este estudio.

4.2.2. Criterios de Exclusión.

Se excluyeron a las y los estudiantes de los colegios nocturnos y aquellos que no son parte de la zona urbana de la ciudad de Cuenca.

Como también a los adolescentes que no desearon cooperar en esta investigación y personas que no se encontraron dentro de este grupo etario.

4.3. MÉTODOS E INSTRUMENTO PARA OBTENER LA INFORMACIÓN.

La información se obtuvo a través de la aplicación de un cuestionario, previamente validado.

4.3.1 Métodos de procesamiento de la información.

La información se procesó a través del programa estadístico SPSS 15.00 (Statistical Product and Service Solutions para Windows), versión Evaluación.



La presentación de la información se realizó en forma de distribuciones de acuerdo a frecuencia y porcentaje de las variables estudiadas, los resultados son presentados en tablas. Además se utilizó el estadístico Chi cuadrado, para medir la fuerza de asociación entre las variables que la investigación consideró pertinente, el resultado es descrito al de la probabilidad ($P=$) al ser menor a ,001; el cual se asignó al final de las tablas.

4.3.2. Técnica.

Se utilizó la entrevista estructurada, en la cual se aplicó un cuestionario previamente validado, con preguntas objetivas de tal manera que la/el encuestado seleccionó sus respuestas según las opciones planteadas.

El formulario constó de datos de filiación, datos socio demográficos, preguntas sobre factores asociados a la alimentación y frecuencia de consumo de alimentos.

4.3.3. Procedimiento para la recolección de la información e instrumentos a utilizar.

Se solicitó la autorización pertinente para la realización de las encuestas mediante un oficio dirigido a los/as rectores/as de los planteles educativos (ver anexo 2), los mismos que fueron aprobados por las respectivas autoridades de los colegios en estudio.

Posteriormente se entregó a las/os estudiantes el consentimiento (ver anexo 3) y asentimiento informado (ver anexo 4), los cuales dieron a conocer a los padres de las/os alumnos y estudiantes participantes, el objetivo del estudio.

Una vez aceptado el consentimiento y asentimiento informado, se procedió a aplicar la entrevista con el formulario respectivo (ver anexo 6).

En la entrevista se utilizó la técnica de formularios auto-administrados, la cual en el colegio de validación tuvo una duración de 15 minutos para jóvenes de 11-13



años y 10 minutos para estudiantes de 14 a 19 años (ver anexo 5), y en los colegios de estudio tuvo una duración de 10 a 15 minutos en los cursos inferiores, y de 7-10 minutos en los cursos superiores, con la presencia del investigador que solventó todas las dudas de las y los investigados.

4.3.3.1. Tablas.

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

4.3.3.2. Medidas estadísticas.

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

4.4. PROCEDIMIENTOS PARA GARANTIZAR ASPECTOS ÉTICOS.

- Se solicitó la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca.
- Se obtuvo el permiso correspondiente de las autoridades de los colegios participantes en la investigación.
- Se les entregó el consentimiento informado a los/as representantes legales de las y los colaboradores.
- Se les entregó el asentimiento informado a los y las adolescentes.
- Los y las participantes fueron informados sobre los objetivos del estudio antes de someterse a la entrevista, donde se les aplicó el formulario. Se les indicó también que la información es estrictamente confidencial y que no serán utilizados los nombres ni datos particulares en otros trabajos, ni serán expuestos de ninguna forma.
- Se respetó su autonomía.



4.5. Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Edad	Periodo de tiempo comprendido entre el nacimiento y la fecha actual.	Tiempo transcurrido	<ul style="list-style-type: none"> Años cumplidos a partir de la fecha de su nacimiento 	Numérica
Sexo	Conjunto de caracteres que diferencian a los machos de las hembras en las diferentes especies, son: biológicos y ambientales marcados por la morfología genital externa y la educación.	Características fenotípicas	<ul style="list-style-type: none"> Femenino Masculino 	Si/No
Emigración de los progenitores	Cambios de residencia habitual entre diferentes jurisdicciones; es decir, movimiento de personas (padre y /o madre) a través de una frontera específica (nacional, regional, provincial, internacional, etc.)	Emigración del padre y/o madre	<ul style="list-style-type: none"> Padre Madre Ambos Ninguno 	Si/No
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	<ul style="list-style-type: none"> Solo Acompañado 	Si/No
Persona encargada en la preparación de alimentos	Individuo que elige la forma de preparación o métodos de cocción a utilizarse en los alimentos.	Persona encargada en la preparación de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> Papá Mamá Tu mismo Compran viandas Otro 	Si/No
Fracciones alimentarias	Número de veces que se come al día.	Fracciones alimentarias	Número de comidas al día	Numérica



OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Omisión de Comidas	Exclusión total de alimentos en los tiempos de comida	Omisión de comidas	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno • Media mañana (recreo) • Almuerzo • Media Tarde • Merienda 	Si/No
Esquema habitual de consumo en los tiempos de comida	Preparación o preparaciones consumidas en el desayuno, refrigerio matinal y vespertino, almuerzo y merienda.	Esquema habitual de consumo en los tiempos de comida	<p><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Consumo de bebidas o alimentos <p><u>Refrigerio Matinal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Consumo de bebidas o alimentos <p><u>Almuerzo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Segundo plato • Ensalada • Postre • Bebida <p><u>Refrigerio Vespertino</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Consumo de bebidas o alimentos <p><u>Merienda</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Segundo plato • Ensalada • Postre • Bebida 	Si/No
Dinero destinado para el fiambre escolar	Cantidad de dinero utilizado para la adquisición del fiambre escolar	Dinero destinado para el fiambre escolar	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 1 dólar • 1 dólar • Más de 1 dólar • Nada 	Si/No
Periodicidad con la que se come fuera de casa	Frecuencia de ingesta de alimentos fuera del hogar	Veces por semana que comen fuera de casa	<p><u>Almuerzo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • 1 vez • 2 veces • Más de 3 veces <p><u>Merienda</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • 1 vez • 2 veces • Más de 3 veces 	Si/No



OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Frecuencia de consumo de alimentos	Intervalo de consumo, según los distintos tipos de alimentos.	Consumo Semanal	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos • Cárnicos y sustitutos • Verduras • Frutas • Alimentos fuentes de carbohidratos • Azúcares • Grasas • Agua • Comida Rápida • Alimentos Industrializados 	Si/No



CAPÍTULO V

5. RESULTADOS

5.1. CUMPLIMIENTO DEL ESTUDIO

La presente investigación se realizó en 56 colegios de la ciudad de Cuenca, (jornada matutina, vespertina y doble), en los cuales se obtuvieron 798 encuestas, las mismas que fueron contestadas por las y los estudiantes de manera individual y en los horarios de asistencia a clase de cada institución educativa.

Nuestro estudio pretendió abarcar los 63 colegios de jornada matutina y vespertina, no obstante 4 de ellos (LDU, San Francisco de Asís, Paraíso del Saber y San Roque) poseen un número reducido de alumnas/os, por lo que el cálculo muestral proporcional de estas instituciones según el número de estudiantes fue nulo (ver anexo 1). Además 3 centros educativos ya no prestan sus servicios, alcanzando así los 56 colegios secundarios.

5.2. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO

Fueron seleccionados 810 estudiantes de colegios de jornada matutina, vespertina y doble, pertenecientes a distintos paralelos que van desde octavo de básica hasta el tercero de bachillerato. De este total, 12 jóvenes no han formado parte de este estudio, obteniendo así 798 encuestas para el levantamiento de datos de esta investigación.



5.3 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla Nº 6
Características de la población estudiada: Colegios urbanos de Cuenca.

DISTRIBUCIÓN SEGÚN CARACTERÍSTICAS VARIABLES		ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA	
		FRECUENCIA	%
Número de Colegios Participantes	56	798	100
Curso	Octavo de básica	134	16,8
	Noveno de básica	165	20,7
	Décimo de básica	129	16,2
	Primero de bachillerato	146	18,3
	Segundo de bachillerato	104	13
	Tercero de bachillerato	120	15
Sexo	Masculino	369	46,2
	Femenino	429	53,8
Edad	11	39	4,9
	12	116	14,5
	13	138	17,3
	14	122	15,3
	15	141	17,7
	16	114	14,3
	17	101	12,7
	18	20	2,5
	19	7	0,9
Etapas de la Adolescencia	Inicial (11 -13 años)	293	36,7
	Media (14 - 16 años)	377	47,2
	Tardía (17 – 19 años)	128	16
Emigración de progenitores	Si	148	18,5
	Padre	98	12,3
	Madre	23	2,9
	Ambos	27	3,4
Falta de compañía en los principales tiempos de comida	Desayuno	229	28,7
	Almuerzo	202	25,3
	Merienda	36	4,5
Persona encargada en la preparación de los alimentos	Papá	7	0,9
	Mamá	527	66
	Tú mismo	19	2,4
	Todos	140	17,5
	Otro	86	10,8
	Compran viandas	19	2,4



Tabla Nº 6 (Continuación)
Características de la población estudiada: Colegios urbanos de Cuenca.

DISTRIBUCIÓN SEGÚN CARACTERÍSTICAS VARIABLES		ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA	
		FRECUENCIA	%
Fracciones alimentarias diarias	Una vez	2	0,3
	Dos veces	22	2,8
	Tres veces	224	28,1
	Cuatro veces	303	38
	Cinco veces	232	29,1
	Más de cinco veces	15	1,9
Omisión de Comidas	Desayuno	7	0,9
	Media mañana	74	9,3
	Almuerzo	5	0,6
	Media Tarde	41	5,1
	Merienda	66	8,3
Esquema de alimentación en el Desayuno	Consumo de bebidas	667	83,6
	Consumo de alimentos	645	80,8
	Bebida principal: leche	418	52,4
	Alimento principal: pan	376	47,1
Esquema de alimentación en la media mañana	Consumo de bebidas	356	44,6
	Consumo de alimentos	474	59,4
	Bebida principal: jugo	259	32,5
	Alimento principal: snacks	156	19,5
Esquema de alimentación en el almuerzo	Consumo de sopa	576	72,2
	Consumo de segundo plato	561	70,3
	Consumo de ensalada	395	49,5
	Consumo de postre	69	8,6
	Consumo de bebida	726	91
	Bebida principal: jugo	606	75,9
Esquema de alimentación en la media tarde	Consumo de bebida	462	57,9
	Consumo de alimento	389	48,7
	Bebida principal: jugo	229	28,7
	Alimento principal: fruta	292	36,6
Esquema de alimentación en la merienda	Consumo de sopa	193	24,2
	Consumo de segundo plato	356	44,6
	Consumo de ensalada	215	26,9
	Consumo de postre	38	4,8
	Consumo de bebida	695	87,1
	Bebida principal: jugo	368	46,1
Dinero destinado para el consumo del fiambre escolar	Menos de un dólar	228	28,6
	Un dólar	350	43,9
	Más de un dólar	112	14
	Nada	108	13,5



Tabla N° 6 (Continuación)
Características de la población estudiada: Colegios urbanos de Cuenca.

DISTRIBUCIÓN SEGÚN CARACTERÍSTICAS			ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA	
VARIABLES		PERIODICIDAD SEMANAL	FRECUENCIA	%
Periodicidad con la que se come fuera de casa	Almuerzo	1 vez	282	35,3
	Merienda	1 vez	239	29,9
Frecuencia de consumo de lácteos	Leche	Todos los días	398	49,9
	Yogurt	1 vez	265	33,2
	Queso	1 vez	261	32,7
Frecuencia de consumo de cárnicos y sustitutos	Res	2-3 veces	356	44,6
	Pollo	2-3 veces	414	51,9
	Pescado	1 vez	519	65
	Cerdo	1 vez	484	60,7
	Huevo	1 vez	298	37,3
	Embutidos	1 vez	354	44,4
	Legumbres	Todos los días	323	40,5
Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de carbohidratos	Papa	2-3 veces	286	35,8
	Yuca	1 vez	397	49,7
	Pan	Todos los días	419	52,5
	Fideos	2-3 veces	334	41,9
	Arroz	Todos los días	622	77,9
	Otros cereales	1 vez	285	35,7
Frecuencia de consumo de alimentos industrializados	Alcohol	1 vez	79	9,9
	Cola	1 vez	303	38
	Snacks	2-3 veces	310	38,8
	Golosinas	2-3 veces	271	34
	Jugos Artificiales	1 vez	263	33
	Alimentos enlatados	1 vez	359	45
Frecuencia de consumo de verduras		Todos los días	330	41,4
Frecuencia de consumo de frutas		Todos los días	448	56,1
Frecuencia de consumo de azúcares		Todos los días	538	67,4
Frecuencia de consumo de grasas		1 vez	308	38,6
Frecuencia de consumo de agua		Todos los días	643	80,6
Frecuencia de consumo de comida chatarra (comida rápida)		1 vez	335	42

Fuente: Formulario de investigación.
 Elaborado por: Mónica Benítez.



Tabla Nº 7

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010-2011, según pertenencia por colegio.

Colegios	Frecuencia	Porcentaje
Octavio Cordero Palacios	31	3,9
American College	1	0,1
Antonio Ávila Maldonado	25	3,1
Asunción	27	3,4
Benigno Malo	40	5,0
Bilingüe Interamericano	8	1,0
Carlos Arízaga Vega	9	1,1
Carlos Cueva Tamariz	25	3,1
CEBCI-Israel	3	0,4
Central "La Inmaculada"	8	1,0
Cesar Andrade y Cordero	9	1,1
César Dávila Andrade	23	2,9
Ciudad de Cuenca	38	4,8
Corazón de María	16	2,0
Daniel Córdova Toral	20	2,5
Ecuador	17	2,1
Elena Moscoso Tamariz	8	1,0
Enriqueta Aymer	8	1,0
Europa	1	0,1
Fe y Alegría	4	0,5
Fray Vicente Solano	12	1,5
Herlinda Toral	45	5,6
Hermano Miguel	27	3,4
Home School	1	0,1
José Fidel Hidalgo	4	0,5
Juan Bautista Stiehle	3	0,4
Julio Matovelle	11	1,4
Kennedy	8	1,0
La Inmaculada	8	1,0
Las Pencas	2	0,3
Latinoamericano	7	0,9
Liceo Americano Católico	8	1,0
Liceo Cristiano de Cuenca	4	0,5
Los Andes	4	0,5
Luis Monsalve Pozo	6	0,8
Luisa de Jesús Cordero	2	0,3
Manuel J. Calle	40	5,0
Manuela Garaicoa de Calderón	58	7,3
María Auxiliadora	11	1,4
Miguel Cordero Crespo	15	1,9
Miguel Merchán Ochoa	27	3,4
Miguel Moreno Ordóñez	32	4,0
Nuestra Familia	3	0,4
Pío XII	3	0,4



Tabla Nº 7 (Continuación)
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010-2011, según pertenencia por colegio.

Colegios	Frecuencia	Porcentaje
Porvenir	2	0,3
República de Israel	18	2,3
Rincón del Saber Austral	2	0,3
Rosa de Jesús Cordero	16	2,0
Sagrado Corazón	2	0,3
Sagrados Corazones	12	1,5
San Luis Beltrán	9	1,1
Santa Mariana de Jesús	15	1,9
Técnico Salesiano	38	4,8
UNEDID	11	1,4
Víctor Gerardo Aguilar	9	1,1
Yanuncay	2	0,3
Total	798	100,0

Fuente: Formulario de investigación.
 Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Esta investigación se realizó en 56 colegios en la zona urbana de Cuenca, de los cuales debido a la educación gratuita fiscal o de menor costo y renombre educacional, se presentó un mayor número de estudiantes en los siguientes colegios; Manuela Garaicoa de Calderón (7,3%), Herlinda Toral (5,6%), Benigno Malo y Manuel J. Calle (5%), Ciudad de Cuenca y Técnico Salesiano (4,8%).

Tabla Nº 8
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010-2011. Según el curso.

Cursos	Frecuencia	Porcentaje
Octavo	134	16,8
Noveno	165	20,7
Décimo	129	16,2
Primero de Bachillerato	146	18,3
Segundo de Bachillerato	104	13,0
Tercero de Bachillerato	120	15,0
Total	798	100,0

Fuente: Formulario de investigación.
 Elaborado por: Mónica Benítez.



Interpretación.- De la muestra obtenida, se halló que el número más elevado de estudiantes pertenecen a noveno de básica con un 20,7%, seguido por estudiantes de primero de bachillerato con un 18,3%; sin embargo se observó un porcentaje similar para estudiantes de octavo y décimo de básica (16,8% y 16,2% respectivamente), disminuyendo la participación a un 13% y 15% en los últimos años de colegio.

Tabla Nº 9

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010-2011. Según la edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
11	39	4,9
12	116	14,5
13	138	17,3
14	122	15,3
15	141	17,7
16	114	14,3
17	101	12,7
18	20	2,5
19	7	,9
Total	798	100,0

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. La edad de la población investigada con más frecuencia estuvo alrededor de los 15 años de edad con un 17,7%.

Tabla Nº 10

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	369	46,2
Femenino	429	53,8
Total	798	100,0

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.



Interpretación. En este ítem se estimó que la mayor parte de estudiantes de los colegios de la zona urbana de Cuenca pertenecen al sexo femenino con un 53,8%.

Tabla N ° 11
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el integrante familiar emigrante.

Presencia de Migración		Frecuencia	Porcentaje
Migración de los progenitores	Si	148	18,5
	No	650	81,5
	Total	798	100
Integrante familiar emigrante	Padre	98	12,3
	Madre	23	2,9
	Ambos	27	3,4
	Ninguno	650	81,5
	Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
 Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. En los 56 colegios estudiados se demostró que la mayor parte de progenitores no habían emigrado; pese a esto, se debe considerar que el 18,5% adolescentes tienen a un progenitor en el exterior, siendo el padre el miembro familiar que más emigra, pudiendo deberse al compromiso económico que poseen los mismos dentro del hogar, mientras que las madres quedan como responsables del cuidado de hijos e hijas.



Tabla Nº 12

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el hábito de comer con o sin compañía en los principales tiempos de comida.

Compañía en las comidas		Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	Solo	229	28,7
	Acompañado	569	71,3
	Total	798	100
Almuerzo	Solo	202	25,3
	Acompañado	596	74,7
	Total	798	100
Merienda	Solo	36	4,5
	Acompañado	762	95,5
	Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. En los colegios encuestados, se apreció que el desayuno es la fracción alimentaria en la cual los/as adolescentes tienen menos compañía a la hora de comer con un 28,7%, seguido del almuerzo con un 25,3%, entretanto en la merienda las y los encuestados consumen sus alimentos solos en un 4,5%, convirtiéndose en la fracción alimentaria donde los adolescentes tienen más compañía.

Tabla Nº 13

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según la persona encargada de la preparación de los alimentos.

Persona encargada de la preparación de alimentos	Frecuencia	Porcentaje
Papá	7	,9
Mamá	527	66
Tú mismo	19	2,4
Todos	140	17,5
Otro	86	10,8
Compran viandas	19	2,4
Total	798	100,0

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.



Interpretación. En este estudio se apreció que el 66% de las madres de las y los alumnos son las encargadas de la preparación de los alimentos; sin olvidar que un porcentaje creciente de adolescentes (17,5%), mencionó que hoy en día todos los miembros de la familia están involucrados en esta tarea.

Tabla Nº 14

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el número de ingestas realizadas al día.

Nº de ingestas diarias	Frecuencia	Porcentaje
Una vez	2	,3
Dos veces	22	2,8
Tres veces	224	28,1
Cuatro veces	303	38,0
Cinco veces	232	29,1
Más de cinco veces	15	1,9
Total	798	100,0

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Las y los investigados refirieron que la mayoría de ellos (38%) comen cuatro veces al día, sin embargo se pudo estimar que un 2,8% de estudiantes comen dos veces al día, y un 0,3% una vez al día, significando una ingesta insuficiente por parte de estos jóvenes.



Tabla Nº 15

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el hábito de omisión de comidas.

Omisión las comidas		Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	Si	7	0,9
	No	791	99,1
	Total	798	100
Media Mañana	Si	74	9,3
	No	724	90,7
	Total	798	100
Almuerzo	Si	5	0,6
	No	793	99,4
	Total	798	100
Media Tarde	Si	41	5,1
	No	757	94,9
	Total	798	100
Merienda	Si	66	8,3
	No	732	91,7
	Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se estimó que los/as colegas, omiten más la media mañana (9,3%), mientras que la merienda fue la comida principal que más se excluyó (8,3%).



Tabla N° 16

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el esquema habitual de alimentación en el desayuno.

Esquema de alimentación en el desayuno		Frecuencia	Porcentaje
Consumo de bebida	Si	667	83,6
	No	23	2,9
	A veces	108	13,5
	Total	798	100
Opciones de bebidas	Jugo	132	16,5
	Leche	418	52,4
	Yogurt	99	12,4
	Colada	41	5,1
	Té	19	2,4
	Otros	47	5,9
	Todos	29	3,6
	Nada	13	1,6
Total	798	100	
Consumo de alimentos	Si	645	80,8
	No	50	6,3
	A veces	103	12,9
	Total	798	100
Opciones de alimentos	Pan	376	47,1
	Galletas	48	6
	Cereal para el desayuno	125	15,7
	Arroz	97	12,2
	Todos	53	6,6
	Otros	48	6
	Nada	51	6,4
Total	798	100	

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. En la muestra obtenida, se encontró que el 83,6% de adolescentes consumen alguna bebida y que el 80% comen algo en el desayuno, sin embargo el 52,4% de las/os encuestados reconocieron su predilección por la leche y el 47,1% por el pan, convirtiéndose en los alimentos favoritos para el desayuno, además se pudo observar un incremento en el consumo de jugo y cereales para el desayuno.



Tabla Nº 17

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el esquema habitual de alimentación en la media mañana.

Esquema habitual de alimentación en la media mañana		Frecuencia	Porcentaje
Consumo de bebida	Si	356	44,6
	No	190	23,8
	A veces	252	31,6
	Total	798	100
Opciones de bebidas	Jugo	259	32,5
	Leche	12	1,5
	Yogurt	61	7,6
	Cola	90	11,3
	Agua	153	19,2
	Otros	41	5,1
	Todos	8	1
	Nada	174	21,8
Total	798	100	
Consumo de alimentos	Si	474	59,4
	No	98	12,3
	A veces	226	28,3
	Total	798	100
Opciones de alimentos	Comida chatarra	143	17,9
	Snacks	156	19,5
	Fruta	134	16,8
	Todos	106	13,3
	Otros	147	18,4
	Nada	112	14
Total	798	100	

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. De las/os investigados se halló que el 44,6% toman una bebida y el 59,4% comen algún alimento en la media mañana; al mismo tiempo los/as estudiantes aludieron que la opción de bebida que más consumen es el jugo y que los sólidos que más ingieren son los snacks. Pese a esto, cabe recalcar que una parte de la población escogió mal sus bebidas y alimentos, ya que el 11,3% bebió cola y el 17,9% consumió comida rápida. Por lo tanto se demostró que los y las jóvenes están adquiriendo e ingiriendo alimentos no saludables en este tiempo de comida.



Tabla Nº 18

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el esquema habitual de alimentación en el almuerzo.

Esquema habitual de alimentación en el almuerzo		Frecuencia	Porcentaje
Consumo de sopa	Si	576	72,2
	No	44	5,5
	A veces	178	22,3
	Total	798	100
Consumo de segundo plato	Si	561	70,3
	No	86	10,8
	A veces	151	18,9
	Total	798	100
Consumo de ensalada	Si	395	49,5
	No	102	12,8
	A veces	301	37,7
	Total	798	100
Consumo de postre	Si	69	8,6
	No	449	56,3
	A veces	280	35,1
	Total	798	100
Consumo de bebida	Si	726	91
	No	16	2
	A veces	56	7
	Total	798	100
Opciones de bebidas	Jugo	606	75,9
	Cola	83	10,4
	Agua	57	7,1
	Otros	21	2,6
	Todos	22	2,8
	Nada	9	1,1
Total	798	100	

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se pudo conocer que el 72,2% de estudiantes consumen sopa, el 70,3% segundo plato, el 49,5% ensalada y solo un 8,6% postre en el almuerzo, lo que demostraría que la mayoría de la población come dos platillos en esta fracción alimentaria, apreciándose además un consumo insuficiente de ensalada. En cuanto a las bebidas, el 91% de colegiales refirieron tomar algún líquido en el almuerzo, principalmente el jugo con el 75,9% y la cola con el 10,4%.



Tabla Nº 19

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el esquema habitual de alimentación en la media tarde.

Esquema de alimentación habitual en la media tarde		Frecuencia	Porcentaje
Consumo de bebida	Si	462	57,9
	No	97	12,2
	A veces	239	29,9
	Total	798	100
Opciones de bebidas	Jugo	229	28,7
	Cola	102	12,8
	Leche	189	23,7
	Otros	159	19,9
	Todos	23	2,9
	Nada	96	12
	Total	798	100
Consumo de alimentos	Si	389	48,7
	No	129	16,2
	A veces	280	35,1
	Total	798	100
Opciones de alimentos	Comida chatarra	48	6
	Snacks	87	10,9
	Fruta	292	36,6
	Pan	113	14,2
	Todos	42	5,3
	Otros	94	11,8
	Nada	122	15,3
	Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se estimó que el 57,9% de adolescentes escolarizados toman un líquido y el 48,7% de ellos/as comen algún alimento en la media tarde, quienes como primera opción de bebida y alimento prefirieron consumir jugo y fruta, sin menospreciar que un 23,7% eligió la leche y un 14,2% pan en este tiempo de comida.

No obstante un 12,8% indicó ingerir cola, el 10,9% snacks y el 6% comida chatarra, lo que favorecería a un aumento de calorías provenientes de estos tres tipos de alimentos en la dieta de nuestros jóvenes.



Tabla Nº 20

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el esquema habitual de alimentación en la merienda.

Esquema de alimentación en la merienda		Frecuencia	Porcentaje
Consumo de sopa	Si	193	24,2
	No	373	46,7
	A veces	232	29,1
	Total	798	100
Consumo de segundo plato	Si	356	44,6
	No	281	35,2
	A veces	161	20,2
	Total	798	100
Consumo de ensalada	Si	215	26,9
	No	256	32,1
	A veces	327	41
	Total	798	100
Consumo de postre	Si	38	4,8
	No	552	69,2
	A veces	208	26,1
	Total	798	100
Consumo de bebida	Si	695	87,1
	No	33	4,1
	A veces	70	8,8
	Total	798	100
Opciones de bebidas	Jugo	368	46,1
	Cola	74	9,3
	Agua	128	16
	Otros	170	21,3
	Todos	29	3,6
	Nada	29	3,6
Total	798	100	

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se apreció que un 24,2% de estudiantes comen sopa, el 44,6% segundo plato, el 26,9% ensalada y el 4,8% postre en la merienda, lo que nos llevó a considerar que la mayoría de la población come el plato fuerte, debido a que los otros platillos presentan porcentajes de consumo inferiores. Según las bebidas, se determinó que el 87,1% de la muestra toma algo en la merienda, teniendo en cuenta que el 46,1% de estudiantes optaron por beber jugo en este tiempo de comida; mientras que un 9,3% de alumnos/as mencionaron consumir gaseosas, que de igual manera incrementarían los carbohidratos simples en la dieta.



Tabla N° 21

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el dinero destinado diariamente para el fiambre escolar.

Dinero para el fiambre escolar	Frecuencia	Porcentaje
Menos de un dólar	228	28,6
Un dólar	350	43,9
Más de un dólar	112	14,0
Nada	108	13,5
Total	798	100,0

Fuente: Formulario de investigación.
Elaboración: Mónica Benítez.

Interpretación. Se determinó que la mayoría de estudiantes, el 43,9% consigna un dólar diario para su fiambre escolar.

Tabla N° 22

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según la periodicidad semanal de almuerzos y meriendas fuera de casa.

Comidas fuera del hogar		Frecuencia	Porcentajes
Almuerzo	Nunca	291	36,5
	1 vez	282	35,3
	2 veces	159	19,9
	Más de 3 veces	66	8,3
	Total	798	100
Merienda	Nunca	427	53,5
	1 vez	239	29,9
	2 veces	102	12,8
	Más de 3 veces	30	3,8
	Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. A pesar que la gran parte de adolescentes indicaron no comer el almuerzo y la merienda fuera de casa, se observó que la frecuencia más común para no comer en el hogar en estas dos fracciones alimentarias es de 1 vez a la semana por el 35,3% y 29,9% respectivamente.



Tabla Nº 23

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de lácteos.

Frecuencia de consumo semanal de Lácteos		Frecuencia	Porcentaje
Leche	Nunca	44	5,5
	Todos los días	398	49,9
	1 vez	94	11,8
	2-3 veces	176	22,1
	4-6 veces	86	10,8
	Total	798	100
Yogurt	Nunca	104	13
	Todos los días	107	13,4
	1 vez	265	33,2
	2-3 veces	245	30,7
	4-6 veces	77	9,6
	Total	798	100
Queso	Nunca	133	16,7
	Todos los días	112	14
	1 vez	261	32,7
	2-3 veces	228	28,6
	4-6 veces	64	8
	Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. El lácteo más consumido en nuestra población, fue la leche, debido que el 49,9% de adolescentes señalaron beberla todos los días, mientras que el yogurt y queso fueron ingeridos 1 vez a la semana por el 33,2% y el 32,7% correspondientemente.



Tabla N° 24

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de cárnicos y sustitutos.

Frecuencia de consumo semanal de cárnicos y sustitutos		Frecuencia	Porcentaje
Res	Nunca	38	4,8
	Todos los días	41	5,1
	1 vez	295	37
	2-3 veces	356	44,6
	4-6 veces	68	8,5
	Total	798	100
Pollo	Nunca	11	1,4
	Todos los días	60	7,5
	1 vez	206	25,8
	2-3 veces	414	51,9
	4-6 veces	107	13,4
	Total	798	100
Pescado	Nunca	129	16,2
	Todos los días	4	0,5
	1 vez	519	65
	2-3 veces	122	15,3
	4-6 veces	24	3
	Total	798	100
Cerdo	Nunca	171	21,4
	Todos los días	8	1
	1 vez	484	60,7
	2-3 veces	119	14,9
	4-6 veces	16	2
	Total	798	100
Huevo	Nunca	55	6,9
	Todos los días	100	12,5
	1 vez	298	37,3
	2-3 veces	287	36
	4-6 veces	58	7,3
	Total	798	100
Embutidos	Nunca	89	11,2
	Todos los días	51	6,4
	1 vez	354	44,4
	2-3 veces	255	32
	4-6 veces	49	6,1
	Total	798	100



Tabla Nº 24 (Continuación)

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de cárnicos y sustitutos.

Frecuencia de consumo semanal de cárnicos y sustitutos		Frecuencia	Porcentaje
Legumbres/inosas	Nunca	15	1,9
	Todos los días	323	40,5
	1 vez	105	13,2
	2-3 veces	211	26,4
	4-6 veces	144	18
	Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. El cárnico más consumido por nuestros adolescentes fue el pollo, con una frecuencia de 2-3 veces por semana por el 51,9%, ya que la carne de res a pesar de consumirse con la misma periodicidad, el porcentaje de jóvenes fue inferior (44,6%); mientras que el pescado (65%), cerdo (60,7%), huevo (37,3%) y embutidos (44,4%), fueron comidos 1 vez a la semana por el colectivo. Sin embargo al preguntar sobre el consumo de legumbres se demostró que el 40,5% de las/os investigados las comieron diariamente.

Esta frecuencia de consumo, en general manifiesta que probablemente el costo económico influye en el consumo superior de alimentos como el pollo y las legumbres.

Se debe resaltar también que el 32% de investigados/as indicaron comer embutidos de 2-3 veces por semana, pudiendo significar el consumo de comida rápida, ya que en la mayoría de estas preparaciones se puede encontrar este producto.



Tabla Nº 25

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de verduras.

Frecuencia de consumo semanal de verduras	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	24	3
Todos los días	330	41,4
1 vez	116	14,5
2-3 veces	213	26,7
4-6 veces	115	14,4
Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se percibió que menos de la mitad de la población investigada (41,4%) consumen verduras todos los días. Situación que podría ocasionar un déficit de vitaminas y minerales.

Tabla Nº 26

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de fruta

Frecuencia de consumo semanal de frutas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	0,5
Todos los días	448	56,1
1 vez	67	8,4
2-3 veces	150	18,8
4-6 veces	129	16,2
Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Más de la mitad de la muestra (56,1%) en estudio refirió comer fruta todos los días; pese a esto un gran porcentaje de la población adolescente pudiese sufrir de deficiencia de micronutrientes.



Tabla Nº 27

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de alimentos fuentes de carbohidratos.

Frecuencia de consumo semanal de productos fuente de carbohidratos		Frecuencia	Porcentaje
Papa	Nunca	12	1,5
	Todos los días	223	27,9
	1 vez	181	22,7
	2-3 veces	286	35,8
	4-6 veces	96	12
	Total	798	100
Yuca	Nunca	146	18,3
	Todos los días	33	4,1
	1 vez	397	49,7
	2-3 veces	186	23,3
	4-6 veces	36	4,5
	Total	798	100
Pan	Nunca	20	2,5
	Todos los días	419	52,5
	1 vez	82	10,3
	2-3 veces	183	22,9
	4-6 veces	94	11,8
	Total	798	100
Fideos	Nunca	27	3,4
	Todos los días	72	9
	1 vez	314	39,3
	2-3 veces	334	41,9
	4-6 veces	51	6,4
	Total	798	100
Arroz	Nunca	9	1,1
	Todos los días	622	77,9
	1 vez	19	2,4
	2-3 veces	60	7,5
	4-6 veces	88	11
	Total	798	100



Tabla Nº 27

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de alimentos fuentes de carbohidratos.

Frecuencia de consumo semanal de productos fuente de carbohidratos		Frecuencia	Porcentaje
Otros cereales (trigo, cebada, avena, maíz y quínoa)	Nunca	64	8
	Todos los días	126	15,8
	1 vez	285	35,7
	2-3 veces	268	33,6
	4-6 veces	55	6,9
	Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. La mayoría de los y las jóvenes de la ciudad de Cuenca, manifestaron comer diariamente alimentos como el arroz (77,9%) y el pan (52,5%), de 2-3 veces por semana fideos (41,9%) y papa (35,8%), y 1 vez a la semana yuca (49,7%) y otros cereales como trigo, cebada, avena, maíz y quínoa (35,7%). Lo que ratificaría que el arroz y el pan son alimentos indispensables en la dieta de nuestros adolescentes.

Tabla Nº 28

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de azúcares.

Frecuencia de consumo semanal de azúcares	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	23	2,9
Todos los días	538	67,4
1 vez	90	11,3
2-3 veces	97	12,2
4-6 veces	50	6,3
Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se observó que el 67,4% de los encuestados/as consumieron azúcares (azúcar blanca y morena, miel de abeja y panela) todos los días.



Tabla Nº 29

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de grasas.

Frecuencia de consumo semanal de grasas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	140	17,5
Todos los días	92	11,5
1 vez	308	38,6
2-3 veces	215	26,9
4-6 veces	43	5,4
Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Un 38,6% del colectivo señaló ingerir grasas (mantequilla, margarina y mayonesa) una vez a la semana, pudiendo ser que estos lípidos sean añadidos a alimentos altos en calorías como la comida rápida; además un alto porcentaje (26,9%) de colegiales indicaron consumir de 2-3 veces a la semana estos alimentos, incrementando de manera considerable el aporte calórico en la dieta.

Tabla Nº 30

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de agua.

Frecuencia de consumo semanal de agua	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	8	1
Todos los días	643	80,6
1 vez	26	3,3
2-3 veces	47	5,9
4-6 veces	74	9,3
Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. El 80,6% de adolescentes, refirieron beber agua todos los días.



Tabla Nº 31

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de comida chatarra (salchipapa, hamburguesa, pizza, hot-dog).

Frecuencia de consumo semanal de comida chatarra	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	83	10,4
Todos los días	77	9,6
1 vez	335	42
2-3 veces	249	31,2
4-6 veces	54	6,8
Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. El 42% de estudiantes, manifestaron comer 1 vez por semana comida chatarra, mientras que un 31,2% de ellos/as refirieron hacerlo de 2-3 veces por semana; situación que patrocinaría el incremento de peso en sus consumidores frecuentes.



Tabla N° 32

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de alimentos industrializados.

Frecuencia de consumo semanal de productos industrializados		Frecuencia	Porcentaje
Alcohol	Nunca	690	86,5
	Todos los días	7	0,9
	1 vez	79	9,9
	2-3 veces	16	2
	4-6 veces	6	0,8
	Total	798	100
Cola	Nunca	94	11,8
	Todos los días	76	9,5
	1 vez	303	38
	2-3 veces	241	30,2
	4-6 veces	84	10,5
	Total	798	100
Snacks	Nunca	65	8,1
	Todos los días	99	12,4
	1 vez	255	32
	2-3 veces	310	38,8
	4-6 veces	69	8,6
	Total	798	100
Golosinas (chocolates, caramelos, chicles)	Nunca	37	4,6
	Todos los días	180	22,6
	1 vez	231	28,9
	2-3 veces	271	34
	4-6 veces	79	9,9
	Total	798	100
Jugos artificiales	Nunca	158	19,8
	Todos los días	97	12,2
	1 vez	263	33
	2-3 veces	237	29,7
	4-6 veces	43	5,4
	Total	798	100



Tabla N° 32 (Continuación)
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según el consumo semanal de alimentos industrializados.

Frecuencia de consumo semanal de productos industrializados		Frecuencia	Porcentaje
Alimentos enlatados	Nunca	219	27,4
	Todos los días	13	1,6
	1 vez	359	45
	2-3 veces	184	23,1
	4-6 veces	23	2,9
	Total	798	100

Fuente: Formulario de investigación.
 Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. La frecuencia de consumo de estos alimentos industrializados por la mayoría de los y las adolescentes de nuestra ciudad se presentó de la siguiente manera: De 2-3 veces por semana se observó la ingestión de snacks (38,8%) y golosinas como chocolate, caramelos y chicles (34%); 1 vez a la semana se estimó el consumo de alcohol (9,9%), gaseosas (38%), jugos artificiales (33%) y enlatados (45%). Significando que alimentos ricos en grasas saturadas, sodio, azúcares simples, colorantes o preservantes, son ingeridos alguna o varias veces a la semana, pudiendo ocasionar alteraciones en el estado nutricional de la población.



Tabla Nº 33

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según la migración de los progenitores y su influencia en la alimentación

Variables		Migración de los progenitores				
		Padre	Madre	Ambos	Ninguno	Total
		Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Persona encargada en la preparación de las comidas	Papá	0	0	0	0,9	0,9
	Mamá	9,3	0	0	56,8	66
	Tú mismo	0,6	0,1	0,1	1,5	2,4
	Todos	1,4	1	0,5	14,7	17,5
	Otro	0,9	1,8	2,5	5,6	10,8
	Compran viandas	0,1	0	0,3	2	2,4
	Total	12,3	2,9	3,4	81,5	100
Alcohol	Nunca	10,3	2,4	2,6	71,2	86,5
	Todos los días	0	0,1	0	0,8	0,9
	1 vez	1,6	0,4	0,6	7,3	9,9
	2-3 veces	0	0	0,1	1,9	2
	4-6 veces	0,4	0	0	0,4	0,8
	Total	12,3	2,9	3,4	81,5	100
	Cola	Nunca	1	0,3	0,1	10,4
Todos los días		1,3	0,5	0,5	7,3	9,5
1 vez		4,8	1	1,1	31,1	38
2-3 veces		4	0,8	1,6	23,8	30,2
4-6 veces		1,3	0,4	0,1	8,9	10,5
Total		12,3	2,9	3,4	81,5	100
Snacks		Nunca	0,5	0,5	0	7,1
	Todos los días	1,8	0,4	0,4	9,9	12,4
	1 vez	4,3	0,9	1	25,8	32
	2-3 veces	4,9	1	1,9	31,1	38,8
	4-6 veces	0,9	0,1	0,1	7,5	8,6
	Total	12,3	2,9	3,4	81,5	100
	Comida Chatarra (Salchipapa, hamburguesa, pizza, hot-dog)	Nunca	1,3	0,3	0,1	8,8
Todos los días		1,3	0,8	0,6	7	9,6
1 vez		4,9	1,3	1,3	34,6	42
2-3 veces		4,1	0,6	1,3	25,2	31,2
4-6 veces		0,8	0	0,1	5,9	6,8
Total		12,3	2,9	3,4	81,5	100



Tabla N° 33 (Continuación)
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según la migración de los progenitores y su influencia en la alimentación.

Variables		Migración de los progenitores				
		Padre	Madre	Ambos	Ninguno	Total
		Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Jugos artificiales	Nunca	1,8	0,3	0,4	17,4	19,8
	Todos los días	2	1,1	0,4	8,6	12,2
	1 vez	4,8	0,3	0,8	27,2	33
	2-3 veces	3,5	1	1,3	23,9	29,7
	4-6 veces	0,3	0,3	0,6	4,3	5,4
	Total	12,3	2,9	3,4	81,5	100
Alimentos enlatados	Nunca	2,6	0,8	0,8	23,3	27,4
	Todos los días	0,1	0,5	0	1	1,6
	1 vez	5,3	1,3	1	37,5	45
	2-3 veces	4	0,4	1,5	17,2	23,1
	4-6 veces	0,3	0	0,1	2,5	2,9
	Total	12,3	2,9	3,4	81,5	100

Fuente: Formulario de investigación.
 Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. La emigración sí influyó en el modo de alimentación de nuestros adolescentes, porque a pesar de que los/as jóvenes en su mayoría refirieron consumir alimentos en una frecuencia similar, se pudo observar lo siguiente:

Respecto a la persona encargada de la preparación de los alimentos según el integrante familiar residente en el exterior, se demostró que la emigración del padre conlleva a que la madre quede al cuidado de la alimentación de los hijos/as, sin embargo se estimó que la ausencia de la madre o de ambos progenitores ocasionan que otra persona sea la responsable de esta tarea.

Simultáneamente, se estimó que la ingesta de alimentos industrializados, como el alcohol y snacks no se ven afectados por la emigración, ya que estos productos fueron consumidos con la misma frecuencia que los/as estudiantes sin padres emigrantes; mientras que la ingesta de gaseosas, comida rápida y enlatados aumentan a 2-3 veces por semana cuando ambos padres no están presentes, además se percibió un incremento notorio en el uso de jugos artificiales, pues las y los alumnos mencionaron beberlos todos los días cuando su madre es la emigrante, ó de 2-3 veces a la semana si ambos progenitores no viven con los chicos/as.



La asociación de las variables, (persona encargada de la preparación de alimentos, consumo de jugos artificiales y enlatados), presentaron una significancia estadística de $P=,000$.

Tabla N° 34
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al comer con o sin compañía en los principales tiempos de comida.

Compañía en las comidas		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Desayuno	Solo	7,5	14,3	21,8	11,7	18,8	30,5	21,1	18	39,1
	Acompañado	34,8	43,3	78,2	34,2	35,3	69,5	35,2	25,8	60,9
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Almuerzo	Solo	6,8	15	21,8	12,5	13,3	25,7	18,8	13,3	32
	Acompañado	35,5	42,7	78,2	33,4	40,8	74,3	37,5	30,5	68
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Merienda	Solo	0	1,7	1,7	2,4	2,4	4,8	7,8	2,3	10,2
	Acompañado	42,3	56	98,3	43,5	51,7	95,2	48,4	41,4	89,8
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
 Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. En la adolescencia temprana se observó que el desayuno y el almuerzo son las fracciones alimentarias en las cuales las y los alumnos consumen sus alimentos solos en iguales porcentajes (21,8%), siendo mayor en el sexo femenino; sin descartar que en la merienda las jóvenes también tienen esta costumbre en mayor porcentaje.

En la etapa media se pudo estimar que los y las estudiantes desayunan sin compañía con más frecuencia (30,5%), sin embargo en este tiempo de comida y el almuerzo se demostró que las chicas comen solas con mayor periodicidad, ya que la merienda se dio en proporciones iguales al compararlo entre géneros.

En la fase tardía se apreciaron los porcentajes más altos con relación al hábito de comer sin compañía en las 3 fracciones principales, dándonos a entender que esta práctica se vuelve común a medida que los adolescentes aumentan



de edad, sobre todo en el sexo masculino especialmente en el desayuno (39,1%).

Por lo tanto estos resultados significarían que en la adolescencia temprana y media en el sexo femenino se da un menor control al momento de realizar las comidas principales, lo que ocasionaría una falta de supervisión por parte de un adulto responsable; mientras que en la adolescencia tardía los varones son los que menos compañía tienen, debido a que estos trabajan o salen a menudo.

Tabla Nº 35

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto a la persona encargada en la preparación de los alimentos.

Persona encargada de la preparación de alimentos	Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
	Sexo			Sexo			Sexo		
	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Papá	0,3	0,3	0,7	1,1	0	1,1	0	0,8	0,8
Mamá	29,7	41	70,6	28,6	34,7	63,4	35,9	31,3	67,2
Tú mismo	0,3	0,7	1	1,1	2,1	3,2	1,6	1,6	3,1
Todos	6,1	8,2	14,3	8,5	11,1	19,6	13,3	5,5	18,8
Otro/a	5,1	6,1	11,3	5,6	4,8	10,3	4,7	2,3	7
Compran viandas	0,7	1,4	2	1,1	1,3	2,4	0,8	2,3	3,1
Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se demostró que en las tres etapas de la adolescencia, la madre es la principal encargada de la preparación de los alimentos, no obstante en la adolescencia temprana (70,6%) y tardía (67,2%) fue mayor la intervención materna en esta tarea, con la diferencia que las mujeres de 11 a 13 años y los varones de 17 a 19 años recibieron más ayuda por parte de su madre en esta actividad; mientras que en la fase media se percató un menor porcentaje de madres (63,4%) que cocinaban para sus hijos/as, debido tal vez a que ellos/as prefieran preparar sus alimentos.



Tabla Nº 36

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al número de ingestas diarias.

Ingesta diaria	Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
	Sexo			Sexo			Sexo		
	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1 vez	0	0,3	0,3				0	0,8	0,8
2 veces	0,7	1,4	2	0,8	1,9	2,7	1,6	3,1	4,7
3 veces	8,5	15,4	23,9	15,4	16,7	32,1	15,6	10,2	25,8
4 veces	18,1	21,5	39,6	15,6	20,7	36,3	23,4	15,6	39,1
5 veces	14,3	18,1	32,4	13	13,5	26,5	15,6	13,3	28,9
Más de 5 veces	0,7	1	1,7	1,1	1,3	2,4	0	0,8	0,8
Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. La mayoría del colectivo indicó comer cuatro veces al día, sin embargo los porcentajes en la adolescencia temprana y media fueron superiores en las mujeres (21,5% y 20,7%), puesto que en la etapa tardía fue mayor en los hombres (23,4%). Cabe mencionar además que en la adolescencia temprana un 0,3% y 2% comieron una y dos veces al día, un 2,7% de jóvenes de 14 a 16 años señalaron hacerlo dos veces y un 0,8% de alumnos/as pertenecientes a la fase tardía una vez, lo que pudiera acontecer por situaciones de pobreza o por trastornos de la conducta alimentaria.



Tabla Nº 37

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto a la omisión de comidas.

Omisión las comidas		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Desayuno	Si				0,5	0,8	1,3	0	1,6	1,6
	No	42,3	57,7	100	45,4	53,3	98,7	56,3	42,2	98,4
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Media Mañana	Si	4,1	3,8	7,8	6,6	4,2	10,9	6,3	1,6	7,8
	No	38,2	53,9	92,2	39,3	49,9	89,1	50	42,2	92,2
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Almuerzo	Si	0,3	1	1,4				0	0,8	0,8
	No	42	56,7	98,6	45,9	54,1	100	56,3	43	99,2
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Media Tarde	Si	2,7	1,7	4,4	1,9	3,2	5	3,9	3,1	7
	No	39,6	56	95,6	44	50,9	95	52,3	40,6	93
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Merienda	Si	3,4	5,8	9,2	2,4	5,8	8,2	3,1	3,1	6,3
	No	38,9	51,9	90,8	43,5	48,3	91,8	53,1	40,6	93,8
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.

Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. En la adolescencia temprana, el tiempo de comida que más se omitió fue la merienda con un 9,2% sobre todo en el género femenino, a pesar de esto se observó que los hombres optaron por no comer en la media mañana y tarde.

En la etapa media la fracción alimentaria que se excluyó mayormente fue la media mañana con un 10,2%, especialmente los varones; pero se identificó que las mujeres omiten con periodicidad las otras comidas principalmente la merienda.

En la fase tardía se estimó que los y las estudiantes prescinden del refrigerio de la media mañana y tarde en porcentajes similares (7,8% y 7%) característicamente en los hombres, pues el desayuno y el almuerzo fueron omitidos por las mujeres, mientras que la merienda se excluyó igualmente por ambos sexos.

En este estudio no se notificaron casos de omisión del desayuno en la adolescencia temprana y del almuerzo en jóvenes de 14 a 16 años; sin embargo de forma general se determinó que los adolescentes varones omiten la media



mañana y tarde sin importar la edad de los mismos, ya que la mayoría de mujeres lo hacen en las comidas principales.

Tabla N° 38
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al esquema habitual de alimentación en el desayuno.

Esquema de alimentación en el desayuno		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Consumo de Bebida	Si	37,9	46,4	84,3	40,3	43,5	83,8	46,1	35,2	81,3
	No	0,7	1,4	2	1,6	1,9	3,4	1,6	1,6	3,1
	A veces	3,8	9,9	13,7	4	8,8	12,7	8,6	7	15,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Opciones de bebidas	Jugo	6,5	8,5	15	9,3	9,5	18,8	8,6	4,7	13,3
	Leche	27,6	29,7	57,3	24,1	27,1	51,2	27,3	17,2	44,5
	Yogurt	3,4	9,2	12,6	5,3	4,2	9,5	10,2	10,2	20,3
	Colada	1,4	3,8	5,1	1,1	4,2	5,3	1,6	3,1	4,7
	Té	0,7	0,7	1,4	0,3	2,1	2,4	3,1	1,6	4,7
	Otros	1,7	3,8	5,5	2,7	3,4	6,1	4,7	1,6	6,3
	Todos	0,7	1,7	2,4	2,7	1,9	4,5	0	3,9	3,9
	Nada	0,3	0,3	0,7	0,5	1,6	2,1	0,8	1,6	2,3
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de alimentos	Si	38,2	47,8	86	38,5	39,8	78,2	43	33,6	76,6
	No	2	2	4,1	2,4	5	7,4	4,7	3,1	7,8
	A veces	2	7,8	9,9	5	9,3	14,3	8,6	7	15,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Opciones de alimentos	Pan	21,8	25,9	47,8	22,5	23,9	46,4	28,1	19,5	47,7
	Galletas	2	4,8	6,8	3,2	3,2	6,4	1,6	1,6	3,1
	Cereal tipo Corn Flakes	4,8	9,6	14,3	7,2	8,8	15,9	9,4	8,6	18
	Arroz	7,8	5,8	13,7	5	6,1	11,1	8,6	3,1	11,7
	Todos	2	5,1	7,2	2,9	2,9	5,8	3,1	4,7	7,8
	Otros	2	4,1	6,1	2,4	4,2	6,6	1,6	2,3	3,9
	Nada	1,7	2,4	4,1	2,7	5	7,7	3,9	3,9	7,8
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
 Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. A medida que aumentan de edad los y las adolescentes se identificó un cambio en el esquema de alimentación en el desayuno, ya que en el sexo femenino disminuyó el consumo de alguna bebida o de algún alimento, mientras que en el sexo masculino las cifras fueron inversas (aumentó la ingesta



con la edad), pero sin duda el 80% aproximadamente del colectivo total refirió beber y/o comer algo en el desayuno.

En cuanto a las opciones de bebidas se confirmó que, la leche es el principal líquido en este tiempo de comida, siendo mayor en estudiantes de 11 a 13 años, sin embargo se estimó que un significativo porcentaje (15% y 18%) de adolescentes pertenecientes a la etapa temprana y media toman jugo, primordialmente las mujeres; ya que en la adolescencia tardía se apreció un incremento en el consumo de yogurt en porcentajes iguales en ambos sexos, lo que supondría un remplazo de la leche por estas dos bebidas, que si bien el yogurt por tener una composición nutricional similar a la leche puede considerarse un buen sustituto para este alimento, en cambio el jugo podría representar una deficiencia de calcio y proteínas.

Con respecto a las elecciones de sólidos para el desayuno, el pan fue el más ingerido en porcentajes similares en las tres fases, observándose una ligera disminución en la etapa media (46,4%) sobre todo en las mujeres; pero cabe recalcar que todo el colectivo mencionó que su segunda opción de consumo son los cereales para el desayuno.



Tabla Nº 39

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al esquema habitual de alimentación en la media mañana.

Esquema de alimentación en la media mañana		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Consumo de Bebida	Si	20,8	33,8	54,6	18	21,2	39,3	20,3	17,2	37,5
	No	10,9	7,8	18,8	13,8	12,2	26	19,5	9,4	28,9
	A veces	10,6	16	26,6	14,1	20,7	34,7	16,4	17,2	33,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Opciones de bebidas	Jugo	14,3	23,2	37,5	14,3	15,4	29,7	17,2	11,7	28,9
	Leche	0	1	1	0,3	1,3	1,6	0	2,3	2,3
	Yogurt	2,4	3,8	6,1	2,4	5,3	7,7	4,7	6,3	10,9
	Cola	5,8	6,5	12,3	6,6	4,2	10,9	7,8	2,3	10,2
	Agua	7,5	10,2	17,7	7,7	13	20,7	7	10,9	18
	Otros	1,7	4,4	6,1	0,8	3,7	4,5	2,3	2,3	4,7
	Todos	0,7	1	1,7	0,5	0,3	0,8			
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de alimentos	Si	28	41,6	69,6	22,5	32,9	55,4	24,2	23,4	47,7
	No	5,1	5,1	10,2	9,8	5	14,9	7	2,3	9,4
	A veces	9,2	10,9	20,1	13,5	16,2	29,7	25	18	43
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Opciones de alimentos	Comida chatarra	9,2	8,9	18,1	10,9	6,6	17,5	12,5	6,3	18,8
	Snacks	7,8	10,9	18,8	8,2	12,2	20,4	9,4	9,4	18,8
	Fruta	6,5	13	19,5	4,8	9,3	14,1	4,7	14,1	18,8
	Todos	4,1	7,8	11,9	3,7	10,1	13,8	8,6	6,3	14,8
	Otros	8,2	11,6	19,8	8,2	9,5	17,8	11,7	5,5	17,2
	Nada	6,5	5,5	11,9	10,1	6,4	16,4	9,4	2,3	11,7
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. En la media mañana se presentó el mismo comportamiento que en el desayuno, las edades inferiores consumieron más bebidas y alimentos, principalmente en el sexo femenino; porque al llegar a la fase tardía se observó que la ingesta aumenta en el género masculino.

Al momento de seleccionar las opciones de bebidas, los/as estudiantes desde los 11 a 19 años indicaron tomar jugo, sin embargo cabe señalar que el consumo de gaseosas fue más del 10% en el total del colectivo, especialmente entre los 11 y 13



años con un 12,3% (principalmente en mujeres), al compararlo con el consumo de cola en las otras etapas (10,9% media y 10,2% tardía) se percibió que los hombres de estas edades la beben mayormente.

Al escoger los alimentos en la media mañana se constató variantes en la elección de los mismos; debido a que en la adolescencia temprana los estudiantes indicaron preferir otras opciones de comida que no se mencionaron en esta investigación (19,8%), pese a esto se debe resaltar que un 19,5% de alumnos/as comieron fruta (especialmente las mujeres); mientras que en la adolescencia media se estimó que los dos alimentos más consumidos son los snacks (en mujeres) y la comida chatarra (en hombres), descendiendo el consumo de frutas en este tiempo de comida. No obstante en la etapa tardía la comida chatarra, snacks y fruta se ingirieron en porcentajes iguales, sin demostrarse alguna predilección por ciertos alimentos como en las otras etapas.

Por lo general en el esquema de alimentación de la media mañana se debería considerar que los y las estudiantes prefieren comer que beber algo, tal vez porque su dinero este destinado para comida que satisfaga su hambre, además como se percibió que el consumo de snacks y comida chatarra en toda la muestra investigada es del 18% aproximadamente, se puede decir que esta predilección puede deberse a que estos alimentos con alto contenido en grasa cumplan con este requisito.

Además se debe tener en cuenta que por lo general la mayoría de colegios son de jornada matutina y que los/as adolescentes en este tiempo de comida se alimentan en los centros escolares, lo que significaría que los/as estudiantes tienen acceso a este tipo de alimentos; no necesariamente en los bares escolares, sino por la venta de estos productos en lugares cercanos a las instituciones o ya sea que los traigan desde sus hogares.



Tabla Nº 40

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al esquema habitual de alimentación en el almuerzo.

Esquema habitual de alimentación en el almuerzo		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Consumo de sopa	Si	35,2	41,6	76,8	32,4	37,1	69,5	43,8	25,8	69,5
	No	2	3,8	5,8	1,6	2,9	4,5	1,6	6,3	7,8
	A veces	5,1	12,3	17,4	11,9	14,1	26	10,9	11,7	22,7
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de segundo plato	Si	27	37,9	64,8	32,9	39,8	72,7	48,4	27,3	75,8
	No	5,8	7,2	13	5,8	4	9,8	1,6	7	8,6
	A veces	9,6	12,6	22,2	7,2	10,3	17,5	6,3	9,4	15,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de ensalada	Si	19,1	26,6	45,7	19,6	31,8	51,5	25,8	26,6	52,3
	No	7,2	5,1	12,3	8	6,1	14,1	7,8	2,3	10,2
	A veces	16	25,9	42	18,3	16,2	34,5	22,7	14,8	37,5
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de postre	Si	3,1	6,1	9,2	4,8	3,4	8,2	3,9	4,7	8,6
	No	22,5	31,1	53,6	25,7	29,7	55,4	39,8	25	64,8
	A veces	16,7	20,5	37,2	15,4	21	36,3	12,5	14,1	26,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de bebida	Si	37,5	53,2	90,8	44	48,5	92,6	50	36,7	86,7
	No	0,7	1	1,7	0,3	1,9	2,1	0,8	1,6	2,3
	A veces	4,1	3,4	7,5	1,6	3,7	5,3	5,5	5,5	10,9
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Opciones de bebidas	Jugo	33,4	45,4	78,8	34	39,3	73,2	45,3	32	77,3
	Cola	3,8	4,4	8,2	6,9	4,5	11,4	7,8	4,7	12,5
	Agua	2,4	3,1	5,5	2,1	6,4	8,5	1,6	5,5	7
	Otros	1,4	1,7	3,1	0,8	2,1	2,9	0	0,8	0,8
	Todos	1	2,7	3,8	1,9	0,8	2,7	0,8	0	0,8
	Nada	0,3	0,3	0,7	0,3	1,1	1,3	0,8	0,8	1,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. La tendencia de consumo por edad y sexo se mantuvo también en el almuerzo, a más edad menos consumo en mujeres y mayor en hombres.

Sin embargo, al preguntar sobre los platos que conforman el almuerzo tenemos que, la sopa fue consumida sobre todo por jóvenes de 11 a 13 años (76,8%), ya que a partir de la adolescencia media se observó una disminución en la ingesta



de la misma, manteniéndose posteriormente (69,5%); mientras que en el segundo plato ocurre todo lo contrario, pues en la etapa temprana hubo un menor consumo de este y a partir de los 14 años se dio un incremento en su ingesta, lo que daría a entender que a medida que crecen los adolescentes estos prefieren comer el plato fuerte.

En cuanto al consumo de ensalada se observó que es menor en chicos/as de la fase temprana con un 45,7%, mientras que desde los 14 años su consumo aumentó, pero siempre dándose mayormente en el sexo femenino desviándose de la tendencia común, pero lo preocupante de esto es que casi la mitad de la población refirió no comer esta preparación, que por lo general suele ser de vegetales, lo que representaría un menor consumo de este grupo alimenticio.

Respecto a la bebida en el almuerzo, se observó que es tomada por casi la totalidad de los investigados, de manera especial en la etapa media (92,6%); a pesar de esto, los y las adolescentes de las tres etapas indicaron beber jugo (primordialmente en la adolescencia temprana), pero se debe tener en cuenta que la segunda opción de bebida para los/as jóvenes fue la cola, incrementando su consumo desde la adolescencia media, especialmente en los hombres.

Consiguientemente el esquema de alimentación del almuerzo de los/as adolescentes de la zona urbana de Cuenca, estaría constituido por sopa, segundo plato, ensalada, y jugo (bebida).



Tabla Nº 41

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al esquema habitual de alimentación en la media tarde.

Esquema habitual de alimentación en la media tarde		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Consumo de bebida	Si	25,6	34,1	59,7	29,2	27,6	56,8	32	25	57
	No	5,1	5,5	10,6	4,2	6,9	11,1	12,5	6,3	18,8
	A veces	11,6	18,1	29,7	12,5	19,6	32,1	11,7	12,5	24,2
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Opciones de bebidas	Jugo	13,3	19,1	32,4	13	13,3	26,3	14,1	13,3	27,3
	Cola	7,2	6,8	14	6,6	5,6	12,2	7,8	3,9	11,7
	Leche	9,6	14	23,5	11,9	12,5	24,4	12,5	9,4	21,9
	Otros	5,5	10,6	16	8,8	14,3	23,1	9,4	10,2	19,5
	Todos	1,4	1,7	3,1	1,6	1,3	2,9	1,6	0,8	2,3
	Nada	5,5	5,5	10,9	4	7,2	11,1	10,9	6,3	17,2
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de alimentos	Si	22,5	29,7	52,2	21,8	23,3	45,1	28,9	22,7	51,6
	No	7,5	5,8	13,3	9	8,8	17,8	11,7	6,3	18
	A veces	12,3	22,2	34,5	15,1	22	37,1	15,6	14,8	30,5
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Opciones de alimentos	Comida chatarra	2,7	3,8	6,5	2,7	2,7	5,3	3,1	3,9	7
	Snacks	4,4	4,1	8,5	8,2	4,2	12,5	7	4,7	11,7
	Fruta	12,6	23,9	36,5	14,6	22,8	37,4	17,2	17,2	34,4
	Pan	8,5	8,2	16,7	6,1	6,4	12,5	8,6	4,7	13,3
	Todos	2,7	4,1	6,8	1,3	2,7	4	3,1	2,3	5,5
	Otros	3,4	8,5	11,9	3,7	7,4	11,1	7	6,3	13,3
	Nada	7,8	5,1	13	9,3	8	17,2	10,2	4,7	14,8
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.

Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. En la media tarde se percibió un esquema de alimentación diferente, ya que el consumo de alguna bebida en la adolescencia temprana fue mayor en mujeres y a partir de los 14 años fue superior en hombres; sin embargo la ingesta de alimentos en esta fracción alimentaria en la adolescencia temprana y media se dio principalmente en el género femenino y en la etapa tardía en el masculino.



No obstante, dentro de las opciones de bebidas señaladas por las/os investigados, se observó que el jugo y la leche son la primera y segunda elección por todos los/as estudiantes, con la única diferencia que el consumo de jugo fue mayor en mujeres de 11 a 16 años, y en los hombres en la fase tardía; en cambio la leche fue bebida principalmente en la adolescencia media seguida por la fase temprana, en el sexo femenino; puesto que en la etapa tardía fue superior en el género masculino.

En contraste, se estimó que los alimentos que eligen las y los alumnos para la media tarde son la fruta en primer lugar (especialmente las mujeres, porque desde los 17 años este porcentaje se mantuvo igual en ambos sexos); seguido del pan en la adolescencia temprana (mujeres) y tardía (hombres), sin embargo en la etapa media la ingesta de pan y snacks compartieron la segunda opción de alimento, recalcando que los snacks fueron consumidos más por los hombres y el pan en porcentajes similares por ambos géneros.

Por lo que se puede decir que, el esquema de alimentación en la media tarde está conformado por jugo (bebida) y fruta (alimento sólido), recalándose que en la adolescencia media, en los varones hay un mayor consumo de snacks, lo que podría representar un aumento de calorías totales en la dieta de este grupo de estudiantes.



Tabla Nº 42

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al esquema habitual de alimentación en la merienda.

Esquema habitual de alimentación en la merienda		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Consumo de sopa	Si	11,3	16	27,3	13	9,5	22,5	14,1	7,8	21,9
	No	18,1	23,5	41,6	20,4	28,4	48,8	28,9	23,4	52,3
	A veces	13	18,1	31,1	12,5	16,2	28,6	13,3	12,5	25,8
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de segundo plato	Si	17,1	23,2	40,3	21,8	24,1	45,9	32,8	18	50,8
	No	14,3	23,2	37,5	14,1	20,4	34,5	14,1	18	32
	A veces	10,9	11,3	22,2	10,1	9,5	19,6	9,4	7,8	17,2
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de ensalada	Si	11,6	17,1	28,7	11,1	15,6	26,8	10,2	13,3	23,4
	No	13	18,4	31,4	14,1	16,7	30,8	24,2	13,3	37,5
	A veces	17,7	22,2	39,9	20,7	21,8	42,4	21,9	17,2	39,1
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de postre	Si	2,7	3,1	5,8	2,9	1,6	4,5	3,1	0	3,1
	No	27	39,2	66,2	31	40,1	71,1	39,8	30,5	70,3
	A veces	12,6	15,4	28	11,9	12,5	24,4	13,3	13,3	26,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Consumo de bebida	Si	35,8	50,9	86,7	41,6	46,2	87,8	50,8	35,2	85,9
	No	2,4	1	3,4	1,3	3,2	4,5	3,1	1,6	4,7
	A veces	4,1	5,8	9,9	2,9	4,8	7,7	2,3	7	9,4
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Opciones de bebidas	Jugo	21,5	29	50,5	21	20,7	41,6	28,9	20,3	49,2
	Cola	3,1	3,4	6,5	7,4	4	11,4	5,5	3,9	9,4
	Agua	5,8	9,2	15	6,6	9,8	16,4	9,4	7,8	17,2
	Otros	8,9	11,3	20	8,5	14,6	23,1	10,2	8,6	18,8
	Todos	1,4	3,4	4,8	1,3	1,6	2,9	1,6	1,6	3,1
	Nada	1,7	1,4	3,1	1,1	3,4	4,5	0,8	1,6	2,3
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se apreció que el aumento de edad en los adolescentes, hace que el consumo de sopa sea menor y la ingesta del segundo plato se incremente en la merienda, conservándose así el esquema de las otras dos comidas principales, siendo mayor en el sexo femenino, en las dos primeras etapas de la adolescencia y superior en el género masculino en la última fase. Al mismo



tiempo se debe recalcar que la sopa en la merienda no fue un platillo común, porque solo un 24% aproximadamente refirió comerla.

De esta manera, se estimó también que la ensalada en este tiempo de comida, es ingerida con más frecuencia en la adolescencia temprana (28,7%), disminuyendo en forma progresiva con la edad, siendo mayor en el sexo femenino; sin embargo al estar representada por un bajo porcentaje de consumo, significaría que aproximadamente el 75% de la población a pesar de comer plato fuerte no comen esta preparación.

Así mismo, en este tiempo de comida la colectividad refirió tomar algo en la merienda, dándose un consumo masivo de jugo en las tres etapas de la adolescencia, identificándose una disminución en la etapa media; a pesar de esto un 21% aproximadamente de las y los encuestados totales mencionaron preferir otras opciones de bebidas no citadas en este estudio.

Por lo tanto el esquema de alimentación de los y las estudiantes estaría compuesto por el plato fuerte y jugo (bebida) en esta fracción alimentaria.

Tabla N° 43

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al dinero destinado para el fiambre escolar.

Dinero para el fiambre escolar	Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
	Sexo			Sexo			Sexo		
	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Menos de 1 dólar	11,9	16	28	9,8	19,1	28,9	11,7	17,2	28,9
1 dólar	19,1	30,4	49,5	20,7	23,6	44,3	18	11,7	29,7
Más de 1 dólar	6,1	5,8	11,9	7,7	4	11,7	16,4	9,4	25,8
Nada	5,1	5,5	10,6	7,7	7,4	15,1	10,2	5,5	15,6
Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.



Interpretación. De los/as adolescentes que respondieron que su gasto es menos de un dólar para el refrigerio escolar, se pudo constatar que los porcentajes son similares en las tres fases de la adolescencia. De igual manera se estimó que las y los alumnos que invierten un dólar para el fiambre pertenecen a la adolescencia temprana, teniendo en cuenta que estas dos cantidades de dinero son más frecuentes en el sexo femenino; mientras que aquellos/as que destinaron más de un dólar o nada para este rubro, en su mayoría son hombres de la etapa tardía.

Consiguientemente, se podría exponer que la mayoría de estudiantes invierten un dólar para el fiambre escolar y tanto las mujeres de 11 a 16 años como los hombres a partir de los 17 años presentan un mayor poder adquisitivo.



Tabla Nº 44

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto a la periodicidad semanal de almuerzos y meriendas fuera de casa.

Comidas fuera de casa		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Almuerzo	Nunca	15	21,2	36,2	17,8	18,6	36,3	21,1	16,4	37,5
	1 vez	15	16,7	31,7	17,2	20,4	37,7	21,1	15,6	36,7
	2 veces	7,8	15,7	23,5	7,7	11,1	18,8	10,2	4,7	14,8
	Más de 3 veces	4,4	4,1	8,5	3,2	4	7,2	3,9	7	10,9
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Merienda	Nunca	21,5	28,3	49,8	23,3	31,8	55,2	30,5	26,6	57
	1 vez	14,7	20,1	34,8	14,3	14,1	28,4	13,3	10,2	23,4
	2 veces	4,4	7,8	12,3	5,8	6,9	12,7	8,6	5,5	14,1
	Más de 3 veces	1,7	1,4	3,1	2,4	1,3	3,7	3,9	1,6	5,5
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.

Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Según el consumo de almuerzos fuera de casa se percibió que la etapa temprana (mujeres) y tardía (hombres) no lo hacen a la semana, sin embargo en la etapa media (37,7%) se observó que las/os colegiales almuerzan fuera de sus hogares con más periodicidad (1 vez a la semana), sobre todo las mujeres.

Con respecto a la merienda, la mayoría del colectivo señaló no comer fuera este tiempo de comida, especialmente los hombres de la adolescencia tardía; pese a esto se apreció que la periodicidad de meriendas fuera de casa es de una vez a la semana en toda la muestra investigada, concluyendo que a menor edad, los jóvenes meriendan en otros lugares con más frecuencia.



Tabla Nº 45

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de lácteos.

Frecuencia de consumo semanal de Lácteos		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Leche	Nunca	2,4	2,7	5,1	2,1	2,7	4,8	5,5	3,1	8,6
	Todos los días	22,5	29,7	52,2	23,9	26,5	50,4	24,2	18,8	43
	1 vez	3,1	6,1	9,2	4,5	8,8	13,3	7	6,3	13,3
	2-3 veces	9,6	13,7	23,2	8,5	11,1	19,6	14,1	12,5	26,6
	4-6 veces	4,8	5,5	10,2	6,9	5	11,9	5,5	3,1	8,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Yogurt	Nunca	5,5	5,5	10,9	5,8	8	13,8	10,9	4,7	15,6
	Todos los días	3,4	11,3	14,7	4,2	8,2	12,5	7	6,3	13,3
	1 vez	14	18,8	32,8	14,9	20,2	35	12,5	16,4	28,9
	2-3 veces	13,7	18,4	32,1	14,9	14,9	29,7	18	12,5	30,5
	4-6 veces	5,8	3,8	9,6	6,1	2,9	9	7,8	3,9	11,7
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Queso	Nunca	7,5	8,2	15,7	9,8	8,2	18	11,7	3,1	14,8
	Todos los días	5,8	12,6	18,4	5	6,9	11,9	3,1	7	10,2
	1 vez	15	18,1	33,1	13,8	18,8	32,6	19,5	12,5	32
	2-3 veces	9,9	15,7	25,6	13,3	15,6	28,9	15,6	18,8	34,4
	4-6 veces	4,1	3,1	7,2	4	4,5	8,5	6,3	2,3	8,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Dentro de los lácteos tenemos que la leche fue el alimento que más se consumió, especialmente en mujeres de 11 a 16 años, ya que en los hombres se apreció un aumento en la adolescencia tardía, no obstante se percibió que desde la adolescencia media disminuye la ingesta de este líquido.

En cuanto al yogurt y al queso, el sexo femenino en la etapa temprana y media refirieron consumir estos productos una vez a la semana, ya que la ingestión de estos lácteos en la adolescencia tardía fue de 2 a 3 veces por semana, con la diferencia que el primero fue ingerido con frecuencia por mujeres y el queso por hombres de esta edad.

Asumiendo así, que esta preferencia por la leche se debería a la accesibilidad económica, debido a que esta es el producto lácteo más barato, sin embargo la mitad de la población indicó no ingerirla diariamente, lo que significaría un aporte menor e incluso inadecuado de calcio.



Tabla Nº 46

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de cárnicos y sustitutos.

Frecuencia de consumo semanal de cárnicos y sustitutos		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Res	Nunca	4,1	1,4	5,5	1,9	1,6	3,4	3,9	3,1	7
	Todos los días	2,7	3,8	6,5	2,7	1,6	4,2	2,3	2,3	4,7
	1 vez	15,7	24,9	40,6	14,6	20,4	35	20,3	14,1	34,4
	2-3 veces	16,7	22,2	38,9	22,3	24,9	47,2	26,6	23,4	50
	4-6 veces	3,1	5,5	8,5	4,5	5,6	10,1	3,1	0,8	3,9
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Pollo	Nunca	0,7	1	1,7	1,1	0,3	1,3	0	0,8	0,8
	Todos los días	2	4,1	6,1	2,7	5,6	8,2	3,1	5,5	8,6
	1 vez	15	18,4	33,4	8,8	12,5	21,2	14,8	7	21,9
	2-3 veces	19,8	26,6	46,4	26,8	28,6	55,4	28,9	25	53,9
	4-6 veces	4,8	7,5	12,3	6,6	7,2	13,8	9,4	5,5	14,8
	Total	42,3	57,6	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Pescado	Nunca	9,9	7,2	17,1	6,9	7,7	14,6	12,5	6,3	18,8
	Todos los días	0	0,7	0,7	0	0,3	0,3	0,8	0	0,8
	1 vez	25,3	39,2	64,5	28,6	36,3	65	37,5	28,9	66,4
	2-3 veces	5,5	7,8	13,3	9	8,5	17,5	5,5	7,8	13,3
	4-6 veces	1,7	2,7	4,4	1,3	1,3	2,7	0	0,8	0,8
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Cerdo	Nunca	10,6	10,6	21,2	9,5	12,2	21,8	12,5	8,6	21,1
	Todos los días	0	0,3	0,3	1,1	0,8	1,9			
	1 vez	22,9	37,9	60,8	26,5	31,8	58,4	35,9	31,3	67,2
	2-3 veces	8,2	7,8	16	7,4	8	15,4	7	3,9	10,9
	4-6 veces	0,7	1	1,7	1,3	1,3	2,7	0,8	0	0,8
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Huevo	Nunca	5,1	3,1	8,2	4,2	2,9	7,2	1,6	1,6	3,1
	Todos los días	5,1	8,2	13,3	4,2	6,9	11,1	11,7	3,1	14,8
	1 vez	13,7	20,1	33,8	17,8	21,8	39,5	22,7	16,4	39,1
	2-3 veces	14,3	24,2	38,6	15,9	19,1	35	15,6	17,2	32,8
	4-6 veces	4,1	2	6,1	3,7	3,4	7,2	4,7	5,5	10,2
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Embutidos	Nunca	4,1	6,1	10,2	5,3	8	13,3	2,3	4,7	7
	Todos los días	2	4,1	6,1	2,9	2,7	5,6	7,8	1,6	9,4
	1 vez	18,1	25,6	43,7	20,4	25,2	45,6	21,1	21,1	42,2
	2-3 veces	13,7	17,7	31,4	14,3	17,2	31,6	19,5	14,8	34,4
	4-6 veces	4,4	4,1	8,5	2,9	1,1	4	5,5	1,6	7
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100



Tabla N° 46 (Continuación)
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de cárnicos y sustitutos.

Frecuencia de consumo semanal de cárnicos y sustitutos		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Legumbres/inosas	Nunca	1,4	1,7	3,1	1,1	0,3	1,3	0,8	0	0,8
	Todos los días	16,4	23,9	40,3	16,7	24,7	41,4	18,8	19,5	38,3
	1 vez	8,2	7,2	15,4	7,7	4,2	11,9	4,7	7	11,7
	2-3 veces	8,2	14,7	22,9	11,9	16,4	28,4	18,8	10,2	28,9
	4-6 veces	8,2	10,2	18,4	8,5	8,5	17	13,3	7	20,3
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
 Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se observó que la carne de res, pollo, pescado, cerdo y huevo presentan una tendencia de consumo según el sexo, ya que en las mujeres de 11 a 16 años se dio una alta ingesta de estos alimentos, mientras que en los varones se percibió que su consumo es superior al alcanzar los 17 años.

Tenemos así, que la carne de res fue ingerida mayormente desde la adolescencia media por tener un consumo de 2-3 veces semanalmente; porque en la fase temprana la comen 1 vez a la semana; mientras que el pollo fue ingerido de 2-3 veces a la semana por la totalidad de investigados, especialmente en la etapa media (55,4%), no obstante el pescado y la carne de cerdo fueron consumidas 1 vez a la semana por el colectivo, recalcándose la ingestión en la adolescencia tardía.

Con respecto al consumo de huevo, la población estudiada de 11 a 13 años señaló comer de 2 a 3 veces a la semana (38,6%) y los/as estudiantes desde los 14 años en adelante indicaron hacerlo 1 vez por semana, lo que demostró que a partir de la adolescencia media disminuye la ingesta de este alimento.

Al estimarse la frecuencia de consumo de embutidos, se encontró que la totalidad de los adolescentes los consumen 1 vez a la semana, sobre todo en la adolescencia media (45,6%), sin embargo este producto alimenticio no conservó la misma tendencia de consumo en la adolescencia tardía, debido a que su consumo fue igual en ambos géneros.



Según la ingestión de legumbres y leguminosas, se observó que los/as colegiales generalmente consumen todos los días, principalmente en la adolescencia media (41,4%), teniendo en cuenta que se desvió de la preferencia de consumo por sexo, siendo superior en las mujeres.

Por lo tanto, se podría decir que el cárnico más consumido es el pollo, seguido de la carne de res y que el sustituto ideal para cualquiera de estos alimentos por falta de acceso económico, podrían ser las legumbres y leguminosas por tener una alto porcentaje de aceptabilidad dentro de la población.

Además se tiene que considerar que a pesar de que las/os adolescentes comen 1 vez a la semana embutidos, hay alrededor del 30% de ellos/as que los ingieren de 2 a 3 veces por semana, lo que ocasionaría un incremento calórico en la dieta.



Tabla Nº 47

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de verduras.

Frecuencia de consumo semanal de verduras	Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
	Sexo			Sexo			Sexo		
	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Nunca	1,7	1,4	3,1	0,5	1,9	2,4	3,9	0,8	4,7
Todos los días	16,7	23,9	40,6	17,5	26,5	44	16,4	18,8	35,2
1 vez	7,2	9,2	16,4	8,2	6,6	14,9	4,7	4,7	9,4
2-3 veces	10,9	12,6	23,5	12,7	13,5	26,3	21,1	14,1	35,2
4-6 veces	5,8	10,6	16,4	6,9	5,6	12,5	10,2	5,5	15,6
Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Se apreció que la mayoría del colectivo consume verduras todos los días en las tres etapas de la adolescencia, destacándose en el sexo femenino sobre todo en mujeres de 14 a 16 años (44%), no obstante se observó que en la adolescencia tardía disminuye la ingesta de este grupo alimenticio al 35,2%, considerándose de esta manera que más de la mitad de la población no comen estos alimentos ricos en vitaminas y minerales.

Tabla Nº 48

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de frutas.

Frecuencia de consumo semanal de frutas	Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
	Sexo			Sexo			Sexo		
	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Nunca				0	0,8	0,8	0,8	0	0,8
Todos los días	22,9	37,5	60,4	21,2	31	52,3	31,3	26,6	57,8
1 vez	4,8	3,1	7,8	4,8	4,2	9	4,7	3,1	7,8
2-3 veces	8,5	9,2	17,7	9,8	9,5	19,4	10,9	8,6	19,5
4-6 veces	6,1	7,8	14	10,1	8,5	18,6	8,6	5,5	14,1
Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.



Interpretación. La totalidad de la muestra investigada indicó comer diariamente frutas, siendo superior su consumo en la adolescencia temprana (60,4%) y tardía (57,8%), ya que en la etapa media hubo una disminución en la ingesta de las mismas, en cuanto al sexo se percibió que son consumidas en las dos primeras fases mayormente por el género femenino, porque a partir de los 17 años el consumo más alto se encontró en el sexo masculino.

Tabla Nº 49

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de alimentos fuentes de carbohidratos.

Frecuencia de consumo semanal de alimentos fuentes de carbohidratos		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Papa	Nunca	1,4	0	1,4	0,8	0,5	1,3	0,8	1,6	2,3
	Todos los días	8,2	17,4	25,6	11,4	17,5	28,9	16,4	14,1	30,5
	1 vez	11,6	14	25,6	12,2	10,6	22,8	9,4	6,3	15,6
	2-3 veces	15,7	18,8	34,5	16,4	17,8	34,2	25	18,8	43,8
	4-6 veces	5,5	7,5	13	5	7,7	12,7	4,7	3,1	7,8
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Yuca	Nunca	8,5	10,6	19,1	7,4	9,3	16,7	15,6	5,5	21,1
	Todos los días	2	2,7	4,8	1,9	1,9	3,7	2,3	1,6	3,9
	1 vez	20,1	27,3	47,4	23,9	27,9	51,7	25	24,2	49,2
	2-3 veces	10,6	13	23,5	10,9	13	23,9	10,9	10,2	21,1
	4-6 veces	1	4,1	5,1	1,9	2,1	4	2,3	2,3	4,7
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Pan	Nunca	0,7	1,4	2	0,5	2,4	2,9	0,8	1,6	2,3
	Todos los días	23,2	27,3	50,5	27,3	26,8	54,1	33,6	18,8	52,3
	1 vez	4,8	6,8	11,6	3,7	6,1	9,8	4,7	3,9	8,6
	2-3 veces	6,8	15,4	22,2	7,7	14,6	22,3	10,9	15,6	26,6
	4-6 veces	6,8	6,8	13,7	6,6	4,2	10,9	6,3	3,9	10,2
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Fideos	Nunca	0,7	1,7	2,4	2,9	1,1	4	1,6	2,3	3,9
	Todos los días	4,4	4,4	8,9	3,4	5,8	9,3	5,5	3,1	8,6
	1 vez	16	23,2	39,2	16,4	23,1	39,5	21,9	17,2	39,1
	2-3 veces	18,8	23,5	42,3	19,1	21,2	40,3	25	20,3	45,3
	4-6 veces	2,4	4,8	7,2	4	2,9	6,9	2,3	0,8	3,1
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100



Tabla Nº 49 (Continuación)
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de alimentos fuentes de carbohidratos.

Frecuencia de consumo semanal de alimentos fuentes de carbohidratos		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Arroz	Nunca	1	0,3	1,4	0,5	0,5	1,1	0	0,8	0,8
	Todos los días	30,7	45,7	76,5	35,3	42,7	78	45,3	35,9	81,3
	1 vez	1	1	2	0,8	1,6	2,4	1,6	1,6	3,1
	2-3 veces	5,5	2,7	8,2	2,4	4,5	6,9	4,7	3,1	7,8
	4-6 veces	4,1	7,8	11,9	6,9	4,8	11,7	4,7	2,3	7
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Otros cereales (trigo, cebada, avena, maíz y quínoa)	Nunca	6,8	4,1	10,9	3,7	3,2	6,9	3,9	0,8	4,7
	Todos los días	5,8	8,2	14	5	11,9	17	8,6	7,8	16,4
	1 vez	11,9	21,2	33,1	17	19,1	36,1	25	15,6	40,6
	2-3 veces	15	18,8	33,8	16,7	17,5	34,2	13,3	18	31,3
	4-6 veces	2,7	5,5	8,2	3,4	2,4	5,8	5,5	1,6	7
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.

Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. En los alimentos fuentes de carbohidratos a excepción del pan, se pudo describir una tendencia de consumo según el sexo, debido a que en las mujeres de 11 a 16 años se dio una ingesta superior de estos alimentos, mientras que en los varones se percibió que su consumo es superior al alcanzar los 17 años.

En los tubérculos, se apreció que la papa es más consumida que la yuca (2-3 veces por semana contra 1 vez a la semana en la totalidad de adolescentes), siendo superior en la adolescencia tardía en el primer alimento y la yuca en la etapa media.

Los fideos fueron consumidos por los adolescentes de las tres fases de 2-3 veces por semana, siendo superior en la adolescencia tardía; porque en la adolescencia media se estimó una disminución en su ingesta.

El arroz fue consumido por la mayoría de los/as estudiantes diariamente, sobre todo en la adolescencia tardía; porque a medida que aumentan de edad los adolescentes se observó que acrecienta el consumo de este cereal.



Otros cereales como trigo, cebada, avena, maíz y quínoa fueron consumidos mayormente por chicos/as de 11-13 años, ya que refirieron hacerlo de 2-3 veces por semana, mientras que a partir de la adolescencia media disminuyó la frecuencia de consumo a 1 vez a la semana.

Como ya se describió anteriormente, el pan es el único alimento que no conservó la tendencia de consumo por sexo, debido a que solo las mujeres de 11 a 13 años consumieron más este derivado de cereal, puesto que desde la adolescencia media se observó un incremento en el consumo de pan en los hombres; sin embargo el consumo de este alimento al compararlos entre cada fase de la adolescencia se percibió que era mayor en la adolescencia media.

Desafortunadamente se podría decir que en la adolescencia media los mitos alimentarios influyen en la ingestión de algunos alimentos hidrocbonatados como las papas, fideos y otros cereales (en la generalidad de la población adolescente) y el pan (en el sexo femenino), siendo estos alimentos menos consumidos en esta etapa.

Tabla Nº 50

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de azúcares.

Frecuencia de consumo semanal de azúcares	Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
	Sexo			Sexo			Sexo		
	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Nunca	1,4	2	3,4	1,1	0,8	1,9	2,3	2,3	4,7
Todos los días	25,9	35,5	61,4	30,5	40,8	71,4	39,8	29,7	69,5
1 vez	7,8	7,2	15	4,5	5,3	9,8	3,9	3,1	7
2-3 veces	4,4	9,2	13,7	6,4	4,5	10,9	7	5,5	12,5
4-6 veces	2,7	3,8	6,5	3,4	2,7	6,1	3,1	3,1	6,3
Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.



Interpretación. Las y los colegiales señalaron consumir azúcares (azúcar blanca, azúcar morena, miel de abeja y panela) diariamente, principalmente en la adolescencia media con el 71,4%, con respecto al sexo se identificó que las mujeres de 11 a 16 años la ingieren mayormente, ya que en la adolescencia tardía los hombres presentaron un consumo más alto.

Tabla Nº 51

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de grasas (mantequilla, margarina, mayonesa).

Frecuencia de consumo semanal de grasas	Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
	Sexo			Sexo			Sexo		
	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Nunca	6,8	7,5	14,3	10,6	10,1	20,7	7	8,6	15,6
Todos los días	4,4	4,4	8,9	4,8	6,4	11,1	11,7	7	18,8
1 vez	15,4	27,3	42,7	16,4	21,5	37,9	17,2	14,1	31,3
2-3 veces	12,6	15,7	28,3	11,9	12,7	24,7	17,2	13,3	30,5
4-6 veces	3,1	2,7	5,8	2,1	3,4	5,6	3,1	0,8	3,9
Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Los y las adolescentes en general indicaron consumir grasas como mantequilla, margarina, mayonesa 1 vez a la semana, especialmente en la adolescencia temprana (42,7%); según el sexo se encontró que preferentemente las mujeres desde los 11 a 16 años ingieren estos productos alimenticios, puesto que desde el inicio de la etapa tardía se observó que los hombres de estas edades las consumen más, no obstante en las tres etapas de la adolescencia se estimó que un 25% de alumnos/as aproximadamente, comen estos lípidos de 2-3 veces por semana, significando un incremento calórico en la dieta de este grupo poblacional.



Tabla Nº 52

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de agua.

Frecuencia de consumo semanal de agua	Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
	Sexo			Sexo			Sexo		
	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Nunca	0,3	0,7	1	0,3	0,5	0,8	0,8	0,8	1,6
Todos los días	31,7	46,8	78,5	36,9	46,2	83	42,2	35,9	78,1
1 vez	1,7	1,7	3,4	1,6	1,3	2,9	3,9	0	3,9
2-3 veces	3,8	3,8	7,5	2,4	2,7	5	2,3	2,3	4,7
4-6 veces	4,8	4,8	9,6	4,8	3,4	8,2	7	4,7	11,7
Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Este líquido vital fue bebido todos los días por la mayoría de los y las jóvenes, principalmente en la adolescencia media (83%); según el género se percibió que en la etapa temprana y media la ingesta de agua fue mayor en mujeres y a partir de la fase tardía fue superior en hombres.

Tabla Nº 53

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de de comida chatarra (salchipapa, hamburguesa, pizza, hot-dog).

Frecuencia de consumo semanal de comida chatarra	Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
	Sexo			Sexo			Sexo		
	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Nunca	6,1	4,8	10,9	5,3	5,6	10,9	1,6	6,3	7,8
Todos los días	2	6,5	8,5	6,4	4,2	10,6	4,7	4,7	9,4
1 vez	16,4	25,6	42	17,2	24,9	42,2	26,6	14,8	41,4
2-3 veces	15,7	17,4	33,1	13,3	15,4	28,6	17,2	17,2	34,4
4-6 veces	2	3,4	5,5	3,7	4	7,7	6,3	0,8	7
Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.
Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. Los y las estudiantes durante toda la adolescencia optaron por ingerir comida chatarra 1 vez por semana en porcentajes similares, destacándose levemente en la adolescencia media; sin embargo se mantuvo la tendencia de



consumo de estos alimentos según el sexo, ya que en las mujeres de 11 a 16 años y hombres a partir de los 17 años los consumen mayormente; no obstante la segunda frecuencia de consumo más alta en todos las/os colegiales fue de 2-3 veces por semana, lo que demostraría que si bien los chicos/as no tienen oportunidad de consumir estos alimentos en los colegios por estar prohibidos, estos son conseguidos en otros lugares o consumidos en otros tiempos de comida.

Tabla Nº 54

Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de alimentos industrializados.

Frecuencia de consumo semanal de productos industrializados		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Alcohol	Nunca	40,6	56,7	97,3	35,3	49,3	84,6	33,6	33,6	67,2
	Todos los días				1,3	0	1,3	1,6	0	1,6
	1 vez	1,7	0,7	2,4	7,2	4,8	11,9	13,3	7,8	21,1
	2-3 veces	0	0,3	0,3	1,6	0	1,6	6,3	0,8	7
	4-6 veces				0,5	0	0,5	1,6	1,6	3,1
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Cola	Nunca	2,7	4,8	7,5	4,2	10,3	14,6	7,8	5,5	13,3
	Todos los días	4,1	3,8	7,8	6,4	3,7	10,1	6,3	5,5	11,7
	1 vez	16	27	43	14,6	21,2	35,8	16,4	16,4	32,8
	2-3 veces	15,7	14,3	30	13,5	15,6	29,2	21,9	11,7	33,6
	4-6 veces	3,8	7,8	11,6	7,2	3,2	10,3	3,9	4,7	8,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Snacks	Nunca	3,8	3,8	7,5	5,3	2,9	8,2	5,5	3,9	9,4
	Todos los días	4,4	6,5	10,9	5,6	6,6	12,2	10,9	5,5	16,4
	1 vez	16,4	19,8	36,2	14,3	17	31,3	12,5	11,7	24,2
	2-3 veces	14,7	22,5	37,2	17	22,8	39,8	19,5	20,3	39,8
	4-6 veces	3,1	5,1	8,2	3,7	4,8	8,5	7,8	2,3	10,2
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Golosinas (chocolates, caramelos, chicles)	Nunca	1,4	0,3	1,7	3,2	2,9	6,1	3,1	3,9	7
	Todos los días	6,8	16	22,9	8,5	14,1	22,5	10,9	10,9	21,9
	1 vez	13,7	18,4	32,1	11,9	15,9	27,9	14,8	10,2	25
	2-3 veces	16	19,1	35,2	16,2	15,6	31,8	21,1	16,4	37,5
	4-6 veces	4,4	3,8	8,2	6,1	5,6	11,7	6,3	2,3	8,6
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100



Tabla Nº 55 (Continuación)
Distribución de los/as estudiantes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana de Cuenca, 2010- 2011. Según sexo y edad respecto al consumo semanal de alimentos industrializados.

Frecuencia de consumo semanal de productos industrializados		Adolescencia Temprana			Adolescencia Media			Adolescencia Tardía		
		Sexo			Sexo			Sexo		
		Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total	Masculino	Femenino	Total
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
Jugos artificiales	Nunca	8,5	11,3	19,8	7,4	13	20,4	6,3	11,7	18
	Todos los días	6,1	6,1	12,3	6,4	4,8	11,1	7,8	7	14,8
	1 vez	12,3	20,8	33,1	13,5	20,4	34	16,4	13,3	29,7
	2-3 veces	13	15,7	28,7	14,9	14,1	28,9	22,7	11,7	34,4
	4-6 veces	2,4	3,8	6,1	3,7	1,9	5,6	3,1	0	3,1
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100
Alimentos enlatados	Nunca	14,3	15,4	29,7	11,4	14,3	25,7	16,4	10,9	27,3
	Todos los días	1	0,3	1,4	0,8	0,8	1,6	2,3	0	2,3
	1 vez	15,7	29,4	45,1	20,7	25,7	46,4	21,9	18,8	40,6
	2-3 veces	10,2	11,3	21,5	11,4	11,4	22,8	13,3	14,1	27,3
	4-6 veces	1	1,4	2,4	1,6	1,9	3,4	2,3	0	2,3
	Total	42,3	57,7	100	45,9	54,1	100	56,3	43,8	100

Fuente: Formulario de investigación.

Elaborado por: Mónica Benítez.

Interpretación. En el grupo de los alimentos industrializados no se estableció un patrón de consumo estable, a excepción de los jugos artificiales y alimentos enlatados, los cuales conservaron la tendencia de consumo según el sexo, debido a que las mujeres de 11 a 16 años y los hombres de 17-19 años, los consumen mayormente, de esta manera tenemos que los enlatados fueron ingeridos 1 vez a la semana por la generalidad de la muestra (principalmente en la etapa media); mientras que los jugos artificiales fueron consumidos 1 vez a la semana en la adolescencia temprana y media, y de 2-3 veces por semana en la fase tardía.

No obstante la ingesta de alcohol señalada por las y los alumnos, fue de 1 vez a la semana, especialmente en el sexo masculino, recalándose en la adolescencia tardía; porque se observó que a mayor edad se incrementa el consumo de alcohol en estudiantes; a más de que la asociación de estas variables con esta bebida presentó una significancia estadística de $P=,000$ en la adolescencia media.

El consumo de gaseosas fue de 1 vez a la semana en adolescentes de 11-16 años; ya que en las/os jóvenes de la fase tardía se observó un incremento en la ingesta de esta bebida (2-3 veces por semana); además se percibió que en las



dos primeras etapas fue mayor en mujeres y en la adolescencia tardía en los varones. (Significancia estadística de $P= ,000$ en la etapa media).

Con respecto al consumo de snacks por los/as jóvenes, se estimó que su frecuencia es de 2-3 veces por semana, principalmente en las mujeres de las tres etapas, además se pudo percibir un incremento en la ingesta de estos productos desde la adolescencia media.

Para terminar se apreció que el consumo de golosinas es alto en la adolescencia temprana (en mujeres) y en la adolescencia tardía (en hombres), debido a que en la etapa media la ingesta de estos productos azucarados fue inferior primordialmente en las mujeres.



CAPÍTULO VI

6. DISCUSIÓN

El presente estudio se centró en describir las características alimentarias de las y los adolescentes de los colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en la ciudad de Cuenca

A continuación analizaremos los siguientes resultados.

Comer con o sin compañía en los principales tiempos de comida.

Según un estudio realizado en España por la Universidad de Granada en jóvenes autóctonos e inmigrantes, se señaló que del total de adolescentes el 39,75% en el desayuno, el 71,5% en el almuerzo y el 86,2% en la merienda comen acompañados (1). En la presente investigación así mismo se observó que la merienda es el tiempo de comida en la cual los/as jóvenes tienen más compañía; con la diferencia en los porcentajes de ocurrencia (71,3% en el desayuno, 74,7% en el almuerzo y 95,5% en la merienda respectivamente).

En otro estudio titulado “Panorama de prácticas alimentarias de adolescentes escolarizados en Cali, Colombia”, se indicó en forma general que el 22,4% de ellas/os comen solos (15), mientras que en nuestro estudio como media en las tres fracciones alimentarias se encontró que un 19,5% de jóvenes tienen este hábito.

Persona encargada en la preparación de los alimentos.

Con respecto a este ítem, se dice que en Colombia el 71,1% de madres preparan la comida en sus hogares (15), entretanto en nuestro estudio los/as estudiantes mencionaron que un 66% de mamás se encargan de esta tarea, resultando cercano el porcentaje a la investigación realizada en el vecino país.



Fracciones Alimentarias.

En Guadalajara México, se percibió que el 61,1% de las y los adolescentes hacen menos de 3 comidas al día (4). En cambio en nuestra investigación se estimó que un 3,1% de alumnos/as cuencanos comen menos de 3 veces al día; (2,8% dos veces al día y un 0,3% una vez diariamente).

Esquema de alimentación.

Desayuno

En el estudio “Enkid” realizado en España, se señaló que el 82,1% de su muestra seleccionada desayunan algo sin especificar si es una bebida o sólido (1), sin embargo en nuestro trabajo se identificó que el 83,6% de jóvenes consumen una bebida y el 80,8% algún alimento sólido en este tiempo de comida, lo que significaría que el consumo de algún alimento, ya sea líquido o sólido en esta fracción alimentaria es cercano al señalado en la investigación anteriormente mencionada.

En cuanto a las opciones de bebida y alimentos elegidos por los/as adolescentes, encontramos que en España, el consumo de lácteos por los jóvenes inmigrantes es del 60% versus un 85,8% de los autóctonos (1); mientras que en esta investigación se apreció que el 52,4% de los encuestados consumen leche y el 12,4% yogurt, que al sumar estos resultados obtenemos que el 64,8% de adolescentes de nuestra población consumen estos dos lácteos en el desayuno. Además en este mismo estudio, la ingesta de pan fue del 20,3% en inmigrantes (1), entretanto que el 47,1% de jóvenes cuencanos indicaron ingerir este alimento; percatándonos de un mayor consumo por parte de nuestro colectivo.

No obstante en un estudio realizado en Zaragoza - España llamado, “Adolescentes y alimentación: factores que inciden en el comportamiento alimentario”, el 20,9% de chicos/as prefirieron beber jugo y un 38,7% ingirieron cereales de caja en esta fracción alimentaria (13), sin embargo esta predisposición de consumo por estos alimentos también se observaron en nuestra



investigación con el 16,5% de ellos/as que toman jugo y el 15,7% que comen cereales para el desayuno.

Media Mañana.

Dentro de las opciones de líquidos, entre comidas que eligieron un grupo de adolescentes de Guadalajara México, sus encuestados mencionaron que el 29,2% toman jugo, el 24,4% agua y el 46,4% cola (14). En nuestro trabajo el 32,5% de jóvenes indicaron beber jugo, el 19,2% agua y el 11,3% gaseosas en esta fracción alimentaria.

En la investigación realizada en Cuenca-Ecuador, en el 2006 por la Universidad de Cuenca, se demostró que las/os estudiantes optaron por los snacks, arroz, papas fritas, cola (35,6%), leche (15,63%) y yogurt (19,58%) en el recreo o media mañana (16). En la presente investigación actualmente se apreció que la primera opción de consumo siguen siendo los snacks con un 19,5%; no obstante, se estimó que algunas bebidas son consumidas en los siguientes porcentajes; gaseosas 11,3%, leche 1,5% y yogurt 7,6% en el total de la muestra.

Almuerzo y Merienda.

En los estudios mencionados, no se encontraron las predilecciones en cuanto a la conformación de los platillos en estos tiempos de comida, lo que si se pudo estimar y comparar con otras investigaciones, es el porcentaje de estudiantes que omiten el almuerzo o la merienda, tema que será detallado más adelante.

Media Tarde.

En Guadalajara- México, los/as adolescentes indicaron que el líquido entre comidas más bebido es el jugo con un 29,2% (14). En este tiempo de comida en nuestro estudio se percibió que el 28,7% de la población toma esta misma bebida.



Omisión de Comidas.

Una investigación efectuada en Salta - Argentina, informó que las tres comidas principales son omitidas por los/as adolescentes en su país en los siguientes porcentajes; el desayuno por un 17,3%, el almuerzo por un 2,6% y la merienda por un 9,3% (3); sin embargo en nuestro estudio se estableció que la supresión del desayuno es del 0,9%, del almuerzo 0,6% y de la merienda 8,3% en el colectivo total, evidenciándose que el desayuno es omitido mayormente por jóvenes argentinos en comparación con nuestros estudiantes, al mismo tiempo que el almuerzo es la comida que menos se excluye en ambos países, y que la merienda es omitida en porcentajes similares en los dos estudios.

Frecuencia de alimentos

Lácteos.

Con respecto a la frecuencia de consumo de lácteos se expuso lo siguiente según cada estudio.

En México, el consumo de lácteos diariamente por la población en general fue del 48,9% (5).

En Galicia-España, al compararlo entre edades, se percibió que jóvenes de 9-14 años ingieren lácteos en un 83,5% y los/as jóvenes de 15-16 años incrementan su consumo a 86,7% (2).

En Buenos Aires- Argentina, se comprobó que la leche es bebida diariamente por el 50% de adolescentes, el yogurt por el 14% y el consumo de queso por el 22% (4).

Al contrastar los resultados de estas investigaciones con la nuestra, se puede deducir que las/os adolescentes latinoamericanos tienden a consumir menos lácteos diariamente, debido a que la mayoría de los porcentajes citados son cercanos a los resultados presentados en este nuevo estudio, recalcando los siguientes; ingesta diaria de leche (49,9%), yogurt (13,4%) y queso (14%).



Cárnicos y sustitutos.

La carne de res en Argentina es ingerida de 5-7 veces por semana por un 44% de la población adolescente (4). En nuestro estudio se distinguió una disminución en la frecuencia de consumo de este alimento, al ser de 2-3 veces por semana por un porcentaje similar del colectivo (44,8%).

En este mismo estudio, el pollo es consumido de 1-2 veces por semana por el 78% (4); entretanto que en el nuestro un 51,9% de estudiantes lo comen de 2-3 veces por semana, obviamente siendo superior el consumo de este cárnico en esta ciudad.

Además en este país el pescado es ingerido de 1-2 veces semanalmente por un 43% de jóvenes (4), que al diferenciarlo con esta investigación se observó que los nuestros (65%) lo comen 1 vez a la semana.

De esta manera también tenemos que en Buenos Aires, el consumo de huevo es de 1-2 veces por semana por el 62% de ellos/as (4). En Galicia el 32,5% de chicos/as de 9 a 14 años lo comen 1 vez a la semana y el 29,2% de alumnos/as de 15-16 años lo consumen con la misma periodicidad (2), mientras que en nuestro trabajo se percibió que este alimento se consume de 2-3 veces por semana hasta los 13 años y luego aminora a 1 vez a la semana a partir de los 14 años de edad.

En Galicia, se señaló que el 38,4% de jóvenes de 9 a 14 años y el 47,9% de alumnos/as de 15-16 años comen embutidos varias veces a la semana (2), no obstante en nuestro estudio pudimos constatar que un 43,7% de colegiales de 11 a 13 años y un 45,6% de estudiantes de 14 a 16 años ingieren este producto 1 vez a la semana, concluyendo que hay un mayor consumo de este producto en los adolescentes españoles.

Se halló que las legumbres y leguminosas en México son ingeridas todos los días por el 41% de la población (5), comparando con nuestro estudio se encontró que el 40,5% de nuestros estudiantes las consumen con la misma frecuencia. Al contrastar los porcentajes en Argentina la mayoría de ellos/as (61%) mencionaron comerlas 1 vez a la semana (4), al igual que en Galicia-España con un 40,7% (2);



concluyendo que la tendencia de consumo de México es igual a la efectuada por los adolescentes en Cuenca.

Verduras

En México un 36,4% de los/as adolescentes señalaron comer todos los días verduras (5). En Galicia el 17,1% de alumnos/as de 9 a 14 años y el 12,6% de jóvenes de 15-16 años indicaron ingerir este grupo alimentario a diario (2). Al comparar estos resultados con los de nuestra población encuestada, se distinguió un porcentaje superior de consumo (41,4%), sin embargo al contrarrestarlo entre edades se percibió un gran cambio, debido a que nuestros adolescentes de la etapa media son los que más verduras consumen (44%).

Frutas.

El consumo diario de frutas es del 39,1% en México (5); el 65,8% en jóvenes de 9 a 14 años y el 61% en estudiantes de 15 a 16 años en Galicia- España (2) y en Argentina el 30% (4), considerándose que en nuestra investigación se estimó un mayor consumo de frutas diariamente por un 56,1% de adolescentes en forma general, siendo nuestra ingesta superior a la de México y Argentina e inferior a la de Galicia- España.

Fuentes de Carbohidratos.

En Galicia, los siguientes alimentos son ingeridos diariamente por la población de 9 a 14 años y de 15-16 años respectivamente en los siguientes porcentajes: papas 47,8% y 40,2%, arroz 2,7% y 1,5%, pan 87,6% y 88,9% y pastas 1 vez a la semana por el 45,3% y 54,1% (2).

En México se percibió que el consumo diario de cereales es del 26,8% y de pan es el 43,2% (5).

En Argentina el pan es consumido diariamente por un 70% de la población (4).



Estos porcentajes significarían que el consumo de otros cereales en nuestra población es inferior a la mexicana con un 15,8%, que la ingesta de papas es mayor en Galicia contra un 35,8% de nuestros jóvenes que las consumen de 2-3 veces por semana y que la ingesta de fideos resultó superior en frecuencia (2-3 veces semanalmente) por un 41,9% de nuestros colegiales al compararlo con las/os adolescentes españoles.

En cuanto al consumo de arroz se observó que en Galicia-España no es común comerlo, ya que solo un 2,7% de alumnos/as de 9-14 años y un 1,5% de chicos/as de 15-16 años refirieron hacerlo diariamente (2), mientras que en nuestro colectivo el 77,9% de adolescentes indicaron ingerirlo a diario.

En cuanto al pan, se observó que el 52,3% de nuestros jóvenes comen este alimento diariamente, siendo superior su ingesta al compararlo con México y menor en Argentina y Galicia.

Azúcares (azúcar blanca, azúcar morena, panela, miel de abeja).

Los adolescentes argentinos (97%) indicaron consumir azúcares todos los días (4), mientras que un 67,4% de estudiantes señalaron hacerlo con la misma periodicidad en nuestro estudio.

Grasas (mantequilla, margarina, mayonesa).

En la comunidad de Galicia el 20% de los/as adolescentes de 9-14 años consumen varias veces a la semana grasas como margarina o mantequilla, ya que de 15-16 años la ingesta de estos lípidos disminuyó a un 18% 1 vez a la semana (2), sin embargo en nuestro estudio un 42,7% de jóvenes de 11 a 13 años y un 37,9% de alumnos/as de 14 a 16 años las comen 1 vez a la semana; por lo tanto ambas investigaciones se caracterizaron por presentar un menor consumo de estos alimentos en la adolescencia media.



Comida chatarra (salchipapa, hamburguesa, pizza, hot-dog).

En México el 32,7% de chicos/as consumen alguna vez a la semana estos alimentos (5). En nuestro estudio se observó que el 42% de los investigados ingieren comida rápida 1 vez a la semana, resultando mayor en los adolescentes cuencanos.

Productos Industrializados.

Snacks.

En México se concluyó que el consumo de snacks en adolescentes es de alguna vez a la semana por un 33,5% (5), mientras que en nuestro estudio se demostró que un 38,8% de jóvenes los ingieren de 2-3 veces por la semana, obteniendo una frecuencia de consumo mayor en nuestro colectivo.

Golosinas (chocolates, caramelos, chicles).

En Galicia según la edad se observó que el 33,4% de chicos/as de 9-14 años y el 34,6% de jóvenes de 15-16 años consumen estos productos varias veces a la semana (2). En nuestra investigación se demostró que el mayor consumo en la adolescencia temprana es de 2-3 veces a la semana por un 35,2% y en la adolescencia media por un 31,8% de estudiantes con la misma frecuencia, consiguientemente estos dos estudios denotan la semejanza en los porcentajes de ingesta de estos alimentos con grandes cantidades de azúcares simples por parte de los adolescentes en ambos países.

Gaseosas (cola).

En Galicia – España, el 33,8% en chicos/as de 9-14 años y el 42% en jóvenes de 15-16 años mencionaron consumir gaseosas varias veces a la semana (2), mientras que en nuestro estudio se estimó que en la adolescencia temprana y media el porcentaje más alto de ingesta de estos productos fue de 1 vez a la semana por un 43% y un 35,6% respectivamente.



CAPITULO VII

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 CONCLUSIONES

Las conclusiones de la presente investigación son:

7.1.1. Generales.

- De los colegios estudiados, 41 de ellos pertenecen a instituciones matutinas, 8 a las vespertinas y 7 a colegios de jornada doble.
- De las/os investigados el porcentaje más alto (20,7%) de la población estudiada se encuentran en noveno de básica.
- El 47,2% de adolescentes se hallan en la adolescencia media.
- Según la distribución de estudiantes por sexo, tenemos que el género femenino representado por un 53,8% es más cuantioso dentro de los centros educativos.

7.1.2. La emigración con respecto a la alimentación.

- El 18,5% de adolescentes escolarizados de la zona urbana de nuestra ciudad tienen algún progenitor en el exterior, observándose que el padre es el integrante familiar que más emigra (12,3%).
- La ausencia de la madre o de ambos progenitores ocasiona que otra persona sea la encargada de la preparación de alimentos en el hogar.
- La emigración produce un incremento en el consumo de alimentos industrializados como gaseosas, comida rápida, enlatados y jugos artificiales de 2 a 3 veces por semana.



7.1.3. Tiempos de comida sin compañía.

- El desayuno es el tiempo de comida en el cual los/as adolescentes de las tres etapas comen solos con más frecuencia (28,7%).
- A medida que aumentan de edad los/as adolescentes, la compañía en las tres fracciones alimentarias principales es menor, sobresaliendo en la adolescencia tardía.
- Según el sexo, las mujeres de la adolescencia temprana y media y los hombres de la fase tardía tienen menos compañía al momento de realizar las comidas principales.

7.1.4. Persona encargada en la preparación de los alimentos.

- Se demostró que las madres son las responsables de la cocción de los alimentos en los hogares (66%).
- Los/as adolescentes de la etapa media tienen menos ayuda materna en esta tarea. (63,4%)
- Según el sexo, las mujeres de la adolescencia temprana y media y los hombres en la etapa tardía, son quienes más se benefician de esta costumbre.

7.1.5. Ingesta diaria.

- Generalmente los adolescentes de ambos sexos desde los 11 a 19 años refirieron comer cuatro veces al día (38%), en las dos primeras etapas prevalecieron las mujeres (21,5% y 20,7% respectivamente) y en el período tardío los hombres (23,4%).
- En la adolescencia media hay un mayor porcentaje de estudiantes que comen igual o menos de 3 veces al día.



7.1.6. Omisión de comidas.

- En todo el colectivo adolescente, de las 5 comidas que deben realizar los/as jóvenes, tenemos que la media mañana es omitida principalmente (9,3%), sin embargo de las comidas principales, la merienda es la más excluida (8,3%).
- Los varones omiten más la media mañana y media tarde, mientras que las mujeres excluyen mayormente las comidas principales.
- La adolescencia media es la etapa que más comidas omite al sumar los totales. Sin embargo en cada fase se suprimen diferentes fracciones alimentarias, los/as estudiantes de 11-13 años eliminan la merienda (9,2%) y de 14 a 19 años omiten la media mañana (10,9% y 7,8% respectivamente).

7.1.7. Esquema habitual de alimentación en los tiempos de comida.

En el desayuno, media mañana, almuerzo y merienda; la tendencia de consumo se presenta con la disminución en el consumo de alimentos en el sexo femenino al aumentar la edad de las mismas, mientras que en el género masculino sucede lo contrario, incrementando su ingesta.

Desayuno:

- El 83,6% de estudiantes beben un líquido y el 80,8% comen un alimento sólido en este tiempo de comida, prefiriéndose así las bebidas en esta fracción alimentaria.
- El esquema de alimentación del desayuno está constituido por leche y pan en las tres etapas de la adolescencia,
- Algunos adolescentes replazan los productos habituales como la leche por el jugo (etapa temprana y media, mujeres principalmente) y el yogurt



(fase tardía, en ambos sexos); mientras que el pan es sustituido por los cereales para el desayuno en los tres períodos de la adolescencia con la misma tendencia según el género.

Media Mañana:

- Aproximadamente la mitad de la población bebe o come algo en el recreo, prefiriendo los alimentos sólidos en este tiempo de comida (59,4%), presentándose la misma tendencia de consumo en cuanto a sexo y edad.
- Se identificó que el esquema de alimentación en esta fracción alimenticia varía según la edad. En la adolescencia temprana está compuesto por jugo y otras opciones de sólidos no citados en este estudio. En la etapa media está constituido por jugo y snacks. En la fase tardía solo se pudo especificar la bebida más consumida (jugo), porque no hay predilección por un alimento en particular.
- Se observó un incremento en el consumo de alimentos altamente calóricos (snacks y comida rápida) en las mujeres de la etapa media.

Almuerzo.

- El almuerzo está constituido por sopa, segundo plato, ensalada y una bebida (jugo) en las tres etapas de la adolescencia.
- En el almuerzo se observó que el incremento de edad representa un menor consumo de sopa y una mayor ingesta de segundo plato.
- La ensalada es consumida por casi la mitad del colectivo (49,5%), siendo elegida primordialmente por el sexo femenino en los tres períodos, sobretodo en la adolescencia media; sin embargo esto significaría que la mitad de la población no consume este platillo, que en su mayoría de veces es preparado con verduras y al compararlo con el porcentaje diario de ingesta de este grupo alimenticio (41,5%) se observa la relación entre estos porcentajes.



- Las bebidas son consumidas por la mayoría de la población, especialmente en la etapa media, siendo el jugo el líquido más tomado por los adolescentes de 11-19 años, pero desde la fase media a pesar de ser el jugo la primera opción de bebida, se observa una disminución en la ingesta de este líquido y un aumento en el consumo de gaseosas.

Media Tarde.

- El 57,9% de estudiantes toman un líquido y el 48,7% ingieren un alimento en la media tarde. Optando las/os colegiales por las bebidas en este tiempo de comida.
- El consumo de bebidas disminuye en las mujeres desde la etapa media, mientras que los alimentos en esta misma fase se ingieren menos por los varones.
- El esquema de alimentación en la media tarde está compuesto por jugo y fruta en las tres etapas de la adolescencia, diferenciándose el consumo en cuanto al sexo, debido a que el jugo desde los 11 a 16 años es tomado mayormente por mujeres y a partir de los 17 años por hombres; mientras que las frutas en la adolescencia temprana y media son comidas más por chicas y en la adolescencia tardía por ambos géneros en porcentajes iguales.
- En este tiempo de comida la cuarta parte de la población consume leche, lo que significa un aporte inferior de calcio a partir de este alimento en la media tarde.

Merienda.

- La merienda de las/os adolescentes está compuesta por: segundo plato y jugo.



- En la merienda se observó que el incremento de edad representa un menor consumo de sopa y una mayor ingesta de segundo plato.
- Un cuarto de la población come ensalada en esta fracción alimenticia, siendo consumida más por mujeres en los 3 períodos, especialmente en la adolescencia temprana.
- A pesar de que los/as adolescentes de la fase media consumen más bebidas, se apreció una disminución en el consumo de jugo en porcentajes similares en ambos sexos.

7.1.8. Dinero destinado para el fiambre escolar.

- La mayoría de adolescentes (43,9%) gastan un dólar para el fiambre escolar.
- Las mujeres de la etapa temprana y media junto con los hombres de la fase tardía, tienen un mayor poder adquisitivo para comprar su refrigerio escolar.

7.1.9. Periodicidad de comidas fuera de casa.

- La mayoría de jóvenes prefieren almorzar que merendar fuera de sus hogares.
- La periodicidad más común para comer fuera, tanto los almuerzos y meriendas, es de 1 vez a la semana, percibiéndose que en la adolescencia temprana y media es superior en mujeres y en la etapa tardía en hombres.

7.1.10. Frecuencia de consumo de alimentos.

- El colectivo de adolescentes refirió consumir diariamente leche, legumbres, verduras, frutas, pan, arroz, azúcares y agua; de 2 a 3 veces por semana res, pollo, papas, fideos, snacks y golosinas; y 1 vez a la semana yogurt,



queso, pescado, cerdo, huevo, embutidos, yuca, otros cereales (trigo, cebada, avena, maíz y quínoa), grasas (mantequilla, margarina y mayonesa), alcohol, cola, comida rápida, jugos artificiales y enlatados.

- La frecuencia de alimentos en la adolescencia temprana se presenta de la siguiente manera: A diario se consumen productos como la leche, legumbres, verduras, frutas, pan, arroz, azúcares y agua. De 2-3 veces por semana se ingiere pollo, huevo, papa, fideos, otros cereales, snacks y golosinas. 1 vez a la semana se consume yogurt, queso, res, pescado, cerdo, embutidos, yuca, lípidos como margarina, mantequilla y/o mayonesa, comida rápida, alcohol, jugos artificiales, enlatados y gaseosas. A pesar de esta frecuencia de consumo, los alimentos que son ingeridos por un mayor porcentaje de colegas de esta etapa son: la leche, fruta, huevos, otros cereales y grasas, productos que son consumidos principalmente por mujeres.
- En la adolescencia media los alimentos que se consumen todos los días son leche, legumbres, verduras, frutas, pan, arroz, azúcares y agua. De 2-3 veces por semana se ingiere res, pollo, papa, fideos, snacks y golosinas. 1 vez a la semana se consume yogurt, queso, pescado, cerdo, huevo, embutidos, yuca, otros cereales, grasas, comida rápida, alcohol, cola, jugos artificiales y enlatados. No obstante un mayor porcentaje de adolescentes de esta fase, prefieren productos como pollo, yuca, embutidos, comida rápida, jugos artificiales y enlatados, especialmente las mujeres; sin embargo, el pan a pesar de ser ingerido altamente por adolescentes de 14-16 años, su consumo es superior en el género masculino.
- En la adolescencia tardía se consume diariamente leche, legumbres, verduras, frutas, pan, arroz, azúcares y agua. De 2-3 veces por semana se ingiere res, pollo, papa, fideos, snacks, golosinas, yogurt, queso, cola y jugos artificiales. 1 vez a la semana se consume pescado, cerdo, huevo, embutidos, yuca, otros cereales, grasas, comida rápida, alcohol y enlatados. Pese a esto, en esta etapa un alto porcentaje de adolescentes prefirieron alimentos como arroz, yogurt, queso, res, papas, fideo, pescado, cerdo, alcohol y golosinas; alimentos ingeridos principalmente por



hombres, mientras que los snacks fueron consumidos principalmente por mujeres.

Estos resultados demuestran que los/as jóvenes de 14 a 16 años, especialmente las mujeres atraviesan el periodo más crítico de la adolescencia, ya que sus cambios corporales y psicológicos las obligan a practicar inadecuados hábitos alimentarios, que aumentan con la edad y pueden perdurar en la vida adulta si estos no son corregidos.

Por lo tanto, en la adolescencia media la preocupación de la imagen corporal se vuelve tan importante que los conlleva a omitir más las comidas, a mermar el consumo de alimentos sólidos o líquidos en los tiempos de comida y a disminuir el consumo de ciertos alimentos como queso, cerdo, frutas, golosinas y fideos mientras atraviesan esta etapa y como si no bastara algunos alimentos importantes y nutritivos comienzan a disminuir su ingesta a partir de esta época, como leche, huevo y otros cereales (trigo, cebada, avena, maíz y quínoa).

Sin embargo, también se puede observar que los adolescentes desde la adolescencia media incrementan la ingesta de snacks y alcohol, además de observarse un alto consumo de productos procesados e industrializados como embutidos, enlatados, jugos artificiales y alimentos ricos en calorías como la comida rápida mientras estos atraviesan los 14 y 16 años, dando una vez más la razón a la bibliografía en cuanto a los patrones alimentarios de este grupo etario.

7.2 RECOMENDACIONES

Una correcta alimentación contribuye con un adecuado estado nutricional, que a su vez se ve reflejado por una buena salud, por tanto es prioritario cuidar y modificar si es necesario, los patrones de consumo monótonos y hábitos alimentarios perjudiciales en los adolescentes cuencanos, por ello se recomienda:

- Reglamentar la publicidad de alimentos dirigidos a la población, especialmente a los/as adolescentes, ya que estos deberían ser críticos y



no incentivarlos al consumo de alimentos ricos en calorías, grasas saturadas y exceso de sodio.

- Establecer programas de educación nutricional dirigidos hacia los padres de familia, dueños de los bares escolares y adolescentes, principalmente a jóvenes de 14 a 16 años, para erradicar los mitos alimentarios perjudiciales que los conllevan a las manipulaciones dietéticas y a la adquisición de malos hábitos alimentarios.
- Cumplir y hacer cumplir las reglamentaciones acerca de la restricción de alimentos perjudiciales en los bares escolares, como así también se debería controlar las ventas informales de estos productos no nutritivos en los alrededores de los colegios, ya que según nuestras observaciones las/os jóvenes los adquieren en estos sitios.
- Los especialistas en nutrición, debemos asesorar a las familias, instituciones educativas, profesores y adolescentes sobre una alimentación saludable, para así poder prevenir alteraciones y trastornos alimentarios en los/as jóvenes.
- Dar a conocer y promover las recomendaciones nutricionales (ver anexo 8) para la población adolescente que han surgido a partir de este estudio.



ANEXOS

ANEXO 1



TABLA N° 55. CALCULO MUESTRAL DE ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS EN LOS COLEGIOS URBANOS DE JORNADA MATUTINA Y VESPERTINA POR GÉNERO, CUENCA 2010.

N°	NOMBRE DEL COLEGIO	N° DE ALUMNOS POR GÉNERO		Total	CALCULO MUESTRAL DE LOS ALUMNOS POR GÉNERO			
		Alumnos	Alumnas		Alumnos	Alumnas	Aprox. de Alumnos	Aprox. de Alumnas
1	American College	39	21	60	0,828283	0,46459	1	0
2	Europa	50	10	60	1,061902	0,2126	1	0
3	Elena Moscoso Tamariz	0	384	384	0	8,163824	0	8
4	Home School	21	25	46	0,445999	0,531499	0	1
5	Miguel Cordero Crespo	701	0	701	14,88786	0	15	0
6	Cesar Dávila Andrade	824	232	1056	17,50014	4,93231	18	5
7	L.D.U.	15	11	26	0,318571	0,23386	0	0
8	Miguel Moreno Ordoñez	914	595	1509	19,41156	12,64967	19	13
9	Carlos Cueva Tamariz	647	517	1164	13,74101	10,9914	14	11
10	Corazón de María	0	754	754	0	16,03001	0	16
11	Julio Matovelle	531	12	543	11,2774	0,255119	11	0
12	María Auxiliadora	0	532	532	0	11,3103	0	11
13	Pío XII	150	0	150	3,185705	0	3	0
14	Rosa de Jesús Cordero	0	736	736	0	15,64733	0	16
15	Sagrado Corazón	11	76	87	0,233618	1,615757	0	2
16	Santo Tomas	30	23	53	0,637141	0,488979	1	0
17	Carlos Arizaga Vega	216	174	390	4,587416	3,699233	5	4



ANEXO 1 (Continuación)



TABLA N° 55. CALCULO MUESTRAL DE ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS EN LOS COLEGIOS URBANOS DE JORNADA MATUTINA Y VESPERTINA POR GÉNERO, CUENCA 2010.

N°	NOMBRE DEL COLEGIO	N° DE ALUMNOS POR GÉNERO		Total	CALCULO MUESTRAL DE LOS ALUMNOS POR GÉNERO			
		Alumnos	Alumnas		Alumnos	Alumnas	Aprox. de Alumnas	
18	Luis Monsalve Pozo	169	111	280	3,589228	2,359855	4	2
19	Manuel J. Calle	1201	655	1856	25,50688	13,92527	26	14
20	República de Israel	119	707	826	2,527326	15,03079	3	15
21	La Paz	131	138	269	2,782183	2,933874	3	3
22	Octavio Cordero Palacios	924	522	1446	19,62395	11,0977	20	11
23	San Luis Beltrán	340	103	443	7,220932	2,189776	7	2
24	Santa Mariana de Jesús	0	717	717	0	15,24339	0	15
25	Asunción	475	808	1283	10,08807	17,17805	10	17
26	Daniel Córdova Toral	956	0	956	20,30356	0	20	0
27	Fe y Alegría	151	70	221	3,206943	1,488197	3	1
28	Hermano Miguel	1058	216	1274	22,46984	4,592151	22	5
29	Juan Bautista Stiehle	94	51	145	1,996375	1,084258	2	1
30	Kennedy	237	133	370	5,033415	2,827574	5	3
31	CEBCH-Israel	78	64	142	1,656567	1,360637	2	1
32	Cesar Andrade y Cordero	288	163	451	6,116554	3,465373	6	3
33	Latinoamericano	200	156	356	4,247607	3,316553	4	3
34	Manuela Garaicoa de Calderón	0	2712	2712	0	57,65701	0	58
35	San Francisco de Asís	10	2	12	0,21238	0,04252	0	0
36	Ciudad de Cuenca	0	1774	1774	0	37,71517	0	38
37	Ecuador	88	777	865	1,868947	16,51899	2	17
38	Paraiso del Saber	0	0	0	0	0	0	0



ANEXO 1 (Continuación)



TABLA Nº 55. CALCULO MUESTRAL DE ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS EN LOS COLEGIOS URBANOS DE JORNADA MATUTINA Y VESPERTINA POR GÉNERO, CUENCA 2010.

Nº	NOMBRE DEL COLEGIO	Nº DE ALUMNOS POR GÉNERO		Total	CALCULO MUESTRAL DE LOS ALUMNOS POR GÉNERO			
		Alumnos	Alumnas		Alumnos	Alumnas	Aprox. de Alumnas	
39	El Americano	64	50	114	1,359234	1,062998	1	1
40	Enriqueta Aymer	96	263	359	2,038851	5,591369	2	6
41	Las Pencas	37	33	70	0,785807	0,701579	1	1
42	Liceo Cristiano de Cuenca	81	71	152	1,720281	1,509457	2	2
43	Sagrados Corazones	0	554	554	0	11,77802	0	12
44	Víctor Gerardo Aguilar	351	82	433	7,454551	1,743317	7	2
45	Antonio Ávila Maldonado	726	456	1182	15,41881	9,694541	15	10
46	San Roque	10	11	21	0,21238	0,23386	0	0
47	Rincón del Saber Austral	45	40	85	0,955712	0,850398	1	1
48	Benigno Malo	1459	432	1891	30,98629	9,184302	31	9
49	Bilingüe Interamericano	137	242	379	2,909611	5,14491	3	5
50	José Fidel Hidalgo	102	83	185	2,16628	1,764577	2	2
51	Luisa de Jesús Cordero	0	112	112	0	2,381115	0	2
52	Miguel Merchán Ochoa	738	537	1275	15,67367	11,4166	16	11
53	Nuestra Familia	73	65	138	1,550377	1,381897	2	1
54	UNEDID	328	183	511	6,966076	3,890572	7	4
55	La Inmaculada	91	266	357	1,932661	5,655149	2	6
56	Central La Inmaculada	104	304	408	2,208756	6,463027	2	6
57	Herlinda Total	52	2120	2172	1,104378	45,07111	1	45
58	Técnico Salesiano	1810	0	1810	38,44084	0	38	0



ANEXO 1 (Continuación)



TABLA N° 55. CALCULO MUESTRAL DE ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS EN LOS COLEGIOS URBANOS DE JORNADA MATUTINA Y VESPERTINA POR GENERO, CUENCA 2010.

N°	NOMBRE DEL COLEGIO	N° DE ALUMNOS POR GÉNERO			CALCULO MUESTRAL DE LOS ALUMNOS POR GÉNERO			
		Alumnos	Alumnas	Total	Alumnos	Alumnas	Aprox. de Alumnos	Aprox. de Alumnas
59	Fray Vicente Solano	324	229	553	6,881124	4,86853	7	5
60	Liceo Americano Católico	169	169	338	3,589228	3,592933	4	4
61	Los Andes	82	90	172	1,741519	1,913396	2	2
62	Porvenir	56	48	104	1,18933	1,020478	1	1
63	Yanuncay	54	40	94	1,146854	0,850398	1	1
SUBTOTAL		17657	20461	38118	375	435	375	435
TOTAL					810		810	

Aprox.= Aproximado



ANEXO 2



PLANTILLA DE SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN DIRIGIDA A LAS/OS RECTORES DE LOS COLEGIOS.

Cuenca, _____ de 2010

Señor/a Lcdo.

RECTOR DEL COLEGIO _____

Ciudad

De mi consideración:

Yo. Mónica Karina Benítez Vidal, portadora de la cédula de ciudadanía N° 0103835716, estudiante de la Escuela de Tecnología Médica, área de Nutrición y Dietética, perteneciente a la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca, tengo el agrado de invitarle a Usted y por su digno intermedio al colegio al que representa, para formar parte de la investigación titulada "Características Alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca", para lo cual solicito a Usted la autorización pertinente para realizar las encuestas a los y las estudiantes de su institución, a quienes se les entregará un cuestionario, el mismo que será respondido de acuerdo al conocimiento que cada alumno posea sobre el tema del proyecto.

La información recogida será utilizada únicamente con fines científicos guardando la confidencialidad de la misma. El beneficio para los colegios y estudiantes que participen será conocer los resultados de la investigación.

Por su gentileza dispensada a la presente, anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,

Mónica Karina Benítez Vidal.



ANEXO 3



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: _____

Yo, Mónica Benítez V., estoy por realizar un proyecto de investigación sobre “Características Alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca” para lo cual es necesario la participación de su hijo/a; a quien se le entregará un cuestionario, el mismo que será respondido de acuerdo al conocimiento que posea sobre el tema del proyecto.

La información recogida será utilizada únicamente con fines científicos guardando la confidencialidad de la misma. El beneficio para las personas participantes será conocer los resultados de la investigación.

Yo, representante de,soy conocedor/a del proyecto de estudio “Características Alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca”, y autorizo a mi hijo/a en calidad de encuestado/a a participar en esta investigación.

Nombre del representante

Firma del representante



ANEXO 4



ASENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: _____

Yo, Mónica Benítez V., estoy por realizar un proyecto de investigación sobre “Características Alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca” para lo cual es necesaria la participación de jóvenes estudiantes; a quienes se les entregará un cuestionario, el mismo que será respondido de acuerdo al conocimiento que tengan sobre el tema del proyecto.

La información recogida será utilizada únicamente con fines científicos guardando la confidencialidad de la misma. El beneficio para los estudiantes que participen será conocer los resultados de la investigación.

Yo, estudiante del Colegio conoedor/a del proyecto de estudio “Características Alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca”, decido colaborar en este estudio, en calidad de encuestado/a.

Nombre.....

Firma.....



ANEXO 5



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA**

“Informe de validación del instrumento de recolección de datos de la tesis titulada “Características alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca”

El día 27 de Septiembre de 2010 a las 4:30pm, el formulario denominado “Encuesta alimentaria a las y los adolescentes escolarizados de la zona urbana en Cuenca” con la participación de 30 estudiantes, 15 hombres y 15 mujeres entre los 10-19 años de edad, fue validado en el colegio mixto Enriqueta Aymer, para garantizar así la comprensión del cuestionario por parte de las/os investigados, previamente a ser aplicado en el colectivo seleccionado para este estudio, tomándose en cuenta los siguientes aspectos:

1. Petición de autorización para realizar la encuesta de validación en el colegio Enriqueta Aymer.
2. Previo a la evaluación, la encuestadora dio la explicación pertinente sobre los objetivos del estudio y la importancia de la validez del cuestionario.
3. Firma del consentimiento y asentimiento informado de los/as representantes y de los/as estudiantes.

**ANEXO 5 (Continuación).**

“Informe de validación del instrumento de recolección de datos de la tesis titulada “Características alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca”

4. Cronometraje del tiempo necesario para la encuesta; siendo de 15 minutos para jóvenes de 11-13 años de edad y 10 minutos para alumnos/as de 14 a 19 años.
5. Estructura semántica: Para asegurar y mejorar la comprensión de todas las preguntas, se realizó las siguientes modificaciones:
 - En la preguntas número 7, 8, 9, escritas de la siguiente manera ¿Con quién desayunas? ¿Con quién almuerzas? ¿Con quién meriendas?, las segundas opciones de respuestas (7.2, 8.2, 9.2), fueron modificadas de “algún familiar” por “acompañado”, debido a que algunos/as estudiantes refirieron comer con otras personas las principales fracciones alimentarias.
 - En la pregunta número 11, que cuestiona, ¿Cuántas veces comes al día? Se agrega la opción, 1 vez al día.
 - La pregunta número 48, se modificó de ¿Con qué frecuencia consumes legumbres/leguminosas a la semana? , reformulándose por ¿Con qué frecuencia consumes granos (lenteja, haba, arveja, poroto, garbanzo) a la semana?
 - Anteriormente la pregunta 62, que refería sobre el consumo de comida chatarra en general, fue reformulada en dos preguntas,

**ANEXO 5 (Continuación).**

“Informe de validación del instrumento de recolección de datos de la tesis titulada “Características alimentarias de las y los adolescentes de colegios matutinos y vespertinos de la zona urbana en Cuenca”

¿Con qué frecuencia consumes snacks (papas fritas y otros alimentos que vengan en funda)? Y ¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra (Salchipapa, hamburguesa, hot-dog, pizza)? debido a que algunos/as adolescentes indicaron no considerar comida chatarra a los snacks, por lo que se pensó cambiar el término de “comida chatarra” por “comida rápida”, sin embargo las/los colegiales señalaron que esta terminología no la consideraban apropiada, siendo ellos mismos quienes sugirieron el cambio a “comida chatarra” con los ejemplos citados.

6. Observaciones: Las/os encuestados hicieron hincapié que las demás preguntas eran entendibles y fáciles de contestar.



ANEXO 6



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA

Formulario N° _____

ENCUESTA ALIMENTARIA A LAS Y LOS ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE LA ZONA URBANA EN CUENCA.

Instructivo: Esta encuesta tiene carácter anónimo y confidencial, por favor contesta todas las preguntas señalando con una en tu respuesta con absoluta seriedad y sinceridad, para optimizar los resultados de este estudio. Recuerda que solo puedes contestar una opción

1. ¿Cuál es el nombre de tu colegio? _____
2. ¿En qué curso estas? _____
3. ¿Cuántos años cumplidos tienes? _____
4. Sexo:
 - 4.1. Femenino.
 - 4.2. Masculino.
5. ¿Alguno de tus padres vive en el exterior?
 - 5.1. Sí.
 - 5.2. No.
6. Señala cuál de tus padres vive en el exterior.
 - 6.1. Padre.
 - 6.2. Madre.
 - 6.3. Ambos.
 - 6.4. Ninguno.
7. ¿Con quién desayunas?
 - 7.1. Solo.
 - 7.2. Acompañado.
8. ¿Con quién almuerzas?
 - 8.1. Solo.
 - 8.2. Acompañado.
9. ¿Con quién meriendas?
 - 9.1. Solo.
 - 9.2. Acompañado.
10. ¿Quién prepara la comida en tu casa?
 - 10.1. Papá.
 - 10.2. Mamá.
 - 10.3. Tú mismo.
 - 10.4. Todos.
 - 10.5. Otro.
 - 10.6. Compran viandas.
11. ¿Cuántas veces comes al día?
 - 11.1. 1 vez.
 - 11.2. 2 veces.
 - 11.3. 3 veces.
 - 11.4. 4 veces.
 - 11.5. 5 veces.
 - 11.5. Más de 5 veces.
12. ¿Tomas alguna bebida en el desayuno?
 - 12.1. Sí.
 - 12.2. No.
 - 12.3. A veces.
13. De las siguientes opciones escoge la bebida que consumes con más frecuencia en el desayuno.
 - 13.1. Jugo.
 - 13.2. Leche.
 - 13.3. Yogurt.
 - 13.4. Colada.
 - 13.5. Té.
 - 13.6. Otros.
 - 13.7. Todos.
 - 13.8. Nada.
14. ¿Comes algo en el desayuno?
 - 14.1. Sí.
 - 14.2. No.
 - 14.3. A veces.
15. De las siguientes opciones escoge el alimento que consumes con más frecuencia en el desayuno.
 - 15.1. Pan.
 - 15.2. Galletas.
 - 15.3. Cereal tipo Corn flakes.
 - 15.4. Arroz.
 - 15.5. Todos.
 - 15.6. Otros.
 - 15.7. Nada.
16. ¿Cuánto dinero gastas a diario del hambre escolar?
 - 16.1. Menos de 1 dólar.
 - 16.2. 1 dólar.
 - 16.3. Más de 1 dólar.
 - 16.4. Nada.
17. ¿Tomas alguna bebida en el recreo?
 - 17.1. Sí.
 - 17.2. No.
 - 17.3. A veces.
18. De las siguientes opciones escoge la bebida que consumes con más frecuencia en el recreo.
 - 18.1. Jugo.
 - 18.2. Leche.
 - 18.3. Yogurt.
 - 18.4. Cola.
 - 18.5. Agua.
 - 18.6. Otros.
 - 18.7. Todos.
 - 18.8. Nada.
19. ¿Comes algo en el recreo?
 - 19.1. Sí.
 - 19.2. No.
 - 19.3. A veces.
20. De las siguientes opciones escoge el alimento que consumes con más frecuencia en el recreo.
 - 20.1. Comida chatarra.
 - 20.2. Snacks.
 - 20.3. Fruta.
 - 20.5. Todos.
 - 20.6. Otros.
 - 20.7. Nada.



ANEXO 6 (Continuación).



21. ¿Comes sopa en el almuerzo?
- 21.1. Sí.
- 21.2. No.
- 21.3. A veces.
22. ¿Comes segundo plato en el almuerzo?
- 22.1. Sí.
- 22.2. No.
- 22.3. A veces.
23. ¿Comes ensalada en el almuerzo?
- 23.1. Sí.
- 23.2. No.
- 23.3. A veces.
24. ¿Comes postre en el almuerzo?
- 24.1. Sí.
- 24.2. No.
- 24.3. A veces.
25. ¿Tomas alguna bebida en el almuerzo?
- 25.1. Sí.
- 25.2. No.
- 25.3. A veces.
26. De las siguientes opciones escoge la bebida que consumes con más frecuencia en el almuerzo.
- 26.1. Jugo.
- 26.2. Cola.
- 26.3. Agua.
- 26.4. Otros.
- 26.5. Todos.
- 26.6. Nada.
27. ¿Tomas alguna bebida en la media tarde?
- 27.1. Sí.
- 27.2. No.
- 27.3. A veces.
28. De las siguientes opciones escoge la bebida que consumes con más frecuencia en la media tarde.
- 28.1. Jugo.
- 28.2. Cola.
- 28.3. Leche.
- 28.4. Otros.
- 28.5. Todos.
- 28.6. Nada.
29. ¿Comes algo en la media tarde?
- 29.1. Sí.
- 29.2. No.
- 29.3. A veces.
30. De las siguientes opciones escoge el alimento que consumes con más frecuencia en la media tarde.
- 30.1. Comida chatarra.
- 30.2. Snacks.
- 30.3. Fruta.
- 30.4. Pan.
- 30.5. Todos.
- 30.6. Otros.
- 30.7. Nada.
31. ¿Comes sopa en la merienda?
- 31.1. Sí.
- 31.2. No.
- 31.3. A veces.
32. ¿Comes segundo plato en la merienda?
- 32.1. Sí.
- 32.2. No.
- 32.3. A veces.
33. ¿Comes ensalada en la merienda?
- 33.1. Sí.
- 33.2. No.
- 33.3. A veces.
34. ¿Comes postre en la merienda?
- 34.1. Sí.
- 34.2. No.
- 34.3. A veces.
35. ¿Tomas alguna bebida en la merienda?
- 35.1. Sí.
- 35.2. No.
- 35.3. A veces.
36. De las siguientes opciones escoge la bebida que consumes con más frecuencia en la merienda.
- 36.1. Jugo.
- 36.2. Cola.
- 36.3. Agua.
- 36.4. Otros.
- 36.5. Todos.
- 36.6. Nada.
37. ¿Cuántas veces por semana comes fuera de tu casa el almuerzo?
- 37.1. Nunca.
- 37.2. 1 vez.
- 37.3. 2 veces.
- 37.4. Más de 3.
38. ¿Cuántas veces por semana comes fuera de tu casa la merienda?
- 38.1. Nunca.
- 38.2. 1 vez.
- 38.3. 2 veces.
- 38.4. Más de 3 veces.
39. ¿Con qué frecuencia consumes leche a la semana?
- 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.
40. ¿Con qué frecuencia consumes yogurt a la semana?
- 40.1. Nunca.
- 40.2. Todos los días.
- 40.3. 1 vez por semana.
- 40.4. 2-3 veces por semana.
- 40.5. 4-6 veces por semana.
41. ¿Con qué frecuencia consumes queso a la semana?
- 41.1. Nunca.
- 41.2. Todos los días.
- 41.3. 1 vez por semana.
- 41.4. 2-3 veces por semana.
- 41.5. 4-6 veces por semana.
42. ¿Con qué frecuencia consumes carne de res a la semana?
- 42.1. Nunca.
- 42.2. Todos los días.
- 42.3. 1 vez por semana.
- 42.4. 2-3 veces por semana.
- 42.5. 4-6 veces por semana.



ANEXO 6 (Continuación).



43. ¿Con qué frecuencia consumes pollo a la semana?
- 43.1. Nunca.
- 43.2. Todos los días.
- 43.3. 1 vez por semana.
- 43.4. 2-3 veces por semana.
- 43.5. 4-6 veces por semana.
44. ¿Con qué frecuencia consumes pescado a la semana?
- 44.1. Nunca.
- 44.2. Todos los días.
- 44.3. 1 vez por semana.
- 44.4. 2-3 veces por semana.
- 44.5. 4-6 veces por semana.
45. ¿Con qué frecuencia consumes carne de cerdo a la semana?
- 45.1. Nunca.
- 45.2. Todos los días.
- 45.3. 1 vez por semana.
- 45.4. 2-3 veces por semana.
- 45.5. 4-6 veces por semana.
46. ¿Con qué frecuencia consumes huevo a la semana?
- 46.1. Nunca.
- 46.2. Todos los días.
- 46.3. 1 vez por semana.
- 46.4. 2-3 veces por semana.
- 46.5. 4-6 veces por semana.
47. ¿Con qué frecuencia consumes embutidos (jamón, mortadela, salchicha) a la semana?
- 47.1. Nunca.
- 47.2. Todos los días.
- 47.3. 1 vez por semana.
- 47.4. 2-3 veces por semana.
- 47.5. 4-6 veces por semana.
48. ¿Con qué frecuencia consumes granos (lenteja, haba, arveja, poroto, garbanzo) a la semana?
- 48.1. Nunca.
- 48.2. Todos los días.
- 48.3. 1 vez por semana.
- 48.4. 2-3 veces por semana.
- 48.5. 4-6 veces por semana.
49. ¿Con qué frecuencia consumes Verduras a la semana?
- 49.1. Nunca.
- 49.2. Todos los días.
- 49.3. 1 vez por semana.
- 49.4. 2-3 veces por semana.
- 49.5. 4-6 veces por semana.
50. ¿Con qué frecuencia consumes papas a la semana?
- 50.1. Nunca.
- 50.2. Todos los días.
- 50.3. 1 vez por semana.
- 50.4. 2-3 veces por semana.
- 50.5. 4-6 veces por semana.
51. ¿Con qué frecuencia consumes yuca a la semana?
- 51.1. Nunca.
- 51.2. Todos los días.
- 51.3. 1 vez por semana.
- 51.4. 2-3 veces por semana.
- 51.5. 4-6 veces por semana.
52. ¿Con qué frecuencia consumes frutas a la semana?
- 52.1. Nunca.
- 52.2. Todos los días.
- 52.3. 1 vez por semana.
- 52.4. 2-3 veces por semana.
- 52.5. 4-6 veces por semana.
53. ¿Con qué frecuencia consumes pan a la semana?
- 53.1. Nunca.
- 53.2. Todos los días.
- 53.3. 1 vez por semana.
- 53.4. 2-3 veces por semana.
- 53.5. 4-6 veces por semana.
54. ¿Con qué frecuencia consumes fideos a la semana?
- 54.1. Nunca.
- 54.2. Todos los días.
- 54.3. 1 vez por semana.
- 54.4. 2-3 veces por semana.
- 54.5. 4-6 veces por semana.
55. ¿Con qué frecuencia consumes arroz a la semana?
- 55.1. Nunca.
- 55.2. Todos los días.
- 55.3. 1 vez por semana.
- 55.4. 2-3 veces por semana.
- 55.5. 4-6 veces por semana.
56. ¿Con qué frecuencia consumes otros cereales (trigo, cebada, avena, maíz, quinúa) a la semana?
- 56.1. Nunca.
- 56.2. Todos los días.
- 56.3. 1 vez por semana.
- 56.4. 2-3 veces por semana.
- 56.5. 4-6 veces por semana.
57. ¿Con qué frecuencia consumes azúcares (azúcar blanca, azúcar morena, miel de abeja, panela) a la semana?
- 57.1. Nunca.
- 57.2. Todos los días.
- 57.3. 1 vez por semana.
- 57.4. 2-3 veces por semana.
- 57.5. 4-6 veces por semana.
58. ¿Con qué frecuencia consumes grasas (como mantequilla, margarina, mayonesa) a la semana?
- 58.1. Nunca.
- 58.2. Todos los días.
- 58.3. 1 vez por semana.
- 58.4. 2-3 veces por semana.
- 58.5. 4-6 veces por semana.



ANEXO 6 (Continuación).



- 59. ¿Con qué frecuencia consumes agua a la semana?**
- 59.1. Nunca.
 - 59.2. Todos los días.
 - 59.3. 1 vez por semana.
 - 59.4. 2-3 veces por semana.
 - 59.5. 4-6 veces por semana.

- 60. ¿Con qué frecuencia consumes alcohol a la semana?**
- 60.1. Nunca.
 - 60.2. Todos los días.
 - 60.3. 1 vez por semana.
 - 60.4. 2-3 veces por semana.
 - 60.5. 4-6 veces por semana.

- 61. ¿Con qué frecuencia consumes cola a la semana?**
- 61.1. Nunca.
 - 61.2. Todos los días.
 - 61.3. 1 vez por semana.
 - 61.4. 2-3 veces por semana.
 - 61.5. 4-6 veces por semana.

- 62. ¿Con qué frecuencia consumes snacks (papas fritas y otros alimentos que vengan en funda) a la semana?**
- 62.1. Nunca.
 - 62.2. Todos los días.
 - 62.3. 1 vez por semana.
 - 62.4. 2-3 veces por semana.
 - 62.5. 4-6 veces por semana.

- 63. ¿Con qué frecuencia consumes golosinas (chocolates, caramelos y chicles) a la semana?**
- 63.1. Nunca.
 - 63.2. Todos los días.
 - 63.3. 1 vez por semana.
 - 63.4. 2-3 veces por semana.
 - 63.5. 4-6 veces por semana.

- 64. ¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra (salchipapa, hamburguesa, pizza, hot dog) a la semana?**
- 64.1. Nunca.
 - 64.2. Todos los días.
 - 64.3. 1 vez por semana.
 - 64.4. 2-3 veces por semana.
 - 64.5. 4-6 veces por semana.

- 65. ¿Con qué frecuencia consumes Jugos artificiales a la semana?**
- 65.1. Nunca.
 - 65.2. Todos los días.
 - 65.3. 1 vez por semana.
 - 65.4. 2-3 veces por semana.
 - 65.5. 4-6 veces por semana.

- 66. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos enlatados a la semana?**
- 66.1. Nunca.
 - 66.2. Todos los días.
 - 66.3. 1 vez por semana.
 - 66.4. 2-3 veces por semana.
 - 66.5. 4-6 veces por semana.

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.



Fecha de aplicación: ___/___/___
Responsable: Mónica Benítez Vidal.

ANEXO 7



DOCUMENTACION GRÁFFICA

MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS PROPICIADOS DESDE LA INFANCIA



Venta de comida rápida en los exteriores de las escuelas



Consumo de comida rápida antes de los almuerzos



Padres de familia comprando comida rápida para sus hijos/as a la salida de las escuelas.

ANEXO 7 (Continuación).



DOCUMENTACION GRÁFICA

SITIOS DE VENTA DE PRODUCTOS NO NUTRITIVOS EN LOS COLEGIOS

LUGARES CERCANOS A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS



FUERA DE LOS CENTROS EDUCATIVOS



ANEXO 7 (Continuación).



DOCUMENTACION GRÁFICA

ADQUISICIÓN Y CONSUMO DE PRODUCTOS



Adquisición de snacks, gaseosas y jugos artificiales



Adquisición de comida rápida



Consumo de comida rápida



Almuerzo fuera de casa en un local de comida rápida



ANEXO 8

**RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.**

- Promover el consumo de productos tradicionales dentro de la dieta de los/as jóvenes, para disminuir la influencia del patrón alimentario occidental.
- La familia con respecto a las comidas y consumo de alimentos en sus hijos/as, deben ejercer una supervisión cautelosa, evitando las reprimendas inapropiadas y consejos reiterativos que pueden crear un mal ambiente e inclusive la aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.
- Acompañar a los y las adolescentes el momento en el que ingieren las comidas principales, para poder supervisar los alimentos que se consumen y reforzar los hábitos alimentarios familiares, evitando así el consumo insuficiente de alimentos como verduras de manera especial en el almuerzo y la merienda, o la ingesta de alimentos de escaso valor nutricional.
- La persona responsable de la alimentación en el hogar, debe elegir adecuadamente los alimentos y métodos de cocción para lograr consumir una dieta saludable.
- Impulsar la ingesta de las 5 comidas diarias, recalcando el carácter complementario que tiene la ingestión de alimentos en la media mañana y tarde a las comidas principales, obteniendo así las calorías necesarias para la ejecución de las actividades cotidianas.
- Evitar omitir las comidas como método compensatorio al consumo de alimentos con alta densidad calórica.



ANEXO 8 (Continuación).



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Practicar horarios regulares al momento de ingerir las comidas, para evitar los picoteos y la compulsividad al comer.
- Las mujeres no deben suprimir o disminuir el consumo de alimentos, sino mejorar la elección de los productos alimenticios.
- Brindar opciones nutritivas de bebidas para el desayuno.
- El jugo por no tener la misma composición nutricional no debe sustituirse por la leche en el desayuno, pero si los/as estudiantes no desean consumirla, podrían reemplazarla correctamente por otros alimentos pertenecientes a este mismo grupo, como el queso o yogurt natural.
- Consumir cereales para el desayuno que no contengan azúcares añadidos.
- Promocionar el consumo de lácteos para el desayuno.
- Brindar refrigerios escolares que incluyan una bebida y un sólido a un precio accesible para los/as estudiantes.
- Promocionar el consumo de frutas en el refrigerio matutino, sobretodo en adolescentes de 14-16 años.
- Cambiar los alimentos y modificar los métodos de cocción en algunas preparaciones de comida rápida.
- Incluir verduras en las sopas de los almuerzos, aprovechando así la gran aceptación de este plato en este tiempo de comida, para asegurar el consumo de vegetales.



ANEXO 8 (Continuación).



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Servir ensaladas de verduras en el plato fuerte, al momento del almuerzo.
- Los padres de familia deben evitar la compra de gaseosas como bebida para el almuerzo.
- Promocionar el consumo de lácteos en la media tarde para asegurar un buen aporte de calcio.
- En las meriendas se debe incluir ensaladas, ya que en esta fracción alimentaria solo se consume segundo plato.
- Motivar a los jóvenes a consumir alimentos saludables cuando salgan a comer fuera de sus casas.
- Promocionar el consumo de productos como, leche o algún lácteo, frutas y vegetales a diario, por tener un consumo insuficiente en la población.
- Incrementar la ingesta de frutas y vegetales, a través del consumo de jugos naturales preparados a base de estos alimentos.
- Evitar las creencias erróneas sobre el consumo de alimentos fuentes de carbohidratos como pan, fideos, arroz, y otros cereales, ya que estos son imprescindibles en la dieta por su aporte de energía, sin embargo se debe motivar al consumo de estos alimentos en forma integral.
- No se aconseja que la comida rápida, snacks, refrescos y golosinas formen parte de la dieta habitual, ni que sean ingeridos antes de las comidas principales, porque estos reducen el apetito y conllevan a una menor

**ANEXO 8 (Continuación).****RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

ingesta de alimentos de mayor valor nutricional, ocasionando desequilibrios nutricionales.

- Evitar el consumo continuo de comida rápida, porque al ser una fuente de grasas saturadas, incrementan los niveles de colesterol sanguíneo.
- Disminuir el consumo de snacks, enlatados y jugos artificiales por el alto contenido de sodio, colorantes y aditivos.
- Consumir de forma limitada gaseosas y golosinas, porque son productos fuente de azúcares simples que pueden tener efectos negativos en la salud, como el aumento de peso.
- Los y las adolescentes de 11-13 años deben reducir la ingesta de gaseosas y grasas como mantequilla, margarina y mayonesa.
- Los y las jóvenes de 14-16 años deben disminuir el consumo de azúcares simples, embutidos, comida rápida, snacks y jugos artificiales.
- Los y las estudiantes de 17-19 años deben aminorar la ingesta de alcohol y golosinas.
- Recordar que una buena alimentación debe ser complementada con la práctica de ejercicio físico regular para mantener un buen peso corporal.



Referencias Bibliográficas.

- **(1).** Ramos L. *Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición. Recomendaciones educativas [Tesis Doctoral].* Granada, España: Universidad de Granada; 2007. [Acceso 6 de abril de 2010]. Disponible en URL: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1556/1/16728191.pdf>
- **(2).** Maceiras L., Segovia A. *Primer estudio sobre la alimentación en la población escolar de Galicia. [4to. Congreso Virtual de Cardiología].* Galicia, España. Universidad de Vigo; 2005. [Acceso 5 de enero de 2011]. Disponible en URL: <http://www.fac.org.ar/ccvc/llave/tl185/tl185.pdf>
- **(3).** Couceiro M., Zimmer M., Contreras N, Villagrán E., Valdivieso M. *Somatología, conductas alimentarias y consumo de alimentos en adolescentes del instituto Secundario de la Universidad Nacional de Salta, [sede web].* Salta, Argentina. *Respyn* 2006: Vol 7, Nº 3. [Acceso 25 de noviembre de 2011]. Disponible en URL: <http://www.respyn.uanl.mx/vii/3/articulos/somatologia.htm>
- **(4).** Lacunza A., Sal J., Yudowsky A., Cordero L. *Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo, [sede web].* Buenos Aires, Argentina. *Diaeta* 2009: Vol 27, Nº 127. [Acceso 15 de diciembre de 2011]. Disponible en URL: <http://www.aadynd.org.ar/docs/diaeta127/04-.pdf>
- **(5).** Ortiz L., Gómez B. *Food consumption in Mexican adolescents, [sede web].* *Rev Panam Salud Pública* 2008: Vol 24. [Acceso 5 de diciembre de 2011]. Disponible en URL: <http://journal.paho.org/uploads/1221234663.pdf>
- **(6).** Visser R., González T., Caballero A. *Hábitos alimentarios en las regiones Centro y Sudamericana y la cuenca del Caribe, [sede web].* *Revista Ciencias.com*; 2005. [Acceso 15 de marzo de 2010]. Disponible en URL: <http://www.revistaciencias.com/publicaciones/EEEkulkZEVcnknaCqC.php>
- **(7).** Eberwine D., *Globesidad: Una epidemia en apogeo. La revista de la Organización Panamericana de la Salud* 2002: Vol.7, (3): 1-4. [Acceso 18 de marzo de 2010]. Disponible en URL: http://www.paho.org/Spanish/DPI/Numero15_article2_2.htm
- **(8).** Organización Panamericana de la Salud., Organización Mundial de la Salud. *Estrategia y Plan de Acción Regionales sobre la Nutrición en la Salud y el Desarrollo, 2006-2015 [sede web].* Washington: Paho.com; 2006. [Acceso 18 de marzo de 2010]. Disponible en URL: <http://www.paho.org/spanish/gov/cd/CD47-18-s.pdf>



- **(9).** Organización Panamericana de la Salud. *Salud en las Américas: Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental [sede web]*. Paho.com; 2007. [Acceso 22 de marzo de 2010]. Disponible en URL: <http://www.paho.org/hia/archivosvol1/volregionalesp/SEA07%20Regional%20SPA%20Cap%203.pdf>
- **(10).** MIES. *El Problema Nutricional en el País [sede web]*. Ecuador: alimentateecuador.com; 2010. [Acceso 23 de marzo de 2010]. Disponible en URL: http://www.alimentateecuador.gov.ec/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=8&Itemid=28
- **(11).** Gallegos R. *Distribución alimentaria y problemas nutricionales en el Ecuador [sede web]*. Siise.com; 2002. [Acceso 25 marzo de 2010]. Disponible en URL: <http://www.siise.gov.ec/Publicaciones/disali.pdf>
- **(12).** Yepez R., Carrasco F., Baldeón M. *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana [sede web]*. Scielo.org; 2008. [Acceso 29 de marzo de 2010]. Disponible en URL: <http://www.scielo.org.ve/pdf/alan/v58n2/art04.pdf>
- **(13).** Díaz R., Sierra M. *Adolescentes y alimentación: factores que inciden en los comportamientos alimentarios. [Congreso Español de Sociología de la Alimentación]*. Zaragoza, España: Dpto. de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza; 2009. [Acceso 5 de enero de 2011]. Disponible en URL: <http://sociologiadelaalimentacion.es/site/sites/default/files/l%20CONGRESO%20DE%20NACIONAL%20DE%20SOCIOLOGIA%20DE%20LA%20ALIMENTACION%20Rafael%20D%20C%20A%20Daz%20Fern%20A%20y%20Mar%20Sierra%20Berdejo.pdf>
- **(14).** Macedo G., Bernal M., López P., Hunot C., Vizmanos B., Rovillé F. *Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México, [sede web]*. *Antropo* 2008: Vol 16. [Acceso 3 de diciembre de 2011]. Disponible en URL: <http://www.didac.ehu.es/antropo/16/16-5/MacedoOjeda.pdf>
- **(15).** Osorio O., Amaya M. *Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados [sede web]*. Scielo.org; 2009. [Acceso 1 de agosto de 2010]. Disponible en URL: http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002009000200006&lng=pt&nrm=
- **(16).** Segarra E., *Régimen Alimentario y actividad física de niños y adolescentes escolares de la ciudad de Cuenca. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Cuenca. 2006. 27: 67-74.*



- **(17).** *Diccionario de la Lengua Española. Diccionario de la Lengua Española. [Sede web]. 22ª ed. Rae.es.2001. [Acceso 31 de marzo de 2010]. Disponible en URL: <http://buscon.rae.es/drae/>*
- **(18).** *Redondo C., Galdó G., García M. Atención al Adolescente. Ediciones de la Universidad de Cantabria. Santander: Publican, 2008.*
- **(19).** *Velasco J. Evaluación de la dieta en escolares de Granada. [Tesis Doctoral]. Granada, España: Universidad de Granada; 2008. [Acceso 15 de noviembre de 2010]. Disponible en URL: <http://hera.uqr.es/tesisugr/17370036.pdf>*
- **(20).** *Riba M. Estudio de los hábitos alimentarios en la población universitaria y sus condicionantes. [Tesis Doctoral]. Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona; 2002. [Acceso 17 de noviembre de 2010]. Disponible en URL: http://www.tdr.cesca.es/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-1010102-143222/mrs2de4.pdf*
- **(21).** *Salas-Salvadó J. Bonada I. Sanjaume A. Trallero Casañas R. Saló i Sola M. Burgos Peláez R. Nutrición y Dietética Clínica. 2ª ed. Barcelona: Elsevier Masson, 2008.*
- **(22).** *Palacios G. Nutrición Básica. Cuenca, Ecuador, 2005.*
- **(23).** *L. Kathleen. M. Nutrición y dietoterapia de Krause. 12va Ed. Mc.Graw-Hill Interamericana. 2009.*
- **(24).** *Gumucio M. Desarrollo psicosocial y psicosexual en la adolescencia: Curso Salud y desarrollo del adolescente. Chile, 2008: Módulo 2. [Acceso 25 de agosto de 2010]. Disponible en URL: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/OPS/Curso/Lecciones/Leccion02/M1L2Leccion.html>*
- **(25).** *Elergonomista.com. Adolescencia [sede web]. Elergonomista.com; 2004. [Acceso 17 de enero de 2010]. Disponible en URL: <http://www.elergonomista.com/psicologia/adoles.htm>*
- **(26).** *Ministerio de Salud Pública. Manual de capacitación en alimentación y nutrición para el personal de salud: Saber alimentarse [CD-ROM]. Quito, 2007. Módulo 7.*



- **(27).** Guerrero N., Campos O., Luengo J. Factores que intervienen en la modificación de hábitos alimentarios no adecuados en la provincia de Palena: Tendencias en Salud pública. Salud Familiar y Comunitaria y Promoción 2005: Módulo 1. [Acceso 8 de agosto de 2010]. Disponible en URL: http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Factores_que_intervienen_en_los_habitos_alimentarios.pdf
- **(28).** Berrios L. Estudio descriptivo sobre la influencia de la sociedad de consumo en los valores y hábitos de los adolescentes de la provincia de Barcelona [Tesis Doctoral]. España: Universidad de Barcelona. Abril 2007. [Acceso 2 de agosto de 2010]. Disponible en URL: http://www.tdr.cesca.es/TESIS_UB/AVAILABLE/TDX-0910107-134101/01.LBV_TESIS_COMPLETA.pdf
- **(29).** Aguirre A., Gonzales A., Olmedo M., Reynoso K., Ríos J. Energía y Consumo de Sustancias Fundamentales: “Factores que Influyen en la mala alimentación de los Universitarios”. Xochimilco, México. 2008. [Acceso 15 de agosto de 2010]. Disponible en URL: <http://usuarios.multimania.es/porfmireya/INVESTIGA.pdf>
- **(30).** Quizhpe A., Flores C., Quizhpe M., Mosquera L., González S., Quizhpe R. Televisión y Desarrollo Infantil. Salud, Recreación y Estado Nutricional. Cuenca, Ecuador. Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca. 2009. [Acceso 13 de agosto de 2010]. Disponible en URL: http://www.archive.org/stream/TelevisionYDesarrolloInfantil/television_djvu.txt
- **(31).** Lozano M. Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española. [Tesis Doctoral]. Madrid, España. 2004. [Acceso 11 de agosto de 2010]. Disponible en URL: <http://www.cepis.org.pe/texcom/nutricion/ucm.pdf>
- **(32).** Rodríguez-Santos F., Aranceta B., Serra Majem L. Psicología y Nutrición: Aprendizaje de Hábitos de Alimentación Saludable en la Infancia y Adolescencia. Barcelona, España: Elsevier 2008.
- **(33).** Serra Majem L., Aranceta J. Nutrición y Salud Pública: Métodos, Bases Científicas y Aplicaciones. 2ª ed. Barcelona, España, 2006.
- **(34).** Jacobson M., Eisentein E., Coelho S. Aspectos nutricionales en la Adolescencia. Brasil. 1998. [Acceso 6 de noviembre de 2010]. Disponible en URL: <http://ral-adolesc.bvs.br/pdf/ral/v1n2/p04v01n2.pdf>



- **(35).** *Wikipedia.org. Malnutrición [sede web].Wikipedia.org; 2010. [Actualizada el 2 de febrero de 2010; acceso 17 de abril de 2010]. Disponible en URL: <http://es.wikipedia.org/wiki/Malnutrici%C3%B3n>*
- **(36).** *Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso [sede web].who.int.2006. [Acceso 18 de abril de 2010]. Disponible en URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>*
- **(37).** *Hunot C., Vizmanos B., Vázquez E., Celis A. Definición conceptual de las alteraciones de la conducta alimentaria, [sede web]. Respyn 2008: Vol 9. [Acceso 23 de agosto de 2010]. Disponible en URL: <http://www.respyn.uanl.mx/ix/1/ensayos/alteraciones.htm>*
- **(38).** *Arbada.org. Trastorno Alimentario no especificado [sede web]. Arbada.org: 2010. [Acceso 27 de agosto de 2010]. Disponible en URL: <http://www.arbada.org/TCA.htm>*
- **(39).** *Medline Plus. Anorexia Nervosa [sede web].nih.gov; 2010. [Actualizado 23 de julio de 2010, acceso 17 de agosto de 2010]. Disponible en URL: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000362.htm>*
- **(40).** *Ministerio de Salud Pública. Protocolo de Atención integral a adolescentes. Quito, 2009.*
- **(41).** *Medline Plus. Bulimia [sede web].nih.gov; 2010. [Actualizado 2 de enero de 2010, acceso 17 de agosto de 2010]. Disponible en URL: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000341.htm>*