

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE ENFERMERÍA
CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA**

**DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
NUTRICIÓN HUMANA**

**FACTORES RELACIONADOS CON LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL
CONSUMO DE ALIMENTOS OFERTADOS EN EL BAR ESCOLAR DE LOS
ADOLESCENTES DEL COLEGIO “LA PRESENTACIÓN”**

Elaborado por:

Cristina Estrella

Quito, Septiembre 2013

RESUMEN

La adolescencia es una etapa en la cual se pueden adquirir y en algunas ocasiones modificar los hábitos alimentarios. Los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en los jóvenes, es una herramienta muy útil, para que tengan un mejor estilo de vida. Existen varios factores que influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes algunos de estos son: el ambiente familiar, mensajes de los medios, tendencias sociales, entre otros; la formación de hábitos alimentarios se da en primera instancia en el hogar, teniendo también una influencia por la sociedad en la que se desenvuelven. Las preferencias alimentarias de los adolescentes están bastante alejadas de los patrones dietéticos saludables.

Se realizó un estudio descriptivo de tipo transversal, en 76 adolescentes de quinto curso de bachillerato que asisten al Colegio “La Presentación” ubicado en el centro de Quito, en el cual se seleccionó una encuesta como método de recolección de datos. Se observó que la mayor parte de los adolescentes conocen el significado de que es estar saludable así como también conocen como debe ser una dieta equilibrada; sin embargo a pesar de tener conocimientos nutricionales, la alimentación de los estudiantes es inadecuada debido a que las preferencias alimentarias que tienen los adolescentes es por alimentos de alto valor calórico (comida chatarra) teniendo un consumo de 1 a 2 veces por semana. Se obtuvo que el medio de comunicación al cuál dedican la mayor parte de su tiempo es la televisión seguida del internet, el 47% de los adolescentes se ve influenciado por la publicidad al momento de adquirir los alimentos; en cuanto al mensaje publicitario que más recuerdan es el de comida rápida.

SUMMARY

Adolescence is a stage in which you can acquire and sometimes change dietary habits. The knowledge, attitudes and dietary practices in young people, are very useful tools in order to have a better lifestyle. There are several factors influencing eating habits of adolescents, some of these are: family environment, media messages, social trends, among others. Food habit formation is first given at home and it is also influenced by the society in which adolescents live. Food preferences of adolescents are quite far from healthy dietary patterns.

A descriptive cross-sectional study was performed in 76 adolescents of fifth year of high school who attends "La Presentación" high school located in the center of Quito. A survey was selected as the method of data collection. It was observed that most of the teens know not only the meaning of "being healthy", but also how a balanced diet should be. Despite having food nutrition knowledge, the students' nourishment is inadequate because teenagers prefer high-calorie food (junk food) which is consumed 1-2 times a week. It was found that the media which adolescents dedicate most of their time is television followed by the internet. So, 47% of adolescents are influenced by advertising when purchasing food. The advertising message most remembered is one of fast food.

DEDICATORIA

Esta Tesis dedico a mis padres, hermanos, familiares y amigos, que gracias a su apoyo pude concluir mi carrera, estímulo que me permitió cumplir mis objetivos como persona y como estudiante. A mi Padre por ser el sustento económico y por el apoyo incondicional en todo instante, a mi Madre por inculcarme desde niña ser una mejor persona con sus consejos y su amor filial, a mis hermanos, por tenerles siempre junto a mí, en fin a todos, familia y amigos, que siempre estuvieron presente y con sus consejos me ayudaron para culminar mi tesis y realizarme profesionalmente.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a Dios, por ser mi compañero en toda mi vida, por llenar de fe mi corazón y ser la luz en mi camino como persona y como estudiante y sobre todo, permitir tenerles a ustedes que han sido y serán mi soporte en mi camino como estudiante y como persona. A mis profesores, que con sus sabios consejos supieron encaminarme en la senda de la verdad y la sinceridad, y permitieron realizarme profesionalmente.

Mi agradecimiento especial a mí Director, Dr. Marco Lascano, quien me brindo su confianza, su apoyo y por hacer realidad esta tesis. A mis lectoras que dieron su tiempo para ayudarme a corregir mi tesis. A mis amigas quienes fueron mis compañeras en esta etapa de mi vida estudiantil. A mis amigas del cole por confiar en mí y apoyarme en mis decisiones. Y sobre todo, a mi familia, a mis hermanos, por siempre creer en mí, y a mis padres, quienes hicieron todo para darme mi formación profesional y que siempre, no importa cuales fueran, apoyaron mis locuras, y siguen haciéndolo. En general, a todos, gracias de corazón, por haber sido parte fundamental en la elaboración de esta tesis, una vez más, les reitero mis sentimientos de gratitud y estima.

INDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	2
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN	12
1.1 Planteamiento del Problema.....	12
1.2 Justificación.....	15
1.3 Objetivos	17
1.3.1 Objetivo General.....	17
1.3.2 Objetivos Específicos.....	17
1.4 Metodología	18
1.4.1 Tipo de Estudio.....	18
1.4.2 Población y Muestra	18
1.4.3 Criterios de Inclusión	18
1.4.4 Criterio de Exclusión	18
1.4.5 Fuentes.....	19
1.4.6 Técnicas	19
1.4.7 Instrumento.....	19
1.4.8 Plan de Recolección y Análisis de Datos	19
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Hábitos Alimentarios en los Adolescentes	21
2.1.1 Formación de Hábitos Alimentarios	21
2.1.2 Preferencias Alimentarias	22
2.1.3 COMIDA RÁPIDA	24
2.1.4 Refrigerio Escolar	26
2.2 Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias en Adolescentes	27
2.2.1 Conocimientos Alimentarios.....	27
2.2.2 Actitudes Alimentarias	28
2.2.3 Prácticas Alimentarias	29
2.3 Factores Determinantes en la Selección de Alimentos en Adolescentes Ofertados en el Bar.....	30
2.3.1 Factores Sociales	30
2.3.2 Factores Económicos	40

2.3.3 Factores Culturales.....	40
2.4 Hipótesis	42
2.5 Matriz de Operacionalización de Variables.....	43
CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	46
CONCLUSIONES.....	82
RECOMENDACIONES.....	84
BIBLIOGRAFÍA.....	86
ANEXOS.....	89

TABLA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE LLEVAN REFRIGERIO PERIODO ENERO 2013	46
Gráfico 2. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE REALIZAN COMIDAS EN FAMILIA PERIODO ENERO 2013.....	48
Gráfico 3. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE COMEN A LA MISMA PERIODO ENERO 2013	50
Gráfico 4. DISTRIBUCION PORCENTUAL DEL NUMERO DE COMIDAS QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIODO ENERO 2013.....	51
Gráfico 5. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE CONSUMO POR TIPO DE ALIMENTO DE ESTUDIANTE DEL QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIODO ENERO 2013.....	53
Gráfico 6. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE TENGAN CONOCIMIENTOS ACERCA DE LA ALIMENTACION EQUILIBRADA PERIODO ENERO 2013.....	55
Gráfico 7. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONOCEN LA DEFINICION DE "ESTAR SALUDABLES".....	57
Gráfico 8. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE SE PREOCUPAN POR CUIDAR SU ALIMENTACION PERIODO ENERO 2013	58
Gráfico 9. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONSIDERAN AGRADABLE LA COMIDA RAPIDA PERIODO ENERO 2013.....	60
Gráfico 10. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONSUMEN COMIDA RAPIDA PERIODO ENERO 2013	62
Gráfico 11. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONSUMEN ALIMENTOS DIETETICOS PERIODO ENERO 2013.....	64
Gráfico 12. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA POR SEMANA PERIODO ENERO 2013.....	66

Gráfico 13. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE SE INTERESAN POR CUIDAR SU ALIMENTACION PERIODO 2013	68
Gráfico 14. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONSUMEN ALIMENTOS EN LA HORA DE RECREO PERIODO ENERO 2013.....	69
Gráfico 15. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE ADQUIEREN OTRO ALIMENTO EN EL BARESCOLAR PERIODO ENERO 2013.....	70
Gráfico 16. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" DE CUANTO DINERO DISPONEN PARA ADQUIRIR LOS ALIMENTOS OFERTADOS EN EL BAR ESCOLAR PERIODO ENERO 2013	72
Gráfico 17. MOTIVO DE COMPRA DE LOS ALIMENTOS OFERTADOS EN EL BAR ESCOLAR DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PEIODO 2013	73
Gráfico 18. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE PREFIEREN EL CONSUMO DE SNACKS EN LA HORA DE RECREO PERIODO ENERO 2013	75
GRÁFICO 19. EN UNA ESCALA DEL 1 AL 4 SIENDO EL 1 EL MÁS BAJO, CLASIFIQUE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SEGÚN COMO ESTOS INFLUYEN EN LA SELECCIÓN DE TUS ALIMENTOS PERIODO ENERO 2013.....	76
Gráfico 20. FRECUENCIA DEL TIEMPO DEDICADO A LA TV, LA RADIO, LA PRENSA ESCRITA Y EL INTERNET DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIDO ENERO 2013.....	78
Gráfico 21. IMPACTO DE LOS MENSAJES PUBLICITARIOS EN LOS ESTUDIANTES D QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIODO ENERO 2013.....	79
Gráfico 22. INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD EN LA ADQUISICION DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIODO ENERO 2013.....	81

TABLA DE ANEXOS

Anexo 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO	89
Anexo 2. ENCUESTA DIRIGIDA A ADOLESCENTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACIÓN" SOBRE FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS OFERTADOS EN EL BAR ESCOLAR.....	90

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 9 y 18 años de edad, en el que se presentan cambios físicos y emocionales, es un proceso de maduración psicosocial que conlleva una serie de cambios en la identidad del individuo, en esta etapa, el desarrollo emocional e intelectual es relativamente rápido.

Los hábitos alimentarios se adquieren en el entorno familiar, empiezan a formarse desde el nacimiento y se desarrollan en la infancia y, en particular, en la adolescencia. Las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez se modifican muy poco en los años posteriores por lo que los hábitos alimentarios individuales en la mayoría de las personas mayores son prácticamente iguales a los adquiridos en las primeras etapas de su vida.

La búsqueda de identidad en los adolescentes se acompaña de cambios en el estilo de vida y por ende modificaciones en los hábitos alimentarios. La adolescencia es una época especialmente importante, debido a que los jóvenes son muy susceptibles a aceptar los mensajes que reciben, siendo además blanco preferido de los mensajes publicitarios y de las modas, se les incita a consumir determinados alimentos, actuar de determinadas maneras e incluso se les impone una imagen corporal ideal a seguir por todos, cuerpos fuertes, atléticos y musculosos, y sobre todo y en las chicas cuerpos delgados y esbeltos, lo cual influye decisivamente en los hábitos alimentarios de los jóvenes.

Las comidas irregulares, el consumo excesivo de alimentos de alto valor calórico, la omisión de comidas, el consumir alimentos fuera de casa, y la adopción de dietas de moda, caracterizan los hábitos alimentarios de este grupo de edad, los mismos que están sujetos a la influencia de la familia, amigos y medios sociales; estos inadecuados hábitos alimentarios pueden acarrear a desarrollar en un futuro enfermedades relacionadas con la alimentación como son: la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, entre otras.

La nutrición juega un papel muy importante en el desarrollo, ya que influye sobre el crecimiento mental y físico; un correcto conocimiento nutricional por parte de los jóvenes puede garantizar unos hábitos alimentarios adecuados y por ende un mejor estilo de vida.

CAPÍTULO I ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del Problema

Los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias, permiten a las personas reconocer sus problemáticas, basándose en la propuesta de aprendizajes significativos, es decir aquellos que toman en cuenta integralmente a la persona, sus saberes y experiencias previas, para facilitar la incorporación de herramientas útiles para la vida cotidiana y la selección de alimentos saludables y culturalmente aceptables.

Los conocimientos, actitudes y prácticas que tienen los seres humanos al adquirir los alimentos, se ven influenciadas por diferentes factores que pueden ser sociales, ambientales, culturales y económicos.

Sabemos que en nuestros tiempos la publicidad es un proceso, el cual abarca muchos intereses para que sea atrayente hacia el público, sin embargo hay ocasiones en las que esta puede ejercer una influencia positiva o negativa en los adolescentes; y aún más relacionándonos en la alimentación.

Los medios de comunicación masiva como la televisión, la radio, la prensa, el internet, influyen de tal manera que determinan las actitudes y los valores de los jóvenes con relación a un comportamiento aceptable, sus percepciones sobre la clase de sociedad en la que viven, su posición en dicha sociedad y sus expectativas del futuro.

Gran parte de la información que reciben de los medios de comunicación es parcial, incompleta, engañosa o completamente falsa. Cuando esta información incorrecta motiva a tomar una decisión que afecta su salud, las consecuencias pueden ser graves. Este problema es urgente sobre todo cuando se trata de las elecciones que hacen con respecto a los alimentos que toman, la cantidad de ejercicio que hacen, si fuman o beben alcohol. Para evitar esto deben aprender a descifrar y refutar los mensajes inexactos y dañinos que reciben todos los días.

El colegio “La Presentación” es una institución educativa particular ubicada en el Barrio Miraflores de Quito, la cual se encuentra distribuida en 2 secciones: primaria y secundaria. A esta institución asisten aproximadamente 900 estudiantes de estrato social y económico medio.

Los estudiantes del Colegio La Presentación, a pesar de tener conocimientos nutricionales básicos, sus actitudes y prácticas con respecto a la selección de los alimentos no son del todo saludables, ya que tienen preferencias alimentarias marcadas y en sus horas de receso optan por alimentos ricos en hidratos de carbono (papas, pastas, pan), en grasas (comida rápida) y las bebidas de alto contenido calórico; a pesar de que el bar escolar expenda alimentos saludables, tales como: ensalada de frutas, jugos naturales, chochos con tostado, pollo a la plancha, entre otros; las actitudes y las prácticas alimentarias también se ven afectadas por los diferentes factores en especial por los medios de comunicación, ya que los adolescentes están en una edad en la que todavía no tienen bien formado sus criterios y por ende son un grupo muy influenciado.

En el Ecuador, un estudio sobre los factores que influyen en la selección de alimentos, indica que la falta de educación nutricional de la población afecta directamente en su mala alimentación, ya que las publicidades en su mayoría incitan a una inadecuada selección de alimentos; además el Estado no brinda la información suficiente para la mejora del hábito alimenticio de la población.

En España, un estudio sobre el nivel de conocimientos, actitudes y hábitos sobre alimentación y nutrición en el adolescentes de 14 a 18 años halla que el valor promedio de nivel de conocimientos es 65.8% de los 71 encuestados. En cuanto a los hábitos de alimentación, destaca que el 71.8% consume productos difundidos en anuncios de TV.

En Cuba, un estudio sobre el comportamiento del consumo de snacks en adolescentes, establece que las fuentes de información de donde ellos adquieren los conocimientos al respecto son la televisión (95 %), seguido de la escuela (79 %), la radio (62 %) y la familia (52 %), éstos resultados coinciden con el estudio científico de los "Conocimientos, prácticas e influencia percibida de medios de comunicación acerca de alimentación saludable en adolescentes" realizado de Lima- Perú, donde se muestran que los medios de comunicación masiva, en especial la televisión, tienen efectos profundos sobre el comportamiento y las creencias de los adolescentes para escoger dichos alimentos; dicho estudio también afirma que los medios de comunicación tienen también gran influencia en las orientaciones hacia el consumo y en los comportamientos de la población juvenil, por lo que sus mensajes pueden ser potenciadores para la salud. Actualmente, el tema de alimentación saludable es difundido por diferentes medios de comunicación de tipo masivo como: Los medios impresos (diarios o periódicos, revistas,

etc.), la radio, la televisión y el Internet. Los que influenciarían en el estilo de vida que adopta cada adolescente y por ende su salud presente y futura (Román, 2010).

1.2 Justificación

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes transformaciones emocionales, sociales y fisiológicas, donde la alimentación cobra una especial importancia, ya que debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables. Por ello es relevante evitar tanto el déficit nutritivo como los excesos, ya que ambos pueden ocasionar graves trastornos de la salud. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

En los últimos años la salud de los adolescentes ha sido tema de preocupación, debido a que hoy en día en el país el sobrepeso y la obesidad tienen múltiples consecuencias sobre la salud de los jóvenes, que repercutirán en la vida adulta; esto se debe a que ha aumentado el sedentarismo y también en esta etapa pueden adquirirse nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a varios factores: influencias psicológicas y sociales, de los amigos y compañeros, el hábito de comer fuera de casa, el rechazo a las normas tradicionales familiares, la búsqueda de autonomía y un mayor poder adquisitivo.

La investigación será realizada en el Colegio La Presentación ubicado en el sector Miraflores en Quito, al cual asisten aproximadamente 900 estudiantes; los mismos que en sus horas de receso prefieren el consumo de alimentos de alto valor calórico tales como: hamburguesas, salchipapas, hotdog a pesar de que el bar ofrece alimentos saludables. Por todas estas consideraciones es de suma importancia identificar cuáles son los factores que influyen en la selección de alimentos por parte de los estudiantes y como los conocimientos nutricionales influyen en las actitudes y prácticas alimentarias al momento de seleccionar los alimentos ofertados en el bar escolar por parte de los estudiantes. Los beneficiados de esta investigación directamente van a ser los estudiantes del Colegio “La Presentación” que cursan el quinto curso de bachillerato y por ende todos los que forman parte del plantel educativo tanto estudiantes de los demás cursos así como profesores y el personal que trabaja en esta institución; de la misma manera, los padres de familia son beneficiados, porque a futuro propenderán a influir en el resto de su familia a que tengan adecuados hábitos alimentarios. El crear conciencia en los adolescentes y darles a conocer que están en una etapa de desarrollo, por tanto se ha de insistir en proveer al organismo los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo, ya que hoy más que

nunca necesitamos una dieta sana, variada y equilibrada, que ayudara a prevenir y reducir riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- Analizar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los adolescentes en la elección de los alimentos ofertados en el bar escolar del Colegio La Presentación.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar los estudiantes que consumen alimentos ofertados en el bar escolar.
- Examinar las preferencias alimentarias que los adolescentes tienen al momento de elegir los alimentos expendidos en el bar.
- Conocer cuáles son los factores que influyen en el consumo de alimentos por parte de los adolescentes.

1.4 Metodología

1.4.1 Tipo de Estudio

El presente trabajo es un estudio descriptivo de tipo transversal, debido a que se tomaron datos de una sola población y en un tiempo determinado para conocer cuáles son los factores que afectan en la selección de alimentos en los adolescentes. Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo ya que mediante la realización de una encuesta se obtendrán datos estadísticos que determinaran las causas del problema de estudio.

El nivel de investigación es descriptivo, debido a que se conoció cuáles son los factores que afectan en la selección de los alimentos ofertados en el bar escolar.

1.4.2 Población y Muestra

La población estudiada corresponde a 76 adolescentes de 15 a 17 años de edad que asisten al Colegio “La Presentación” ubicado en la ciudad de Quito barrio Miraflores.

El diseño muestral es de tipo probabilístico aleatorio simple pues todos los adolescentes que cumplan con los criterios de inclusión tendrán la posibilidad de formar parte del estudio.

1.4.3 Criterios de Inclusión

En la investigación participaran adolescentes que se encuentren cursando el quinto curso de bachillerato del Colegio “La Presentación”.

1.4.4 Criterio de Exclusión

No formaran parte del estudio, los adolescentes que no estén cursando el quinto curso de bachillerato del Colegio “La Presentación”.

1.4.5 Fuentes

Primarias: la información se obtuvo de las adolescentes que respondieron una encuesta sobre los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias.

1.4.6 Técnicas

Encuesta: se realizó una encuesta a los adolescentes que se encuentran cursando el quinto curso de bachillerato, dicha encuesta corresponde a los factores que influyen en el consumo de los alimentos ofertados en el bar escolar.

1.4.7 Instrumento

Cuestionario: un banco de preguntas con diferentes temáticas las cuales fueron cerradas.

1.4.8 Plan de Recolección y Análisis de Datos

Para la realización de las encuestas, se capacitó a 2 estudiantes egresadas de la carrera de Nutrición Humana de la PUCE con el fin de que no existan sesgos en el momento de ejecución de las mismas. De la misma manera la tabulación fue dirigida por las mismas estudiantes que realizaron las encuestas.

Se ha realizado el consentimiento informado a los adolescentes con el objetivo de definir los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los adolescentes en la elección de los alimentos ofertados en el bar escolar, con ello, aportar información a nuestras respectivas autoridades, de manera que tengan muy claro lo que nosotros requerimos en la actualidad, para conservar nuestra calidad de vida.

La participación en este estudio fue estrictamente voluntaria. La información que se recogió fue confidencial y no se usó para ningún otro propósito fuera de los de esta

investigación. La encuesta les tomo aproximadamente 10 minutos de su tiempo, básicamente con algunos datos personales e información sobre sus preferencias alimentarias.

El análisis de los resultados fue univariado, ya que no hubo una relación entre las variables anteriormente mencionadas, es decir fueron independientes. Los resultados fueron representados en gráficos.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Hábitos Alimentarios en los Adolescentes

2.1.1 Formación de Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios son una serie de conductas, actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuáles deberían incluir alimentos de todos los grupos, en las porciones adecuadas y en las cantidades necesarias; los mismos que deben aportar al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. Un hábito es algo que nos hemos acostumbrado a hacer.

Los hábitos alimentarios son adquiridos, es decir, se van formando progresivamente y desde una edad muy temprana, desde los primeros meses y años de la vida. Este hecho hace que el factor predominante de formación de un hábito sea la imitación de los hábitos de los adultos, sobre todo de los padres y hermanos en casa y de otros adultos y niños en las guarderías y escuelas. Estos hábitos se consolidan posteriormente durante la infancia y la adolescencia. Así pues para inculcar costumbres nutricionales sanas a los niños es necesario que los adultos, sobre todo si son padres y educadores, posean estos hábitos saludables y los practiquen para que el niño los imite (Bellony, 2008).

Se puede entender que los hábitos alimentarios pueden pertenecer a dos grupos; pueden ser beneficiosos ayudando a mejorar y mantener la salud y otorgando todos los nutrientes que el organismo necesita; o perjudiciales cuando estos afectan gravemente a la salud, y pueden acarrear con el tiempo problemas irreversibles.

Las costumbres alimentarias son adquiridas durante la niñez se modifican muy poco durante la vida adulta. La nutrición ejerce un papel muy importante en la salud, sus efectos a largo plazo en el adulto empiezan a producirse ya durante la infancia.

La adolescencia es un periodo crítico en el que existen muchos cambios en la forma de vida. Es una época en la que se consolidan definitivamente los hábitos alimentarios, pero ya con influencia de numerosos factores externos: valores sociales, medios de comunicación, influencia de amigos, etc. Durante la adolescencia se debe

vigilar que se consoliden los hábitos nutricionales correctos, así como evitar los incorrectos.

Los adolescentes andan en busca de una identidad, tratan de lograr independencia, aceptación y se preocupan por su aspecto. Las comidas irregulares, los refrigerios, el consumir alimentos fuera de su casa y el seguir patrones alimentarios alternativos caracterizan a los hábitos alimentarios de este grupo de edad. Tales hábitos también están sujetos a la influencia de la familia, compañeros, medios masivos, entre otros.

En la adolescencia se recomienda no saltarse ninguna comida y se hace especial énfasis en la importancia del desayuno debido a que está íntimamente relacionado con el rendimiento escolar. Las primeras horas del día suelen ser de actividad escolar intensa y es necesario que el organismo esté provisto de energía suficiente para afrontarlas.

Durante la adolescencia las necesidades nutricionales son muy elevadas, ya que la mayoría de las transformaciones son fisiológicas (aumento del peso, y estatura, maduración sexual). Se requiere, por tanto, un correcto control de la alimentación para evitar carencias que podrían traer consigo trastornos de la salud.

Más de un 50% de los adolescentes no tienen una dieta adecuada, y más del 60 % no consume la cantidad necesaria de micronutrientes (calcio, hierro, zinc, etc.) esenciales durante el acelerado crecimiento y desarrollo físico características de esta etapa (Rojas, 2010).

El tener hábitos saludables en la alimentación desde la adolescencia, contribuirá a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles en la adultez.

2.1.2 Preferencias Alimentarias

Las preferencias alimentarias siguen desarrollándose durante la infancia y los padres juegan un papel esencial en el fomento de unos hábitos alimentarios sanos y equilibrados. El ambiente en el que el niño come y se desarrolla está influenciado en gran medida por los padres. Si se crea un ambiente agradable y se van introduciendo nuevos alimentos, es mucho más probable que el niño aprenda a apreciarlos. Además, hay una

estrecha relación entre la estimulación por parte de los padres, y el establecimiento de reglas en torno a la conducta alimentaria de alimentos saludables.

Los adolescentes es el grupo de población entre 12 y 18 años, con unas preferencias alimentarias muy marcadas y, en cierta medida, bastante alejada de los patrones dietéticos más saludables para las necesidades de su edad. La práctica común de aligerar las cenas (a base de ensaladas, o sólo fruta o yogur), la tendencia a picar más que a ingerir una verdadera comida, la preferencia por la comida rápida, el inicio en el consumo de bebidas alcohólicas los fines de semana, entre otras son algunos de los hábitos que conforman el día a día de su alimentación. Estas prácticas dietéticas insanas afectan a la sincronización de los ritmos circadianos y predisponen a los jóvenes a desarrollar desde edades tempranas problemas digestivos; incluso aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, como son las cardiovasculares, diabetes, obesidad, entre otras.

La dieta de los adolescentes se caracteriza por tener un alto contenido de carbohidratos, azúcares y grasas saturadas y trans. Por otro lado el consumo de frutas, verduras y granos integrales es notablemente bajo, lo cual es preocupante ya que estos alimentos ayudan a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Los adolescentes tienen unas preferencias alimentarias muy definidas:

Prefieren la carne más que el pescado, son grandes consumidores de leche y derivados lácteos (yogures y postres como flanes y natillas), mientras que la ingesta de vegetales (ensaladas, verduras y frutas) es muy justa, sin alcanzar las cinco raciones diarias recomendadas.

Además, la presencia de alimentos integrales como el pan, los cereales, el arroz o la pasta, es muy escasa en los menús de estos jóvenes. A estas costumbres se suman otras tendencias marcadas por los horarios irregulares de las comidas, sobre todo los fines de semana, la ausencia de alguna de ellas, como el desayuno o la cena y la ingesta de raciones exageradas de alimentos o de productos poco saludables.

Entre otros aspectos que influyen la rutina de comida de los adolescentes destacan:

- El precio de la comida rápida: el bajo costo de los productos "Fastfood" y de los alimentos precocinados (pizzas, empanadas, hamburguesas, hot-dog y similares) y su disponibilidad casi en cualquier lugar y a cualquier hora, favorece que este tipo de comida resulte muy accesible y apetecible para los adolescentes.
- Cenas frías y ligeras: la práctica común entre muchos adolescentes, más en mujeres, constan de tomar una cena ligera y fría a base de ensaladas, queso fresco, fruta o yogur con cereales.
- Picoteo de alimentos muy energéticos: los dulces, como la bollería y pastelería o los snacks salados combinados con bebidas gaseosas es por lo general lo que escogen los adolescentes en el recreo, a media tarde o en los ratos de descanso durante los fines de semana.

Estos hábitos dietéticos irregulares a largo plazo hacen que se altere la funcionalidad de órganos vitales como el páncreas, el hígado y el estómago. Estas situaciones predisponen a los jóvenes a desarrollar desde edades tempranas problemas digestivos e, incluso, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. El momento del día en que se tomen los alimentos y la frecuencia con que se consuman son claves para mantener una buena salud.

2.1.3 COMIDA RÁPIDA

La comida chatarra o comida rápida es un tipo de alimento con altos niveles de grasa, colesterol, sal, hidratos de carbono, y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario), por lo cual es altamente perjudicial para la salud (Jacobson, 1972).

La comida rápida es aquella que es servida en un corto período de tiempo, y en la cual los alimentos acostumbran a estar previamente procesados y con gran cantidad de conservantes. En general, también son platos con un alto aporte de calorías, ya que el procedimiento utilizado para su realización acostumbra ser la fritura (Torres, 2010).

La comida rápida son alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede

obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y bebidas gaseosas suelen considerarse comida chatarra.

Entre los hábitos alimentarios de los adolescentes se puede señalar el consumo excesivo de hamburguesas, hot-dog, papas fritas, etc, que tienen como un denominador común: preparaciones muy sencillas, consumo fácil, saciedad inmediata. Su perfil nutritivo puede definirse como hipercalórico, y con elevado contenido de grasa. Este tipo de alimentos se consumen en los denominados establecimientos de comida rápida, muy extendidos en el Ecuador y muy frecuentados por la población infantil y juvenil.

El elevado consumo de alimentos "chatarra" entre los adolescentes ocasionará que dentro de poco la expectativa de vida de la población se reduzca de 75 a 50 años (Rincón, 2010).

Consumir estos alimentos, de vez en cuando, no presenta mayores problemas en el conjunto de una dieta variada; el problema radica en su consumo frecuente ya que de esta manera se generan hábitos alimentarios inadecuados afectando la salud.

Los tipos más comunes de alimentos chatarra son las frituras, los dulces o golosinas, y los postres. Esta es sólo una lista de comidas chatarra que se encuentra todos los días en tiendas, en los bares escolares, en los centros comerciales entre otros:

Caramelos y chupetes hechos principalmente de azúcar: proporcionan muchas calorías "vacías"; también contiene saborizantes y colorantes artificiales que son potencialmente peligrosos para la salud.

Frituras: cualquier alimento que sea frito absorbe aceite en grandes cantidades, sean papas, salchichas, o cualquier otro alimento. Además, está demostrado que el aceite, al calentarse desata reacciones químicas que crean acrilamidas, componentes potencialmente cancerígenos.

Pasteles: Su ingrediente principal es la harina blanca, también llevan mucha azúcar, y en ocasiones crema, estos son alimentos con grasas dañinas para el cuerpo.

Bebidas gaseosas: Su ingrediente fundamental es el azúcar, también lleva saborizantes artificiales y ácidos artificiales. Los demás ingredientes son sólo colorantes artificiales y agua carbonatada (se le inyecta monóxido de carbono al agua natural).

2.1.4 Refrigerio Escolar

El refrigerio escolar es una combinación de alimentos, preparaciones y bebidas consumidas por los adolescentes durante el recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición. No sustituye al desayuno ni al almuerzo.

El refrigerio escolar debe cubrir de 15% a 20% de las recomendaciones diarias respecto de la energía y los nutrimentos de los alumnos de preescolar, primaria y secundaria.

Con frecuencia se da poca importancia al refrigerio escolar y se dedica poco tiempo a su planeación y preparación o en la mayor parte de casos se opta por mandar dinero para que el estudiante pueda escoger que alimento va a ingerir, lo que a la larga puede acarrear problemas que van desde la disminución en el rendimiento escolar hasta enfermedades crónicas no transmisibles.

Además, aunque no sustituye al desayuno, el refrigerio es importante para que los estudiantes tengan un buen rendimiento en el colegio y es también una oportunidad más para fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables para toda la vida.

Para que un refrigerio escolar contribuya a una dieta variada y completa debe incluir:

- Una o más porciones de frutas y verduras
- Un alimento preparado (sanduche de queso) que constituye la principal fuente de energía.

Un refrigerio inadecuado puede desencadenar malos hábitos y generar a la larga sobrepeso y obesidad y elevación de los triglicéridos y el colesterol.

2.2 Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias en Adolescentes

2.2.1 Conocimientos Alimentarios

La influencia de los conocimientos nutricionales en el comportamiento alimentario de los individuos. Varios estudios han reportado, por ejemplo, que mayores conocimientos nutricionales son asociados con mayores ingestas de frutas y vegetales. Sin embargo, otros estudios han señalado que la influencia de los conocimientos nutricionales en la preferencia y selección de alimentos es pequeña (Gámbaro; Raggio, 2011).

Un estudio realizado en Universidad de la República (UDELAR) Uruguay 2011, indicó que la mayor parte de la población encuestada conocía las recomendaciones sobre una mayor ingesta de frutas y de vegetales y fueron capaces de relacionar problemas de salud con el bajo consumo de estos alimentos, se evidenció el desconocimiento del número de porciones de frutas y verduras que se deberían consumir diariamente. Solamente el 32% de los integrantes del primer grupo y el 25% del segundo grupo, conocían las recomendaciones de consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Se evidenció también un desconocimiento importante en toda la población encuestada sobre el aporte energético de los distintos nutrientes ya que solamente el 57.6% de la individuos del grupo 1 y el 23.7% de los del grupo 2 pudieron identificar a los lípidos como los nutrientes que aportan más calorías.

La mayor parte de la población encuestada fue capaz de relacionar al alto consumo de grasas con problemas de salud y conocía las recomendaciones sobre una menor ingesta de alimentos grasos. El 92.7% de los integrantes del grupo 1 y el 82.8% de los integrantes del grupo 2 identificaron correctamente que una forma de prevenir enfermedades cardiovasculares es por medio de la disminución del consumo de grasas saturada, pero menos del 53% de los integrantes del grupo 2 pudieron identificar a la leche entera como alimento alto en grasa saturada y al pescado como bajo en la misma.

Respecto a los conocimientos nutricionales sobre aceites, solamente un 35.8% y un 17.8% de los participantes del grupo 1 y del grupo 2 respectivamente pudieron identificar a los aceites vegetales como bajos en grasas saturadas. Al preguntarle por el aceite de oliva, el 86.2% de los participantes del grupo 1 y el 60.0% del grupo 2 pudo

identificar a este aceite en particular como bajo en grasas saturadas, lo que evidencia una imagen más saludable del mismo, comparado con los otros aceites vegetales.

Se puede evidenciar que los conocimientos nutricionales si influyen en la selección de alimentos, ya que los individuos que conocen sobre nutrición prefieren el consumo de alimentos saludables que van a aportar a su organismo los nutrientes necesarios; es por esta razón que la población debería tener conocimientos acerca de nutrición para que al momento de elegir los productos que van a ser consumidos lo hagan siempre pensando en que van a ser de gran beneficio para su salud.

2.2.2 Actitudes Alimentarias

La actitud como un estado de disposición nerviosa y mental, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo dinámico u orientador sobre las respuestas que un individuo da a todos los objetos y situaciones con los que guarda relación. En este sentido, puede considerarse la actitud como cierta forma de motivación social de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos o metas (Gordon, 2007).

Los comportamientos y actitudes alimentarias disfuncionales hacen parte del espectro de los desórdenes o trastornos alimentarios, que son cuadros psiquiátricos caracterizados por trastornos en la alimentación y en la imagen corporal, como por ejemplo la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. Estos trastornos incluyen dietas muy restringidas, patrones de consumo inconsistentes, aversión a los alimentos y comportamientos purgativos (Baeza, 2010).

Las actitudes alimentarias disfuncionales incluyen: tener pensamientos obsesivos sobre los alimentos y su contenido como el valor energético, sentir ira por tener hambre, no ser capaz de seleccionar lo que va a comer, usar el alimento para compensar problemas emocionales, tener mitos y creencias irreales sobre alimentación y peso corporal, y comer hasta sentirse mal.

No solamente pacientes con trastornos alimentarios presentan actitudes alimentarias disfuncionales. En realidad, existen muchas personas con hábitos, creencias

y sentimientos inadecuados en relación a la alimentación y el peso corporal, sin considerar que esto sea una actitud anormal, debido a que la preocupación por la dieta, las calorías, el peso y la apariencia es considerada normal en la sociedad, especialmente entre las mujeres.

El conocimiento de las actitudes alimentarias de un grupo de individuos o de una población posibilita una mejor comprensión de las elecciones alimentarias de éstos e incluso, de sus estados de salud.

Las creencias, pensamientos, sentimientos, comportamientos y la relación con los alimentos, en su conjunto, constituyen las actitudes alimentarias. Las actitudes son muy difíciles de cambiar. Las actitudes de una persona forman un patrón coherente, y para cambiar una hay que hacer ajustes difíciles en muchas otras.

2.2.3 Prácticas Alimentarias

Algunas prácticas son el resultado de percepciones tradicionales sobre los alimentos que son susceptibles de cambiar por la influencia de pueblos cercanos, viajes, educación, etc.

La práctica alimentaria se ejecuta en la reproducción social, o lo que es lo mismo en la historia. En el mundo actual la alimentación varía según se efectúe en un país desarrollado o en los en vía de desarrollo.

La práctica cada vez más generalizada de ingesta de alimentos llamados chatarra con alto contenido energético que no aportan calcio y predisponen al sobrepeso, en la mayoría de las comidas y sobre todo en las colaciones escolares, y el hábito de saltar el desayuno, comida importante para un óptimo desempeño escolar, ponen en riesgo la salud de los adolescentes. Es sabido que en el adolescente, a la hora de consumir un alimento lejos de la supervisión de un adulto, además de los factores económicos, las conductas sociales, influenciadas por la promoción de la industria y los medios de comunicación tiene un gran peso, proporcionando un valor agregado para la inserción en un grupo, a algunos productos comerciales de escasa calidad nutricional.

Un estudio realizado en Medellín-Colombia (2008) dice que las prácticas alimentarias de los adolescentes, se pueden dividir en dos grupos: la conciencia y la preocupación al relacionar la alimentación con la imagen corporal; donde el primer grupo no depende de la asociación a la figura o no tienen preocupaciones mayores en el sentido de la selección de los alimentos; el segundo grupo en cambio en el cual sus prácticas alimentarias dependen de su impacto sobre su imagen corporal, aquí se encuentran los adolescentes que se cuidan de no comer ciertos alimentos, de no comer en exceso, de no comer a deshoras, de no comer snacks, y también se incluyen los adolescentes que siguen dietas.

2.3 Factores Determinantes en la Selección de Alimentos en Adolescentes Ofertados en el Bar

2.3.1 Factores Sociales

Publicidad de los Medios de Comunicación

Los medios de comunicación constituyen canales de relación entre el emisor y receptor con el fin de obtener ciertas noticias, conocimientos o mensajes. Entre sus principales objetivos esta: informar, educar, entretener y crear una valoración crítica.

Existen diversos tipos de medios de comunicación entre los cuales están: el medio escrito y oral, de este último podemos destacar, la televisión y radio como medios masivos de esta categoría. Y para los medios escritos, el periódico, es el de mayor demanda. Actualmente el internet es una herramienta de comunicación indispensable, este mayormente usado para la obtención de información para la investigación.

Cabe mencionar como ventajas del uso de medios de comunicación a la adquisición de información y nuevo conocimiento, sin embargo esta también puede ser una desventaja si no se presenta información veraz y comprobada, que den lugar a un falso conocimiento. Entre otras ventajas: permite que la información sea adquirida de

forma dinámica, rápida y cómoda, especialmente en el caso de la televisión y el internet, a su vez sugiere la imaginación, como la radio.

Con respecto a las desventajas se puede mencionar: puede contener exceso de información que pueda producir en el emisor una distracción, o pueden contener excesiva publicidad en lugar de información importante, esto especialmente ocurre en revistas. También se puede presentar mensajes fugases, en el que haya un breve permanencia del mensaje con intención de transmitir y por lo cual el conocimiento sea nulo.

Los medios de comunicación tienen gran influencia en las orientaciones hacia el consumo y en los comportamientos de la población juvenil, por lo que sus mensajes pueden ser potenciadores o perjudiciales para la salud (Brown, 2000).

Un estudio cubano (2010), señala que los adolescentes adquieren conocimientos sobre el consumo de vegetales a través de la televisión (95%), seguido de la escuela (79%), la radio (62%) y la familia 52%)5 ; estos resultados coinciden con otros estudios realizados en México.

Asimismo, un estudio español destaca que 35,2% de alumnos no reconoce la influencia de la TV en sus hábitos alimentarios; sin embargo, 71,8% consume productos difundidos en anuncios de TV.

Los medios de comunicación además promocionan hábitos poco saludables; transmiten ideas equivocadas en materia de nutrición. Condiciona los conocimientos y creencias en nutrición.

De acuerdo a estudios realizados por la universidad de Minnessota en los Estados Unidos (2008), se determina la relación entre el tiempo de exposición a la televisión y los malos hábitos alimenticios ya que durante este tiempo las personas tienden a elegir alimentos de preparación rápidas y menos nutritivas cuando comen delante del televisor; también tienden a picar mientras ven la televisión, independientemente de que tengan hambre o no.

Desde hace muchos años, la publicidad tiene como objetivo estimular el deseo y la necesidad de consumir y los niños y jóvenes representan una importante inversión de

mercado. Crea unos estereotipos con los que consumir un producto se convierte en necesidad.

La influencia de la publicidad en los adolescentes es muy fuerte, y puede considerarse como un instrumento peligroso, ya que crea apetencias y necesidades que no se corresponden con la edad del adolescente y que en la mayoría de los casos no podrá satisfacer.

Las técnicas publicitarias abusan de las limitadas capacidades de análisis y racionalidad del adolescente y su natural credibilidad, por lo que necesitan del consejo y la explicación de sus padres.

La Televisión

El término televisión define la transmisión a distancia de la imagen de un objeto animado por medio de la corriente eléctrica o de las ondas hertzianas, el desarrollo científico - técnico y los avances comunicacionales hicieron posible la aparición de la televisión en la escena social (Sartori, 1988).

La televisión puede ocuparse como un medio educativo o puede ocasionar problemas entre los jóvenes.

La televisión es considerada hoy en día como el medio de comunicación más como el más visto en el mundo; su gran uso tiene gran influencia en los niños y los jóvenes.

La televisión es un medio de comunicación importante para transmitir y modificar las conductas alimentarias de la audiencia, por sus programas o por los anuncios. La televisión constituye parte del entorno familiar y existen tres mecanismos mediante los cuales tienen un efecto sobre la obesidad:

- Promoción de un estilo sedentario
- Promoción de una dieta no saludable
- Promoción de un mayor consumo de alimentos.

Según un estudio de la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) los menores ven a diario un centenar de anuncios, de los que el 48 % es sobre productos

alimenticios: dulces, comida rápida, cereales azucarados, aperitivos o snacks salados y refrescos.

Estudios recientes han documentado una asociación significativa entre el tiempo que niños, adolescentes y adultos ven televisión y la predisposición al sobrepeso y obesidad. Los adolescentes que veían más de dos horas al día de TV tenían un mayor consumo de snacks, gaseosas y bebidas azucaradas. También se ha descrito que la exposición a los anuncios de alimentos no saludables de TV disminuye el consumo de frutas y verduras. Así mismo, se ha descrito que los anuncios aumentan, por parte de adolescentes y madres, la compra de los alimentos anunciados (Bowman, 2006).

En un estudio publicado en Venezuela, informó que la televisión aumentó la selección, adquisición y consumo de alimentos industrializados en el ámbito familiar (Moya, 2010). Un estudio realizado indicó que en niños de 3 a 11 años, que cuando más se repetía un anuncio en la TV mayor era el número de veces que el niño pedía a sus padres que lo compraran (Galst, 2005).

Todos los grupos de edad son susceptibles a la influencia de los anuncios de la televisión, pero los adolescentes son más susceptibles debido a que no son capaces de diferenciar entre programas y anuncios antes de los 12 años (Harrison, 2005).

En una evaluación reciente sobre los patrones de publicidad de alimentos en la televisión los adolescentes están más expuestos a altos volúmenes de publicidad de anuncios de alimentos, y en todos los países la mayoría de los anuncios de alimentos fueron de alimentos no esenciales (67%). Estos resultados demuestran que los alimentos poco saludables dominan los anuncios de televisión dirigidos a los adolescentes (Coon, 2002).

Se realizó una revisión en la literatura para valorar el efecto de la publicidad de alimentos en TV sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes y se concluyó que el consumo calórico de los adolescentes es mayor en quienes ven más TV; que existe una asociación entre la selección y la demanda de los alimentos anunciados en TV y que aumenta la probabilidad de que los padres compren los alimentos anunciados (Coon, 2002).

Organismos internacionales relacionados a la salud como la FAO Y OMS, consideran a la televisión como factor del crecimiento en la incidencia y prevalencia de

enfermedades por malnutrición como son: el peso y la obesidad, al promocionar en su mayoría publicidad con contenido de alimentos con baja densidad de micronutrientes, pero alto contenido de azúcar, grasa y energía.

Diferentes estudios indican que la prevalencia de obesidad está directamente relacionada con el aumento del tiempo destinado a ver televisión tanto en niños como en adolescentes de 6 a 17 años. Esto se debe a que ver televisión representa una actividad pasiva y a que muchos telespectadores consumen diversos productos ricos en calorías mientras ven la televisión.

Se ha demostrado que por cada hora de incremento de visión de la TV, aumenta la prevalencia de obesidad, tanto en niños como en adultos; convirtiéndose el hecho de ver televisión en un buen predictor de obesidad.

La televisión constituye un factor social que se relaciona directamente con los patrones de alimentación de una población, por considerarse un medio masivo, como un mecanismo de obtención de información inmediata y entretenimiento en la sociedad actual.

Internet

El avance tecnológico de hoy en día permite tener la información fácilmente al alcance de las personas y ese es el caso que ofrece el internet siendo un medio viable, fácil y rápido que permite accesibilidad a la información con solo digitar el tema deseado una serie de opciones se abren disponibilidad de quien lo desee.

El internet desempeña un rol cada vez más importante en la vida de los niños y adolescentes. Datos de censos realizados en EEUU indican que entre 1998 y 2001 la proporción de adolescentes en Estados Unidos (edades 14-17 años) determinó que el uso de Internet aumentó del 51% al 75% y la proporción de niños en Estados Unidos (edades 10-13 años) en línea aumentó de 39% a 65%.

Las Familias con niños representan uno de los segmentos de mayor crecimiento de la población a través de Internet. El censo de los EE.UU. los datos de 2001 indican que la mitad (51%) de los niños estadounidenses de 10-13 años de edad y el 61% de los 14-17 años de edad tiene acceso a Internet en casa.

Un informe de la OMS, “Publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas” (2006, citado en Campaña: Los adolescentes eligen su almuerzo) dirigida a los adolescentes, expone que existen indicios de que la publicidad de alimentos ricos en grasas, azúcares y sal afecta directamente al deseo de los niños y niñas de comer esos alimentos poco sanos y que pueden provocar obesidad.

Los padres tienen que fijarse en el contenido y tiempo que pasan sus hijos cuando navegan por Internet con el objetivo de evitar problemas que podrían aparecer tras su consumo, como adicciones, obesidad, situaciones desagradables o trastornos psicológicos (Melamud, 2010).

El uso de Internet y de otras tecnologías similares es parte de la vida de los adolescentes. En un informe del 2007 del Pew Internet and American Life Project acerca de los adolescentes y los medios sociales indicó que aproximadamente un 93% de los adolescentes de 12 a 17 años usan Internet.

Según estudios, los adolescentes se conectan a diario (48%); el 26,5% lo hace varias veces por semana; el 14,5%, una vez cada siete días y solo el 10,5%, con menor frecuencia. Sin embargo, los períodos de conexión suelen ser cortos.

La tecnología ha influido sobre la vida de los seres humanos, sobre todo en las últimas décadas. Entre tantas novedades, el internet se ha convertido últimamente en el medio de comunicación más importante.

Publicidades de cereales cargados de azúcar, caramelos, bebidas gaseosas o comida rápida poblaban la mayoría de las páginas de internet, incluidas las que no se asociaría rápidamente con comida (Dorfman, 2010).

En general, los adolescentes se mantienen conectados más tiempo que los adultos, tienden a tener acceso a Internet desde diferentes lugares, participan en una variedad de servicios en línea y se adaptan con mayor facilidad a los cambios tecnológicos. Estas características ofrecen buenas oportunidades pero también traen problemas; es por este motivo que es de suma importancia que los padres controlen la manera que sus hijos(as) usan el Internet.

La Radio

Es un medio de comunicación de difusión masivo de mayor alcance, ya que provee información a todas las clases sociales, con mensajes selectos y flexibles, en donde la radio audiencia puede sugerir y dar opiniones en cualquier tema, brindando secciones sobre espectáculos, noticias, entrevistas, política, deportes, programas culturales, salud y turismo.

Desde principios, el uso de la radio, se convirtió en instrumento de propaganda para emitir a las personas sobre las guerras, entretenimiento, radionovelas, etc. Con el desarrollo de la programación, se aumentaron los espacios informativos, contenidos para todo tipo de oyentes, destinada a audiencias específicas.

Es un medio exclusivamente sonoro, permite que los oyentes generen imágenes mentales, y realicen otras tareas mientras escuchan, su emisión es inmediata, gratuita, asegurando credibilidad, y confianza, permitiendo a personas con limitación a su uso, como gente que no tiene posibilidad al acceso a televisión, y personas no videntes.

Las propagandas son secuenciales, son claras, sencillas, transmiten mensajes de manera coherente, con empatía, originalidad y amenidad, persuadiendo al consumidor con pensamientos positivos, lo cuales generaran una necesidad en él para obtener ese producto.

Se realizan programas o secciones, en los cuales se habla de temas específicos, como el uso de otros medios de comunicación, productos que están a la venta, entrevistas con gente que trabajan en otros medios, personas expertas en temas de salud, negocios o leyes, toda información que permita la atención de la audiencia para satisfacer las exigencias y así garantizar beneficios a la radio escucha.

Colaboraron en la difusión de consejos de salud dirigidos a la población en general sobre dolencias frecuentes y promoción de hábitos de vida saludable (Radio Canela, 2012).

Hoy en día, los adolescentes tienen acceso a radio, y otros medios solo con el uso del celular, el cual les permite escuchar música, anuncios del consumo alimentos que en su mayoría son de empresas transnacionales que utilizan la publicidad como medio principal y la radio sería el comercial breve y claro de la atracción visual, también se emite

el consumo de alimentos saludables como frutas, verduras y otros productos pero con menos tiempo de transmisión.

El objetivo que tiene la radio, es mantener ocupado al adolescente para que no cambie de emisora, por eso los productos pronunciados, son los que tienen mayores ventas y exigencia, en ellos se utilizan diálogos o conversaciones entre personas con testimonios, el uso de música que esta boga, el uso de pre grabaciones; las cuales garantizan ninguna equivocación.

Entre los alimentos que se encuentran con mayor venta, entre los adolescentes es la comida rápida, la cual está representada por todos los medios, es fácil conocer su ubicación y las marcas que más se consumen. Otro de los productos son las bebidas energéticas que se relacionan con el deporte y rendimiento diario.

Prensa Escrita

Es comunicación visual, la cual permite conocer sobre diferentes temas que se acontecen en medio de la sociedad, pero a diferencia de la radio, es un tipo información, que cuenta con opiniones del editor; que son artículos, columnas o críticas, también con información nacional, internacional, local, sociedad, cultural, salud, economía, deportes, pasatiempos, etc.

La prensa que actualmente se encuentra, se destacada por atraer más clientela, con la publicación de imágenes con colores, y anuncios atractivos que llaman la atención a diferencia del periódico blanco y negro que se distribuía desde principios en la sociedad.

Sus temas de enfoque, son la política, las finanzas, sucesos, acontecimientos, con representación de fotografías, donde se explica la situación del país, u otros países, personajes que tienen mucho ímpetu en la sociedad, enfermedades que están en la mayoría de la población, lugares turísticos, algún suceso importante como nuevos inventos, descubrimientos, anuncios clasificados sobre ventas de autos, departamentos, etc.

Se realizan ediciones donde se incluye regalos, o promociones para incentivar a las personas en la compra de productos comerciales, con un contenido claro y conciso,

también contienen secciones para el niño sobre información de alimentos sanos, dibujos para pintar, cuentos, historias, personajes de películas de Disney, etc.

En los adolescentes no es común encontrar como parte de su lectura al periódico ya que por estos últimos tiempos ha perdido competencia con otros medios de comunicación, ya que primero se quiere cuidar el planeta, entonces mientras menos se compran, menos árboles serán talados, también por la tecnología que permite tener mayor acceso a cualquier información, existe la posibilidad de encontrar la prensa digital.

Las revistas son publicaciones más especializadas, con papel fino, el cual surge para lectores que exigen temas específicos, con incorporaciones de colores extravagantes y fotografías de productos, personajes, lugares, moda, alimentación, etc. que invitan al consumo e interés de los mismos.

En la actualidad, la revista es un análisis de las publicidades y noticias del momento, en el cual toman temas más relevantes que llaman la atención en la sociedad, como por ejemplo la alimentación, un área en el cual sacan múltiples temas que muestran recomendaciones que el lector necesita, como recetas, dietas, novedades e información de calidad.

Los adolescentes miran a la revista como una guía de consejos que permiten arreglar los problemas que se encuentran más debatidos, expuestos y vistos como controversiales por toda la sociedad, como por ejemplo las dietas estrictas, consumo de ciertos alimentos que son de difícil acceso, que solo por publicidad los adolescentes cambian otros por estos, e igual por moda y personajes de la farándula que muestran una imagen perfecta dando ciertas recomendaciones que no están aplicadas a la individualidad sino a una población de jóvenes en general.

Influencia de las Amistades

El colegio constituye otro espacio que puede influenciar de forma negativa los hábitos alimentarios de los adolescentes; de forma negativa por la tendencia actual de muchos planteles educativos que ofrecen y venden alimentos con niveles elevados de grasa y bebidas con alto contenido calórico (gaseosas y jugos artificiales) que están

desplazando el consumo de frutas y vegetales en las dietas de los adolescentes, y contribuyen a la ingesta de grasas saturadas que exceden los niveles recomendados.

El descanso en el colegio es el espacio donde los adolescentes ingieren alimentos y comparten con sus compañeros. En el colegio el adolescente adquiere y fortalece las prácticas relacionadas con la alimentación a través de la información recibida en su formación, la imitación de los compañeros y la habituación a consumir los productos que venden en el bar escolar.

Los adolescentes pasan gran parte de su tiempo en el colegio. Desde el punto de vista nutricional no solamente tienen la oportunidad de ingerir alimentos para satisfacer una necesidad, sino que también desde una dimensión social comparten, adquieren e imitan hábitos de alimentación de sus profesores y de sus compañeros.

Estudios realizados con adolescentes de áreas urbanas de Brasil muestran cómo en el colegio en mayor medida los amigos, y en menor medida los profesores, tienen gran influencia en el consumo de productos empaquetados o snacks. Por tanto, el ambiente escolar puede reforzar en forma positiva o negativa las elecciones que haga el adolescente de los alimentos que ingiere y la forma en que lo hace. Si bien es responsabilidad de los padres el educar a sus hijos, también lo es de la sociedad el apoyar su labor, y de los directivos y profesores de los colegios el favorecer una mejor alimentación entre los jóvenes.

Los adolescentes consumen diferentes alimentos de acuerdo con el espacio y la compañía que tienen e incluso el tiempo, el comer con los amigos o los novios o las novias implica cambio, ya que cuando están con los amigos prefieren consumir comida chatarra, dulces, helados y gaseosas; lo que hace que tengan más confianza, se sienten más relajados y disfrutan de lo que comen, ya que no hay un sistema de normas establecidas.

2.3.2 Factores Económicos

No hay correlación directa o automática entre riqueza y adecuación alimentaria o buena nutrición, como la existente entre pobreza y desnutrición. El problema de la malnutrición es muy complejo y en esto influyen distintos factores. Esta complejidad permite observar que en todas las sociedades y clases sociales es posible encontrar problemas de malnutrición, aunque generado por distintas causas (Contreras, 2002).

Un estudio realizado en Chile, indica que para un grupo de adolescentes el precio es un factor fundamental en la selección de alimentos, generando una búsqueda constante en la oferta del mercado; sin embargo para otro grupo, no sólo el costo condiciona la selección de alimentos, además las propiedades nutritivas que este último entregue (Troncoso, 2011).

Si bien se identifica la necesidad económica en la selección y adquisición de los alimentos, esto no condicionaría absolutamente la alimentación de algunos adolescentes, ya que éstos seleccionarían aquellos de menor costo pero manteniendo la calidad nutritiva. Sin embargo muy pocos adolescentes crean una relación directa entre el poder adquisitivo y la selección adecuada de alimentos, entendiendo esto como una buena calidad de vida y salud.

2.3.3 Factores Culturales

El hombre es un ser social, cuyas costumbres alimentarias profundamente enraizadas se han desarrollado en el seno de una cultura y varían ampliamente de una sociedad a otra.

Los factores culturales tienen una gran importancia. La mayor parte de las personas confían en las tradiciones y en lo que digan las madres o abuelas, sobre todo si ha criado a varios hijos sanos. Así, en el pasado, un bebé gordo era un bebé bien nutrido y fuerte, con más posibilidades de superar enfermedades, mientras que uno delgado significaba lo contrario. La cultura concede un gran valor a la maternidad, y durante mucho tiempo se ha considerado que una buena madre alimenta bien a sus hijos.

Cada cultura contiene subculturas más pequeñas o grupos de personas con sistemas de valores que se comparten. Sus miembros poseen creencias, valores y

costumbres que los apartan de otros miembros de la misma sociedad. Las principales categorías subculturales son: la nacionalidad, raza, religión, la localización geográfica, la edad, el sexo y la educación. La subcultura de los jóvenes no sólo gasta mucho dinero propio, sino que hacen gastar a sus familiares también. Las compañías aprovechan la tendencia persistente de los jóvenes en la búsqueda de un nuevo producto.

Se ha encontrado que la afición por la intensidad de sabor varía entre las culturas dependiendo el contexto o del alimento.

Las preferencias homogéneas por la “comida rápida” han aumentado de forma importante desde principios de los años 1980. Este tipo de alimentos pueden ser parte de una cultura globalizada sobre la elección de disponer de tiempo para otras actividades.

Se ha observado que el contacto con gente de la misma cultura ayuda a mantener comportamientos culturales, incluidos los hábitos alimenticios.

Las tradiciones, las creencias y los valores están entre los principales factores que influyen la preferencia, el modo de preparación de los alimentos, las raciones y el estado nutricional. Generalmente los alimentos son casi siempre considerados como parte fundamental de la cultura, y se considera que la cultura es la principal influencia en la elección de alimentos, específicamente, una cultura comparte ciertas elecciones de alimentos.

2.4 Hipótesis

La selección de los alimentos por parte de los estudiantes en los bares escolares están determinados por el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas; los cuales están determinados por factores socio-económicos, sociales y culturales.

2.5 Matriz de Operacionalización de Variables

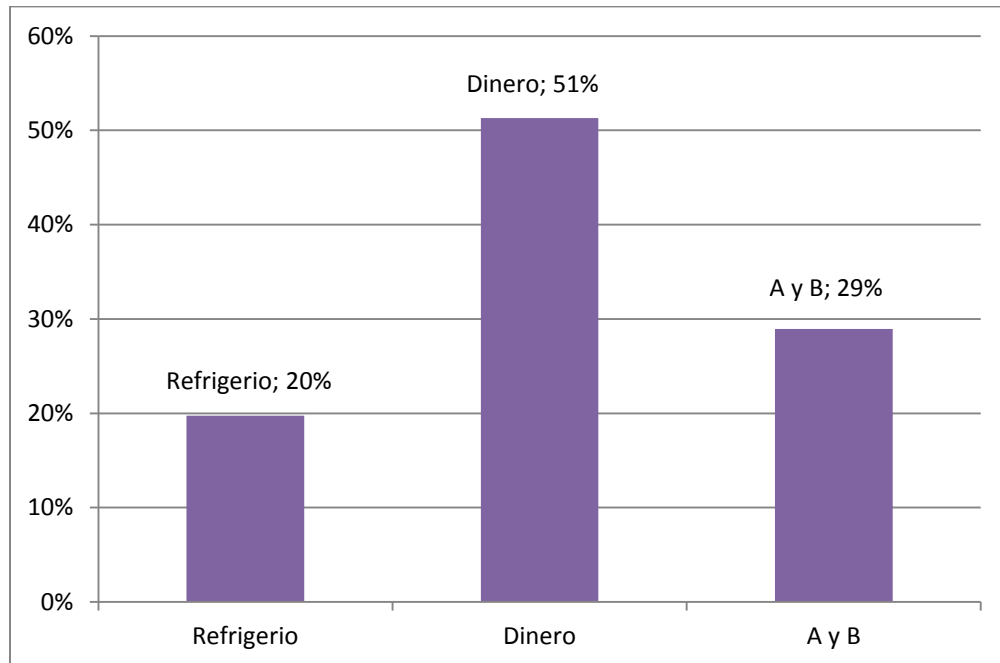
VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN DE LA DIMENSIÓN	INDICADORES
Sexo	Es un proceso de combinación y mezcla de rasgos genéticos a menudo dando por resultado la especialización de organismos.			% de mujeres. % de hombres.
Refrigerio	Es la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas consumidas por los estudiantes durante el recreo.			% de estudiantes que llevan refrigerio % de estudiantes que no llevan refrigerio
Preferencias alimentarias en adolescentes	Las preferencias alimentarias implican una situación de elección y se refiere a cuál de dos o más alimentos se escogen.			% de adolescentes que consumen alimentos nutritivos % adolescentes que consumen comida chatarra

Factores que influyen en el consumo de alimentos expendidos en el bar escolar	Se refiere a las actividades, deseos, expectativas, grados de inteligencia y educación de las personas de una determinada sociedad.	Televisión	% de adolescentes que se ven influenciados en la selección de alimentos por la TV
		Radio	% de adolescentes que se ven influenciados en la selección de alimentos por la radio
		Internet	% de adolescentes que se ven influenciados en la selección de alimentos por el internet
		Prensa escrita	% de adolescentes que se ven influenciados en la selección de alimentos por la prensa escrita
		Amistades	% de adolescentes que se ven influenciados en la selección de alimentos por las amistades

		Dinero		% de adolescentes que se ven influenciados en la selección de alimentos por el costo de los alimentos
Conocimientos, actitudes y prácticas que los adolescentes tienen al momento de consumir los alimentos ofertados en el bar escolar	Los conocimientos, actitudes y prácticas pueden ser definidos como creencias, pensamientos, sentimientos, comportamientos frente a la comida.	Conocimientos Actitudes Prácticas		% de adolescentes que tienen conocimientos nutricionales % de adolescentes que les interesa cuidar su alimentación % de adolescentes que consumen alimentos saludables

CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Gráfico 1. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO “LA PRESENTACION” QUE LLEVAN REFRIGERIO PERIODO ENERO 2013



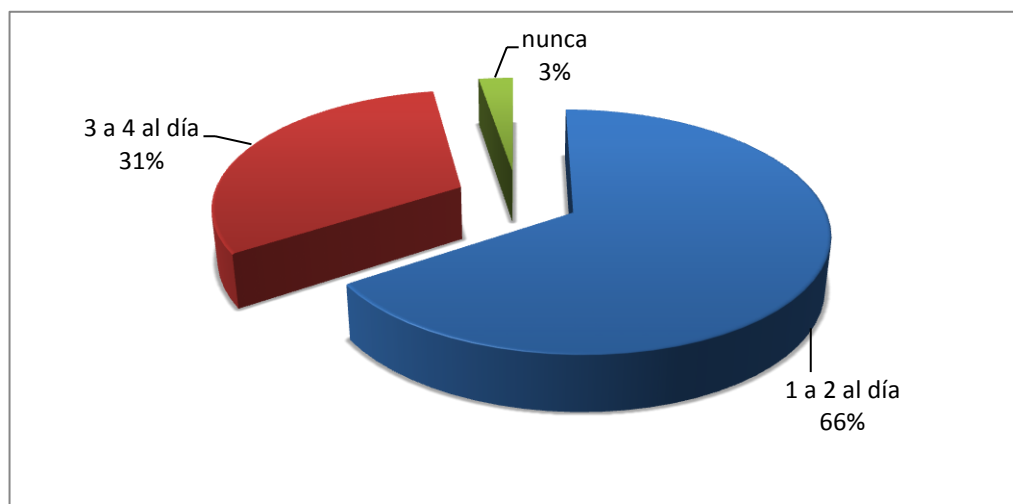
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Un estudio realizado en España, afirma que los bares escolares desempeñan una función nutricional y educativa importante, contribuyen a la adquisición de hábitos alimentarios y son marco de socialización y convivencia. Existe evidencia de que las intervenciones ambientales que incorporan modificaciones en la composición de los menús ofertados en el colegio y en las políticas reguladoras son efectivas para fomentar la adquisición de hábitos alimentarios saludables entre los escolares (Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría, 2008).

En la investigación realizada se encuentra que la mayor parte de los adolescentes es decir el 51% lleva dinero en la hora de recreo, y son ellos mismos los que van a decidir que alimentos adquirir en el bar escolar, por esto es importante que los adolescentes

tengan conocimientos acerca de cómo debería ser una alimentación saludable, y también contar con que en los bares escolares se expendan alimentos nutritivos y se disminuyan las ventas de alimentos de alto contenido calórico, para que de esta manera el adolescente tenga gran variedad de alimentos saludables para su consumo.

Gráfico 2. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE REALIZAN COMIDAS EN FAMILIA PERIODO ENERO 2013



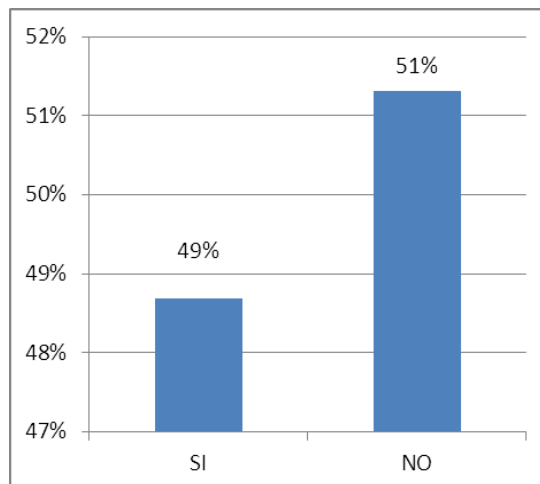
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Un reciente análisis de la Universidad de Rutgers (USA, 2011) en el que se revisaron 68 estudios científicos indica que comer en familia se asocia con un mayor consumo de frutas, verduras, fibras, alimentos ricos en calcio y vitaminas. Además, los niños que comen con sus familiares tienden a mostrar índices de masa corporal más bajos, es decir, menos tendencia al sobrepeso y a la obesidad que aquellos niños que con frecuencia comen solos. A esto hay que añadir los datos obtenidos en un estudio previo de la Universidad de Minnesota (USA) que revelaba que los adolescentes que comparten la hora del desayuno, el almuerzo y la cena con sus padres y familiares comen de manera más sana cuando crecen. Concretamente consumen más verduras y más fruta, además de beber menos refrescos. Asimismo, comer en familia durante la adolescencia implica que al llegar a adultos ingerimos más cantidad de calcio, magnesio, potasio y fibra en nuestra dieta diaria.

Lamentablemente, muchas familias han olvidado hace mucho tiempo los beneficios de poder comer juntos y compartir en la mesa, horarios laborales, compromisos, actividades extraescolares o sencilla dejadez, provocan no sólo un distanciamiento familiar sino la creación de malos hábitos alimenticios. Se puede observar que el 66% de los estudiantes realizan de 1 a 2 comidas al día con la familia, mientras que un 31% lo hace de 3 a 4 al día; lo óptimo sería aumentar la frecuencia de las

comidas en familia, ya que existen muchos beneficios, uno de ellos es la reducción de síntomas depresivos entre los jóvenes, fomentar hábitos saludables, mejorar la comunicación entre los miembros de la familia. Es decir, las comidas en familia parecen proporcionar una oportunidad única para que los padres y sus hijos adolescentes conecten de formas que fomentan el bienestar psicológico de los mismos. Comer en familia puede reforzar los buenos resultados tanto entre niños como adolescentes.

Gráfico 3. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO “LA PRESENTACION” QUE COMEN A LA MISMA HORA PERIODO ENERO 2013

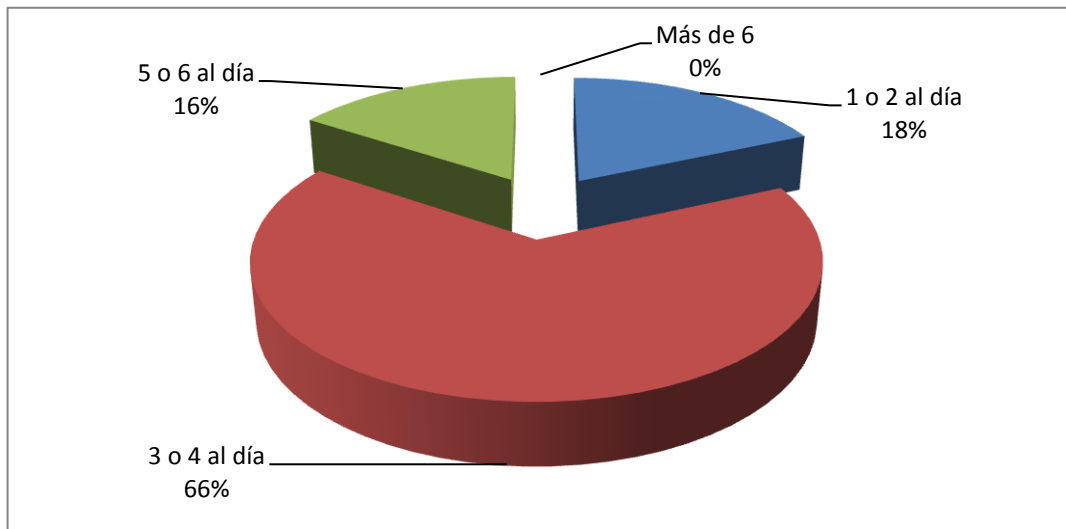


Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

El acelerado ritmo de vida actual causa estrés y prisas, que derivan en el descontrol en las comidas, también ocasionados por los malos hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia y juventud que se mantienen en la edad adulta. Uno de los factores que desencadenan enfermedades comunes como la gastritis, colitis o estreñimiento, es porque las personas no tienen un control en su horario de comida (Cano, 2008).

Según el gráfico nos indica que el 51% de los estudiantes no realizan las comidas a la misma hora, esto puede ser debido a diferentes factores; mientras que el 49% consume los alimentos en el mismo horario, lo cual es muy beneficioso debido que al tener un horario fijo para comer promueve la salud; ya que comer siempre a la misma hora, mejora el metabolismo, asegurando el buen funcionamiento del cuerpo, incluyendo el funcionamiento hormonal y celular; este es un punto básico para estar saludables, y mantenerse en forma.

Gráfico 4. DISTRIBUCION PORCENTUAL DEL NUMERO DE COMIDAS QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIODO ENERO 2013



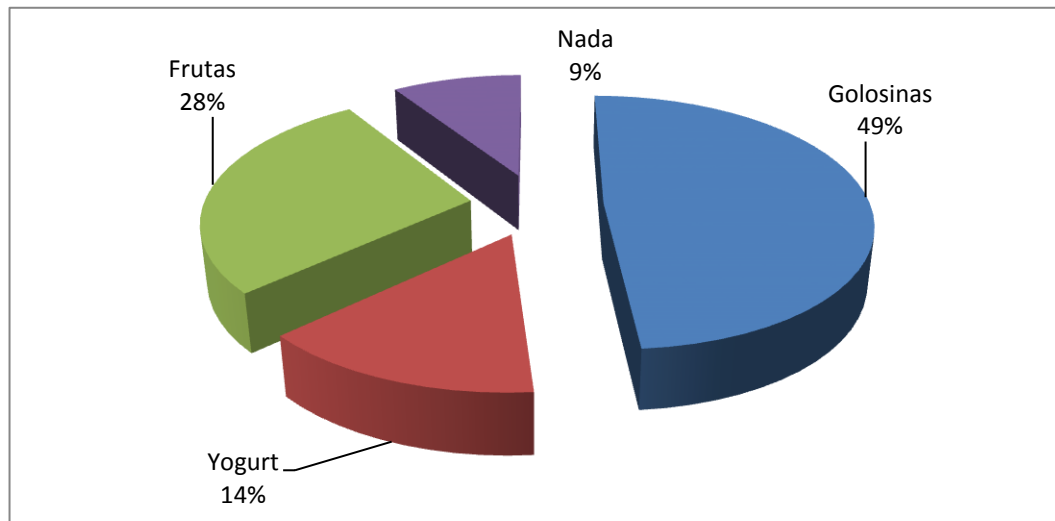
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Es conveniente proporcionar a los niños y adolescentes una dieta rica en cereales (6 raciones diarias), verduras y legumbres (3 raciones), carnes, pescado, huevos, frutos secos y lácteos (3 raciones), frutas (2 raciones), así como poca cantidad de azúcar y grasa (utilizando preferentemente aceite de oliva). También es muy importante repartir las calorías en cinco comidas ligeras, en vez de en tres abundantes. (Landa; Gutiérrez, 2006).

Según el gráfico el 66% de los adolescentes, es decir la mayoría de los estudiantes realizan de 3 a 4 comidas al día, sin embargo dentro de la dieta equilibrada, nos encontramos con una pauta muy importante, la de realizar cinco comidas diarias. Esto no significa que comamos más, pues el apetito se reduce si hay menos horas entre comida y comida. Se debe comer cinco veces al día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), esto permite estar siempre activo, ayuda al cuerpo a enfrentarse al día a día, favorece a controlar la ansiedad y el estrés, acelera el metabolismo, mantiene el estómago siempre trabajando haciendo que se gaste más energía, favoreciendo a bajar de peso. Esta forma de comer facilita la digestión y regula la sensación de apetito para llegar con menos hambre a las comidas principales y evitar los "atracones". Tan solo el

16% de los jóvenes realizan de 5 a 6 comidas al día, mientras que el 18% de los estudiantes realizan de 1 a 2 comidas al día, lo cual no es beneficioso para su salud.

Gráfico 5. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE CONSUMO POR TIPO DE ALIMENTO DE ESTUDIANTE DEL QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIODO ENERO 2013



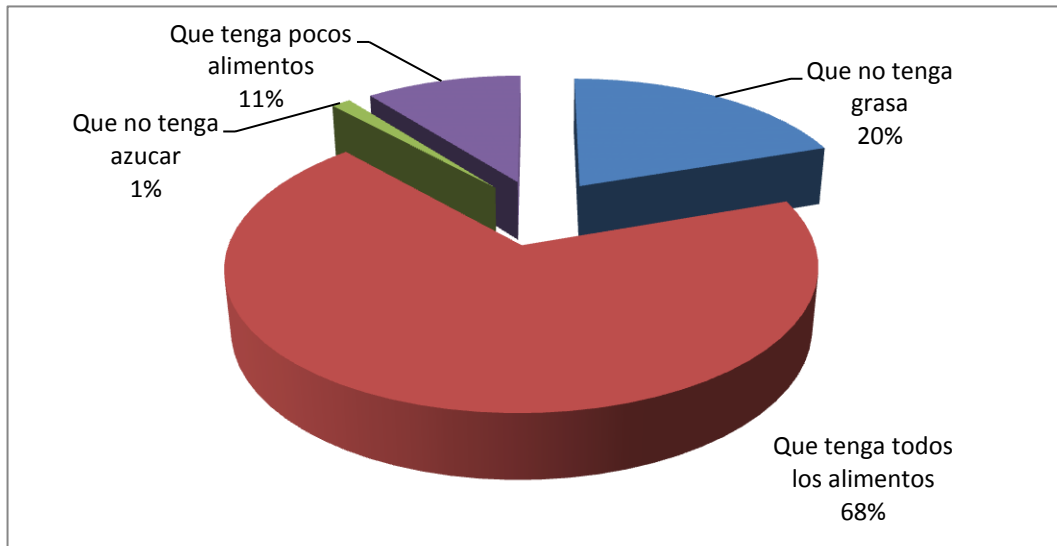
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Según un estudio reciente efectuado en la comuna de La Pintana (Chile), la incorporación de golosinas en la alimentación de niños ocurre ya a partir del segundo semestre de la vida y en especial durante el segundo año. Un estudio en adolescentes, mostró que cerca de la mitad de las colaciones que los jóvenes llevaban al colegio eran golosinas y entre aquellos que compraban algún alimento 95% adquiriría golosinas y gaseosas. De acuerdo al mismo estudio, el consumo promedio diario de golosinas alcanzó ente 324 y 424 calorías en las distintas localidades estudiadas. (Rev. Med. Chile 2010)

El 49% de los estudiantes fuera de las comidas principales prefieren el consumo de golosinas debido a que estas tienen un mejor sabor, textura, colores atractivos y muchas de las veces son más económicas que las comidas saludables, pero estas preferencias alimentarios no son beneficiosas para los adolescentes ya que se encuentran en una etapa de desarrollo en la cual el organismo necesita un aporte adecuado de nutrientes, y al consumir dichos alimentos solo están aportando al organismo calorías vacías, que largo plazo puede desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como son la diabetes, la hipertensión, obesidad; es por esta razón que los adolescentes deberían cambiar sus preferencias alimentarias por alimentos

más saludables los cuales van a garantizar un óptimo desarrollo de los jóvenes y por ende un mejor estilo de vida. Un 28% de los estudiantes consume frutas y un 14% consume yogurt, lo óptimo sería que la mayor parte de los estudiantes, fuera de las comidas principales consuman estos alimentos ya que son nutritivos y beneficiosos para la salud.

Gráfico 6. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO “LA PRESENTACION” QUE TENGAN CONOCIMIENTOS ACERCA DE LA ALIMENTACION EQUILIBRADA PERIODO ENERO 2013



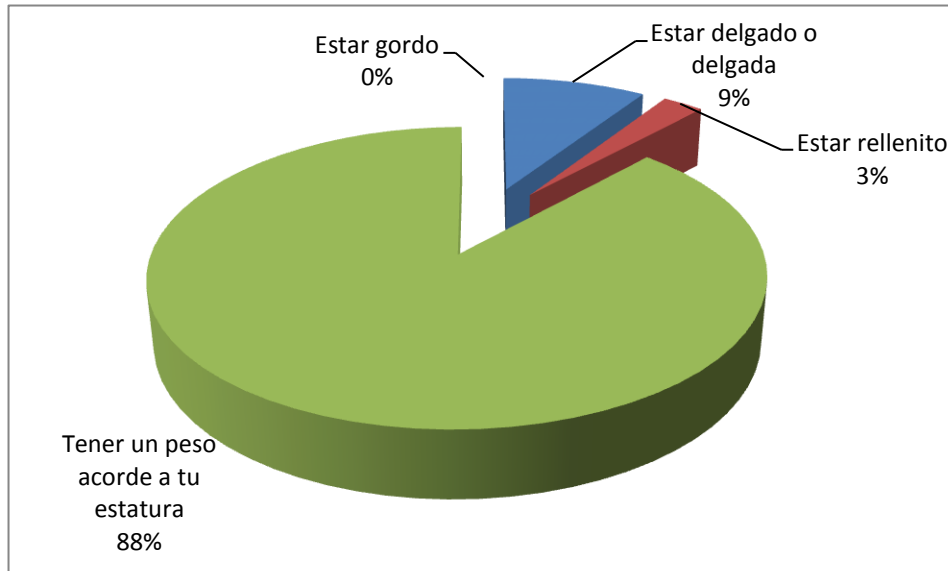
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Algunos estudios epidemiológicos muestran que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de una dieta saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada. No se ponen en la práctica los conceptos aprendidos. Sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta, es necesario también que se produzca la modificación o abandono de estos hábitos alimentarios insanos y erróneos, para poder conseguir una dieta sana y equilibrada. Se estudiaron 105 alumnos de la Universidad San Pablo CEU correspondientes a cuatro titulaciones sanitarias: enfermería, Farmacia, Nutrición Humana y Dietética y Podología. Todos cursaron la asignatura de nutrición y dietética durante el curso 2003-2004. La ingesta media de energía y nutrientes fue similar en los cuatro grupos de estudio, observándose deficiencias en energía, fibra, magnesio, ácido fólico y vitamina E. Los alumnos de N afirmaban tener unos conocimientos medios-altos de nutrición, mientras que F y E bajos-medios y P bajos, lo que se corroboró con un mayor número de aciertos de N ante preguntas sobre alimentos a considerar y quitar en una dieta de adelgazamiento y composición nutricional de la dieta. A pesar de que los alumnos de N tenían mejores conocimientos de nutrición, los hábitos alimentarios y estilos

de vida eran semejantes a los alumnos de otras titulaciones, lo que demuestra que el conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios hacia una dieta y estilos de vida más saludables (Montero, 2004).

Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante. Se puede observar que la mayor parte de los estudiantes (68%), piensa que una alimentación equilibrada debe contener todos los alimentos, lo cual es verdad ya que una alimentación equilibrada es aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud y le permite realizar con normalidad sus actividades cotidianas. Para ello, debe aportar la cantidad necesaria de energía para que el organismo funcione correctamente y se pueda seguir la rutina diaria sin problemas; sin embargo un 20% de los estudiantes piensa que una alimentación equilibrada no debe tener grasa, lo cual es incorrecto, debido a que la dieta diaria debe suministrar todos los nutrientes energéticos (carbohidratos, proteínas y grasas) y no energéticos (vitaminas, minerales, agua) en una proporción adecuada para que exista un correcto funcionamiento del organismo.

Gráfico 7. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONOCEN LA DEFINICION DE "ESTAR SALUDABLES"

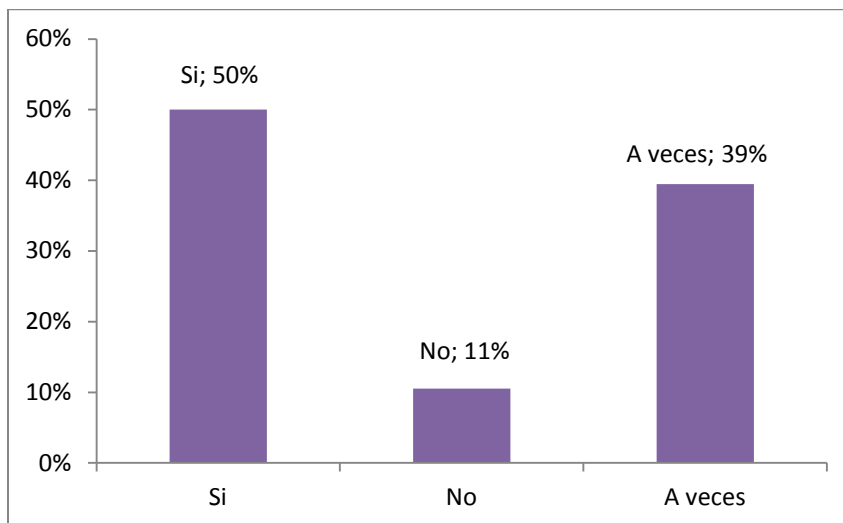


Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud. Un patrón conductual es el modo habitual de respuesta a diferentes situaciones; el consumo de cigarrillos y alcohol, las dietas ricas en grasas y abundantes o la falta de ejercicio constituyen algunos ejemplos de comportamientos poco saludables o de riesgo. Entre las variables más clásicas a considerar dentro de un estilo de vida saludable figuran la práctica deportiva, los hábitos de alimentación adecuados (Ruiz, 2006).

El 88% de los estudiantes respondieron que estar saludables es tener un peso acorde a la estatura, lo cual es correcto, ya que el hecho de estar flacos o gordos no es sinónimo de saludable. A los adolescentes, les preocupa su aspecto físico y algunos se sienten acomplejados con su cuerpo. Esto es particularmente cierto durante la pubertad, momento en que experimentan importantes cambios corporales y que van a afrontar nuevas presiones sociales. Los padres pueden contribuir a que sus hijos no desarrollen trastornos alimenticios favoreciendo el desarrollo de autoestima y actitudes sanas en relación a la alimentación y el aspecto físico.

Gráfico 8. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE SE PREOCUPAN POR CUIDAR SU ALIMENTACION PERIODO ENERO 2013

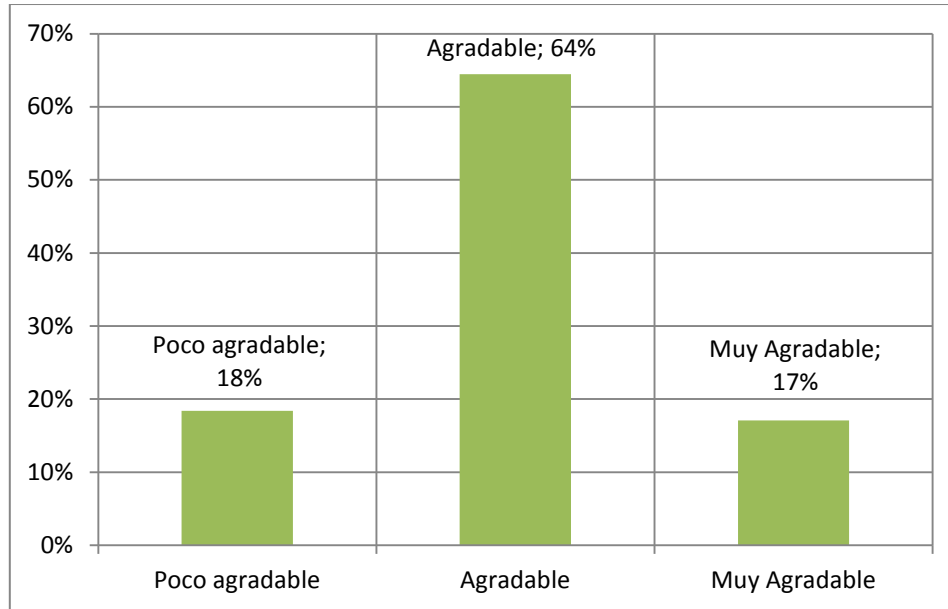


Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Desde los años 80 se viene realizando un estudio internacional auspiciado por la Organización Mundial de la Salud y conocido como Health Behaviour in School-aged Children -HBSC- (estudio de las conductas relacionadas con la salud de los jóvenes en edad escolar). Se trata de una investigación centrada en conocer los estilos de vida y la salud de una amplia muestra de adolescentes de diferentes países de Europa y del norte de América. Los resultados obtenidos a partir de dicho estudio revelan la clara situación de desigualdad en la que se encuentran las chicas adolescentes por su deseo de estar más delgadas. Por una parte, el trabajo encuentra diferencias significativas entre chicos y chicas en las medidas del Índice de Masa Corporal, de modo que las chicas muestran con mayor frecuencia un Índice de Masa Corporal dentro de la normalidad, mientras que los chicos padecen más sobrepeso y obesidad. Esta investigación encuentra que la satisfacción que tienen los adolescentes con su imagen corporal afecta al modo en que se perciben, pero sólo en el caso de las chicas, no en los chicos. Por ejemplo, los chicos poco satisfechos con su imagen corporal no necesariamente se perciben gordos, pero en las chicas esto sí es muy probable que ocurra (Moreno, 2010).

A la mayor parte de los adolescentes (50%) si les preocupa cuidar su alimentación lo cual está muy bien ya que para tener una vida saludable y disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, la base fundamental es preocuparse por los alimentos que van a consumir, debido a que una alimentación equilibrada, variada y adecuada va a garantizar una vida saludable. El 39% de los adolescentes no le dan mucha importancia a cuidar su alimentación, debido a que no conocen cuales son las consecuencias que acarrea el tener una inadecuada alimentación.

Gráfico 9. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONSIDERAN AGRADABLE LA COMIDA RAPIDA PERIODO ENERO 2013



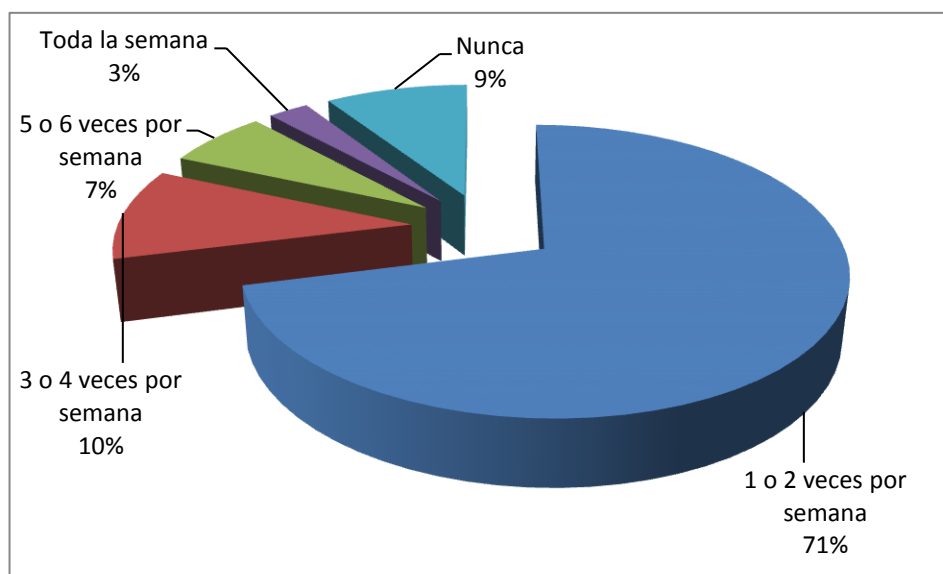
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

La comida rápida es actualmente muy consumida gracias a sus intensos sabores, su palatabilidad, y su facilidad para adquirirla, si bien este tipo de alimento conlleva una serie de características nutricionales, que hacen que no sea aconsejable su consumo habitual. Entre estas características destaca su abundancia en grasas saturadas y colesterol. Según la Federación Española de Hoteles y Restaurantes, existen unos 3000 locales de comida rápida en Sevilla, cifra que va aumentando debido a la facilidad que existe para abrir estos establecimientos a través de franquicias, teniendo éxito asegurado sobre todo en la población más joven (Moliní, 2007).

El 65% de los estudiantes considera que la comida rápida es agradable esto se debe a que esta contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario); es debido a esta razón que dichas preparaciones son de la preferencia de los adolescentes;

además los jóvenes se identifican plenamente con el ambiente del "fast food", ya que es informal, alejado del esquema tradicional de la cocina familiar, y con precios accesibles.

Gráfico 10. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONSUMEN COMIDA RAPIDA PERIODO ENERO 2013



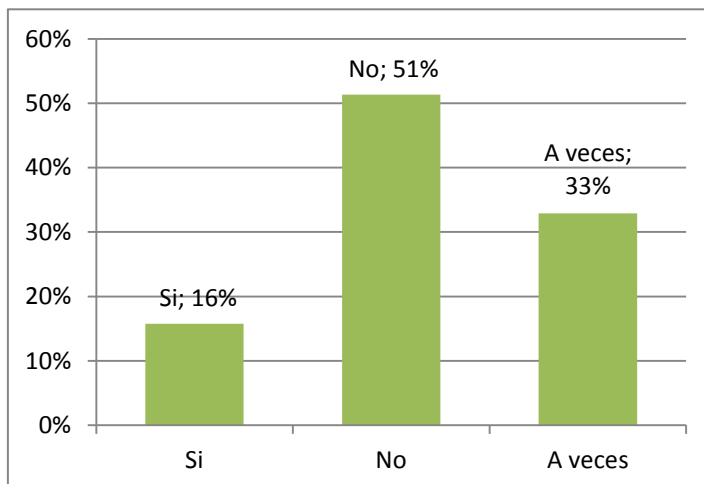
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

El excesivo consumo de comida rápida o "chatarra" y golosinas se convierte en un hábito para lograr que el niño se "alimente". Por comodidad, a modo de premio, o por falta de tiempo para cocinar, los niños y adolescentes ingieren comida rápida que aporta muchas calorías y grasas y contribuye al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles. Además, el alto consumo de bebidas carbonatadas a base de cola y con cafeína disminuyen o retardan la absorción de calcio. Todo esto forma parte de hábitos alimentarios distorsionados (Ramos, 2006).

El 71% de los estudiantes consumen comida rápida de 1 a 2 veces por semana, el 10% consume de 3 a 4 veces por semana, el 7% 5 a 6 veces por semana, tan solo un 3% consume todos los días y un 9% nunca consume comida rápida; según los resultados podemos identificar que la mayoría tiene un consumo bajo de comida rápida en relación con los otros estudiantes, sin embargo un exceso de estos alimentos a la larga pueden causar enfermedades crónicas no transmisibles como triglicéridos, colesterol, diabetes, problemas de corazón y obesidad; es por esta razón que consumir comida rápida de vez en cuando no le hace daño al organismo, pero muchos adolescentes basan su dieta en

este tipo de comida rápida de escaso valor nutricional, convirtiéndose en un hábito que sustituye los alimentos básicos indispensables para su desarrollo.

Gráfico 11. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONSUMEN ALIMENTOS DIETETICOS PERIODO ENERO 2013



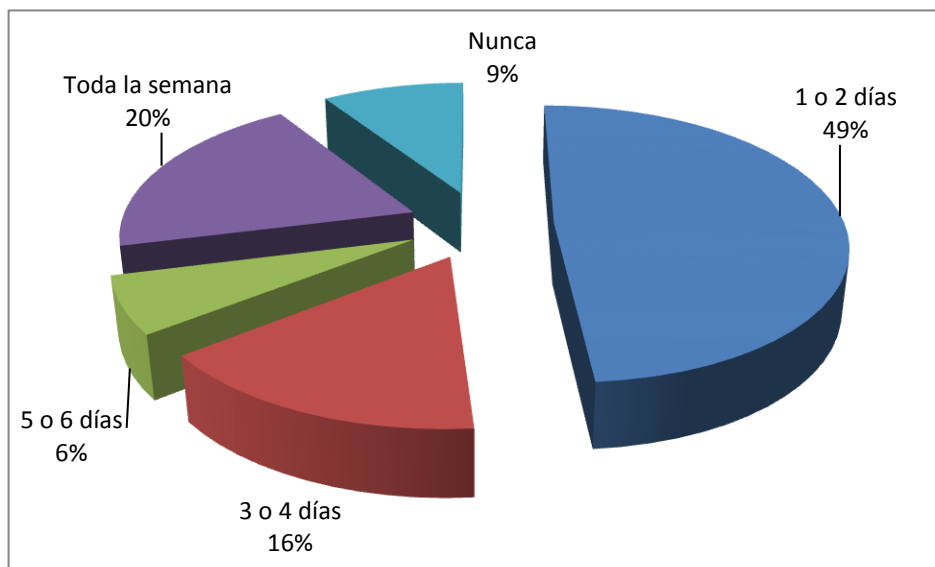
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Muchas bebidas sin alcohol que se ofrecen en el mercado no destacan en su rotulado que corresponden a bebidas dietéticas con el agregado de edulcorantes no nutritivos. Los edulcorantes no nutritivos son compuestos elaborados por el ser humano, con muy bajo o nulo contenido calórico, que proporcionan una sensación de dulzor similar al azúcar. Los edulcorantes no nutritivos pueden contribuir al control de peso o de glucosa en sangre y a la prevención de las caries dentales. La ingesta diaria admisible es la cantidad de aditivo alimentario que puede ser consumido en la dieta diariamente durante toda la vida sin riesgos para la salud. Es importante establecer, particularmente en el caso de niños y adolescentes, que el consumo de edulcorantes no nutritivos no supere la ingesta diaria admisible correspondiente a cada uno de ellos. A medida que aumenta la edad de los niños se incrementa el consumo de bebidas sin alcohol y disminuye el consumo de leche. El consumo diario de bebidas sin alcohol en los preescolares es de 394 ml, en los escolares es de 546 ml y en los adolescentes de 611 ml (Valencia, 2007).

La mayor parte de las de los adolescentes (51%) no consumen alimentos dietéticos, debido a que no tienen mayor conocimiento sobre dichos productos y también piensan que son sólo aquellos que pretenden hacer adelgazar a una persona, pero no es

así ya que muchas veces son indicados por profesionales de la salud para contribuir a llevar una correcta y equilibrada dieta.

Gráfico 12. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA POR SEMANA PERIODO ENERO 2013



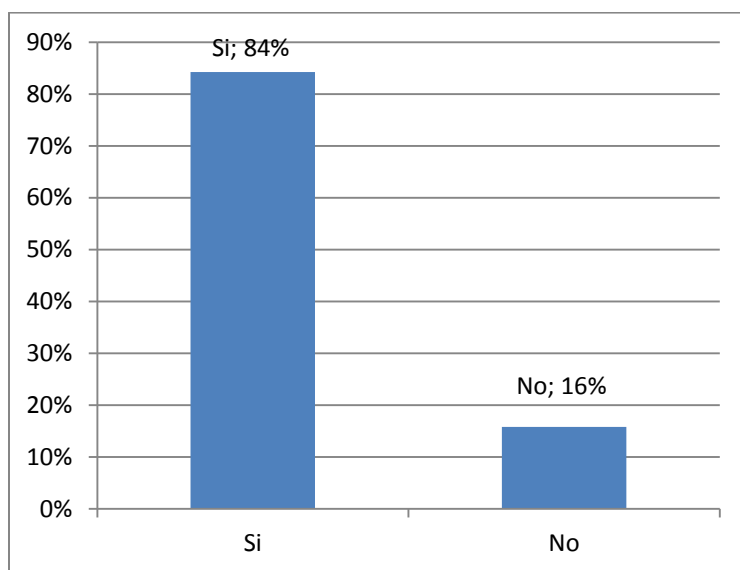
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

La obesidad Asociada con el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios se han convertido en un problema universal, causante de incrementos en el índice de morbilidad y mortalidad de países pobres y ricos. La mayoría de esa realidad se origina en la niñez y en la adolescencia y es revertida o asociada con obesidades mórbidas de difícil control en los adultos y que implican grandes esfuerzos y costos para los sistemas de salud de cada país que tienen la misión de controlar y disminuir este flagelo, que deteriora la calidad de vida de las personas y sus promedios de vida. El aumento en peso no saludable debido a una dieta inadecuada y la falta de ejercicio es responsable por más de 300,000 muertes cada año. El costo anual a la sociedad por la obesidad se estima en alrededor de \$100 billones. Los niños con sobrepeso tienden a convertirse en adultos con sobrepeso, a menos que ellos adopten y mantengan unos patrones más saludables de comer y hacer ejercicio. El incremento de la actividad física ayuda a establecer el equilibrio energético. La restricción dietética es el camino más efectivo para perder peso a corto plazo y añadir 30 a 60 minutos de actividad física tres veces a la semana (Bustamante, 2008).

El 49% de los estudiantes realizan actividad física de 1 a 2 días por semana, el 20% realiza toda la semana, el 16% de 3 a 4 días por semana, un 6% realiza 5 a 6 días

por semana y un 9% nunca realiza actividad física; lo recomendable es que se realice por lo menos 3 veces por semana y con una duración de más de 30 minutos, ya que el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

Gráfico 13. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE SE INTERESAN POR CUIDAR SU ALIMENTACION PERIODO 2013

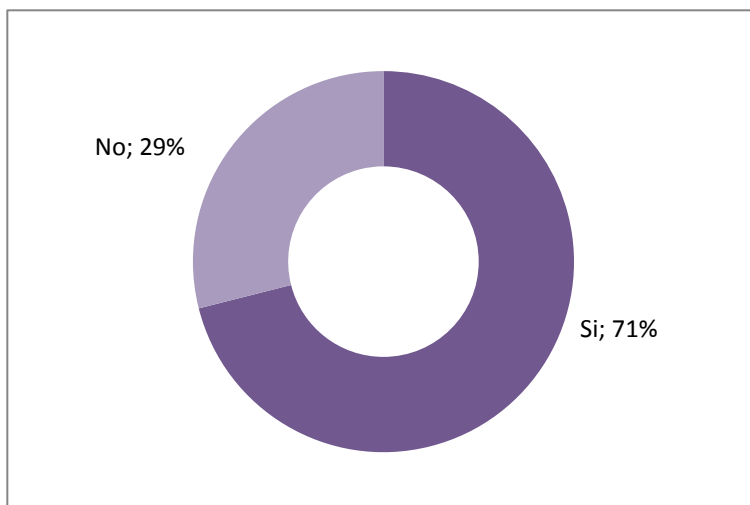


Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Los preadolescentes y adolescentes manifiestan preferencias hacia determinadas estéticas impuesta por la sociedad contemporánea, haciendo que los más jóvenes presenten una preocupación excesiva por su cuerpo y lleven a cabo conductas alimentarias de riesgo (CAR), entendidas como aquellas manifestaciones que no cumplen con los criterios de un Trastorno de la Conducta Alimentaria, pero que son conductas características de los mismos, tales como práctica de dietas, atracones, conductas purgativas y miedo a engordar (Rev, Médica Chile, 2010).

Un alto índice indica que los estudiantes tienen interés en realizar un plan nutricional, lo cual es muy beneficioso; pero esto se debe realizar bajo la vigilancia de un profesional de salud ya que una dieta no funciona por igual para todos, es necesario obtener un plan nutricional personalizado de acuerdo a sus necesidades y requerimientos, al menos los jóvenes ya que durante la adolescencia hay un crecimiento acelerado de su cuerpo aumentando en esta etapa el 15% de su estatura y el 50% de su peso final de adulto.

Gráfico 14. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE CONSUMEN ALIMENTOS OFERTADOS EN EL BAR ESCOLAR PERIODO ENERO 2013

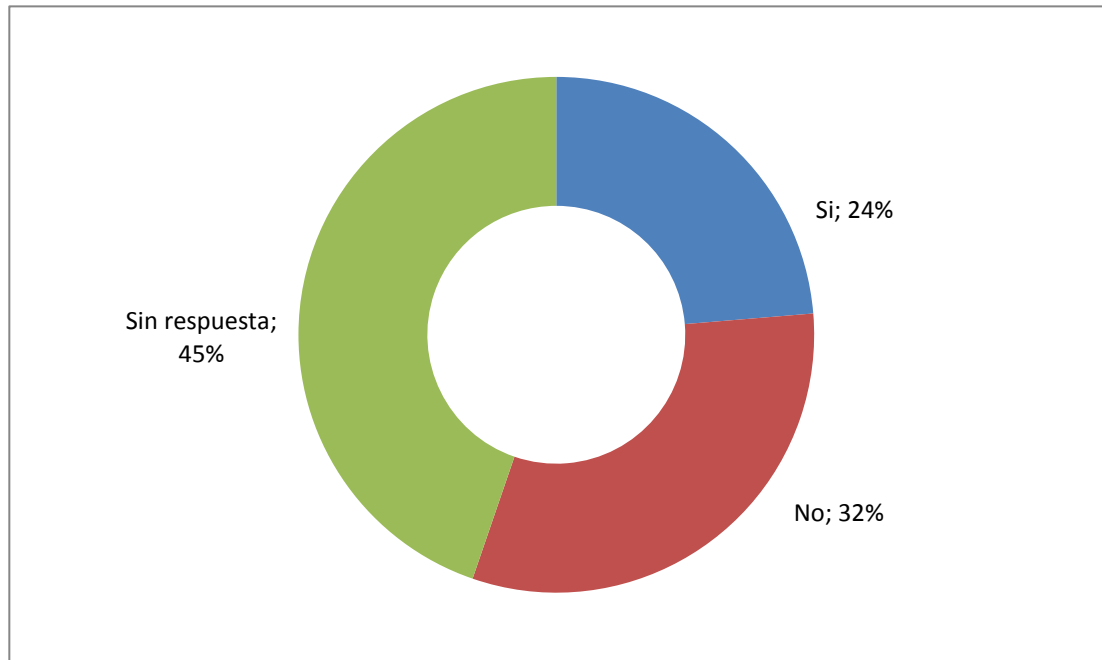


Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Distintos estudios realizados en Argentina, indican que los patrones de consumo alimentario en la infancia se caracterizan con variantes por una ingesta abundante de grasas, azúcares y sodio, y deficitaria en nutrientes esenciales como calcio, hierro, zinc o vitamina C y fibra. En estos patrones alimentarios, las golosinas, snacks, gaseosas y jugos artificiales tienen un lugar destacado. Este tipo de consumos se da tanto en los hogares como en el ámbito escolar, a menudo "entre horas" y acompañando los momentos de recreación. Precisamente, se ha asociado la alta prevalencia de sobrepeso en la infancia con el llamado picoteo o "snacking", sumado al creciente ocio sedentario (entretenimiento televisivo o electrónico). Y en particular, a menudo se destaca el "snacking" durante la jornada escolar, centrando la mirada en la oferta de los bares escolares (Dupraz, 2011).

La hora del recreo establece un respiro en la rutina de clases diarias de los estudiantes y suele ser momento propicio para realizar la comida de media mañana. Según la investigación realizada se observó que el 71% de los adolescentes si consumen alimentos en la hora de recreo, y un 29% no consume.

Gráfico 15. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE ADQUIEREN OTRO ALIMENTO EN EL BAR ESCOLAR PERIODO ENERO 2013



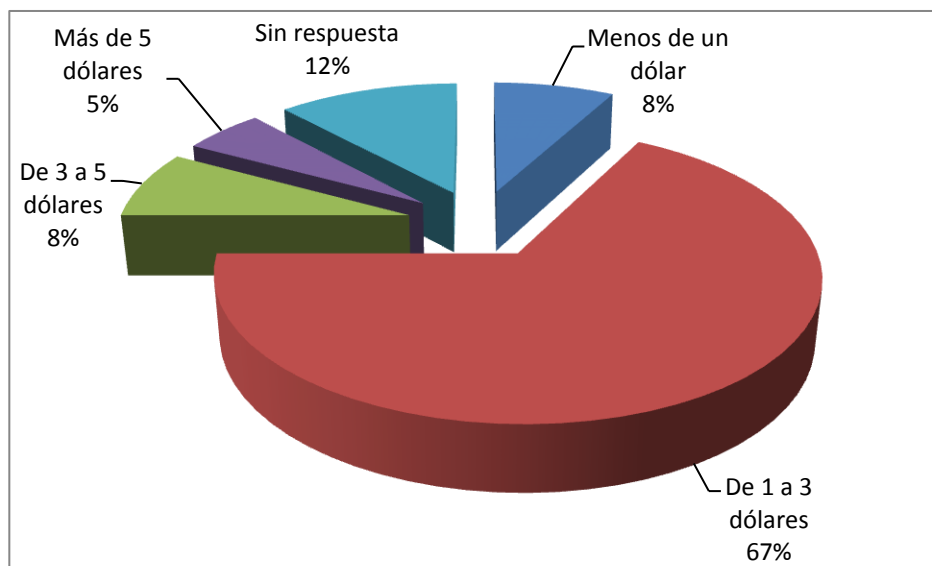
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Un estudio realizado en California, sugiere que llevar al almuerzo de casa a la escuela con más frecuencia se asocia con hábitos alimenticios más saludables en los adolescentes. En una semana escolar promedio, un estudiante que no lleva su almuerzo de la casa ingiere 1,75 veces más comidas rápidas y consume 1,75 gaseosas más, 0,50 porciones más de papas fritas, 1,25 porciones más de alimentos con alto contenido de azúcar, e ingiere 4,75 porciones menos de frutas y verduras que un estudiante que lleva su almuerzo de casa todos los días. Si bien cualquiera de estos hábitos por sí solo podría tener un impacto limitado sobre la salud o el peso corporal en términos generales, todos ellos combinados podrían significar un mayor riesgo de obesidad y de otros problemas de salud para los adolescentes que no suelen llevar el almuerzo de su casa (Hastert, 2009).

El 32% de los adolescentes no compra los alimentos ofertados en el bar escolar, debido a que llevan su propio refrigerio; en muchos de los casos el llevar refrigerio es más saludable ya que las preparaciones son con alimentos frescos y nutritivos; sin embargo

existen padres que con frecuencia dan poca importancia al lunch escolar y dedican poco tiempo a su planeación y preparación, lo que a la larga puede acarrear problemas que van desde la disminución en el rendimiento escolar hasta caries dental y obesidad.

Gráfico 16. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" DE CUANTO DINERO DISPONEN PARA ADQUIRIR LOS ALIMENTOS OFERTADOS EN EL BAR ESCOLAR PERIODO ENERO 2013

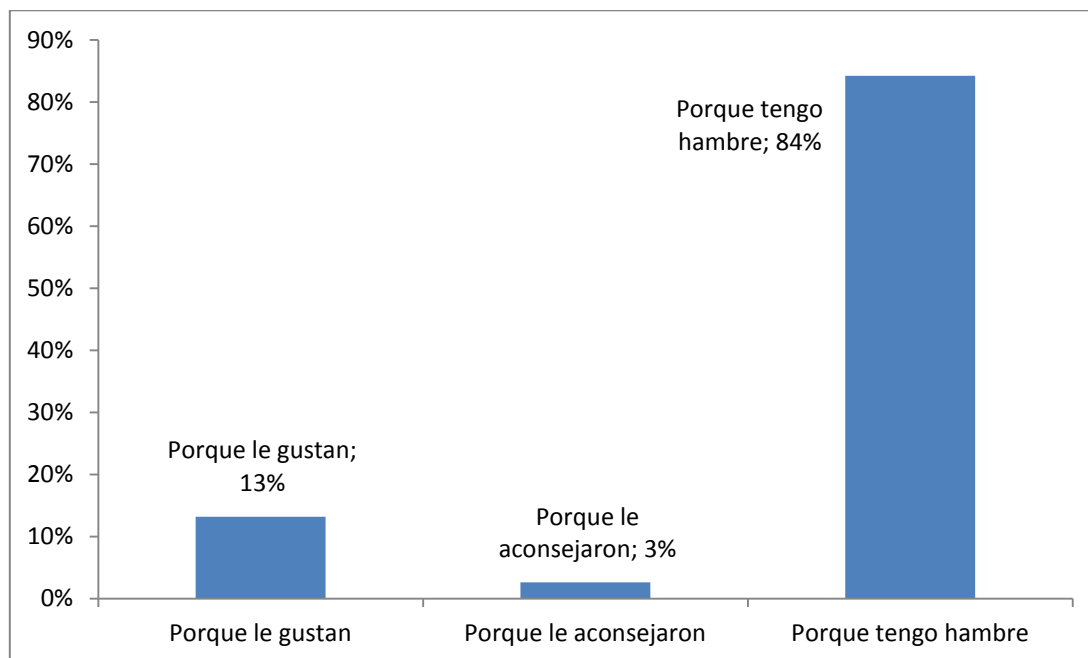


Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

La situación económica de las distintas familias no resulta ser un impedimento para que los adolescentes compren alimentos de dudosa calidad nutricional, ya que el mercado ofrece una diversidad de productos accesibles para niños y jóvenes de los distintos niveles. (Ciudad de Rosario, 2011).

Un alto índice indica que la mayor parte de los estudiantes llevan diariamente de 1 a 3 dólares, con el cual adquieren los alimentos ofertados en el bar escolar. Es muy importante que los adolescentes sepan invertir bien este dinero, es decir que al momento de adquirir los alimentos piensen en aquellos que van a ser nutritivos para su salud; para esto los padres deben aconsejar a sus hijos y explicarles las consecuencias de consumir alimentos del alto valor calórico, y también se debe tratar de poco a poco ir cambiando la comida chatarra expendida en el bar escolar por alimentos más nutritivos para el consumo diario de los estudiantes.

Gráfico 17. MOTIVO DE COMPRA DE LOS ALIMENTOS OFERTADOS EN EL BAR ESCOLAR DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PEIODO 2013



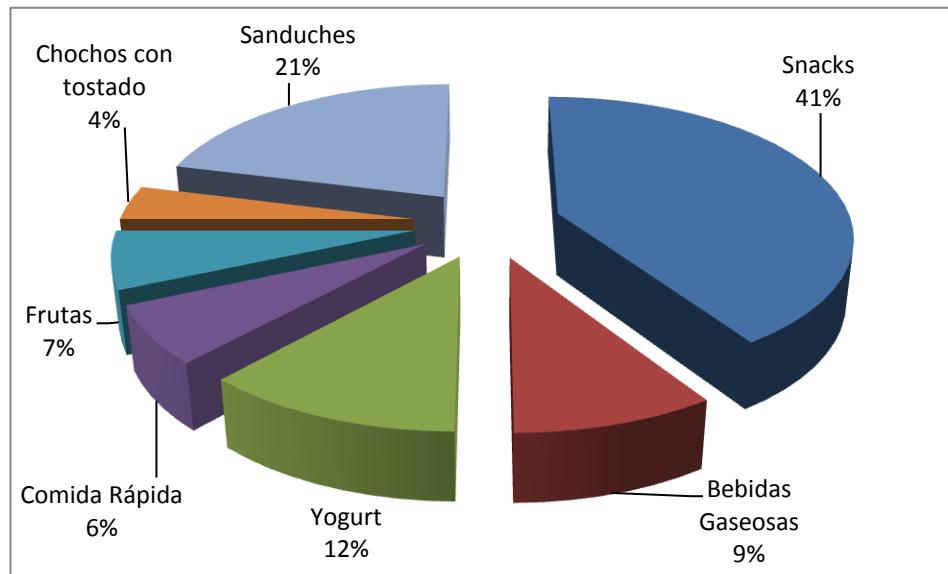
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo, de la familia (factores sociales, económicos y culturales), del ámbito escolar y a través de la publicidad. En un principio, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente. Esta etapa es, por tanto, especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales. Suele observarse una falta de diversificación de la dieta, abuso de dietas de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria (García, 2006).

La mayoría de los adolescentes es decir el 84% consume los alimentos en el bar, debido a que en el transcurso de las horas los jóvenes van sintiendo la necesidad de comer, se recomienda que en el colegio consuman una colación debido a que el organismo necesita de energía para poder seguir desarrollando normalmente sus

actividades, pero los alimentos deben ser nutritivos y no consumir aquellos que tienen un alto contenido calórico ya que al entrar nuevamente a clases los estudiantes van a sentir pesadez y no van a poder culminar satisfactoriamente las actividades escolares.

Gráfico 18. DISTRIBUCION PORCENTUAL DE ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" QUE PREFIEREN EL CONSUMO DE SNACKS EN LA HORA DE RECREO PERIODO ENERO 2013

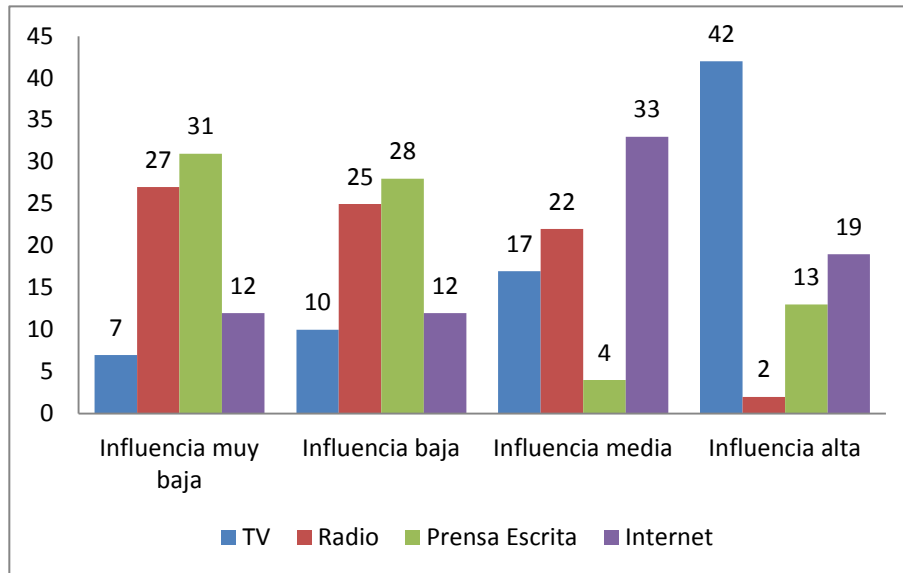


Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

En los últimos 50 años, la tasa de consumo de bebidas gaseosas en Estados Unidos ha aumentado en 500% per cápita, siendo la principal fuente de azúcar extra en la dieta de adolescentes. Se ha demostrado que el consumo de bebidas en niños está asociado con un aumento en la obesidad; se observa un reemplazo de la leche en la dieta resultando en déficit de calcio y un aumento en las caries dentales asociado también al consumo de snacks, dulces (Rev, Médica chilena, 2010).

A pesar de que en el bar escolar se expendan alimentos saludables, el 41% de los estudiantes prefieren el consumo de snacks, el 9% consumen bebidas gaseosas y un 6 % consume comida rápida, siendo estos alimentos inadecuados para un buen estado nutricional, ya que contienen a menudo cantidades importantes de edulcorantes, conservantes, saborizantes, sal y otros ingredientes, son alimentos que no contribuyen a la salud en general y son denominados comida chatarra por su pobre valor nutricional, y también por su alto contenido en aditivos; son muy pocos estudiantes los que prefieren el consumo de alimentos más nutritivos como cochos con tostado (4%), sandwiches (21%), frutas (5%), yogurt (12%).

GRÁFICO 19. EN UNA ESCALA DEL 1 AL 4 SIENDO EL 1 EL MÁS BAJO, CLASIFIQUE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SEGÚN COMO ESTOS INFLUYEN EN LA SELECCIÓN DE TUS ALIMENTOS PERIODO ENERO 2013



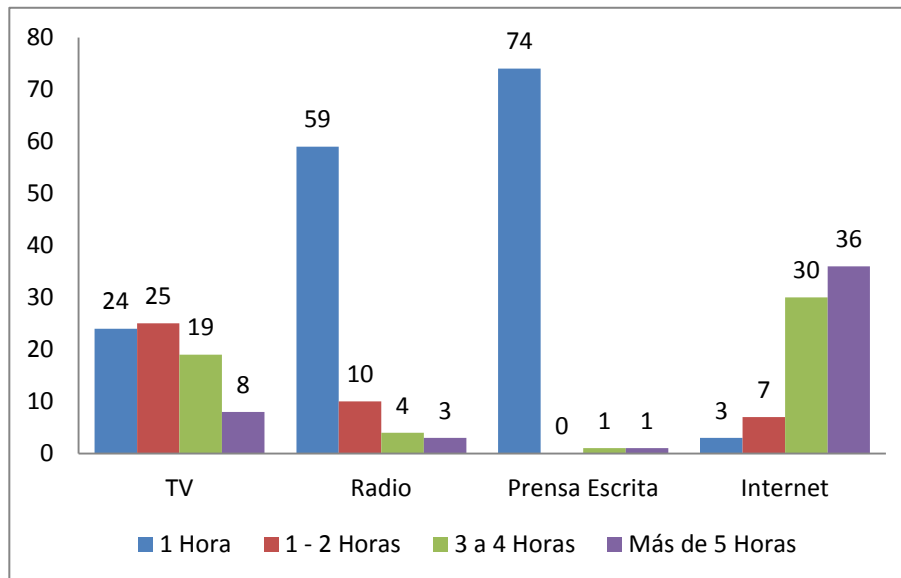
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

El gran auge de la televisión y de los juegos de video han sido otros factores de gran influencia. Se realizó un estudio a 7112 niños mexicanos entre 9 y 16 años de edad y observaron una clara asociación entre la obesidad, la actividad física y el tiempo empleado en ver televisión: aquellos que veían más tiempo la televisión presentaban mayor riesgo de desarrollar obesidad. La televisión no sólo modifica conductas y hábitos, sino que promueve el consumo de ciertos productos. De los anuncios publicitarios de televisión destinados a alimentos, el 85% están destinados a la promoción de refrescos, pastelitos y frituras (Ramos, 2006).

Según el gráfico se puede observar que la tv y el internet son los medios de comunicación que más influyen en los adolescentes en el momento de consumo de alimentos. La influencia de la publicidad en los jóvenes es muy fuerte, y puede considerarse como un instrumento peligroso, ya que crea apetencias y necesidades que no corresponden con la edad del adolescente. La publicidad influye de forma importante, ya que de los miles de anuncios que ven los jóvenes en televisión, dos terceras partes

son sobre alimentos con elevado contenido en calorías, grasas, colesterol, azúcar y sal, o bebidas gaseosas.

Gráfico 20. FRECUENCIA DEL TIEMPO DEDICADO A LA TV, LA RADIO, LA PRENSA ESCRITA Y EL INTERNET DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIODO ENERO 2013

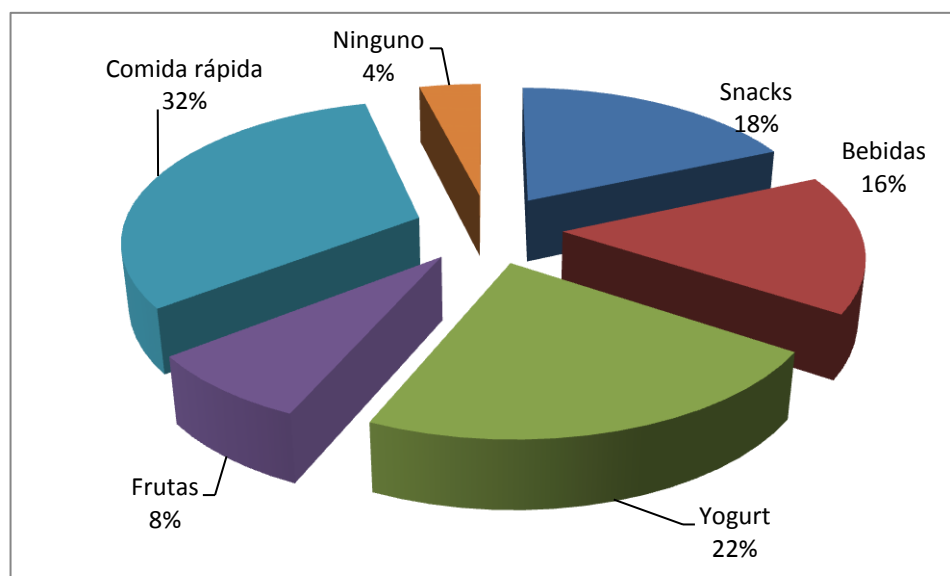


Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Ha sido indicado que los factores ambientales pueden estar asociados al sobrepeso y a la obesidad y que condicionan los hábitos de ingesta, destacándose la oferta excedida de productos hipercalóricos, marketing que induce al consumo, trastornos psicológicos reactivos, donde el alimento pasa a ser un sustituto placentero y el desconocimiento por parte de la población, que la obesidad es una enfermedad asociada a pequeños desbalances mantenidos en el tiempo. La práctica cada vez mayor de actividades tales como TV, juegos de video y computación, que ocupan gran parte del tiempo libre, determinan un gasto calórico mínimo, por lo que se las ha considerado como horas de "inactividad física" ocupando un porcentaje importante del día de muchos niños y adolescentes. Niños obesos y normales durante la semana gastan más de tres horas diarias frente al televisor aumentando el tiempo en días festivos (Kain; Burrows; Crovetto, 2007).

Según la investigación realizada podemos identificar que el medio al que los estudiantes dedican la mayor parte de su tiempo es el internet, al dedicar más de 5 horas diarias, seguido de la televisión que de la misma manera tiene un porcentaje alto de estudiantes que ven televisión de 3 a 4 horas diarias; los medios que no son tan utilizados por los estudiantes es la radio y la prensa escrita.

Gráfico 21. IMPACTO DE LOS MENSAJES PUBLICITARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIODO ENERO 2013



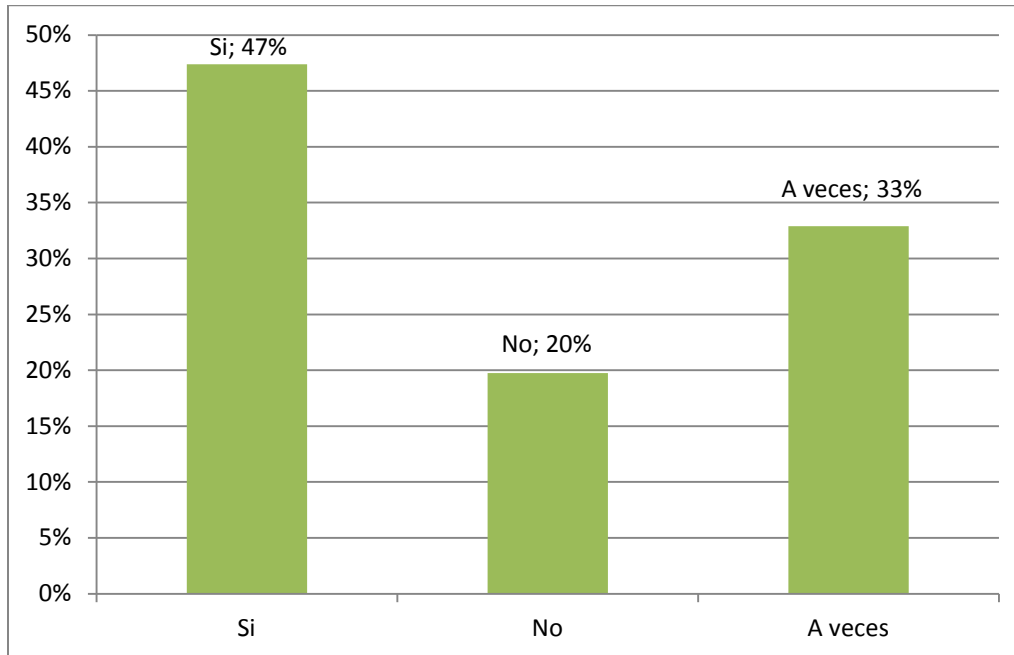
Fuente: Encuesta de factores que influyen en el consumo de alimentos ofrecidos en el bar escolar
Elaborado por: Cristina Estrella

Se realizó un estudio en el cual se grabaron 350 horas diurnas (09.00 a 20.00 horas) en los 5 canales de televisión abierta chilenos (julio y agosto de 2009). Del total de la publicidad emitida se seleccionaron anuncios de alimentos en general e infantiles. En la destinada a niños y adolescentes, se analizó su contenido nutricional: grasas, grasas saturadas, sal y azúcares simples añadidos, considerando la metodología denominada "semáforo de alimentos" propuesta por la Agencia Nacional de Alimentos del Reino Unido (FSAB) y contenida en un Proyecto de Ley chileno destinado a identificar alimentos saludables. Un 56,6% de la publicidad de alimentos estaba dirigida a niños y adolescentes; sólo un 12,8% correspondía a alimentos saludables. Un 8,5 y un 78,7% correspondían a alimentos medianamente saludables y no saludables, respectivamente (Pérez, 2009).

Actualmente vivimos en una sociedad bombardeada por diferentes medios de comunicación, desde la televisión hasta la radio, desde los materiales impresos hasta el Internet, tenemos a nuestra disposición una gran cantidad de información y entretenimiento; el 32% de los adolescentes presta más atención a publicidad de comida chatarra, ya que muchas veces las propagandas suelen tener colores llamativos, nuevas

promociones, precios accesibles; un 22% de los estudiantes recuerdan anuncios publicitarios de yogurt, el 18% de los estudiantes presta mayor atención a anuncios publicitarios sobre snacks, el 16% recuerda anuncios sobre bebidas, y tan solo el 8% de adolescentes recuerda anuncios publicitarios de frutas.

Gráfico 22. INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD EN LA ADQUISICION DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO CURSO DEL COLEGIO "LA PRESENTACION" PERIODO ENERO 2013



Fuente: Encuesta de
Elaborado por: Cristina Estrella

Las empresas dedicadas al rubro golosinas enfocan sus productos de acuerdo a la demanda por grupos de edad, siendo los niños y los adolescentes dos de sus mercados más importantes. Los productos diseñados para niños se caracterizan por un precio económico y de «compra impulsiva» (el cliente tiene un par de segundos para evaluar y decidir por el tipo de producto, presentación, calidad y rango de precios). Además, éstos van en envases especiales o regalos (ej: juegos, figuras, tatuajes). Para los adolescentes los productos son más grandes, pueden aumentar algo en precio y van asociados a campañas promocionales, remarcando los conceptos de modernidad y juventud (Rev Med Chile, 2010).

El 47% de los adolescentes se deja influenciar por la publicidad, siendo así un arma poderosa capaz de cambiar actitudes o incluso crear necesidades que no existían. Este poder se potencia aún más cuando está dirigido a niños y adolescentes, que son más crédulos y menos propensos a pensar críticamente los mensajes publicitarios. La publicidad es uno de los grandes responsable de que los jóvenes tengan malos hábitos alimentarios y por ende a la larga adquirir enfermedades crónicas no transmisibles.

CONCLUSIONES

- A pesar de que los adolescentes tengan un conocimiento básico de que alimentos son necesarios para tener una dieta equilibrada, y como mantenerse saludable; esto no garantiza que los adolescentes tengan actitudes y prácticas alimentarias adecuadas, ya que el 41% de los jóvenes al momento del recreo prefieren el consumo de alimentos de alto contenido calórico como son los snacks, dejando de lado el consumo de alimentos nutritivos, los cuales van a aportar nutrientes necesarios para su óptimo desarrollo. Los adolescentes son un grupo muy influenciado, por esta razón asumen nuevas actitudes y comportamientos, buscando asemejarse a los adultos.
- Según la investigación realizada, el 71% de los adolescentes en la hora de recreo o receso consumen los alimentos que son ofertados en el bar escolar.
- Las preferencias alimentarias que tienen los adolescentes fuera de las comidas principales son por los snacks, debido a que poseen sabores apetecibles y sus precios son accesibles; es por esta razón que los jóvenes consumen de 1 a 2 veces por semana dichos productos. El 28% de estudiantes en sus colaciones prefieren alimentos nutritivos, como son las frutas. Actualmente los jóvenes tienen malos hábitos alimentarios, debido al consumo de alimentos de alto valor calórico, provocando a corto y a largo plazo enfermedades crónicas no transmisibles como son la diabetes, problemas cardiovasculares y obesidad.
- Actualmente se puede observar la influencia que tienen los medios de comunicación sobre las personas, siendo los adolescentes los más afectados en lo referente al consumo de comida de alto valor calórico.
- Los factores que influyen en el consumo de alimentos por parte de los adolescentes son: el internet siendo este el medio al cual los jóvenes dedican más de 3 horas, seguido de la televisión y en menor tiempo la radio y la prensa escrita, lo que ocasiona que dejen de lado sus tareas escolares, la participación en familia, y lleven una vida sedentaria.

- No sólo la comida chatarra es atractiva por su sabor, la publicidad influye considerablemente, ya que la promoción que se hace a estos alimentos, suele ser agresiva. Es por esta razón que los estudiantes recuerdan más estos mensajes publicitarios; ya que las compañías emplean estrategias de marketing para captar o llamar su atención y así vender sus productos.

RECOMENDACIONES

- Capacitar a los docentes y al personal del bar escolar, sobre temas relacionados con una adecuada alimentación, para que de esta manera puedan fomentar y promover los buenos hábitos alimentarios en los estudiantes.
- Brindar asesoría nutricional a los adolescentes, ya que al tener conocimientos básicos sobre cómo debería ser una alimentación equilibrada, variada y adecuada, podríamos evitar que los jóvenes desarrollen trastornos alimenticios y por ende tengan una vida más saludable.
- Incentivar a los adolescentes del Colegio “La Presentación” a que realicen más comida con sus familiares, debido a que comer en familia frecuentemente da una gran cantidad de buenos resultados entre los jóvenes, promueve los buenos hábitos alimentarios, mejora la salud física y psicológica, el desempeño escolar y un riesgo reducido de delincuencia y de abuso de sustancias.
- Los adolescentes se encuentran en una etapa en la cual el organismo tiene diferentes cambios tanto físicos como psicológicos, donde sus requerimientos nutricionales son elevados es por esta razón que los jóvenes deben tener una alimentación equilibrada, variada y adecuada; es decir deben realizar 5 comidas diarias que contengan todos los grupos alimenticios y que cumpla con todos los requerimientos nutricionales propios de esta edad para así garantizar un buen desarrollo y un futuro saludable.
- Promover los buenos hábitos alimentarios en los adolescentes es decir que consuman alimentos más saludables y descarten el consumo de alimentos de alto valor calórico (comida chatarra).
- Tratar de que los adolescentes consuman los alimentos a la misma hora, debido a que de esta manera van a mejorar el funcionamiento de su organismo.

- Verificar que los alimentos expendidos en el bar escolar tengan una higiene adecuada en el momento de la manipulación y que estos a su vez se encuentren en buen estado para no tener ningún riesgo al ser consumidos.
- Incentivar a que los jóvenes realicen actividad física por lo menos 3 veces por semana con una duración de más de 30 minutos, ya que ayudara a que los adolescentes tengan un estilo de vida más saludable, debido a que el hacer ejercicio tiene una gran cantidad de beneficios.
- Si los padres deciden mandar refrigerio a sus hijos, deben tratar de en lo posible mandarles alimentos saludables que cubran las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo de los estudiantes.
- Evitar que los jóvenes dediquen demasiado tiempo a los medios de comunicación (tv, internet), debido a que la inclusión de la tecnología en la vida de los adolescentes les ha vuelto un grupo vulnerable a la obesidad, ya que el sedentarismo en los jóvenes ha aumentado.
- Los padres deben estar atentos al uso que sus hijos hacen de internet, controlando el tiempo que éstos pasan conectados, la frecuencia con la que lo hacen, los motivos por los que dicen que se conectan, la reacción que tienen cuando se les interrumpe y la actitud que muestran mientras están navegando por la red.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, L., & Castillo, C. (2010). Emergentes en la Nutrición del Adolescente. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062010000600002
- Alonso-Franch, M., Redondo, M., Castro, M., & Cao, M. (2005). Guía alimentaria para comedores escolares. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1797158&pid=S02121611200900040001700015&lng
- Araya, B., & Atalajs, E. (2002). Factores que determinan la selección de alimentos en familias de sectores populares. *Revista Chilena de Nutrición*, 29, 13-21.
- Bellony, P. (2008). Que significa alimentarse bien” en Educación para la vida: de la casa a la escuela. *UNICEF*.
- Bolaños, P. (2009). La educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria. Recuperado de http://www.tcasevilla.com/archivos/educacion_nutricional_en_trastornos_de_la_conduc ta_alimentaria.pdf.
- Bustamante, L. (2008). Obesidad y actividad física en niños y adolescentes. Recuperado de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/obesidad.pdf
- Cáceres., C., & Araya., A. (2008). Análisis de contenido nutricional de la publicidad de alimentos dirigida al público infantil. Recuperado de http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2008/caceres_c/sources/caceres_c.pdf
- Calderón., H. (2011). Preferencias alimentarias. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071607202001000300002&script=sci_arttext&lng=pt
- Córdova, O. (2012). Hábitos alimentarios en adolescentes de séptimo grado del municipio. *Rev Cubana Endocrinol*, 23(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S156129532012000100002&script=sci_arttext
- Díaz R., G. (2010). Efecto de la publicidad de alimentos anunciados en la televisión sobre la preferencia y el consumo de alimentos: revisión sistemática. Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/5273.pdf>

- FAO. (2008). Factores sociales y culturales en nutrición. Recuperado de <http://www.fao.org/DOCREP/006/W0073S/w0073s08.htm>
- Gonzáles, M. P., & Morales, R. (2007). Los adolescentes que consumen comida rápida y no desayunan tienen más riesgo de ser obesos en la vida adulta. Recuperado de <http://www.aepap.org/EvidPediatr/etoc.htm>.
- Hernández, M. (2009). Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112009000400017&script=sci_arttext&lng=pt
- LASPGHAN. (2010). Comida chatarra. Recuperado de <http://www.laspgghan.org/index.php/tendencias/item/105-comida-chatarra-reina-en-publicidad-sitios-internet-para-ni%C3%B1os>
- Mariné., A. (2011). Alimentación y publicidad. Recuperado de <http://www.gordos.com/Noticias/detalle.aspx?dieta=1842&titulo=Alimentacion-y-publicidad>
- Meléndez., G. (2008). Factores asociados con sobrepeso y obesidad Recuperado de http://books.google.com.ec/books?id=ZPM27cISnusC&pg=PA147&dq=h%C3%A1bitos+alimentarios+en+adolescentes&hl=es&sa=X&ei=0ErYT_u6KoSo8QTe_o2sAw&ved=0CDkQuwUwAQ#v=onepage&q=h%C3%A1bitos%20alimentarios%20en%20adolescentes&f=false
- Moliní, D. (2007). Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2480144>
- Olivares C., S. (1999). Publicidad televisiva y preferencias alimentarias en escolares de la Región Metropolitana. Recuperado de <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nxtAction=lnk&exprSearch=245384&indexSearch=ID>
- Olivares, S., Bustos, N., & Moreno, X. (2006). Actitudes y Prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000200006.
- Osorio M, O. (2011). La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. Recuperado de <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1901/2477>

- Ramos, N., Marín, J., Rivera, S., & Silva, Y. (2006). Obesidad en la población escolar y la relación con el consumo de comida rápida. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962006000300002&script=sci_arttext.
- Reyes, D. (2009). Refrigerio o lunch escolar. *Salud y Nutrición*. Recuperado de <http://kronovida.com/revista/articulos/refrigerio-o-lunch-escolar-ejemplos-de-menusericos/>
- Riba, M. (2002). Estudios de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condiciones. Recuperado de <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/5632/mrs1de4.pdf?sequence>
- Rodríguez, A. (2006). Los efectos de la televisión en niños y adolescentes. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/4304-6024-1-PB%20\(1\).htm](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/4304-6024-1-PB%20(1).htm).
- Rodríguez, F. (2010). Programa de acción en el contexto Escolar. Recuperado de <http://basica.sep.gob.mx/seb2010/pdf/escuelaYSalud/manualfamilia.pdf>
- Rodríguez, Y. (2007). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=325719>
- Rojas, R. (2010). Hábitos alimenticios de adolescentes causan enfermedades crónicas en edades adultas. Recuperado de <http://www.sep.ucr.ac.cr/noticias/anuncioMARZO.pdf>
- Román, V. (2010). Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v71n3/a08v71n3.pdf>
- Sánchez, D., & Saldaña, C. (2007). Evaluación de los hábitos alimentarios en adolescentes con diferentes índices de masa corporal. Recuperado de <http://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/7465>
- Yungán A, E. (2010). Hábitos alimentarios y estilo de vida de los adolescentes. Recuperado de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1064/1/34T00196.pdf>
- Zabala, J., Rodríguez, E., & García, A. (2010). Evaluación del aporte energético del refrigerio escolar. Recuperado de <http://www.revistaecos.net/ojs/index.php/ECOS/article/view/21>

ANEXOS

Anexo 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Encuesta dirigida a adolescentes de 16-17 años de edad sobre influencia de los conocimientos, actitudes y prácticas en la selección de los alimentos ofertados en el bar escolar

El objetivo de este estudio es: Definir los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los adolescentes en la elección de los alimentos ofertados en el bar escolar, con ello, aportar información a nuestras respectivas autoridades, de manera que tengan muy claro lo que nosotros requerimos en la actualidad, para conservar nuestra calidad de vida.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si usted acepta participar en éste, se deberá completar una encuesta que le tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo, básicamente con algunos datos personales e información sobre sus preferencias alimentarias.

Yo..... Conozco la encuesta que se llevara a cabo y entiendo todos los términos de la misma por lo tanto estoy de acuerdo en realizarla

Firma.....

5. Qué es para ti alimentación equilibrada?
- a) Que no tenga grasa
 - b) Que tenga todos los alimentos
 - c) Que no tenga azúcar
 - d) Que tenga pocos alimentos
6. ¿Te preocupa cuidar tu alimentación?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
7. Cómo consideras la comida rápida?
- a) Poco agradable
 - b) Agradable
 - c) Muy agradable
8. Cada cuánto consumes comida rápida a la semana?
- a) 1 o 2 veces por semana
 - b) 3 o 4 veces por semana
 - c) 5 o 6 veces por semana
 - d) Toda la semana
 - e) Nunca
9. Para ti qué es estar saludable?
- a) Estar delgado o delgada
 - b) Estar relleno
 - c) Tener un peso acorde a tu estatura
 - d) Estar gordo
10. Consumes alimentos dietéticos?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces

11. Cada cuánto realizas actividad física por semana?

- a) 1 o 2 días
- b) 3 o 4 días
- c) 5 o 6 días
- d) Toda la semana
- e) Nunca

12. ¿Te gustaría elaborar un plan nutricional para mejorar tu alimentación?

- a) Si
- b) No

13. En la hora de receso o recreo usted consume alimentos ofertados en el bar escolar?

- a) Si
- b) No

14. En el momento de receso o recreo usted lleva?

- a) Refrigerio
- b) Dinero
- c) A y b

*si su respuesta es b siga con la pregunta 16

15. Adicional a su refrigerio usted adquiere otro alimento en el bar?

- a) Si
- b) No

16. Cuánto dinero lleva diariamente?

- a) Menos de un dólar
- b) De 1 a 3 dólares
- c) De 3 a 5 dólares
- d) Más de 5 dólares

17. Porqué compra los alimentos en el bar?

- a) Porque le gustan
- b) Porque son baratos
- c) Porque son saludables

- d) Porque le aconsejaron
- e) Porque salió en un anuncio
- f) Porque tengo hambre

18. Qué alimentos prefieres comprar en el bar escolar?

- a) Snacks
- b) Bebidas gaseosas
- c) Yogurt
- d) Comida rápida
- e) Frutas
- f) Chochos con tostado
- g) Sandwiches

19. En una escala del 1 al 4 siendo el 1 el más bajo, clasifique los medios de comunicación según como estos influyen en la selección de tus alimentos?

TV	
RADIO	
PRENSA ESCRITA	
INTERNET	

20. Marque con una X el tiempo que usted dedique diariamente a los siguientes medios de comunicación?

	1 HORA	1 – 2 HORAS	3 – 4 HORAS	+ DE 5 HORAS
TV				
RADIO				
PRENSA ESCRITA				
INTERNET				

21. Qué mensaje publicitario sobre comida recuerdas?

- a) Snacks
- b) Bebidas
- c) Yogurt
- d) Frutas
- e) Comida rápida
- f) Ninguno

22. Has comprado algún producto influenciado por la publicidad?

- a) Si
- b) No
- c) A veces