

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACTULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TITULO DE

LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

**FACTORES QUE INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO DE SELECCIÓN DE
ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE ADOLESCENCIA MEDIA A TARDIA DE
LA UNIDAD EDUCATIVA “ECUATORIANO SUIZO”**

Elaborado por

Garzón Jametti Jessica Paola

Quito, Enero 2020

Resumen

Este estudio se realizó con el objetivo de determinar los factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en estudiantes de adolescencia media a tardía. Fue un estudio cualitativo descriptivo, donde, se encuestó a 269 adolescentes, 140 mujeres (52%) y 129 hombres (48%). Se estudiaron datos sociodemográficos, factores de selección de alimentos de acuerdo al The Food Choice Questionnaire, criterios de selección, preocupación y disposición por una buena selección de alimentos. Los resultados indican que las mujeres le dan más importancia a la mayoría de los factores. La apariencia sensorial es el factor más importante y es el único factor que influye sobre los alimentos seleccionados para el refrigerio (p -valor=,000) con mayor importancia para los procesados y ultraprocesados. El factor salud es algo más importante para las mujeres pero no hay una diferencia significativa y finalmente el factor precio tiene mayor importancia en la elección de frutas y verduras pero sin una diferencia significativa. Se concluye que a pesar de su selección la mayoría de los adolescentes (75,1%), se preocupa por una buena selección y todos están dispuestos a cambiar.

Abstract

This study was conducted with the aim of determining the factors that influence food selection behavior in middle to late adolescence students. It was a descriptive qualitative study, where 269 adolescents, 140 women (52%) and 129 men (48%) were surveyed. Sociodemographic data, food selection factors according to The Food Choice Questionnaire, selection criteria, concern and disposition for a good food selection were studied. The results indicate that women attach more importance to most factors. Sensory appearance is the most important factor and is the only factor influencing the foods selected for snacking (p-value,000) with the greatest importance for processed and ultra-processed. The health factor is somewhat more important for women but there is no significant difference and finally the price factor with greater importance in the choice of fruits and vegetables but without a significant difference. It is concluded that despite their selection most teenagers (75.1%), they care about a good selection and all are willing to change.

Dedicatoria

Dedico esta tesis principalmente a Dios por permitirme llegar y estar donde estoy, por darme la fuerza y la valentía para superar cualquier obstáculo que se me ha presentado y por haber puesto en mi camino a las personas correctas que han sido de apoyo durante todo este proceso.

A mis dos angelitos mi abuelita y abejita que están ahí para darme el aliento que necesito cada día.

A mis padres César y Jeanette, a mis hermanos María Fernanda, Daniela, César y Diego, a mis sobrinos María Emilia y Cesítar quienes son la fuerza y el motor de mi vida.

*Nunca consideres el estudio como una obligación,
sino como una oportunidad
para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.*

(Albert Einstein)

Agradecimientos

A mis padres quienes me han dado su apoyo incondicional, son el motor de mi vida y de mi formación como profesional, por el amor, la fuerza y la comprensión. Ruego a Dios me permita muchos muchísimos años más a su lado para seguir dándoles alegrías y orgullo.

A mis hermanos por ser mis compañeros de batallas, sonrisas y alegrías, por darme cariño, apoyo y fuerza aun en los momentos más difíciles. Gracias por guiarme y demostrarme que en la vida siempre hay altos y bajos pero que se debe continuar. Cesítar gracias por ser parte de todo este proceso, por tu ayuda, por estar presente en las dichas y desdichas que ha traído esta travesía.

Mi agradecimiento a mis profes Carlos Alberto Rueda por su apoyo y guía, Edgar Rojas por estar ahí, siempre confiar en mí y apoyarme, a mi lector Pablo López quien me brindo su tiempo y apoyo en los momentos más difíciles. Gracias por hacer todo esto posible, por la paciencia, por compartir sus conocimientos y su tiempo dedicado para la realización de esta tesis.

A mis amigos y amigas por creer en mí, darme aliento y apoyar todas y cada una de mis locuras, por ser mi apoyo y sostén cuando he decaído. Gracias por los momentos compartidos e inolvidables.

Al Personal y autoridades del colegio “Ecuatoriano Suizo” por abrirme las puertas para poder realizar mi estudio, sobre todo a la doctora Floralba Mera por su colaboración y apoyo en todo este proceso.

Gracias de corazón porque son pieza esencial de mi vida y han sido una parte fundamental para la elaboración de esta tesis.

Índice de Contenidos

INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. Planteamiento del Problema	3
1.2. Justificación	5
1.3. Objetivos	7
1.3.1. General.....	7
1.3.2. Específicos	7
1.4. Metodología	8
1.4.1. Tipo de estudio	8
1.4.2. Población y muestra	8
1.4.3. Fuentes, técnicas e instrumentos	9
1.4.4. Plan de recolección y análisis de la información	10
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	13
2.1. Adolescencia	13
2.1.1. División de la adolescencia.....	13
2.1.2. Cambios psicosociales en la adolescencia	14
2.2. Comportamiento Alimentario	15
2.2.1. Factores que influyen en el comportamiento de selección de los alimentos ..	16
2.2.1.1. <i>Factores Biológicos</i>	16
2.2.1.2. <i>Factores Socioculturales</i>	21
2.2.1.3. <i>Factores económicos</i>	23

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	24
3.1 Resultados.....	24
3.1.1 Características sociodemográficas de los estudiantes	24
3.1.2 Factores que influyen en la selección de alimentos	25
3.1.3 Criterios de selección de alimentos para el Refrigerio	37
3.1.4 Preocupación y disposición a tener una buena selección de alimentos.....	39
3.1.5 Factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos.....	41
3.2 Discusión.....	47
Conclusiones	50
Recomendaciones.....	52
Lista de Referencias.....	53
Anexos.....	62

Lista de Tablas

Tabla 1	Apreciación media del nivel de importancia de los factores que influyen en la selección de alimentos.....	25
Tabla 2	Relación entre los factores que influyen en la selección de alimentos y el género.	34
Tabla 3	Frecuencia absoluta de los lugares de donde traen los alimentos consumidos en el refrigerio	37
Tabla 4	Frecuencia absoluta de la selección del refrigerio desde casa.....	37
Tabla 5	Frecuencia absoluta de los alimentos elegidos para refrigerio	38
Tabla 6	Preocupación por una buena selección de alimentos, según su género.	40
Tabla 7	Importancia de los factores que influyen en la selección de alimentos, según el lugar de donde traen los alimentos para el refrigerio.....	41
Tabla 8	Importancia de los factores que influyen en la selección de alimentos, según la elección del refrigerio desde casa.	42
Tabla 9	Importancia de los factores que influyen en la selección de alimentos, según los alimentos seleccionados para el refrigerio	43

Lista de Figuras

Figura 1 Clasificación de la media del factor salud de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.....	26
Figura 2 Clasificación de la media del factor estado de ánimo de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.	27
Figura 3 Clasificación de la media del factor conveniencia de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.....	28
Figura 4 Clasificación de la media del factor apariencia sensorial de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.....	28
Figura 5 Clasificación de la media del factor contenido natural de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.	29
Figura 6 Clasificación de la media del factor precio de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.....	30
Figura 7 Clasificación de la media del factor control de peso de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.	30
Figura 8 Clasificación de la media del factor familiaridad de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.....	31
Figura 9 Clasificación de la media del factor preocupación ética de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.....	32
Figura 10 Apreciación media de los factores que influyen en la selección de alimentos y el género de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.	33
Figura 11 Distribución porcentual por curso de los alimentos elegidos para refrigerio de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.....	39

Lista de Anexos

Anexo N°1. Permiso para el levantamiento de datos en la Unidad Educativa

Anexo N°2. Consentimiento informado padres

Anexo N°3. Asentimiento informado alumnos

Anexo N°4. Encuesta

Anexo N°5. Operalización de variables

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa donde se consolidan comportamientos de la infancia, y además se da una serie de cambios físicos, sociales y emocionales (Campo, et al., 2017).

Los hábitos alimentarios de los adolescentes varían a causa de los diversos cambios que sufren durante esta época, se caracterizan por omitir comidas principales como el desayuno, comer fuera de casa, abusar de comida rápida y picar alimentos con baja calidad nutritiva (Araneda, Pinheiro, Rodríguez, & Rodríguez, 2016). La malnutrición sea por desnutrición, sobrepeso u obesidad se ha incrementado a causa de estos cambios en la alimentación y estilos de vida inadecuados (Vargas, & Zapata, 2018).

Se ha pasado de una dieta tradicional más nutritiva con alimentos naturales como frutas y verduras, a una dieta alta en productos procesados y ultraprocesados con elevado contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares (Díaz, et al., 2017). Según la Organización Panamericana de la Salud (2015) la preferencia por alimentos procesados está incrementando en América Latina, puesto que se observa un aumento en la venta de alimentos procesados y bebidas azucaradas a diferencia de años anteriores.

Mediante esta investigación se pretende determinar aquellos factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos que forma parte de la ingesta de jóvenes adolescentes.

El estudio se realizó en la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”, la cual es una institución particular ubicada en la avenida Manuel Valdivieso al norte del Distrito Metropolitano de Quito. La Institución se encuentra ubicada en una zona con gran influencia de comidas rápidas, tiendas y restaurantes, además de la oferta de alimentos procesados y ultraprocesados dentro de la misma institución.

CAPÍTULO I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

En la actualidad el mundo entero atraviesa una serie de transiciones, la globalización ha llevado a la sociedad a un cambio en el estilo de vida y con ello a su alimentación (Araneda, et al., 2016). En las últimas décadas la alimentación de varios países de Latinoamérica y el Caribe cambiaron, optaron por una dieta alta en productos procesados y han dejado de lado a los productos naturales como frutas y verduras, repercutiendo principalmente en los adolescentes (Díaz, et al., 2017).

El problema es que ya sean países desarrollados o en vías de desarrollo la promoción de alimentos con baja calidad nutritiva están dirigidos principalmente a niños y adolescentes, pues además de ser económicos resultan ser agradables en cuanto a su sabor, influyendo en sus preferencias y comportamiento alimentario (Stead, McDermott, Angus, & Hastings, 2006). Los cambios en el comportamiento alimentario producen una desaparición, sustitución y adición de nuevos elementos que afectan al sistema alimentario, entre estos los factores ecológicos, económicos, biológicos y socioculturales que conforman modos de vida y que afectan las elecciones y decisiones alimentarias de los adolescentes (Elorriaga, Colombo, Hough, Watson, & Vásquez, 2012).

Al estar expuestos a una oferta excesiva de alimentos poco saludables, los adolescentes, son la población más consumidora de estos productos, pues en esta etapa la autonomía e independencia para elegir qué, dónde, cómo y cuándo comer está ligada a la búsqueda de su propia identidad, por lo que la influencia familiar disminuye en gran medida en este aspecto, volviéndolos una población vulnerable y fácil de influir (Nadia, 2011). Esta problemática es alarmante pues en este grupo etario es esencial un crecimiento y desarrollo adecuado para la prevención de

enfermedades a un futuro (Beltrán, 2014). Por lo que un tema importante en la salud que ha sido vista en países desarrollados y cada vez más en el resto de países es la correcta elección de alimentos y los efectos que pueden conllevar a mediano y largo plazo (Canales & Hernández, 2015).

En la actualidad con el avance de la tecnología ya no es necesario salir de casa para conseguir algún producto alimenticio, las industrias alimentarias utilizan los sitios web como publicidad para ofrecer nuevos productos alimenticios, que, sin importar la baja o nula calidad nutricional, influyen en las preferencias alimentarias y afecta a la selección de alimentos de los adolescentes (Pérez, 2017).

La industria de alimentos desarrolla productos que cumplen con las características de los adolescentes, quienes consumen alimentos por practicidad, sin importar las repercusiones sobre la salud que tengan en un futuro (Arboleda, & Villa, 2016). Las decisiones que tomen los adolescentes sobre su alimentación afectara a su futuro llegando a ser los potenciales pacientes y consumidores del mañana (Canales & Hernández, 2015).

1.2. Justificación

La importancia de esta investigación radica en obtener información sobre los factores de selección de alimentos en los adolescentes en adolescencia media a tardía de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”, determinar los factores que influyen en su comportamiento de selección y cómo repercute sobre los alimentos que eligen.

La adolescencia es una etapa óptima para adquirir costumbres y hábitos que perduraran hasta la vida adulta, puesto que esta etapa se constituye como sensible al estar caracterizada por una serie de cambios físicos, biológicos, psicológicos y cognitivos que intervienen en su desarrollo y crecimiento, por lo que los jóvenes deben consolidar buenos hábitos alimentarios que sean basados en una adecuada selección de alimentos, que ayuden a prevenir factores de riesgo que puedan afectar su salud y bienestar (Miranda, Núñez, & Maldonado, 2018; Silva, Santana, & Cumbe, 2016; Vargas, et al., 2018).

El comprender varios aspectos que influyen en los cambios y comportamientos alimentarios, facilita la identificación de posibles soluciones para prevenir enfermedades y promocionar la salud (Canales & Hernández, 2015).

El presente estudio beneficia de manera directa a los adolescentes y a sus padres, quienes pueden conocer que factores son los que influyen en el comportamiento de selección de alimentos y de esta manera tomar medidas precautelares sobre lo que están eligiendo sus hijos.

Así mismo la institución está al tanto del comportamiento de selección de alimentos de sus estudiantes, por lo que podrán también aplicar posibles soluciones que estén a su alcance para ejecutar propuestas y recomendaciones al establecimiento, que motiven a una correcta selección de alimentos sanos y nutritivos.

Esta investigación permitió aumentar y fortalecer el conocimiento de la investigadora y además puede servir como base para estudiantes o interesados en el tema, que deseen continuar con la investigación en otra población de estudio o en diferentes sectores de la ciudad o el país. Este es el primer estudio de selección de alimentos en donde se utilizó el cuestionario de selección de alimentos, por lo que proporciona información útil sobre la identificación de determinantes de selección de alimentos en países como Ecuador.

Finalmente, contribuye a incrementar el conocimiento y datos que beneficien al repositorio de la universidad.

1.3. Objetivos

1.3.1. General

Determinar los factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en los estudiantes de adolescencia media a tardía de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

1.3.2. Específicos

- Caracterizar sociodemográficamente a la población estudiantil que selecciona los alimentos en la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.
- Describir los factores que intervienen en la selección de alimentos y como se relacionan con el género de la población estudiantil de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.
- Establecer los criterios de selección de alimentos para el refrigerio de la población estudiantil de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.
- Evaluar la preocupación y disposición de los estudiantes a tener una adecuada selección de alimentos en la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

1.4. Metodología

1.4.1. Tipo de estudio

Se trató de un estudio con enfoque cualitativo descriptivo, puesto que buscó detallar los factores biológicos, socioculturales y económicos que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en los estudiantes de adolescencia media a tardía de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”, no se intervino o manipulo el factor de estudio, únicamente se observó, además fue transversal puesto que la recolección de datos del estudio se lo realizó en un día durante el horario normal de clase y no existió seguimiento.

1.4.2. Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 269 estudiantes de adolescencia media a tardía de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo” ubicada en el Distrito Metropolitano de Quito en la provincia de Pichincha durante el periodo escolar 2019-2020.

La población de adolescencia media a tardía fue tomada como la población adolescente que ejerce más control sobre sus decisiones en selección de alimentos, no existió tipo de muestreo pues se seleccionaron todos los estudiantes y se tomó en cuenta que cumplan los criterios de inclusión para formar parte de la investigación. Al tratarse de un grupo en adolescencia media a tardía de entre 14 a 18 años coincide con los grupos de primero a tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”, por lo que uno de los criterios de inclusión fue que los adolescentes sean estudiantes regulares de primero a tercero de bachillerato.

Criterios de inclusión y exclusión.

Se aplicaron los criterios de inclusión que son los siguientes: ser estudiantes regulares de primero a tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”, contar con el

consentimiento informado firmado por sus padres (Anexo 2) y contar con la firma de asentimiento informado personal (Anexo 3). También se aplicaron los criterios de exclusión: ausencia del estudiante durante la recolección de la información y personas con algún tipo de discapacidad que no permita la correcta recolección de los datos. A través de los cuales 19 personas fueron eliminadas, 2 eran de intercambio, por lo que no eran estudiantes regulares y 17 se ausentaron durante la recolección de la información, el resto de los estudiantes presentaron su consentimiento y asentimiento informado y ninguno presentó ningún tipo de discapacidad, dando como resultado un total de 269 estudiantes.

1.4.3. Fuentes, técnicas e instrumentos

La recolección de la información para este estudio se obtuvo a través de la fuente primaria directa de los estudiantes en adolescencia media a tardía en la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

La encuesta consiste de 45 ítems (Anexo 4). Está constituida por características sociodemográficas, criterios de selección de alimentos en el refrigerio, preocupación y disposición a tener una buena selección de alimentos y factores de selección de alimentos con referencia al estudio: Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire, que consta de 36 elementos diseñados para evaluar la importancia de nueve factores que pueden influir en la selección de alimentos: Salud, estado de ánimo, conveniencia, apariencia sensorial, contenido natural, precio, control de peso, familiaridad y preocupación ética, con una escala de Likert del 1 al 4: “no importante” (1), “un poco importante” (2), “moderadamente importante” (3), y “muy importante” (4) (Stephoe & Pollard, 1995). Los ítems 1, 3, 42, 44 y 45 son preguntas dicotómicas cerradas, el ítem 2 una pregunta abierta, y el resto de ítems son polítomos cerrados.

La encuesta fue validada por alumnos de otra institución particular con las mismas características y modificada según las necesidades del presente estudio, mismas que responden a los objetivos planteados, como resultados de la validación se encontraron errores de redacción, en el ítem 6: “No contiene aditivos” que fue modificado por: “No contiene añadidos”, que facilitó la comprensión de los estudiantes. En el resto del instrumento no se encontraron errores de redacción ni comprensión.

1.4.4. Plan de recolección y análisis de la información

Previo a la recolección de datos, se validó el instrumento en otra institución particular con las mismas características, esta población semejante a la población de estudio estuvo conformada por alumnos de primero a tercero de bachillerato de adolescencia media a tardía.

El levantamiento de la información se realizó en la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo” con previa autorización mediante un oficio (Anexo 1) firmado por el vicerrector de la Institución. Para la recolección de la información de este estudio se entregó un consentimiento informado para que lo firmen los padres de cada alumno y un asentimiento informado que firmó cada estudiante.

Los estudiantes entregaron tanto el consentimiento como el asentimiento informado al autor del presente estudio para posteriormente realizar la revisión de criterios de inclusión y exclusión con las listas de cada curso, una vez cumplieron con todos los criterios de inclusión recibieron la encuesta, la cual estuvo conformada por características sociodemográficas, un cuestionario de selección de alimentos, preguntas sobre criterios de selección de alimentos para el refrigerio y preguntas sobre preocupación y disposición a tener una buena selección de alimentos. El tiempo para responder la información fue de 15 minutos y tomada en las aulas de cada estudiante de adolescencia media a tardía de primero a tercero de bachillerato.

La recolección de la información se la realizó en un día, en el horario normal de clases, posteriormente se procedió a la tabulación de los datos en el programa de Microsoft Office Excel (2013), de acuerdo a las variables. Para el análisis de la información se realizó un análisis univariado donde se analizó cada variable y un análisis bivariado donde existió un cruce entre variables, en el programa SPSS versión 22 (IBM Corporation ©), en base a la estadística descriptiva.

Análisis univariado:

- Género: Tabla compuesta de frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos en la matriz de base de datos.
- Edad: Tabla compuesta de frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos en la matriz de base de datos.
- Lugar de nacimiento: Tabla compuesta de frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos en la matriz de base de datos.
- Persona con quien vive: Tabla compuesta de frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos en la matriz de base de datos.
- Factores de selección de alimentos: tabla compuesta de índices promediales, de cada factor, analizados estadísticamente según la media y desviación estándar.
- Criterios de selección de alimentos para el refrigerio: Tabla compuesta de frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos en la matriz de base de datos.
- Preocupación y disposición a tener una buena selección de alimentos: Tabla compuesta de frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos en la matriz de base de datos.

Análisis bivariado:

- Factores de selección de alimentos: figura compuesta de índices promediales, de cada factor, según su género.
- Preocupación por una buena selección de alimentos: Tabla compuesta de frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos en la matriz de base de datos, según su género, analizados estadísticamente según el chi cuadrado de Pearson.
- Factores que influyen en la selección de alimentos: Tabla compuesta de frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos en la matriz de base de datos, según los criterios de selección de alimentos para el refrigerio, analizados estadísticamente según el chi cuadrado de Pearson.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Adolescencia

El término adolescente proviene de la palabra “adolescere”, verbo adolecer que significa crecimiento y maduración, es la transición de la infancia a la edad adulta (Güemes, González, & Hidalgo, 2017)

Según la organización mundial de la salud (2018) la adolescencia, es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, esta se da entre los 10 y 19 años. Es una de las etapas de transición más importantes, puesto que el ser humano experimenta cambios de crecimiento y desarrollo, condicionada por diversos procesos biológicos.

2.1.1. División de la adolescencia

Según Gaete (2015), la adolescencia se divide en:

Adolescencia temprana: etapa considerada desde los 10 hasta los 13 o 14 años, caracterizada por cambios corporales y apariencia física de un niño a un adulto joven. Aunque esta serie de cambios es consistente entre adolescentes, la edad de comienzo y duración siempre varía de un adolescente a otro, pero sigue existiendo dependencia de sus padres.

Adolescencia media: considerada desde los 14 o 15 años hasta los 16 o 17 años se caracteriza por el distanciamiento familiar, acercamiento a los pares y dependencia de los mismos, comportamientos rebeldes, formación del carácter personal, tendencia a la impulsividad, búsqueda de su propia identidad.

Adolescencia tardía: supone desde los 17 o 18 hasta los 21 años y está caracterizada por el desarrollo del razonamiento abstracto y pensamiento crítico, última etapa para lograr su identidad y autonomía, existe límites y limitaciones personales, se adquiere buena aptitud para tomar decisiones

2.1.2. Cambios psicosociales en la adolescencia

Durante la adolescencia, el adolescente desarrolla su identidad personal, valores éticos y morales, además de su autoestima o autoevaluación. De acuerdo a su periodo, sea la adolescencia temprana, media o tardía su desarrollo psicosocial se caracteriza por la influencia de habilidades sociales, emocionales y cognitivas (Brown, 2014).

Cambios psicosociales en durante la adolescencia.

	Adolescencia temprana	Adolescencia media	Adolescencia tardía
Independencia	Relación con padres más difícil, mayor confrontación y existe un vacío emocional Comportamiento y humor inestables	Mayor independencia Conflicto con los padres	Más integración familiar Vuelta a los valores familiares Mayor independencia y madurez
Imagen corporal	Preocupación, inseguridad y rechazo a su cuerpo. Comparación Interés por la sexualidad	Aceptación de su cuerpo	Menor importancia Mayor aceptación de su cuerpo
Relación con pares	Más relaciones con el sexo opuesto	Cambio de gustos Integración con amigos, valores, reglas modas, clubs o deportes	Menor importancia de grupos Relaciones más o menos estables de pareja

Identidad	Pobre control de impulsos y dudas Necesidad de mayor intimidad	Mayor empatía Aumento de la capacidad intelectual y la creatividad Conductas de riesgo	Conciencia racional y realista Valores morales, religioso y sexuales
------------------	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Fuente: (Güemes, González, & Hidalgo, 2017 & Iglesias, 2013).

Elaborado por: Paola Garzón

2.2. Comportamiento Alimentario

El comportamiento alimentario es la relación entre ambientes ecológicos, biológicos y socioculturales donde los individuos aprenden conductas por sus propias experiencias, y a través de la observación de las experiencias de los demás. El entorno puede influir en las conductas individuales, pero el individuo también puede influir sobre su entorno (Rufino, 2016). La conducta alimentaria se refiere al modo de comportarse del individuo ante los alimentos, el seleccionarlos, prepararlos y consumirlos de modo que ayude a mantener su estructura biológica y mantenga sus necesidades energéticas (Aranceta, 2013).

Los hábitos alimentarios y conducta alimentaria se desarrollan desde la niñez y comienza a afianzarse en la adolescencia (Cervera, Serrano, Vico, Milla, & García, 2013). Los adolescentes, adquieren nuevas preferencias alimentarias, construyen nuevos espacios de sociabilización y de consumo y fundamentalmente establecen bases de comportamiento alimentario que perduraran durante la etapa adulta (Meléndez, Cañez, & Frías, 2012). Sin embargo en la adolescencia surge la necesidad de independizarse, los adolescentes buscan experimentar nuevos estilos de vida, incluidas sus prácticas alimentarias.

La publicidad, los amigos, personajes famosos, ídolos, influyen de manera decisiva en el comportamiento del adolescente y, por ende en su comportamiento alimentario. Este

comportamiento está comprendido por horarios de alimentación, selección de alimentos o la forma de prepararlos (Rufino, 2016). En esta etapa la independencia para elegir que comer es sinónimo de la búsqueda de identidad por lo que la influencia de la familia disminuye en gran medida (Nadia, 2011).

En el comportamiento alimentario de los adolescentes se ha vuelto común observar una alimentación inadecuada, existen aspectos como la búsqueda de identidad y la aceptación social, que propician hábitos erráticos como eliminar comidas regulares, ingerir gran cantidad de alimentos entre comidas y normalmente consumir alimentos en lugares de esparcimiento y ocio que no aportan nada nutricionalmente (Meléndez, et al., 2012).

En la actualidad se ha cambiado la selección de alimentos naturales como las frutas y las verduras por productos procesados y ultraprocesados con alto contenido de sodio, grasas y azúcares, como comida rápida, snacks, dulces, repercutiendo principalmente en los adolescentes (Díaz, et al., 2017).

2.2.1. Factores que influyen en el comportamiento de selección de los alimentos

La selección de los alimentos se ve como el resultado de una compleja interacción de procesos biológicos y socioculturales, donde las preferencias y aversiones, los valores, simbolismos, tradiciones y características propias de cada alimento desempeñan un importante papel (Aranceta, 2013).

2.2.1.1. Factores Biológicos

Las prioridades biológicas de la alimentación se refieren a satisfacer los requerimientos nutricionales y evitar el consumo de sustancias nocivas (Aranceta, 2013).

Género: Las diferencias en la elección de alimentos en relación al género aparecen en la adolescencia, los jóvenes eligen y consumen más alimentos altos en grasas saturadas y beben más refrescos en comparación a las chicas. Las preferencias y decisiones alimentarias en las mujeres adolescentes son de frutas, vegetales, pescados, mientras que en los hombres son los dulces, embutidos y pasteles. Las chicas se preocupan más por su peso y su salud, por lo que conocen el beneficio de los alimentos con poca grasa (Kohen, 2011). Las adolescentes prefieren los ideales de belleza relacionados con la delgadez, considerando las tallas bajas como saludables, mientras que los hombres se preocupan por ganar masa muscular (Negrete, Werner, Espinoza, & Raich, 2019).

La evolución de estereotipos, dietas restrictivas, agresividad de la publicidad y sobretodo la presión social que sufren durante esta etapa, ha conllevado a la presencia de trastornos alimentarios principalmente en mujeres, quienes, aunque existan indicaciones sobre una alimentación saludable son difíciles de asimilar debido al exceso de alimentos poco saludables y modas restrictivas (Kohen, 2011).

Edad: Los factores que influyen en la selección de alimentos varían según la fase de vida en la que este un individuo. A esta edad el control de padres disminuye y los adolescentes ejercen mayor autonomía para elegir sus alimentos en comparación con los niños. En primera infancia la familia es un factor importante en la toma de decisiones, mientras que en la adolescencia los compañeros y amigos se vuelven más importantes. Es decir, conforme los niños crecen y entran a la adolescencia, presentan influencias sociales y ambientales que pueden llegar a cambiar o revertir el comportamiento alimentario que ya fue establecido en su hogar. A diferencia de los niños los adolescentes están conscientes de como las influencias sobre su estilo de vida y el comer fuera de

casa afecta al momento de tomar decisiones sobre alimentos saludables (Fitzgerald, Nixon, Heary, & Norena, 2015).

Factores sensoriales: Las características organolépticas, se las entiende como la impresión de los alimentos por medio de los órganos de los sentidos para percibir sus características como color, olor, tamaño, forma, sabor, textura, generando preferencias y aversiones a los alimentos (Fajardo, Camargo, Buitrago, Peña, & Rodríguez, 2016). Es por esta razón que las características organolépticas de los alimentos condicionan su elección (Aranceta, 2013). Sin embargo, la variedad de información que llega a nuestros sentidos sea por vista, olfato, oído, gusto y tacto, se recibe, organiza e interpreta de forma individual, por lo que cada individuo tomará sus propias decisiones de elegir o no cierto alimento (Rincón, 2016).

Se ha visto que las condiciones del alimento como sabor, apariencia y olor influyen directamente en la ingesta alimentaria, sin embargo, el sabor de la comida es la principal razón para que un adolescente elija sus alimentos (Moreno, & Galiano, 2015). Las decisiones alimentarias de los adolescentes están basadas en el sabor de los alimentos por lo que al volverse más independientes para elegir los alimentos que consumen estos se basan en sus preferencias gustativas, más que por su salud (Díaz, 2014).

En un estudio sobre comportamiento alimentario, los adolescentes mencionan que seleccionan y prefieren comida rápida principalmente por su sabor, además de su practicidad y rapidez (Meléndez, et al., 2012).

El color y la apariencia de un alimento también es clave para la selección de un alimento en los adolescentes pues influye en los umbrales de percepción del sabor de dicho alimento haciéndolo más atractivo (Kohen, 2011).

Control de peso: Las preocupaciones alimentarias se relacionan con el ámbito estético, presente en la sociedad (Denegri, Castaño, Schnettler, & Vivallo, 2016). La alimentación ha tomado gran importancia en lo social que se le han atribuido valores como salud y belleza física, con nuevas normas estéticas sobre la imagen corporal (Meléndez, et al., 2012). Las modas impuestas por la sociedad a menudo son dietas restrictivas para adelgazar y resultan inadecuadas y desequilibradas nutricional y emocionalmente (Aranceta, 2013). Los adolescentes son los individuos más expuestos a estas modas y además son considerados una población vulnerable, por la serie de cambios fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales que predisponen a que el adolescente tenga una gran preocupación sobre su apariencia física y pueden verse influenciados en la adopción de comportamientos alimentarios de riesgo que pueden afectar a su salud (Negrete, et al., 2019).

Creencias frecuentemente establecidas en los adolescentes son el consumo de alimentos “light” como alimentos que no engordan, los cuales tienen menos densidad energética pero eso no significa que no puedan engordar (De Los Santos, 2018).

El seguimiento de modas restrictivas se ha visto que en ocasiones provoca inadaptación psicológica en las personas (Aranceta, 2013). Muchos adolescentes se preocupan por engordar o tener grasa en el cuerpo, por lo que empiezan a tomar en cuenta las calorías de los alimentos que consumen, hacen ejercicio físico solo cuando creen haber subido de peso y necesitan hacer algo, comen en pequeñas porciones o dejan de comer, evitan alimentos con altos contenidos de grasa y azúcares e incluyen a su dieta alimentos considerados buenos para la salud como las frutas y verduras (Meléndez, et al., 2012).

Estado de ánimo: El comer constituye un estado psíquico y un reflejo de las emociones. Muchas veces podemos manifestar la sensación de hambre sin necesidad de utilizar palabras. Por

lo que la conducta alimentaria es considerada una comunicación no verbal. El hambre y apetito están relacionados a las necesidades emocionales que tiene una persona. Cuando probamos un alimento nuevo evocamos una respuesta emocional de atracción o repulsión (Aranceta, 2013).

El ritmo de vida actual genera ansiedad y estrés por lo cual los adolescentes suelen descargarlo en la comida aumentando la ingesta de alimentos con poco o nulo valor nutricional (Aranceta, 2013). Ello conlleva a sentimientos negativos que suelen estar asociados al consumo obligatorio de algunos alimentos que no satisfacen (Denegri, Castaño, Schnettler, & Vivallo, 2016). En una investigación en psicología, encontraron que más de la mitad de adolescentes entrevistados sentía ansiedad por los alimentos que consumen (Meléndez, et al, 2012). Los adolescentes recurren a la comida para sentirse mejor, la comida cumple una función específica en cuanto a las emociones en los adolescentes, por lo que suelen comer más cuando están enojados, frustrados, estresados, solos, aburridos o nerviosos, de esta forma la comida los tranquiliza (Juárez, Valverde, & Alayo, 2016).

Preocupaciones éticas: La amenaza del calentamiento global, motiva a la población y entre ellos a los jóvenes a ayudar al medio ambiente, a quienes según un estudio realizado en Argentina la contaminación y el calentamiento global les preocupan, por lo que se ha optado medidas efectivas para el cuidado del medio ambiente, uno de ellos es la presencia de plásticos biodegradables como un sustituto ideal para disminuir el impacto ambiental que ocasiona los plásticos (Farré, 2018). Razón por la cual las empresas, cambian constantemente sus envases a fin de hacerlos más atractivos y comerciales (Kohen, 2011).

2.2.1.2. Factores Socioculturales

Se refiere a los comportamientos, conocimientos, creencias y hábitos adquiridos en una sociedad. Pueden establecer barreras para consumir cierto tipo de alimento al igual que facilitar el acceso a otros (Freire, Waters, & Rivas, 2017). El medio social en el que vive un individuo, condiciona su alimentación, como se ha observado con las diferencias sociales que también se han manifestado en la alimentación a lo largo de la historia (Aranceta, 2013)

Conocimientos en alimentación y nutrición: aunque un buen nivel de conocimientos sobre alimentación o nutrición no siempre conlleva a una alimentación sana, es útil si se quiere cambiar a un estilo de vida más saludable (Aranceta, 2013). Los conocimientos previos sobre alimentación saludable, se refiere a la influencia que pueden ejercer estos conocimientos para elegir un alimento saludable o no saludable. Muchos adolescentes tienen conocimiento que, para tener buena salud y prevenir enfermedades es necesario comer saludable, sin embargo, muchas veces no encuentran estos alimentos en casa o simplemente no les gusta, por lo que no lo eligen (Aguayo, García, Hunot, Arellano, & López, 2012). La existencia de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes no siempre es suficiente para que tengan buenos hábitos alimenticios, pues estos hábitos no siempre se logran modificar en ellos (Cuervo, Cachón, Zagalaz, González, 2018). La mayoría de adolescentes tiene conocimiento sobre los problemas de salud que podrían causar el consumir productos procesados y a pesar de ello no hacen un cambio por evitarlos (Vargas, et al., 2018).

Sin embargo existen adolescentes que hacen alguna práctica deportiva, por lo que se ha visto que la realización de deporte o actividad física está relacionada con el interés hacia una alimentación saludable, por lo que cuanto más practiquen algún deporte, más interés eh importancia de una buena alimentación y los beneficios que se derivan, no obstante esto nos

significa que se alimenten de la mejor manera siempre existe la necesidad de intervenir para fortalecer estos conocimientos (Cuervo, et al., 2018).

Preferencias y aversiones: varios animales incluido el ser humano tiene preferencias y aversiones por ciertos alimentos, que pueden ser modificados con la experiencia y el aprendizaje (Aranceta, 2013). Dentro de las preferencias se agrupan aquellas referidas por el sentido del gusto a ciertos alimentos o por la compra impulsiva de ellos (Denegri, et al, 2016).

La fuerte influencia de las preferencias alimentarias frente a la elección de los alimentos, es vista. Los adolescentes tienen preferencias alimentarias distintas a niños y adultos (Benarroch, Pérez, & Perales, 2015). En la adolescencia amigos y compañeros se vuelven importantes en sus preferencias alimentarias, pues buscan independencia familiar y la búsqueda de su propia identidad (Aranceta, 2013).

Los adolescentes tienen preferencias alimentarias en los alimentos de sabores dulces y salados frente a los ácidos o amargos, por lo que se ve favorecida la ingesta de alimentos ricos en grasas como pizzas, hamburguesas, papas fritas, bebidas azucaradas, de poco o nulo valor nutricional y rechazan alimentos más saludables como frutas y verduras (Cuervo, et al., 2018).

Familiaridad: inicia en el núcleo materno y se desarrolla conforme el individuo se va desarrollando, sufriendo variaciones, a causa de las relaciones interpersonales y el medio social circulante (Aranceta, 2013). La familia es un factor importante en el comportamiento alimentario de los adolescentes, pues es considerada abastecedora de los alimentos en el hogar, proporciona la estructura de la comida, es decir cuando se come y que se come, además transmite actitudes sobre el alimento, y preferencias ya sean del alimento o la marca (Kohen, 2011). Cuando un adolescente

elige un alimento utiliza la información y la experiencia que tuvo con el alimento y lo toma o lo rechaza (Díaz, 2014).

Sin embargo, la adolescencia es una etapa donde el adolescente se vuelve más independiente, comienza a elegir por si solo sus alimentos, decide qué, dónde y cuándo comer, además suelen comer más afuera del hogar, por lo que tiende a elegir marcas de productos que generalmente son reconocidos, presentados en televisión o consumidos por sus pares (Freire, et al., 2017).

2.2.1.3. Factores económicos

Uno de los factores determinantes para la selección de alimentos son los ingresos económicos, generalmente son un condicionante del acceso a una alimentación apropiada y suficiente (Arboleda, & Villa, 2016). Por lo que un bajo ingreso económico puede determinar el tipo de alimentos que se consume (Aranceta, 2013). La selección de alimentos depende del ingreso familiar, el cual debe elegir alimentos baratos y saciadores, estableciendo cierto gusto por un grupo de alimentos (Arboleda, & Villa, 2016). Las familias de bajos ingresos suelen ser más propensas a vivir en barrios donde las tiendas con alimentos saludables son más escasas encontrando alimentos poco saludables a un precio más asequible (Miqueleiz, Lostao, Ortega, Santos, Astasio, & Regidor, 2014).

Los adolescentes suelen elegir alimentos a bajo costo y saciadores, por lo que por lo general escogen productos menos saludables que a comparación de los más saludables son más económicos favoreciendo elecciones alimentarias inadecuadas (Silvia, & Toral, 2018).

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados

3.1.1 Características sociodemográficas de los estudiantes

En la distribución porcentual global del género de los estudiantes, en una muestra total de 269 estudiantes, agrupados según su género femenino o masculino, se puede apreciar la frecuencia absoluta y el porcentaje semejante entre los participantes del género femenino (n=140; 52%) con el masculino (n= 129; 48%) con una diferencia de 4%. En cuanto a la distribución porcentual por curso del género, se aprecia una diferencia únicamente del 1% (femenino=49%; masculino=51%) en primero y 8% (femenino=46%; masculino=54%) en tercero de bachillerato siendo mayor la población masculina, mientras que la población de segundo de bachillerato tiene una diferencia del 24% (femenino=62%; masculino=38%) siendo la población femenina mayor a la masculina.

En una muestra total de 269 estudiantes, agrupados según su edad 14, 15, 16, 17 y 18 años, con una edad media que supera ligeramente los 15 años (15,2), se puede apreciar la frecuencia absoluta y porcentaje, donde predominan los encuestados de 15 años (n=100; 37,2%). En cuanto a la distribución porcentual por curso de la edad, se observa que conforme van subiendo de nivel va aumentando la edad predominante, donde los estudiantes de primero de bachillerato tienen un 51% en la población de 15 años, los de segundo de bachillerato 57% en la población de 16 años y en los de tercero de bachillerato 45% en la población de 17 años.

En la distribución porcentual global del lugar de nacimiento de los estudiantes, en una muestra total de 269 estudiantes, agrupados según su lugar de nacimiento Ecuador u otro lugar, los encuestados nacidos en Ecuador representan a la mayoría de la población de estudiantes con un 99,3%. Muchas veces los individuos que no son del mismo país de origen y más cuando son

adolescentes responden a una presión conductual social seleccionando los mismos alimentos para ser socialmente aceptados, en el lugar donde se encuentren. Sin embargo no hay un porcentaje importante en estudiantes extranjeros, por lo que no se podría aceptar esa aseveración.

En una muestra total de 269 estudiantes, agrupados según la persona con quien viven: únicamente con su madre y con ambos padres, se puede apreciar la frecuencia absoluta y el porcentaje, donde los encuestados que viven con ambos padres representan a la mayoría de la población de estudiantes (n=196; 72,9%). Aunque no hay un porcentaje mayor en los estudiantes que viven únicamente con su madre (n=73; 27,1%), el vivir únicamente con su madre es un factor importante en el comportamiento alimentario, pues es el seno materno el que abastece y proporciona la estructura de la alimentación transmitiendo actitudes sobre dichos alimentos y preparaciones que pueden ser saludables.

3.1.2 Factores que influyen en la selección de alimentos

Tabla 1 *Apreciación media del nivel de importancia de los factores que influyen en la selección de alimentos*

	F1 Salud	F2 Estado de ánimo	F3 Conveniencia	F4 Apariencia sensorial	F5 Contenido Natural	F6 Precio	F7 Control de peso	F8 Familiaridad	F9 Preocupación ética
Media	3,0	2,7	2,6	3,4	2,6	2,9	2,6	2,5	2,3
Desviación estándar	±0,66	±0,71	±0,64	±0,55	±0,68	±0,77	±0,78	±0,72	±0,73

Fuente: Test para adolescentes Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”

Elaborado por: Paola Garzón Jametti

En la Tabla 1, se observa las clasificaciones medias agregadas (1 no es importante a 4 muy importante), calculadas utilizando la media para todos los factores, se puede apreciar que el factor 4 “Apariencia sensorial” presenta el mayor promedio de factores de selección con una media de 3,4, siendo el factor más importante de la selección de alimentos en los estudiantes, seguido por el

factor “salud”, “precio”, “estado de ánimo”, “conveniencia”, “contenido natural”, “control de peso” y por último los factores “familiaridad” y “preocupación ética” que son los factores menos importantes para los estudiantes. Además se observa una desviación estándar con un pequeño grado de dispersión (menor a 1) con respecto al valor promedio de cada factor, lo que significa que los valores de cada factor no están tan dispersos en relación al valor promedio.

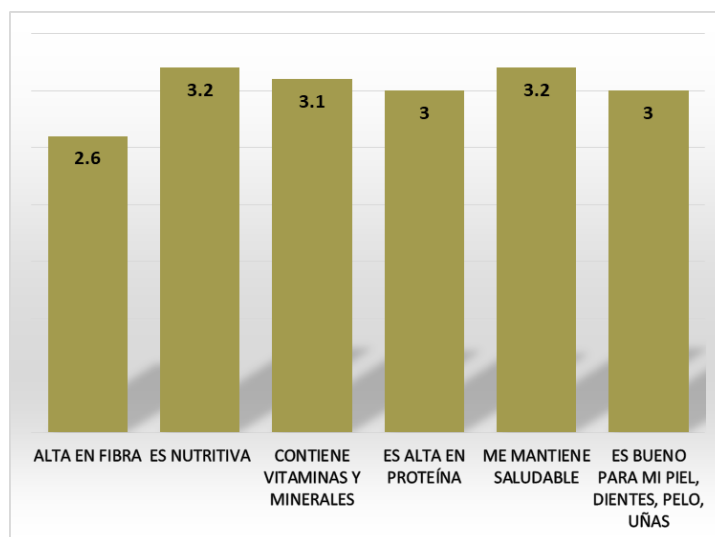


Figura 1 Clasificación de la media del factor salud de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 1 se muestra la clasificación de la media del factor salud, siendo los ítems “es nutritiva” y “me mantiene saludable” los más importantes de la selección del factor salud con un promedio de 3,2 lo que significa que son moderadamente importantes para los estudiantes. Por lo que se puede observar, muchos adolescentes conocen que para tener salud y prevenir enfermedades es necesario alimentarse de manera saludable, sin embargo tener conocimientos sobre lo que es saludable no siempre es suficiente para tener buenos hábitos alimenticios.

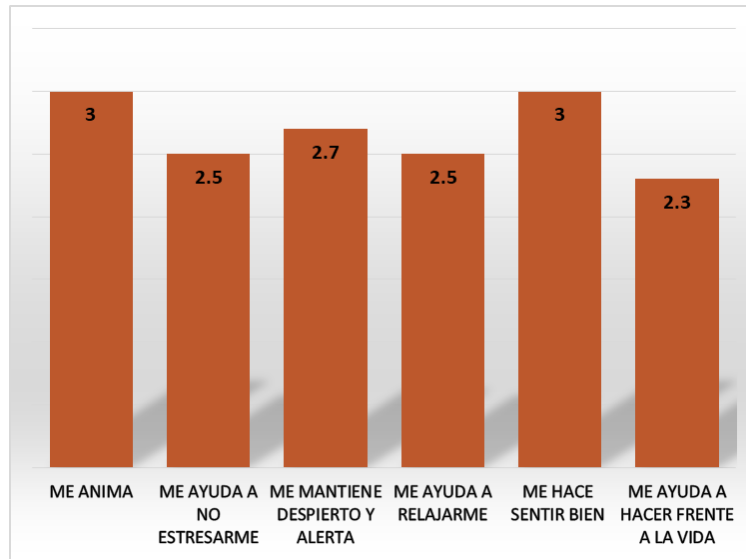


Figura 2 Clasificación de la media del factor estado de ánimo de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 2 se muestra la clasificación de la media del factor estado de ánimo, siendo los ítems “me anima” y “me hace sentir bien” los más importantes de la selección del factor estado de ánimo con un promedio de 3 lo que significa moderadamente importante para los estudiantes. Se puede apreciar que los adolescentes suelen recurrir a los alimentos para sentirse mejor, donde la comida cumple una función específica la cual es tranquilizarlos y animarlos.

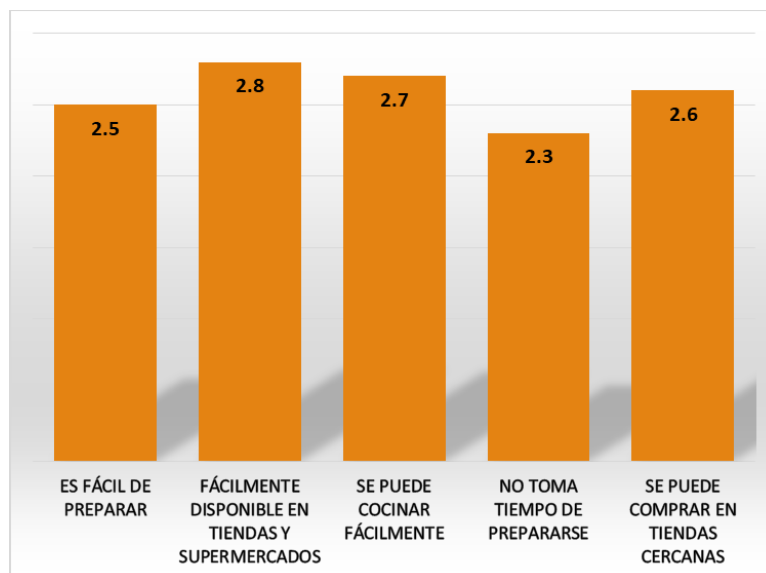


Figura 3 Clasificación de la media del factor conveniencia de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 3 se muestra la clasificación de la media del factor conveniencia, siendo el ítem “Fácilmente disponible en tiendas y supermercados” el más importante de la selección del factor conveniencia con un promedio de 2,8 lo que significa moderadamente importante para los estudiantes. Refiere que los adolescentes se preocupan más por encontrar sus alimentos fácilmente en las tiendas y supermercados, sin importar su distancia, el tiempo o la forma de preparación.

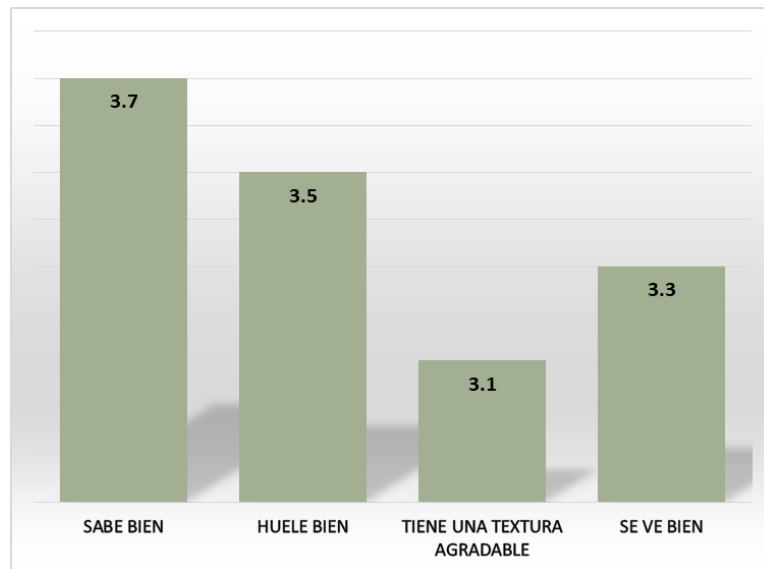


Figura 4 Clasificación de la media del factor apariencia sensorial de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 4 se muestra la clasificación de la media del factor apariencia sensorial, siendo los ítems “sabe bien” y “huele bien” los más importantes de la selección del factor apariencia sensorial con un promedio de 3,7 y 3,5 significa que estos dos elementos son los únicos elementos que son más importantes para la elección de alimentos de los estudiantes. Lo que refiere que las decisiones alimentarias de los adolescentes están basadas en sus preferencias gustativas y el olor de los alimentos, más que por su textura y apariencia.

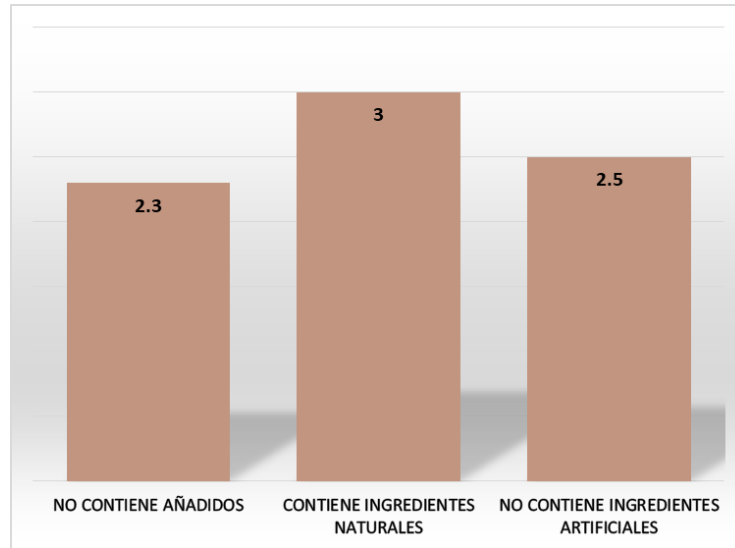


Figura 5 Clasificación de la media del factor contenido natural de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 5 se muestra la clasificación de la media del factor contenido natural, siendo el ítem “contiene ingredientes naturales” el más importante de la selección del factor contenido natural con un promedio de 3, significa que es moderadamente importante para los estudiantes. Lo que refiere que los adolescentes saben que consumir productos procesados no es bueno para la salud, sin embargo no suelen hacer algún cambio para evitarlos.

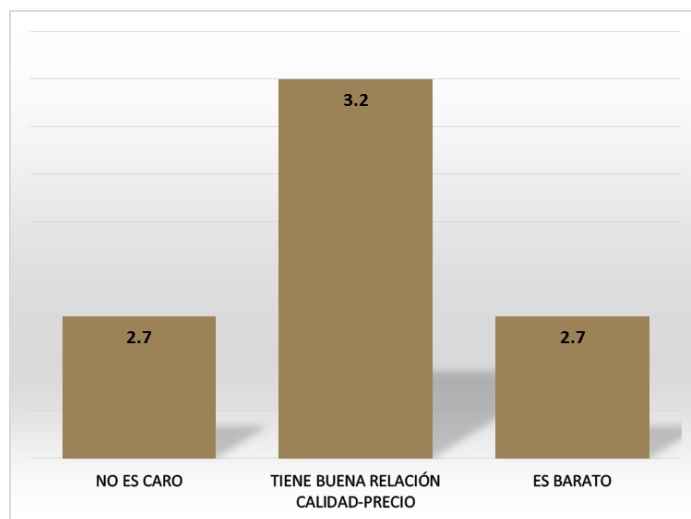


Figura 6 Clasificación de la media del factor precio de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 6 se muestra la clasificación de la media del factor precio, siendo el ítem “tiene buena relación calidad-precio” el más importante de la selección del factor precio con un promedio de 3,2, significa que es moderadamente importante para los estudiantes. Lo que refiere que a los adolescentes les importa que sus alimentos sean de calidad pero que tengan un precio accesible, por lo que no siempre suelen elegir alimentos saludables.



Figura 7 Clasificación de la media del factor control de peso de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 7 se muestra la clasificación de la media del factor control de peso, siendo el ítem “Me ayuda a controlar mi peso” el más importante de la selección del factor control de peso con un promedio de 2,8, significa que es moderadamente importante para los estudiantes y que muchos adolescentes se preocupan por no engordar o tener grasa en el cuerpo, por lo que pueden ser influenciados para adoptar comportamientos alimentarios que ponen en riesgo su salud.

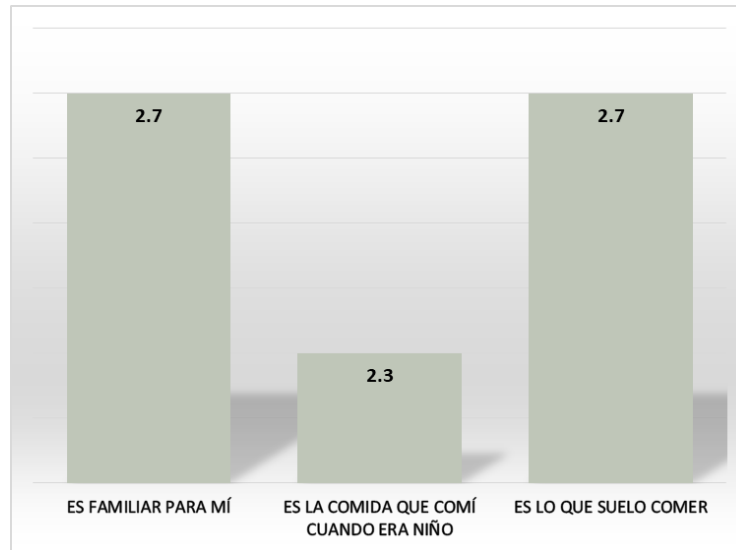


Figura 8 Clasificación de la media del factor familiaridad de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 8 se muestra la clasificación de la media del factor familiaridad, siendo los ítems “es familiar para mí” y “es lo que suelo comer” los más importantes de la selección del factor familiaridad con un promedio de 2,7 significa que es moderadamente importante para los estudiantes. Lo que refiere que a muchos de los adolescentes les importa que los alimentos que eligen sean conocidos, por lo que utilizan información y experiencia que tuvieron con ese alimento para elegirlo.

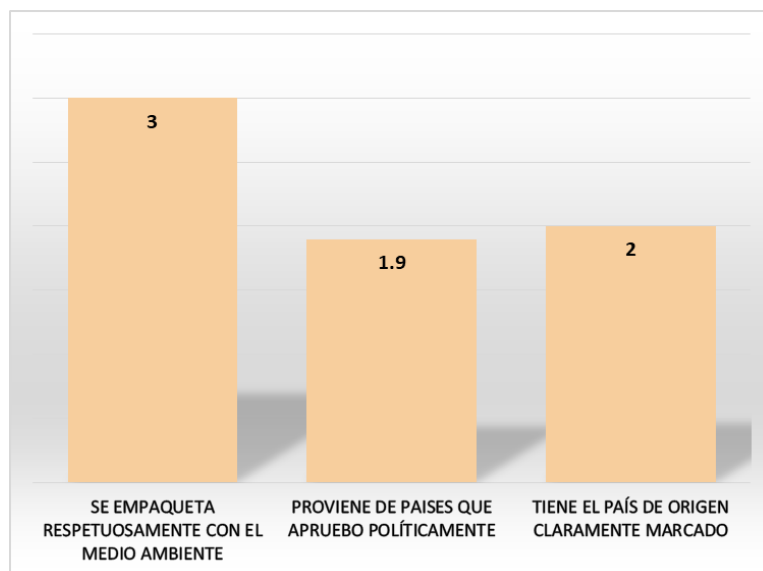


Figura 9 Clasificación de la media del factor preocupación ética de la selección de alimentos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 9 se muestra la clasificación de la media del factor preocupación ética, siendo el ítem “se empaqueta respetuosamente con el medio ambiente” el más importante de la selección del factor preocupación ética con un promedio de 3, significa que es moderadamente importante para los estudiantes. Lo que refiere que la amenaza global motiva a los adolescentes a elegir alimentos con un impacto ambiental bajo, para que no dañen el ambiente en el que viven y no les interesa sus políticas o que tengan el país de origen marcado.

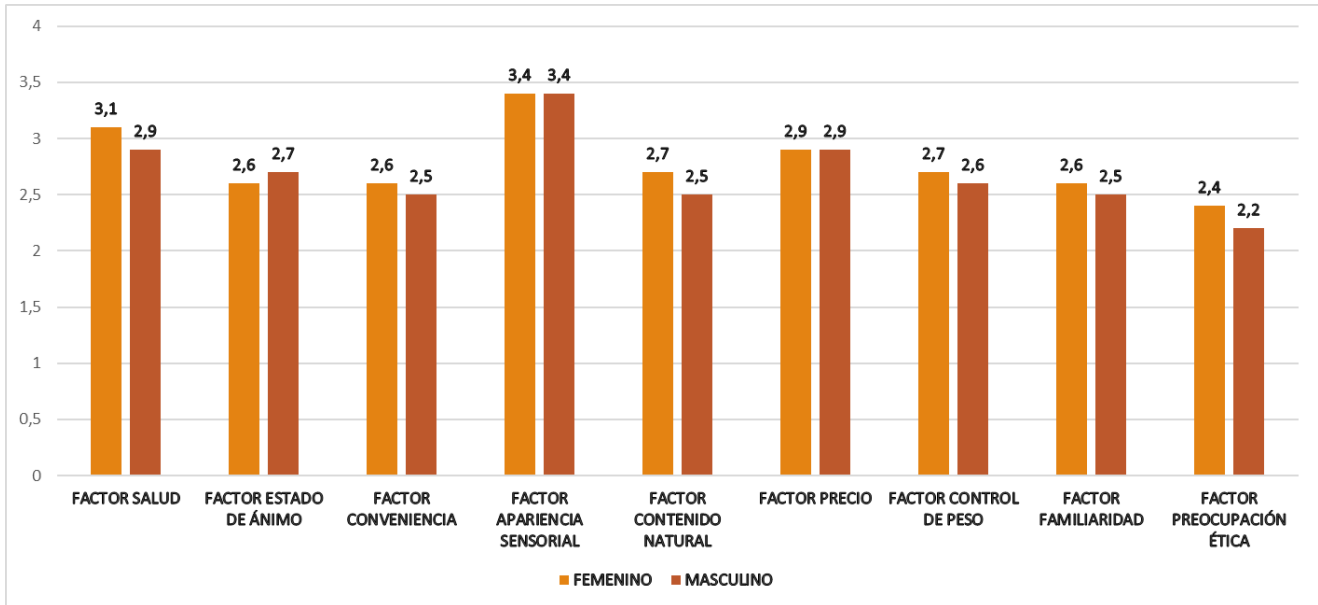


Figura 10 Apreciación media de los factores que influyen en la selección de alimentos y el género de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 10 se muestra la apreciación media de los factores que influyen en la selección de alimentos y el género de los estudiantes. Se puede observar que independientemente sea femenino o masculino para el total de encuestados los factores más importantes son la “apariencia sensorial” con un promedio de 3,4 y el factor “precio” con un promedio de 2,9 lo que significa que ambos factores son moderadamente importantes para ambos géneros. El factor “estado de ánimo” es ligeramente mayor en el género masculino con un promedio de 2,7 lo que significa que es moderadamente más importante para los hombres que para las mujeres. El resto de factores es ligeramente mayor en el género femenino, donde el factor “salud” es el factor más importante para el género femenino con un promedio de 3,1. El género femenino es en general al que más le importa los alimentos que selecciona, siendo la salud su principal factor, por lo que, son el grupo más vulnerable para adquirir modas restrictivas que pueden afectar su salud.

Tabla 2 Relación entre los factores que influyen en la selección de alimentos y el género.

Factores que influyen en la selección de alimentos	Nivel de importancia	Género		Chi cuadrado de Pearson
		Femenino	Masculino	
Factor Salud	Nada a poco importante	26 18,6%	25 19,4%	,886
	Moderada a muy importante	114 81,4%	104 80,6%	
	Total	140 100%	129 100%	
Factor Estado de ánimo	Nada a poco importante	54 38,6%	43 33,3%	,371
	Moderada a muy importante	86 61,4%	86 66,7%	
	Total	140 100%	129 100%	
Factor Conveniencia	Nada a poco importante	63 45%	55 42,6%	,696
	Moderada a muy importante	77 55%	74 57,4%	
	Total	140 100%	129 100%	
Factor Apariencia sensorial	Nada a poco importante	5 3,6%	9 7%	,209
	Moderada a muy importante	135 96,4%	120 93%	
	Total	140 100%	129 100%	

Factor Contenido natural				
	Nada a poco importante	53 37,9%	55 42,6%	
	Moderada a muy importante	87 62,1%	74 57,4%	,424
	Total	140 100%	129 100%	
Factor Precio				
	Nada a poco importante	44 31,4%	42 32,6%	
	Moderada a muy importante	96 68,6%	87 67,4%	,843
	Total	140 100%	129 100%	
Factor Control de peso				
	Nada a poco importante	46 32,9%	59 45,7%	
	Moderada a muy importante	94 67,1%	70 54,3%	,031
	Total	140 100%	129 100%	
Factor Familiaridad				
	Nada a poco importante	62 44,3%	66 51,2%	
	Moderada a muy importante	78 55,7%	63 48,8%	,259
	Total	140 100%	129 100%	

	Nada a poco importante	90 64,3%	87 67,4%	
Factor Preocupación ética	Moderada a muy importante	50 35,7%	42 32,6%	,586
	Total	140 100%	129 100%	

Fuente: Test para adolescentes Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”

Elaborado por: Paola Garzón Jametti

En la Tabla 2 se observa que, los factores salud, estado de ánimo, conveniencia, apariencia sensorial, precio y preocupación ética, en los adolescentes la importancia es similar tanto para hombres como para mujeres, no hay una diferencia estadísticamente significativa, por lo cual se puede afirmar que no se relaciona el nivel de importancia de los factores salud, estado de ánimo, conveniencia, apariencia sensorial, precio y preocupación ética con el género de los estudiantes. En cuanto a los factores contenido natural y familiaridad, en los adolescentes existe una diferencia en la importancia, donde hay mayor importancia en el género femenino. Sin embargo, no es una diferencia estadísticamente significativa, por lo cual se puede afirmar que no se relaciona el nivel de importancia de los factores contenido natural y familiaridad con el género de los estudiantes. Finalmente el factor control de peso en los adolescentes existe una diferencia en la importancia, donde hay mayor importancia en el género femenino. Es una diferencia estadísticamente significativa, por lo cual se puede afirmar que sí hay una relación entre el nivel de importancia del factor control de peso y el género femenino.

3.1.3 Criterios de selección de alimentos para el Refrigerio

Tabla 3 Frecuencia absoluta de los lugares de donde traen los alimentos consumidos en el refrigerio

Lugares de donde traen los alimentos consumidos en el refrigerio	Frecuencia	Porcentaje
Traídos de casa	76	28,3
Trae dinero	67	24,9
Traídos de casa y trae dinero	126	46,8
Total	269	100,0

Fuente: Test para adolescentes Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”

Elaborado por: Paola Garzón Jametti

En la Tabla 3, se observa una muestra total de 269 estudiantes, agrupados según los lugares de donde traen los alimentos consumidos en el refrigerio, se puede apreciar la frecuencia absoluta y el porcentaje, donde los encuestados que traen sus refrigerios de casa y además traen dinero representan a la mayoría de la población con un 46,8%, lo que resulta casi la mitad de la población total de estudiantes. Los adolescentes suelen traer alimentos de casa que suelen ser más saludables, sin embargo también llevan dinero para poder elegir alimentos que les gustan, siendo estos generalmente de escaso o nulo valor nutricional.

Tabla 4 Frecuencia absoluta de la selección del refrigerio desde casa

Selección del refrigerio desde casa	Frecuencia	Porcentaje
Los elige por si solo	168	62,5
Lo eligen otros	101	37,5
Total	269	100,0

Fuente: Test para adolescentes Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”

Elaborado por: Paola Garzón Jametti

En la tabla 4, se observa una muestra total de 269 estudiantes, agrupados según la elección del refrigerio desde casa, se puede apreciar la frecuencia absoluta y el porcentaje, donde los encuestados que eligen por si solos los alimentos para el refrigerio representan a la mayoría de la población con un 62,5%, lo que resulta que más de la mitad de la población total de estudiantes

eligen solos sus alimentos. En cuanto a la distribución porcentual por curso se observa que mientras la población sigue subiendo de curso sigue eligiendo más por sí solo siendo primero de bachillerato (57%), segundo de bachillerato (59%) y tercero e bachillerato (71%) habiendo de primero a tercero una diferencia de 14%, mostrando que efectivamente el control parental durante esta etapa comienza a disminuir y los adolescentes se vuelven más independientes en elegir sus propios alimentos.

Tabla 5 Frecuencia absoluta de los alimentos elegidos para refrigerio

Alimentos elegidos para el refrigerio	Frecuencia	Porcentaje
Frutas y verduras	12	4,5
Comida rápida (hamburguesa, pizza, sandwiches, salchipapas, hot dogs)	154	57,2
Snacks (papas de funda, tostitos, doritos, kchitos, pipas, chetos, tocinetas)	87	32,3
Dulces (galletas, pasteles, donas, pastas, helados)	16	5,9
Total	269	100,0

Fuente: Test para adolescentes Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”

Elaborado por: Paola Garzón Jametti

En la Tabla 5, se observa una muestra total de 269 estudiantes, agrupados según la elección de alimentos para el refrigerio, se puede apreciar la frecuencia absoluta y el porcentaje, donde los encuestados que eligen comida rápida como hamburguesa, pizza, sandwiches, salchipapas, hot dogs representan a la mayoría de la población con un 57,2%, lo que resulta la mitad de la población total de estudiantes y refiere que los adolescentes suelen seleccionar y preferir más la comida rápida por su sabor y además que son prácticos, rápidos y se encuentran fácilmente.

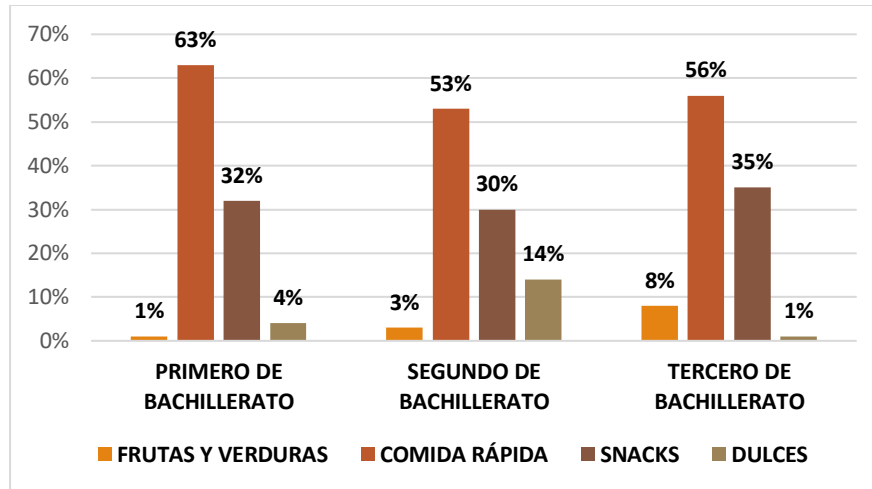


Figura 11 Distribución porcentual por curso de los alimentos elegidos para refrigerio de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”.

En la figura 11 se muestra la elección de alimentos para el refrigerio de los estudiantes de primero a tercero de bachillerato, se puede apreciar un porcentaje mayor en la elección de comida rápida en el total de la población encuestada, resulta que más de la mitad de la población de primero a tercero de bachillerato elige más comida rápida como hamburguesa, pizza, sandwiches, salchipapas, hot dogs. Se observa además que mientras la población sigue subiendo de curso aumenta su elección por de frutas y verduras, lo que significa que mientras van aumentando de edad les interesa cada vez más elegir alimentos sanos y nutritivos.

3.1.4 Preocupación y disposición a tener una buena selección de alimentos

Se presenta la distribución porcentual global de la preocupación por una buena selección de alimentos en los adolescentes en adolescencia media a tardía. En una muestra total de 269 estudiantes, agrupados según sí se preocupa o no por una buena selección de alimentos, se puede apreciar que los encuestados que sí se preocupan por tener una buena selección de alimentos representan a la mayoría de la población (n=202; 75,1%) y los que no se preocupan representan solo una cuarta parte de la población (n=67; 24,9%). En cuanto a la distribución porcentual por

curso, se aprecia que existe mayor preocupación en los niveles superiores siendo en primero de bachillerato (68%), segundo de bachillerato (77%) y tercero de bachillerato (79%) habiendo una diferencia de 11% de primero a tercero de bachillerato. Lo que refiere que los adolescentes de cursos superiores que tienen mayor edad y que conforme van creciendo se preocupan más por los alimentos que eligen.

Tabla 6 Preocupación por una buena selección de alimentos, según su género.

Preocupación por una buena selección de alimentos	Género		Chi cuadrado de Pearson
	Femenino	Masculino	
Sí	111 79,3%	91 70,5%	
No	29 20,7%	38 29,5%	,098
Total	140 100%	129 100%	

Fuente: Test para adolescentes Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”

Elaborado por: Paola Garzón Jametti

En la Tabla 6 se observa que, los adolescentes tienen preocupación por una buena selección de los alimentos, sin haber alguna diferencia entre hombres o mujeres, por lo cual se puede apreciar que no son estadísticamente significativos y que no se relaciona la preocupación por una buena selección de alimentos con el género de los estudiantes.

En la muestra total de 269 estudiantes, según la disposición a tener una buena selección de alimentos, los encuestados mencionan que sí están dispuestos a tener una buena selección de alimentos lo que representa que el total de la población (n=269; 100%), lo que refiere que toda la población tiene interés en tener una buena selección de alimentos.

3.1.5 Factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos

Tabla 7 Importancia de los factores que influyen en la selección de alimentos, según el lugar de donde traen los alimentos para el refrigerio.

Factores que influyen en la selección de alimentos	Nivel de importancia	Lugar de donde traen los alimentos para el refrigerio			Chi cuadrado de Pearson
		Trae de casa	Trae dinero	Trae de casa y trae dinero	
Factor Salud	Nada a poco importante	15 19,7%	13 19,4%	23 18,3%	,961
	Moderada a muy importante	61 80,3%	54 80,6%	103 81,7%	
	Total	76 100%	67 100%	126 100%	
Factor Contenido natural	Nada a poco importante	33 43,4%	26 38,8%	49 38,9%	,790
	Moderada a muy importante	43 56,6%	41 61,2%	77 61,1%	
	Total	76 100%	67 100%	126 100%	
Factor Familiaridad	Nada a poco importante	35 46,1%	32 47,8%	61 48,4%	,948
	Moderada a muy importante	41 53,9%	35 52,2%	65 51,6%	
	Total	76 100%	67 100%	126 100%	

Fuente: Test para adolescentes Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”

Elaborado por: Paola Garzón Jametti

En la Tabla 7 se observa que, los factores salud, contenido natural y familiaridad, en los adolescentes la importancia es similar tanto para cuando traen de casa, traen dinero o traen de casa y dinero, no hay una diferencia estadísticamente significativa, por lo cual se puede afirmar que no se relaciona el nivel de importancia de los factores salud, contenido natural y familiaridad con el lugar de donde traen los alimentos para el refrigerio.

Tabla 8 Importancia de los factores que influyen en la selección de alimentos, según la elección del refrigerio desde casa.

Factores que influyen en la selección de alimentos	Nivel de importancia	Elección del refrigerio desde casa		Chi cuadrado de Pearson
		Elegir por sí solos	Lo eligen otros	
Factor Salud	Nada a poco importante	36 21,4%	15 14,9%	,183
	Moderada a muy importante	132 78,6%	86 85,1%	
	Total	140 100%	129 100%	
Factor Contenido natural	Nada a poco importante	65 38,7%	43 42,6%	,529
	Moderada a muy importante	103 61,3%	58 57,4%	
	Total	140 100%	129 100%	
Factor Familiaridad	Nada a poco importante	76 45,2%	52 51,5%	,320
	Moderada a muy importante	92 54,8%	49 48,5%	

Total	140 100%	129 100%
--------------	---------------------------	---------------------------

Fuente: Test para adolescentes Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”

Elaborado por: Paola Garzón Jametti

En la Tabla 8 se observa que, los factores salud, contenido natural y familiaridad en los adolescentes existe una diferencia en la importancia, donde hay mayor importancia en elegir por sí solos. Sin embargo, no es una diferencia estadísticamente significativa, por lo cual se puede afirmar que no se relaciona el nivel de importancia de los factores salud, contenido natural y familiaridad con la elección del refrigerio desde casa.

Tabla 9 Importancia de los factores que influyen en la selección de alimentos, según los alimentos seleccionados para el refrigerio

Factores que influyen en la selección de alimentos	Nivel de importancia	Alimentos seleccionados para el refrigerio		Chi cuadrado de Pearson
		Frutas y verduras	Procesados y ultraprocesados	
Factor Salud	Nada a poco importante	2 16,7%	49 19,1%	
	Moderada a muy importante	10 83,3%	208 80,9%	,836
	Total	12 100%	257 100%	
Factor Estado de ánimo	Nada a poco importante	2 16,7%	95 37%	
	Moderada a muy importante	10 83,3%	162 63%	,152
	Total	12 100%	257 100%	

<hr/>				
Factor Conveniencia	Nada a poco importante	5 41,7%	113 44%	
	Moderada a muy importante	7 58,3%	144 56%	,875
	Total	12 100%	257 100%	
<hr/>				
Factor Apariencia sensorial	Nada a poco importante	2 16,7%	15 5,8%	
	Moderada a muy importante	10 83,3%	242 94,2%	,000
	Total	12 100%	257 100%	
<hr/>				
Factor Contenido natural	Nada a poco importante	2 16,7%	106 41,2%	
	Moderada a muy importante	10 83,3%	151 58,8%	,090
	Total	12 100%	257 100%	
<hr/>				
Factor Precio	Nada a poco importante	2 16,7%	84 32,7%	
	Moderada a muy importante	10 83,3%	173 67,3%	,245
	Total	12 100%	257 100%	
<hr/>				

Factor Control de peso				
	Nada a poco importante	3 25%	102 39,7%	
	Moderada a muy importante	9 75%	155 60,3%	,308
	Total	12 100%	257 100%	
Factor Familiaridad				
	Nada a poco importante	6 50%	122 47,5%	
	Moderada a muy importante	6 50%	135 52,5%	,864
	Total	12 100%	257 100%	
	Nada a poco importante	1 8,3%	13 5,1%	
Factor Preocupación ética	Moderada a muy importante	11 91,7%	244 94,9%	,618
	Total	12 100%	257 100%	

Fuente: Test para adolescentes Unidad Educativa “Ecuatoriano Suizo”

Elaborado por: Paola Garzón Jametti

En la Tabla 9 se observa que, los factores salud, conveniencia, familiaridad y preocupación ética en los adolescentes, la importancia es similar tanto para frutas y verduras como para procesados y ultraprocesados, no hay una diferencia estadísticamente significativa, por lo cual se puede afirmar que no se relaciona el nivel de importancia de los factores salud, conveniencia, familiaridad y preocupación ética con los alimentos elegidos para el refrigerio. En cuanto a los factores estado de ánimo, contenido natural, precio y control de peso en los

adolescentes, existe una diferencia en la importancia, donde hay mayor importancia en la elección de frutas y verduras. Sin embargo, no es una diferencia estadísticamente significativa, por lo cual se puede afirmar que no se relaciona el nivel de importancia de los factores estado de ánimo, contenido natural, precio y control de peso con los alimentos elegidos para el refrigerio. Finalmente el factor apariencia sensorial en los adolescentes existe una clara diferencia en la importancia, donde hay mayor importancia en la elección de procesados y ultraprocesados. Es una diferencia estadísticamente significativa, por lo cual se puede afirmar que sí hay relación entre el nivel de importancia del factor apariencia sensorial y los procesados y ultraprocesados elegidos para el refrigerio.

3.2 Discusión

Respecto a los motivos de los adolescentes frente a la selección de alimentos podemos indicar que al igual que en el presente estudio donde la apariencia sensorial es el factor más importante por su sabor y aroma, seguido por el factor salud, precio y conveniencia, se han encontrado datos similares en varios estudios de población adulta y adolescente. En un estudio español realizado en adolescentes se encontró que el motivo más importante para la selección de alimentos está relacionado a la apariencia sensorial (Canales & Hernández, 2015). En otro caso de estudiantes el principal factor para elegir un alimento está en el atractivo sensorial, representado principalmente por su sabor y aroma, seguido del factor salud y precio (Elorriaga, et al., 2012).

Semejante a varios estudios en población adulta, se mostró que la apariencia sensorial es uno de los factores más importantes para los consumidores en Europa. Mientras que para países como Bélgica, Rumania y Hungría el factor salud, conveniencia y precio están entre los 5 factores más importantes en la selección de alimentos (Januszewska, Pieniak, & Verbeke, 2011). Así mismo en un estudio realizado en Bélgica se concluyó que la apariencia sensorial, el factor salud y el precio son los motivos principales para la selección de alimentos (Eertmans, Victoir, Vansant, & Van den Bergh, 2015). También en el estudio original realizado en Reino Unido se encontró a la apariencia sensorial, la salud, el precio y la conveniencia como los principales factores que motivan a la selección de alimentos (Steptoe & Pollard, 1995).

En el factor precio el ítem de mayor importancia, en el presente estudio, fue: “tiene buena relación calidad-precio”, dato similar encontrado en la población belga, la cual se preocupa más por la relación de la calidad con el precio, por lo que para ellos el factor precio es uno de los más importantes para la selección de alimentos (Januszewska, Pieniak, & Verbeke, 2011).

A los adolescentes no les preocupa mucho el origen ni el modo de producir un alimento que van a consumir, pues están en una etapa de independencia, por lo que los factores menos importantes en el presente estudio son la familiaridad y la preocupación ética. Casos similares fueron encontrados en población española adolescente donde los factores de menor importancia fueron la familiaridad y la preocupación ética. Sin embargo, estos resultados fueron encontrados también en población adulta (Canales & Hernández, 2015).

Parece que en la actualidad los alimentos nuevos y novedosos son más atractivos que los alimentos familiares, pues así mismo en la población rumana el factor familiaridad y preocupación ética son los menos importantes en la selección de alimentos (Januszewska, Pieniak, & Verbeke, 2011). En el estudio original también se vio que los factores menos importantes para los consumidores son familiaridad y preocupación ética (Steptoe & Pollard, 1995). En Malawi una población de África la familiaridad también ocupa el último puesto en la importancia de la selección de alimentos. (Pemba, Adhikari, & Hoisington, 2018).

En caso del género en los resultados del presente estudio se observa que las mujeres tienen puntuaciones más altas que los hombres en la mayoría de los factores, el factor sensorial ocupa el primer puesto y el factor preocupación ética el último lugar para ambos géneros. Al igual que en dos estudios españoles donde las mujeres también obtuvieron mayor puntaje en la mayoría de los factores que los hombres y el factor ético se encontraba asimismo en último lugar (Jáuregui, & Bolaños, 2011; Canales & Hernández, 2015).

En el presente estudio se observó que la población de 18 años estaba más preocupada por su salud, eligieron más alimentos sanos y nutritivos como lo son las frutas y las verduras y además, eligieron al factor salud como el más importante factor en la selección de los alimentos, sin embargo, al no haber muchos participantes (n=5) este factor no fue relevante para toda la

población. Se ha visto en otros estudios que la población adolescente conforme va creciendo comienza a tener conciencia de la importancia que es cuidar la salud (Canales & Hernández, 2015).

Los resultados presentados en este estudio mencionaron que la mayoría de los adolescentes eligen por si solos sus alimentos, como el control parental empieza a disminuir, los adolescentes ejercen mayor autonomía para elegir sus propios alimentos y no siempre son los más saludables. Se reportó en este estudio que el factor que influye sobre el comportamiento de selección de alimentos es el factor apariencia sensorial, por el sabor y aroma de los alimentos, donde la mayoría de adolescentes en este estudio tiene una preferencia por alimentos pocos saludables, eligiendo con mayor puntuación la comida rápida. Dato similar observado en un estudio cualitativo donde se vio que al estar en un entorno rodeado de alimentos dulces, grasos, y que a pesar de que conocen que la comida rápida tiene muchas calorías, altas cantidades de grasa y que son malas para la piel, lo consumen por su sabor, cuyo factor es el más importante, además que el control de sus padres sobre su selección comienza a disminuir y ellos eligen más por si solos sus propios alimentos (Fitzgerald, et al., 2015).

Conclusiones

La población estuvo constituida por un porcentaje similar de mujeres y hombres cuya edad media fue de 15 años. La mayoría de la población es ecuatoriana y vive con ambos padres. Las mujeres dan mayor importancia a la mayoría de los factores para seleccionar un alimento, siendo el factor salud, conveniencia, contenido natural, control de peso, familiaridad y preocupación los más importantes.

Entre los factores más importantes para la selección de alimentos están primordialmente el factor apariencia sensorial, el cual es seleccionado principalmente por el sabor y aroma, es igual de importante para ambos géneros y es el único factor que influye en el comportamiento de selección con mayor importancia para alimentos procesados. Seguido por el factor salud al cual lo seleccionan principalmente por lo nutritivo y saludable, es algo más importante para las mujeres, pero no existe diferencia significativa con el género. Y Finalmente el factor precio, el cual es seleccionado principalmente por la relación calidad-precio, es igual de importante para ambos géneros con mayor importancia en la elección de frutas y verduras.

En cuanto a los factores menos importantes están los factores familiaridad y preocupación ética. El factor familiaridad es seleccionado principalmente por lo familiar o conocido, es relevante cuando seleccionan los alimentos por sí solos y es algo más importante para las mujeres, sin embargo no hay diferencias significativas con el género. El factor preocupación ética, es elegido principalmente por el trato respetuoso con el medio ambiente, es algo más importante para las mujeres, pero no hay diferencias significativas por género.

Los estudiantes al tener mayor auto control sobre los alimentos que quieren elegir para su refrigerio, además de traer alimentos de casa, traen dinero para poder elegir sus propios alimentos, por lo que los alimentos que más predominan su selección son las comidas rápidas, las cuales fueron más seleccionadas por su apariencia sensorial como lo es su sabor y aroma. A pesar de ello toda la población está dispuesta a tener una buena selección de alimentos.

Recomendaciones

Se recomienda a la institución aplicar estrategias para mejorar los alimentos ofrecidos en la misma, ofertando varios alimentos saludables principalmente frutas y verduras con un buen sabor, aroma y a bajo costo, a través de combinaciones ricas de alimentos saludables, pudiendo realizar talleres de educación nutricional al personal de alimentación de la institución o a su vez contratar a un nutricionista que se encargue del menú que se oferta a los estudiantes.

Se recomienda además ejecutar talleres de sensibilización a los estudiantes sobre la importancia de tener una buena selección de alimentos y las repercusiones que podría tener en un futuro el no hacerlo adecuadamente y seguir seleccionando alimentos pocos saludables.

Se debería realizar un estudio similar de este tema direccionado a la población adolescente, en adolescencia temprana, media y tardía, lo que permitirá conocer si los resultados tienen un interés común, y existe alguna diferencia en cuando a las distintas edades, además que no se han hecho estudios similares en el país ni en Latinoamérica salvo en Uruguay y Argentina ambos con población adulta.

Se debería realizar este estudio o uno similar en otras instituciones a nivel público o privado en el país o la ciudad, lo que permitirá conocer si existe alguna diferencia en entidades públicas o privadas en adolescentes de edad medía a tardía sobre este tema.

Lista de Referencias

- Aguayo, M., García, A., Hunot, C., Arellano, L., & López, L. (2012). Aceptación de alimentos saludables en niños. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 4(1), 46-58. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2012/mipM121e.pdf>
- Aranceta, J. (2013). *Preferencias y hábitos alimentarios*. Barcelona, España: ELSEVIER MASSON
- Araneda, J., Pinheiro, A., Rodríguez, L., & Rodríguez, A. (2016). Consumo Aparente De Frutas, Hortalizas Y Alimentos Ultraprocesados En La Población Chilena. *Revista Chilena de Nutrición*, 43(3), 271-278. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000300006>
- Arboleda, L., & Villa, P. (2016). Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. *Saúde Soc. Sao Paulo*, 25(3), 750-759. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/309897436_Preferencias_alimentarias_en_los_hogares_de_la_ciudad_de_Medellin_Colombia
- Beltrán, M. (2014). Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. *Revista de la Facultad de medicina*, 62(1), 237-245. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/280759699_Factores_influyentes_en_el_comportamiento_alimentario_infantil
- Benarroch, A., Pérez, S., & Perales, J. (2015). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1219-1232. ISSN: 1696-2095

- Brown, J. (2014). Nutrición en la adolescencia. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. (5). México: Mc Graw-Hill
- Cabezas, C., Hernández, B., & Vargas, M. (2015). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura Sugars Added in Food: Health Effects and Global Regulation. *Rev Fac Med*, 64(2), 319-329. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>
- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O., & Vásquez, F. (2017). Healthy lifestyles of children and adolescents. *Salud Uninorte*, 33(3), 419-428. <https://doi.org/10.14482/sun.33.3.10931>
- Canales, P., & Hernández, A. (2015). Aplicación del Food Choice Questionnaire en jóvenes adolescentes y su relación con el sobrepeso y otras variables sociodemográficas. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1968-1976. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/09originalobesidad01.pdf>
- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M., & García, M. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
- Cuervo, C., Cachón, J., Zagalaz, M., González, C. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta*, 47(2), 211-220. DOI: <https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.211-220>

- De Los Santos, M. (2018). Análisis de creencias y hábitos sobre alimentación y riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes de Educación Secundaria. Instituto de Ciencias de la Conducta. *JONNPR*, 3(10), 768-788. DOI: 10.19230/jonnpr.2642
- Denegri, M., Castaño, A., Schnettler, B., & Vivallo, O. (2016). Subjective well-being and feeding patterns in Chilean adults: A qualitative study. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7 (2), 105-115. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007152316300209>
- De piero, A., Bassett, N., & Rossi, A. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1824-1831. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>
- Díaz, A., Veliz, P., Rivas, G., Vance, C., Martínez, L., & Vaca, C. (2017). Etiquetado de alimentos en Ecuador: implementación, resultados y acciones pendientes. *Rev. Panam Salud Publica Pan American Journal of Public Health*, 41(2), 1-8. Recuperado de <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34059/v41a542017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, M. (2014). Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil, *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(2), 237-245. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/280759699_Factores_influyentes_en_el_comportamiento_alimentario_infantil
- Eertmans, A., Victoir, A., Vansant, G & Van den Bergh, O. (2005). Food-related personality traits, food choice motives and food intake: Mediator and moderator relationships. *Appetite*, 16(8), 714-726. DOI: 10.1016/j.foodqual.2005.04.007

- Elorriaga, N., Colombo, M., Hough, G., Watson, D., & Vásquez, M. (2012). ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud?. *Diaeta*, 30(141), 16-24. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/257946671_Que_factores_influyen_en_la_eleccion_de_alimentos_de_los_estudiantes_de_Ciencias_de_la_Salud
- ENSANUT. (2014). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. *Animal Genetics*, 39. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf
- Fajardo, E., Camargo, Y., Buitrago, E., Peña, L., & Rodríguez, L. (2016). Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios de Bogotá. *Revista Med*, 24(2), 58-65. <http://dx.doi.org/10.18359/rmed.2641>.
- Farré, L. (2018). Los adolescentes y el medio ambiente. Universidad de Palermo. Recuperado de https://www.palermo.edu/economicas/PDF_2018/UPGALLUP/NSUP5.pdf
- Fitzgerald, A., Nixon, E., Heary, C., & Norena, C. (2015). Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. *Health promotioninternational*, 25(3), 289-298. doi:10.1093/heapro/daq021
- Freire, W., Waters, W., & Rivas, G. (2017). Nutritional traffic light system for processed foods: qualitative study of awareness, understanding, attitudes, and practices in Ecuador. *Revista Peruana de Medicina Experimental Y Salud Pública*, 34(1), 11–18. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.341.2762>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.0050370-4106/>

- Güemes, M., González, M., & Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 7-22. Recuperado de https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol_5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 17(2), 88-93. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
- Januszewska, R., Pieniak, Z., & Verbeke, W. (2011). Food choice questionnaire revisited in four countries. Does it still measure the same?. *Appetite*, 57(1), 94-98. doi:10.1016/j.appet.2011.03.014
- Jáuregui, I., & Bolaños, P. (2011). ¿What motivates the consumer's food choice?. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1313-1321. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600018&lng=es&tlng=en.
- Juárez, P., Valverde, T., & Alayo, M. (2016). Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad. *Revista enfermería Herediana*, 9(1), 23-29. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/0265/bb2dddeab71664ab1a3db38a8d3ddd060a02.pdf>
- Kohen, V. (2011). Una visión global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumentos de medida. *Nutrición Hospitalaria*, 4(2), 14-24. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3092/309226781001>

Manterola, C., Otzen, T. (2014). Estudios Observacionales. Los diseños utilizados con mayor frecuencia en investigación clínica. Recuperado de

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071795022014000200042

Marrugán, J., Corral, L., & Pavón, M. (2013). Alimentación en el Adolescente. *Protocolos diagnóstico terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica*.

Recuperado de

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

Maulida, R., Nanishi, K., Green, J., Shibamura, A. & Jimba, M. (2016), “Food-choice motives of adolescent in Jakarta, Indonesia: The roles of gender and family income”. *Public Health Nutrition*, 19(15), 2760-2768.

Meléndez, J., Cañez, G., & Frías, H. (2012). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo*, 4(1), 99-111. Recuperado de

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2012/mipM121j.pdf>

Miranda, E., Núñez, B., & Maldonado, O. (2018). Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos. *Memorias del instituto de investigaciones en Ciencias de la Salud*, 16(1), 54-63.

[https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016\(01\)54-063](https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016(01)54-063)

Miqueleiz, E., Lostao, L., Ortega, P., Santos, J., Astasio, P., & Regidor, E. (2014). Patrón socioeconómico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España.

Atención Primaria, 46(8), 433-439. Recuperado de

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656714000304?token=74B7C147709891BCFB3E710707715F692F3E816C35169C560B1B3C88FF5CE534588D60D761544F4F46FFE3DB40E5308E>

Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 19(4), 268-276. Recuperado de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf

Nadia, L. (2011). Preferencias y conductas alimentarias en los adolescentes. *Universidad Abierta Interamericana*. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111515.pdf>

Negrete, M., Werner, E., Espinoza, P., & Raich, R. (2019). Relación entre trastornos de conducta alimentaria, sobrepeso y obesidad en adolescentes. Enseñanza e investigación en psicología, 1(1), 10-18. Recuperado de <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/15/13>

Organización Panamericana de la Salud. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. *Departamento de enfermedades no transmisibles y salud mental*. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2012.06447>.

Organización Panamericana de la salud. (2017). Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-i7914s.pdf>

Organización mundial de la salud. (2018). Salud del adolescente. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

- Pemba, A., Adhikari, K., & Hoisington, D. (2018). Factors influencing food choices of Malawian consumers: A food choice questionnaire approach. *Sensory Studies*, 33 (5), 1-9. DOI: 10.1111/joss.12442
- Pérez, L. (2017). Las redes sociales afectan la nutrición. *Hospital Civil de Guadalajara*. Recuperado de <http://yucatan.com.mx/salud/las-redes-socialesafectan-la-nutricion>
- Rincón, C. (2016). Psicología del color, su importancia e influencia en la decisión de compra del consumidor: un enfoque desde el sector de alimentos y bebidas en Colombia. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10654/15434>.
- Rufino, P., et al. (2016). Prácticas alimentarias de los adolescentes de Cantabria. *Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León*, 56 (236), 146-156. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.5/es/>
- Sánchez, R., Reyes, H., & Gonzáles, M. (2014). Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Hospital Infantil de México*, 71(6), 358-366. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/277929987_Preferencias_alimentarias_y_estado_de_nutricion_en_ninos_escolares_de_la_Ciudad_de_Mexico
- Shamah, T., Cuevas, L., Berenice, E., Gómez, L., Morales, M., Hernández, M., & Rivera, J. (2018). Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México, actualización de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino. *Revista de salud pública de México*, 60(3), 244-253. Recuperado de <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/viewFile/8815/11493>

- Silva, A., Santana, R., & Cumbe, K. (2016). Determinación del estado nutricional en los niños de 6 a 12 años de la escuela Arzobispo Serrano, de la ciudad de Cuenca, Noviembre 2014 - Enero 2015. *Revista de La Facultad de Ciencias Químicas*, 49–55. Recuperado de http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25556/1/8-REVISTA-FCQ-edicion-especia_Sep_11_V3-54-60.pdf ARTÍCULO
- Silvia, S., & Toral, N. (2018). Perfil de la alimentación ofrecida en las cantinas escolares y sus reglamentaciones en Brasil. *Revista Chilena de Nutrición*, 45(4), 393-399. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v45n4/0717-7518-rchnut-45-04-393.pdf>
- Stead, M., McDermott, L., Angus, K., & Hastings, G. (2006). Marketing Review Final Report, Prepared for the National Institute for Health and Clinical Excellence, 1-115.
- Steptoe, A., & Pollard, T. (1995). Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire, *Appetite*, 25(1), 267-284.
- UNICEF. (2018). El doble reto de la malnutrición y obesidad. *Unicef México*. Recuperado de https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047_17494.html
- Valdivieso, S., & Cando, C. (2014). La alimentación infantil, el marketing y los medios de comunicación. *Revista pediatría de atención primaria*, 15(1), 299-303. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v15n60/editorial1.pdf>
- Vargas, D., & Zapata, A. (2018). Práctica de consumo de alimentos procesados referidas por adolescentes de una institución educativa, Chiclayo, 2015. *ACC CIETNA: Revista de la escuela de Enfermería*, 5(1), 63-73. Recuperado de <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/11>

Anexos

Anexo N° 1.

Permiso para la recolección de datos en la “Unidad Educativa Ecuatoriano Suizo”.



Quito, 14 de noviembre del 2019

Msc. Roberto Mogollón

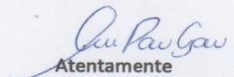
Vicerrector de la unidad educativa presente

Unidad Educativa Particular Ecuatoriano Suizo.

Presente.-

Yo, Jessica Paola Garzón Jametti con C.I 1724476443, estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de la carrera de Nutrición Humana, me dirijo a usted, muy comedidamente, para solicitarle de la manera más cordial me autorice el ingreso a la Institución Educativa a su cargo, para el levantamiento de información de mi proyecto de tesis titulado “Factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en los estudiantes de primero a tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Particular Ecuatoriano Suizo, periodo 2019-2020”. La recolección de la información está dirigida a los estudiantes, de la sección matutina, la misma que se desarrollara durante 1 día con un lapso de 15 minutos por cada estudiante, posterior a ello retornaran a sus actividades normales. Cabe resaltar que la presente investigación contribuirá a conocer los diferentes factores que intervienen en la decisión de selección de alimentos y no tiene fines de lucro, ni es remunerado.

Deseándole éxitos en sus funciones y por la favorable atención que se sirva a dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.


Atentamente

Jessica Paola Garzón Jametti

Aprobado.

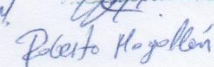
La encuesta se realizó
el día martes 19 de noviembre
en las primeras horas de D.H.

Por favor prestar la colaboración
respectiva.

Gracias.

A.H.M.

UNIDAD EDUCATIVA
COLEGIO ECUATORIANO SUIZO
VICERRECTORADO


Roberto Mogollón

Anexo N° 2.

Consentimiento informado padres.



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO

TITULO: Factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en los estudiantes de primero a tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Particular Ecuatoriano Suizo.

Nombre de la encargada de la investigación:

Paola Garzón Jametti (Egresada de la carrera de Nutrición Humana)

I. Introducción: Su hijo/a ha sido invitado a participar en este estudio, antes de que decida por favor me concede unos momentos para leer este consentimiento.

II. Propósito del estudio: El propósito de este estudio es identificar los Factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en los adolescentes.

III. Participantes del Estudio: Los participantes son los estudiantes de primero a tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Particular Ecuatoriano Suizo.

IV. Procedimientos: Se les harán preguntas relacionadas con la selección de alimentos. Para poder hacerles las preguntas se requiere de 15 minutos por cada estudiante con el fin de recabar la información. Las preguntas realizadas deberán ser contestadas por cada alumno de manera individual. Estos datos se recogerán en un plazo de un día laborable y se realizará dentro del horario normal de clases.

V. Costos: No hay ningún costo por participar en este estudio.

VI. Beneficios e incentivos: Esta investigación le ayudará a usted y a su familia a conocer sobre la alimentación que tiene su hijo/a y las consecuencias o beneficios que esta trae para su desarrollo.

VII. Privacidad: La autorización para que su hijo/a participe es absolutamente voluntaria. Puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado ser parte del mismo. Si tiene cualquier pregunta puede hacerlas, incluso después de haberse iniciado el estudio. Solo los investigadores sabrán la información, y no será compartida ni entregada a nadie.

VIII. Compensación en caso de daño: no se prevé ningún tipo de daño físico o mental en la aplicación de esta investigación.

IX. Auspicio: Esta investigación es auspiciada por la PUCE, facultad de Enfermería, Carrera de Nutrición Humana.

X. Consentimiento:

Yo,, he leído todas las cláusulas y estoy de acuerdo en que mi hijo/a....., del curso..... paralelo..... Participe en este estudio sobre “Factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en los estudiantes de primero a tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Particular Ecuatoriano Suizo”.

Yo autorizo el uso y la difusión de mi información a las entidades antes mencionadas para los propósitos descritos anteriormente. Al firmar la hoja de consentimiento adjunta, no se ha renunciado a ninguno de los derechos legales.

Firma del padre de familia

Firma del investigador

C.C.

C.C.

Si tiene alguna duda sobre la investigación o desea confirmar la información sobre la tesis, puede contactarse con la investigadora o el tutor de la tesis:

Contacto: Investigadora
Nombre: Paola Garzón Jametti
Teléfono: 0939975334

Contacto: Tutor
Nombre: Carlos Alberto Rueda
Teléfono: 0987215125

Anexo N° 3.

Asentimiento informado alumnos.



DOCUMENTO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

TITULO: Factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en los estudiantes de primero a tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Particular Ecuatoriano Suizo.

Nombre de la encargada de la investigación: Paola Garzón Jametti

Ha sido invitado a participar en la investigación sobre: “Factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en los estudiantes de primero a tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Particular Ecuatoriano Suizo”.

En esta investigación se harán preguntas relacionadas con la selección de alimentos.

Su padre o madre conoce esta investigación y ha autorizado su participación. Además, tendrá la libertad de contestar las preguntas que desee, como también de detener su participación en cualquier momento, esto no implicará ningún perjuicio para usted.

Todas sus opiniones serán confidenciales, y se mantendrán en reserva, en las presentaciones y publicaciones de esta investigación, se utilizará un código en lugar de su nombre, por lo cual no será asociado a ninguna opinión particular.

Para poder hacerles las preguntas se requiere de 15 minutos por cada estudiante con el fin de recabar la información. Las preguntas realizadas deberán ser contestadas por cada alumno de manera individual. Estos datos se recogerán en un plazo de un día laborable y se realizará dentro del horario normal de clases.

Beneficios e incentivos: Su participación en este estudio no le otorgará ningún tipo de beneficio ni incentivo monetario, pero su participación nos ayudará a llevar a cabo esta investigación de manera exitosa.

Asentimiento:

Yo,, del curso.....
paralelo..... he leído todas las cláusulas y estoy de acuerdo en participar
en este estudio.

Firma del estudiante
C.C.

Anexo N° 4.

Encuesta.

TEST PARA ADOLECENTES

Lea detenidamente las preguntas, conteste con sinceridad y coloque una (X) en la respuesta que usted considere. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas estamos interesados en lo que es importante para usted.

1. Género: M / F
2. Edad: _____
3. Lugar de nacimiento:
 - a. Ecuador
 - b. Otro
4. Vive con
 - a. Únicamente Padre
 - b. Únicamente Madre
 - c. Ambos Padres

CUESTIONARIO DE SELECCIÓN DE ALIMENTOS

	Es importante para mí que la comida que como en el refrigerio en un día típico:	No es importante	Un poco importante	Moderadamente importante	Muy importante
5	Es fácil de preparar				
6	No contiene añadidos				
7	Es baja en calorías				
8	Sabe bien				
9	Contiene ingredientes naturales				
10	No es caro				
11	Es bajo en grasa				
12	Es familiar para mi				
13	Es alta en fibra				
14	Es nutritiva				
15	Esta fácilmente disponible en tiendas y supermercados				
16	Tiene buena relación calidad-precio				
17	Me anima				
18	Huele bien				
19	Se puede cocinar fácilmente				
20	Me ayuda a no estresarme				
21	Me ayuda a controlar mi peso				
22	Tiene una textura agradable				

23	Se empaqueta de manera respetuosa con el medio ambiente				
24	Proviene de países que apruebo políticamente				
25	Es como la comida que comí cuando era niño				
26	Contiene vitaminas y minerales				
27	No contiene ingredientes artificiales				
28	Me mantiene despierto y alerta				
29	Se ve bien				
30	Me ayuda a relajarme				
31	Es alta en proteínas				
32	No toma tiempo para prepararse				
33	Me mantiene saludable				
34	Es bueno para mi piel/dientes/pelo/uñas, etc.				
35	Me hace sentir bien				
36	Tiene el país de origen claramente marcado				
37	Es lo que suelo comer				
38	Me ayuda a hacer frente a la vida				
39	Se puede comprar en tiendas cercanas de donde vivo o trabajo				
40	Es barato				

41. Los alimentos consumidos en el recreo:

- a. Los traes de la casa
- b. Traes dinero
- c. Los traes de la casa y traes dinero

42. Cuando traes el refrigerio de la casa:

- a. Los eliges tú
- b. Los eligen por ti

43. ¿Qué alimentos sueles elegir para el refrigerio? Escoja la opción que más elija.

- a. Frutas y verduras
- b. Lácteos (Leche o yogurt)
- c. Comida rápida (Hamburguesa, pizza, sandwiches, salchipapas, hot dogs)
- d. Snacks (papas de funda, tostitos, doritos, kchitos, pipas, chetos, tocinetas)
- e. Dulces (galletas, pasteles, donas, pastas, helados)
- f. Bebidas con o sin azúcar

44. ¿Te preocupa tener una buena selección de tus alimentos?

- a. Sí
- b. No

45. ¿Estarías dispuesto a tener una buena selección de alimentos?

- a. Sí
- b. No

Anexo N° 5.

Operalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Género	Término biológico con referencia a la identidad sexual de los seres vivos	Femenino	Ser concedido de órganos para ser fecundados (óvulos)	% de adolescentes del sexo femenino
		Masculino	Ser concedido de órganos para fecundar (espermatozoides)	% de adolescentes del sexo masculino
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento del ser vivo hasta el momento	Adolescencia media	Etapas de la adolescencia considerada de los 15 a los 17 años, caracterizada por el aumento de comportamiento rebelde, egocentrismo asentado y formación del carácter personal	% de adolescentes de 15 años
				% de adolescentes de 16 años
				% de adolescentes de 17 años
				% de adolescentes de 18 años
Lugar de nacimiento	Lugar donde nace una persona sea ciudad, estado o país	Ecuador	Es un país ubicado al noroccidente de América del sur compuesto por 24 provincias.	% de adolescentes que nacieron en Ecuador
		En el extranjero	Aquel que procede de otro estado al territorio en el que se encuentra	% de adolescentes que nacieron en otro país
Persona con quien vive	Vivir en compañía de una persona	Únicamente Padre	Vivir en compañía únicamente de su padre	% de adolescentes que vive únicamente con su padre
		Únicamente Madre	Vivir en compañía únicamente de su madre	% de adolescentes que vive únicamente con su madre
		Ambos	Vivir en compañía de ambos padres	% de adolescentes que vive con ambos padres
Factores de selección de alimentos	Aquellaos factores intrínsecos y extrínsecos que intervienen en la elección de alimentos	Salud		% de adolescentes que seleccionan salud
		Estado de ánimo		% de adolescentes que seleccionan estado de ánimo
		Conveniencia		% de adolescentes que seleccionan conveniencia

		Apariencia Sensorial		% de adolescentes que seleccionan apariencia sensorial
		Contenido natural		% de adolescentes que seleccionan contenido natural
		Precio		% de adolescentes que seleccionan precio
		Control de Peso		% de adolescentes que seleccionan control de peso
		Familiaridad		% de adolescentes que seleccionan familiaridad
		Preocupación Ética		% de adolescentes que seleccionan preocupación ética
Criterios de selección del refrigerio	Opinión o decisión sobre la cantidad pequeña de alimento consumida por los estudiantes para reponer fuerzas durante el refrigerio	Lugares de donde traen los alimentos consumidos en el refrigerio	Lugar de donde traen los alimentos consumidos por los estudiantes para reponer fuerzas durante el refrigerio	% de adolescentes que lleva el refrigerio de la casa
				% de adolescentes que trae dinero
				% de adolescentes que lleva el refrigerio de la casa y trae dinero
		Elección del refrigerio desde casa	% de adolescentes que elige su refrigerio cuando trae de la casa	
			% de adolescentes que no elige su refrigerio cuando trae de la casa	
		Alimentos seleccionados para el refrigerio	Alimentos seleccionados por los estudiantes para reponer fuerzas durante el refrigerio	% de adolescentes que elige frutas y verduras para el refrigerio
% de adolescentes que elige lácteos (leche o yogurt) para el refrigerio				
% de adolescentes que elige Hamburguesa, pizza, Sandwiches, salchipapas, hot dogs para el refrigerio				

				% de adolescentes que elige papas de funda, tostitos, doritos, kchitos, pipas, chetos, tocinetas para el refrigerio
				% de adolescentes que elige galletas, pasteles, donas, pastas, helados para el refrigerio
				% de adolescentes que elige bebidas con azúcar o sin azúcar para el refrigerio
Preocupación de selección de alimentos	Producir intranquilidad, temor, angustia o inquietud sobre algo	Sí	Afirmación	% de adolescentes que se preocupan por una buena selección
		No	Negación	
Disposición a tener una buena selección de alimentos	Dispuesto a hacer algo o a decir algo	Sí	Afirmación	% de adolescentes dispuestos a tener una buena selección de alimentos
		No	Negación	

Elaborado por: Paola Garzón Jametti