

Universidad Internacional del Ecuador
Facultad de Ciencias Médicas, de la Salud y de la Vida

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada
Nutrición y Dietética

**“Hábitos alimentarios de los estudiantes adolescentes de educación secundaria del
Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito-Ecuador periodo julio-
diciembre 2022”**

Autora: María Fernanda Flores

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN:

Dra. Julieta Robles

Quito, febrero del 2023

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **MARÍA FERNANDA FLORES**, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional y que se ha consultado la bibliografía detallada.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador, para que sea publicado y divulgado en internet, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, su reglamento y demás disposiciones legales.

A handwritten signature in blue ink that reads "M. fernanda". The signature is written in a cursive style with a large loop at the end of the word "fernanda".

María Fernanda Flores

C.I 1754365680

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Julieta Beatriz Robles Rodríguez, certifico que conozco al autor/a del presente trabajo siendo la responsable exclusiva tanto de su originalidad y autenticidad, como de su contenido.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'JULIETA ROBLES', is centered on the page.

Dra. Julieta Robles

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, quienes supieron direccionarme y apoyarme en el transcurso de mi vida.

A mis hermanas, quienes estuvieron siempre a mi lado y supieron darme ánimo.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Dios porque sus planes perfectos y me han permitido seguir creciendo.

A la universidad por darme la oportunidad de formar parte de la carrera de Nutrición y Dietética y permitirme culminar mis estudios.

A la Dra. Julieta Robles, directora de tesis, por su ayuda en el desarrollo del trabajo de titulación.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA.....	2
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTOS.....	5
RESUMEN.....	9
1. Introducción.....	11
2. Planteamiento del Problema.....	12
3. Justificación.....	13
4. Objetivos.....	14
4.1 Objetivo General:.....	14
4.2 Objetivos específicos:.....	14
5. Marco teórico.....	15
5.1 Definición de Hábitos Alimentarios.....	15
5.2 Definición de Alimentos Saludables.....	17
5.3 Introducción a los Alimentos no Saludables.....	19
5.4 Introducción al Estilo de Vida.....	20
5.5 Importancia de los Comportamientos Alimentarios.....	21
5.6 Importancia de la Actividad Física.....	22
6. Metodología.....	24
7. Resultados.....	26
8. Discusión.....	59
9. Conclusiones.....	61

10. Recomendaciones	62
11. Bibliografía	63
12. Anexos	67

ÍNDICE DE TABLA

TABLA 1. SECCIÓN 1 ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA CONSUMES VERDURAS (AL MENOS 100 G- EJEMPLO: UN PEPINO)?	28
TABLA 2. LOS DÍAS QUE SÍ COMES VERDURAS ¿CUÁNTAS PORCIONES CONSUMES (DE APROXIMADAMENTE 100 G- EJEMPLOS: UN PEPINO)?	29
TABLA 3. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA COMES FRUTAS (AL MENOS 100 G -EJEMPLO: UNA MANZANA MEDIANA O UNA REBANADA DE SANDÍA)?	30
TABLA 4. LOS DÍAS QUE SÍ COMES FRUTAS ¿CUÁNTAS PORCIONES CONSUMES (AL MENOS 100 G- EJEMPLO: UNA MANZANA MEDIANA O UNA REBANA DE SANDÍA)?	30
TABLA 5. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA TOMAS LECHE SOLA, YOGURT NATURAL (AL MENOS UN VASO MEDIANO) O QUESO?	31
TABLA 6. ¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA NATURAL TOMAS AL DÍA?	31
TABLA 7. SECCIÓN 2. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA COMES JAMÓN, SALCHICHA, SALAMI O CHORIZO?	32
TABLA 8. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA CONSUMES COMIDA RÁPIDA (HAMBURGUESAS, PIZZAS, ETC) FUERA DE CASA?	32
TABLA 9. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA COMES DULCES O CHOCOLATES?	33
TABLA 10. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA COMES PAN, DULCE, GALLETAS O PASTELES?	33
TABLA 11. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA COMES PAPAS FRITAS, DORITOS, NACHOS O BOTANAS SIMILARES?	34
TABLA 12. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA BEBES CERVEZA U OTRA BEBIDA CON ALCOHOL?	34
TABLA 13. LOS DÍAS QUE SÍ BEBES CERVEZA U OTRA BEBIDA CON ALCOHOL ¿CUÁNTAS BEBIDAS CONSUMES?	35
TABLA 14. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA TOMAS FRESCOS O JUGOS EMBOTELLADOS?	35
TABLA 15. LOS DÍAS QUE SÍ TOMAS REFRESCOS O JUGOS EMBOTELLADAS ¿CUÁNTOS VASOS CONSUMES?	36
TABLA 16. SECCIÓN 3. ¿CON QUÉ FRECUENCIA (DÍAS POR SEMANA) CONSUMES LOS SIGUIENTES TIEMPOS DE COMIDA? DESAYUNO	36
TABLA 17. ¿CON QUÉ FRECUENCIA (DÍAS POR SEMANA) CONSUMES LOS SIGUIENTES TIEMPOS DE COMIDA? COMIDA	37
TABLA 18. ¿CON QUÉ FRECUENCIA (DÍAS POR SEMANA) CONSUMES LOS SIGUIENTES TIEMPOS DE COMIDA? CENA	37
TABLA 19. ¿CON QUÉ FRECUENCIA (DÍAS POR SEMANA) CONSUMES LOS SIGUIENTES TIEMPOS DE COMIDA? REFRIGERIO	38
TABLA 20. ¿DÓNDE SUELES CONSUMIR TUS ALIMENTOS EN EL TIEMPO DE DESAYUNO?	38
TABLA 21. ¿DÓNDE SUELES CONSUMIR TUS ALIMENTOS EN EL TIEMPO DE COMIDA?	39
TABLA 22. ¿DÓNDE SUELES CONSUMIR TUS ALIMENTOS EN EL TIEMPO DE CENA?	39
TABLA 23. ¿DÓNDE SUELES CONSUMIR TUS ALIMENTOS EN EL TIEMPO DE REFRIGERIO?	40
TABLA 24. ¿CON QUIÉN SUELES CONSUMIR TUS ALIMENTOS EN EL DESAYUNO?	40
TABLA 25. ¿CON QUIÉN SUELES CONSUMIR TUS ALIMENTOS EN LA COMIDA?	41
TABLA 26. ¿CON QUIÉN SUELES CONSUMIR TUS ALIMENTOS EN LA CENA?	41
TABLA 27. ¿CON QUIÉN SUELES CONSUMIR TUS ALIMENTOS EN EL REFRIGERIO?	42

TABLA 28. SECCIÓN 4. ¿REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA (DESDE CAMINAR RÁPIDO HASTA ALGÚN DEPORTE)? :	42
TABLA 29. ¿CUÁNTAS HORAS PRACTICAS ACTIVIDAD FÍSICA (DESDE CAMINAR RÁPIDO HASTA ALGÚN DEPORTE) A LA SEMANA?	43
TABLA 30. FUERA DE LA ESCUELA ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA REALIZAS AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA (DESDE CAMINAR RÁPIDO HASTA ALGÚN DEPORTE)?	43
TABLA 31. TU ESTILO DE VIDA ES:	44
TABLA 32. EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS DURANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, ¿CUÁNTAS VECES ESTUVISTE MUY ACTIVO DURANTE LAS CLASES JUGANDO INTENSAMENTE, CORRIENDO, SALTANDO, HACIENDO LANZAMIENTOS?	44
TABLA 33. EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS ¿QUÉ HICISTE NORMALMENTE A LA HORA DE LA COMIDA (ANTES Y DESPUÉS DE COMER)?	45
TABLA 34. EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA ESCUELA HASTA LAS 6, ¿CUÁNTOS DÍAS JUGASTE ALGÚN JUEGO, HICISTE DEPORTE O BAILES EN LOS QUE ESTUVIERAS MUY ACTIVO?	45
TABLA 35. EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, ¿CUÁNTOS DÍAS A PARTIR DE LA MEDIA TARDE (ENTRE LAS 6 Y LAS 10) HICISTE DEPORTE, BAILE O JUGASTE A JUEGOS EN LOS QUE ESTUVIERAS MUY ACTIVO?	46
TABLA 36. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES FRASES DESCRIBEN MEJOR TU ÚLTIMA SEMANA?	47
TABLA 37. ¿ESTUVISTE ENFERMO ESTA ÚLTIMA SEMANA O ALGO IMPIDIÓ QUE HICIERAS NORMALMENTE ACTIVIDAD FÍSICA?	48
TABLA 38. ¿QUÉ FACTOR CONSIDERAS MÁS IMPORTANTES AL ELEGIR UN ALIMENTO PARA SU CONSUMO?	48
TABLA 39. ME ES DIFÍCIL LEER LAS ETIQUETAS NUTRIMENTALES:	49
TABLA 40. SI EVITAS ALGÚN ALIMENTO, ¿POR QUÉ MOTIVE LO HACES?	49
TABLA 41. ¿CUÁL ES LA PREPARACIÓN MÁS HABITUAL DE TUS ALIMENTOS?	50
TABLA 42. ¿QUIÉN PREPARA TUS ALIMENTOS CON MAYOR FRECUENCIA DURANTE LA SEMANA?	50
TABLA 43. ¿QUÉ HACES NORMALMENTE CUANDO TE SIENTES SATISFECHO?	51
TABLA 44. ¿QUÉ HACES CON LA GRASA VISIBLE DE LA CARNE?	52
TABLA 45. HABITUALMENTE MASTICO CADA BOCADO MÁS DE 25 VECES.	52
TABLA 46. DE ACUERDO CON TU AGRADO CALIFICA A LOS ALIMENTOS DULCES.	53
TABLA 47. DE ACUERDO CON TU AGRADO CALIFICA A LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS	53
TABLA 48. DE ACUERDO CON TU AGRADO CALIFICA A LOS ALIMENTOS EMPAQUETADOS.	54
TABLA 49. ¿QUÉ SUELES BEBER EN MAYOR CANTIDAD DURANTE EL DÍA?	54
TABLA 50. ¿QUÉ SUELES INGERIR HABITUALMENTE ENTRE COMIDAS?	55
TABLA 51. ¿CON QUÉ FRECUENCIA COMES ALIMENTOS FUERA DE CASA?	55
TABLA 52. ¿CON QUÉ FRECUENCIA CREES QUE COMES ALIMENTOS EN EXCESO?	56
TABLA 53. ¿QUÉ HACES O ESTARÍAS DISPUESTO A HACER PARA CUIDAR TU CUERPO?	56
TABLA 54. ¿QUÉ CONSIDERAS QUE TE HACE FALTA PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN?	57
TABLA 55. CONSIDERAS QUE TU DIETA ES:	58
TABLA 56. ¿CREES QUE ERES CAPAZ DE UTILIZAR UN CONSEJO DE NUTRICIÓN PARA MEJORAR TU ESTADO DE SALUD?	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

ILUSTRACIÓN 1. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	25
ILUSTRACIÓN 2. INDICADOR SOCIODEMOGRÁFICO: SEXO	27
ILUSTRACIÓN 3. INDICADOR SOCIODEMOGRÁFICO: ZONA DE RESIDENCIA	27
ILUSTRACIÓN 4. INDICADOR SOCIODEMOGRÁFICO: EDUCACIÓN SECUNDARIA	28

RESUMEN

Introducción: Tener una dieta saludable no solo nos protege de la malnutrición si no también ayuda a prevenir aquellas enfermedades no transmisibles como el cáncer, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes. Para mantener o mejor la salud se debe tomar en cuenta la forma de preparación de los alimentos, el ejercicio físico y estilo de vida.

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios y estilo de vida de los estudiantes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022.

Metodología: Recolección de datos mediante el uso de tres cuestionarios auto aplicables validados internacionalmente a los estudiantes adolescentes del Colegio Ecuatoriano Español América Latina para conocer sus hábitos alimentarios, actividad física y sus comportamientos alimentarios.

Resultados: Al analizar los resultados de los hábitos alimentarios para adolescentes se pudo evidenciar que dentro del consumo de comida rápida el 70% de los participantes llegan a consumirlo 2 días a la semana y solo un 2% lo hacen 5 o más días a la semana. En cuanto a la hidratación cabe recalcar el buen hábito de consumo de agua natural durante el día. También se llegó a evidenciar que los estudiantes realizan actividad física (desde caminar rápido hasta hacer algún deporte) muy frecuentemente y se mantiene activos durante las clases de cultura física manteniendo un tiempo de 30 minutos en cada clase.

Conclusiones: un 24% de los estudiantes consideran que su alimentación es saludable y no les hace falta nada para mejorarla y para mantener su cuerpo sano estarían dispuestos a realizar actividad física y cuidar su alimentación.

Palabras claves: Hábitos alimentarios; actividad física; comportamientos alimentarios; estilos de vida.

Abstract

Introduction: Having a healthy diet is not only going to protect from malnutrition but also help us to prevent those noncommunicable diseases like cancer, strokes, and diabetes. To keep and improve our health we must keep in mind the way we prepared food, physical activity, and lifestyle.

Objective: to get to know eating habits and lifestyle from students of Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito- Ecuador July-December 2022.

Methodology: Data collection using three internationally validated self-administered questionnaires to adolescent students from Colegio Ecuatoriano Español América Latina to get to know their eating habits, physical activity, and eating behaviors.

Results: When analyzing the result of eating habits for adolescents, it was possible to show that within the consumption of fast food, 70% of the participants consume it 2 days a week and only 2% eat it 5 or more days a week. As for hydration, it is worth emphasizing the good habit of drinking natural water during the day. It was also evidenced that students do physical activity (from walking fast to doing some sport) very frequently and remain active during physical education, maintaining a time of 30 minutes in each class.

Conclusions: 24% of the students consider that their diet is healthy, and they do not need anything to improve it and to maintain their body healthy, they would be willing to do physical activity and take care of their diet.

Keywords: Eating habits; physical activity; eating behaviors; lifestyles.

1. Introducción

Tener una dieta saludable no solo nos protege de la malnutrición si no también ayudar a prevenir aquellas enfermedades no transmisibles como el cáncer, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes (Geneva, 2018).

Para mantener o mejor la salud se debe tomar en cuenta la forma de preparación de los alimentos, el ejercicio físico y estilo de vida. Priorizando así aquellas preparaciones al vapor, hervidos, asados y horno y evitar o disminuir aquellos alimentos fritos (Bolet Astoviza, Miriam, & Socarrás Suárez, María Matilde, 2010).

En un estudio se ha demostrado que aquellos alimentos ricos en fibra, como las frutas y vegetales, ayudan a la reducción del colesterol, regulan la motilidad gastrointestinal y a la disminución de sufrir cáncer de colon (Pampillo Castiñeiras, Tania, Arteché Díaz, Nadia, & Méndez Suárez, María Antonieta, 2019). También estudios demuestran la importancia de la fibra en la alimentación para ayudar a la asimilación de los alimentos y evitar enfermedades como la diverticulitis y la aterosclerosis (Lorenzo, 2009).

Se ha demostrado que una dieta basada en alimentos vegetales trae beneficios a la salud teniendo así una disminución de mortalidad por cardiopatías isquémicas y cáncer de pulmón (Moya-Acosta 2014). Aquellos alimentos como el aceite de oliva, pescados, lácteos bajos en grasa y un bajo consumo de carnes ayudan a prevenir la resistencia a la insulina disminuyendo así la glicemia (Moya-Acosta, 2014).

Otra manera de llevar una vida más saludable es la actividad física, ya que en la infancia y adolescencia produce una serie de beneficios no solo físicos sino intelectuales, llegando a generar relaciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y salud mental (Ana Santaularia Morros, 1995). Para los adolescentes su apariencia es importante, es por eso que llevar un peso adecuado es fundamental (Alfaro González, María, Vázquez Fernández,

Marta Esther, Fierro Urturi, Ana, Rodríguez Molinero, Luis, Muñoz Moreno, M.^a Fé, & Herrero Bregón, Beatriz, 2016).

Con lo descrito el presente trabajo tiene como objetivo desarrollar el tema de “Hábitos alimentarios de los estudiantes adolescentes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022” con el fin de conocer aquellos factores que conllevan llevar un estilo de vida saludable con la implementación de cuestionarios que nos ayudarán a entender como están sus hábitos alimentarios, estilos de vida, actividad física y sus comportamientos alimentarios.

2. Planteamiento del Problema

Dado la importancia de la alimentación saludable y estilo de vida en los seres humanos para su desarrollo físico e intelectual se ha visto la importancia del levantamiento de información para conocer cómo está la alimentación y estilo de vida en estudiantes de educación secundaria.

El presente trabajo de investigación titulada: “Hábitos alimentarios en estudiantes adolescentes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina de Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022 “ busca determinar las siguientes incógnitas: ¿Cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina de Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022?, ¿Cómo son los hábitos de actividad física de los estudiantes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina de Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022?, ¿Cómo son los comportamientos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022?.

3. Justificación

A nivel mundial se ha visto que las ventas de productos ultraprocesados han aumentado en aquellos países cuyos ingresos son medianamente bajos y aún más en países de ingresos medianamente altos (Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition, 2016).

El consumo de productos ultraprocesados en Brasil ha aumentado desde el 2000 hasta el 2013 (OPS, 2015). Por otro lado, en México superó a EE.UU en el consumo de bebidas azúcaradas y jugos (Barquera, Hernández-Barrera, y Tolentino, 2008; Wiggins y Keats, 2015).

En un estudio sobre la inactividad física y sedentarismo en adolescentes españoles entre los 12 y 18 años solo el 27,2% de los adolescentes cumple con el horario sugerido de uso medios tecnológicos viendo una disminución de actividad física de 54 a 36 minutos (Valencia-Peris, 2013). En el mismo estudio se ha demostrado que los chicos adolescentes son más activos que las chicas generando así malos hábitos de estilo de vida desde muy jóvenes y conforme se avanza de edad la actividad física se ve disminuida (Valencia-Peris, 2013).

En otro estudio que se lo realizó para conocer el comportamiento alimentario de escolares de la provincia de Barcelona se pudo evidenciar que el 25% de los niños de 11 a 13 años ingerían sus alimentos sin compañía alguna realizando otras actividades como el ver la televisión y que el 45% comían lo que deseaban sintiendo esto una preocupación de adquirir malos hábitos alimentarios (Castells Cuixart, M., Capdevila Prim, C., Girbau Solà, T., & Rodríguez Caba, C., 2006).

Por último, en un estudio sobre el riesgo de adquirir comportamientos alimentarios peligrosos se encontró que en jóvenes neoleoneses poseen una excesiva preocupación por su peso corporal realizando dietas restrictivas y consumiendo bebidas o medicamentos de

reducción de peso llegando también a inducirse el vómito (Ávila Sánchez, María de Jesús, & Jáuregui Díaz, José Alfredo, 2015).

Los resultados obtenidos de este estudio brindarán información sobre aquellos hábitos alimentarios y estilos de vida que llevan hoy en día los estudiantes adolescentes de educación secundaria.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General:

- Conocer los hábitos alimentarios y estilo de vida de los estudiantes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022.

4.2 Objetivos específicos:

- Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina de Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022 mediante un cuestionario auto aplicable sobre hábitos alimentarios para adolescentes validado internacionalmente.
- Conocer los hábitos de actividad física de los estudiantes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina de Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022 mediante un cuestionario de actividad física validado internacionalmente.
- Conocer los comportamientos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito-Ecuador periodo Julio- Diciembre

2022 mediante un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes validado internacionalmente.

- Realizar un tríptico sobre los estilos de vida y hábitos saludables dirigidos a adolescentes

5. Marco teórico

Hábitos Alimentarios

5.1 Definición de Hábitos Alimentarios

Se define como hábitos alimentarios aquellas conductas conscientes y repetitivas, que permiten a las personas a elegir, ingerir y emplearlas en su diario vivir, siendo las influencias sociales y culturales una relación con estas (Álvarez Ochoa, 2014). En muchas culturas la principal fuente de carbohidrato suele ser el arroz mientras que en otras la papa es la que más se acerca a sus costumbres alimentarios, en aquellos lugares en donde tienen un mayor acceso al mar su principal fuente de proteína suele ser el pescado mientras en otros predomina carnes rojas.

Los hábitos alimentarios se desarrollan durante la niñez, específicamente en la juventud. El medio escolar y familiar produce una gran influencia en la selección y actitud del adolescente hacia específicos alimentos y su consumo (Martín-Aragón, S., 2008).

Las irregularidades en los tiempos de comida, saltarse comidas y consumir alimentos fuera de casa son uno de los hábitos alimentarios típicos de los adolescentes. Es por eso la importancia de dar a conocer aquellos alimentos saludables que les permita desarrollarse de mejor manera en su etapa de crecimiento prefiriendo así el consumo de verduras, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa, carnes magras, manteniendo la hidratación una prioridad (8 vasos al día) evitando así aquellos alimentos altamente calóricos que son de fácil

acceso y se encuentra disponibles en todos los bares escolares, pastelerías o tiendas de conveniencia (G Roda, 2016).

Aplicando cuestionarios como la frecuencia de consumos se puede llegar a conocer la cantidad de alimentos que llega a consumir el individuo. Es necesario conocer a que hace referencia el término de alimentos saludables y no saludables para ayudar al individuo a tener una idea de esta.

En un estudio realizado en Colombia por Restrepo y colaboradores (2005), para conocer cómo está la alimentación y nutrición de los escolares, llegaron a analizar las percepciones no solo de los niños sino también de los padres. Dando como resultados que los ingresos generados por el empleo es un factor que influye en la dieta de la familia y escolares.

En otro estudio realizado en Bogotá por García y colaboradores (2008) analizaron los hábitos alimentarios y estilo de vida de los niños aplicando el modelo de Lund y Burk para conocer la conducta de los niños en relación con la alimentación teniendo la necesidad de implementar educación nutricional para guiar a los niños a desarrollar mejores hábitos alimentarios y adquisición de hábitos saludables.

Estudios sugieren ayudar a los niños a organizar su estilo de vida guiándolos a tener y mantener un horario de alimentación que le permita mantener hábitos de vida saludables. También, es importante evitar que los niños ingieran su comida solos, ya que se ha evidenciado que comer solos aumenta los riesgos de hábitos alimenticios peligrosos y riesgo a la obesidad. Es necesario dar a conocer a los niños la necesidad de alimentarse de manera saludable y la necesidad de adquisición de buenos hábitos alimentarios desde muy temprana edad ya que esto los ayudará a tomar mejores decisiones a la hora de alimentarse evitando así futuras enfermedades (García, 2008).

Existen tipos de alimentos que se clasifican en formadores, reguladores y energéticos. Se denomina alimentos formadores aquellos que contienen nutrientes que favorecen al crecimiento de las células como lo son las proteínas, vitaminas y minerales. Ej.: leguminosas, lácteos, pescados y huevos. Los alimentos reguladores son ricos en vitaminas, minerales, agua y fibra y ayudan a prevenir ciertas infecciones. Ej. Frutas y verduras. Por último, los energéticos son aquellos alimentos que tienen una alta carga de CHO y grasas, estas dan energía ayudando a controlar la temperatura corporal. Ej. Tubérculos, cereales, azúcares y grasas (Bejarano, 2009).

Alimentos Saludables

5.2 Definición de Alimentos Saludables

Según (Fore, 2011) alimentos saludables hace referencia a una dieta que contenga los nutrientes esenciales, sea suficiente y equilibrada que permita cumplir con los requerimientos nutricionales de cada individuo.

La variedad de alimentos disponibles en cada país debe ser adaptadas a su respectiva población y aquellos alimentos deberán cubrir las necesidades nutricionales de cada una de las personas prefiriendo así escoger aquellos que sean de calidad y seguros para su consumo (Alvarado Lagunas, Elías, & Luyando Cuevas, José Raúl, 2013).

Estudios sugieren que para cubrir las necesidades nutricionales del ser humano se debe implementar una dieta variada y rica en cereales integrales, vegetales, frutas frescas, carnes, pescados y pollo y lácteos bajos en grasa (Izquierdo Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel, 2004).

Algunos autores sugieren consumir carnes magras y evitar o eliminar las secciones de grasa y piel de las carnes por su alto contenido de colesterol (Alejo, Zeida, Rodríguez Fuente, Amarelis, López Sosa, Daysi, & Almaguer Sabina, Pilar, 2011).

Se recomienda tener en casa una gran variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, lácteos, granos integrales, pescados y huevos ya que se conoce que los niños tienden a comer lo primero que encuentran (Bejarano, 2009).

Es necesario involucrar a los niños a la hora de la compra de alimentos, ya que esto les permite a tener una idea más amplia de que alimentos son la mejor opción y cuales son aquellos a evitar. Permitiéndoles desarrollar a ser selectivos desde muy pequeños.

Es importante conocer las funciones de las tres macronutrientes esenciales para los humanos como lo son los CHO, proteínas y grasas. Dentro de las funciones de los carbohidratos se conoce que son aquellos que proporcionan energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo del ser humano (1g CHO= 4 kilocalorías). La principal energía para el cerebro es la glucosa que procede de los CHO (Bejarano, 2013).

Dentro de las funciones de las proteínas encontramos que permite el crecimiento, reparo y mantenimiento de los tejidos. Aunque no es su primordial función llega a proporcionar energía (1g proteína= 4 kilocalorías). Aquellas fuentes de proteínas son productos lácteos, carne de res, pollo, lenteja y frijoles. Se conoce que la deficiencia de proteína lleva al individuo a presentar marasmo (insuficiencia energética sobre proteica) y kwashiorkor (insuficiencia proteína sobre la energía). En la malnutrición proteica-energética se llega a evidenciar un retardo el crecimiento del individuo llevando a los niños ser los más afectados (Bejarano, 2009). Por último, las grasas se encargan del mantenimiento y formación del SNC del niño. Proveen energía siendo 1g de grasa = 9 kilocalorías. Dentro de las grasas encontramos que se clasifican en saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. En el primer grupo encontramos que se encuentran en alimentos de origen animal como crema de leche, nata, piel de pollo, etc. Se recomienda el consumo mínimo de estas. Dentro de las grasas monoinsaturadas encontramos que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares ya que ayudan a prevenir que el colesterol LDL se eleve. Las principales fuentes se encuentran en el aceite de oliva. Por último, la grasa poliinsaturada evita que los depósitos de grasa nocivas

permanezcan en el organismo. Entre su principal fuente encontramos las semillas (AEP, 2007).

ALIMENTOS NO SALUDABLES

5.3 Introducción a los Alimentos no Saludables

Se denomina alimentos no saludables aquellos alimentos cuya densidad energética es elevada (Rojas-Huayllani, Evelin C., & Delgado-Pérez, Doris H.; 2013) como por ejemplo alimentos procesados como comida rápida y alimentos con alto contenido de azúcar como los dulces, pasteles.

Según la FAO, OPS, W FP y UNICEF (2019) uno de los cuatro factores de riesgo principales para el desarrollo de enfermedades no transmisibles es la alimentación poco saludable.

Dentro del Instituto Nacional de Higiene de los Alimentos (2009) se ha demostrado que los azúcares simples como los refrescos y dulces están apartando a las personas a consumir carbohidratos complejos como las leguminosas, cereales, frutas y verduras que son ricos en fibra dietética.

Autores sugieren evitar el consumo de grasa de origen animal en exceso ya que pueden llegar a ser factores de riesgo de muchas enfermedades (Izquierdo Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel, 2004).

En un estudio realizado por Ochoa y colaboradores (2017) en la zona urbana de la Ciudad de Azogues, Ecuador se realizó un test nutricional para conocer y valorar la calidad de hábitos alimentarios en estudiantes de año lectivo 2015-2016 que constaba de 16 ítem los cuales daba a conocer cómo es su frecuencia de comida rápida, tiempos de comida y consumo de verduras y legumbres. Utilizando los criterios de Riesgo Nutricional se dio a conocer que la mayor parte de la población estudiada llevaba hábitos alimentarios poco saludables.

Es por eso por lo que algunos estudios sugieren promover una cultura alimentario saludable que permita a los estudiantes a llevar sus hábitos alimentarios a otro nivel eligiendo

de mejor manera los alimentos, prefiriendo aquellos alimentos ricos en fibra, evitando el exceso de bebidas alcohólicas, estableciendo también tiempos de comida que permitan al individuo tomar riendas de su estilo de vida.

5.4 Introducción al Estilo de Vida

De acuerdo con Lorenzo Díaz, José Carlo, & Díaz Alfonso, Humbelina (2019), el estilo de vida hace referencia a la forma de vivir de los individuos teniendo estrecha relación con el mundo que los rodea y la conducta llevada por el mismo incluyendo el ocio, relaciones sociales y de familia y los hábitos alimentarios. Es por eso por lo que, si el individuo vive en un ambiente en donde la actividad física no forma parte de su estilo de vida será muy difícil implementarla en su diario vivir, de igual forma en la manera que se alimenta.

Según la OMS (2018) el estilo de vida saludable se define como el resultado de un grupo de hábitos que nos permiten gozar de un equilibrio entre el bienestar físico, social y mental. Para prevenir enfermedades no transmisibles y prevenir la malnutrición es necesario llevar a lo largo de la vida una dieta sana y equilibrada.

Estudios evidencian que el estilo de vida que se lleva es la consecuencia de una secuencia de desórdenes en el metabolismo del ser humano (Bolet Astoviza, Miriam, & Socarrás Suárez, María Matilde, 2010). Así mismo muchos estudios manifiestan que las mujeres son un grupo con mayor riesgo de sufrir trastornos relacionados con la calidad de vida ya que los hombres son aquellos con estilo de vida más estables (Molinero O, Castro-Piñero J, Ruiz JR, González Montesinos JL, Mora J, Márquez S., 2010).

En un estudio sobre los hábitos alimentarios en la niñez y adolescencia se evidenció que los participantes afirman tener hábitos alimentarios y estilos de vida inadecuados saltándose horarios de comida y manteniendo una vida sedentaria (Sevilla-Vera, Yolanda,

Valles-Casas, Miriam, Cortes Navarro-Valdelvira, María, Fernández-César, Raquel, & Solano-Pinto, Natalia, 2021).

5.5 Importancia de los Comportamientos Alimentarios

La elección de alimentos de los estudiantes depende del juicio que tiene cada uno de ellos, en las cuales se basa en las ideologías y percepciones de ciertos alimentos etiquetados como “sanos y no saludables” (Niño de Rivera, Miranda, Cynthia De Lira García, 2017).

Dentro de los comportamientos alimentarios de los adolescentes cabe resaltar que el consumo de comida rápida, el saltarse las comidas, el preferir comer solos y el mantener una vida sedentaria son una de las características más comunes que se destacan dentro de su diario vivir (Sagrario Martín-Aragón, Elena Marcos, 2008).

Estudios afirman que, dentro de los comportamientos alimentarios como el conteo de calorías, el evitar consumir ciertos alimentos “no saludables” y utilizar ropa suelta para esconder su bajo peso son muy comunes en la población adolescente llevando así a trastornos de la conducta alimentario (Gaete P., Verónica, & López C., Carolina, 2020).

Dentro de las conductas relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria se puede señalar los cambios de ánimo, aislamiento social, ansiedad por los horarios de comida, dificultad para concentrarse y preocupación por su peso y figura (Herpertz-Dahlmann B, 2015).

Estudios han demostrado que los adolescentes que han sufrido de TCA suelen padecer enfermedades como la anorexia y bulimia, ya que se han sometido a conductas restrictivas como los ayunos prolongados y evitando alimentos altamente calóricos adoptando así malos hábitos alimentarios (Gaete P., Verónica, & López C., Carolina, 2020).

5.6 Importancia de la Actividad Física

Se ha logrado conocer que a nivel mundial más del 80% de los adolescentes mantienen un nivel bajo de actividad física (OMS, 2020) teniendo en sí un fuerte impacto en la vida de aquellos individuos sedentarios que llegan a desarrollar enfermedades como el sobrepeso y obesidad representando una causa mortal a su corta edad.

Dentro de la definición de la actividad física la OMS (2020) menciona que este término hace relación a cualquier movimiento para trasladarse de un lugar a otro como parte de su rutina diaria. Se puede clasificar a la actividad física como leve o ligera, moderada e intensa.

Dentro de los beneficios de realizar actividad física que menciona la OMS (2020) se encuentran que ayuda a la prevención y desarrollo de enfermedades cardiovasculares, la diabetes y ciertos cánceres. También se menciona que tiene notables beneficios para la salud tanto física como mental, evitando así la ansiedad y la depresión ayudando a las personas a aumentar las habilidades de aprendizaje y razonamiento.

Estudios han demostrados la importancia de la actividad física en la salud en donde se ha visto efectos beneficiosos en la práctica constante del ejercicio físico y su impacto en los procesos fisiológicos del organismo (Yorde Erem, Samar, 2014). Se ha visto que, para la prevención de la diabetes, específicamente la de tipo 2, es necesario realizar actividad física manteniéndola como un hábito diario imprescindible para evitar así enfermedades como el sobrepeso y la obesidad (Yorde Erem, Samar, 2014).

También estudios han demostrado que para incrementar y mantener la fuerza muscular y el equilibrio es necesario realizar actividad física de intensidad moderada con un tiempo aproximado de 30 minutos de 4 a 5 días a la semana (Yorde Erem, Samar, 2014).

Dentro de las recomendaciones que recomienda la OMS para los adultos de un rango de edad de entre los 18 a 64 años se encuentran que durante al menos 2.5 horas a 5 horas a la semana se debería ejecutar actividades físicas aeróbicas moderadas o si se prefiere realizar una actividad física intensa el tiempo a realizar será de unos 75 a 150 minutos a la semana (OMS, 2020).

Se sugiere evitar aquellas actividades sedentarias como pasar sentado enfrente de una pantalla por más de 2 hora o aquellas actividades que no requieran ningún movimiento físico del cuerpo, para así evitar cualquier percusión futura a la salud. (OMS, 2020).

En un estudio que medía el nivel de actividad física a través de un cuestionario realizado por Serón en el 2010 se evidencio que la población brasileña muestra niveles de sedentarismo alto y solo un bajo porcentaje realizaba al menos 30 minutos 1 o 2 días a la semana. De igual manera Paraguay se encuentra en uno de los países de Latinoamérica con un índice bajo de actividad física la cual se puede haber evidenciado por la preferencia del uso de vehículos como vía de transporte en su diario vivir.

Cabe recalcar que los niveles de actividad física realizadas por hombres y mujeres son distintos mostrando niveles significativamente altos en mujeres a diferencia de los hombres cuya actividad física fue menor la cual puede verse relacionada por las horas que permanece sentado en su lugar de trabajo (Serón, 2010).

Es por eso la importancia de conocer no solo los hábitos alimentarios de los estudiantes adolescentes si no sus hábitos de actividad física hoy en día porque así se brindaría pautas necesarias para que el individuo tome conciencia y comience a realizar cualquier actividad que lo mantenga en movimiento siendo esta una práctica diaria en su vida para que así el estudiante pueda contar con buena salud evitando enfermedades en el futuro.

6. Metodología

Se contó con una muestra a conveniencia de 50 estudiantes entre 15-18 años que se encuentren cursando la educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito-Ecuador periodo Julio-Diciembre 2022, ubicado en la Parroquia de Nayón - Quito.

Criterios de inclusión

- Estudiantes entre los 15-18 años
- Pertenecer al grupo de estudiantes del Colegio Ecuatoriano Español de América Latina Quito-Ecuador periodo Julio-Diciembre 2022
- Contar con el consentimiento de los estudiantes para la aplicación de los cuestionarios
- Proceder a llenar los cuestionarios

Criterios de exclusión

- Estudiantes menores de 15 años
- Rehusar participar en el estudio
- Aquellos cuestionarios no contestados

Localización y temporalización

El estudio se realizó en el Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito- Ecuador periodo Julio- Diciembre 2022 que se encuentra ubicado en Pablo Arenas Lavayen y Manuela Sáenz, Parroquia de Nayón - Quito. El tiempo de aplicación tomó 1 día en realizarlo.

Operacionalización de las variables

VARIABLES	INDICADORES	MEDICIÓN
1. Hábitos alimentarios	1. Frecuencia de consumo de alimentos	1. Mediante aplicación del “CUESTIONARIO AUTOAPLICABLE SOBRE HáBITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES”
2. Actividad Física	2. Niveles de actividad física	2. Mediante el uso del “CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)”
3. Comportamientos alimentarios	3. Restricción de la ingesta de ciertos alimentos y su comportamiento ante ellos	3. Mediante la aplicación del “CUESTIONARIO COMPORTAMIENTO ALIMENTARIOS ADOLESCENTES”

Ilustración 1. Operacionalización de las variables

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Herramientas empleadas

En el estudio se utilizaron las siguientes herramientas:

- **Google Forms:** programa que permite crear y publicar formularios.
- **Consentimiento informado:** documento legal que permite utilizar los datos obtenidos de las encuestas.
- **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 21:** programa que permite analizar estadísticamente los datos obtenidos.
- **Pie chart Excel:** muestra valores porcentuales en un gráfico circular
- **Cuestionario autocompletado de hábitos alimentario para adolescentes, cuestionario de actividad física y cuestionario de comportamientos alimentarios:** cuestionarios validados internacionalmente para conocer los hábitos alimentarios, actividad física y comportamientos alimentarios de los adolescentes.

7. Resultados

Este estudio fue realizado en el periodo Julio-Diciembre 2022 en estudiantes adolescentes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina, mediante la aplicación de tres cuestionarios: “Cuestionario autoaplicable sobre hábitos alimentarios para adolescentes”, “Cuestionario de Actividad Física para adolescentes (PAQ-A) y “Cuestionario de comportamiento alimentario en adolescentes” contó con una muestra total de 50 participantes de la cual se logró obtener los siguientes resultados:

- a) **Cuestionario Hábitos alimentarios:** dentro los resultados que se encontraron en los hábitos alimenticios de los estudiantes se evidencian que suelen saltarse el tiempo de comida, especialmente el desayuno, siendo esto un hábito arraigado desde muy temprana edad. Por otro lado, se encontró un adecuado consumo de verduras de al menos 100 gramos y lo mismo con el consumo de frutas lo cual llegan a consumir 3 a 4 porciones al día.
- b) **Cuestionario de Actividad física:** en la actividad física se muestra que a menudo realizan alguna actividad física en su tiempo libre (3-4 veces a la semana). Los estudiantes consideran que su estilo de vida es muy activo realizando por lo menos 30 minutos de actividad física en su vida diaria.
- c) **Cuestionario Comportamiento alimentario:** dentro de la frecuencia de consumo de alimentos en exceso se encontró que los estudiantes lo hacen 1 a 2 veces a la semana. Por otra parte, los estudiantes no muestran problema en dejar de comer una vez que se sienten satisfechos. En relación con evitar algún alimento en particular los participantes lo hacen para cuidarse o porque los hace sentir mal después de ingerirlos. Por último, se evidenció que la mayoría de los estudiantes quitan la grasa visible de la carne demostrando que tratan de evitar aquellos alimentos que no considera “saludable”.

Datos sociodemográficos

Se evaluaron 3 indicadores sociodemográficos. El primero es el sexo (Figura 2) donde se observó que del total de muestra el 60% (30) eran mujeres y el 40% (20) eran hombres.

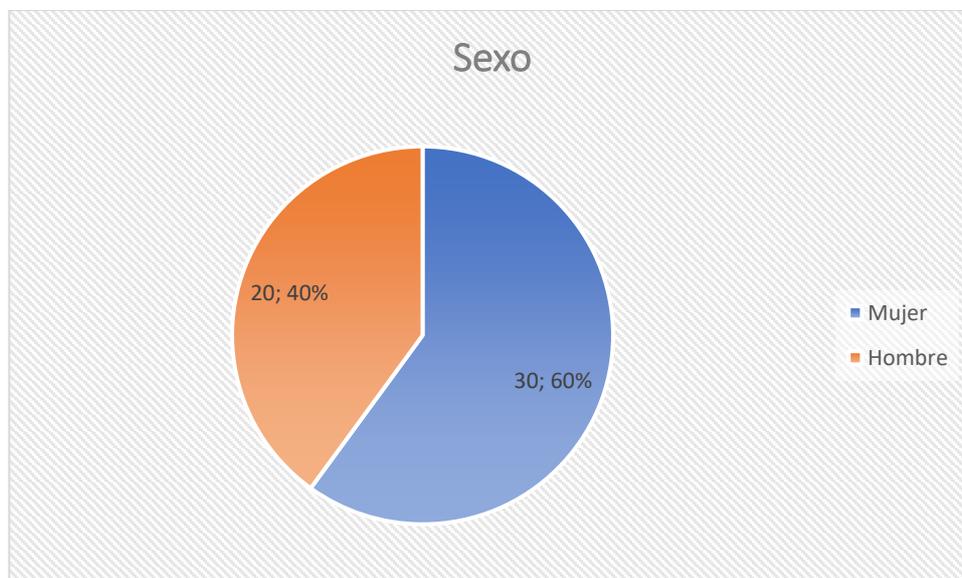


Ilustración 2. Indicador sociodemográfico: Sexo

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El segundo indicador la zona de residencia (figura 3) donde se pudo observar que del total de la muestra 90% (45) eran de zonas urbanas y 10% (5) de zonas rurales.

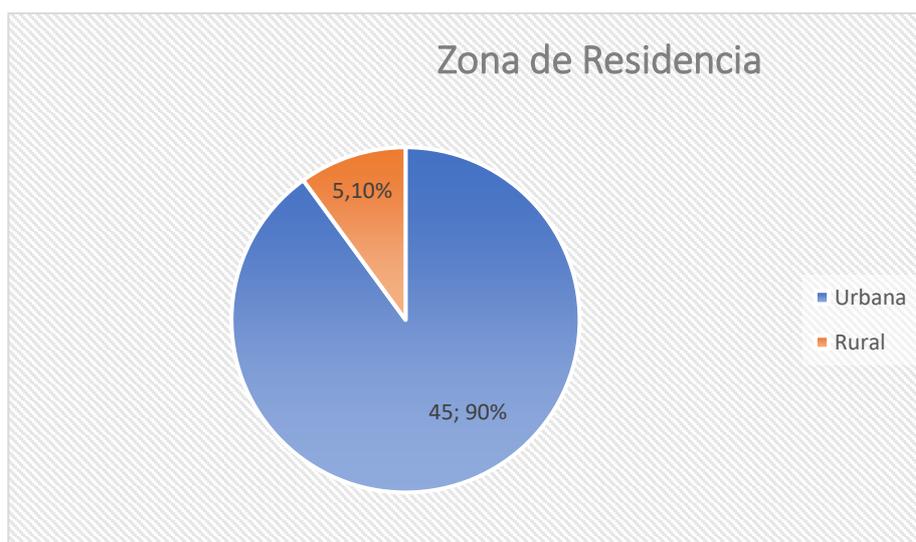


Ilustración 3. Indicador sociodemográfico: Zona de residencia

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El tercer indicador muestra el nivel de instrucción (figura 4) donde se observó que el total de la muestra 100% (50) son de educación secundaria.

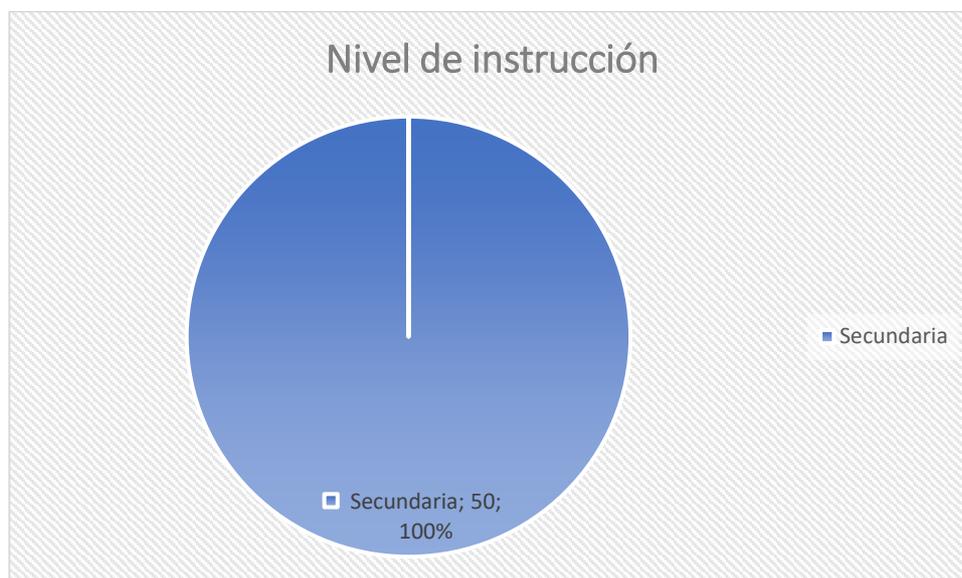


Ilustración 4. Indicador sociodemográfico: Educación secundaria

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

1. CUESTIONARIO AUTOCOMPLETADO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES

Tabla 1. SECCIÓN 1 ¿Cuántos días a la semana consumes verduras (al menos 100 g- ejemplo: un pepino)?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
No consumo	1	2.0	2.0	100.0
0 a 2	6	12.0	12.0	12.0
5 a 6	11	22.0	22.0	58.0
3 a 4	12	24.0	24.0	36.0
Diario	20	40.0	40.0	98.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Se encontró que 20 de los 50 estudiantes consumen a Diario al menos 100 g de verduras a la semana que equivale al 40%. 12 estudiantes lo consumen de 3 a 4 días a la semana (24%), 11 estudiantes lo hacen de 5 a 6 días a la semana (22%), 6 participantes llegan a consumir de 0 a 2 días a la semana (12%) y solo uno de los participantes no consumen al menos 100 g de verduras a la semana (2%).

Tabla 2. *Los días que sí comes verduras ¿Cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100 g- ejemplos: un pepino)?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 porción	21	42.0	42.0	42.0
2 porciones	18	36.0	36.0	78.0
Valid 3 porciones	9	18.0	18.0	96.0
4 porciones	2	4.0	4.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Se evidenció que 21 estudiantes de los 50, los días que sí comen verduras, consumen 1 porción de aproximadamente 100 g de verduras equivalente al 42%, 18 estudiantes llegan a consumir 2 porciones (36%), 9 estudiantes eligen consumir 3 porciones y solo 2 participantes llegan a consumir 4 porciones de verdura (4%).

Tabla 3. ¿Cuántos días a la semana comes frutas (al menos 100 g -ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0 a 2	12	24.0	24.0	24.0
3 a 4	15	30.0	30.0	54.0
Valid 5 a 6	8	16.0	16.0	70.0
Diario	15	30.0	30.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Se encontró que 15 estudiantes consumen frutas de 3 a 4 días a la semana (30%), otros 15 lo consumen a Diario (30%), solo 8 estudiantes llegan a consumir frutas de 5 a 6 días a la semana (16%).

Tabla 4. Los días que sí comes frutas ¿Cuántas porciones consumes (al menos 100 g- ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 porción	18	36.0	36.0	36.0
2 porciones	20	40.0	40.0	76.0
Valid 3 porciones	8	16.0	16.0	92.0
4 o más porciones	4	8.0	8.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Los días que si comen frutas el 40% de los estudiantes consumen 2 porciones, el 36% llegan a consumir 1 porción, un 16% eligen consumir 3 porciones y solo el 8% de los participantes consumen de 4 o más porciones al día.

Tabla 5. *¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogurt natural (al menos un vaso mediano) o queso?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0 a 2	8	16.0	16.0	16.0
3 a 4	16	32.0	32.0	48.0
Valid 5 a 6	10	20.0	20.0	68.0
Diario	16	32.0	32.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 32% de los estudiantes consumen leche, yogurt o queso 3 a 4 días a la semana, mientras otro 32% lo consumen diariamente. Un 20% lo consumen de 5 a 6 días a la semana y solo un 16% de los estudiantes llegan a consumir de 0 a 2 días a la semana al menos un vaso mediano de leche sola y yogurt natural.

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

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0 a 2 vasos	7	14.0	14.0	14.0
3 a 4 vasos	17	34.0	34.0	48.0
Valid 5 a 6 vasos	17	34.0	34.0	82.0
7 o más vasos	8	16.0	16.0	98.0
No consumo	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

1 de los 50 estudiantes no consumen agua natural durante el día. Mientras que 17 de los participantes consumen de 3 a 4 vasos, así mismo, otros 17 estudiantes consumen de 5 a 6 veces de agua natural al día.

Tabla 7. SECCIÓN 2. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, salchicha, salami o chorizo?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2	24	48.0	48.0	48.0
3 a 4	12	24.0	24.0	72.0
Valid 5 o más	7	14.0	14.0	86.0
Ninguna	7	14.0	14.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

24 de los 50 estudiantes consumen embutidos de 1 a 2 días a la semana (48%), 12 estudiantes lo hacen de 3 a 4 días a la semana, solo un 14% llegan a consumir de 5 o más días a la semana y otro 14% no consumen embutidos.

Tabla 8. ¿Cuántos días a la semana consumes comida rápida (hamburguesas, pizzas, etc) fuera de casa?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2	35	70.0	70.0	70.0
3 a 4	4	8.0	8.0	78.0
Valid 5 o más	1	2.0	2.0	80.0
Ninguno	9	18.0	18.0	98.0
Una vez al mes	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Un 70% de los participantes llegan a consumir comida rápida 1 a 2 días a la semana, un 8% lo hacen de 3 a 4 días, y solo un 2% llegan a consumir comida rápida 5 o más días a la semana y otro 2% lo hacen una vez al mes.

Tabla 9. *¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2	24	48.0	48.0	48.0
3 a 4	11	22.0	22.0	70.0
Valid 5 o más	6	12.0	12.0	82.0
Ninguno	9	18.0	18.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

24 estudiantes (48%) llegan a consumir dulces o chocolates 1 a 2 días a la semana, 11 estudiantes consumen dulces 3 a 4 días a la semana, un el 12% consumen de 5 o más días a la semana y solo un 9% no consumen dulces o chocolate ningún día de la semana.

Tabla 10. *¿Cuántos días a la semana comes pan, dulce, galletas o pasteles?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2	26	52.0	52.0	52.0
3 a 4	13	26.0	26.0	78.0
Valid 5 o más	4	8.0	8.0	86.0
Ninguno	7	14.0	14.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 52% de los estudiantes llegan a consumir bollería de 1 a 2 días a la semana, un 26% lo hacen de 3 a 4 días, el 8% consumen más de 5 o más y solo un 14% de los estudiantes no llegan a consumir ningún alimento de bollería ningún día a la semana.

Tabla 11. *¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, doritos, nachos o botanas similares?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2	25	50.0	50.0	50.0
3 a 4	11	22.0	22.0	72.0
Valid 5 o más	3	6.0	6.0	78.0
Ninguna	11	22.0	22.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 50% de los estudiantes llegan a consumir botanas como papas fritas, doritos, nachos, etc., de 1 a 2 días a la semana, el 22% lo hacen de 3 a 4 días, el 22% no llegan a consumir botanas ningún día la semana y solo el 6% de los participantes las consumen de 5 o más días a la semana.

Tabla 12. *¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida con alcohol?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2	22	44.0	44.0	44.0
3 a 4	1	2.0	2.0	46.0
Valid 5 o más	1	2.0	2.0	48.0
Ninguna/menos de 1	26	52.0	52.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 44% de los estudiantes llegan a consumir de 1 a 2 días a la semana cerveza u otra bebida con alcohol, un 2% lo hacen de 3 a 4 días, otro 2% lo hacen 5 o más días a la semana. El 52% de los participantes afirman consumir menos de 1 o ninguna.

Tabla 13. *Los días que sí bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿Cuántas bebidas consumes?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2	20	40.0	40.0	40.0
3 a 4	8	16.0	16.0	56.0
Valid 5 o más	2	4.0	4.0	60.0
Ninguna/menos de 1	20	40.0	40.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

EL 40% de los participantes consumen de 1 a 2 bebidas los días que si beben. El otro 40% consumen ninguna/menos de 1, un 16% bebe de 3 a 4 bebidas y solo un 4% beben 5 o más cervezas u otra bebida con alcohol.

Tabla 14. *¿Cuántos días a la semana tomas frescos o jugos embotellados?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2	18	36.0	36.0	36.0
3 a 4	16	32.0	32.0	68.0
Valid 5 o más	7	14.0	14.0	82.0
Ninguno	9	18.0	18.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 36% de los estudiantes consumen frescos o jugos embotellados 1 a 2 días a la semana, un 32% lo consumen 3 a 4 días a la semana, un 14% llegan a consumir de 5 o más días a la semana y solo un 18% no consumen ningún refresco o jugos embotellados.

Tabla 15. *Los días que sí tomas refrescos o jugos embotellados ¿Cuántos vasos consumes?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 vaso	25	50.0	50.0	50.0
2 vasos	16	32.0	32.0	82.0
Valid 3 vasos	5	10.0	10.0	92.0
4 o más vasos	4	8.0	8.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 50% de los estudiantes llegan a consumir 1 vaso de refrescos o jugos embotellados, un 31% consumen 2 vasos, un 10% 3 vasos y solo un 8% de ellos llegan a consumir 4 o más vasos.

Tabla 16. *SECCIÓN 3. ¿Con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida? Desayuno*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0-1 día	4	8.0	8.0	8.0
2-3 días	2	4.0	4.0	12.0
Valid 4-5 días	5	10.0	10.0	22.0
6-7 días	39	78.0	78.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 78% de los participantes consumen 6-7 días por semana el Desayuno, un 10% lo hacen solo 4-5 días, un 4% consumen 2-3 días a la semana y solo un 8% no llegan a consumir desayuno o solo lo hacen 1 día por semana.

Tabla 17. *¿Con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida?*
Comida

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2-3 días	2	4.0	4.0	4.0
Valid 4 a 5 días	2	4.0	4.0	8.0
Valid 6-7 días	46	92.0	92.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 92% de los participantes si llegan a consumir los 6-7 días por semana el tiempo de Comida, solo el 4% lo hacen 4 a 5 días y otro 4% lo consumen solo 2-3 días por semana.

Tabla 18. *¿Con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida?*
Cena

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0-1 día	2	4.0	4.0	4.0
Valid 2-3 días	6	12.0	12.0	16.0
Valid 4 a 5 días	9	18.0	18.0	34.0
Valid 6-7 días	33	66.0	66.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

El 66% de los participantes frecuentan el consumir de la cena los 6-7 días por semana, un 18% lo consumen los 4-5 días, un 12% lo hacen 2-3 días y solo un 4% no llegan a consumirlo o lo hacen solo 1 día.

Tabla 19. *¿Con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida?*
Refrigerio

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0- 1 día	3	6.0	6.0	6.0
2-3 días	12	24.0	24.0	30.0
4- 5 días	17	34.0	34.0	64.0
6-7 días	16	32.0	32.0	96.0
No consumo	2	4.0	4.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 32% de los participantes llegan a consumir el refrigerio los 6-7 días por semana, el 34% de los participantes lo consumen los 4-5 días por semana, el 24% lo hacen solo los 2-3 días y solo un 4% no consumen el refrigerio ningún día por semana.

Tabla 20. *¿Dónde sueles consumir tus alimentos en el tiempo de Desayuno?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
En casa	46	92.0	92.0	92.0
En un restaurante o local establecido	1	2.0	2.0	94.0
Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	1	2.0	2.0	96.0
No consumo	2	4.0	4.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 92% de los estudiantes suelen consumir sus alimentos (Desayuno) en casa, un 2% lo hacen en un restaurante o local establecido y otro 2% lo hace fuera de casa, mientras que un solo 4% no llegan a consumir desayuno en ningún lugar.

Tabla 21. *¿Dónde sueles consumir tus alimentos en el tiempo de Comida?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
En casa	43	86.0	86.0	86.0
En restaurante o local establecido	3	6.0	6.0	92.0
Valid Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	3	6.0	6.0	98.0
No consumo	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 86% de los estudiantes suelen consumir el almuerzo en casa, un 6% lo consumen o en un restaurante o local establecido, otro 6% consumen fuera los alimentos que llevan de casa. Por otro lado, solo un 2% no llegan a consumir el tiempo de comida.

Tabla 22. *¿Dónde sueles consumir tus alimentos en el tiempo de Cena?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
En casa	45	90.0	90.0	90.0
En restaurante o local establecido	3	6.0	6.0	96.0
Valid Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	1	2.0	2.0	98.0
No consumo	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 90% de los estudiantes consumen la cena en la casa, un 2% consumen fuera los alimentos que llevan de casa, por otra parte, otro 2% no llegan a consumir cena y solo un 6% lo consumen o en un restaurante o local establecido.

Tabla 23. *¿Dónde sueles consumir tus alimentos en el tiempo de Refrigerio?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
En casa	18	36.0	36.0	36.0
En puesto ambulante o lo primero que encuentre	4	8.0	8.0	44.0
En restaurante o local establecido	5	10.0	10.0	54.0
Valid Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	21	42.0	42.0	96.0
No consumo	2	4.0	4.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 36% de los estudiantes llegan a consumir el refrigerio en casa, un 8% lo hacen en puestos ambulantes, el 10% en restaurantes o locales establecidos. Un 42% de los estudiantes consumen fuera de casa el refrigerio que lleva de casa. Solo un 4% no consumen refrigerio en ningún lugar.

Tabla 24. *¿Con quién sueles consumir tus alimentos en el Desayuno?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Con mi familia	29	58.0	58.0	58.0
Valid Solo	21	42.0	42.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 58% de los estudiantes consumen el Desayuno con su familia. Mientras que un 42% lo hacen solos.

Tabla 25. *¿Con quién sueles consumir tus alimentos en la Comida?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Con amigos	4	8.0	8.0	8.0
Valid Con mi familia	34	68.0	68.0	76.0
Valid Solo	12	24.0	24.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 68% de los estudiantes suelen consumir la cena con su familia, el 8% lo hacen con sus amigos y el 24% lo hacen solo.

Tabla 26. *¿Con quién sueles consumir tus alimentos en la Cena?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Con amigos	1	2.0	2.0	2.0
Valid Con mi familia	37	74.0	74.0	76.0
Valid Solo	12	24.0	24.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 74% de los estudiantes suelen consumir sus alimentos en la cena con la familia. Un 24% lo hacen solo y solo un 2% lo hacen en compañía de amigos.

Tabla 27. *¿Con quién sueles consumir tus alimentos en el Refrigerio?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Con amigos	34	68.0	68.0	68.0
Con conocidos	1	2.0	2.0	70.0
Con mi familia	3	6.0	6.0	76.0
No consumo	1	2.0	2.0	78.0
Solo	11	22.0	22.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 68% de los estudiantes suelen consumir sus alimentos a la hora del refrigerio en compañía de amigos, 2% lo hacen en compañía de conocidos, el 22% lo hacen solos. Mientras que solo un 6% lo hacen con su familia.

Tabla 28. *SECCIÓN 4. ¿Realizas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte)? :*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Casi Nunca	10	20.0	20.0	20.0
Frecuentemente	18	36.0	36.0	56.0
Muy Frecuentemente	21	42.0	42.0	98.0
Nunca	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 42% de los participantes realizan muy frecuentemente actividad física, un 36% lo hacen frecuentemente, un 20% lo realizan casi nunca. Solo un 2% no realizan nunca actividad física.

Tabla 29. *¿Cuántas horas practicas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte) a la semana?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5 a 6 veces	3	6.0	6.0	6.0
6 o más	9	18.0	18.0	24.0
De 2 a menos de 4	18	36.0	36.0	60.0
Valid De 4 a menos de 6	10	20.0	20.0	80.0
Diario	1	2.0	2.0	82.0
Menos de 2	9	18.0	18.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 36% de los participantes realizan de 2 a menos de 4 horas de actividad física a la semana, un 20% lo hacen 4 a menos de 6 horas, un 20% de 4 a menos de 6 horas. Mientras que un 2% realizan a diario. Solo un 6% de los estudiantes realizan 5 a 6 horas de actividad física a la semana.

Tabla 30. *Fuera de la escuela ¿Cuántas veces a la semana realizas al menos 30 minutos de actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte)?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0 a 2 veces	9	18.0	18.0	18.0
3 a 4 veces	16	32.0	32.0	50.0
Valid 5 a 6 veces	12	24.0	24.0	74.0
Diario	13	26.0	26.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 32% de los participantes realizan al menos 30 minutos de actividad física 3 a 4 veces a la semana, 24% lo hacen 5 a 6 veces a la semana. Un 26% realizan actividad física a Diario y un 18% realizan 0 a 2 veces a la semana.

Tabla 31. *Tu estilo de vida es:*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Activo	27	54.0	54.0	54.0
Inactivo	6	12.0	12.0	66.0
Valid Muy activo	14	28.0	28.0	94.0
Muy inactivo	3	6.0	6.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 54% de los participantes consideran que su estilo de vida es activo, el 12% consideran que llevan una vida muy inactiva, un 28% son muy activos y un 6% muy inactivo.

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)

Tabla 32. *En los últimos 7 días durante la clase de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
A menudo	19	38.0	38.0	38.0
Algunas veces	10	20.0	20.0	58.0
Casi nunca	5	10.0	10.0	68.0
Valid No hice/hago educación física	7	14.0	14.0	82.0
Siempre	9	18.0	18.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 38% de los participantes han estado activos, a menudo, durante los últimos 7 días durante la clase de educación física, un 20% algunas veces, un 14% afirman que no hicieron o hacen educación física y un 18% siempre han estado activos durante la clase de educación física. Solo un 10% de ellos no realizan casi nunca ninguna actividad.

Tabla 33. *En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Correr o jugar un poco	3	6.0	6.0	6.0
Correr y jugar bastante	2	4.0	4.0	10.0
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	4	8.0	8.0	18.0
Valid Estar o pasear por los alrededores	8	16.0	16.0	34.0
Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)	33	66.0	66.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 66% de los estudiantes pasan sentados a la hora de comida antes y después de comer, un 16% pasean por los alrededores, un 8% corren y juegan intensamente todo el tiempo. Un 6% corren o juegan un poco.

Tabla 34. *En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿Cuántos días jugaste algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 vez en la última semana	4	8.0	8.0	8.0
2-3 veces en la última semana	16	32.0	32.0	40.0
Valid 4 veces en la última semana	7	14.0	14.0	54.0
5 veces o más en la última semana	14	28.0	28.0	82.0
Ninguno	9	18.0	18.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 28% de los estudiantes realizaron alguna actividad que los mantuviera muy activos 5 veces o más inmediatamente después de la escuela (hasta las 6) en los últimos 7 días. Solo el 8% lo realizó 1 vez en la última semana.

Tabla 35. *En los últimos 7 días, ¿Cuántos días a partir de la media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 vez en la última semana	7	14.0	14.0	14.0
Valid 2-3 veces en la última semana	17	34.0	34.0	48.0
Valid 4 veces en la última semana	3	6.0	6.0	54.0
Valid 5 veces o más en la última semana	10	20.0	20.0	74.0
Valid Ninguno	13	26.0	26.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Se muestra que el 34% de los estudiantes realiza de 2-3 veces alguna actividad que los mantuviera muy activos a partir de la media tarde (entre las 6 y las 10) en la última semana, un 6% lo realizaron 4 veces en la última semana. Solo un 26% de los estudiantes no realizaron ninguna actividad que los mantuviera muy activos.

Tabla 36. *¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre	12	24.0	24.0	24.0
Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta)	14	28.0	28.0	52.0
Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	10	20.0	20.0	72.0
Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	7	14.0	14.0	86.0
Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico	7	14.0	14.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 24% de los participantes describen que en su última semana realizan a menudo (3-4 veces a la semana) actividad física en su tiempo libre. Un 28% lo realizan algunas veces (1 o 2 veces).

Tabla 37. *¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividad física?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
No	30	60.0	60.0	60.0
Valid Sí	20	40.0	40.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 60% de los participantes no tuvo ninguna complicación en realizar actividad física.

Mientras que a un 40% nada les impidió realizar actividad física.

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO ADOLESCENTES

VALIDADO

Tabla 38. *¿Qué factor consideras más importantes al elegir un alimento para su consumo?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Que sea agradable a la vista	5	10.0	10.0	10.0
Valid Su contenido nutricional (beneficios)	14	28.0	28.0	38.0
Su precio	5	10.0	10.0	48.0
Su sabor	26	52.0	52.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Se encontró que 26 de los 50 estudiantes consideran importante el sabor a la hora de elegir un alimento para su consumo (52%). 5 participantes consideran el precio (10%) y 5 de los participantes que sea agradable a la vista (10%). Solo 14 participantes consideran el contenido nutricional de los alimentos (28%).

Tabla 39. *Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Por falta de tiempo	4	8.0	8.0	8.0
por falta de tiempo y pereza	1	2.0	2.0	10.0
Por pereza	13	26.0	26.0	36.0
Valid Porque no las entiendo	4	8.0	8.0	44.0
Porque no me interesa	11	22.0	22.0	66.0
Sí las leo y las entiendo	17	34.0	34.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 34% de los estudiantes leen y entienden las etiquetas nutrimentales, un 22% no las leen porque no muestran interés en ellas, un 26% mostraron pereza por leerlas, un 2% por falta de tiempo y pereza. Solo un 8% de los estudiantes no las entienden.

Tabla 40. *Si evitas algún alimento, ¿Por qué motive lo haces?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Me olvido	1	2.0	2.0	2.0
No suelo evitar ningún alimento	6	12.0	12.0	14.0
Valid Por cuidarme	19	38.0	38.0	52.0
Porque me hace sentir mal	4	8.0	8.0	60.0
Porque no me gusta	20	40.0	40.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 38% de los participantes evitan algún alimento por cuidarse, un 40% porque no les gusta algún alimento, el 12% no suelen evitar ningún alimento. Un 8% suelen evitar algún alimento porque les hace sentir mal.

Tabla 41. *¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Al vapor o hervidos	10	20.0	20.0	20.0
Asados o a la plancha	19	38.0	38.0	58.0
Fritos (empanizados)	6	12.0	12.0	70.0
Valid Guisados o salteados	7	14.0	14.0	84.0
Horneados	7	14.0	14.0	98.0
Vapor, horneados, salteados	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 38% de los estudiantes suelen consumir alimentos cuya preparación es asada o a la plancha, un 20% los prefieren al vapor o hervidos. El 12% los consumen fritos (empanizados), un 14% guisados o salteado, otro 14% consumen alimentos horneados.

Tabla 42. *¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Abuelita	4	8.0	8.0	8.0
Empleada doméstica	6	12.0	12.0	20.0
Los compro ya preparados	2	4.0	4.0	24.0
Valid Mi mamá	27	54.0	54.0	78.0
Mi mamá y papá	1	2.0	2.0	80.0
Mi papá	3	6.0	6.0	86.0
Yo	7	14.0	14.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 54% de los estudiantes afirma que su mamá es quien prepara los alimentos con mayor frecuencia durante la semana. Un 8% de los participantes cuentan con la ayuda de su abuelita para preparar los alimentos durante la semana. El 12% cuenta con empleada doméstica para preparar los alimentos. Solo el 14% de los estudiantes preparan su propio alimento.

Tabla 43. *¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo	6	12.0	12.0	12.0
Dejo de comer sin problema	34	68.0	68.0	80.0
Valid Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo	2	4.0	4.0	84.0
Sigo comiendo sin problema	8	16.0	16.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 68% de los estudiantes no muestran problema en dejar de comer una vez que se sienten satisfechos. Un 12% afirma dejar de comer, pero les cuesta hacerlo, un 4% sigue comiendo sin problema, pero se sienten culpables de hacerlo. Solo un 16% siguen comiendo sin problema.

Tabla 44. *¿Qué haces con la grasa visible de la carne?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
La quito toda	20	40.0	40.0	40.0
No como carne	1	2.0	2.0	42.0
No quito nada	8	16.0	16.0	58.0
Valid Quito la mayoría	15	30.0	30.0	88.0
Quito un poquito	6	12.0	12.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Un 40% de los participantes quitan toda la grasa visible de la carne, un 30% le quita la mayoría, mientras que un 12% le quitan un poco. Solo un 16% no quita nada.

Tabla 45. *Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
De acuerdo	3	6.0	6.0	6.0
En desacuerdo	10	20.0	20.0	26.0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	31	62.0	62.0	88.0
Valid Totalmente de acuerdo	3	6.0	6.0	94.0
Totalmente en desacuerdo	3	6.0	6.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 20% de los estudiantes se mostró en desacuerdo en masticar cada bocado más de 25 veces, un 62% ni se mostró de acuerdo ni en desacuerdo con esta declaración. Solo un 6% afirmaron estar de acuerdo.

Tabla 46. *De acuerdo con tu agrado califica a los Alimentos dulces*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Me agrada	19	38.0	38.0	38.0
Me agrada mucho	25	50.0	50.0	88.0
Me desagrada	1	2.0	2.0	90.0
Valid Me desagrada mcho	1	2.0	2.0	92.0
Ni me agrada ni me desagrada	4	8.0	8.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 50% de los estudiantes afirman que les agrada mucho los alimentos dulces. Solo un 2% les desagrada mucho y otro 2% les de desagrada mucho.

Tabla 47. *De acuerdo con tu agrado califica a las Bebidas alcohólicas*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Me agrada	17	34.0	34.0	34.0
Me agrada mucho	6	12.0	12.0	46.0
Me desagrada	7	14.0	14.0	60.0
Valid Me desagrada mucho	10	20.0	20.0	80.0
Ni me agrada ni me desagrada	10	20.0	20.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 34% de los estudiantes les agrada las bebidas alcohólicas, y un 12% les agrada mucho. Por otra parte, el 14% de los estudiantes afirman que les desagrada y el 20% que les desagrada mucho.

Tabla 48. De acuerdo con tu agrado califica a los Alimentos empaquetados

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Me agrada	22	44.0	44.0	44.0
Me agrada mucho	15	30.0	30.0	74.0
Me desagrada	7	14.0	14.0	88.0
Ni me agrada ni me desagrada	6	12.0	12.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

Un 30% de los participantes les agrada mucho los alimentos empaquetados. Solo un 14% les desagrada este tipo de productos. Un 12% ni les agrada ni desagrada los alimentos empaquetados.

Tabla 49. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Agua natural	45	90.0	90.0	90.0
Refrescos, jugos o té industrializados	5	10.0	10.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 90% de los estudiantes suelen beber agua en mayor cantidad natural durante el día. Solo un 10% prefieren consumir refrescos, jugos, o té industrializados.

Tabla 50. *¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Dulces	7	14.0	14.0	14.0
Dulces y fruta	1	2.0	2.0	16.0
Fruta o verdura	9	18.0	18.0	34.0
Frutos secos: almendras, semillas, etc	1	2.0	2.0	36.0
Galletas o pan dulce (bollería)	10	20.0	20.0	56.0
Nada	13	26.0	26.0	82.0
Papitas, churros, frituras, etc.	6	12.0	12.0	94.0
Yogurt	3	6.0	6.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 18% de los participantes prefieren consumir fruta o verdura entre comidas. Un 20% ingieren habitualmente bollería (galletas o pan dulce). El 14% suelen ingerir dulces. Mientras que el 26% de los estudiantes no suelen ingerir nada entre comidas.

Tabla 51. *¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2 veces a la semana	21	42.0	42.0	42.0
3 a 4 veces a la semana	8	16.0	16.0	58.0
5 a 6 veces a la semana	1	2.0	2.0	60.0
Menos de una vez al mes	1	2.0	2.0	62.0
Todos los días	1	2.0	2.0	64.0
Una vez al mes	4	8.0	8.0	72.0
Una vez cada 15 días	14	28.0	28.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 42% de los participantes consumen de 1 a 2 veces a la semana alimentos fuera de casa. El 16% lo hace 3 a 4 veces a la semana. Un 28% lo hace una vez cada 15 días y un 8% una vez al mes. Solo el 2% lo hacen todos los días.

Tabla 52. *¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 a 2 veces a la semana	23	46.0	46.0	46.0
3 a 4 veces a la semana	6	12.0	12.0	58.0
Menos de una vez al mes	8	16.0	16.0	74.0
Una vez al mes	7	14.0	14.0	88.0
Una vez cada 15 días	6	12.0	12.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 46% de los estudiantes consumen alimentos en exceso 1 a 2 veces a la semana. Un 12% lo hace 3 a 4 veces a la semana, otro 12 lo hace una vez cada 15 días. Un 16% consumen una vez cada 15 días alimentos en exceso.

Tabla 53. *¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Cuidar mi alimentación	10	20.0	20.0	20.0
Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	26	52.0	52.0	72.0
Hacer ejercicio	13	26.0	26.0	98.0
Todas las anteriores	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 20% de los participantes están dispuestos a cuidar su alimentación para mantener su cuerpo saludable. Un 26% haría ejercicio físico. Mientras que el 52% de los estudiantes estaría dispuesto hacer ambas vigilar su alimentación y hacer ejercicio.

Tabla 54. *¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Apoyo social	4	8.0	8.0	8.0
Compromiso o motivación personal	25	50.0	50.0	58.0
Más información	7	14.0	14.0	72.0
Nada, creo que mi alimentación es saludable	12	24.0	24.0	96.0
No me interesa mejorar mi alimentación	1	2.0	2.0	98.0
Tiempo	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 50% de los estudiantes consideran que les hace falta compromiso o motivación personal para mejorar su alimentación, un 14% les hace falta más información. Un 2% considera que les hace falta tiempo para prestar atención a su alimentación, un 8% necesita apoyo social y un 24% considera que no le falta nada ya que consideran que su alimentación es saludable.

Tabla 55. *Consideras que tu dieta es:*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Consumo el mismo alimento todos los días	4	8.0	8.0	8.0
Diferente cada día	19	38.0	38.0	46.0
Diferente solo algunas veces durante la semana	14	28.0	28.0	74.0
Diferente solo durante los fines de semana	13	26.0	26.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 38% de los estudiantes considera que su dieta es diferente cada día. Un 28% diferente solo algunas veces durante la semana, un 26% afirma ser diferente solo durante los fines de semana. Solo un 8% llega a consumir el mismo alimento todos los días

Tabla 56. *¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
De acuerdo	24	48.0	48.0	48.0
En desacuerdo	2	4.0	4.0	52.0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8	16.0	16.0	68.0
Totalmente de acuerdo	13	26.0	26.0	94.0
Totalmente en desacuerdo	3	6.0	6.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: María Fernanda Flores

El 48% de los participantes están de acuerdo en que son capaces de utilizar un consejo de nutrición para mejorar su estado de salud. Un 16% de encuentra en que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo y solo un 4% se encuentra en desacuerdo.

8. Discusión

Los buenos hábitos alimenticios en la etapa de adolescencia son importantes, ya que estos permiten a los estudiantes ser conscientes de la alimentación que llevan y les permite tomar buenas decisiones al momento de seleccionar aquellos alimentos que sean nutritivos y les permita mantener un buen estado de salud. También, cabe recalcar la importancia de los horarios y tiempos de comida que deben formar parte de su vida diaria. Dentro de las recomendaciones para los adolescentes se encuentran evitar saltarse el desayuno y procurarlo consumirlo todos los días para permitir un óptimo rendimiento durante el transcurso del día. En este estudio se evidenció que un buen porcentaje de los participantes (78%) si llegan a consumir el tiempo desayuno todos los días mientras que solo un 8% no lo hacen. De igual manera en un estudio realizado por Pérez en 2005 se demostró que el 75% de sus participantes si desayunan todos los días y un 9% no lo hacen mostrando así el buen hábito de no saltarse este tiempo de comida de los estudiantes de este estudio (L PÉREZ DE EULATE, 2004).

En cuanto al consumo de comida rápida se recomienda evitar/disminuir estos tipos de alimentos ricos en grasas trans, ya que no benefician al adolescente en su etapa de crecimiento y desarrollo. Dentro de este estudio se evidenció un alto consumo de comida rápida, pues el 70% de los estudiantes llegan a consumirlo en su dieta diaria siendo el costo y fácil acceso a estos alimentos una de las causas de este alto porcentaje. Por otra parte, un estudio realizado por Guerreo, G. (2020) se evidenció un porcentaje más bajo de consumo de comida rápida (48.5%).

Dentro de los hábitos de actividad física se recomienda que los estudiantes se mantengan en constante movimiento es por eso la importancia de las clases de educación física que brindan las unidades educativas y formar parte de estas ya no es una opción. Los beneficios de la actividad física permiten al estudiante mejorar su rendimiento escolar, aumentar su concentración y atención evitando así la depresión, estrés y la ansiedad. En los resultados obtenidos en la muestra se evidenció que un 38% de los estudiantes se mantienen activos durante las clases de educación física, un 20% algunas veces y solo un 10% de ellos no realiza casi nunca ninguna actividad. A diferencia de otro estudio realizado por Trujillan (2016) en donde un 60% de los participantes prefiere no participar durante la clase de educación física y se evidencia que solo un 20,80% de los participantes tiene un nivel alto de actividad física (Mora, 2019) una de causas sería el desinterés en las clases y la pereza lo que los lleva a evitar este tipo de actividad en su vida diaria.

Finalmente, los comportamientos alimentarios saludables permiten al consumidor decidir correcta y libremente siendo muy selectivo a la hora de elegir aquellos alimentos que considerará adecuados para su organismo. Es necesario conocer aquellas técnicas de cocción como al vapor, horneados, etc., que permitirán al usuario implementar a la hora de la preparación de sus alimentos. Se ve la necesidad que los estudiantes conozcan estos tipos de métodos para mejorar su alimentación y estilo de vida previniendo así futuras enfermedades. También, reconociendo que estaría dispuesto hacer para mantener un estilo de vida saludable. Dentro de las técnicas de cocción más utilizadas en este estudio se evidenció que un 14% de los estudiantes prefieren consumir sus alimentos horneados y un 12% los prefiere fritos a diferencia del estudio de Pagani, S (2008) ,en donde, la preferencia de alimentos horneados fue mayor con un 82,5% y 57,6% de fritos (Pagani, S., 2008). Cabe recalcar que la diferencia de los porcentajes de los estudios mencionados con este se evidencia en el número de la muestra utilizado parte está una población de solo 50 estudiantes.

Siendo esta una etapa de muchos cambios muchos adolescentes buscan vigilar su alimentación para mantener un “cuerpo saludable” y tratan de consumir la menor cantidad de alimentos para conseguirlo. Es por eso por lo que, es necesario fomentar buenos hábitos alimenticios desde muy temprana edad permitiendo al adolescente hacer elecciones inteligentes y guiándolos en el camino de la alimentación saludable evitando así conductas alimentarias no deseadas.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones del estudio se puede encontrar que los resultados obtenidos están basados únicamente de un solo colegio del Ecuador lo cual no garantiza que los hábitos alimentarios y estilo de vida sean los mismos que la población en general. Cabe recalcar que al aplicar cuestionarios se pueden encontrar sobreestimaciones en las respuestas tanto en la cantidad de actividad física realizada en las últimas semanas como los alimentos ingeridos. Por último, la extensión y el tiempo que les tomó a los estudiantes llenar los tres cuestionarios pueda haber interferido con los resultados del estudio.

9. Conclusiones

- El estudio se llegó a realizar con una muestra de 50 estudiantes entre los 15 -18 años del Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito-Ecuador mediante el uso de tres cuestionarios que nos permitió llegar a conocer los hábitos alimentarios, hábitos de actividad física y comportamientos alimentarios.
- Dentro del primer objetivo se llegó a conocer los hábitos alimentarios en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos de los adolescentes. Dentro de la selección de alimentos los estudiantes llegan a elegir alimentos de consumo diario como frutas, verduras, proteínas, leguminosas, etc. Y de consumo ocasional aquellos alimentos

considerados como comida rápida (hamburguesas y pizzas). En cuanto a la forma más habitual de preparación de alimentos se encuentra al vapor o hervidos, asados, a la plancha u horneados. Por último, dentro del consumo de alimentos involucran los 3 principales macronutrientes necesarios en la dieta (CHO, proteínas y grasas) evidenciando los buenos hábitos saludables en los estudiantes.

- Dentro de los hábitos de actividad física se pudo evidenciar que los estudiantes se mantienen activos durante las clases de cultura física y realizan actividad física en su tiempo libre por lo menos 30 minutos al día demostrando que los adolescentes mantienen un estilo de vida activo.
- Con relación al tercer objetivo sobre los comportamientos alimentarios de los adolescentes el factor de imagen corporal lleva a los estudiantes a evitar algún tipo de alimento por cuidarse y para mantener un “cuerpo saludable” evidenciando que existen preocupación por la apariencia física.

10. Recomendaciones

- Se sugiere realizar este tipo de cuestionarios a varios colegios para llegar a conocer los diferentes hábitos alimentarios y estilos de vida que llevan los estudiantes hoy en día.
- Se recomienda tener un control de alimentos dulces, bebidas alcohólicas, alimentos empaquetados y fomentar ingerir comidas balanceadas.
- Tomar en cuenta la importancia de un profesional de la salud como un Nutricionista que permita guiar a los estudiantes y profesores a tener pautas sobre la alimentación saludable.
- Realizar una pequeña guía de alimentación saludable y actividad física dirigida a su grupo de estudio

11. Bibliografía

O.M.S. (2020b, abril 29). *Alimentación sana*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado 19 de mayo de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

O.P.S. (s. f.). *Alimentación saludable*. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Recuperado 19 de mayo de 2022, de <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

FAO. (s.f.). *Alimentación saludable*. FAO.org. Recuperado 19 de mayo de 2022, de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

Sabio, J. A. (2016, 1 julio). *Promoción de hábitos alimentarios saludables en adolescentes desde la atención primaria / Medicina de Familia*. SEMERGEN. ELSEVIER. Recuperado 19 de mayo de 2022, de <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-promocion-habitos-alimentarios-saludables-adolescentes-S1138359315003019>

Álvarez Ochoa, Robert Iván, Cordero Cordero, Gabriela del Rosario, Vásquez Calle, María Alicia, Altamirano Cordero, Luisa Cecilia, & Gualpa Lema, María Clementina. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 88-95. Recuperado en 19 de mayo de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es&tlng=es.

Lorenzo Díaz, José Carlo, & Díaz Alfonso, Humbelina. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 170-171. Recuperado en 26 de mayo de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170&lng=es&tlng=es.

Márquez-Sandoval, Yolanda Fabiola, Salazar-Ruiz, Erika Nohemi, Macedo-Ojeda, Gabriela, Altamirano-Martínez, Martha Betzaida, Bernal-Orozco, María Fernanda, Salas-Salvadó, Jordi, & Vizmanos-Lamotte, Barbara. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 30(1), 153-164. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>

O.M.S. (2020, 26 noviembre). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado 5 de agosto de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Izquierdo Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1. Recuperado en 08

de agosto de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es.

Martín-Aragón, S. (2008, November 1). *La nutrición del adolescente. Hábitos saludables* / *Farmacia Profesional*. ELSEVIER. Retrieved August 18, 2022, from <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>

Rojas-Huayllani, Evelin C., & Delgado-Pérez, Doris H.. (2013). Influencia de la publicidad televisiva peruana en el consumo de alimentos no saludables en escolares de 4° a 6° primaria. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(1), 21-26. Recuperado en 22 de agosto de 2022, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000100005&lng=es&tlng=es.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714000304>

FAO, OPS, W FP y UNICEF. 2019. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Santiago. 135. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Alfaro González, María, Vázquez Fernández, Marta Esther, Fierro Urturi, Ana, Rodríguez Molinero, Luis, Muñoz Moreno, M.^a Fé, & Herrero Bregón, Beatriz. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 18(71), 221-229. Recuperado en 30 de agosto de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003&lng=es&tlng=es.

Santaularia A. Actividad física y salud. Beneficios de la práctica de ejercicio. *Aten Primaria*. 1995;15:574-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7560798>
<https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>

Castells Cuixart, M., Capdevila Prim, C., Girbau Solà, T., & Rodríguez Caba, C.. (2006). Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 511-516. Recuperado en 30 de agosto de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700010&lng=es&tlng=es.

Pampillo Castiñeiras, Tania, Arteché Díaz, Nadia, & Méndez Suárez, María Antonieta. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(1), 99-107. Recuperado en 31 de agosto de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-319420190001000099&lng=es&tlng=es

Yorde Erem, Samar. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 129-142. Recuperado en 31 de agosto de 2022, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&tlng=es.

Alejo, Zeida, Rodríguez Fuente, Amarelis, López Sosa, Daysi, & Almaguer Sabina, Pilar. (2011). Patrón alimentario en adolescentes de octavo grado y su repercusión en la adecuación dietética. *MediSur*, 9(6), 518-522. Recuperado en 31 de agosto de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2011000600001&lng=es&tlng=es.

(2014). Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas. *Revista del Instituto Nacional de Higiene Rafael Rangel*, 45(1), 6-8. Recuperado en 31 de agosto de 2022, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04772014000100001&lng=es&tlng=es.

Izquierdo Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1. Recuperado en 31 de agosto de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es.

Sevilla-Vera, Yolanda, Valles-Casas, Miriam, Cortes Navarro-Valdelvira, María, Fernández-Cézar, Raquel, & Solano-Pinto, Natalia. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1217-1223. Epub 07 de febrero de 2022. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03484>

Gaete P., Verónica, & López C., Carolina. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista chilena de pediatría*, 91(5), 784-793. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.1534>

Pérez, L. (2005). EDUCACIÓN NUTRICIONAL: UNA ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES VASCOS. CORE. Recuperado 16 de diciembre de 2022, de https://core.ac.uk/display/13301473?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1

Pagani, S. (2008). HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES SECUNDARIOS DE LA CIUDAD DE SAN LORENZO. Recuperado 16 de diciembre de 2022, de <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC098731.pdf>

Guerrero, G. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012. Recuperado 16 de diciembre de 2022, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20993/1/T-UCE-0006-CME-197-P.pdf>

Trujillano, A. (2016). *Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima*. *Rev Hered Reha*. Recuperado 16 de diciembre de 2022, de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjrtuOi0v_7AhXPRzABHQKjDXwQFnoECCoQAQ&url=https%3A%2F%2Fvistas.upch.edu.pe%2Findex.php%2FRHR%2Farticle%2Fview%2F2892%2F2763&usg=AOvVaw2HJa3h9ovgycbRMQR0SXjo

Mulassi, Andrés H., Hadid, Claudio, Borracci, Raúl A., Labruna, María C., Picarel, Aníbal E., Robilotte, Analía N., Redruello, Marcela, & Masoli, Osvaldo. (2010). Hábitos de alimentación, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la provincia y el conurbano bonaerense. *Archivos argentinos de pediatría*, 108(1), 45-54. Recuperado en 17 de diciembre de 2022, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752010000100009&lng=es&tlng=es.

Ibarra Mora, J.; Ventura Vall-Llovera, C.; Hernández Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *SportisSci J*, 5 (1), 70-84

Álvarez Ochoa, Robert Iván, Cordero Cordero, Gabriela del Rosario, Vásquez Calle, María Alicia, Altamirano Cordero, Luisa Cecilia, & Gualpa Lema, María Clementina. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 88-95. Recuperado en 04 de enero de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es&tlng=es.

Sandra Lucia Restrepo M., Maryori Maya Gallego (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de antropología*, Universidad de Antioquia, Colombia. Recuperado el 10 de enero de 2023, de <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/view/6919/6333>.

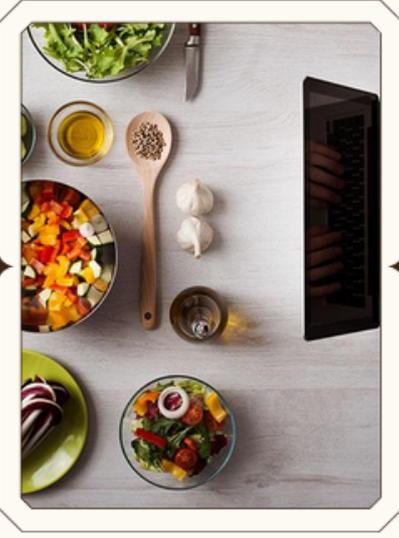
García Londoño, Gloria, Liévano de Lombo, Gladys, Liévano Fiesco, Martha C, Leclercq Barriga, Martha, & Moreno Verano, Diana. (2008). Caracterización de hábitos alimentarios y estilos de vida de los niños del Jardín Vaticanitos, Bogotá, D.C. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 10(2), 143-152. Retrieved January 10, 2023, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082008000200003&lng=en&tlng=es.

Codemaite Bejarano, D. A. (2009). Repositorio Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5524/1/Condemaita%20Bejarano%20Diana%20Alexandra.pdf>

Comite de nutrición de la AEP. (2007). [aeped.es](http://www.aeped.es). Obtenido de [aeped.es](http://www.aeped.es): https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf

12. Anexos

- **Tríptico: Estilos de vida y hábitos saludables dirigidos a adolescentes**

<h3>ADOLESCENCIA</h3> <p>Periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto</p>  <h3>HÁBITOS ALIMENTARIOS</h3> <p>Comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos.</p>  <h3>ESTILO DE VIDA</h3> <p>Condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, etc.</p>	<h3>RECOMENDACIONES</h3> <ul style="list-style-type: none">• Consumir granos: trigo integral, el arroz integral y la avena.• Vegetales. Varíe los vegetales. Elige vegetales diversos, incluidos vegetales de hoja verde, rojos y anaranjados, legumbres y vegetales con almidón.• Frutas. Las frutas pueden ser frescas. (3-4 porciones al día)• Lácteos. . Concéntrese en los productos descremados o bajos en grasa, así como los que tengan abundante calcio.• Proteínas. Elige lo magro de las proteínas. Prefiera aves y carnes magras o con poca grasa. Varíe las proteínas de su rutina: elija más pescado, frutos secos, semillas, guisantes y frijoles. <div data-bbox="646 1310 1077 1500"><h4>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA</h4><p>Lorenzo Díaz, José Carlo, & Díaz Alfonso, Humbelma. (2019). Estilos y calidad de vida, su vinculo con la depresión en el siglo 21. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, 23(2), 170-171. Recuperado en 11 de diciembre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=81561-31942019000200170&lng=es&lng=es.</p></div>	 <h2>ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS</h2> <p>Para adolescentes</p>
--	---	--

HÁBITOS ALIMENTARIOS

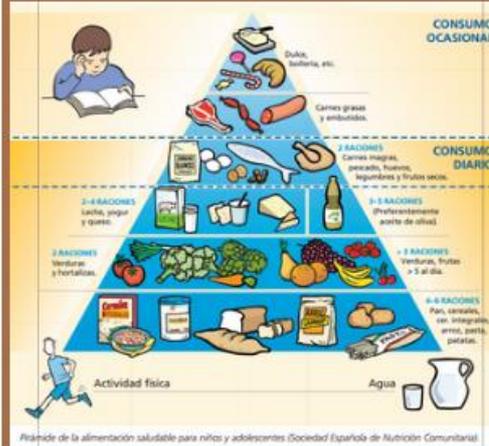


- Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal en las comidas.
- Variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos platos y preparados
- Las frutas deben ser habituales
- Mantenerse hidratado. Ingerir 8 vasos de agua al día



(Patricia Serafin, 2012)

PIRÁMIDE NUTRICIONAL



ESTILO DE VIDA

- Practicar ejercicio físico
- Evitar aquellas actividades sedentarias que nos haga permanecer por más de 2 horas frente a un dispositivo móvil o computadora
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas



(Patricia Serafin, 2012)

#1 CUESTIONARIO AUTOAPLICABLE SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES

Tabla I
Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes

CUESTIONARIO AUTOCOMPLETADO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES

A continuación te preguntamos acerca de tus hábitos alimentarios en el último mes. Sólo deberás señalar una respuesta, a menos que la pregunta indique lo contrario. Recuerda NO ES UN EXAMEN, sólo contesta sinceramente, marcando con una X lo que tú haces. Al final revisa que hayas contestado todas las preguntas.

SECCIÓN 1

- 1a. ¿Cuántos días a la semana comes verduras (al menos 100 g – ejemplo: un pepino o medio chayote)?
 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario
- 1b. Los días que sí comes verduras ¿Cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100g – ejemplo: un pepino o medio chayote)?
 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 ó más porciones
- 2a. ¿Cuántos días a la semana comes frutas (al menos 100 g – ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?
 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario
- 2b. Los días que sí comes frutas ¿Cuántas porciones consumes (al menos 100g – ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?
 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 ó más porciones
3. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogur natural (al menos un vaso mediano) o queso?
 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario
4. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?
 0 a 2 vasos 3 a 4 vasos 5 a 6 vasos 7 ó más vasos

SECCIÓN 2

1. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, salchicha, salami o chorizo?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos) fuera de casa?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
4. ¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o pasteles?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
5. ¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, duritos, nachos o botanas similares?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
- 6a. ¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida con alcohol?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
- 6b. Los días que sí bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿Cuántas bebidas consumes?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguna/menos de 1
- 7a. ¿Cuántos días a la semana tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
- 7b. Los días que sí tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas ¿Cuántos vasos consumes?
 4 ó más vasos 3 vasos 2 vaso 1 vaso

SECCIÓN 3

1. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:
- 1a. Desayuno 0-1 día 2-3 días 4-5 días 6-7 días
- 1b. Comida 0-1 día 2-3 días 4-5 días 6-7 días
- 1c. Cena 0-1 día 2-3 días 4-5 días 6-7 días
- 1d. Refrigerio (s) 0-1 día 2-3 días 4-5 días 6-7 días
2. Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):
- 2a. Desayuno En puesto ambulante o lo primero que encuentre En restaurante o local establecido Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa En casa
- 2b. Comida En puesto ambulante o lo primero que encuentre En restaurante o local establecido Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa En casa
- 2c. Cena En puesto ambulante o lo primero que encuentre En restaurante o local establecido Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa En casa
- 2d. Refrigerio(s) En puesto ambulante o lo primero que encuentre En restaurante o local establecido Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa En casa

Tabla I (continuación)
Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes

3. Marca con quién sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):
- 3a. Desayuno Solo Con conocidos Con amigos Con mi familia
- 3b. Comida Solo Con conocidos Con amigos Con mi familia
- 3c. Cena Solo Con conocidos Con amigos Con mi familia
- 3d. Refrigerio (s) Solo Con conocidos Con amigos Con mi familia

SECCIÓN 4

1. Realizas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte):
 Nunca Casi Nunca Frecuentemente Muy frecuentemente
2. ¿Cuántas horas practicas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte) a la semana?
 Menos de 2 De 2 a menos de 4 De 4 a menos de 6 6 ó más
3. Fuera de la escuela ¿Cuántas veces a la semana realizas al menos 30 minutos de actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte)?
 0 a 2 veces 3 a 4 veces 5 a 6 veces Diario
4. Tu estilo de vida es:
 Muy inactivo Inactivo Activo Muy activo

Tabla II
Criterios para la clasificación de los hábitos alimentarios y de actividad física

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	<i>Designación</i>	<i>Criterio</i>	<i>Puntuación</i>
Hábitos alimentarios	1	Inadecuados	< 50% de la puntuación máxima posible	< 25,5
	2	Parcialmente inadecuados	≥ 50% y < 75% de la puntuación máxima posible	≥ 25,5 y < 38,5
	3	Adecuados	≥ 75% de la puntuación máxima posible	≥ 38,5
Hábitos de actividad física	1	Inadecuados	< 50% de la puntuación máxima posible	< 6
	2	Parcialmente inadecuados	≥ 50% y < 75% de la puntuación máxima posible	≥ 6 y < 9
	3	Adecuados	≥ 75% de la puntuación máxima posible	≥ 9

#2 CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)

Anexo 1

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado**, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>				
Patinar	<input type="radio"/>				
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>				
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>				
Caminar (como ejercicio)	<input type="radio"/>				
Correr/footing	<input type="radio"/>				
Aeróbic/spinning.....	<input type="radio"/>				
Natación	<input type="radio"/>				
Bailar/danza	<input type="radio"/>				
Bádminton.....	<input type="radio"/>				
Rugby.....	<input type="radio"/>				
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>				
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>				
Voleibol.....	<input type="radio"/>				
Hockey	<input type="radio"/>				
Baloncesto.....	<input type="radio"/>				
Esquiar	<input type="radio"/>				
Otros deportes de raqueta.....	<input type="radio"/>				
Balónmano	<input type="radio"/>				
Atletismo	<input type="radio"/>				
Musculación/pesas	<input type="radio"/>				
Artes marciales (judo, kárate, ...).....	<input type="radio"/>				
Otros:	<input type="radio"/>				
Otros:	<input type="radio"/>				

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física
- Casi nunca.....
- Algunas veces.....
- A menudo.....
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿ qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco.....
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
 1 vez en la última semana.....
 2-3 veces en la última semana.....
 4 veces en la última semana.....
 5 veces o más en la última semana.....

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....
 Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....
 A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
 Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
 Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	<input type="radio"/>				
Martes.....	<input type="radio"/>				
Miércoles.....	<input type="radio"/>				
Jueves.....	<input type="radio"/>				
Viernes.....	<input type="radio"/>				
Sábado.....	<input type="radio"/>				
Domingo.....	<input type="radio"/>				

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí.....
 No.....

#3 CUESTIONARIO COMPORTAMIENTO ALIMENTARIOS ADOLESCENTES

Cuestionario de comportamiento alimentario validado

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Por favor marque una única opción

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

- a. Su sabor
 b. Su precio
 c. Que sea agradable a la vista
 d. Su caducidad
 e. Su contenido nutrimental

2. Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:

- a. Por falta de tiempo
 b. Porque no me interesa
 c. Porque no las entiendo
 d. Por pereza
 e. Sí las leo y las entiendo

3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

- a. Porque no me gusta
 b. Por cuidarme
 c. Porque me hace sentir mal
 d. No suelo evitar ningún alimento

4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

- a. Fritos (Incluye empanizados y capeados)
 b. Al vapor o hervidos
 c. Asados o a la plancha
 d. Horneados
 e. Guisados o salteados

5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

- a. Yo
 b. Mi mamá
 c. Los compro ya preparados
 d. Otro: _____

6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?

- a. Dejo de comer sin problema
 b. Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
 c. Sigo comiendo sin problema
 d. Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo

7. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

- a. La quito toda
 b. Quito la mayoría
 c. Quito un poco
 d. No quito nada

8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

- a. Totalmente en desacuerdo
 b. En desacuerdo
 c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 d. De acuerdo
 e. Totalmente de acuerdo

Anexo II (cont.)
Cuestionario de comportamiento alimentario validado

Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos

	a. Me agrada mucho	b. Me agrada	c. Ni me agrada ni me desagrada	d. Me desagrada	e. Me desagrada mucho
11. Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Carnes y pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Pescados y mariscos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Lácteos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Pan, tortillas, papa, pasta, cereales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Frijoles, garbanzos, lentejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Alimentos dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Huevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Almendras, nueces, pistaches, semillas, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Bebidas alcohólicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Alimentos empaquetados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- a. Agua fresca
 b. Agua natural
 c. Refresco, jugos o té industrializados
 d. Leche
 e. Otro: _____

24. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

- a. Dulces
 b. Fruta o verdura
 c. Galletas o pan dulce (bollería)
 d. Yogurt
 e. Papitas, churritos, frituras, etc.
 f. Cacahuates u otras semillas.
 g. Nada

25. ¿Qué incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?

	a. sí <input type="checkbox"/>	b. no <input type="checkbox"/>
25.1. Botana (aperitivo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.2. Sopa o caldo u otro entrante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.3. Plato fuerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.4. Carne, pescado, pollo o mariscos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.5. Arroz, pasta o frijoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.6. Verduras o ensalada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.7. Tortillas, pan "salado", bolillo o tostadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.8. Postre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.9. Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.10. Bebida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.11. Bebida endulzada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.12. Bebida sin endulzar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26. ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?

- a. Todos los días
 b. 5 a 6 veces a la semana
 c. 3 a 4 veces a la semana
 d. 1 a 2 veces a la semana
 e. Una vez cada 15 días
 f. Una vez al mes
 g. Menos de una vez al mes

27. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

- a. Todos los días
 b. 5 a 6 veces a la semana
 c. 3 a 4 veces a la semana
 d. 1 a 2 veces a la semana
 e. Una vez cada 15 días
 f. Una vez al mes
 g. Menos de una vez al mes

Anexo II (cont.)
Cuestionario de comportamiento alimentario validado

28. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

- a. Cuidar mi alimentación
 b. Seguir un régimen dietético temporal
 c. Hacer ejercicio
 d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
 e. Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
 f. Nada

29. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

- a. Más información
 b. Apoyo social
 c. Dinero
 d. Compromiso o motivación personal
 e. Tiempo
 f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
 g. No me interesa mejorar mi alimentación

Anexo II (cont.)
Cuestionario de comportamiento alimentario validado

28. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?
- a. Cuidar mi alimentación
 - b. Seguir un régimen dietético temporal
 - c. Hacer ejercicio
 - d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
 - e. Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
 - f. Nada
29. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?
- a. Más información
 - b. Apoyo social
 - c. Dinero
 - d. Compromiso o motivación personal
 - e. Tiempo
 - f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
 - g. No me interesa mejorar mi alimentación
30. Consideras que tu dieta es:
- a. Diferente cada día
 - b. Diferente solo algunas veces durante la semana
 - c. Diferente solo durante los fines de semana
 - d. Muy monótona
31. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?
- a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo
-