



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**Facultad de Ciencias Médicas**  
**Escuela de Tecnología Médica**  
**Carrera de Nutrición y dietética**

**Influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade”, Cuenca diciembre 2018- abril 2019.**

**Proyecto de Investigación previa a la  
obtención del título de Licenciado en  
Nutrición y Dietética**

**Autoras:**

**María Belén Carpio Condo C.I: 0105168363**

**María José Garzón López C.I: 0105476113**

**Director:**

**Lcdo. Roberto Paulino Aguirre Cornejo Mgt. C.I: 0103218418**

**Cuenca-Ecuador**

**26/06/2019**

## RESUMEN

**Antecedentes:** Una alimentación suficiente, equilibrada, completa y adecuada permite un desarrollo armónico e integral del individuo, de ahí la importancia de lograr correctos hábitos alimentarios en el adolescente, las misma que se encuentra marcada por la influencia de la familia, los amigos, y los diferentes medios sociales de comunicación repercutiendo de forma negativa o positiva en ellos.

**Objetivo:** Determinar la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade”, de la Ciudad de Cuenca.

**Metodología:** Es un estudio observacional, descriptivo, realizado en el período de diciembre 2018 - abril 2019 en el colegio “César Dávila Andrade” de la Ciudad de Cuenca. Se aplicó una encuesta a un universo de 142 estudiantes.

**Resultados:** Se encontró una prevalencia de un estado nutricional normal en un 76.76% del universo, en segundo lugar, un 16.20% tiene bajo peso y un 4.93% tiene sobrepeso. Los mensajes de publicidad (redes sociales) influyen en el entorno social de los adolescentes en un 90,14%, predominando el género femenino con un 50,70%, y en el género masculino se evidenció en un 39,44%.

**Conclusiones:** En los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade” prevalece en estado nutricional normal, por lo que se encuentran en un estado adecuado de salud, de acuerdo a lo correspondiente para su nutrición y alimentación. Los medios de comunicación tienen una influencia en el uso del internet y mensajes publicitarios.

**Palabras clave:** Adolescentes. Entorno social. Estudiantes. Alimentación.

## ABSTRACT

**Background:** A sufficient, balanced, complete and adequate diet for a harmonious and integral individual development, as well as the importance of achieving correct eating habits in the adolescent, which is marked by the influence of family, friends, and The different social media communication having a negative or positive impact on them.

**Objective:** Determine the influence of the social environment on the feeding of adolescents at the "César Dávila Andrade" school in the city of Cuenca.

**Methodology:** This is an observational, descriptive study conducted in the period of December 2018 - April 2019 at the "César Dávila Andrade" school in the city of Cuenca. A survey was applied to 142 students chosen by the simple random probabilistic method.

**Results:** A prevalence of a normal nutritional status was found in 76.76% of the sample, secondly 16.20% is underweight and 4.93% is overweight. advertising messages do influence 90.14% in adolescents, predominantly in the female gender with 50.70%, and 39.44% in the male gender.

**Conclusions:** The adolescents of the César Dávila Andrade School prevail in the normal nutritional state, therefore, they are in an adequate state of health, according to their nutrition and food.

**Keywords:** Adolescents. Social environment. Students. Food



## ÍNDICE

RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
ÍNDICE .....	4
CAPÍTULO I .....	13
1.1 INTRODUCCIÓN .....	13
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
1.3 JUSTIFICACIÓN Y USO DE LOS RESULTADOS .....	16
CAPÍTULO II .....	18
2. FUNDAMENTO TEÓRICO .....	18
2.1 ADOLESCENCIA .....	18
2.1.1 Definición .....	18
2.1.2 Tipos de adolescencia .....	18
2.1.3 Cambios en la adolescencia .....	20
2.1.4 Relación de Pares .....	22
2.1.5 Retos y cambios sociales en la adolescencia .....	25
2.2 ALIMENTACIÓN .....	26
2.2.1 Definición .....	26
2.2.2 Alimentación de los adolescentes .....	27
2.2.3 Requerimientos nutricionales en la adolescencia .....	31
2.2.4 Hábitos Alimentarios .....	33
2.3. ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES .....	34
2.4 MARKETING DE ALIMENTOS .....	35
2.4.1 Antecedentes empíricos .....	37
CAPÍTULO III .....	39



3.1 OBJETIVO GENERAL .....	39
3.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS .....	39
CAPÍTULO IV .....	40
4.1 TIPO DE ESTUDIO.....	40
4.2 UNIVERSO Y MUESTRA .....	40
4.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....	40
4.3.1 Criterios de inclusión .....	40
4.3.2 Criterios de exclusión .....	40
4.4 VARIABLES.....	40
4.5 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS .....	41
4.6 TABULACIÓN Y ANÁLISIS .....	42
4.6.1 Plan de análisis de los resultados .....	42
4.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	42
CAPÍTULO V .....	44
5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	44
CAPÍTULO VI.....	68
6. DISCUSIÓN .....	68
CAPÍTULO VII .....	71
CONCLUSIONES .....	71
RECOMENDACIONES.....	74
CAPÍTULO VIII .....	76
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	76
CAPÍTULO IX.....	80
9. ANEXOS .....	80



**Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional**

María Belén Carpio Condo en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación "Influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio César Dávila Andrade, Cuenca Diciembre 2018-Abril 2019", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 26 de junio del 2019.

María Belén Carpio Condo

C.I: 0105168363



### Cláusula de propiedad intelectual

María Belén Carpio Condo, autora del proyecto de investigación "Influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio César Dávila Andrade, Cuenca Diciembre 2018-Abril 2019", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 26 de junio del 2019.

  
.....  
María Belén Carpio Condo  
C.I: 0105168363



**Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional**

María José Garzón López en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación "Influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio César Dávila Andrade, Cuenca Diciembre 2018-Abril 2019", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 26 de junio del 2019.

.....  
Ma. José Garzón L.

María José Garzón López

C.I: 0105476113





### Cláusula de propiedad intelectual

María José Garzón López, autora del proyecto de investigación “Influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio César Dávila Andrade, Cuenca Diciembre 2018-Abril 2019”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 26 de junio del 2019.

*María José Garzón L.*

María José Garzón López

C.I: 0105476113



## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecerle a la Directora de Escuela de Tecnología Médica Lcda. Martha Zhindón a las docentes de la carrera Lcda. Margarita Cajas y Lcda. Paola Calle por ser profesionales con ética y amigas del estudiante, al Tutor de Tesis y Docente Lcdo. Roberto Aguirre por dedicar su tiempo y aclarar cualquier tipo de duda que me surgiera al momento de realizar el presente trabajo de investigación.

## **DEDICATORIA**

A Dios y a la Virgencita porque siempre me están guiando en todo momento dándome fuerzas y sabiduría.

A mis padres por darme su amor, apoyo incondicional para llegar a esta meta; por estar siempre a mi lado cuando más los necesito porque han sido un pilar fundamental en mi formación académicas, por brindarme la confianza, consejos, oportunidades y recursos para lograrlo gracias por estar siempre en mis momentos difíciles brindándome su amor, paciencia y comprensión en los buenos y malos momento de mi corta vida, son para mí la base fundamental de mi vida pues me han sabido guiar, levantarme y sostenerme cuando he caído pero al final de cuentas me motivaron constantemente para alcanzar una etapa más de mi vida estudiantil.

Gracias por todo, su hija que les ama con todo el corazón María Belén.

## **AGRADECIMIENTO**

La gente puede notar cuando alguien siente agradecimiento, y no solamente porque está usando las frases correctas, sino porque se puede sentir la intención detrás de las palabras. A veces la frase más simple puede expresar los sentimientos de agradecimiento más profundos, pero solo si los sentimientos están presentes. Es por ello que en este trabajo dejo plasmado mi agradecimiento a las personas e instituciones que me han apoyado en el logro de la misma: A mi profesor tutor Magister Roberto Aguirre, por ser el guía y conductor, de mi trabajo y orientarme a conseguir tan anhelado termino en la Unidad Educativa Cesar Dávila gracias a la que dejo constancia de mi agradecimiento por recibirme y abrirme las puertas.

Definitivamente, a Dios y a mis Padres que con su bendición diaria saben ellos lo esencial que has sido en mi posición firme y sacrificada de alcanzar esta meta, esta alegría, si pudiera hacerla material, la hiciera para entregárselos como la joya más valiosa.

A mis hermanos, Pedro Garzón, Danilo Garzón; a mi novio Santiago Vega, por darme la estabilidad emocional, y apoyo sentimental; para poder llegar hasta este logro, que definitivamente no hubiese podido ser realidad sin ustedes.

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a mi padre Danilo Antonio Garzón, quien me enseñó que el mejor conocimiento que se puede tener es el que se aprende por sí mismo. También está dedicado a mi madre Patricia López, quien me enseñó que incluso la tarea más grande se puede lograr si se hace un paso a la vez.

A mis Hermanos por ser el ejemplo de los cuales aprendí mucho y a todos aquellos que participaron directa o indirectamente en la elaboración de esta tesis.

A mi novio Santiago Vega quien me apoyo y alentó para continuar, cuando parecía que me faltaban fuerzas.

A mis compañeras de estudio, a mis maestros y amigos, quienes sin su ayuda, no hubiese tenido la motivación suficiente para llevar a feliz término mi trabajo de tesis.



A todos ellos se los agradezco desde el fondo de mi alma. Para todos ellos hago esta dedicatoria

¡Gracias a ustedes!

## CAPÍTULO I

### 1.1 INTRODUCCIÓN

Alrededor de 1200 millones de personas en el mundo, una sexta parte de la población mundial, son considerados adolescentes al encontrarse entre los 10 y 19 años (1). Ellos representan el 30% de la población en América Latina y el Caribe, sin embargo, muchos son considerados como “saludables”, motivo por el cual no se atiende su salud, en consecuencia, comienzan a adquirir hábitos perjudiciales que se manifiestan durante la edad adulta (2).

Una alimentación suficiente, equilibrada, completa y adecuada permiten un desarrollo armónico e integral del individuo, de ahí la importancia de lograr correctos hábitos alimentarios en este grupo humano (3).

Los cambios fisiológicos y psicológicos a esta edad afectan los patrones dietéticos y de actividad física y de comportamiento social, por lo tanto, es un punto significativo; gran parte de los adolescentes controlan su propia dieta y nivel de actividad física por lo que, comienzan a adquirir inadecuados hábitos alimentarios que, generalmente, se mantienen en la vida adulta con el deducido riesgo para la salud (4).

Varios factores afectan la elección de los alimentos; ellos pueden condicionar el estado nutricional del individuo destacándose: los modelos de crianza, la preparación y tipo de alimentación del adolescente, el entorno familiar, las predilecciones alimentarias, los tabúes, la religión, el marco social, el nivel cultural, el marco educativo, los hábitos de higiene, el estado de salud, la educación nutricional, la publicidad, el marketing y la disponibilidad económica (5).

Otros factores que presentan determinada influencia en la alimentación del adolescente lo constituyen la salud del adolescente, la edad, el género, las enfermedades, el estatus económico y el carácter ritual, la estética e imagen corporal (6); también son citadas las comidas rápidas expendidas en los bares escolares institucionales, cafeterías, pizzerías, comercios, y quioscos entre otros donde se brindan alimentos de baja calidad nutricional como papas fritas, sandwiches, hot-dog, gaseosas, golosinas, refrescos de colorantes (7).

Este fenómeno genera daños sobre la salud física y mental del adolescente. Las reacciones psíquicas que se producen varían de acuerdo con la edad, sexo y la influencia del entorno (7).

## 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad 1.200 millones de adolescentes se encuentran distribuidos a escala mundial, de los cuales el 88% vive en países en desarrollo (8), de ellos el 34.5% pertenecen a la población de América Latina y el Caribe (9).

La alimentación ejerce su fundamento en el mantenimiento de las funciones vitales de todos los seres vivos y en el desarrollo de las actividades diarias por lo que determina su salud y su calidad de vida, a la vez estará condicionada no solo por características biológicas sino también influenciada por el medio social en el cual se desarrolla. La adolescencia afectada por estas influencias tiene una tendencia hacia la alimentación no saludable que trae como consecuencia trastornos como sobrepeso, obesidad, la anorexia y la bulimia nerviosa quienes se convierten en factores de riesgo para la génesis de enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes tipo 2, osteoporosis, artritis o cáncer (10).

Menéndez y Franco en su trabajo *“Publicidad y alimentación; influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia”*, realizado en Madrid (España) encontraron una gran divergencia entre la dieta compuesta por los alimentos anunciados y una dieta normal recomendada para niños, fueron los anuncios publicitarios con oferta de alimentos energéticos y de poco valor nutritivo, ricos en azúcares simples y grasa y escasos consejos alimentarios o hábitos de vida saludables, que inexorablemente conlleva a la obesidad infantil (11).

Es conocido que el sobrepeso y la obesidad en el adolescente obedecen a causas multifactoriales adicionándose a la genética y a la biología individual el medio social que los rodea; es esta etapa en la que se suceden adaptaciones fisiológicas, psicológicas y sociales que han modificado los hábitos alimentarios por disminución del tiempo para convivir en familia y para la preparación de alimentos en el hogar lo que aumenta el consumo de comidas rápidas y propicia un incremento de actividades sedentarias (12).

En Navarra, España (2014) Palenzuela y colaboradores en un estudio observacional, descriptivo, multicéntrico aplicaron un cuestionario para conocer los patrones alimentarios de un grupo de adolescentes con una media de 11.5 años encontrando un escaso consumo de: lácteos, legumbres, frutas, verduras por un lado y por el otro existió un incremento de comida rápida, dulces, refrescos (13).

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, Ecuador registra que el 19.1% de la población adolescente presenta baja talla para la edad, con respecto al sobrepeso y la obesidad es de 26%, con mayor prevalencia en los adolescentes de 12 a 14 años. Así mismo los datos reflejan que la población indígena es la etnia más perjudicada en el retardo de la talla. De acuerdo con el quintil económico, el retardo en la talla es más alto en el quintil más pobre (33.8%), mientras que el sobrepeso y la obesidad se observa con mayor prevalencia en el quintil más rico (30.9%). Adicionalmente, la Sierra rural es la subregión más afectada por retardo en el crecimiento (32.7%) (14).

En el Ecuador se considera la diversidad cultural como una fuente de creatividad y de innovación al fomentar la inclusión social conjugando la academia y saberes ancestrales para enriquecer la educación de las actuales y futuras generaciones. En este ámbito resulta notable el Plan Nacional del Sumak Kawsay o del Buen Vivir, establecido en la constitución, donde se fomenta el rescate, la preservación y la disseminación y publicación de los conocimientos sobre todo a través de la prensa escrita y televisiva, radial e incluso en las redes sociales, aún insuficiente, donde existe un cambio positivo hacia la influencia de una alimentación sana, balanceada junto a la práctica sistemática de ejercicios físicos desde edades tempranas (15) (16).

Un estudio probabilístico estratificado en 103 adolescentes de 10-19 años realizado en el Barrio 24 de mayo por Karina Pineda (2016) encontró un aumento de alimentos ricos en carbohidratos y bajos en nutrientes provenientes de comidas rápidas influenciados por los medios de comunicación, un 36% son obesos y un 14% son bajo peso lo cual arroja un 50% de adolescentes malnutridos (17).

Por tanto, el entorno social que rodea al adolescente ejerce un efecto positivo o negativo (saludables o no saludables) en cuanto a patrones alimentarios,

realización de actividad física y deportes activos, de aquí que ellos busquen o desarrollen amistades con actividad similar; en tal sentido De la Haye (2010) y Bruening (2012) citados por Arias Ramos y colaboradores encontraron que la red de amistad influyen en el tipo de comida, calidad, cantidad, tipo, frecuencia y lugares visitados, estos autores encontraron una significativa asociación entre el grupo de mejores amigos (18); García-Padilla y colaboradores plantean que el 81% de los adolescentes consume una merienda de baja calidad; el 76.5% se alimenta con productos pre-elaborados procedentes de locales externos o internos (7).

Con lo anteriormente mencionado nos planteamos la siguiente pregunta de investigación: **¿Cuáles son los factores sociales que influyen en el entorno social de la alimentación de los adolescentes?**

### **1.3 JUSTIFICACIÓN Y USO DE LOS RESULTADOS**

Es ineludible lograr una atención integral a este grupo frágil, así nace el proyecto de implementar estudios validos de acuerdo con las necesidades reales de los adolescentes; la influencia del entorno social en sus hábitos nutricionales es responsable del aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, sobrepeso/obesidad, y trastornos psicológicos, sin embargo, estadísticamente desconocida en nuestro país.

El desarrollo de esta investigación es útil, debido a que no existen reportes relacionados con este tema, por ello este estudio es de relevancia porque identificará datos cuantitativos que permitirán ampliar conocimientos relacionados con la influencia del entorno social en la alimentación de adolescentes.

Además, esta investigación es de impacto al acceder a datos que permitirán realizar una valoración exhaustiva de la problemática, conocer su origen, causas y consecuencias para la salud del adolescente hoy, joven o adulto después. A partir de este conocimiento se podrá contar con las herramientas necesarias que mejoren los hábitos alimentarios de los adolescentes, de tal manera que aumenten su calidad de vida.

Los resultados de la presente investigación se presentan de manera impresa y en formato digital tecnológico incrementando el acceso a la información por





parte de la población a nivel regional y nacional y serán dados a conocer a la unidad educativa y a la Universidad de Cuenca.

Tiene factibilidad porque se contó con el tiempo apropiado y los recursos necesarios como material humano, económico y bibliográfico relacionados al tema, pudiendo así construir y elaborar la investigación; también con el apoyo de la dirección de la unidad educativa. Teniendo en cuenta que se logró beneficiar a la sociedad, a los adolescentes y padres al poder influir en la alimentación del adolescente.

## CAPÍTULO II

### 2. FUNDAMENTO TEÓRICO

#### 2.1 ADOLESCENCIA

##### 2.1.1 Definición

La adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo que se produce después de la niñez y antes de la adultez, comprendido entre los 10 a 19 años, por tanto, se caracteriza por un acelerado ritmo de crecimiento y cambios, y, que por lo tanto incluyen diversos cambios corporales, orgánicos, emocionales y sociales (19).

La Organización Mundial de la Salud, define a la adolescencia como el grupo poblacional que se encuentra entre los 10 a 19 años de edad, donde se experimentan cambios de tamaño, la forma, y la fisiología corporal, así como en el funcionamiento psicológico y social. Las hormonas fijan la agenda del desarrollo, conjuntamente con las estructuras sociales destinadas a abrigar la transición desde la infancia a la edad adulta (20).

La adolescencia es considerada como una fase de aprendizaje de conocimientos que sirven para enfrentar la edad adulta, todos los cambios representan el camino de transición de la infancia a la adultez. Esta etapa tiene cimientos culturales y biológicos de una etapa evolutiva presente en todas las sociedades, integra rasgos delicados de la niñez y la fuerza de la edad adulta, y se mantienen interacciones entre iguales que comparten costumbres, gustos, modas y crisis emocionales que están influenciadas directamente por el carácter social (21).

##### 2.1.2 Tipos de adolescencia

Entre los 10 y los 15 años, se la llama “adolescencia temprana”, entre los 14 y 16 años, se le denomina adolescencia media (22), y entre los 15 y los 19 años, se le denomina “adolescencia tardía”. En ellos ocurren cambios físicos, cognoscitivos y sociales, marcado por su contexto histórico, social, cultural, clase social, así como el género entre otros factores (23).

En definitiva, es una etapa decisiva del ciclo vital en que los adolescentes experimentan una nueva dirección en su desarrollo, logran su madurez sexual, suceden diversos cambios psicológicos y sociales, asumiendo así las funciones que les permitirán construir su identidad y plantearse un proyecto de vida propio (21).

Los autores consultados están de acuerdo en plantear que los cambios sexuales y corporales (desarrollo físico) producidos durante la adolescencia van acompañado de importantes cambios psicosociales, por tanto, este período es caracterizado como la etapa decisiva en el camino hacia la edad adulta (24).

### **Adolescencia temprana (10 a 13 años)**

Biológicamente, es el período peri-puberal, con grandes cambios corporales y funcionales; los cambios físicos usualmente comienzan con una repentina aceleración del crecimiento, seguido por el desarrollo de los órganos sexuales y las características sexuales secundarias. En lo interno, el cerebro experimenta un súbito desarrollo eléctrico y fisiológico con duplicación de las células cerebrales y reorganizamiento de las redes neuronales con repercusión sobre la capacidad emocional, física y mental (25).

### **Adolescencia media (14 a 16 años)**

Es la adolescencia propiamente dicha cuando ha completado prácticamente su crecimiento y desarrollo somático. Psicológicamente es el período de máxima relación con sus pares debido a que su pensamiento analítico y reflexivo aún está en desarrollo, por ello las opiniones de los miembros de su grupo tienden a ser importantes, compartiendo valores propios y conflictos con sus padres. Para muchos, es la edad promedio de inicio de experiencia y actividad sexual; se sienten invulnerables por lo que asumen conductas temerarias casi siempre generadoras de riesgo. Muy preocupados por apariencia física, pretenden poseer un cuerpo más atractivo y se manifiestan fascinados con la moda (25).

### **Adolescencia tardía (17 a 19 años)**

Casi no se presentan cambios físicos, aunque continúan desarrollándose. El cerebro sigue desarrollándose y reorganizándose, y la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta. Las opiniones de los miembros de su grupo disminuyen en la medida en que los adolescentes adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones (25).

### **2.1.3 Cambios en la adolescencia**

#### **Cambios físicos durante la adolescencia**

Durante este periodo los adolescentes experimentan un aumento en la velocidad de crecimiento corporal, y se alcanza el pico de masa ósea. Se obtiene el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética. Igualmente, se asiste a un cambio en la composición corporal diferente en función del sexo; incremento de la masa magra en los varones, y de la masa grasa en las mujeres, que hace que los requerimientos de energía y nutrientes sean elevados y diferentes (26).

De manera específica se pueden puntualizar cambios físicos como una aceleración y desaceleración del crecimiento, modificaciones en la composición de los órganos y sistemas, como lo es por ejemplo el desarrollo de los órganos sexuales (gónadas, órganos reproductores y caracteres sexuales secundarios) (26).

Se evidencia que el proceso de crecimiento se desacelera, siendo una etapa precedida por el pico máximo de velocidad en el crecimiento que ocurre entre los 12 y 13 años en las niñas y entre los 14 y 15 años en los niños. Esta etapa comprende el crecimiento del 20 al 25 % de la talla adulta definitiva. De la misma manera, se puede observar que el crecimiento durante esta etapa no es regular, sino que se da por segmentos, se inicia con el crecimiento del segmento inferior (extremidades inferiores) y con un orden de crecimiento de distal a proximal. La talla definitiva, se alcanza entre los 16-17 años en las niñas, pudiendo retardarse hasta los 21 años en los niños (26).

En un estudio realizado en Perú, se señala que la talla es un indicador del estado de salud de una población, refleja las condiciones sociales y la repercusión de estas sobre el bienestar de los individuos (26).

En otra investigación realizada en el mismo país, en el 2015, con una muestra de 14753 adolescentes entre 10 y 19 años, se obtuvo que el 28.5% tenía retardo en el crecimiento, siendo los factores de riesgo zona de residencia rural, niveles de pobreza y niveles de altitud (27).

Con respecto al aumento del peso comprende alrededor del 50% del peso definitivo de la etapa adulta. Se observa en las jóvenes mayor acumulación de

grasa, mientras que en los jóvenes predomina el crecimiento óseo y muscular (27).

### **Cambios psicológicos durante la adolescencia**

Desde el punto de vista psicológico y evolutivo, la adolescencia culminará con la formación de la identidad. Por lo que resalta como una etapa de gran vulnerabilidad, siendo fundamental para la instauración de normas y valores, tanto positivos como negativos. Como es un sujeto en formación, está apto a recibir la instrucción adecuada de su entorno. Así, es una etapa donde se pueden realizar intervenciones, para el mejor funcionamiento de la vida familiar y en sociedad (28).

La adolescencia, conlleva un proceso de cambios con características complicadas; es una transición como lo describe Lozano, en el que el adolescente quiere lograr completar su identidad e independencia. De esta manera, poseen características contradictorias que provocan crisis en su psiquis, pero necesarias para el desarrollo vital como individuo, adquiriendo la formación de su personalidad, por los cambios en todas las áreas de su vida tanto físicas, como cognitivas y sociales (28).

Se genera entonces una crisis de identidad, donde la pregunta fundamental se responde con el saber quién es. Para poder dar respuesta debe conformarse la identidad sexual, la identidad vocacional y la identidad ideológica (29).

### **Cambios sociales durante la adolescencia**

Las habilidades sociales representan un conjunto de hábitos, pensamientos, conductas y emociones, que son empleados para interactuar y relacionarse con las demás personas. Con ello el individuo puede tener relaciones satisfactorias, sentimiento de bienestar y un estilo de comunicación eficaz (30).

En este proceso se incluye la propia identificación de las conductas inadecuadas o no éticas. Ello, en conjunto con habilidades en la inteligencia emocional, median directamente la autoestima, la cual está también determinada por las relaciones con los demás. Se señalan de esta manera un conjunto de variables y factores que interactúan constantemente en el funcionamiento del sujeto, y que son imprescindibles para un adecuado funcionamiento social, personal y profesional (30).

En un estudio realizado por Macías, Gordillo y Camacho, en el año 2012, se menciona que la adquisición de conductas relacionadas a la alimentación nos dice que son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, por lo tanto, es necesaria la adquisición de hábitos alimentarios saludables, especialmente durante la infancia. Sin embargo, para ello se debe considerar la influencia de múltiples factores. Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social, pero ya hacia la adolescencia este aprendizaje no se fundamenta únicamente en la familia, en caso contrario se fija la atención a la guía que viene impuesta desde el entorno externo, donde entran los medios de comunicación, y especialmente el grupo de pares (30).

En la adolescencia las habilidades sociales son esenciales no sólo por su dimensión relacional, sino por su influencia en otras áreas de la vida. Desde el punto de vista de la Psicología Positiva, representan un factor protector y, constituyen un recurso salugénico en la adolescencia temprana (31).

#### **2.1.4 Relación de Pares**

En la adolescencia, la relación con los pares cumple diferentes funciones importantes, de acuerdo con la etapa específica en la que se encuentre el sujeto, siendo un aspecto relevante para que el desarrollo personal, psicológico y social fluya de manera satisfactoria. Los pares intervienen en el proceso de búsqueda y consolidación de la identidad, amplían las costumbres, normas y valores inculcados desde la familia, y brindan un entorno en el que el joven puede poner en práctica y experimentar nuevas destrezas, dificultades, deseos, gustos, con la finalidad de satisfacer necesidades en las relaciones interpersonales, como la intimidad, validación mutua y el inicio de la pareja (32).

Así mismo, estudios indican que los hábitos y prácticas relacionados con la alimentación de los adolescentes han sufrido cambios en los últimos tiempos, evidenciándose una tendencia hacia la ingesta de productos no saludables; incremento del consumo de gaseosas, meriendas, comidas rápidas y azúcares,

y por una disminución del consumo de frutas, verduras, leche y leguminosas. En consecuencia, la alteración de las prácticas relacionadas con la alimentación se asocia con el inicio de trastornos como la obesidad, y la anorexia y la bulimia nerviosas, cuya incidencia ha aumentado. Estos trastornos representan factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas, tales como las cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, cáncer, artritis (32).

Los autores explican que durante la adolescencia se adquieren y se afianzan comportamientos alimentarios consecuentes de la interacción con el contexto sociocultural, familia, amigos, colegio y, últimamente, los medios de comunicación, siendo todos influyentes en las prácticas relacionadas con la alimentación. Finalmente, es de especial atención la nueva determinación que ejercen en las prácticas relacionadas con la alimentación de los adolescentes (33).

De manera específica vale la pena mencionar un estudio realizado por Maganto, Garaigordobil y Kortabarria en el año 2016, con el objetivo de valorar la ingesta de alimentos, los riesgos de trastornos de la conducta alimentaria, circunstancias de la alimentación, influencias de familiares, amigos, colegio y medios de comunicación, en una muestra de 201 adolescentes, se obtuvo como resultado que el 74,6% de los adolescentes se saltó al menos una de las tres comidas principales diarias. El 35,3% de la muestra refiere que ante situaciones emocionales negativas tienden a aumentar el consumo de alimentos, mientras que un 46,8% más bien tiende a disminuir sus ingestas. El 11% de los adolescentes participantes se encuentra en riesgo de desarrollo de trastornos de conductas alimentarias. La familia constituye la mayor influencia en la alimentación en un 80.1% de los casos, seguido por los medios de comunicación en un 10.9% de la muestra, los amigos en un 5% y el colegio por un 4% de los adolescentes (33).

El desarrollo de vínculos y amistades representa un factor de protección para el desarrollo de problemas psicológicos, ante las diferentes experiencias estresantes que se pueden suscitar en esta etapa (34).

De manera específica en la adolescencia temprana, se evidencia un egocentrismo, en la medida en que el joven tiene su existencia centrada en sí

mismo. En consecuencia, de ello, considera que las demás personas, especialmente los pares, se preocupan de igual forma por su apariencia y conducta, por lo que son tan críticos y admiradores como él mismo. Los pares representan una audiencia donde él es el centro de la atención, siendo objetos donde proyecta sus autovaloraciones, positivas y negativas (34).

En este sentido el adolescente se hace más dependiente de las amistades, quienes se espera sean una fuente de bienestar. Aparece en esta etapa la necesidad de amistades exclusivas, quienes son idealizadas. Finalmente se debe mencionar que esto puede tener como consecuencia una importante susceptibilidad a la presión de los pares (34).

En la adolescencia media, se puede evidenciar de manera central un distanciamiento del entorno familiar y un acercamiento a los pares, lo que trae como consecuencia un proceso de reorientación de las relaciones interpersonales. En esta etapa el involucramiento con la subcultura de los pares llega a su punto máximo, siendo el momento en el que son más poderosos e influyentes. De esta manera, se evidencia un cambio en la vestimenta, conductas, códigos y valores, como un intento de separación del entorno familiar y encuentro con la propia identidad. La influencia del entorno entonces puede ser positiva o negativa, se inician de manera formal las relaciones de pareja, quienes en conjunto con la amistad ofrecen compañía, intimidad y satisfacción de nuevas necesidades (34).

Finalmente, en la adolescencia tardía se puede observar una disminución de la influencia del grupo de pares, debido a que se genera mayor satisfacción con los propios valores y costumbres, e identidad. Disminuye la cantidad de las amistades, haciéndose más selectivas. El joven se reacerca a la familia, aumenta la intimidad con los padres, si en etapas anteriores tuvieron una relación positiva. Ya se ha logrado un grado suficiente de autonomía, son individuos separados de la familia, pero a la vez puede recibir valores y experiencia de sus padres, permitir y recibir su ayuda de una forma más horizontal (35).

Directamente relacionado con los hábitos de alimentación los autores Zavala, Dolores y Vargas en el año 2017, con el objetivo de evaluar los hábitos de alimentación, actividad física y consumo de tabaco y alcohol en un grupo de



1230 adolescentes, señalan en sus resultados que el 99,7% de los participantes afirmó que consume algún tipo de carne, específicamente 42,5% consume carne vacuna con mayor frecuencia, y el 45,9% ingiere carne de origen variado (vacuna, porcina, ovina, pollo, pescado). Reportan un menor consumo de pescados; el 75,0% no lo comía o lo hacía ocasionalmente. Con respecto al huevo, 60,0% reporta comer entre 2 y 3 huevos por semana. Un bajo porcentaje respondió que no comía frutas o verduras (3,8% y 7%, respectivamente). El 94,0% refiere el consumo de fiambres o frituras habitualmente y la mitad afirma que consume dulces tres o más veces por semana. El 42,5% reporta que controla su alimentación en cantidad o calidad para mantener o bajar de peso (35).

### **2.1.5 Retos y cambios sociales en la adolescencia**

En la etapa de la adolescencia, se enfrenta el ser humano a un conjunto de retos vitales, ante los cuales debe generar estrategias de afrontamiento y adaptación, siendo así un período de transición relevante. Específicamente se asumen nuevos roles sociales, mayor autonomía e independencia del núcleo familiar, mayor exigencia académica (36).

En consecuencia, el adolescente puede experimentar diferentes conductas, estilos y grupos de pares, como un proceso de desarrollo de la propia identidad, el cual a su vez involucra también cierto nivel de rebeldía de la imagen familiar. Cuando logran una identidad, experimentan bienestar y armonía consigo mismo, aceptando sus fortalezas y debilidades. En consecuencia tienen mayor disponibilidad para la intimidad y para comprometerse con una pareja y una vocación (además pueden hacerlo con una ideología política y creencia espiritual) (34).

Finalmente, si este proceso se ha desarrollado de forma satisfactoria, el adolescente logrará su autonomía social y psicológica, con el desarrollo de las capacidades adecuadas para tomar decisiones, asumir responsabilidades y funciones propias de un adulto. Dependiendo de las circunstancias esto se acompaña de la independencia física, que implica dejar a la familia y ganarse su propio sustento (34).

Se ha revisado en los apartados anteriores el conjunto de cambios que implica la adolescencia, viéndolos de manera separada para su comprensión: físicos, psicológicos y sociales, pero el ser humano los experimenta de manera conjunta, por lo cual es un proceso sumamente complejo, y por lo cual representa una etapa de transición en la que se consolidan muchos aspectos de la etapa adulta, el cuerpo físico, en conjunto con la percepción de la imagen corporal, la identidad personal, y su ubicación como un hombre o mujer que tiene diferentes roles en la sociedad y comunidad en la que se encuentra. Uno de los aspectos que se consolida en esta etapa está relacionado con la alimentación, debido a que se consolidan hábitos, gustos y preferencias relacionadas, específicamente alimentos que consumen, horarios, compañía para las comidas, escogencias o no saludables. Estos aspectos pueden mantenerse en la adultez, por ende, son relevantes, debido a que puede representar o no factores de riesgo para la salud integral del individuo. En definitiva, la sociedad, como tiene una alta influencia en la etapa de la adolescencia, lo tiene también en los hábitos de alimentación, debido a la importancia que se da a la opinión de los pares, la integración o aceptación grupal (34).

## **2.2 ALIMENTACIÓN**

### **2.2.1 Definición**

Según la OMS la nutrición se refiere a la ingesta de alimentos, tomando como referencia las necesidades del organismo de acuerdo con la dieta. De esta manera, una nutrición adecuada, en donde se contemple una dieta suficiente acompañada de actividad física, son aspectos fundamentales para la salud. Así mismo, una nutrición inadecuada puede traer consigo la reducción de la inmunidad y por ende más posibilidades de desarrollar enfermedades y alteraciones tanto físicas como mentales. En el desarrollo a nivel pediátrico, la nutrición juega un papel fundamental, interviniendo en el proceso de crecimiento y desarrollo adecuado. Así, una adecuada nutrición permitirá evitar deficiencias y enfermedades en la adultez (37).

Se entiende por alimentación como un proceso voluntario y consciente, susceptible de ser socializado y, por ende, intervienen los factores biológicos,

de la cultura y del medio. Es un referente de la vida material y subjetiva, debido a que a través de ella se desarrolla comunicación y socialización, con el que se genera un sentido de pertenencia a un lugar o a un grupo social determinados. De tal manera se puede expresar que la alimentación se integra en la identidad (32).

A primera vista, la alimentación pudiera relacionarse con aspectos netamente biológicos, por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales del organismo, pero vista de una forma integral juega un papel en todas las áreas del ser humano, psicológica, porque comprende aspectos de la identidad (gustos, hábitos), que determinarán también el estado de salud del sujeto, y social, porque como se menciona, representa un momento de socialización, con el entorno familiar, con los pares, entre otros (38).

### **2.2.2 Alimentación de los adolescentes**

Esta etapa se encuentra marcada por condiciones familiares, ambientales, culturales y sociales, las cuales, definirán la personalidad alimentaria y nutricional del adolescente, entre los factores que se pueden indicar se encuentran:

- Horarios de estudio
- Nivel socioeconómico
- Horarios escolares
- Actividades curriculares y extracurriculares

Por lo cual le proporcionan una interrelación con el medio circundante, de esta manera se encontrarán influenciados por sus compañeros, los medios de comunicación, las redes sociales y la propia familia que les va a exigir determinadas posturas que se suman a su inmadurez produciendo trastornos que van desde el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo por un lado hasta la bulimia, la anorexia o el exceso de actividad física dañando la autoestima y por ende la salud (38).

La Organización Panamericana de la Salud puntualiza que la adolescencia comprende un proceso fisiológico y psicosocial, integrado por todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto. Si esta transición no se acompaña de una buena alimentación, que represente la base para afrontar de buena manera los cambios corporales (las proporciones de músculo, grasa y

esqueleto), la consecuencia es que no se genere un estado de bienestar que conlleve al desarrollo y crecimiento óptimo. Se considera que la obesidad se relaciona con adelanto puberal y la desnutrición con retraso puberal (2).

Por su parte la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), expresa que toda persona tiene el derecho de consumir alimentos inocuos y nutritivos, así como de recibir una alimentación adecuada y no padecer de hambre (1).

Una alimentación pobre en la adolescencia puede tener consecuencias duraderas en el desarrollo cognitivo, causando una disminución en la capacidad de aprender, peor concentración y malos resultados académicos. La adolescencia es una etapa de riesgo de excesos y deficiencias nutricionales (38).

De acuerdo a varios estudios, en el comportamiento alimentario de los adolescentes es común observar una inadecuada alimentación. Esto está relacionado con la búsqueda y proceso de desarrollo de la identidad; participan en diversas actividades, en las que se incluye una aceptación social por parte de sus pares; y esto se acompaña de una creciente preocupación por su cuerpo. Estas circunstancias aumentan las probabilidades de que se involucren en hábitos inadecuados, como por ejemplo la eliminación de comidas regulares, y la ingesta de alimentos entre las comidas principales, frecuentemente en lugares de esparcimiento y ocio (38).

El proceso de la ingesta de alimentos también implica en esta etapa una constante experimentación, en donde se van a renovar los gustos y desagrados con respecto a las comidas. El adolescente piensa en su cuerpo, en cómo lo vive o lo quiere ver y sentir, es decir, lo resignifica, busca un lugar y sentido en el mundo al que pertenece o desea pertenecer. Esto está directamente relacionado con la construcción de la imagen corporal, y por ende determinará los hábitos alimenticios a seleccionar (38).

En relación con la alimentación, la imagen corporal concreta influye directamente en el proceso de comer, cómo, qué y cuándo se come, y se construye a partir de las prácticas que involucran la resolución de lo que se suponen son necesidades naturales. Pero como se evidencia implica un

proceso mucho más complejo que el sólo cumplimiento de requerimientos biológico y satisfacción de necesidades básicas (38).

### **Alimentación en adolescentes y publicidad**

Existen diferentes factores que intervienen en la alimentación de todo ser humano, siendo la adolescencia una de las etapas fundamentales en el desarrollo. En este sentido, los medios de comunicación, las redes sociales, la estratificación publicitaria y la sociedad en su conjunto, cumplen un rol fundamental en el desarrollo de hábitos alimentarios, especialmente en el caso de niños y jóvenes. La alimentación es una acción compleja, que integra aspectos fisiológicos y psicológicos. La publicidad actúa sobre estos elementos psicológicos, debido a que la influencia sobre los consumidores representa uno de los factores más importantes para la venta de un producto, incluyendo los alimentos (39).

La capacidad de persuasión de la publicidad es tan reconocida que para controlarla se han elaborado numerosas normativas, leyes gubernamentales y acuerdos de autorregulación voluntarios. A la fecha, 26 gobiernos han desarrollado regulaciones explícitas sobre la publicidad de alimentos dirigidas a los niños (39).

En un estudio realizado en Lima, en el año 2010, los autores señalan que los medios de comunicación actualmente ejercen una gran influencia sobre el comportamiento de adolescentes. El objetivo de su estudio fue determinar el grado de influencia que ejercen los medios de comunicación sobre los hábitos alimenticios de los jóvenes con niveles de estudio secundario. En sus resultados destacan que el medio de comunicación que más influyó en la elección de los alimentos fue la televisión, mientras que los diarios y la radio fueron los que ejercieron menor influencia (32).

El Informe del Consejo Consultivo de Radio y Televisión (CONCORTV) relacionado con la presencia de publicidad no saludable en la televisión peruana, demostró que un 66% de los spots publicitarios emitidos al día en programas para niños son de alimentos no saludables. De la misma manera, un estudio realizado en Chile, en el año 2010, con el objetivo de estudiar las características nutricionales de los alimentos publicitados, refiere en sus resultados que un 56,6% de la publicidad de alimentos estaba dirigida a niños y

adolescentes, de ello sólo un 12,8% correspondía a alimentos saludables, además un 8,5% y un 78,7% correspondían a alimentos medianamente saludables y no saludables, respectivamente. Finalmente, un estudio realizado por la Asociación Australiana de Consumidores muestra en sus resultados que la proporción de anuncios de productos alimenticios transmitidos en la televisión, dirigidos a niños y adolescentes, representa un 44% de la publicidad. Dentro de estos, la publicidad de golosinas, galletas, chocolates, «snacks», es la que tiene mayor presencia (39).

Estos datos son relevantes, debido a que, como se ha mencionado, la publicidad televisiva influye en las preferencias alimentarias, las solicitudes de compra y las pautas de consumo de los niños. Estos autores concluyen que uno de los factores más importantes que fomentan el consumo de alimentos no saludables es la exposición a la publicidad (39).

De manera más específica, se ha podido mostrar en diferentes investigaciones que el gasto en publicidad de comida rápida se relaciona con los niveles de sobrepeso en niños y adolescentes. En un estudio realizado en Estado Unidos entre 1980 y el 2008, el sobrepeso en niños con edades entre 6 y 11 años se duplicó de 6,5 a 15,3 %, mientras que en los adolescentes se triplicó, de 5,0 a 15,5%, siendo un dato que coincide con un aumento de la inversión anual en publicidad de comida rápida. Investigaciones desarrolladas en diferentes países como Brasil, Chile, India, Venezuela, Reino Unido y EE. UU, ha mostrado que los niños muestran mayor interés por el consumo de alimentos que han percibido en avisos comerciales. De esta manera se puede expresar que la publicidad de alimentos es efectiva en lograr un mayor consumo, especialmente en la población de niños y adolescentes (40).

Como evidencia se puede referenciar otra investigación realizada en Estados Unidos en donde se expuso que la reducción de la exposición a la propaganda de alimentos no saludables a cero disminuiría el promedio de índice de masa corporal (IMC) en un 0,38 kg/m<sup>2</sup> y la incidencia acumulada de obesidad de 17,8% a 15,2% en los varones de 6 a 12 años, y de 15,9% a 13,5% en las mujeres de dicha edad. Desde el mismo punto de vista, otra investigación realizada en Australia puntualizó que eliminar la propaganda de alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y sal evitaría años de vida por discapacidad o

muerte prematura. Los autores concluyen que prohibir la propaganda de comida no saludable dirigida a niños y jóvenes representa una intervención sugerida para disminuir la carga de enfermedad originada por el exceso de peso (18).

De manera similar se ha investigado el efecto que tiene la rotulación de los alimentos, con lo que se ha podido demostrar que una etiquetación adecuada disminuye en la población el número de calorías consumidas (41).

De esta manera, se considera primordial generar políticas firmes en las que se regule la publicidad a la que están expuestos los niños y adolescentes, de forma tal en que se genere más bien un menos consumo de alimentos poco nutritivos y por ende menores niveles de sobrepeso, y problemas de salud relacionados con una alimentación inadecuada. Esto teniendo como base el hecho de que a través de la publicidad es posible orientar el patrón de consumo (41).

### 2.2.3 Requerimientos nutricionales en la adolescencia

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), las necesidades de nutrientes dependen de la edad y del sexo influenciadas por la actividad deportiva.

Tabla 1 Necesidades recomendadas

Edad	Kcal/día		Proteínas g/kg/día		Vitamina A ug/día		Vitamina C mg/día		Folato ug/día		Hierro	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
10-11	2.140	1.910	1.35	1.35	600	600	45	45	300	300	8	8
11-12	2.240	1.980	1.35	1.35	600	600	45	45	300	300	8	8
12-13	2.310	2.050	1.35	1.3	600	600	45	45	300	300	8	8
13-14	2.440	2.120	1.35	1.2	600	600	45	45	300	300	8	8
14-15	2.590	2.160	1.3	1.2	900	700	75	65	400	400	11	15
15-16	2.700	2.140	1.3	1.2	900	700	75	65	400	400	11	15
16-17	2.800	2.130	1.2	1.1	900	700	75	65	400	400	11	15
17-18	2.870	2.140	1.2	1.0	900	700	75	65	400	400	11	15

Grasas saturadas: se recomienda que del 25 al 35% de la alimentación diaria corresponda al consumo de grasa, limitando el consumo de colesterol a menos de 300mg / diarios

Fibra dietética: de 25 a 35g diarios



Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (42)



Tabla 2 Porciones diarias de alimentos para un adolescente

PRODUCTO	PORCIONES
<b>Cereales</b>	5 a 10 porciones: pan, pasta, arroz
<b>Frutas</b>	3 a 5 porciones: manzana, naranja, jugos, melón, uvas
<b>Carne/sustitutos</b>	3 porciones: pollo, pescado, huevo, cerdo, res
<b>Leche/ yogurt</b>	3 porciones
<b>Grasa</b>	2 a 4 porciones: maní, aceite, mantequilla
<b>Dulces y postres</b>	1 a 3 porciones: helados, gelatinas, galletas, budín
<b>Vegetales</b>	2 a 3 porciones: vegetales crudos, hortalizas, jugo de vegetales

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (42)

## 2.2.4 Hábitos Alimentarios

Se entiende como hábito a un proceso gradual que se adquiere durante algún tiempo determinado, a través de una práctica repetida. Específicamente, un hábito alimentario, implica patrones de consumo de alimentos, los cuales se han aprendido, y se van modulando de acuerdo con los gustos y preferencias de alimentos (43).

Los hábitos alimentarios saludables implica la selección de rutinas y alimentos con la finalidad de mantener una buena salud, tomando en cuenta todos los grupos de alimentos, y el respeto de horario y tiempos de comidas (43).

Los hábitos alimenticios usados por el adulto están formados desde la primera infancia, por lo cual la familia tiene la función, desde el primer consumo de alimentos, después de la lactancia materna, enseñar los hábitos que propician una buena salud, fomentando además los horarios y tiempos. De esta manera se ha evidenciado que es más fácil inculcar hábitos saludables en la infancia, que luego generar cambios en la adultez. Más aún, un estilo de vida saludable en la infancia y adolescencia determinarán el crecimiento y desarrollo adecuados del individuo, por lo que también se disminuyen las probabilidades de sufrir enfermedades (43).

## Hábitos Alimentarios de los Adolescentes

De manera general la alimentación está sujeta a la organización que tiene la persona con respecto a sus horarios laborales y escolares. En el caso de los adolescentes se pueden evidenciar cambios en su comportamiento alimentario,

que implican por lo general la omisión de alguna de las comidas principales, y una continua ingesta de golosinas y de alimentos densamente energéticos a lo largo del día, y en algunos casos, llegando a consumir únicamente una comida principal (38).

Se ha evidenciado también en esta etapa un proceso de individualización y simplificación de las comidas. En esta etapa cobra importancia los espacios de socialización en torno a la comida, siendo un momento no solo de compartir, sino de desarrollo e identificación personal y social. Para los adolescentes, es muy importante la dimensión de estar entre pares, compartir los momentos de ocio con los amigos (38).

Sin embargo, la forma en cómo se evidencian cambios en los hábitos alimenticios, puede variar significativamente dependiendo de la cultura. El aumento de la ingesta de alimentos en establecimientos de comida rápida es uno de los principales cambios dentro de la dieta de los adolescentes colombianos. Sin embargo, esto es contrario a lo encontrado con adolescentes españoles, quienes refieren que sus alimentos preferidos son las pastas, las carnes, las papas y el jamón (38).

### **2.3. ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES**

La alimentación del adolescente está cambiando, en los últimos años existe una tendencia hacia lo no saludable, dentro de este marco cabe señalar un incremento del consumo de gaseosas, meriendas, comidas rápidas y azúcares, y por una disminución del consumo de frutas, verduras, leche y leguminosas (44).

En la práctica éstas son adquiridas y afianzadas por comportamientos alimentarios que resultan de la interacción con el contexto sociocultural, de la familia, los amigos, el colegio, los medios de comunicación, y últimamente las redes sociales.

- La familia influye en la selección, preparación y consumo de alimentos (31).
- La escuela influye de manera negativa al vender alimentos energéticos de poco valor nutritivo, ricos en azúcares simples y grasas; y positivos al aumentar la promoción de hábitos saludables (31).
- Los amigos influyen en las creencias y prácticas relacionadas con la elección, tipo y lugar de consumo (31).

- Los medios de comunicación y las redes sociales al incrementar el bombardeo mediático de oferta de alimentos energéticos como gaseosas, dulces o caramelos, imponer patrones de alimentación o dietas que al final llevan a la bulimia o a la anorexia del adolescente (31).

En el desarrollo psicosocial valoraremos dos aspectos de crucial importancia:

- Preocupación por el aspecto corporal: los cambios físicos y psicológicos que acompañan la aparición de la pubertad generan una gran preocupación, especialmente en los primeros años. Se genera una sensación de extrañeza con el propio cuerpo, que puede conllevar a un rechazo, inseguridad respecto a su atractivo, en combinación por el aumento del interés por la sexualidad (21).

En la adolescencia media, se produce una mejor aceptación del cuerpo, pero sigue la intensa preocupación por la apariencia externa. En este período se inician y aumentan las relaciones sexuales.

Entre los 18 y 21 años el aspecto externo tiene menor importancia, con mayor aceptación de la propia corporalidad (21).

- Integración en el grupo de amigos: es un aspecto fundamental para el desarrollo de aptitudes sociales. Las relaciones son fuertemente emocionales y aparecen las relaciones con el sexo opuesto (21).

En la adolescencia media, estas relaciones son intensas, se identifican con actividades adicionales a su escolaridad, como la inclusión en deportes, música, y espacios de recreación (21).

## 2.4 MARKETING DE ALIMENTOS

El marketing de alimentos o bebidas se define como información nutricional o relativa a la salud que en teoría cumple con los requerimientos nutricionales mínimos por lo que influyen en las pautas de consumo, sin embargo, no siempre están sustentados en una evidencia científica sólida (45).

La modernidad alimentaria ha traído consigo nuevas y diversas situaciones de consumo de alimentos, así como también nuevos significados. A pesar de ello, paradójicamente se evidencia también diversificación y aumento de los problemas de malnutrición. Actualmente hay una amplia oferta de productos, y con una rápida propagación del consumo de alimentos industrializados, bebidas y otros productos conocidos como comida rápida. Esto inevitablemente ha generado una creciente difusión de nuevas ideas sobre el cuerpo y de nuevos modelos alimentarios (45).

En general, la alimentación ha tomado gran importancia en la vida social y se le han atribuido nuevos valores y significados, algunos de ellos asociados a la salud y la belleza física, así como a nuevas normas estéticas sobre la imagen corporal. Estos aspectos afectan a la población adolescente e influyen en la adopción de comportamientos alimentarios de riesgo (45).

El papel que juega el marketing con respecto a los alimentos, y a la imagen corporal, es fundamental, ya que se genera un nivel de presión importante, en donde se obliga a cumplir con unos estándares casi ideales. Esto en el grupo de la adolescencia aumenta las probabilidades de incluirse en conductas de riesgo para la salud, como por ejemplo el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Los adolescentes reciben y perciben una definición de la figura corporal ideal, tanto de su familia como de su grupo de pares, esto acompañado de un supuesto discurso para combatir la obesidad en la población, son factores que influyen en la distorsión de la propia imagen corporal (45).

La presión ejercida por los discursos dietéticos y por el marketing del cuerpo, juega un papel de relevancia en la construcción del sujeto social, lo que ha generado un cuestionamiento profundo y constante de la propia forma corporal, en comparación a aquellas que son definidas como reales. La combinación entre diferentes factores como la estigmatización de la obesidad, el ideal de delgadez, la evolución de los estereotipos de género, la prescripción médica de dietas restrictivas y de ejercicio físico y la agresividad del marketing han llevado a la presencia de trastornos en el comportamiento alimentario (38).

Sin embargo, el aumento de la publicidad y accesibilidad de la información también permite la disponibilidad de conocimientos de hábitos y elecciones saludables para la alimentación. Hay adolescentes que revisan y conocen el aporte nutricional de los alimentos, por lo que pueden hacer una elección de calidad, esto con el objetivo de tener una apariencia saludable. En este sentido, las redes sociales permiten el acceso a la educación nutricional, por lo que pueden saber cuáles son los requerimientos específicos para su edad; conocen sobre una alimentación sana gracias a este tipo de información que encuentran en redes. Se evidencia por ejemplo que los jóvenes suben videos de la forma más saludable de preparar los alimentos (39).

### **2.4.1 Antecedentes empíricos**

La documentación con respecto a la relación entre la publicidad de los alimentos y el aumento de los índices de obesidad es bastante amplia, especialmente para poblaciones vulnerables como niños y adolescentes. De esta manera se ha demostrado que la promoción de alimentos y bebidas, tiene un efecto directo sobre sus hábitos de consumo. La Organización Mundial de la Salud (OMS), puntualiza que la falta de actividad física, la publicidad de alimentos de alta densidad energética y bajo contenido de nutrientes, y el aumento en el tamaño de las porciones, tienen una alta responsabilidad en el aumento en la prevalencia del sobrepeso y obesidad a nivel mundial. En consecuencia, se ha solicitado a los gobiernos establecer criterios apropiados para la comercialización de alimentos (2).

En un estudio realizado en el año 2010, el sector alimentario concentró el 29% de los anuncios emitidos por televisión, cifra que alcanzó el 34% en torno a programas infantiles. Finalmente, un estudio desarrollado en el 2015 reporta que el 59,7% de los anuncios emitidos por televisión en España fueron de productos con un perfil nutricional menos saludable, porcentaje que aumenta hasta el 66.6% en el caso de las comidas, y hasta el 62.3% durante los fines de semana (46).

Por otro lado, se hace referencia a una investigación realizada en Australia en la que, a través de una encuesta a niños, jóvenes y a sus padres, se realizó una regresión con la finalidad de determinar si las evaluaciones de los productos están asociadas al consumo de alimentos menos saludables y si los conocimientos alimentarios y nutricionales tienen la posibilidad de aminorar la fuerza de esta asociación. En los resultados se especifica que los niños no consideraron a las comidas rápidas divertidas o saludables, sin embargo si las catalogan como atractivas por el sabor, su nivel de aceptabilidad social percibida y el consumo de alimentos poco saludables (47).

En otra investigación realizada en Chile, se analizó el posible efecto que ocasiona el proceso de etiquetación de los productos, en donde están especificadas características de calorías, por ejemplo. A pesar de que la mayoría de los participantes señaló que le gusta ser informado acerca del contenido de los alimentos, con las nuevas etiquetas impuestas por la Ley,

únicamente el 53,4% de los niños con estrato socioeconómico medio-alto y el 48,1% de los de estrato socioeconómico bajo señalaron que dejarían de comprar los alimentos con mensajes de advertencia. De la misma manera, entre el 14% y 22% de la muestra total afirma que seguiría comprando galletas dulces, bebidas o jugos azucarados, chocolates y papas fritas, todos muy publicitados a través de los distintos medios de comunicación y diferentes lugares en los que se encuentran expuestos a anuncios publicitarios (47).

Finalmente en una investigación desarrollada en la ciudad de Quito, con la finalidad de analizar el tipo de publicidad empleada en la ciudad, y los diferentes factores intervinientes en el proceso de venta y consumo de alimentos, se pudo observar que la mayor cantidad de establecimientos de alimentos y bebidas, específicamente el 57% de los evaluados, emplea herramientas tecnológicas como el Facebook, como parte de sus actividades comerciales, a diferencia del 67% de establecimientos que posee un espacio en una página web. Más aún, el 44% de ellos cuenta con estos dos medios de comunicación. Los autores de la investigación afirman que, a pesar de que se ha desarrollado una inclinación por parte de algunos establecimientos hacia el uso de la internet como medio de comercialización, no todos se apegan a este recurso comercial (48).

Toda esta investigación constituye un antecedente de relevancia para el estudio de las consecuencias que genera la publicidad de los alimentos en el desarrollo de patrones de consumo y hábitos que sean o no perjudiciales para la salud, más aún en poblaciones vulnerables como niños y adolescentes. Vulnerables por la susceptibilidad ante la información recibida a través de medios de publicidad, y por las consecuencias adversas que se pueden generar a largo plazo, en caso de incurrir en conductas de riesgo, incluso aquellas relacionadas con la alimentación. En este sentido puede verse alterado todo su crecimiento y desarrollo, desde un punto de vista integral. En este sentido múltiples naciones han creado leyes y reglamentos que se espera regulen el contenido de la publicidad relacionada con el consumo de alimentos, sin embargo, no se encuentra clara la evidencian con respecto a los resultados esperados de este tipo de restricciones (48).



## **CAPÍTULO III**

### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade”, de la Ciudad de Cuenca durante el período diciembre 2018-abril 2019.

### **3.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS**

- Determinar el estado nutricional de los adolescentes según índice de masa corporal.
- Establecer la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade” de la Ciudad de Cuenca, mediante la aplicación de una encuesta de hábitos alimentarios.
- Relacionar los resultados obtenidos según las variables género, edad.

## **CAPÍTULO IV**

### **4.1 TIPO DE ESTUDIO**

Se realizó una investigación descriptiva de tipo transversal, se tomaron datos de una población.

Este estudio siguió un enfoque cuantitativo ya que mediante la aplicación de una encuesta se obtuvieron datos estadísticos que determinaron las causas del problema de estudio.

### **4.2 UNIVERSO Y MUESTRA**

El universo está conformado por 142 adolescentes en edades comprendidas entre 15 años a 19 años, de género masculino y femenino, estudiantes del colegio “Cesar Dávila Andrade” de la Ciudad de Cuenca, Provincia del Azuay que cumplen con los criterios de inclusión.

### **4.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

#### **4.3.1 Criterios de inclusión**

1. Adolescentes de ambos géneros entre 15 y 19 años de edad que estudian en el colegio “César Dávila Andrade”, de la Ciudad de Cuenca durante el período diciembre 2018- abril 2019.
2. Adolescentes que den su asentimiento para participar en este estudio y cuyos padres o representantes legales firmen el consentimiento informado.

#### **4.3.2 Criterios de exclusión**

1. Adolescentes que no desearon participar en el estudio o que sus representantes no firmen el consentimiento informado.
2. Adolescentes que no asistan a clases el día de aplicación de la encuesta.
3. Adolescentes con trastornos psiquiátricos, deficiencias cognitivas o en estado de gestación.

### **4.4 VARIABLES**

Género

Edad



Índice de Masa Corporal (IMC)

Entorno social

Hábitos de alimentación

Preferencias alimentarias

Conducta alimentaria del entorno

#### **4.5 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se realizó mediante la ejecución de los siguientes pasos:

- Solicitud para la investigación a la autoridad del colegio “Cesar Dávila Andrade”. Anexo 1
- Dar a conocer a los estudiantes la investigación, los objetivos y actividades del mismo.
- Firma del consentimiento informado de los participantes del presente estudio.
- Firma del asentimiento informado de los participantes del presente estudio.
- Evaluación del Estado Nutricional mediante la toma de peso y talla, y llenado de registro dietético:

##### **➤ Registro de Peso**

La toma de peso se la realizó con la menor cantidad de ropa posible, sin zapatos, el paciente debió estar con la vejiga vacía y por lo menos dos horas después de consumir los alimentos.

La balanza tuvo estar previamente calibrada, se utilizó la Balanza Digital Adulto 500KL presenta las siguientes características Capacidad: 500 lb / 220 kg, Resolución: 0.2 lb / 0.1 kg, conectividad a través de USB, pantalla LCD de 11.5 cm, funciones de conversión LB/KG, bloqueo LB/KG, Índice de masa corporal (IMC), puesta a cero / tara, sostener / soltar, cero automático, apagado automático, tamaño de la plataforma: 13 3/4" (ancho) x 16 1/2" x 2 3/8" (alto)/349 mm (ancho) x 419 mm x 60 mm (alto), consta de 2 ruedas para una facilidad de movimiento, 6 pilas AA incluidas. Fue calibrada en el mes de Noviembre del 2018.

### ➤ **Registro Talla**

El paciente tuvo que estar descalzo, piernas rectas, talones unidos, hombros relajados. Cumplir con los cinco puntos de contacto con la superficie vertical: talones, pantorrillas, glúteos, omoplatos y cabeza sin que esté algún lazo o adorno en el cabello que impida una correcta toma, en la posición de Frankfort, es decir, formando una línea horizontal entre el punto más bajo de la órbita del ojo y el trago. Se utilizó el estadiómetro que está incorporado en la Balanza Digital Adulto 500KL, en donde la varilla es de altura fácil de usar ofrece medición de altura de 30"-84" / 76 cm - 214 cm.

- Aplicación de la encuesta retrospectiva para conocer los hábitos alimentarios, cantidad de comida consumida, preferencia alimentaria y conducta alimentaria del estudiante.
- Determinación del estado nutricional.
- Valoración y análisis de los datos obtenidos.
- Elaboración de la discusión, conclusiones y recomendaciones de la investigación.

## **4.6 TABULACIÓN Y ANÁLISIS**

Para la tabulación de los datos se analizaron variables cuantitativas y cualitativas, la presentación de los datos se realizó mediante cuadro de asociación y gráficos.

### **4.6.1 Plan de análisis de los resultados**

Los resultados fueron ingresados al programa de Excel 2016 y posteriormente tabulados en el programa Epidat 4.2 para su análisis se utilizaron estadísticas descriptivas y cuadros de asociación.

## **4.7 ASPECTOS ÉTICOS**

Para la socialización de la investigación con los estudiantes se contó con la aprobación por parte del Rector del colegio "Cesar Dávila Andrade" Dr. Miguel López Crespo y de la Vicerrectora Lcda. Esthela Cárdenas, autoridades de la mencionada institución; posterior a esta actividad se entregó el consentimiento



y asentimiento informado a los estudiantes donde se les informó acerca de la investigación y voluntariamente decidieron sí o no participar.

De acuerdo a los principios éticos según la declaración de Helsinki, se respetó la vida, salud, intimidad y dignidad del ser humano, por lo que los datos e información de cada estudiante se consideró estrictamente confidencial y no fueron divulgados ni utilizados en otros estudios; además se respetó la integridad y pudor de cada estudiante tomando en cuenta las consideraciones éticas respectivas.

## CAPÍTULO V

### 5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

De acuerdo a los objetivos planteados se analizaron las diferentes variables del estudio.

#### Índice de masa corporal:

CUADRO N°1: Distribución del porcentaje de adolescentes según su el IMC y Edad, del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

DX.IMC/RANGO DE EDAD	15-16 AÑOS 11 MESES		17-18 AÑOS 11 MESES		MAYOR A 19 AÑOS		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%
BAJO PESO	8	5,63	14	9,86	1	0,70	23	16,20
NORMAL	59	41,55	49	34,51	1	0,70	109	76,76
SOBREPESO	1	0,70	6	4,23	0	0,00	7	4,93
OBESIDAD	3	2,11	0	0,00	0	0,00	3	2,11
TOTAL	71	50,00	69	48,59	2	1,41	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: El estado nutricional normal es del 76,76%; para las edades comprendidas de 15 años a 16 años 11 meses, (109 casos) con el 41,55% y 17 a 18 años 11 meses con el 34,51%. El bajo peso con (23 casos) es de 17 a 18 años 11 meses con un 9,86%. La Obesidad representa un 2,11% y se sitúa en las edades de 15 a 16 años 11 meses; el sobrepeso representa un 0,70% para las edades entre de 15 a 16 años 11 meses.

CUADRO N°2: Distribución del porcentaje de adolescentes según su Estado Nutricional mediante el IMC y Género, perteneciente al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

DX.IMC/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
<b>BAJO PESO</b>	13	9,15	10	7,04	23	16,20
<b>NORMAL</b>	46	32,39	63	44,37	109	76,76
<b>SOBREPESO</b>	4	2,82	3	2,11	7	4,93
<b>OBESIDAD</b>	2	1,41	1	0,7	3	2,11
<b>TOTAL</b>	65	45,77	77	54,23	142	100,00

**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

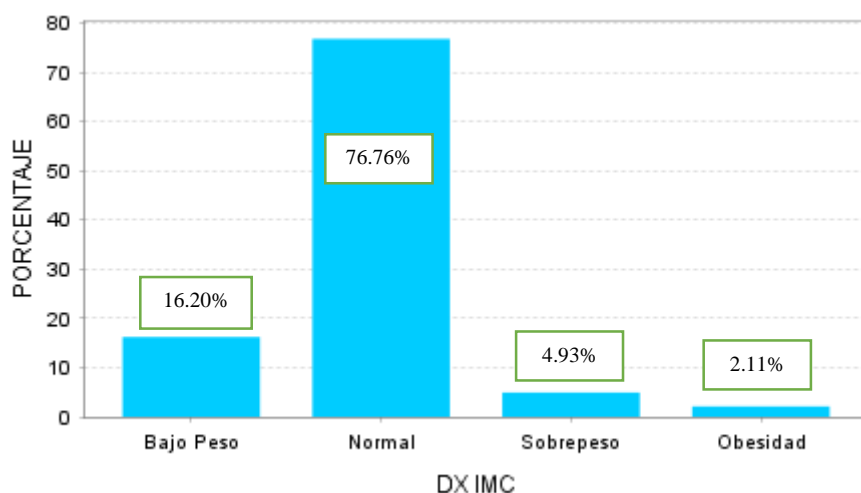
**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** En el género femenino la normalidad es de 44,37%; siendo en su mayoría con estado nutricional Normal, seguido de un 7,04% de Bajo Peso, en un menor porcentaje 2,11% Sobrepeso y 0,70% Obesidad. Para el género masculino representa el 32,39% con estado nutricional Normal, seguido de un 9,15% de Bajo Peso, en un menor porcentaje 2,82% Sobrepeso y 1,41% Obesidad.

A continuación, se presenta la Gráfica 1 con el Estado nutricional de los adolescentes.

GRÁFICO N °1: Distribución del porcentaje de adolescentes evaluados según su Estado Nutricional mediante IMC, del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay.

**DISTRIBUCIÓN DEL PORCENTAJE DE ADOLESCENTES EVALUADOS SEGÚN SU ESTADO NUTRICIONAL MEDIANTE EL IMC PERTENECIENTES AL COLEGIO CESAR DAVILA ANDRADE. CUENCA-AZUAY. DICIEMBRE 2018/ ABRIL 2019.**



**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** Del total de adolescentes predomina un estado nutricional según IMC Normal con un 76,76%, seguido de estado nutricional Bajo Peso 16,20%, Sobrepeso 4,93% y Obesidad 2,11%.

## CONSUMO ALIMENTARIO

CUADRO N°3: Distribución según género y consumo de frutas y verduras, perteneciente al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

FRUTAS- VERDURAS/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NINGUNA	5	3,52	9	6,34	14	9,86
1-2 PORCIONES	32	22,54	55	38,73	87	61,27
3-4 PORCIONES	26	18,31	10	7,04	36	25,35
5-6 PORCIONES	2	1,41	2	1,41	4	2,82
MAS DE 6 PORCIONES	0	0,00	1	0,70	1	0,70
TOTAL	65	45,77	77	55,23	142	100

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: La mayor parte de adolescentes, tanto masculino como femenino, consumen de 1 a 2 porciones de frutas al día con el 61,27%, seguido de 3 a 4 porciones un 25,35%, ninguna un 9,86%, mientras que el consumo de 5 a 6 porciones refleja un 2,82% y más de 6 porciones al día un 0,70%.

Siendo el género femenino quien realiza un consumo de 1 a 2 porciones de frutas y verduras al día con un 38,73%, mientras que el género masculino realiza un consumo de 3 a 4 porciones de frutas y verduras en un 18,31%.

De acuerdo a las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) no estarían consumiendo lo requerido que es de 3 a 5 porciones al día.

CUADRO N°4: Distribución del número de raciones diarias según número de porciones de cereales y género, pertenecientes al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

CEREALES/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NINGUNA	1	0,70	4	2,82	5	3,52
4-6 PORCIONES	52	36,62	63	44,37	115	80,99
6 A 8 PORCIONES	6	4,23	9	6,34	15	10,56
8 A 10 PORCIONES	4	2,82	1	0,70	5	3,52
MAS DE 10 PORCIONES	2	1,41	0	0,00	2	1,41
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACION

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: La mayor parte de adolescentes tanto masculino como femenino consumen de 4 a 6 porciones de cereales al día con el 80,99%, seguido de 6 a 8 porciones un 10,56%, ningún cereal un 3,52%, al igual que de 8 a 10 porciones, mientras que el consumo de más de 10 porciones refleja un 1,41%. Las recomendaciones de FAO nos indica que los adolescentes no consumen lo requerido que es de 5 a 10 porciones al día.

Siendo el género femenino quien realiza un consumo de 4 a 6 porciones de cereales con un 44,37%, y el masculino un 36,62%.



CUADRO N°5: Distribución del número de porciones de carne que consume durante el día según género, pertenecientes al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

CARNES/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NINGUNA	3	2,13	10	7,09	13	9,22
1 A 2 PORCIONES	45	31,91	53	38	98	69,50
2 A 3 PORCIONES	15	10,64	13	9	28	19,86
MAS DE 3 PORCIONES	2	1,42	0	0	2	1,42
TOTAL	65	46,10	76	54	141	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: La mayor parte de adolescentes tanto masculino como femenino consumen de 1 a 2 porciones de carne al día en un 69,50%, seguido de 2 a 3 porciones un 19,86%, ninguna un 9,22%, mientras que más de 3 porciones un 1,42%.

Según las recomendaciones de la FAO los adolescentes no consumen lo requerido que es de 3 a 5 porciones al día.

Siendo el género femenino quien realiza un consumo de 1 a 2 porciones de carne al día con un 37,59%, y el masculino un 31,91%.

CUADRO N°6: Distribución según número de porciones de lácteos que consume durante el día y género, pertenecientes al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

LÁCTEOS/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NINGUNA	6	4,23	16	11,27	22	15,49
1 A 2 PORCIONES	44	30,99	46	32,39	90	63,38
2 A 3 PORCIONES	12	8,45	11	7,75	23	16,20
MAS DE 3 PORCIONES	3	2,11	4	2,82	7	4,93
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: La mayor parte de adolescentes consumen de 1 a 2 porciones de lácteos al en un 63,38%, de 2 a 3 porciones un 16,20%, ninguno en un 15,49%, mientras que más de 3 porciones refleja un 4,93%.

En relación a la FAO los adolescentes no consumen lo requerido que es de 3 porciones al día.

El género femenino realiza un consumo de 1 a 2 porciones de lácteos al día con un 32,39%, y el masculino 30,99%.

## CANTIDAD DE COMIDA CONSUMIDA

CUADRO N° 7: Distribución en relación del consumo de las tres comidas principales todos los días según género, pertenecientes al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

CONSUMO COMIDA PRINCIPAL/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
SIEMPRE (7 DÍAS)	27	19,01	24	16,90	51	35,92
FRECUENTEMENTE (4-5 DÍAS)	31	21,83	25	17,61	56	39,44
A VECES ( 2-3 DÍAS)	7	4,93	28	19,72	35	24,65
TOTAL	65	45,77	71	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: El consumo de las tres comidas principales frecuentemente (4-5 días) de su porcentaje es de 39,44%, total dividido en género masculino con un 21,83% y femenino 17,61%.

Seguido del consumo de las tres comidas principales 7 días (siempre) representa un 35,92% del total, siendo el género masculino el que consume un 19,01%, mientras que el femenino un 16,90%.

A veces (2-3 días) 24,65%, registrando un 19,72% femenino y masculino 4,93%.

## PREFERENCIA ALIMENTARIA

CUADRO N°8: Distribución en relación a la preferencia alimentaria (pastelería, helados) y género, perteneciente al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

PREFERENCIA ALIMENTARIA DULCES /GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NINGUNO	8	5,63	7	4,93	15	10,56
BAJO	29	20,42	25	17,61	54	38,03
MEDIO	18	12,68	32	22,54	50	35,21
ALTO	10	7,04	13	9,15	23	16,20
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: Los adolescentes que consumen todos los días dulces, pasteles, helados son un 16,20%, en su mayoría el género femenino con un 9,15% (13 casos).

El consumo medio, género femenino con un 22,54% (32 casos), en el total de los adolescentes con un 35,21%. El bajo consumo con un 38,03% en el total de los adolescentes, en el género masculino con un 20,42% (29 casos).

No consume un 10,56% (15 casos) de preferencia alimentaria.

CUADRO N°9: Distribución en relación a preferencia alimentaria frituras y género, perteneciente al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

PREFERENCIA ALIMENTARIA FRITURAS /GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NINGUNO	5	3,52	5	3,52	10	7,04
BAJO	30	21,13	31	21,83	61	42,96
MEDIO	16	11,27	34	23,94	50	35,21
ALTO	14	9,86	7	4,93	21	14,79
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: Se puede observar que los adolescentes poseen un alto consumo de preparaciones fritas en un 14,79%, en mayor prevalencia el género masculino con un 9,86% (14 casos).

El consumo medio es en un 35,21% en los adolescentes, en el género femenino un 23,94% (34 casos). El consumo de baja cantidad es 42,96% (61 casos). El no consumir es un 7,04% (10 casos).

CUADRO N°10: Distribución en relación preferencia alimentaria embutidos, y género perteneciente al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

PREFERENCIA ALIMENTARIA EMBUTIDOS /GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NINGUNO	9	6,34	10	7,04	19	13,38
BAJO	22	15,49	35	24,65	57	40,14
MEDIO	27	19,01	23	16,20	50	35,21
ALTO	7	4,93	9	50	16	11,27
TOTAL	65	45,77	77	35,21	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: Al observar el cuadro la preferencia alimentaria por los embutidos en los adolescentes es alto su consumo siendo un 11,27% (16 casos).

El consumo medio es un 35,21%, en su mayoría el género masculino 19,01% (27 casos). El bajo es un 40,14%, el género femenino 24,65% (35 casos). El no consumir es un 13,38% (19 casos).

CUADRO N°11: Distribución en relación preferencia alimentaria snacks y género, perteneciente al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ abril 2019.

PREFERENCIA ALIMENTARIA SNACKS/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NINGUNO	6	4,23	4	2,82	10	7,04
BAJO	32	22,54	28	19,72	60	42,25
MEDIO	16	11,25	25	17,61	41	28,87
ALTO	11	7,75	20	14,08	31	21,83
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: La preferencia alimentaria de snack en los adolescentes con un consumo alto es 21,83, con predominio del género femenino con 14,08% (20 casos). El consumo medio es un 28,87%, en su mayor parte el género femenino con un 17,61% (25 casos), el consumo bajo es en un 42,25%, siendo en su mayoría el género masculino con un 22,54% (32casos).

El no consumo es un 7,04% representando a (10 casos) del total de los adolescentes.

CUADRO N°12: Distribución en relación preferencia alimentaria comida rápida y género, perteneciente al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

PREFERENCIA ALIMENTARIA COMIDA RÁPIDA/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NINGUNO	5	3,52	8	5,63	13	9,15
BAJO	28	19,72	28	19,72	56	39,44
MEDIO	22	15,49	31	21,83	53	37,32
ALTO	10	7,04	10	7,04	20	14,08
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE "INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: La preferencia en relación a comida rápida en los adolescentes; en un consumo alto es 14,08% (20 casos).

El medio es un 37,32%, con un mayor consumo en el género femenino con un 21,87% (31 casos).

La preferencia alimentaria en poca cantidad es un 39,44% (56 casos).

El no consumir es un 9,15%(13 casos) de los adolescentes.



## CONDUCTA ALIMENTARIA

CUADRO N°13: Distribución en relación adquisición de alimentos y género, perteneciente al colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ abril 2019.

ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
TRAE DEL HOGAR	21	14,79	17	11,97	38	26,76
BAR DEL COLEGIO	11	7,75	17	11,97	28	19,72
OTRO LUGAR	33	23,24	43	30,28	76	53,52
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

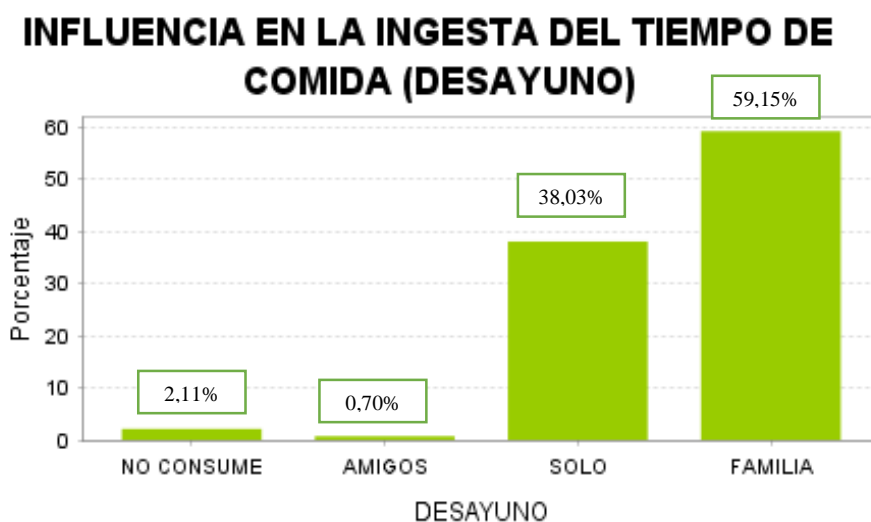
**ANÁLISIS:** La mayoría de los adolescentes adquieren sus alimentos en otro lugar fuera del colegio como en las cafeterías, pizzerías, tiendas, heladerías, panaderías y pastelerías cercanas a la institución educativa con un 53,52%, el género que predomina es el femenino con un 30,28%(43 casos) seguido del masculino con un 23,24% (33 casos).

La preferencia de consumir en el bar del colegio es un 19,72%, el género que prevalece es el femenino con un 11,97% (17 casos) y continúa el masculino con un 7,75% (11 casos).

El traer los alimentos desde el hogar es un 26,76%, el género que predomina es masculino 14,79% (21 casos) seguido de femenino con un 11,97% (17 casos).

A continuación, se presenta la Gráfica 2 con la influencia en la ingesta del tiempo de comida (desayuno) de los adolescentes.

GRÁFICO N°2: Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (desayuno), del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.



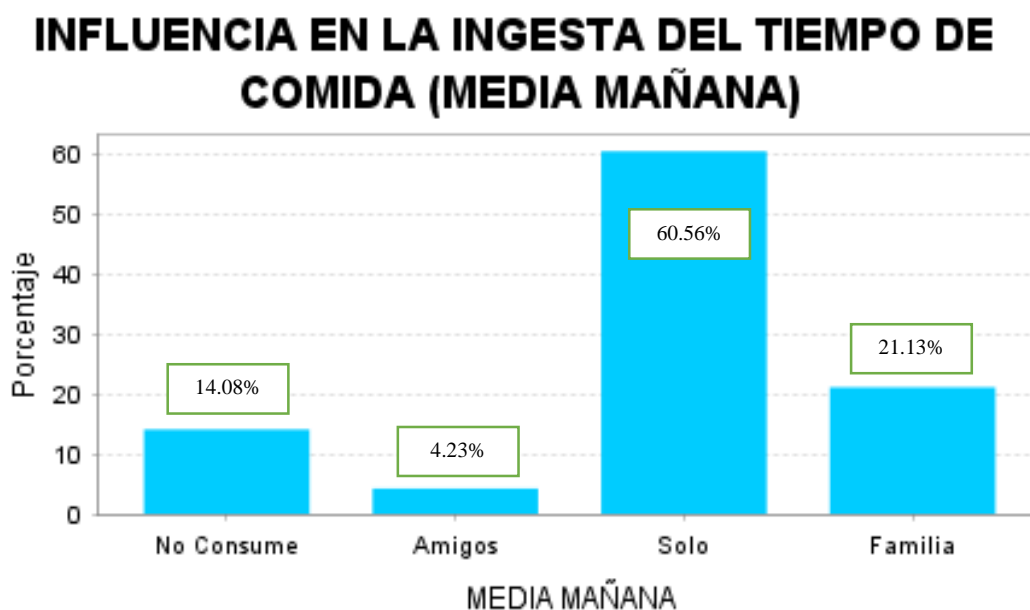
**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** Los adolescentes ingieren el desayuno en familia un 59,15%, ingieren solos un 38,03%. Ingieren el desayuno con amigos un 0,70% (1 caso). No consume el tiempo de comida (desayuno) un 2,11% (3 casos).

Se presenta la Gráfica 3 con la influencia en la ingesta del tiempo de comida (media mañana) de los adolescentes.

GRÁFICO N°3: Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (media mañana), del Colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.



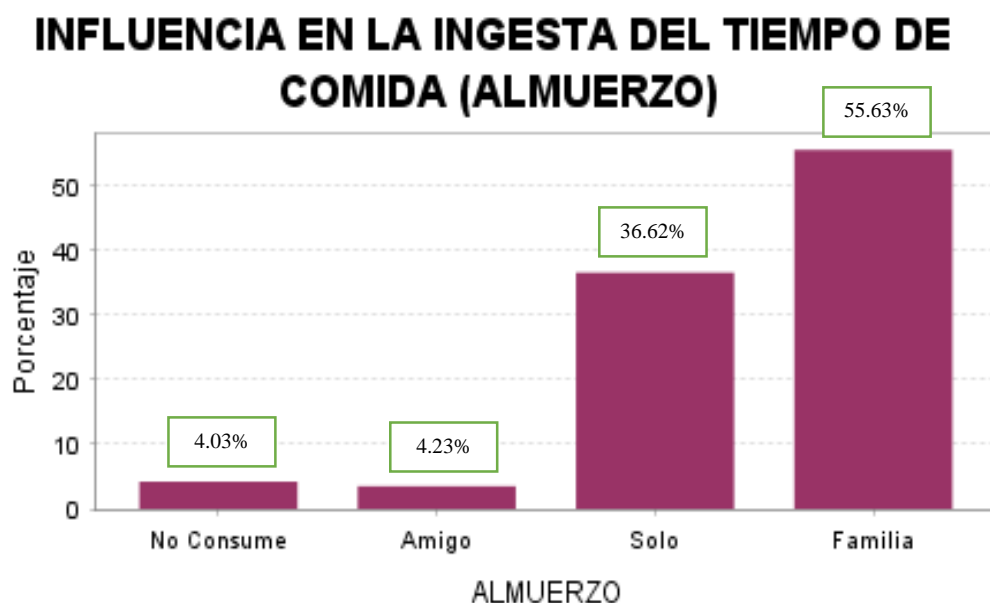
**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** El consumo del tiempo de comida (media mañana) ingieren en familia un 21,13%, ingiere solos un 60,56%, seguidos con amigos un 4,23% (6 casos). No consumen tiempo de comida (media mañana) un 14,08% (20 casos).

En la Gráfica 4 con la influencia en la ingesta del tiempo de comida (almuerzo) de los adolescentes.

GRÁFICO N°4: Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (almuerzo), del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.



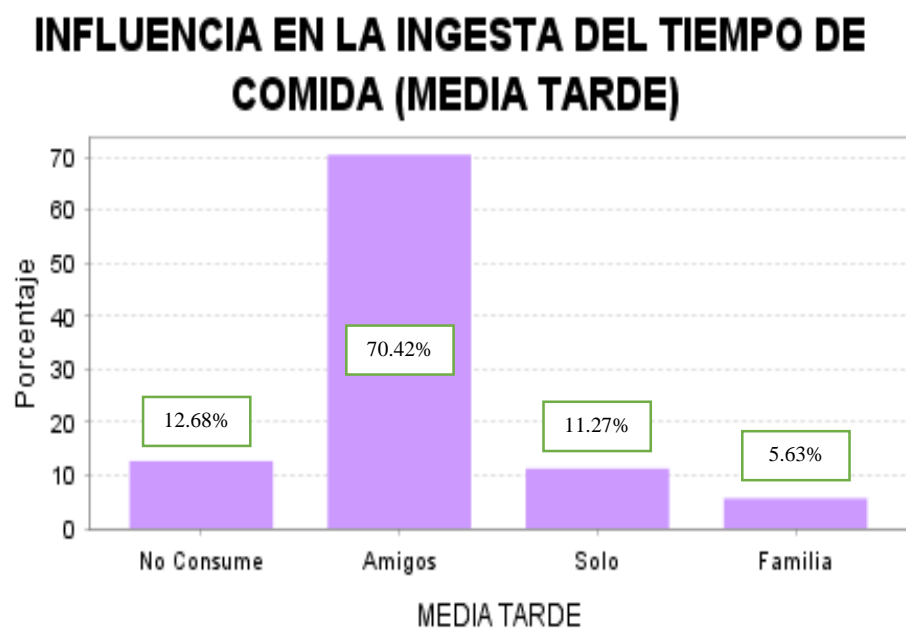
**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** El consumo del tiempo de comida (almuerzo) ingiere con la familia un 55,63%. Consume solos un 36,62%, con amigos un 4,23% (6 casos). No consumen un 4,03% (6 casos).

Se demuestra en la Gráfica 5 la influencia en la ingesta del tiempo de comida (media tarde) de los adolescentes.

GRÁFICO N°5: Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (media tarde), del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.



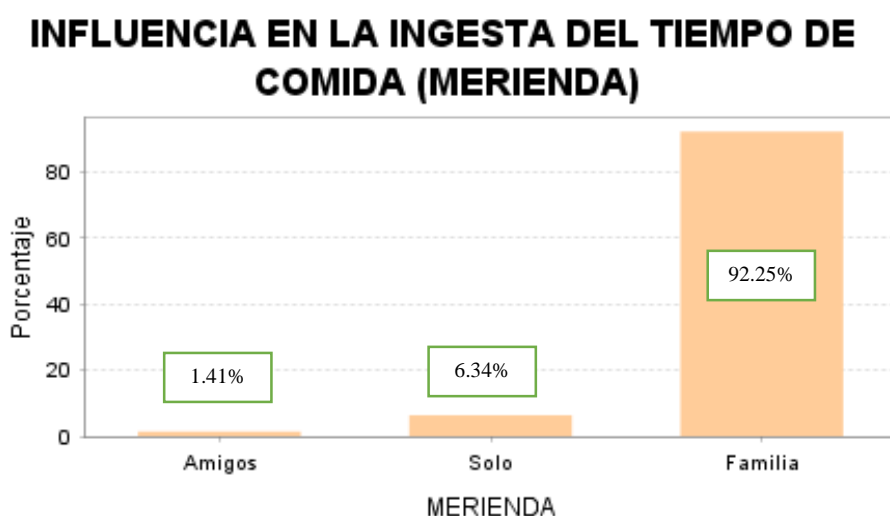
**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** Los adolescentes ingieren el tiempo de comida (media tarde) en familia un 5,63%, solo un 11,27%, con amigos un 70,42%. No ingieren el tiempo un 12,68% (18 casos).

Gráfica 6 con la influencia en la ingesta del tiempo de comida (Merienda) de los adolescentes.

GRÁFICO N°6: Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (Merienda), del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.



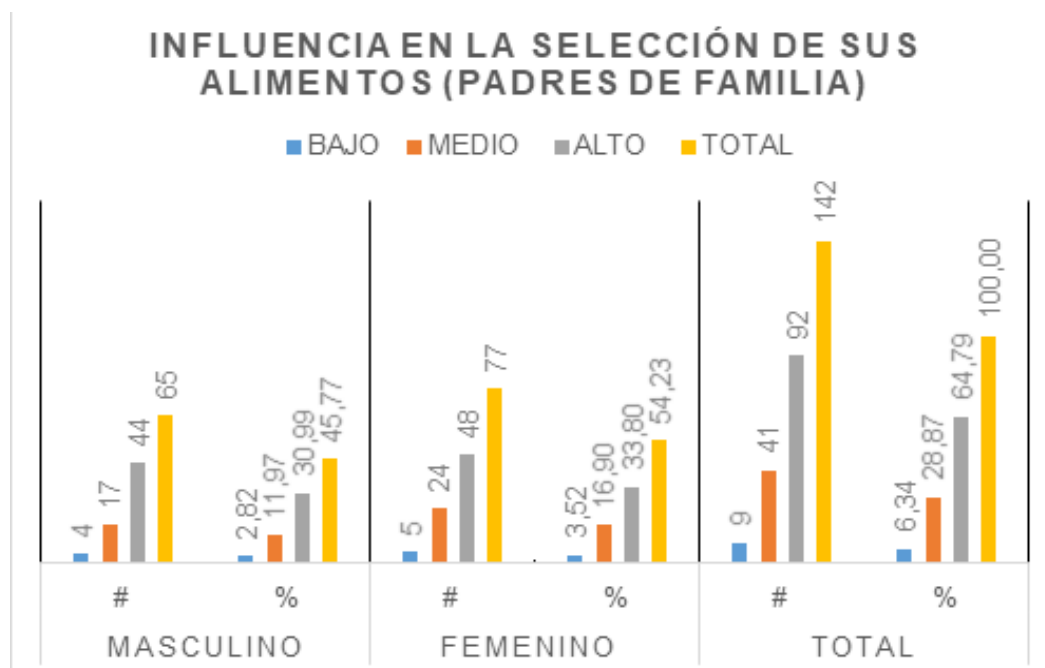
**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** Los adolescentes ingieren en familia un 92,25% (131 casos). Consume solo un 6,34% (9 casos). Realiza merienda con amigos un 1,41% (2 casos). El total de adolescentes ingieren el tiempo de comida (merienda) con familia.

En la Gráfica 7 se representa la relación según género e influencia en la selección de sus alimentos (padres de familia) de los adolescentes.

GRÁFICO N° 7: Distribución en relación según género e influencia en la selección de sus alimentos (padres de familia), del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.



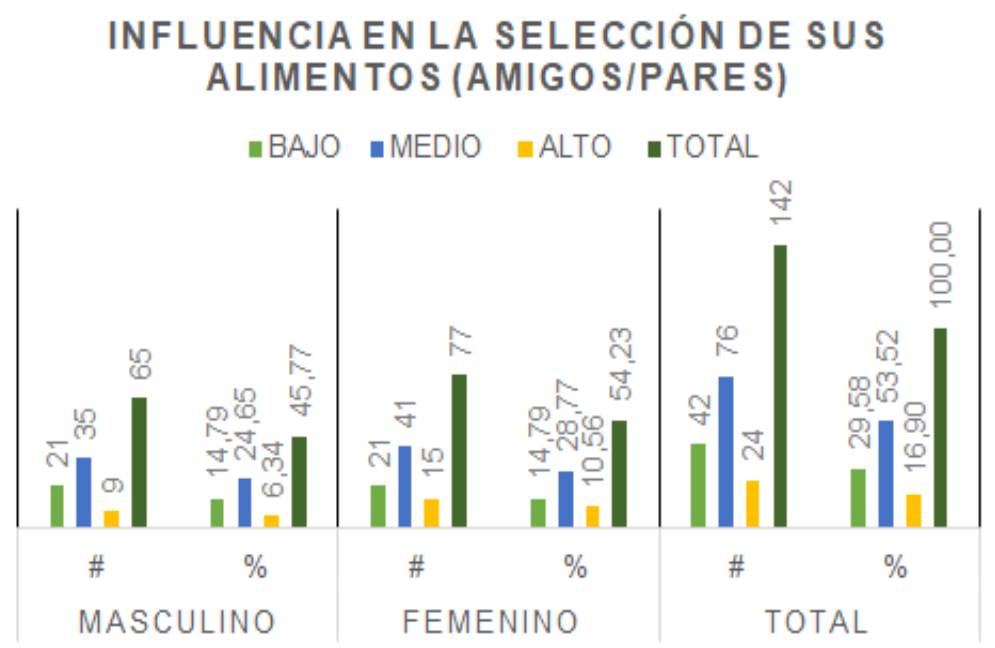
**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** La influencia alimentaria de los padres de familia es alto con un 64,79% de los adolescentes, el género femenino con un 33,80% y continúa con el masculino un 30,99%; medio es un 28,87% de los adolescentes, el género en su mayoría es femenino con 16,90% seguido de masculino con 11,97%. La influencia de la familia es baja en los adolescentes es un 6,34%, predomina el género femenino con 3,52% y masculino con 2,82%.

Se representa en la Gráfica 8 la relación según género e influencia en la selección de sus alimentos (amigos/pares) de los adolescentes

GRÁFICO N° 8: Distribución en relación según género e influencia en la selección de sus alimentos (amigos/pares), del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.



**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

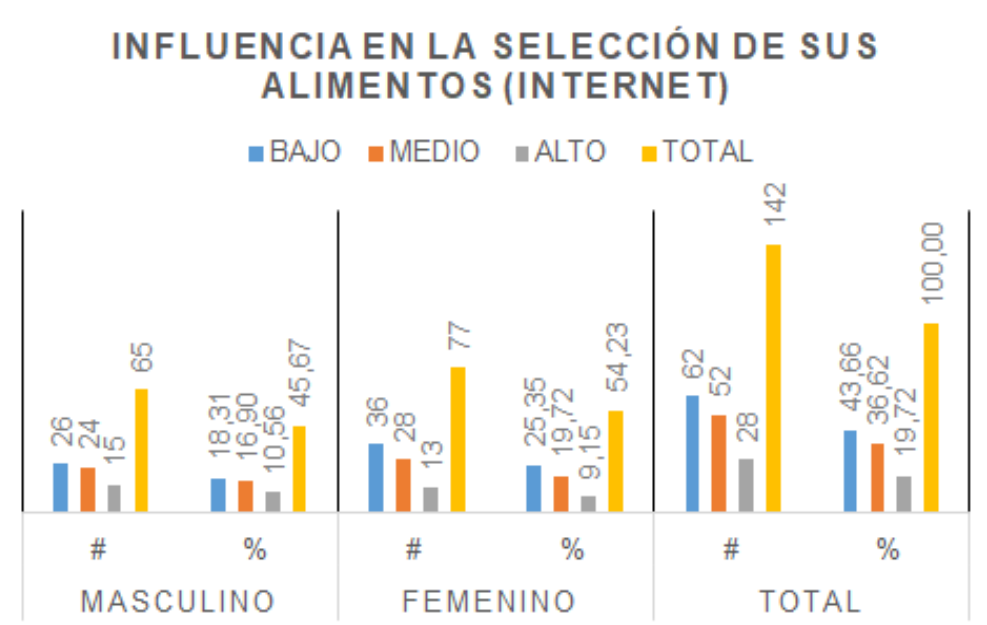
**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** La influencia alimentaria de los amigos en la selección de sus alimentos es medio con un 53,52% de los adolescentes, el género femenino con un 28,87% y continúa con el masculino un 24,65%; seguido de una influencia baja con un 29,58% de los adolescentes siendo el género femenino y masculino igualitario con 14,79% y finalmente la influencia es alta en los adolescentes es un 16,90%, predomina el género femenino con 10,56% y masculino con 6,34%.



Por su parte en la Gráfica 9, se puede observar la relación según género e influencia en la selección de sus alimentos (internet) de los adolescentes.

GRÁFICO N° 9: Distribución en relación según género e influencia en la selección de sus alimentos (internet), del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.



**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

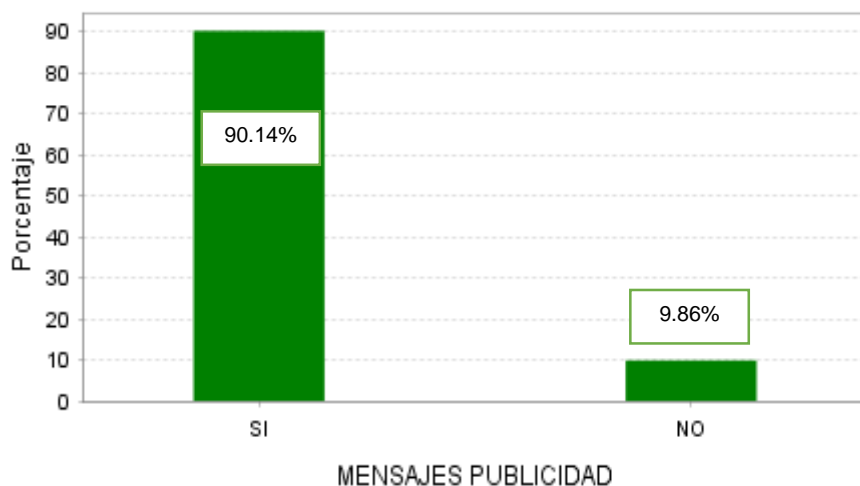
**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** La influencia alimentaria del internet en la selección de sus alimentos es baja con un 43,66% de los adolescentes, el género femenino con un 25,35% y el masculino un 18,31%; seguido de una influencia media con un 36,62% de los adolescentes siendo el género femenino 19,72% y masculino con 16,90% y finalmente la influencia es alta en los adolescentes en un 19,72%, predomina el género masculino con un 10,56%.

Seguidamente, en la Gráfica 10, se muestra a influencia de mensajes publicitarios en los adolescentes.

GRÁFICO N°10: Distribución de la influencia de mensajes publicitarios, del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

### INFLUENCIA DE LOS MENSAJES PUBLICITARIOS



**FUENTE:** ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

**ELABORACIÓN:** LAS AUTORAS

**ANÁLISIS:** Los mensajes de publicidad si influyen en los adolescentes en un 90,14% (128 casos) al 9,86% que no influye la publicidad.

CUADRO N°14: Distribución de la frecuencia en la influencia de los mensajes publicitarios, del colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

INFLUENCIA MENSAJES PUBLICITARIOS/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
ALTA	6	4,23	11	7,75	17	11,97
MEDIA	18	12,68	26	18,31	44	30,99
BAJA	41	28,87	40	28,17	81	57,04
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN.

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

ANÁLISIS: La influencia de los mensajes publicitarios, es alta en un 11,97% (17 casos), media es un 30,99% (44 casos), baja en un 57,04% (81 casos).

## CAPÍTULO VI

### 6. DISCUSIÓN

La presente investigación se realizó con el objetivo principal de determinar la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade”, de la ciudad de Cuenca durante el período diciembre 2018-abril 2019.

En primer lugar, se presentaron los resultados correspondientes al estado nutricional de los adolescentes participantes, en donde se pudo notar que el mayor porcentaje de los jóvenes cuenta con estado nutricional normal, de acuerdo con la medición del IMC, esto específicamente un 76,76%, de los cuales un 32.39% son de género masculino, y un 44.37% de género femenino. En segundo lugar, se encuentra el grupo de jóvenes con un estado nutricional correspondiente a bajo peso, siendo un 16,20% de la muestra, 9.15% masculino, 7.04% femenino, y en tercer lugar un 4.93% con sobrepeso, de los cuales el 2.28% son masculinos y el 2.11% femenino. Estos resultados son contradictorios con los obtenidos en una investigación realizada en Perú, en el año 2015, con el universo de 1.475 adolescentes entre 10 y 19 años, con el objetivo de identificar el estado nutricional de los participantes, donde se obtuvo que el 28.5% tenía retardo en el crecimiento, siendo los factores de riesgo: zona de residencia rural, niveles de pobreza y niveles de altitud (27).

Posteriormente en la presente investigación se realizó un análisis de diferentes aspectos de los hábitos alimentarios de los adolescentes. En primer lugar, se contempló la ingesta de los principales grupos alimenticios, en donde se pudo notar un consumo bajo de los productos más importantes, por lo que no cumplen con los requerimientos sugeridos por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (42), específicamente se evidenció un consumo bajo de frutas y verduras, cereales, carnes y lácteos, con lo que se concluyó que los participantes no están cumpliendo con los requerimientos nutricionales correspondientes a su nivel evolutivo, lo cual puede afectar de manera perjudicial su salud. Estos resultados son congruentes con los obtenidos por Maganto, Garaigordobil y Kortabarria, quienes realizaron una investigación en el año 2016, con el objetivo de evaluar los hábitos de

alimentación, actividad física y consumo de tabaco y alcohol en un grupo de 1.230 adolescentes, señalan en sus resultados un bajo porcentaje respondió que comía frutas o verduras (3,8% y 7%, respectivamente), sin embargo en el universo sí se pudo notar un consumo adecuado de carnes, reportado por un 99,7% de los participantes (33).

Luego se reportó en los resultados que de acuerdo con la cantidad de días a la semana en que los jóvenes cumplen con las tres comidas principales, se obtuvo que cumplen con la cantidad de comidas diarias de cuatro a cinco días a la semana, esto en ambos géneros. De la misma manera, en un estudio realizado por Maganto, Garaigordobil y Kortabarria en el año 2016, con el objetivo de valorar la ingesta de alimentos, los riesgos de trastornos de la conducta alimentaria, circunstancias de la alimentación, influencias de familiares, amigos, colegio y medios de comunicación, en una muestra de 201 adolescentes, se obtuvo como resultado que el 74,6% de los adolescentes tiende a omitir al menos una de las tres comidas principales diarias (33).

Con respecto a la compañía preferida para el consumo de sus alimentos, reportan a la familia como compañía preferida en el desayuno con un 59.15%, en el almuerzo con un 55.63% y en la cena un 92.25%, a excepción de la comida de media mañana que prefieren realizar solos en un 60.56% y la de media tarde que suelen realizar en compañía de sus amigos, en un 70.42%. Este resultado resulta relevante, debido a que se ha mencionado por autores como Macías, Gordillo, y Camacho que los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social (30).

Luego se presentaron las preferencias en el consumo de alimentos, en donde se pudo notar que las participantes femeninas reportan con alta frecuencia que seleccionan ingerir dulces un 22.54%, frituras un 23.94% y comida rápida un 21.83%, mientras que los jóvenes masculinos sólo reportan alta frecuencia de embutidos, un 19.01%. De manera similar, en la investigación realizada por Maganto y cols, se apreció en los resultados que el 94,0% de su muestra, refiere el consumo de fiambres o frituras de forma habitual y la mitad afirma que consume dulces tres o más veces por semana (33).

Se realizó también un análisis de la influencia de la familia y de los amigos en la selección de alimentos; donde se obtuvo que la familia tiene mayor influencia. En relación a ello, en la investigación referida de Maganto y cols. los autores reportan que la familia constituye la mayor influencia en la alimentación en un 80.1% de los casos, seguido por los medios de comunicación en un 10.9% del universo, los amigos en un 5% y el colegio por un 4% de los adolescentes (33).

Con respecto a la influencia de diferentes medios de comunicación, se pudo apreciar que los medios que tienen mayor influencia sobre la selección de los alimentos y los hábitos son la internet (redes sociales) seguida de otros medios de comunicación, esto en ambos géneros, mientras que la radio y la prensa son los que tienen menor influencia. Estos resultados difieren con lo obtenidos en un estudio realizado en Lima, en el año 2010, donde los autores señalan que el medio de comunicación que más influyó en la selección de los alimentos fue la televisión, mientras que los diarios y la radio fueron los que ejercieron menor influencia (32).

Finalmente se pudo determinar que los mensajes de publicidad sí influyen en los adolescentes en un 90,14%, predominando el género femenino con un 50,70%, y en el género masculino se evidenció en un 39,44%. Sin embargo, el nivel de influencia que fue reportado con mayor frecuencia fue el nivel bajo, en un 57,04%, específicamente un 28,87% en el género masculino y un 28,17% en el género femenino. Este resultado es importante porque diferentes investigaciones han evidenciado que la publicidad de alimentos tiene un efecto significativo sobre los hábitos alimenticios de los adolescentes y de la selección de los productos a ingerir. En un estudio realizado en Chile, en el año 2010, refiere en sus resultados que un 56,6% de la publicidad de alimentos estaba dirigida a niños y adolescentes, de ello sólo un 12,8% correspondía a alimentos saludables, además un 8,5% y un 78,7% correspondían a alimentos medianamente saludables y no saludables, respectivamente. Otro estudio realizado por la Asociación Australiana de Consumidores muestra en sus resultados que la proporción de anuncios de productos alimenticios transmitidos en la televisión, dirigidos a niños y adolescentes, representa un

44% de la publicidad. Dentro de estos, la publicidad de golosinas, galletas, chocolates, «snacks», es la que tiene mayor presencia (39).

## **CAPÍTULO VII**

### **CONCLUSIONES**

El presente estudio se propuso con el objetivo principal de determinar la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del Colegio “César Dávila Andrade”, de la ciudad de Cuenca durante el período noviembre 2018-marzo 2019. Para dar cumplimiento a este objetivo se especificaron tres objetivos específicos.

En primer lugar, el estado nutricional de los adolescentes según índice de masa corporal, en ello se obtuvo, que de la muestra de 142 adolescentes participantes del estudio predominó un estado nutricional normal, representando un 76,76%, lo que puede estar relacionado con adecuados hábitos de alimentación y preferencias de alimentos nutritivos con mayor frecuencia de aquellos que no son saludables. Se puede concluir de esta forma que en los adolescentes del colegio César Dávila Andrade prevalece un adecuado estado nutricional.

El mayor porcentaje de los participantes tiene un estado nutricional normal, prevalece en los adolescentes en edades entre 15 y 16 años, el mayor porcentaje son de género femenino con un 44.37% de la muestra total.

En segundo lugar, se encuentra los que tienen un estado nutricional bajo peso, siendo un 16,20 %, prevalecen aquellos con edades entre 17 y 18 años, y un mayor porcentaje son de género masculino. Tercer lugar se encuentra aquellos con un 4.93 % obtuvo indicadores de Sobrepeso comprendido con mayor porcentaje los adolescentes entre las edades de 17 a 18 años, y tienen una distribución homogénea entre ambos géneros y un 2.11% indicadores de Obesidad. Se puede concluir de esta forma que en los adolescentes del Colegio César Dávila Andrade prevalece en estado nutricional normal, por lo que se encuentran en un estado adecuado de salud, de acuerdo a lo correspondiente para su nutrición y alimentación.

En el segundo objetivo se propuso analizar la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade” de la

ciudad de Cuenca, mediante la aplicación de una encuesta de hábitos alimentarios. Para dar cumplimiento a este objetivo se analizó en primer lugar los hábitos alimenticios de acuerdo al consumo de los alimentos, luego se analizó la cantidad de comidas por días, en tercer lugar, se realizó una descripción de los alimentos que prefieren consumir los adolescentes, posteriormente se consideró la compañía que seleccionan con mayor frecuencia para realizar sus comidas, y finalmente se realizó el análisis de la influencia en la selección de alimentos.

Con respecto a los hábitos alimenticios, se obtuvo en los resultados que las jóvenes consumen 1 o 2 porciones de frutas y verduras al día, mientras que en el género masculino hacen un consumo de 3 a 4 porciones, siendo esto un consumo bajo del 71.13% de los participantes. En el consumo de cereales se obtuvo en ambos géneros que el mayor porcentaje ingiere de 4 a 6 porciones, lo cual es nuevamente bajo debido a que la recomendación es un consumo de 5 a 10 pociones al día, y el 84.51% consume menor cantidad. Luego, en el consumo de carnes se obtuvo una prevalencia de 1 a 2 porciones diarios, siendo la sugerencia de 3 a 5 porciones por día, y el 78.72% consume menor cantidad. En el consumo de lácteos, se evidenció un consumo de 1 a 2 porciones por día, en ambos géneros, siendo lo correspondiente consumo de 3 porciones, y el 78.87% consume menor cantidad.

Con ello se puede notar que los participantes del estudio, en todos los grupos principales de alimentos tienen un consumo inferior a los sugerido y recomendado por FAO (42), con lo cual se considera necesario revisar con detenimiento los alimentos que están seleccionando, debido a que posiblemente no estén cumpliendo con los requerimientos nutricionales correspondientes a su edad, y eso puede afectar de manera negativa su salud nutricional.

Con respecto a la cantidad de días a la semana en que los jóvenes cumplen con las tres comidas principales, se obtuvo que cumplen con la cantidad de comidas diarias de cuatro a cinco días a la semana, esto en ambos géneros.

En cuanto a la preferencia de alimentos, de acuerdo con las categorías que tienen mayor porcentaje de selección en cada caso, se evidenció que las participantes consumen bastante dulces en un 31.69%, mientras que los



jóvenes masculinos los escogen poco. Las frituras representan un 28.87%, son bastante escogidas por las adolescentes, mientras que nuevamente los jóvenes las consumen poco. En el caso de los embutidos se observa una distribución contraria, son bastante consumidos por los jóvenes, mientras que las chicas los escogen con poca frecuencia. Los snacks son escogidos en un 31.69% con poca frecuencia, en ambos géneros, y la comida rápida es consumida en bastante cantidad por el género femenino siendo un 28.87%, y en poca frecuencia por el género masculino. Con esto se puede notar que las participantes femeninas tienen elecciones de alimentos más perjudiciales para su salud, escogiendo con alta frecuencia productos no saludables, mientras que los participantes masculinos reportan poco consumo de estos productos.

Con respecto a la conducta alimentaria, se pudo evidenciar que los adolescentes adquieren sus alimentos en otro lugar (cafeterías, pizzerías, tiendas, heladerías, panaderías y pastelerías), predominando ello en ambos géneros. De acuerdo con la compañía preferida para el consumo de sus alimentos, el desayuno reporta una preferencia de su familia, la comida de media mañana la tienden a ingerir solos, el almuerzo tiende a consumir con la familia, la comida de media tarde prefieren realizarla con los amigos, y la merienda con la familia.

Finalmente se realizó un análisis de la influencia de la familia y de los amigos en la selección de alimentos; donde se obtuvo que la familia tiene mayor influencia. Luego con respecto a la influencia de diferentes medios de comunicación, se pudo apreciar que los medios que tienen mayor influencia sobre la selección de los alimentos y los hábitos son el internet y mensajes publicitarios. Se pudo determinar que los mensajes de publicidad sí influyen en los adolescentes en un 90,14%, predominando el género femenino con un 50,70%, y en el género masculino se evidenció en un 39,44%. Sin embargo, el nivel de influencia que fue reportado con mayor frecuencia fue el nivel bajo, en un 57,04%, específicamente un 28,87% en el género masculino y un 28,17% en el género femenino

Con estos resultados se puede concluir en el presente estudio que los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade”, de la ciudad de Cuenca tienen hábitos alimenticios regulares, se evidencia un bajo consumo de los

grupos de alimentos principales sugeridos, más aún en el caso de las participantes femeninas en donde se evidenció una alta preferencia de productos no saludables. A pesar de ello, es importante destacar que parecen tener buenas conductas alimentarias, en donde prefieren realizar sus comidas en compañía de sus familiares. Finalmente, se obtuvo que los medios de comunicación sí tienen influencia en las preferencias de alimentos a consumir, especialmente del internet y la categoría otros medios de comunicación como volantes.

## **RECOMENDACIONES**

Con la realización de la presente investigación se deja antecedente de la importancia del estudio y análisis profundo de los hábitos alimenticios y estado nutricional de la población, incluyendo los grupos etarios en los que el individuo está en desarrollo, y por ende se pueden generar alteraciones importantes en su salud integral, presente y futura.

En este sentido se sugiere continuar con esta línea de investigación, estudios de las características y aspectos fundamentales en el desarrollo de adecuados y sanos hábitos nutricionales en la población joven. De manera específica, se recomienda determinar cómo es la influencia que ejercen los medios de comunicación, como la internet y las redes sociales, sobre las decisiones alimentarias de los jóvenes. La realización de este tipo de investigación, permitirá a mediano plazo diseñar y aplicar estrategias de prevención e intervención, cercanas a las problemáticas identificadas, con las cuales se puedan conseguir resultados satisfactorios.

Para la institución educativa en donde se realizó la presente investigación, se sugiere desarrollar estrategias de intervención, en cuanto a la selección de alimentos preferidos que están realizando los estudiantes, especialmente los de género femenino, quienes parecen tener hábitos menos saludables, mayor consumo de frituras, duces y comida rápida. De la misma manera, se considera pertinente realizar talleres de prevención en la institución, para afianzar los buenos hábitos y adecuadas decisiones con respecto a la alimentación que están tomando sus estudiantes. En estas intervenciones es importante hacer



una inclusión activa del grupo familiar, quienes determinan de manera directa las costumbres con respecto a la alimentación.

## CAPÍTULO VIII

### 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. Nota descriptiva mayo 2017. [Online].; 2017 [cited 2018 ene. 11. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>
2. OPS/OMS.  
[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3177%3AAsalud-del-adolescente&catid=2442%3Aadolescent-health-program&Itemid=2428&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3177%3AAsalud-del-adolescente&catid=2442%3Aadolescent-health-program&Itemid=2428&lang=es). [Online].; 2017 [cited 2018 ene. 11.
3. Palenzuela Paniagua SM, Pérez Milena A, Pérula de Torres LA, Fernández García JA, Maldonado Alconada J. La alimentación en el adolescente. Anales Sis San Navarra. 2014 ene./abr.; 37(1).
4. Castillo M MLNEGLDPLFGAea. Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Estudio AVENA): Evaluación de riesgos y propuesta de intervención. I. Descripción metodológica del proyecto. Nutr. Hosp. 2003; 18(1): p. 15-28.
5. Díaz-Beltrán, Mónica del Pilar. Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil (Internet). Rev. Fac. Med. 2014 may. 05; 67(2): p. 237-245.
6. Duarte-Cuervo, Clara Y , Ramos-Caballero, Diana M , Latorre-Guapo, ángela C , González-Robayo, Pedro N. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá (Internet). Rev. salud pública. 2015; 17(6): p. 925-937.
7. García-Padilla FM, González-Rodríguez A, Martos-Cerezuela. Prácticas alimentarias del alumnado de secundaria durante la jornada escolar en Andalucía asociadas a la oferta del entorno. Enfermería Global. 2017 abr. 2; 16(2): p. 94-106.
8. UNICEF.<https://www.google.com.ec/search?q=unicef&oq=unicef&aqs=chrome.69i57j69i60l3j0l2.2264j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>. [Online].; 2018 [cited 2018 Ene.  
18.Availablefrom:<https://www.google.com.ec/search?q=unicef&oq=unicef&aqs=chrome.69i57j69i60l3j0l2.2264j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.

9. Céspedes C, Robles C. Niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile: ONU/UNICEF, CEPAL - Serie Asuntos de Género N° 133; 2016.
10. Osorio O, Amaya MdC. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias (Internet). CHÍA. 2013 Ago.; 11(2).
11. Menéndez García RA, Franco Díez FJ. Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia. Nutr. Hosp. 2012 Octubre; 24(3): p. Recuperado de:  
<https://obesidadinfancia.wordpress.com/2012/10/27/publicidad-y-alimentacion-influencia-de-los-anuncios-graficos-en-las-pautas-alimentarias-de-infancia-y-adolescencia/>.
12. Sánchez, Jaime , Ruiz, Ana. Relationship between self-esteem and body image in children with obesity (Internet). Rev. Mex. de trastor. aliment. 2015 ene./jun.; 6(1): p. 38-44.
13. Palenzuela,S.M , Pérez, A , Pérula. L.A , Fernández, J.A , Maldonado, J. La alimentación en el adolescente. Anales Sis San Navarra. 2014 ene./abr.; 37(1).
14. ENSANUT.<https://www.google.com.ec/search?q=ENSANUT-ECU+2011-2013&oq=ENSANUT-ECU+2011-2013&aqs=chrome.69i57&sourceid=chrome&ie=UTF-8>. [Online].; 2013 [cited 2018 jul 2. Available from: <https://www.google.com.ec/search?q=ENSANUT-ECU+2011-2013&oq=ENSANUT-ECU+2011-2013&aqs=chrome.69i57&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.
15. Asamblea Constituyente de la República del Ecuador. Constitución de la República del Ecuador 2008. Modificación 13-jul-2011. [Online].; 2008 [cited 2018ene.10.Availablefrom:[http://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](http://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf).
- 16 Plan Nacional del Buen Vivir 2017-2021.  
[http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_0K.compressed1.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf). [Online].; 2017 [cited 2018 jul 3. Available

from:[http://www.planificacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_0K.compressed1.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf).

17. Pineda Montes K. Prácticas nutricionales en adolescentes de 10-19 años en el Barrio 24 de mayo de Esmeraldas. Escuela de Enfermería Sede Esmeralda 2016. Tesis de pregrados. ; 2016.
18. Arias N, Márquez M, Calvo M, Sánchez A, Quiroga E, Garcías R. La red social del adolescente: la influencia de la amistad en el desarrollo de hábitos obesogénicos (Internet). Enf Global. 2015 abr.;(38).
19. OMS. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. [Online].; 2018[cited 2018 ene.09]. Available from: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/).
20. OMS. [http://www.who.int/childgrowth/publications/physical\\_status/es/](http://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/). [Online].; 2017.
21. Iglesias J. Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatría integral. 2013; 17(2).
22. AAP. American Academy of Pediatrics. Etapas de la adolescencia. [Online].; 2015[cited 2018 ene.13]. Available from: <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/stages-of-adolescence.aspx>.
23. UNICEF. <https://www.unicef.org/.comunicación-infancia-y-adolescencia-guía-para-periodistas>. [Online].; 2017 [cited 2018 ener. 09].
24. OMS. Organización Mundial de la Salud. Desarrollo en Salud Salud de la madre el recién nacido, del niño y del adolescente. [Online].; 2018 [cited 2018 ene. 1]. Available from: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/child/development/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/development/es/).
25. UNICEF. <https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-adolescencia-temprana-y-tardia.pdf>. [Online].; 2011 [cited 2018 Jul. 25].
26. Tarqui C, Álvarez D, Espinoza P. Análisis de la tendencia de la talla en niños y adolescentes peruanos; 2007-2013. Revista española de nutrición humana y dietética. 2018; 22(1).
27. Pajuelo J, Sánchez JÁD, Tarqui C, Agüero R. Peso bajo, sobrepeso, obesidad y crecimiento en adolescentes en el Perú 2009-2010. Anales de la facultad de

- medicina. 2017; 17(2).
28. Lozano AV. Teoría de teorías sobre la adolescencia. Última década. 2014; 40: p. 11-36.
  29. Ruiz P. Psicología del adolescente y su entorno. Siete días médicos. 2013 Oct 8;; p. 1-7.
  30. García-Contente X, Allué N, Pérez A, Ariza C, Sánchez F, López M, et al. Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de barcelona. Anales de Pediatría. 2015; 83(1): p. 3-10.
  31. Gutierrez M, Expósito J. Autoconcepto dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. REOP. 2015; 26(2): p. 42-58.
  32. Alvarado E, Luyando J. Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. Estudios Sociales. 2013; 21(41).
  33. Maganto C, Garaigordobil M, Kortabarria L. Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo. Acción psicológica. 2016; 13(2).
  34. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista chilena de pediatría. 2015; 86(6).
  35. Zavala M, Dolores M, Vargas M. Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. Revista electrónica de investigación psicoeducativa. 2017; 6(15).
  36. Viñas F, Gonzalez M, García Y, Malo S, Casas F. Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. Anales de psicología. 2015; 31(1).
  37. OMS. Tema: Salud del niño. [Online].; 2019. Available from: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/child/malnutrition/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/malnutrition/es/).
  38. Moreno J, Galiano M. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Pediatría integral. 2015; 19(4): p. 268-276.
  39. Hidrobo M, Sanchez E. Influencia de las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15 y 17 años del colegio fiscal Guayllabamba, Pichincha, Ecuador 2017. Quito;; 2018.
  40. Ali M, Amialchuk A, Heiland F. Comportamiento relacionado con el peso entre

los adolescentes: el papel de los efectos entre iguales (Internet). Más uno. 2013; 6(6).

41. Aquino VO, Aramburu A, Munarez O, Gomez G, Garcia E, Donaires F, et al. Intervenciones para el control del sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en el Perú. Revista peruana de medicina experimental y salud pública. 2013; 30(2).
42. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Necesidades Nutricionales. ; <http://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf>.
43. Hidalgo K. Hábitos Alimentarios Saludables. [Online].; 2012. Available from: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
44. American Academy of Pediatrics. Healthychildren.org. [Online].; 2016 [cited 2018 Jul.25]. Available from: <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/nutrition/paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>.
45. Gómez P, Zapata M, Rovirosa A, Gotthelf , Ferrante D. Técnicas de marketing en publicidades de alimentos y bebidas en canales infantiles de Argentina: diferencias según la calidad y nutriciones. Revista Argentina de Salud Pública. 2017; 8(33): p. 22-27.
46. Royo M, Rodriguez F. Publicidad alimentaria y salud: estado de la situación en España. Mediterráneo económico. 2015; 69(8).
47. Olivares S, Araneda J, Gladys M, Leyton B, Bustos N, Hernandez M, et al. Actitudes de escolares chilenos de distinto nivel socioeconómico al inicio de la implementación de la ley que regula la venta y publicidad de alimentos altos en nutrientes críticos. Nutrición hospitalaria. 2017; 34(2).
48. Salazar D. Comportamiento del sector de alimentos y bebidas y los elementos del marketing mix en la ciudad de Quito. Turismo y sociedad. 2016; 19.

## CAPÍTULO IX

### 9. ANEXOS

#### Anexo 1



## Anexo 1



UNIVERSIDAD ESTATAL DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## COMUNICACIÓN

Cuenca, 20 septiembre del 2018,

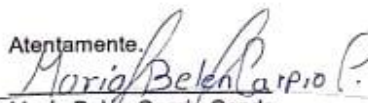
Doctor, Miguel López Crespo.  
Rector del Colegio Nacional "César Dávila Andrade"  
Su despacho.

Por medio de la presente, nos dirigimos muy respetuosamente ante usted para solicitar su aprobación en la aplicación del protocolo de Tesis de Grado para la obtención de la titulación como Licenciadas en Nutrición y Dietética en la Universidad Estatal de Cuenca. Dicho proyecto se titula "Influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio "César Dávila Andrade", durante los meses noviembre 2018 a marzo de 2019, y pretende determinar la influencia del entorno social en su alimentación. Dentro del proceso de investigación se pretende aplicar un cuestionario dirigido a los adolescentes pertenecientes a la institución que usted dirige previo a la firma del consentimiento informado, los cuales se anexan a esta comunicación.

Para este objetivo nos mantendremos dentro de la Institución por un lapso de tiempo mínimo de 6 meses y máximo de un año, acatando y respetando sus normas.

Conocedoras de su alto espíritu de colaboración le expresamos nuestros más sinceros agradecimientos por su favorable acogida que le sabrá dar a la misma.

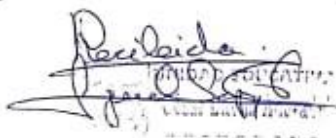
Atentamente,

  
María Belén Carpio Condo

CI: 0105168363

  
María José Garzón López

CI: 0105476113

  
Miguel López Crespo  
Rector del Colegio Nacional "César Dávila Andrade"



Scanned with  
CamScanner

## Anexo 2

## FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



Título de la **investigación**: "INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO CÉSAR DÁVILA ANDRADE".

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Maria Belén Carpio Condo	0105168363	Universidad de Cuenca
Investigador Principal	Maria José Garzón López	0105476113	Universidad de Cuenca

**¿De qué se trata este documento?** (Realice una breve presentación y explique el contenido del consentimiento informado). Se incluye un ejemplo que puede modificar

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en el Colegio César Dávila Andrade. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explica los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

### Introducción

Una alimentación suficiente, equilibrada, completa y adecuada permiten un desarrollo integral del individuo, de ahí la importancia de lograr correctos hábitos alimentarios en el adolescente, las misma que se encuentra marcada por la influencia de la familia, los amigos, y los diferentes medios sociales de comunicación repercutiendo de forma negativa o positiva en ellos.

En el estudio se determinará la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio "César Dávila Andrade" de la ciudad de Cuenca, esto se realizará mediante la aplicación de una encuesta donde se recolectarán datos a su hijo/a o representado(a) de importancia para el estudio.

### Objetivo del estudio

Determinar la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del Colegio "César Dávila Andrade".

### Descripción de los procedimientos

Información del estudio. En el estudio se determinará la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio "César Dávila Andrade" de la ciudad de Cuenca, esto se realizará mediante la aplicación de una encuesta donde se recolectarán datos a su hijo/a o representado(a) de importancia para el estudio.

Confidencialidad. La información que se recogerá será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

La participación es voluntaria: La participación de este estudio es estrictamente voluntaria, usted está en libre elección de decidir si desea que su hijo/a participe o no en el estudio sin que eso lo perjudique en ninguna forma

Costos: Usted no tendrá que pagar nada por la participación de su hijo, hija o representado en este estudio, ni tampoco recibirá derogación económica.

### Riesgos y beneficios

**Beneficios:** Este estudio se pretende conocer cómo influye el entorno social en las pautas de alimentación de los adolescentes.

**Riesgos del Estudio:** La participación de su hijo/a en la presente investigación no implica riesgo alguno, no afectará ningún aspecto de su integridad física y psicológica.

#### **Otras opciones si no participa en el estudio**

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria, usted está en libre elección de decidir si desea que su hijo/a participe o no en el estudio sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Además, su hijo, hija o representado puede retirarse del estudio cuando así lo deseen.

#### **Derechos de los participantes** *(debe leerse todos los derechos a los participantes)*

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
- 8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 9) El respeto de su anonimato (confidencialidad)
- 10) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
- 14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

#### **Manejo del Medidas antropométricas**

Se realizará a cada uno de los adolescentes medidas antropométricas (peso, talla e IMC).

#### **Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0984480858 que pertenece a María Belén Carpio o envíe un correo electrónico a [mabe83191@hotmail.com](mailto:mabe83191@hotmail.com)

**Consentimiento informado** *(Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieran el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)*



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

_____ Nombres completos del/a participante	_____ Firma del/a participante	_____ Fecha
_____ Nombres completos del testigo <i>(si aplica)</i>	_____ Firma del testigo	_____ Fecha
_____ Nombres completos del/a investigador/a	_____ Firma del/a investigador/a	_____ Fecha
_____ Nombres completos del/a investigador/a	_____ Firma del/a investigador/a	_____ Fecha

### Anexo 3

**FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO**

Título de la **investigación**: "INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO CÉSAR DÁVILA ANDRADE".

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Maria Belén Carpio Condo	0105168363	Universidad de Cuenca
Investigador Principal	Maria José Garzón López	0105476113	Universidad de Cuenca

**¿De qué se trata este documento?** (Realice una breve presentación y explique el contenido del consentimiento informado). Se incluye un ejemplo que puede modificar

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en el Colegio César Dávila Andrade. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explica los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

**Introducción**

Una alimentación suficiente, equilibrada, completa y adecuada permiten un desarrollo integral del individuo, de ahí la importancia de lograr correctos hábitos alimentarios en el adolescente, las misma que se encuentra marcada por la influencia de la familia, los amigos, y los diferentes medios sociales de comunicación repercutiendo de forma negativa o positiva en ellos.

En el estudio se determinará la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio "César Dávila Andrade" de la ciudad de Cuenca, esto se realizará mediante la aplicación de una encuesta donde se recolectarán datos a su hijo/a o representado(a) de importancia para el estudio.

**Objetivo del estudio**

Determinar la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del Colegio "César Dávila Andrade".

**Descripción de los procedimientos**

Información del estudio. En el estudio se determinará la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio "César Dávila Andrade" de la ciudad de Cuenca, esto se realizará mediante la aplicación de una encuesta donde se recolectarán datos de usted de importancia para el estudio.

Confidencialidad. La información que se recogerá será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Costos: Usted no tendrá que pagar nada por la participación en este estudio, ni tampoco recibirá cancelación económica.

**Riesgos y beneficios**

**Beneficios:** Este estudio se pretende conocer cómo influye el entorno social en las pautas de alimentación de los adolescentes.

**Riesgos del Estudio:** La participación de usted en la presente investigación no implica riesgo alguno, no afectará ningún aspecto de su integridad física y psicológica.

#### **Otras opciones si no participa en el estudio**

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria, usted está en libre elección de decidir si desea participar o no en el estudio sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

#### **Derechos de los participantes** *(debe leerse todos los derechos a los participantes)*

Usted tiene derecho a:

Recibir la información del estudio de forma clara;

2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;

3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;

4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;

5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;

6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;

7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;

8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;

9) El respeto de su anonimato (confidencialidad)

10) Que se respete su intimidad (privacidad);

11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;

12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;

13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;

14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;

15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

#### **Manejo del Medidas antropométricas**

Se realizará a cada uno de los adolescentes medidas antropométricas (peso, talla e IMC).

#### **Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0984480858 que pertenece a María Belén Carpio o envíe un correo electrónico a mabe83191@hotmail.com



**Consentimiento informado** *(Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieran el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)*

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

_____ Nombres completos del/a participante	_____ Firma del/a participante	_____ Fecha
_____ Nombres completos del testigo <i>(si aplica)</i>	_____ Firma del testigo	_____ Fecha
_____ Nombres completos del/a investigador/a	_____ Firma del/a investigador/a	_____ Fecha
_____ Nombres completos del/a investigador/a	_____ Firma del/a investigador/a	_____ Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. José Ortiz Segarra, Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: [jose.ortiz@ucuenca.edu.ec](mailto:jose.ortiz@ucuenca.edu.ec)





## Anexo 4



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE CUENCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA**  
**CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**FORMULARIO**

**“Influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade”, Cuenca Diciembre 2018 - Abril 2019.**

**Formulario N°:** \_\_\_\_\_

**Fecha de nacimiento:** \_\_\_\_\_

**Lugar de residencia:** \_\_\_\_\_

**C.I:** \_\_\_\_\_

**N° Teléfono:** \_\_\_\_\_

### **I: GENERAL**

1. Edad en años: \_\_\_\_\_

2. Sexo: a) Masculino: \_\_\_\_\_

b) Femenino: \_\_\_\_\_

### **II. ANTROPOMETRIA**

		<b>IMC</b>	<b>RESULTADO</b>
<b>PESO (Kg)</b>		DELGADEZ	
<b>TALLA (m)</b>		NORMAL	
<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>		SOBREPESO	
		OBESIDAD	

### **III: ESPECÍFICAS**

**Detalle de las preguntas:** Siempre= 7 días; Frecuentemente= 4-5 días a la semana; A veces= 2-3 días a la semana

### **HABITOS DE ALIMENTACIÓN**

#### **• NUMERO DE RACIONES**

1. ¿Cuántas porciones entre frutas y verduras consumes durante el día?

1.1 Ninguna

1.2 1 a 2 frutas por día

1.3 3 a 4 frutas por día

1.4 5 a 6 frutas por día

1.5 Más de 6 frutas por día



2. ¿Cuántas porciones de cereales (pan, tallarín, fideos) consumes durante el día?

- 2.1 Ninguna
- 2.2 4 a 6 cereales por día
- 2.3 6 a 8 cereales por día
- 2.4 8 a 10 cereales por día
- 2.5 Más de 10 cereales por día

3. ¿Cuántas porciones de carne consumes durante el día?

- 3.1 Ninguna
- 3.2 1 a 2 carnes por día
- 3.3 2 a 3 carnes por día
- 3.4 Más de 3 carnes por día

4. ¿Cuántas porciones de lácteos consumes durante el día?

- 4.1 Ninguna
- 4.2 1 a 2 lácteos por día
- 4.3 2 a 3 lácteos por día
- 4.4 Más de 3 lácteos por día

• **CANTIDAD DE COMIDA CONSUMIDA**

5. ¿Desayunas todos los días?

- 5.1 Siempre. \_\_\_\_
- 5.2 Frecuentemente. \_\_\_\_
- 5.3 A veces \_\_\_\_

6. ¿Consume las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y merienda) todos los días?

- 6.1 Siempre. \_\_\_\_
- 6.2 Frecuentemente \_\_\_\_
- 6.3 A veces. \_\_\_\_

7. ¿Consume carnes (pollo, carne de res, borrego, chanco, pescado, atún, sardina)?

- 7.1 Siempre. \_\_\_\_
- 7.2 Frecuentemente. \_\_\_\_
- 7.3 A veces. \_\_\_\_

8. ¿Consume productos lácteos (leche, queso, yogurt)

- 8.1 Siempre. \_\_\_\_
- 8.2 Frecuentemente. \_\_\_\_



8.3 A veces. \_\_\_\_

9. ¿Consume frutas y verduras?

9.1 Siempre. \_\_\_\_

9.1 Frecuentemente. \_\_\_\_

9.3 A veces. \_\_\_\_

10. ¿Consume cereales y tubérculos?

10.1 Siempre. \_\_\_\_

10.2 Frecuentemente. \_\_\_\_

10.3 A veces. \_\_\_\_

11. ¿Consume Snacks, jugos procesados o comida rápida?

11.1 Siempre. \_\_\_\_

11.2 Frecuentemente. \_\_\_\_

11.3 A veces \_\_\_\_

- **PREFERENCIA ALIMENTARIA**

12. Puntúa según tu preferencia alimentaria cada uno de los siguientes alimentos (mucho=3, bastante=2 poco=1, nada=0)

Lácteos	
Carnes	
Verduras y Frutas	
Cereales y Tubérculos	
Dulces (pastelería, helados)	
Frituras	
Embutidos	
Snacks, jugos industrializados, chocolates	
Comida rápida (pizza, hamburguesas, hotdog, salchipapas)	

- **CONDUCTA ALIMENTARIA DEL ENTORNO**

13. ¿Dónde adquieres estos alimentos?

13.1 Los traigo del hogar

13.2 Del bar de la escuela

13.3 Otro lugar (cafeterías, pizzerías, tiendas, heladerías, panaderías y pastelerías)



14. ¿Con quién ingieres tus tiempos de comida?

	Amigos	Solo	Familia
Desayuno			
Media Mañana			
Almuerzo			
Media Tarde			
Merienda			

15. En una escala del 1 al 5 siendo el 1 bajo, 3 medio y 5 alto, clasifique según cómo influyen en la selección de tus alimentos

	1	3	5
Familia			
Amigos/Pares			
Internet			
Prensa escrita			
Televisión, radio			
Otros (volantes de comida en promociones)			

16. Señale con una X ¿Qué mensaje publicitario sobre comida recuerdas?

- 16.1 Snacks
- 16.2 Bebidas
- 16.3 Yogurt
- 16.4 Frutas
- 16.5 Comida rápida
- 16.6 Ninguno

Gracias por su participación

## Anexo 5



## Operacionalización de Variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
<b>Género</b>	Conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos.	Características biológicas	Cédula de identidad	Masculino (1) Femenino (2)
<b>Edad</b>	Tiempo transcurrido desde el nacimiento de un individuo hasta la actualidad.	Tiempo transcurrido	Años cumplidos	15-19 años
<b>Índice de Masa Corporal (IMC)</b>	Estado nutricional	Antropometría: mediciones de las variaciones de las dimensiones físicas	Tablas curvas de crecimiento  IMC= PESO (kg)/ TALLA (m2)	IMC: < - 2 a -3 Delgadez IMC: 1 A -2 Normal IMC: > 1 a 2 Sobrepeso IMC: > 2 Obesidad
<b>Entorno social:</b> Lugar donde los individuos se desarrollan en determinadas condiciones de vida, trabajo, nivel de ingresos, nivel educativo y está determinado o relacionado a los grupos a los que pertenece				
<b>Hábitos de alimentación</b>	Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento de la persona en relación a la selección y consumo de alimentos	Consumo de macronutrientes	Numero de raciones / porciones	Numero de porciones de carne consumidas al día (1) Numero de porciones de lácteos consumidos al día. (2) Numero de porciones de frutas y verduras consumidos al día. (3) Número de porciones de aceites consumidos al día. (4) Número de porciones de cereales consumidos al



				día. (5) Número de porciones de azúcares consumidos al día. (6)  Una vez al día (1) Dos veces al día (2) Tres veces al día. (3) Más de 4 veces al día. (4)
		Cantidad de comida consumida	Numero de comidas que consume al día	
<b>Preferencias Alimentarias</b>	Se adquieren, fundamentalmente, por medio del aprendizaje; únicamente la preferencia por el sabor dulce y el rechazo de sustancias amargas (asociadas en el medio natural con la presencia de toxinas) o que producen irritación de la superficie orofaríngea.	Preferencias alimentarias	Grupos de alimentos	Lácteos (1) Carne (2) Verduras y frutas (3) Cereales y tubérculos (4) Productos procesados (5) Comida rápida (6)



<b>Conducta Alimentaria del entorno</b>	Características del ejercicio de un comportamiento alimentario resultado de la combinación de diversos elementos como: hábitos, prácticas y/o costumbres alimentarias.	Social	Comportamiento	Lugar compra de alimentos (1) Reunión de la familia en las comidas (2) Medios de comunicación (3) Marketing de los alimentos (4)

## Anexo 6

Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (desayuno) los adolescentes pertenecientes al Colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NO CONSUME	2	1,41	1	0,70	3	2,11
AMIGOS	1	0,70	0	0,00	1	0,70
SOLO	16	11,27	38	26,76	54	38,03
FAMILIA	46	32,39	38	26,76	84	59,15
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

## Anexo 7

Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (media mañana) los adolescentes pertenecientes al Colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

TIEMPO DE COMIDA M.MAÑANA/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NO CONSUME	9	6,34	11	7,75	20	14,08
AMIGOS	5	3,52	1	0,7	6	4,23
SOLO	40	28,17	46	32,39	86	60,56
FAMILIA	11	7,75	19	13,38	30	21,13
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

## Anexo 8

Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (almuerzo) los adolescentes pertenecientes al Colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NO CONSUME	3	2,11	3	2,11	6	4,23
AMIGOS	3	2,11	2	1,41	5	3,52
SOLO	20	14,08	32	22,54	52	36,62
FAMILIA	39	27,46	40	28,17	79	55,63
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

## Anexo 9

Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (media tarde) los adolescentes pertenecientes al Colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

TIEMPO DE COMIDA M.TARDE/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NO CONSUME	8	5,36	10	7,04	18	12,68
AMIGOS	39	27,46	61	42,96	100	70,42
SOLO	14	9,83	2	1,41	16	11,27
FAMILIA	4	2,28	4	2,82	8	5,63
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS



## Anexo 10

Distribución de la influencia en la ingesta del tiempo de comida (merienda) los adolescentes pertenecientes al Colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

TIEMPO DE COMIDA MERIENDA/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
NO CONSUME	0	0,00	0	0,00	0	0,00
AMIGOS	1	0,70	1	0,70	2	1,41
SOLO	2	1,41	7	4,93	9	6,34
FAMILIA	62	43,66	69	48,59	131	92,25
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE "INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN"

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

## Anexo 11

Distribución en relación según género e influencia en la selección de sus alimentos (padre de familia) de los adolescentes pertenecientes al Colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

INFLUENCIA PADRES DE FAMILIA/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
BAJO	4	2,82	5	3,52	9	6,34
MEDIO	17	11,97	24	16,90	41	28,87
ALTO	44	30,99	48	33,80	92	64,79
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE "INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN"

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

## Anexo 12

Distribución en relación según género e influencia en la selección de sus alimentos (amigos/pares) de los adolescentes pertenecientes al Colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

INFLUENCIA AMIGOS- PARES/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
BAJO	21	14,79	21	14,79	42	29,58
MEDIO	35	24,65	41	28,77	76	53,52
ALTO	9	6,34	15	10,56	24	16,90
TOTAL	65	45,77	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE "INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN"

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS

## Anexo 13

Distribución en relación según género e influencia en la selección de sus alimentos (internet) de los adolescentes pertenecientes al Colegio César Dávila Andrade. Cuenca-Azuay. Diciembre 2018/ Abril 2019.

INFLUENCIA INTERNET/GÉNERO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%
BAJO	26	18,31	36	25,35	62	43,66
MEDIO	24	16,90	28	19,72	52	36,62
ALTO	15	10,56	13	9,15	28	19,72
TOTAL	65	45,67	77	54,23	142	100,00

FUENTE: ENCUESTA DE "INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN"

ELABORACIÓN: LAS AUTORAS



## Anexo 14

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Mes 2018-2019	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Actividades						
Recolección y selección de información bibliográfica						
Aplicación del instrumento.						
Análisis y correlación de datos.						
Elaboración del informe final.						
Presentación del informe final.						

## Anexo 15

### Recursos Humanos

- Directos: Autoras de la investigación: María Belén Carpio Condo y María José Garzón López (2). Director y Asesor de investigación: Lcdo. Roberto Aguirre (1)
- Indirectos: Participantes en la investigación: Adolescentes pertenecientes al colegio “César Dávila Andrade”, de la ciudad de Cuenca

### Recursos Materiales

Rubro	Valor Unitario		Valor Total
Material Tecnológico	1 computador	580.00	580.00
	1 impresora	250.00	180.00
	Internet	25.00	25.00
Material Antropométrico	1 Tallímetro	50.00	50.00
	1 Báscula	70.00	70.00
Material de Oficina	1 caja de Esferográficos	0,90	10,80
	1 caja de Lápices HB	0,50	6,00
	3 resmas de papel Bond A4	6,00	18.00
Encuestas	Copias	0,2	20,00
	Impresiones		250.00
Transporte		1	20,00
Total:			1139.30