

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**PUCETEC IBARRA**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL  
COLEGIO VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA, DICIEMBRE 2024 – FEBRERO  
2025.”**

**ODALYS ELIZABETH MORALES FIGUEROA**

**MELANIE NICOLE GAVILANEZ TELLO**

**TUTOR: ESP. XIMENA MEJÍA REASCOS**

**IBARRA - ECUADOR**

**FEBRERO, 2025**

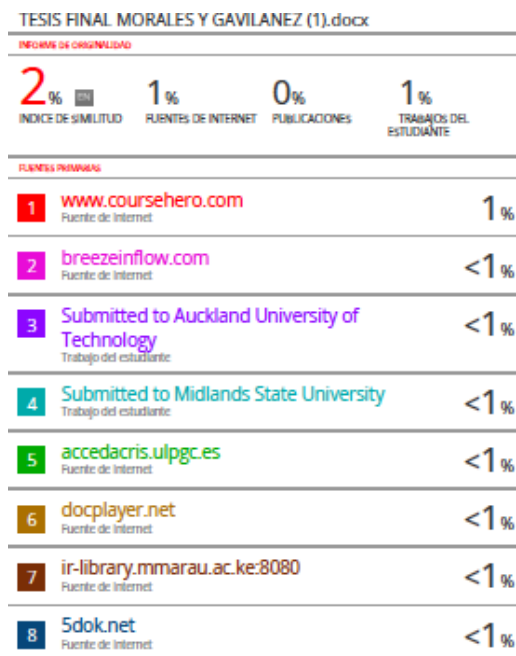
## CERTIFICACIÓN TUTOR

Ibarra, 14 de febrero del 2025

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración curricular titulado: “Hábitos Alimentarios en Estudiantes de Bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, diciembre 2024 febrero 2025.” presentado por las estudiantes Morales Figueroa Odalys Elizabeth con cédula de ciudadanía N° 1005359565 y Gavilánez Tello Melanie Nicole con cédula de ciudadanía N° 0850370024 para obtener el Título de Técnico Superior en Enfermería

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.



Ximena  
Alexandra  
Mejía  
Reascos

Firmado digitalmente por Ximena Alexandra Mejía Reascos  
Fecha: 2025.02.25 14:37:49 -0500

Esp. Ximena Mejía Reascos

**DOCENTE TUTOR**

C.I. 1001986742



## ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, *Morales Figueroa Odalys Elizabeth* y *Gavilanez Tello Melanie Nicole* declaramos conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilizaciones de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 14 de febrero del 2025

(f): **Melanie Nicole**  
**Gavilanez**  
**Tello**

Firmado digitalmente  
por Melanie Nicole  
Gavilanez Tello  
Fecha: 2025.02.25  
17:05:46 -0500

*Gavilanez Tello Melanie Nicole*

C.C.: 0850370024.

(f): **Odalys Elizabeth**  
**Morales Figueroa**

Firmado digitalmente por Odalys  
Elizabeth Morales Figueroa  
Fecha: 2025.02.25 16:42:33 -0500

*Morales Figueroa Odalys Elizabeth*

C.C.: 1005359565

## AUTORIA

Yo, *Melanie Nicole Gavilanez Tello*, portadora de la cédula de ciudadanía Nro. 0850370024, y *Morales Figueroa Odalys Elizabeth*, portadora de la cédula de ciudadanía Nro. 1005359565 declaramos que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad de las autoras, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

Ibarra, 14 de febrero del 2025

(f): **Melanie Nicole**  
**Gavilanez Tello**  
Firmado digitalmente por Melanie Nicole Gavilanez Tello  
Fecha: 2025.02.25 16:57:07 -05'00'

*Gavilanez Tello Melanie Nicole*

C.C.: 0850370024.

(f): **Odalys Elizabeth**  
**Morales Figueroa**  
Firmado digitalmente por Odalys Elizabeth Morales Figueroa  
Fecha: 2025.02.25 16:43:03 -05'00'

*Morales Figueroa Odalys Elizabeth*

C.C.: 1005359565

## DEDICATORIA

"A mi madre, quien ha sido mi mayor inspiración y fortaleza a lo largo de toda mi vida. Gracias por tu amor incondicional, por tus sacrificios, por enseñarme el verdadero valor del esfuerzo, la dedicación y la resiliencia. Tus palabras de aliento y tus gestos de apoyo siempre me han dado la fuerza para seguir adelante, incluso en los momentos de duda. No solo me diste la vida, sino que me mostraste cómo vivirla con pasión, compasión y determinación. A mi pareja, por su paciencia, comprensión y por ser mi mayor fuente de motivación. Gracias por ser mi refugio, mi compañero y por caminar conmigo en cada paso de este proyecto. Esta tesis es el reflejo del esfuerzo y amor que ambos me han dado."

*Odalys Morales*

A mi madre Sheyla Vanessa Tello, la mujer que ha sido mi guía, mi fortaleza y mi más grande inspiración. A ti, mamá, que, con tu amor incondicional, esfuerzo y sacrificio, has sido el pilar sobre el cual he construido mis sueños. Desde mis primeros pasos hasta este momento tan importante, has estado ahí, apoyándome sin reservas, creyendo en mí incluso cuando yo mismo dudaba. Tus palabras de aliento, tus abrazos en los momentos difíciles y tu ejemplo de valentía me han enseñado que no hay meta inalcanzable cuando se lucha con el corazón.

Este logro no es solo mío, es tuyo también, porque sin tus enseñanzas, tu paciencia y tu dedicación, este camino habría sido mucho más difícil. Gracias por cada noche de desvelo conmigo, por cada consejo y por ser mi refugio en los momentos de incertidumbre.

Así mismo, le dedico este paso a mi abuela, mis tíos, mi hermana, la cual siempre me han brindado su apoyo en todo este proceso, Hoy, al dar este paso tan importante, quiero que sepan que todo mi esfuerzo es un reflejo de todo lo que me han dado.

*Melanie Gavilanez*

## AGRADECIMIENTO

"Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ibarra, por haber sido una institución clave en el proceso de mi formación en la carrera de Enfermería. A lo largo de este recorrido académico, he recibido un apoyo invaluable que ha sido esencial para mi crecimiento como futura profesional de la salud. De manera especial, quiero reconocer a los docentes de la carrera, quienes, con su dedicación, conocimientos y pasión por la enseñanza, han orientado mi aprendizaje y desarrollo. Cada lección y consejo brindado ha contribuido de manera significativa no solo a mi formación académica, sino también a mi compromiso y vocación como enfermera."

*Odalys Morales*

Con profundo respeto y gratitud, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ibarra, por ser el espacio donde he podido crecer y desarrollarme tanto académica como personalmente. Esta institución no solo me ha brindado conocimientos, sino también valores y experiencias que marcarán mi vida profesional.

A mi tutora, Ximena Alexandra Mejía, le agradezco por su guía, paciencia y dedicación a lo largo de este proceso. Sus consejos y acompañamiento fueron fundamentales para la culminación de este trabajo, y su compromiso con mi formación ha sido un pilar invaluable en este camino.

A mi madre, mi mayor inspiración y fortaleza, gracias por tu amor incondicional, por impulsarme siempre a seguir adelante y por ser mi apoyo en cada paso de esta etapa. Sin tu confianza y sacrificio, este logro no sería posible.

A todos los que, de una u otra manera, han sido parte de este proceso, gracias por su apoyo y por acompañarme en este importante desafío.

*Melanie Gavilanez*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN TUTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS.....	iv
AUTORIA.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	1
Capítulo I. Problema De Investigación.....	6
1.1. Planteamiento del Problema.....	6
1.2. Objetivos De La Investigación .....	8
1.2.1 Objetivo General .....	8
1.2.2. Objetivos Específicos .....	8
1.3. Justificación de la investigación.....	9
Capítulo II. Estado Del Arte.....	10
2.1. Antecedentes .....	10
2.1.1. Estudio de hábitos alimentarios en adolescentes en Ecuador.....	11
2.1.2. Impacto de la educación nutricional en el comportamiento alimentario....	12
2.1.3. Relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico .....	13

2.1.4. Influencia del entorno familiar en los hábitos alimentarios .....	14
2.1.5. Efectos de la publicidad en los hábitos alimentarios de los adolescentes ..	14
2.2. Marco Teórico .....	15
2.3. Marco Legal .....	16
Capitulo III. Metodología.....	18
3.1. Enfoque .....	18
3.2. Nivel.....	19
3.3. Tipo .....	19
3.4. Diseño .....	20
3.5. Población y Muestra.....	20
3.6. Técnicas e Instrumentos de Investigación.....	21
3.7. Viabilidad Ética.....	21
3.8. Presupuesto.....	22
3.9. Cronograma de Actividades .....	23
Capítulo IV. Análisis Y Discusión De Resultados.....	24
CONCLUSIONES .....	39
RECOMENDACIONES .....	41
BIBLIOGRAFÍA.....	43
Anexos.....	46

### **Índice de Tablas**

Tabla 1. Presupuesto del estudio .....	22
----------------------------------------	----

Tabla 2. Cronograma del trabajo de investigación.....	23
-------------------------------------------------------	----

### **Índice de Figuras**

Figura 1. Frecuencia semanal de consumo de verduras .....	24
Figura 2. Consumo de verduras por porciones.....	25
Figura 3. Frecuencia semanal de consumo de frutas.....	26
Figura 4. Consumo de frutas por porciones .....	27
Figura 5. Frecuencia semanal de consumo de lácteos.....	28
Figura 6. Consumo de agua natural diaria.....	29
Figura 7. Frecuencia de consumo semanal de frutas y verduras frescas .....	30
Figura 8. Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados.....	31
Figura 9. Consumo de alimentos ricos en fibra.....	32
Figura 10. Consumo de proteínas por raciones .....	33
Figura 11. Frecuencia de consumo de azúcares añadidos .....	34
Figura 12. Frecuencia semanal de actividad física.....	35
Figura 13. Preferencia de preparación de alimentos .....	36
Figura 14. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas .....	37
Figura 15. Frecuencia diaria de consumo de lácteos.....	38

### **Índice de Anexos**

Anexo 1. <i>Autorización</i> .....	46
Anexo 2. <i>Consentimiento Informado</i> .....	47
Anexo 3. <i>Encuesta de Hábitos Alimentarios</i> .....	48
Anexo 4. <i>Entrega de consentimientos informados firmados</i> .....	52

Anexo 5. <i>Recepción de consentimientos informados firmados</i> .....	52
Anexo 6. <i>Aplicación de encuestas a estudiantes</i> .....	53

## RESUMEN

La educación nutricional se identificó como un componente esencial para la formación de hábitos alimentarios saludables en adolescentes, dado su impacto en la salud a largo plazo. Este estudio tuvo como objetivo general describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera durante el periodo de diciembre de 2024 a febrero de 2025, evaluando el impacto de la educación nutricional. Se utilizó un enfoque cuantitativo, aplicando encuestas estructuradas a una muestra de 90 estudiantes, lo que permitió obtener datos precisos sobre la frecuencia y tipo de alimentos consumidos. Los resultados revelaron que, aunque un porcentaje significativo de estudiantes consumía frutas y verduras de manera moderada, existía un alto consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, lo que podría comprometer su salud. Además, se observó una mejora en el conocimiento sobre nutrición tras la implementación de programas educativos, lo que sugiere que la educación nutricional puede influir positivamente en las elecciones alimentarias de los jóvenes. En conclusión, se destacó la necesidad de integrar la educación nutricional en el currículo escolar y de fomentar la colaboración entre instituciones educativas, familias y comunidades para promover hábitos alimentarios saludables. Este enfoque integral no solo contribuiría a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, sino que también jugaría un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas en la población adolescente.

**Palabras clave:** educación nutricional, hábitos alimentarios, adolescentes.

## ABSTRACT

Nutrition education was identified as an essential component for the formation of healthy eating habits in adolescents, given its impact on long-term health. The general objective of this study was to describe the eating habits of high school students at the Víctor Manuel Peñaherrera School during the period from December 2024 to February 2025, evaluating the impact of nutritional education. A quantitative approach was used, applying structured surveys to a sample of 90 students, which allowed obtaining precise data on the frequency and type of foods consumed. The results revealed that, although a significant percentage of students consumed fruits and vegetables in moderation, there was a high consumption of ultra-processed foods and sugary drinks, which could compromise their health. In addition, an improvement in nutrition knowledge was observed after the implementation of educational programs, suggesting that nutritional education can positively influence young people's food choices. In conclusion, the need to integrate nutritional education into the school curriculum and to foster collaboration between educational institutions, families and communities to promote healthy eating habits was highlighted. This comprehensive approach would not only contribute to improving the quality of life of students, but would also play a crucial role in preventing chronic diseases in the adolescent population.

**Keywords:** nutritional education, eating habits, adolescents.

## INTRODUCCIÓN

La educación nutricional se erige como un pilar fundamental en la formación de hábitos alimentarios saludables, especialmente en la población infantil y adolescente, donde las decisiones dietéticas pueden tener repercusiones significativas en la salud a largo plazo. Este estudio ha evidenciado que los hábitos alimentarios de los estudiantes del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera presentan tanto comportamientos positivos como áreas críticas que requieren atención. A pesar de que una parte considerable de los estudiantes consume frutas, verduras y alimentos ricos en fibra de manera moderada, se ha identificado un consumo elevado de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, lo que podría comprometer su salud general.

El presente estudio se enfoca en los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera" en la ciudad de Ibarra. Este grupo etario es particularmente vulnerable a influencias externas, como la presión social, la disponibilidad de alimentos y la falta de educación nutricional efectiva. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023), el 65% de los adolescentes ecuatorianos consume regularmente bebidas azucaradas y snacks ultra procesados, mientras que sólo un 25% incluye frutas y verduras en su dieta diaria.

Los adolescentes de hoy en día se enfrentan a un entorno alimentario que a menudo promueve opciones poco saludables. La publicidad agresiva de productos alimenticios, combinada con la falta de educación nutricional adecuada, ha llevado a un aumento en el consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio. Este contexto resalta la necesidad de una intervención efectiva que fomente hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana.

Las consecuencias de estos hábitos alimentarios inadecuados no se limitan a problemas físicos. Estudios han demostrado que una dieta deficiente puede afectar negativamente la salud mental de los adolescentes, contribuyendo a problemas como la ansiedad y la depresión. Además, los hábitos alimentarios pueden influir en el rendimiento académico, ya que una nutrición adecuada es esencial para la concentración y la memoria.

La educación nutricional es una estrategia clave para promover hábitos saludables y contrarrestar los efectos negativos de una dieta deficiente. Diversos estudios han demostrado que la implementación de programas educativos en instituciones escolares puede generar un impacto significativo en la selección de alimentos y en la adopción de estilos de vida saludables (González & Rodríguez, 2022). La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) resalta que la incorporación de contenidos de nutrición en el currículo escolar puede reducir el consumo de azúcares y grasas en un 30% y aumentar el consumo de frutas y verduras en un 40%.

Los adolescentes al pasar por esta etapa crucial en la consolidación de hábitos que perdurarán en la adultez, y la implementación de programas de educación nutricional en el currículo escolar se presenta como una estrategia efectiva para fomentar una alimentación equilibrada. Las actividades prácticas y talleres sobre nutrición no solo informan a los estudiantes sobre la importancia de una dieta saludable, sino que también les brindan las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

La educación nutricional se presenta como una herramienta esencial para abordar la problemática de los hábitos alimentarios en adolescentes, los hallazgos de este estudio subrayan la necesidad de desarrollar e implementar políticas educativas y de salud que promuevan hábitos alimentarios saludables y faciliten el acceso a alimentos nutritivos. La colaboración entre instituciones educativas, familias y comunidades es esencial para crear un entorno que favorezca la adopción de estilos de vida saludables. Programas educativos implementados en

escuelas han demostrado ser efectivos para aumentar el conocimiento sobre nutrición y mejorar las elecciones alimentarias. Estos programas no solo informan a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada, sino que también les proporcionan herramientas prácticas para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, la educación nutricional no solo contribuye a mejorar la calidad de vida de los jóvenes, sino que también juega un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas, lo que resalta la urgencia de integrar esta temática en la formación integral de los estudiantes.

La formación nutricional es un pilar fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables, particularmente en adolescentes, etapa en la que se consolidan muchas de las prácticas dietéticas que influirán en la salud a lo largo de la vida.

En Ecuador, diversas iniciativas han sido puestas en marcha para integrar la educación nutricional en el currículo escolar. Sin embargo, la implementación de estos programas aún enfrenta desafíos, como la falta de recursos y la necesidad de capacitación para los docentes.

En Ecuador, existen diversas iniciativas han sido puestas en marcha para integrar la educación nutricional en el currículo escolar. Sin embargo, la implementación de estos programas aún enfrenta desafíos, como la falta de recursos y la necesidad de capacitación para los docentes. La alimentación de los jóvenes ha cambiado drásticamente debido a factores como la globalización, la disponibilidad de productos ultra procesados y el limitado acceso a educación nutricional efectiva. Estos han llevado cambios en la Alimentación de los Adolescentes en Ecuador cambios como es el consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio, mientras que la ingesta de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos ha disminuido. La transición hacia una dieta menos saludable se ha visto facilitada por la publicidad agresiva de productos poco saludables y la falta de acceso a educación nutricional

efectiva. Esto ha generado preocupaciones sobre la salud pública, ya que los adolescentes son especialmente vulnerables a las influencias externas debido a su desarrollo social y emocional.

Este estudio se centra en los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera", analizando su dieta, la influencia de la educación nutricional y su impacto en la salud a largo plazo. Investigaciones previas han demostrado que una alimentación balanceada no solo contribuye significativamente al rendimiento académico, sino que también está estrechamente relacionada con el bienestar emocional de los adolescentes. Una dieta deficiente puede llevar a problemas de concentración, fatiga y alteraciones del estado de ánimo, lo que a su vez afecta el rendimiento escolar.

En este contexto, es esencial examinar no solo el consumo de alimentos saludables, sino también la preferencia por productos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Estudios como el de (Vázquez, Pérez, & Martínez, 2020), señalan que el exceso de estos componentes en la dieta juvenil está relacionado con enfermedades metabólicas emergentes, tales como obesidad y diabetes tipo 2. En contraste, programas efectivos de educación nutricional han demostrado mejorar significativamente las elecciones alimenticias de los adolescentes (Burgos & Salazar, 2021)

A nivel global, organismos como la Organización Mundial de la Salud han promovido estrategias de intervención en entornos escolares para mejorar los patrones de alimentación. En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública ha impulsado iniciativas de educación nutricional, pero su impacto aún es limitado en instituciones educativas donde persisten altos consumos de comida rápida y bebidas azucaradas.

El presente trabajo se justifica en la necesidad de fortalecer la educación nutricional para mejorar la calidad de vida de los adolescentes y prevenir enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada. Además, se espera que los hallazgos contribuyan a la formulación de políticas públicas en el ámbito educativo y sanitario. La promoción de hábitos

alimentarios saludables no solo beneficiará a los adolescentes en su desarrollo físico y emocional, sino que también tendrá un impacto positivo en la sociedad en general, al reducir la carga de enfermedades crónicas en el futuro.

Estos hallazgos buscan analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera", evaluar el impacto de la educación nutricional y proponer estrategias que favorezcan una dieta equilibrada. A través de encuestas y análisis estadísticos, se identificarán patrones de consumo y se determinará la efectividad de la educación alimentaria dentro del currículo escolar.

El entorno familiar, social y escolar tiene un impacto significativo en la formación de los hábitos alimentarios de los jóvenes. Investigaciones han demostrado que el apoyo familiar es un factor determinante en la adquisición de una alimentación balanceada. Las familias que promueven comidas caseras y fomentan el consumo de alimentos frescos y naturales influyen positivamente en la dieta de sus hijos. Por otro lado, el entorno escolar también desempeña un papel crucial. La disponibilidad de alimentos saludables en las cafeterías escolares y las campañas de concienciación sobre nutrición pueden reforzar prácticas saludables entre los estudiantes.

Además, la publicidad y las redes sociales han intensificado la exposición de los adolescentes a productos ultra procesados, lo que ha generado un aumento en el consumo de estos alimentos (Pérez & Romero, 2022). La industria alimentaria invierte millones de dólares en estrategias de marketing dirigidas a los jóvenes, promoviendo productos con altos niveles de azúcar, grasas saturadas y sodio. Esto ha llevado a que muchos adolescentes perciban estos productos como opciones más atractivas y convenientes en comparación con alternativas más saludables.

Otro factor importante es el acceso económico y geográfico a alimentos saludables. En zonas urbanas, aunque hay una mayor oferta de productos frescos, el costo elevado de estos

puede limitar su consumo en familias de bajos recursos. En contraste, en áreas rurales, a pesar de la producción local de alimentos naturales, la falta de educación nutricional puede llevar a una alimentación inadecuada. La combinación de estos factores económicos y geográficos contribuye a una desigualdad en el acceso a una alimentación balanceada, afectando especialmente a los adolescentes en situaciones de vulnerabilidad.

Este estudio radica en la creciente preocupación por los hábitos alimentarios de los adolescentes, que se han convertido en un factor determinante en la salud pública a nivel global. Al identificar y describir estos hábitos alimentarios, así como evaluar el impacto de la educación nutricional, se espera contribuir a la formación de una población más consciente de la importancia de una alimentación equilibrada. Los beneficiarios directos de este estudio son los estudiantes del Colegio "Víctor Manuel Peñaherrera", quienes tendrán la oportunidad de mejorar sus hábitos alimentarios a través de la información y las recomendaciones que se derivarán de la investigación.

## **Capítulo I. Problema De Investigación**

### **1.1. Planteamiento del Problema**

Los hábitos alimentarios de los adolescentes han sido objeto de estudio en diversas investigaciones, debido a su impacto en la salud y el rendimiento académico. En la actualidad, la mala alimentación se ha convertido en un problema preocupante, especialmente en estudiantes de bachillerato, quienes están expuestos a diversos factores que influyen en su dieta diaria (FAO, 2023). En la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera" de la ciudad de Ibarra, se ha observado que muchos estudiantes consumen comida rápida, alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas con alta frecuencia, lo que podría afectar su salud a largo plazo (OMS, 2023).

Según estudios recientes, los hábitos alimentarios de los adolescentes pueden estar determinados por factores como el entorno familiar, el acceso a alimentos saludables, la publicidad y la presión social (MSP, 2022). La preferencia por comidas rápidas y la falta de educación nutricional pueden generar problemas como obesidad, desnutrición y enfermedades metabólicas en el futuro (UNICEF, 2022). Ante esta problemática, resulta fundamental analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato para comprender las causas de estas elecciones y buscar estrategias que promuevan una alimentación saludable (OPS, 2023).

En Ecuador, la alimentación de los adolescentes ha cambiado en los últimos años debido a la globalización, el acceso a productos ultra procesados y la falta de educación nutricional en las instituciones educativas (INEC, 2023). En la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera", se evidencia un consumo elevado de productos ricos en azúcares y grasas, lo que podría repercutir en su bienestar físico y mental. Esta situación plantea una pregunta clave: ¿Cuáles son los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato de esta institución y cómo pueden mejorarse para promover una alimentación equilibrada? (MSP, 2022)

Uno de los principales desafíos en la promoción de una alimentación saludable es la accesibilidad a opciones nutritivas dentro y fuera de la institución. La mayoría de los quioscos escolares venden productos procesados debido a su bajo costo y alta demanda entre los estudiantes (FAO, 2023). Además, la publicidad y la influencia de redes sociales pueden fomentar el consumo de estos productos poco saludables, desplazando el interés por frutas, verduras y proteínas de calidad (OPS, 2023).

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud ha alertado sobre el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes, como la diabetes tipo 2 y la hipertensión, las cuales están relacionadas con una alimentación inadecuada (OMS, 2023). En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública ha desarrollado estrategias para mejorar la nutrición

en adolescentes, sin embargo, su implementación en instituciones educativas aún enfrenta barreras, como la falta de concienciación y recursos adecuados (MSP, 2022).

El presente estudio busca analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera" en la ciudad de Ibarra, identificando factores de influencia y proponiendo estrategias para fomentar una alimentación saludable. Se espera que los resultados obtenidos sirvan como base para diseñar intervenciones efectivas dentro del entorno escolar y familiar (FAO, 2023).

## **1.2. Objetivos De La Investigación**

### ***1.2.1 Objetivo General***

Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera durante el periodo de diciembre de 2024 a febrero de 2025, con el fin de evaluar cómo la educación nutricional influye en sus elecciones alimentarias y en su salud en general, utilizando para ello una encuesta que permita recopilar datos relevantes.

### ***1.2.2. Objetivos Específicos***

- Fundamentar teóricamente las tendencias alimentarias de los adolescentes de bachillerato, analizando estudios previos y literatura relevante que aborden la relación entre hábitos alimentarios y salud en esta población.
- Identificar los hábitos de consumo de alimentos durante las comidas principales mediante la encuesta de Hábitos Alimentarios para Adolescentes, creado por Ana Silvia Flores Vázquez, para obtener datos precisos sobre la frecuencia y tipo de alimentos consumidos por los estudiantes.
- Determinar el impacto de la educación alimentaria en las elecciones alimentarias de los estudiantes, antes y después de la implementación de programas de educación nutricional.

### **1.3. Justificación de la investigación**

La justificación de este estudio radica en la creciente preocupación por los hábitos alimentarios de los adolescentes, que se han convertido en un factor determinante en la salud pública a nivel global. En el contexto del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, es fundamental abordar esta problemática, ya que muchos estudiantes presentan patrones de alimentación inadecuados que pueden tener consecuencias a corto y largo plazo, como la obesidad y enfermedades crónicas. La investigación se realiza con el propósito de identificar y describir estos hábitos alimentarios, así como evaluar el impacto de la educación nutricional en el comportamiento alimentario de los estudiantes. Al hacerlo, se busca contribuir a la formación de una población más consciente de la importancia de una alimentación equilibrada, lo que puede mejorar su calidad de vida y bienestar general. Los beneficiarios directos de este estudio son los estudiantes del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, quienes tendrán la oportunidad de mejorar sus hábitos alimentarios a través de la información y las recomendaciones que se derivarán de la investigación. Además, los docentes y padres de familia también se beneficiarán, ya que se les proporcionará información valiosa sobre la importancia de la educación nutricional y cómo pueden apoyar a los jóvenes en la adopción de hábitos más saludables. A largo plazo, esta investigación puede influir en la implementación de políticas educativas y de salud que promuevan un entorno escolar más saludable.

Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones del estudio, que incluyen la dependencia de la información proporcionada por los estudiantes a través de cuestionarios autoinformados, lo que puede estar sujeto a sesgos de memoria o percepción. A pesar de estas limitaciones, se utilizará un instrumento validado de Hábitos Alimentarios para Adolescentes, para garantizar la fiabilidad de los datos recolectados. La metodología adoptada será cuantitativa, lo que permitirá un análisis estadístico riguroso y la identificación de patrones significativos en los hábitos alimentarios de los estudiantes. La originalidad de este estudio

radica en su enfoque en un contexto específico, el Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, lo que permitirá obtener información detallada y relevante sobre los hábitos alimentarios de una población local. Esta investigación no solo contribuirá al conocimiento existente en el campo de la educación nutricional, sino que también servirá como base para futuras investigaciones en otros centros educativos de la región. Finalmente, la factibilidad del estudio está respaldada por el compromiso de la comunidad educativa y la disponibilidad de recursos para llevar a cabo la investigación. La colaboración de docentes y la disposición de los estudiantes para participar activamente en el estudio son elementos clave que facilitarán la recolección de datos y la implementación de programas de educación nutricional.

## **Capítulo II. Estado Del Arte**

### **2.1. Antecedentes**

La investigación sobre hábitos alimentarios en adolescentes ha sido objeto de numerosos estudios en los últimos años, reflejando la creciente preocupación por la salud pública y el bienestar de esta población. La adolescencia es un período de cambios físicos, emocionales y sociales que afectan el comportamiento alimentario, lo que hace que esta etapa de la vida sea clave en la consolidación de patrones dietéticos saludables o perjudiciales.

El incremento del consumo de alimentos ultra procesados, el sedentarismo y la influencia de la publicidad han modificado significativamente la dieta de los jóvenes, dando lugar a problemas como el sobrepeso, la obesidad y deficiencias nutricionales que pueden afectar su salud a largo plazo. En respuesta a esta problemática, diversos estudios han abordado el impacto de la alimentación en la salud y el bienestar de los adolescentes, explorando aspectos como la relación entre la dieta y el rendimiento académico, la influencia del entorno familiar,

la efectividad de los programas de educación nutricional y el papel de la publicidad en las decisiones alimentarias de los jóvenes. A continuación, se presentan algunos de los estudios más relevantes que abordan esta temática, analizando los problemas investigados, los objetivos planteados, las metodologías empleadas y las conclusiones

### ***2.1.1. Estudio de hábitos alimentarios en adolescentes en Ecuador.***

Este estudio se centró en la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad entre adolescentes en Ecuador, identificando los hábitos alimentarios que contribuyen a esta problemática, lo que ha generado preocupación en el ámbito de la salud pública. Este estudio se centró en evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes en el Ecuador, con el fin de identificar factores de riesgo y posibles intervenciones preventivas. El objetivo fue evaluar los patrones de consumo de alimentos y la relación con el estado nutricional de los adolescentes. Se utilizó un diseño descriptivo y transversal, aplicando encuestas a una muestra representativa de estudiantes de bachillerato en varias instituciones educativas. Las encuestas incluían preguntas sobre la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos y la actividad física; Los resultados mostraron que más del 60% de los adolescentes consumía bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados al menos cuatro veces por semana, solo el 25% de los estudiantes consumía la cantidad recomendada de frutas y verduras, y el 35% de la muestra presentaba sobrepeso u obesidad, con una prevalencia mayor en estudiantes con una dieta alta en azúcares y grasas saturadas. Se concluyó que la alimentación inadecuada y el bajo nivel de actividad física contribuyen significativamente al aumento de la obesidad en los adolescentes ecuatorianos. Se recomendó la implementación de programas de educación nutricional en las escuelas y la regulación de la venta de alimentos ultra procesados en los quioscos escolares para fomentar hábitos alimentarios saludables. que un alto porcentaje de adolescentes consume alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas,

lo que se asocia con un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad (Delgado & Torres, 2018).

### ***2.1.2. Impacto de la educación nutricional en el comportamiento alimentario***

Este estudio analizó cómo la educación nutricional influye en las elecciones alimentarias del adolescente para mejorar los hábitos alimentarios y reducir el riesgo de enfermedades crónicas a futuro. Se indagó el impacto de un programa de educación nutricional en la modificación de los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria. El objetivo fue determinar el efecto de un programa de educación nutricional en la mejora de los hábitos alimentarios en adolescentes, con énfasis en el aumento del consumo de frutas y verduras y la reducción de la ingesta de alimentos ultra procesados. Se llevó a cabo un estudio experimental con 500 estudiantes de secundaria, divididos en un grupo experimental y un grupo de control. Durante seis meses, el grupo experimental participó en talleres sobre nutrición, lectura de etiquetas alimentarias, planificación de comidas y cocina saludable, mientras que el grupo de control no recibió ninguna intervención. Los resultados indicaron que los estudiantes que participaron en el programa mostraron una mejora significativa en sus hábitos alimentarios. El

72% de los estudiantes del grupo experimental aumentó su consumo de frutas y verduras en comparación con el 30% del grupo de control, sin embargo, el 45% de los estudiantes del grupo experimental redujo el consumo de bebidas azucaradas y comida rápida; por el cual, se observó un mayor conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada en el grupo experimental.

Se concluyó que los programas de educación nutricional pueden generar cambios positivos en la alimentación de los adolescentes. Se recomendó integrar estos programas en el currículo escolar y fortalecer la capacitación de los docentes en educación alimentaria. aumentando el consumo de frutas y verduras y reduciendo la ingesta de alimentos aumentando el consumo de frutas y verduras y reduciendo la ingesta de alimentos ultra procesados. Se

concluyó que la educación nutricional es una herramienta efectiva para promover cambios positivos en la alimentación de los adolescentes (González & Rodríguez, 2022).

### ***2.1.3. Relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico***

Este estudio exploró la relación entre los hábitos alimentarios de los adolescentes y su rendimiento académico en el cual puede verse influenciado por su alimentación. Se investigó cómo la calidad de la dieta afecta la concentración y el desempeño escolar de los estudiantes de bachillerato. El objetivo fue examinar la relación que afecta entre la alimentación y el rendimiento escolar de los estudiantes de bachillerato, considerando factores como el consumo de desayuno y la calidad de la dieta. Se aplicaron encuestas a 800 estudiantes sobre sus hábitos alimentarios y se compararon con sus calificaciones académicas. Se analizaron variables como el consumo de desayuno, la ingesta de macronutrientes y la frecuencia de consumo de alimentos procesados. Se utilizó un enfoque correlacional, aplicando encuestas sobre hábitos alimentarios y evaluaciones académicas a los estudiantes. Se analizaron los datos utilizando técnicas estadísticas para identificar correlaciones. Se dio como resultado en donde los estudiantes que desayunaban regularmente tenían un 15% más de probabilidades de obtener mejores calificaciones en comparación con aquellos que omitían el desayuno, se observó un consumo elevado de azúcar y grasas saturadas se relacionó con dificultades de concentración y menor rendimiento académico, los estudiantes con una dieta equilibrada mostraban menor fatiga y mejor desempeño en exámenes. Se determinó que la calidad de la dieta tiene un impacto directo en el rendimiento escolar, recomendando estrategias para mejorar la alimentación en el ámbito educativo. Los hallazgos sugirieron que una dieta equilibrada está asociada con un mejor rendimiento académico, mientras que una alta ingesta de alimentos ultra procesados se relaciona con un bajo rendimiento. Se da a conocer ideas para la implementación de programas de educación nutricional en las escuelas para mejorar tanto la salud como el rendimiento académico de los estudiantes (Vázquez, Pérez, & Martínez, 2020).

#### ***2.1.4. Influencia del entorno familiar en los hábitos alimentarios***

Este estudio se centró en cómo el entorno familiar y social influye en las decisiones alimentarias de los adolescentes, identificando cómo las dinámicas familiares afectan sus decisiones alimentarias. El objetivo fue identificar los factores familiares que afectan los hábitos alimentarios de los jóvenes. Se realizó un estudio cualitativo mediante entrevistas a padres y adolescentes, complementado con grupos focales para explorar las dinámicas familiares en torno a la alimentación. Se manifiesta que el 70% de los adolescentes con padres que promovían una alimentación saludable mantenía hábitos más equilibrados. Los resultados mostraron que las dinámicas familiares, como la falta de tiempo para preparar comidas saludables y la presión social, influyen significativamente en las elecciones alimentarias de los adolescentes. Se concluyó que es esencial involucrar a las familias en programas de educación nutricional para fomentar hábitos alimentarios saludables (Rodríguez & López, 2021).

#### ***2.1.5. Efectos de la publicidad en los hábitos alimentarios de los adolescentes***

Este estudio investigó el impacto de la publicidad de alimentos en las elecciones alimentarias de los adolescentes. El objetivo fue analizar cómo la exposición a la publicidad de alimentos ultra procesados afecta las preferencias alimentarias de los jóvenes. Se utilizó un diseño experimental, donde se expuso a los participantes a diferentes tipos de anuncios y se midieron sus respuestas a través de encuestas y análisis de preferencias alimentarias. El 60% de los adolescentes expuestos a publicidad de comida rápida la consumían al menos dos veces por semana. Los hallazgos indicaron que la publicidad tiene un efecto significativo en las elecciones alimentarias de los adolescentes, favoreciendo el consumo de alimentos poco saludables. Se recomendó regular la publicidad dirigida a este grupo etario para proteger su salud (Pérez & Romero, 2022).

## 2.2. Marco Teórico

La educación nutricional se define como un proceso educativo que busca proporcionar a los individuos conocimientos y habilidades sobre alimentación y salud, permitiéndoles tomar decisiones informadas sobre su dieta. Este enfoque es especialmente relevante en el contexto escolar, donde los adolescentes pasan gran parte de su tiempo y donde se pueden establecer hábitos que perdurarán en la adultez. La literatura sugiere que la educación nutricional puede influir positivamente en los hábitos alimentarios, promoviendo un consumo adecuado de alimentos y reduciendo la ingesta de productos poco saludables.

Los hábitos alimentarios se refieren a las elecciones y patrones de consumo de alimentos que los individuos adoptan a lo largo del tiempo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), los hábitos alimentarios inadecuados son uno de los principales factores de riesgo para la salud de los adolescentes, asociados con el desarrollo de enfermedades no transmisibles como la obesidad y la diabetes tipo 2. La promoción de una alimentación equilibrada y la educación sobre nutrición son fundamentales para prevenir estos problemas de salud. La teoría del comportamiento planificado puede ser útil para entender cómo los conocimientos y actitudes hacia la alimentación influyen en las decisiones alimentarias de los adolescentes. Esta teoría sugiere que la intención de realizar un comportamiento (en este caso, adoptar hábitos alimentarios saludables) está influenciada por la actitud hacia el comportamiento, las normas subjetivas y el control percibido sobre el comportamiento. Por lo tanto, la educación nutricional debe abordar no solo el conocimiento, sino también las actitudes y creencias de los estudiantes.

La relación entre la educación nutricional y los hábitos alimentarios se ha estudiado ampliamente. Investigaciones han demostrado que los programas de educación nutricional implementados en las escuelas pueden llevar a un aumento en el consumo de frutas y verduras, así como a una disminución en la ingesta de alimentos ultra procesados. Estos programas suelen

incluir talleres prácticos, actividades interactivas y el uso de materiales visuales que facilitan la comprensión de conceptos nutricionales.

Además, el entorno social y familiar juega un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios. La influencia de la familia, amigos y la comunidad puede determinar en gran medida las elecciones alimentarias de los adolescentes, las dinámicas familiares, como la falta de tiempo para preparar comidas saludables y la presión social, influyen significativamente en las decisiones alimentarias de los adolescentes. Por lo tanto, es esencial involucrar a las familias en programas de educación nutricional para fomentar hábitos alimentarios saludables. La publicidad de alimentos también tiene un impacto considerable en los hábitos alimentarios de los adolescentes. Estudios han demostrado que la exposición a anuncios de alimentos ultra procesados puede aumentar el consumo de estos productos entre los jóvenes. Esto resalta la necesidad de regular la publicidad dirigida a este grupo etario para proteger su salud y promover elecciones alimentarias más saludables. La publicidad de alimentos también tiene un impacto considerable en los hábitos alimentarios de los adolescentes.

### **2.3. Marco Legal**

La investigación sobre hábitos alimentarios y educación nutricional en adolescentes se enmarca dentro de un contexto legal que respalda la importancia de la salud y la nutrición en el sistema educativo ecuatoriano. A continuación, se presentan los principales documentos legales que sustentan esta investigación:

La (Constitución de la República del Ecuador [Const.] , 2021) Constitución ecuatoriana, en su Artículo 43, establece que el Estado garantizará el acceso a la salud y a una alimentación adecuada como parte de los derechos fundamentales de todos los ciudadanos. Este artículo subraya la responsabilidad del Estado en la promoción de políticas que aseguren una alimentación saludable y el bienestar de la población, especialmente de los grupos vulnerables como los adolescentes.

La (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2021), en su Artículo 74, establece que el sistema educativo debe garantizar una formación integral que incluya aspectos relacionados con la salud, la nutrición y el bienestar físico y mental de los estudiantes. Se menciona la necesidad de implementar programas de educación nutricional y promover hábitos alimentarios saludables en los centros educativos para prevenir enfermedades y fomentar el desarrollo de los estudiantes en un ambiente saludable.

La (Ley Orgánica de Salud, 2022), en su Artículo 4, establece que el Estado tiene la obligación de garantizar el derecho a la salud de la población, promoviendo la educación en salud y nutrición. Esta ley enfatiza la importancia de la prevención de enfermedades a través de la educación y la promoción de estilos de vida saludables, lo que incluye la alimentación adecuada.

(Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2023). Este reglamento detalla las disposiciones para la implementación de programas educativos que incluyan la educación nutricional. Se establece que las instituciones educativas deben desarrollar estrategias que fomenten hábitos alimentarios saludables y la participación de la comunidad en la promoción de la salud.

La (Política Nacional de Salud Pública del Ecuador , 2017) incluye lineamientos específicos para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, destacando la importancia de la educación nutricional en la población adolescente. Esta política busca reducir la prevalencia de enfermedades relacionadas con la alimentación y mejorar la calidad de vida de los jóvenes.

El (Plan Nacional de Desarrollo del Ecuador , 2024) incluye objetivos relacionados con la mejora de la salud y la nutrición de la población, enfatizando la necesidad de implementar programas de educación nutricional en las escuelas como parte de una estrategia integral para combatir la obesidad y otras enfermedades no transmisibles.

Estas bases legales proporcionan un marco de referencia que respalda la implementación de programas de educación nutricional y la promoción de hábitos alimentarios saludables en la población adolescente. La legislación ecuatoriana establece claramente la responsabilidad del Estado y las instituciones educativas en la formación de una ciudadanía informada y saludable, lo que refuerza la relevancia de esta investigación en el contexto actual.

### **Capítulo III. Metodología**

#### **2.1 Descripción del Área de Estudio**

La investigación se llevó a cabo en el Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, ubicado en la ciudad de Ibarra, en la provincia de Imbabura, al norte de Ecuador. Este colegio se encuentra en una zona estratégica de la ciudad, facilitando el acceso a estudiantes de diversas áreas. Ibarra, situada a una altitud de 2.225 metros sobre el nivel del mar, se caracteriza por su clima templado y su rica historia cultural. El Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, fundado en 1992, se ha consolidado como una institución educativa de prestigio en la región, ofreciendo una formación integral a sus estudiantes. Geográficamente, el colegio se localiza en las coordenadas 0°21'6.16" N de latitud y 78°7'20.39" O de longitud, lo que lo sitúa en el corazón de Ibarra, rodeado de un entorno urbano que promueve el desarrollo académico y social.

#### **3.1. Enfoque**

El enfoque de esta investigación fue cuantitativo porque se basa en la recolección y análisis de datos numéricos para describir y evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, lo que permite que este enfoque obtenga información objetiva y precisa sobre la frecuencia de consumo de alimentos, el nivel de conocimiento nutricional de los adolescentes hacia una alimentación saludable. A través de la aplicación de encuestas estructuradas, se recolectaron datos que fueron analizados mediante

técnicas estadísticas descriptivas. Esto facilitó la identificación de patrones de consumo y su relación con variables sociodemográficas, así como la evaluación del impacto de la educación nutricional en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Además, el enfoque cuantitativo permitió la generalización de los resultados, garantizando que los hallazgos fueran representativos de la población estudiantil, lo que aumentó la validez y confiabilidad del estudio.

### **3.2. Nivel**

El estudio se enmarcó dentro de un nivel descriptivo porque se enfocó en caracterizar los hábitos alimentarios de los estudiantes sin manipular variables ni establecer relaciones de causa y efecto; A través de la recopilación de información sistemática, se pretendió analizar la frecuencia de consumo de alimentos saludables y ultra procesados, así como evaluar el nivel de conocimiento nutricional de los adolescentes. Este nivel de investigación permitió identificar patrones de comportamiento alimentario, facilitando la comprensión de cómo la educación nutricional influye en la toma de decisiones alimentarias. Asimismo, al proporcionar un panorama detallado de los hábitos alimentarios dentro del contexto escolar, los resultados obtenidos sirvieron como base para futuras investigaciones o intervenciones educativas orientadas a promover una alimentación más saludable entre los jóvenes.

### **3.3. Tipo**

El estudio fue de tipo no experimental porque no manipuló variables, sino que se limitó a observar y recolectar información en su contexto natural. Esto significa que los hábitos alimentarios de los estudiantes fueron analizados tal como ocurrían, sin intervención ni modificaciones deliberadas. Se enfocó en describir y analizar la conducta alimentaria de los estudiantes de bachillerato sin intervenir en sus hábitos previos ni modificar sus conocimientos de manera deliberada. Este tipo de investigación resultó adecuado para evaluar el impacto de

la educación nutricional y la influencia de factores sociodemográficos en los hábitos alimentarios de los adolescentes. Al no alterar las condiciones del fenómeno estudiado, se garantizó la validez de los datos obtenidos y se permitió un análisis objetivo de la relación entre el conocimiento nutricional y las elecciones alimentarias en este grupo poblacional.

### **3.4. Diseño**

El diseño de la investigación fue transversal porque los datos fueron recolectados en un solo momento del tiempo, permitiendo analizar la situación actual de los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera. Esta característica del diseño resultó adecuada para identificar tendencias y correlaciones entre variables, como el nivel de conocimiento nutricional y la calidad de la dieta. Además, el diseño no experimental descriptivo facilitó la obtención de información sin alterar las condiciones naturales del fenómeno estudiado. A través del uso de encuestas estructuradas, se recopilaron datos cuantificables que fueron analizados estadísticamente para describir los patrones de consumo alimentario y su relación con los conocimientos en nutrición dentro del contexto escolar.

### **3.5. Población y Muestra**

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera, quienes representaron un grupo significativo de adolescentes en un contexto escolar. Asegurando así la representatividad de los diferentes niveles educativos dentro del bachillerato. En total, participaron 90 estudiantes, quienes cumplieron con los criterios establecidos. Se incluyen adolescentes de entre 15 y 18 años que estarán matriculados y asistirán regularmente a clases, además de contar con el consentimiento informado de sus padres o tutores. Debido a la asistencia total de los estudiantes ya la firma del consentimiento por parte de todos, la muestra incluída a la totalidad de la población objetivo;

para acceder a esta población se obtuvo el permiso de las autoridades previo a la entrega de la carta formal para realizar la investigación.

### **3.6. Técnicas e Instrumentos de Investigación**

Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la encuesta estructurada, la cual permitió obtener información de manera estandarizada y comparativa. El instrumento empleado fue un cuestionario con preguntas cerradas y escalas de medición, diseñado por Ana Silvia Flores Vázquez, en donde se evaluó la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, el nivel de conocimiento sobre nutrición y las actitudes hacia la alimentación saludable. La estructura del cuestionario incluyó ítems sobre el consumo de frutas, verduras, alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, así como preguntas para medir la percepción de los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Para el análisis de los datos, se aplican técnicas estadísticas descriptivas, lo que permitió identificar patrones de comportamiento alimentario, el cual se utilizó técnicas estadísticas descriptivas para analizar los datos e identificar patrones de comportamiento alimentario.

### **3.7. Viabilidad Ética**

Este estudio cumplió con los principios éticos de investigación, garantizando la confidencialidad, voluntariedad y transparencia en el proceso de recolección de datos. Dado que la investigación se centró únicamente en la percepción y hábitos alimentarios sin intervención directa ni manipulación de variables, no fue necesario someter el estudio a la aprobación de un comité de ética. No obstante, se obtuvo el consentimiento informado de todos los estudiantes participantes, asegurando que comprendieran los objetivos del estudio, los procedimientos, la confidencialidad de la información y su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas. Se respetó la privacidad de los datos personales y se garantizó el anonimato en la presentación de los resultados. Este enfoque bioético reforzó la

validez y legitimidad del estudio, promoviendo una investigación responsable y alineada con las normativas éticas en el ámbito educativo y social.

### 3.8. Presupuesto

**Tabla 1**

*Presupuesto del estudio*

<b>Ítem</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Costo total</b>
Materiales y suministros			\$30,00
Material bibliográfico			\$25,00
Transporte			\$25,00
Impresiones de Encuestas			\$30,00
Alimentación			\$20,00
Digitalización y procesamiento de datos			\$10,00
		<b>Total</b>	<b>\$140,00</b>

*Nota. Esta tabla muestra el presupuesto utilizado durante la investigación.*

### 3.9. Cronograma de Actividades

**Tabla 2**

*Cronograma del trabajo de investigación*

Objetivo/Actividad	Dic2024	Ene2025	Feb2025
Solicitud de autorización para la institución investigada			
Fundamentar teóricamente las tendencias alimentarias de los adolescentes de bachillerato			
• Revisión bibliográfica	X		
• Lectura y análisis de literatura	X		
• Gestión de permiso para aplicación de instrumento	X		
Identificar los hábitos de consumo de alimentos durante las comidas principales mediante la encuesta de Hábitos Alimentarios para Adolescentes			
• Digitalización y validación de encuesta		X	
• Aplicación de encuesta		X	
• Procesamiento y análisis de datos		X	
• Aplicar instrumento		X	
Determinar el impacto de la educación alimentaria en las elecciones alimentarias de los estudiantes			
• Análisis e interpretación de datos		X	
Redacción y edición del borrador		X	
Redacción y edición del informe final		X	
Presentación y aprobación del informe final			X

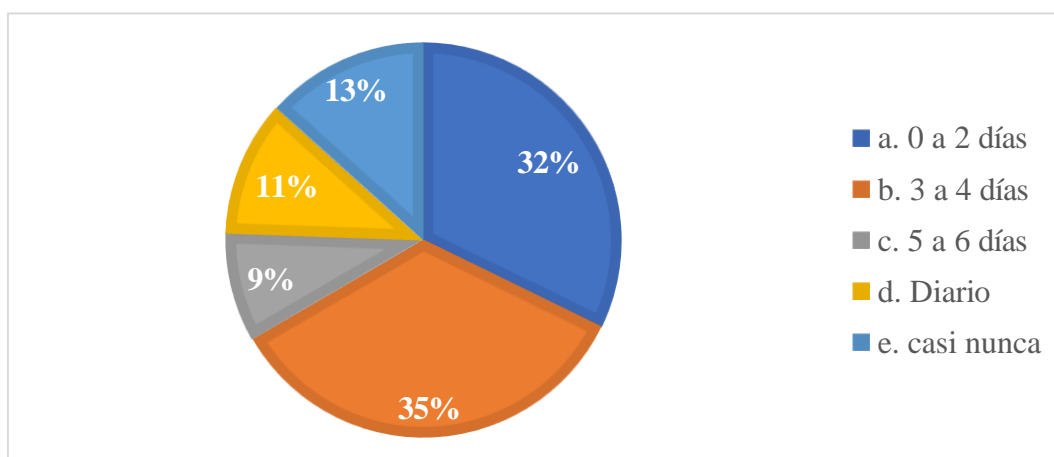
**Nota:** Actividades necesarias para alcanzar los objetivos de investigación y cumplir los tiempos establecidos para el desarrollo y aprobación del trabajo de investigación.

## Capítulo IV. Análisis Y Discusión De Resultados

Se han determinados los resultados tomando en cuenta los objetivos, en el que se demostró a través de una encuesta, acerca de los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera durante el periodo de diciembre de 2024 a febrero de 2025, para ello se usó una metodología de campo en lo que se una recolección de datos directamente en el entorno natural donde ocurren los hechos. En este caso, se trabajó en el propio colegio, por lo cual arrojó resultados coherentes, basados en la recogida de información refleje y se garantice de manera fiel y real las prácticas y comportamientos alimentarios de los estudiantes.

### Figura 1

Frecuencia semanal de consumo de verduras



Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

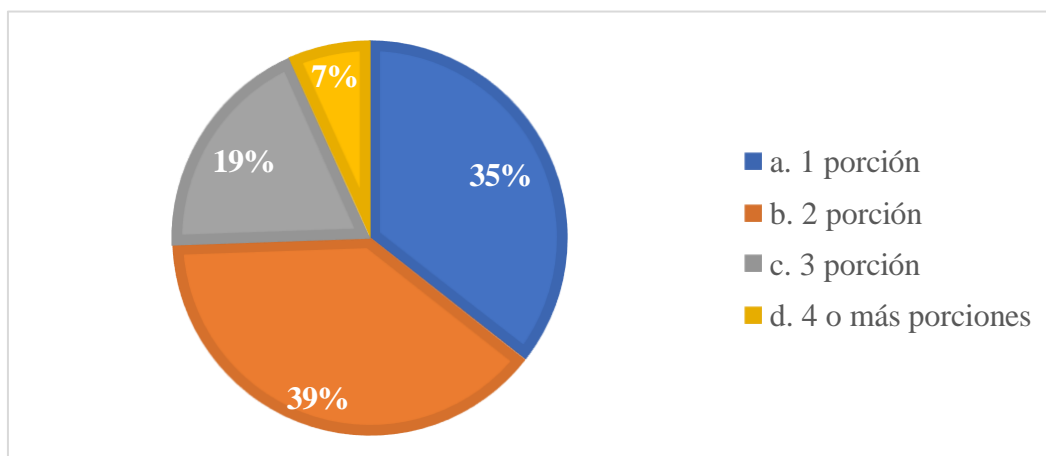
Como se puede observar en la figura 1, el 32% de los participantes en la encuesta afirman que consumen verduras entre 0 y 2 días a la semana, lo que indica que una gran parte de la población no incluye este grupo alimenticio de manera frecuente en su dieta. En cambio, el 35% señala que las consumen de 3 a 4 días a la semana, lo que sugiere un consumo moderado y más constante. Solo el 9% de los encuestados reportan que incorporan verduras en su dieta entre 5 y 6 días a la semana, lo cual refleja una tendencia más saludable. Además, el 11% de los participantes aseguran que comen verduras todos los días, lo cual es una excelente práctica

para mantener una alimentación equilibrada. Sin embargo, el 13% de las personas consultadas indican que casi nunca consumen verduras, lo que podría estar relacionado con una falta de conocimiento sobre sus beneficios o dificultades para integrarlas en sus comidas diarias.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo diario de verduras es esencial para reducir el riesgo de enfermedades crónicas (Salud, 2023). Al analizar los datos, se observa que una parte significativa de los estudiantes no alcanza la recomendación mínima, lo que sugiere la necesidad de reforzar la educación alimentaria en el colegio.

### Figura 2

Consumo de verduras por porciones



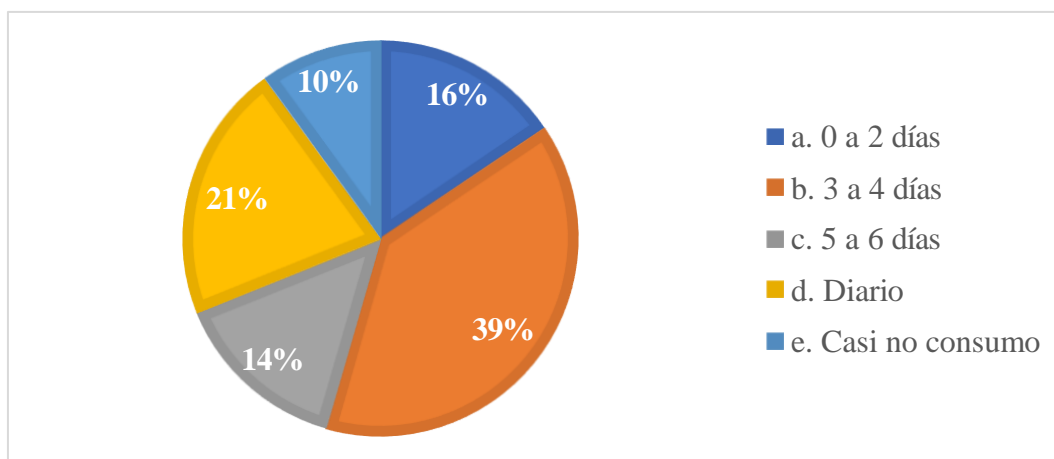
Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Como se puede observar en la figura 2, el 35% de los participantes en la encuesta indican que consumen una porción de verduras (aproximadamente 100g) en los días en los que incluyen estos alimentos en su dieta. Un porcentaje ligeramente mayor, el 39%, reportan consumir dos porciones de verduras en esos días, lo que sugiere un consumo más frecuente y equilibrado. Solo el 19% de los encuestados afirman que incorporan tres porciones de verduras en su dieta, lo que refleja un hábito alimenticio aún más saludable. Por último, el 7% de los participantes aseguran que consumen cuatro o más porciones de verduras en esos días, lo cual es una excelente práctica para mantener una dieta rica en nutrientes.

Se evidencia que un porcentaje considerable de estudiantes consume porciones menores a las recomendadas. Según la (FAO, 2023), la ingesta adecuada de verduras debería ser de al menos 400 gramos diarios, lo que equivale a unas cinco porciones. En este caso, los datos reflejan que un alto porcentaje de alumnos no cumple con esta recomendación, lo que puede afectar su estado nutricional.

### Figura 3

Frecuencia semanal de consumo de frutas



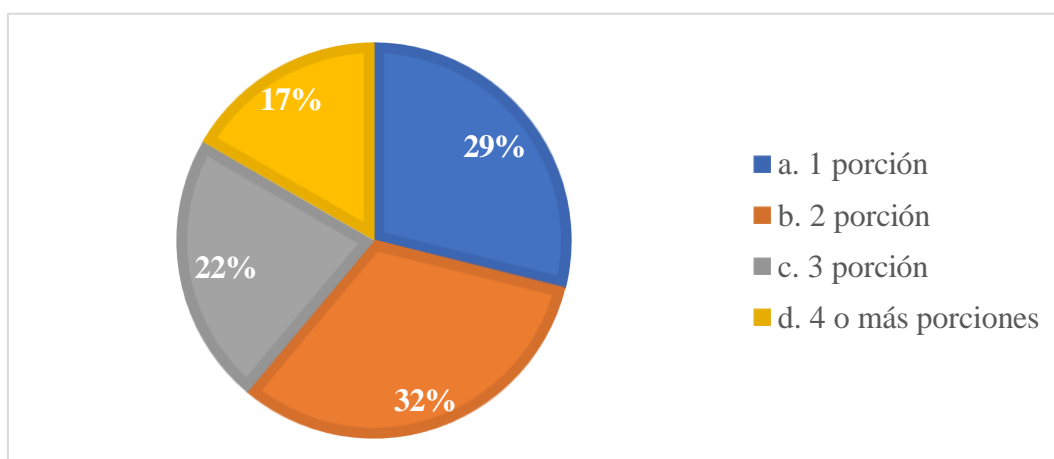
Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Según los datos presentados en la Figura 3, el 16% de los participantes consume frutas entre 0 y 2 días a la semana, lo que indica que una parte considerable de la población no incluye frutas de forma regular en su dieta, mientras que el 39% las consume entre 3 y 4 días, lo que refleja un consumo moderado y constante. Un 19% reporta un consumo de frutas entre 5 y 6 días a la semana, lo que muestra una tendencia más saludable, y el 21% asegura comer frutas todos los días, lo cual es ideal para mantener una dieta equilibrada. Sin embargo, un 10% de los encuestados menciona que casi no consume frutas, lo que podría estar relacionado con la falta de tiempo, conocimiento o acceso a ellas, sugiriendo que podrían beneficiarse de estrategias educativas que fomenten su inclusión en la alimentación diaria.

Según un estudio de (Burgos & Salazar, 2021), los adolescentes que consumen frutas diariamente tienen mejores niveles de concentración y rendimiento académico. Esto refuerza la importancia de implementar campañas de promoción del consumo de frutas en la comunidad estudiantil.

#### Figura 4

Consumo de frutas por porciones



Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

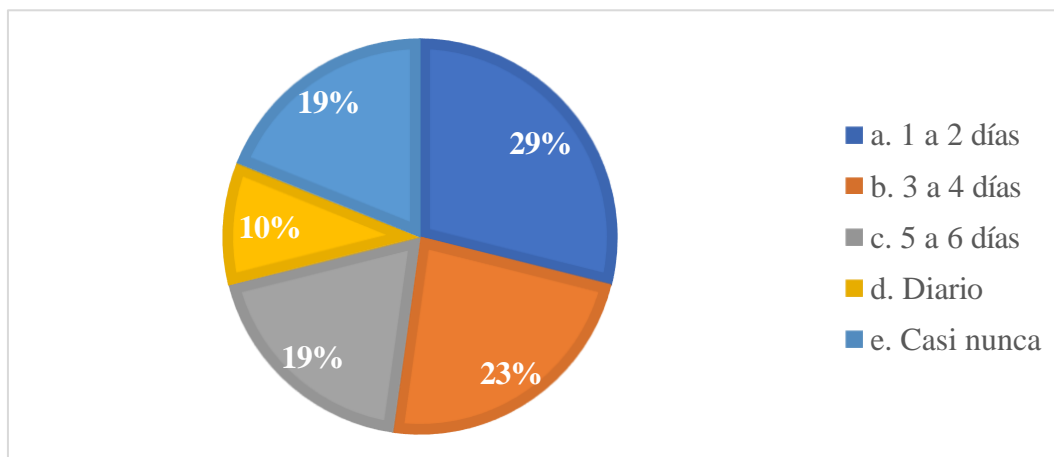
Según los datos presentados en la figura 4, el 29% de los participantes consume una porción de frutas al menos 100g, mientras que el 32% consume dos porciones, lo que indica que una buena parte de la población tiene un consumo moderado de frutas. Un 22% de los encuestados reporta consumir tres porciones de frutas, lo que sugiere un hábito relativamente saludable, y el 17% consume cuatro o más porciones, lo cual refleja una tendencia aún más favorable hacia una dieta rica en frutas. Estos datos indican que, aunque una porción diaria es común, hay una buena cantidad de personas que están incorporando más frutas a su alimentación, lo cual es beneficioso para su salud.

Estos datos reflejan que la mayoría de los estudiantes no consume suficientes frutas, lo que podría derivar en deficiencias de vitaminas esenciales. Según (Burgos & Salazar, 2021),

un bajo consumo de frutas se asocia con una menor capacidad de concentración y rendimiento académico.

### Figura 5

Frecuencia semanal de consumo de lácteos



Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

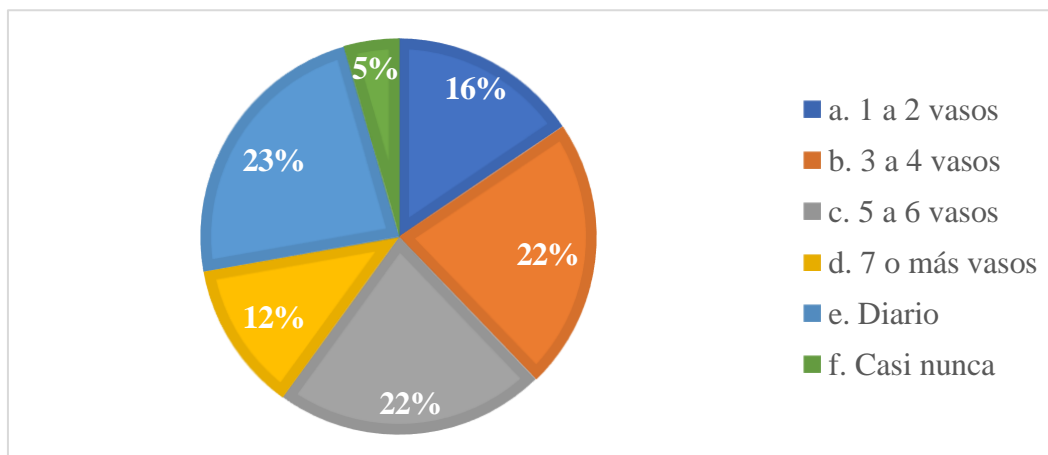
Según los datos presentados en la figura 5, el 29% de los participantes consume leche sola, yogurt natural o queso entre 1 y 2 días a la semana, mientras que el 23% lo hace entre 3 y 4 días, lo que indica un consumo moderado de estos productos lácteos. Un 19% reporta consumirlos entre 5 y 6 días a la semana, lo que sugiere una inclusión más constante de lácteos en su dieta. Solo el 10% de los encuestados consume estos productos lácteos diariamente, lo cual es una excelente práctica para obtener los nutrientes que proporcionan. Sin embargo, un 19% menciona que casi nunca consume leche, yogurt o queso, lo que podría estar relacionado con preferencias personales o intolerancias, y que este grupo podría beneficiarse de alternativas nutritivas o estrategias de concientización sobre la importancia de los lácteos en una dieta equilibrada.

Sin embargo, un 19% de los estudiantes casi nunca consume productos lácteos, lo que podría estar relacionado con intolerancias o desinformación sobre su importancia. La (OMS,

2023), recomienda un consumo regular de lácteos debido a su alto contenido en calcio, esencial para el desarrollo óseo.

### Figura 6

Consumo de agua natural diaria



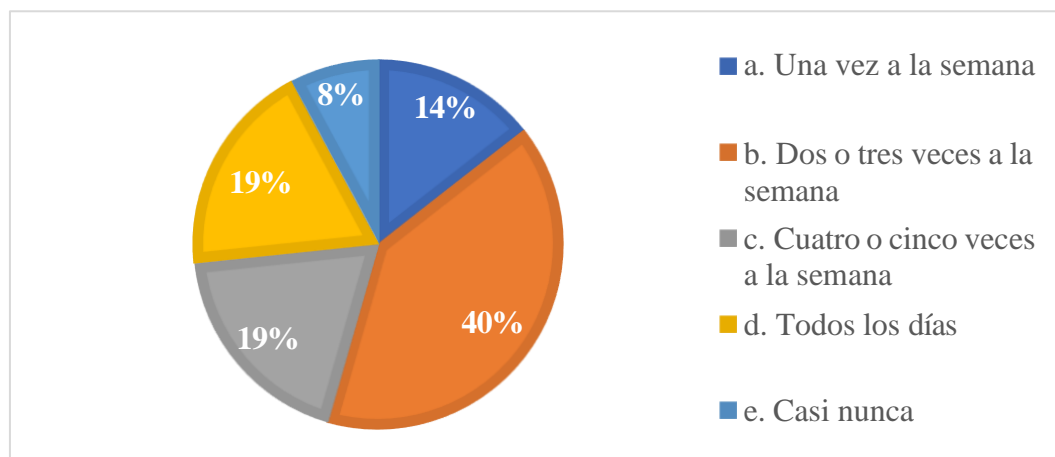
Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Según los datos presentados, el 16% de los participantes consume entre 1 y 2 vasos de agua al día, mientras que el 22% ingiere entre 3 y 4 vasos, lo que refleja una ingesta moderada de agua en su dieta diaria. Un 22% también reporta consumir entre 5 y 6 vasos de agua al día, lo que indica un comportamiento saludable y adecuado en cuanto a la hidratación. Solo el 12% de los encuestados, bebe 7 o más vasos de agua, lo cual es excelente para mantener una buena hidratación. Un 23% asegura tomar agua todos los días, lo que refleja una rutina constante de hidratación. Sin embargo, un 5% menciona que casi nunca toma agua, lo que podría indicar una necesidad de mejorar sus hábitos de hidratación y fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de beber suficiente agua para la salud.

Preocupa que un 5% de los encuestados casi nunca toma agua, lo que podría derivar en problemas de hidratación y afectar su rendimiento académico, según los estudios como el de (FAO, 2023), resaltan que una hidratación insuficiente puede afectar el rendimiento académico y la concentración en adolescentes

**Figura 7**

Frecuencia de consumo semanal de frutas y verduras frescas



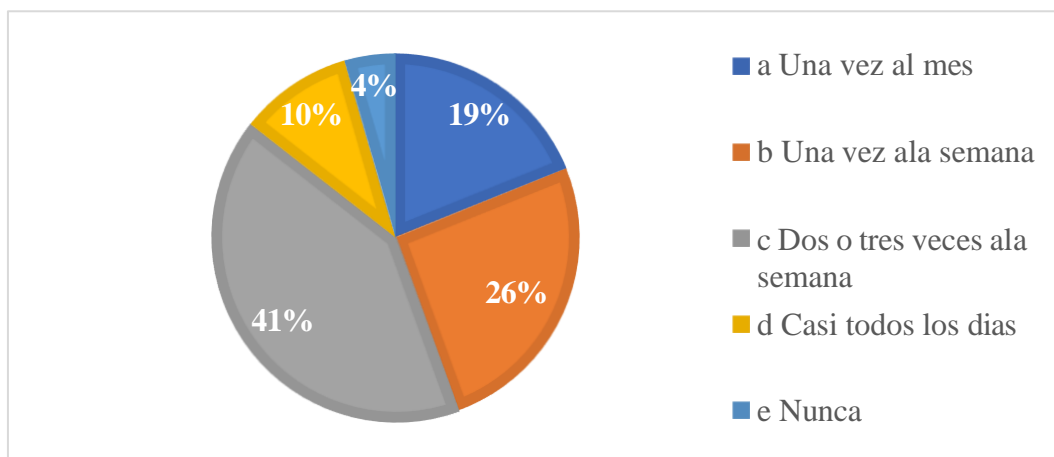
Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Según los datos presentados, el 14% de los participantes consume frutas y verduras frescas solo una vez a la semana, mientras que el 40% las consume entre dos o tres veces, lo que indica un consumo moderado, pero no diario. Un 19% de los encuestados reporta consumir frutas y verduras frescas entre cuatro y cinco veces a la semana, lo que refleja un hábito más cercano a una dieta equilibrada. Otro 19% asegura que consume estos alimentos todos los días, lo cual es una excelente práctica para mantener una nutrición adecuada. Sin embargo, un 8% menciona que casi nunca consume frutas y verduras frescas, lo que podría indicar una oportunidad para mejorar sus hábitos alimenticios y fomentar una mayor inclusión de estos alimentos esenciales en su dieta diaria.

La baja ingesta de estos alimentos puede estar relacionada con la accesibilidad y la falta de información sobre sus beneficios. Según la (FAO, 2023), la educación nutricional en adolescentes puede incrementar el consumo de frutas y verduras en un 40%.

**Figura 8**

Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados



Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

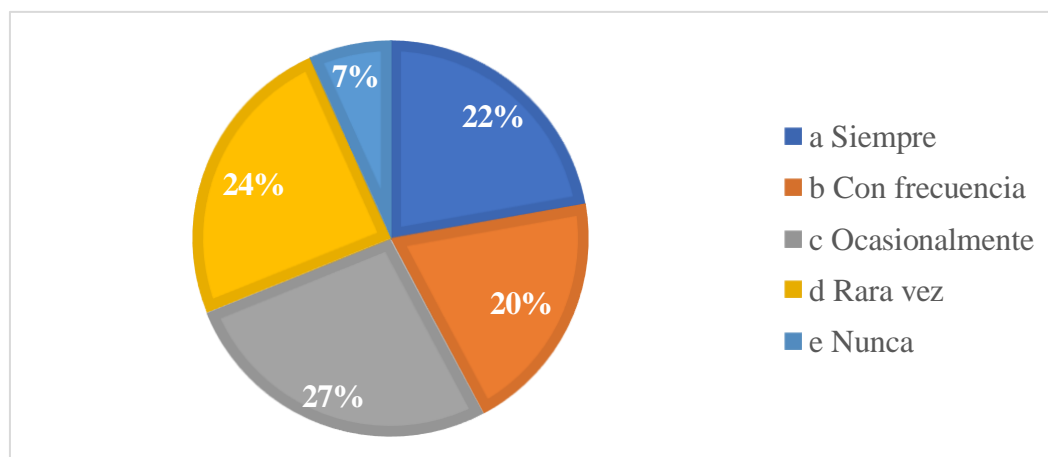
Según los datos presentados, el 19% de los participantes consume alimentos ultra procesados, como comida rápida, snacks o refrescos, solo una vez al mes, lo que refleja un consumo ocasional. Un 26% los consume una vez a la semana, mientras que un 41% los ingiere entre dos o tres veces a la semana, lo que indica una mayor frecuencia de consumo y podría sugerir un hábito poco saludable. Un 10% reporta consumir estos alimentos casi todos los días, lo cual podría tener implicaciones negativas para su salud a largo plazo. Por otro lado, solo el 4% de los encuestados asegura que nunca consume alimentos ultra procesados, lo que indica que una pequeña proporción de la población sigue una dieta completamente libre de estos productos.

El estudio de (Delgado & Torres, 2018), confirma que el alto consumo de ultra procesados en adolescentes ecuatorianos ha generado un aumento en los casos de sobrepeso y enfermedades metabólicas

Las instituciones educativas deben reforzar estrategias para limitar la oferta de estos productos y fomentar opciones más saludables.

### Figura 9

Consumo de alimentos ricos en fibra



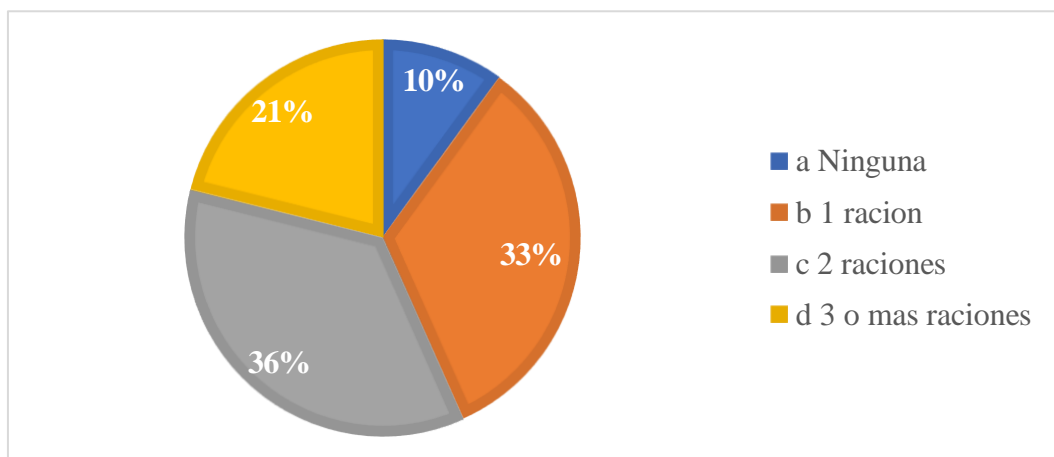
Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Según los datos presentados, el 22% de los participantes consume regularmente alimentos ricos en fibra, como pan integral, avena o legumbres, indicando que estos alimentos son una parte constante de su dieta. Un 20% los consume con frecuencia, lo que refleja un hábito saludable, aunque no tan constante. Un 27% menciona que los consume ocasionalmente, lo que sugiere que hay espacio para mejorar la inclusión de estos alimentos en su alimentación. Un 24% reporta consumirlos rara vez, lo que podría indicar la necesidad de aumentar su consumo para aprovechar los beneficios de la fibra. Finalmente, un 7% asegura que nunca consume alimentos ricos en fibra, lo cual podría estar relacionado con la falta de conocimiento sobre sus beneficios para la salud o la preferencia por otros tipos de alimentos.

Estos datos indican que un alto porcentaje de estudiantes podría estar en riesgo de padecer problemas digestivos debido a una dieta baja en fibra. La (OMS, 2023), recomienda aumentar el consumo de cereales integrales y legumbres para mejorar la salud intestinal.

**Figura 10**

Consumo de proteínas por raciones

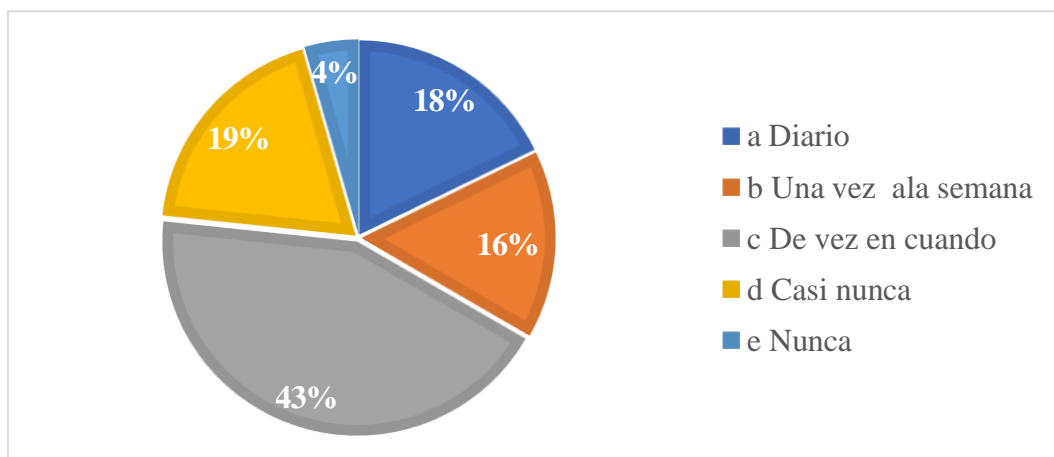


Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Según los datos presentados, el 10% de los participantes no consume ninguna ración de proteínas al día, lo que podría reflejar una deficiencia en este grupo alimenticio esencial. Un 33% consume una ración de proteínas diarias, mientras que el 36% consume dos raciones al día, lo que indica un consumo adecuado y equilibrado de proteínas en su dieta. Un 21% reporta consumir tres o más raciones de proteínas diarias, lo cual es un buen indicio de una dieta rica en este nutriente, aunque puede ser excesivo en algunos casos. Estos datos muestran que la mayoría de los participantes tienen un consumo moderado a adecuado de proteínas, pero también hay un porcentaje que podría mejorar su ingesta para mantener una dieta más equilibrada; Según la (FAO, 2023), el consumo insuficiente de proteínas puede afectar el desarrollo muscular y la función cerebral en los adolescentes.

**Figura 11**

Frecuencia de consumo de azúcares añadidos



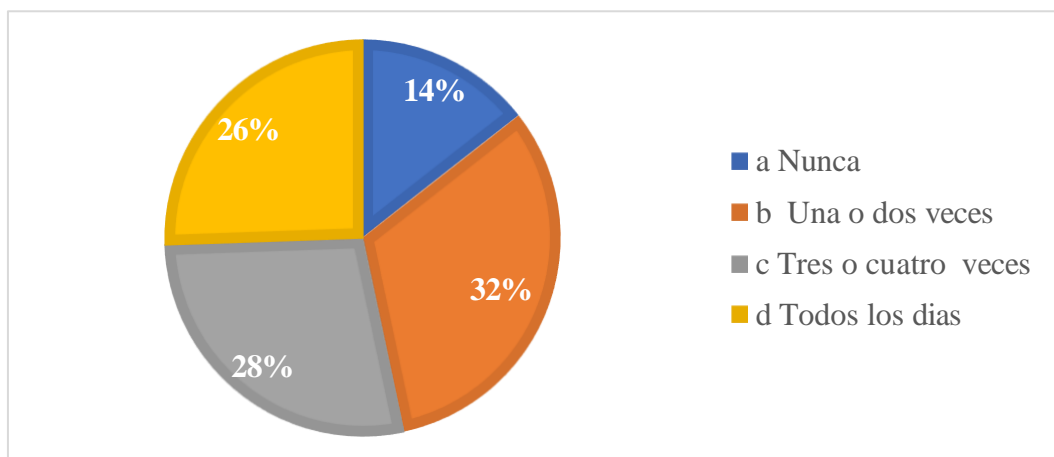
Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Según los datos presentados, el 43% de los participantes consume alimentos con azúcar añadido, como galletas, pasteles o cereales azucarados, de vez en cuando, lo que indica una ingesta moderada. Un 18% los consume de manera diaria, lo que sugiere un consumo frecuente de estos productos. Un 19% reporta consumirlos casi nunca, lo cual refleja una mayor conciencia sobre los efectos del azúcar añadido. Un 16% los consume una vez a la semana, mientras que solo el 4% asegura que nunca consume alimentos con azúcar añadido, lo que representa una pequeña proporción de la población que sigue una dieta completamente libre de estos productos.

Según la (OMS, 2023), el consumo excesivo de azúcar en adolescentes está vinculado con un mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2.

**Figura 12**

Frecuencia semanal de actividad física



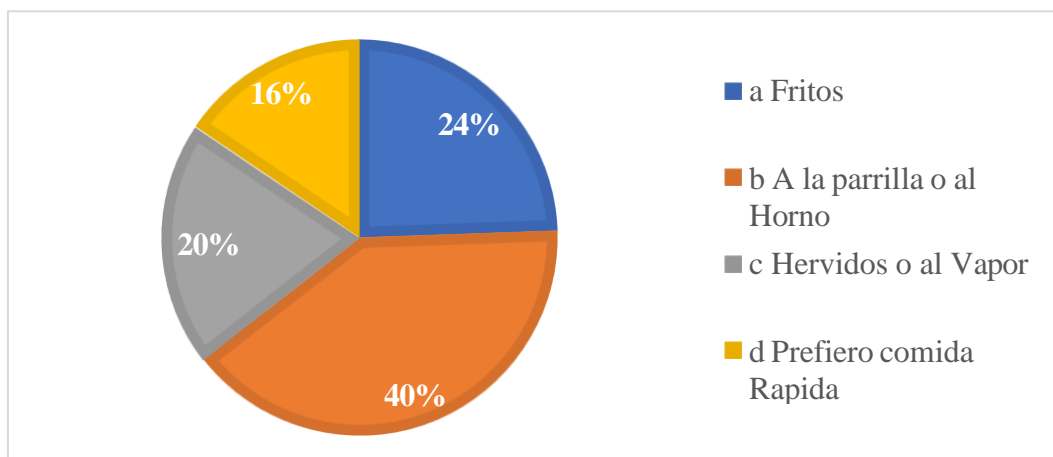
Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Según los datos presentados, el 32% de los participantes realiza actividad física una o dos veces a la semana, mientras que el 28% la realiza tres o cuatro veces, lo que indica una frecuencia moderada de ejercicio. Un 26% reporta hacer actividad física todos los días, lo cual refleja un hábito saludable y constante. Sin embargo, un 14% menciona que nunca realiza actividad física, lo que indica que hay un grupo considerable de personas que no practican ejercicio regularmente, lo cual podría afectar su bienestar físico y salud general.

La (OMS, 2023), recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad física en adolescentes para prevenir enfermedades metabólicas.

**Figura 13**

Preferencia de preparación de alimentos



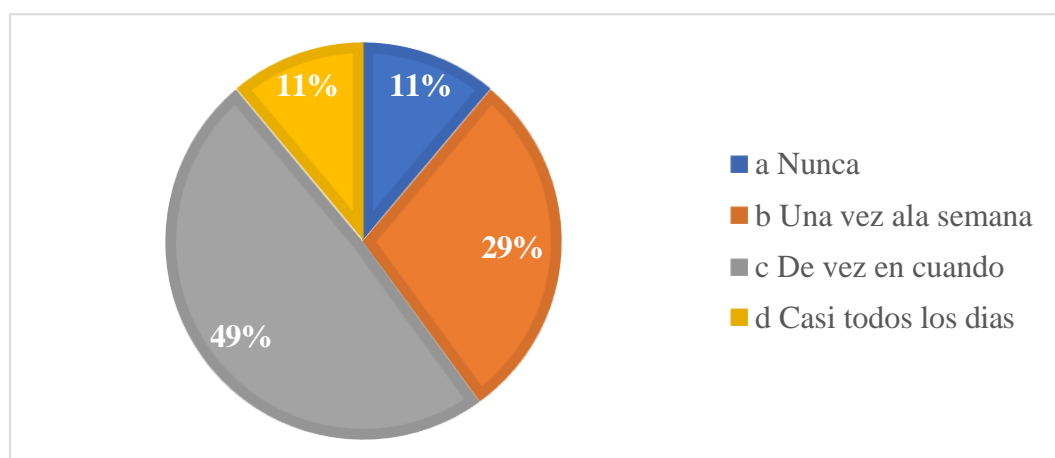
Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Según los datos presentados, el 40% de los participantes prefiere preparar sus alimentos a la parrilla o al horno, lo que indica una opción de cocción más saludable en comparación con otros métodos. Un 24% opta por freír sus alimentos, lo que puede implicar una mayor cantidad de grasas añadidas y menos beneficios para la salud. Un 20% prefiere cocinar sus alimentos hervidos o al vapor, lo cual es otro método saludable que conserva mejor los nutrientes. Finalmente, un 16% menciona que prefiere la comida rápida, lo que sugiere una preferencia por opciones menos saludables que suelen ser más procesadas y altas en grasas, azúcares y sodio.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023), los métodos de cocción como freír los alimentos pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares debido al alto contenido de grasas. Por otro lado, la (FAO, 2023), recomienda priorizar métodos de cocción más saludables, como hervir o cocinar al vapor, para preservar los nutrientes de los alimentos

**Figura 14**

Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas



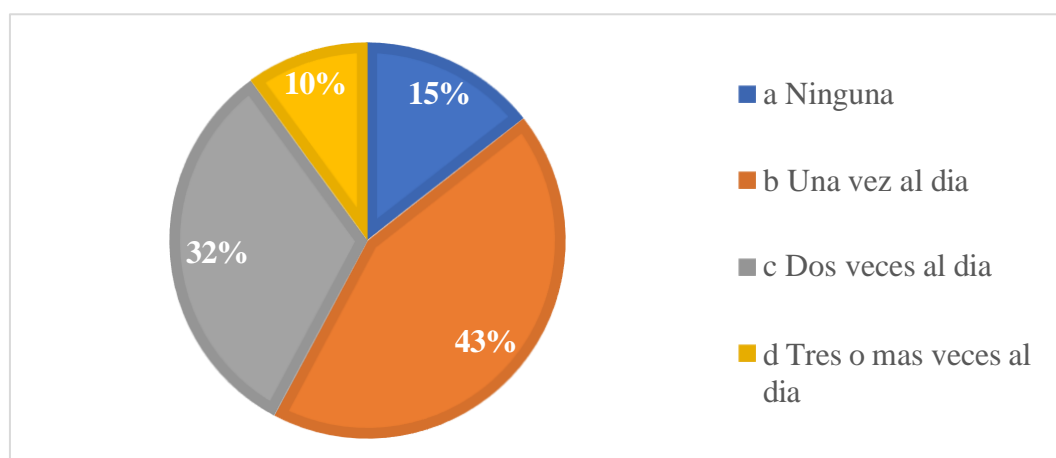
Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Según los datos presentados, el 49% de los participantes consume bebidas azucaradas, como refrescos o jugos industriales, de vez en cuando, lo que indica un consumo moderado. Un 29% las consume una vez a la semana, mientras que un 11% las ingiere casi todos los días, lo que sugiere un consumo más frecuente y posiblemente menos saludable. Finalmente, un 11% asegura que nunca consume bebidas azucaradas, lo que refleja una menor exposición a estos productos, lo cual es beneficioso para la salud en términos de control de azúcar y calorías.

Estudios previos sugieren que el consumo habitual de bebidas azucaradas está vinculado con una mayor incidencia de obesidad infantil y resistencia a la insulina (FAO, 2023).

**Figura 15**

Frecuencia diaria de consumo de lácteos



Nota. Datos porcentuales obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimenticios.

Resultados: Podemos observar que en la tabla 8 muestra que el 41% de los estudiantes consume alimentos ultra procesados entre dos o tres veces a la semana. Este dato es de gran impacto, ya que el consumo elevado de estos productos está asociado con un aumento en la obesidad y otras enfermedades metabólicas (FAO, 2023). La alta frecuencia de consumo de alimentos poco saludables resalta la necesidad urgente de implementar programas de educación nutricional en las escuelas.

Según los datos presentados, el 43% de los participantes consume productos lácteos (como leche, queso o yogurt) una vez al día, mientras que el 32% los consume dos veces al día, lo que indica un consumo moderado de lácteos. Un 15% menciona que no consume productos lácteos, lo que podría reflejar preferencias dietéticas, intolerancias o la falta de acceso a estos alimentos. Solo el 10% reporta consumir lácteos tres o más veces al día, lo cual es menos común, pero puede ser adecuado dependiendo de las necesidades nutricionales de cada persona.

Según la (FAO, 2023), el consumo adecuado de lácteos es fundamental para la salud ósea, especialmente en adolescentes.

## CONCLUSIONES

La presente investigación ha permitido obtener una visión integral sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera. A través de un enfoque cuantitativo y la aplicación de la encuesta estructurada, se ha evidenciado que, aunque una parte significativa de los estudiantes muestra comportamientos positivos en cuanto al consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, persisten preocupaciones serias relacionadas con el elevado consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas. Estos patrones alimentarios inadecuados pueden tener repercusiones negativas en la salud a corto y largo plazo, incluyendo el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas.

La adolescencia es una etapa crítica para la formación de hábitos que perdurarán en la adultez, lo que resalta la importancia de implementar programas de educación nutricional en el currículo escolar. Los resultados de esta investigación subrayan la necesidad de desarrollar estrategias educativas que no solo informen a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada, sino que también les proporcionen herramientas prácticas para tomar decisiones informadas sobre su dieta.

Además, se ha identificado que el conocimiento sobre nutrición de los estudiantes puede mejorar significativamente a través de la educación nutricional, lo que a su vez puede influir positivamente en sus hábitos alimentarios. Esto sugiere que la educación nutricional no solo es un componente clave para mejorar la calidad de vida de los jóvenes, sino que también juega un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas.

Otro aspecto relevante identificado en la investigación es la necesidad de fortalecer la formación de los docentes en temas de educación nutricional, para que puedan actuar como agentes de cambio dentro del aula. Se evidenció que muchos docentes carecen de formación específica en nutrición, lo que limita su capacidad para transmitir conocimientos adecuados y fomentar hábitos saludables en los estudiantes. La educación nutricional en el aula puede ser

un factor clave para mejorar la calidad de vida de los adolescentes y prevenir enfermedades relacionadas con una mala alimentación. La falta de integración de estos temas en la enseñanza diaria representa una oportunidad desaprovechada para inculcar hábitos saludables desde una edad temprana.

La capacitación de los docentes en educación nutricional y la participación activa de los padres son elementos clave para fomentar hábitos alimentarios saludables en los estudiantes. Brindar a los profesores las herramientas necesarias para integrar la nutrición en sus clases no solo fortalece su rol como agentes de cambio, sino que también garantiza que los alumnos reciban información adecuada y práctica sobre el tema.

Finalmente, la evaluación constante de los hábitos alimentarios de los estudiantes es fundamental para medir el impacto de las estrategias implementadas y realizar ajustes que garanticen su eficacia. Este proceso permite identificar patrones de alimentación, detectar posibles deficiencias nutricionales y adaptar las intervenciones según las necesidades específicas de la población estudiantil.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda que el Colegio Víctor Manuel Peñaherrera implemente programas de educación nutricional de manera regular en su currículo escolar. Estos programas deben incluir talleres prácticos, actividades interactivas y recursos visuales que faciliten la comprensión de conceptos nutricionales y fomenten la adopción de hábitos alimentarios saludables. Es esencial que estos programas se diseñen de manera progresiva y con un enfoque integral, abarcando temas como el valor nutricional de los alimentos, la planificación de dietas balanceadas y el impacto de una mala alimentación en la salud.

Se recomienda que las escuelas que trabajen en conjunto con nutricionistas y profesionales de la salud, quienes pueden ofrecer charlas y actividades interactivas que aborden temas como la importancia de una dieta equilibrada dirigidas no solo a los estudiantes, sino también a docentes y padres de familia. Esto permitirá que la comunidad educativa en su totalidad tenga acceso a información confiable sobre la importancia de una dieta equilibrada y los riesgos asociados al consumo excesivo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas.

Es fundamental que estas actividades incluyan estrategias para fomentar una alimentación consciente, enseñando a los adolescentes a leer etiquetas nutricionales y a diferenciar entre alimentos saludables y aquellos con alto contenido de azúcares y grasas. Al adoptar este enfoque integral, se espera que los estudiantes no solo mejoren su calidad de vida a través de una alimentación más saludable, sino que también desarrollen una mayor conciencia sobre la prevención de enfermedades crónicas, lo que les permitirá tomar decisiones informadas que beneficien su salud a largo plazo.

Otro aspecto relevante es la promoción de la actividad física como parte del estilo de vida saludable de los estudiantes. Se recomienda que la institución refuerce el desarrollo de programas deportivos y fomente la participación de los alumnos en actividades extracurriculares que incentiven el movimiento y el ejercicio regular. Para ello, es importante

que el colegio destine espacios adecuados para la práctica deportiva y organice eventos recreativos que motiven a los jóvenes a reducir el sedentarismo.

Por otro lado, es crucial fortalecer la capacitación de los docentes en educación nutricional, de manera que puedan actuar como agentes de cambio dentro del aula. Se recomienda que los profesores reciban formación sobre cómo integrar conceptos de nutrición en diferentes asignaturas y que se les proporcione material didáctico actualizado para facilitar la enseñanza de estos temas. De igual manera, se debe fomentar la participación activa de los padres en la educación alimentaria de sus hijos, organizando talleres familiares en los que se compartan estrategias prácticas para la preparación de comidas saludables en el hogar.

Finalmente, se recomienda que la institución realice evaluaciones periódicas sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes, utilizando encuestas y análisis estadísticos para medir el impacto de las estrategias implementadas. Esto permitirá identificar áreas de mejora y ajustar las intervenciones educativas para que sean más efectivas en la promoción de hábitos saludables.

## BIBLIOGRAFÍA


- (OMS), O. M. (2023). *Estrategias de intervención en entornos escolares*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Burgos, C., & Salazar, E. (2021). *Influencia de la educación nutricional en el consumo de frutas y verduras en adolescentes*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/440/44072432016/44072432016.pdf>
- Constitución de la República del Ecuador [Const.] . (2021). *Registro Oficial 449 de 20 de octubre de 2008 (Ecuador)*. Quito: Lexis Finder.
- Delgado, M., & Torres, J. (2018). Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes ecuatorianos. *Revista de Nutrición y Salud Pública*. doi:10.1234/rmsp.2019.15.2.45
- FAO. (2023). *Educación alimentaria y nutricional | Alimentación y nutrición escolar*. Obtenido de <https://www.fao.org/>
- FAO. (2024). *Evolución del comercio por categoría de alimentos (según el contenido energético diario per cápita), mundo, 2000-2021*. org. Obtenido de <https://www.fao.org/home/en/>
- Fernandez, P., & Ruiz, M. (2022). *El papel de la familia en la formación de hábitos alimentarios saludables en adolescentes*. Ambato. Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d77e2aed-f43d-45ea-9653-695c6a2e0aea/content>
- González, A., & Rodríguez, L. (2022). Impacto de la educación nutricional en el comportamiento alimentario de adolescentes. *Journal of Adolescents Health*. doi:10.5678/jah.2022.60.3.250

- INEC. (2023). *Boletín Técnico de la Encuesta de Condiciones de Vida 2023*. Obtenido de [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ENDI/Boletin\\_tecnico\\_%20ENDI\\_R1.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ENDI/Boletin_tecnico_%20ENDI_R1.pdf)
- Jiménez, A., & Castro, L. (2021). *La influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los jóvenes. Comunicación y Salud*. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/16918>
- Ley Orgánica de Educación Intercultural. (2021). *Ley 0 Registro Oficial Suplemento 417 de 31 de marzo de 2011*. Quito: Lexis Finder.
- Ley Orgánica de Salud. (2022). *Ley Nro. 67 en Registro Oficial Suplemento 423 de 18 de diciembre de 2006*. Quito: FieldWeb.
- MSP. (2022). *Informe Nacional de Salud Infantil y Adolescente 2022*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/>
- OMS. (2023). *Alimentacion Sana*. World Health Organization (WHO). Obtenido de <https://www.who.int/>
- OPS. (2023). *Etiquetado frontal Nutrición*. OPS. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
- OPS. (2023). *Nutrición*. (O. P. Salud., Ed.) Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de <https://www.paho.org/>
- Pérez, J., & Romero, C. (2022). Efectos de la publicidad en los hábitos alimentarios de los adolescentes. *Marketing y Sociedad*. doi:10.1111/mys.2022.10.3.77
- Plan Nacional de Desarrollo del Ecuador . (2024). *Plan de Desarrollo para el nuevo Ecuador 2024-2025*. Quito: Secretaría Nacional de Planificación.
- Política Nacional de Salud Pública del Ecuador . (2017). *Acuerdo Ministerial 0044-2017*. Ministerio de Salud del 04 de abril de 2017. Quito: Ministerio de Salud Pública.

- Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural. (2023). *Decreto Presidencial Nro. 675, Segundo Suplemento Nro. 254 de 22 de febrero de 2023*. Quito: Registro Oficial Órgano de la República del Ecuador.
- Restrepo M, S., & Gallego, M. (2022). *La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad*. redalyc.org. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>
- Rodríguez, J., & López, P. (2021). Influencia del entorno familiar en los hábitos alimentarios de los adolescentes. *Revista de Psicología y Comportamiento*. doi:10.9876/rpc.2021.18.4.112
- UNICEF. (2022). *FAO, OPS y UNICEF presentan iniciativa para promover alimentación saludable*. Obtenido de <https://www.unicef.org/elsalvador/comunicados-prensa/fao-ops-y-unicef-presentan-iniciativa-para-promover-alimentacion-saludable>
- Vázquez, R., Pérez, S., & Martínez, C. (2020). Relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Education and Youth Health*. doi:10.2345/eyh.2020.12.1.30

## Anexos

### Anexo 1. Autorización


**Pontificia Universidad Católica del Ecuador**  
 Seréis mis testigos

**IBARRA**

SALUD INTEGRAL

Ibarra, 13 de enero de 2025  
 Of. 003 – PUCEI-ESI

Magister  
 Pepe Yandún  
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA"**

Reciba un cordial saludo de parte de la Escuela de Salud Integral de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ibarra (PUCE IBARRA).

En el marco de la colaboración interinstitucional y con el objetivo de mejorar el trabajo conjunto en nuestra comunidad en temas de salud, me permito solicitar su valioso apoyo para facilitar la entrega de información poblacional y el acceso para la aplicación de encuestas a los estudiantes de bachillerato de su estimada institución. Las encuestas serán aplicadas por la Srta. **Odalys Elizabeth Morales Figueroa** (C.I. 100535956-5) y la Srta. **Melanie Nicole Gavilanez Tello** (C.I. 0850370024), estudiantes del cuarto nivel del *Técnico Superior en Enfermería* de la PUCE-I, quienes se encuentran desarrollando su proyecto de investigación para la Unidad de Integración Curricular titulado: *Hábitos alimentarios en estudiantes de bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, durante el período diciembre 2024 – febrero 2025.*

Es importante destacar que las alumnas llevarán a cabo la recolección de datos hasta el mes de febrero de 2025. Por ello, le solicito de la manera más atenta que se brinde el apoyo necesario para la ejecución de esta actividad, la cual contribuirá significativamente a la investigación. Adjunto el formato de la encuesta y el consentimiento informado para su revisión.


De antemano, le agradezco la atención prestada y quedo a su disposición para cualquier consulta adicional.

Cordialmente,

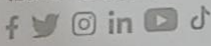
María Paulina Muñoz Navarro Firmado digitalmente por María Paulina Muñoz Navarro. Fecha: 2025.01.13 10:00:00 -0500.

Mgs. Paulina Muñoz  
**DIRECTORA ESCUELA SALUD INTEGRAL**

*Recibido y Autorizado*  
 15-01-2025



**Dirección:** Av. Jorge Guzmán Rueda y Av. Aurelio Espinosa Pólit. Ciudadela "La Victoria"  
**Teléf:** (593-6) 2615 500 / 2615 453 **Ext.** 1000 **Cel.** 099 236 27 13 / 098 138 3498  
**Ibarra - Ecuador / [www.pucesi.edu.ec](http://www.pucesi.edu.ec)**



## Anexo 2. Consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### Estimados Padres de Familia:

Me permito la presente para informarles que, durante los meses de diciembre de 2024 a febrero de 2025, existe la apertura necesaria para llevarse a cabo un proyecto de investigación en el Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, desarrollado por dos estudiantes de la Escuela de Salud Integral de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ibarra. El objetivo de este estudio es analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de Bachillerato.

El proyecto está siendo liderado por Melanie Gavilanez Tello y Elizabeth Morales Figueroa, quienes buscan obtener datos relevantes para generar recomendaciones sobre alimentación saludable. Los resultados de esta investigación se utilizarán para sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada.

Es importante señalar que toda la información recopilada será tratada de manera estrictamente confidencial y se utilizará únicamente con fines de investigación. Las respuestas de los estudiantes serán anónimas, y no se divulgará ninguna información personal identificable. Asimismo, se implementarán todas las medidas necesarias para garantizar la privacidad y seguridad de los participantes.

La participación de su hijo/a en este proyecto es completamente voluntaria. En caso de optar por no participar, esto no afectará de ninguna manera el rendimiento académico ni la relación de su hijo/a con la institución educativa. Además, los estudiantes podrán retirarse del estudio en cualquier momento, sin necesidad de justificar su decisión.

Dado que los estudiantes son menores de edad, solicitamos amablemente su autorización para el uso de los datos recopilados en este proyecto y agradecemos de antemano su disposición para colaborar con este tipo de iniciativas que busquen analizar y mejorar los hábitos de salud en nuestra comunidad educativa.

#### Firma del Padre, Madre o Tutor:

Yo, \_\_\_\_\_ (nombre completo del padre, madre o tutor), como padre/madre/tutor de \_\_\_\_\_ [Nombre del Estudiante] autorizo la participación de mi hijo/a en el proyecto de investigación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de Bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera.

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma:

### Anexo 3. Encuesta de Hábitos Alimentarios



**Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador**  
Seréis mis testigos

**IBARRA**

SALUD INTEGRAL

## ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS COLEGIO VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA

*La presente encuesta se aplicará a ustedes con el fin de identificar los hábitos alimentarios en estudiantes de bachillerato del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera, para lo cual se ha pedido el consentimiento de los padres de familia.*

Las siguientes preguntas serán acerca de los hábitos alimentarios durante este último mes. Señalar solo **una respuesta**, a menos que la pregunta indique lo contrario.

La siguiente encuesta es anónima. Recuerda **esto no es un examen**. Solo contesta honestamente con una **X**. Al final, no olvides revisar tus respuestas.

### SECCIÓN 1

**1. ¿Cuántos días a la semana comes verduras? (al menos 100g – ejm: ¿un pepino o medio brócoli)?**

- a. 0 a 2 días
- b. 3 a 4 días
- c. 5 a 6 días
- d. Diario
- e. casi nunca

**2. Los días que sí comes verduras ¿cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100g- ejm: un pepino o medio brócoli)?**

- a. 1 porción
- b. 2 porción
- c. 3 porción
- d. 4 o más porciones

**3. ¿Cuántos días consumes frutas (al menos 100g- ejm: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?**

- a. 0 a 2 días
- b. 3 a 4 días
- c. 5 a 6 días
- d. Diario
- e. Casi no consumo



**4. Los días que comes frutas (al menos 100g- ejm: ¿una manzana mediana o una rebanada de sandía)?**

- a. 1 porción
- b. 2 porción
- c. 3 porción
- d. 4 o más porciones

**5. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogurt natural o queso?**

- a. 1 a 2 días
- b. 3 a 4 días
- c. 5 a 6 días
- d. Diario
- e. Casi nunca

**6. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?**

- a. 1 a 2 vasos
- b. 3 a 4 vasos
- c. 5 a 6 vasos
- d. 7 o más vasos
- e. Diario
- f. Casi nunca

**7. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas y verduras frescas?**

- a. Una vez a la semana
- b. Dos o tres veces a la semana
- c. Cuatro o cinco veces a la semana
- d. Todos los días
- e. Casi nunca

**8. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos ultra procesados (como comida rápida, snacks, refrescos)?**

- a. Una vez al mes
- b. Una vez a la semana
- c. Dos o tres veces a la semana
- d. Casi todos los días
- e. Nunca



**9. ¿Consumes regularmente alimentos ricos en fibra (como pan integral, avena, legumbres)?**

- a. Siempre
- b. Con frecuencia
- c. Ocasionalmente
- d. Rara vez
- e. Nunca

**10. ¿Cuántas raciones de proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres) consumes al día?**

- a. Ninguna
- b. 1 ración
- c. 2 raciones
- d. 3 o más raciones

**11. ¿Consumes alimentos con azúcar añadido (como galletas, pasteles, cereales azucarados)?**

- a. Diario
- b. Una vez a la semana
- c. De vez en cuando
- d. Casi nunca
- e. Nunca

**12. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?**

- a. Nunca
- b. Una o dos veces
- c. Tres o cuatro veces
- d. Todos los días

**13. ¿Cómo prefieres preparar tus alimentos?**

- a. Fritos
- b. A la parrilla o al horno
- c. Hervidos o al vapor
- d. Prefiero comida rápida

**14. ¿Cuál es tu consumo habitual de bebidas azucaradas (refrescos, jugos industriales)?**

- a. Nunca
- b. Una vez a la semana
- c. De vez en cuando



d. Casi todos los días

15. ¿Cuántas veces al día sueles consumir productos lácteos (leche, queso, yogurt)?

- a. Ninguna
- b. Una vez al día
- c. Dos veces al día
- d. Tres o más veces al día

**¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

### Bibliografía

Flores Vazquez, A. S., & Macedo Ojeda, G. (2016). *Cuestionario de Hábitos Alimentarios en Adolescentes*. Revista española de nutrición comunitaria. Obtenido de <https://www.renc.es/imagenes/au> IC\_2016-2-0X.\_Ana\_Silvia\_Flores.pdf

**Anexo 4. Entrega de consentimientos informados**

Nota. Evidencia fotográfica del proceso de entrega de los consentimientos informados a los estudiantes de bachillerato. Este paso fue esencial para asegurar que los participantes comprendieran de manera clara los objetivos de la encuesta y las garantías de confidencialidad de sus respuestas los consentimientos informados fueron entregados a cada estudiante.

**Anexo 5. Recepción de consentimientos informados firmados**

Nota. Evidencia fotográfica de la recepción de los consentimientos informados firmados por los padres de familia. Este procedimiento fue clave para verificar que todos los participantes estaban debidamente informados y que su participación en la encuesta era completamente voluntaria.

**Anexo 6.** *Aplicación de encuestas a estudiantes*



Nota. Evidencia fotográfica de la aplicación de las encuestas a los estudiantes de bachillerato de la UE “V́ctor Manuel Peñaherrera”, donde inicialmente se socializó el contenido del cuestionario y nos aseguramos que los estudiantes comprendieran correctamente las preguntas, creando un ambiente de confianza y comodidad para facilitar el proceso.