

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estrategias de educación nutricional a través de redes sociales, dirigidas a adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciatura en Nutrición y Dietética.

Autores:

Evelin Johanna Paguay Cuji

Britanny Noelia Rea Torres

Director del Trabajo de Titulación:

Mgst. Kirenia Méndez Amador

Quito, Ecuador

Agosto, 2022

CARTA DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Quito, 29 de julio de 2022

Mgst. Carla Caicedo Jaramillo

Directora de la Carrera de Nutrición y Dietética

Presente.

Yo, **KIRENIA MÉNDEZ AMADOR**, Directora del Trabajo de Titulación realizado por las estudiantes **EVELIN JOHANNA PAGUAY CUJI y BRITANNY NOELIA REA TORRES** de la carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** informo haber revisado el presente documento titulado **ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL A TRAVÉS DE REDES SOCIALES, DIRIGIDAS A ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARCO SALAS YÉPEZ**, el que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de Titulación establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR, UNIB.E de Quito y el Manual de Estilo Institucional; por lo tanto, autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

En tal virtud autorizo a los Señores a que concedan a realizar el anillado del trabajo de titulación y su entrega en la Secretaría de la Escuela.

Atentamente,



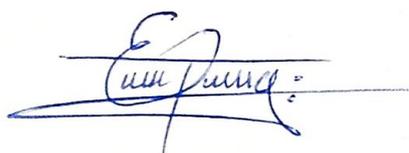
Kirenia Méndez Amador

Directora del Trabajo de Titulación

CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Estrategias de educación nutricional a través de redes sociales, dirigidas a adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor(a) del presente documento.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la institución, citando la fuente.



Evelin Johanna Paguay Cuji

CI: 0605726835

Quito, 19 de agosto de 2022

CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Estrategias de educación nutricional a través de redes sociales, dirigidas a adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor(a) del presente documento.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la institución, citando la fuente.



Britanny Noelia Rea Torres

CI: 1725806267

Quito, 19 de agosto de 2022

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo especialmente a Dios porque muchas veces quise rendirme, pero él fue mi motor me supo dar fortaleza, paz, sabiduría y amor para poder culminar con éxito este trayecto tan largo.

De manera especial a mis padres, Sergio Oswaldo Rea Clavijo y Marta Aurora Torres Cabrera, por su apoyo y cariño. Principalmente a mi madre quién cuidó y estuvo pendiente de mí en todo momento, sin ella, no hubiese podido lograr este sueño maravilloso.

También a mis hermanas, Paola Rea y Eliana Rea, porque jamás faltaron sus palabras de aliento y sus chistes.

Noelia

Dedico este trabajo de titulación principalmente a Dios y a la Virgen por bendecirme con la oportunidad de poder estudiar y finalmente culminar la carrera.

A mis padres, quienes siempre me apoyaron y fueron mis más grandes promotores en esta trayectoria de vida; Andrés Paguay y Lucía Cuji, por brindarme su paciencia, amor y comprensión.

A mi hermana, Melany Paguay, quien siempre está pendiente de mis pasos y espero ser su ejemplo a seguir; también a mi hermano, Estiven Paguay, un angelito del cielo que siempre ha cuidado a mi familia.

Evelin

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Iberoamericana del Ecuador, Facultad De Salud, Escuela de Nutrición y Dietética, por ayudarnos hacer realidad un sueño anhelado con la creación de la Carrera.

A la carrera de Nutrición, quién nos acogió en sus aulas para llenarnos de conocimiento y permitirnos ser profesionales de calidad. De manera especial a nuestros docentes quiénes nos supieron dirigir y fortalecer de valores, principios y humanismo.

A todos nuestros compañeros/as por cada risa, tristeza y triunfo. A nuestra querida tutora Mgst. Kirenia Méndez por sus conocimientos, apoyo, paciencia, consideración y guía al realizar el presente trabajo de titulación.

Al Colegio Marco Salas Yépez, por abrirnos sus puertas y permitirnos desarrollar este trabajo de investigación y a sus estudiantes por su colaboración y amabilidad.

ÍNDICE GENERAL

CARTA DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO	iii
CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1.1. Planteamiento del problema	3
1.2. OBJETIVOS.....	5
1.2.1. Objetivo general.....	5
1.2.2. Objetivos específicos.....	6
1.3 Justificación e impacto de la Investigación	6
1.4 Alcance de la investigación	7
CAPÍTULO II	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes de la investigación.....	8
2.2. Bases teóricas	11
2.2.1 Adolescentes	11
2.2.2. Alimentación saludable.....	11
2.2.3. Nutrición.....	13
2.2.4. Factores que influyen en la alimentación.....	13

2.2.5. Patrones alimentarios en adolescentes	14
2.2.5.1. ¿Cómo evaluar los hábitos alimenticios?	15
2.2.6. Recomendaciones nutricionales en la adolescencia	15
2.2.6.1. Grupo de alimentos importantes.....	17
2.2.7. Estrategias para fomentar la alimentación adecuada a través de redes sociales.....	18
2.2.7.1. Estrategias audiovisuales	18
2.2.8. Implementación de estrategias de educación nutricional a través de redes sociales.....	19
2.3. Marco legal	19
2.3.1. Ley Orgánica de Soberanía alimentaria.....	20
2.3.2. Ley Orgánica de Alimentación Escolar	20
CAPÍTULO III	22
3. MARCO METODOLÓGICO	22
3.1 Naturaleza de la investigación	23
3.1.1 Paradigma de la investigación	23
3.1.2. Enfoque de la investigación	23
3.1.3 Tipo de la investigación.....	23
3.1.4. Diseño de investigación	24
3.1.5. Nivel de la investigación.....	24
3.2. Población	24
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.3.1. Técnica de recolección de datos.....	25
3.3.1.1. Encuesta.....	25
3.3.2 Instrumento de recolección de datos	25
3.3.1.2. Cuestionario.....	25
3.3. Operacionalización de variables	26
3.4. Validez y Confiabilidad.....	29

3.4.1. Validez.....	29
3.4.2 Confiabilidad.....	29
3.5. Técnicas de análisis de los datos	29
CAPÍTULO IV.....	30
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	30
4.1. Análisis de las encuestas.....	30
4.1.2 Características generales de los adolescentes.....	30
4.1.2.1. Resultados obtenidos en cuanto a la edad y el género.....	30
4.2. Dimensión Psicológico.....	31
4.2.1. Conocimiento sobre los diferentes grupos de alimentos que existen.	31
4.3. Dimensión Social	34
4.3.1. Lugar en dónde el adolescente suele consumir sus comidas.....	34
4.3.2. Entorno social y consumo de alimentos.	37
4.3.3. Medios de comunicación y preferencias alimentarias.....	38
4.3.4. Alimentación y redes sociales.....	40
4.3.5 Red social más utilizada para buscar información sobre temas de alimentación.	41
4.3.6. Redes sociales y alimentación de las personas en general.....	43
4.4. Dimensión Biológico.....	44
4.4.1. Ejercicio físico.....	44
4.5. Dimensión Preferencias alimentarias.....	46
4.5.1. Comidas que consume en el día.	46
4.5.2. Frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.	47
CAPÍTULO V.....	60
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	60
5.1. Conclusiones	60
5.2. Recomendaciones	61

BIBLIOGRAFÍA	64
ANEXOS	72
Anexo I: Encuesta	72
Anexo II: Validación del instrumento	77
Juicio de experto 1. Área de metodología.....	77
Juicio de experto 2. Área de Nutrición	81
Juicio de experto 3. Área de Nutrición	84
Anexo III: Links de los diseños de estrategias a través de redes sociales	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operalización de las variables.	26
Tabla 2. Conocimiento sobre grupos de alimentos importantes.	31
Tabla 3. Conocimiento sobre grupos de alimentos importantes.	32
Tabla 4. Conocimiento sobre grupo de alimentos importantes.	33
Tabla 5. Lugar dónde consume sus comidas.	34
Tabla 6. Ingesta de agua.	35
Tabla 7. Entorno social y consumo de alimentos.	37
Tabla 8. Medios de comunicación y preferencias alimentarias.	39
Tabla 9. Alimentación y redes sociales.	40
Tabla 10. Red social que utiliza para informarse sobre alimentación.	41
Tabla 11. Redes sociales y alimentación de la población.	43
Tabla 12. Ejercicio físico.	44
Tabla 13. Frecuencia de consumo de lácteos.	47
Tabla 14. Frecuencia de consumo de leguminosas.	48
Tabla 15. Consumo de frutas y verduras.	50
Tabla 16. Consumo de productos de pastelería, bebidas azucaradas y dulces.	52
Tabla 17. Consumo de comida rápida.	54
Tabla 18. Consumo de embutidos.	56
Tabla 19. Consumo de carnes rojas.	57
Tabla 20. Consumo de carnes blancas.	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Edad de los estudiantes.....	30
Gráfico 2. Género de los estudiantes.....	30
Gráfico 3. Grupos de alimentos importantes.....	31
Gráfico 4. Grupo de alimentos importantes.....	32
Gráfico 5. Grupo de alimentos importantes.....	33
Gráfico 6. Lugar dónde el adolescente consume sus comidas.....	35
Gráfico 7. Ingesta de agua.....	36
Gráfico 8. Entorno social y consumo de alimentos.....	37
Gráfico 9. Publicidad y preferencias alimentarias.....	39
Gráfico 10. Alimentación y redes sociales.....	40
Gráfico 11. Red social más utilizada para buscar temas relacionados con la alimentación.....	42
Gráfico 12. Influencia de las redes sociales en la alimentación de las personas...	43
Gráfico 13. Ejercicio físico.....	45
Gráfico 14. Consumo de comidas diarias.....	46
Gráfico 15. Consumo de productos lácteos.....	47
Gráfico 16. Consumo de leguminosas.....	49
Gráfico 17. Consumo de verduras.....	50
Gráfico 18. Consumo de frutas.....	50
Gráfico 19. Consumo de productos de pastelería.....	52
Gráfico 20. Consumo de bebidas azucaradas.....	53
Gráfico 21. Consumo de dulces.....	53
Gráfico 22. Consumo de comida rápida.....	55
Gráfico 23. Consumo de embutidos.....	56
Gráfico 24. Consumo de carnes rojas.....	57
Gráfico 25. Consumo de carnes blancas.....	59

RESUMEN

Los hábitos alimenticios en los adolescentes se han visto afectados en gran magnitud por los diferentes factores que influyen y adquieren a través de la interacción con el contexto sociocultural, la familia y los amigos, es así como tienen preferencia por el consumo excesivo de alimentos con bajo valor nutricional lo que conlleva a desarrollar varios tipos de enfermedades crónicas. Por ello, este trabajo de titulación tuvo como objetivo proponer estrategias de educación nutricional a través de redes sociales dirigidas a estudiantes de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez de la ciudad de Quito en el periodo académico 2021 – 2022. La metodología que se siguió fue basada en el paradigma positivista con enfoque cuantitativo, tipo de investigación de campo, diseño no experimental transversal y nivel descriptiva. La población estuvo constituida por un universo de estudiantes equivalente a 60, cuyas edades estuvieron comprendidas de 12, 13 y 14 años. Se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario, el cual fue validado a través de juicio de expertos. Se concluyó que el mayor porcentaje no consumen agua ni realizan actividad física. Ingeren sus alimentos utilizando en forma desmedida las redes sociales. En relación con los patrones alimentarios se evidenció que consumen una cantidad mínima de frutas y verduras, además tienen hábitos de ingesta alta en cuanto a los productos de pastelería, bebidas azucaradas, dulces, comida rápida y embutidos. Como nota positiva puede decirse que la mayoría de los estudiantes encuestados consumen cantidades recomendadas y adecuadas de lácteos, leguminosas, carnes blancas y carnes rojas. Finalmente, mediante la información provista se propuso diseñar estrategias de educación nutricional, para lo cual se habilitaron canales de YouTube, TikTok e Instagram para brindar conocimientos sobre las problemáticas encontradas en el presente estudio.

Palabras Clave: Factores, hábitos, alimentación, estrategias, educación nutricional, redes sociales.

INTRODUCCIÓN

Una alimentación adecuada define la salud de los individuos, su crecimiento y desarrollo, por lo tanto, al emplear un estilo de vida saludable se reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles que afecten gravemente la salud. Además, es necesario mencionar que una nutrición correcta debe cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas y de esta manera mejorar la esperanza y calidad de vida de la población (Vásquez, 2018).

Sin embargo, los hábitos alimenticios en los adolescentes se han visto afectados en gran magnitud ya que tienen preferencia por el consumo excesivo de alimentos con bajo valor nutricional. Según la Organización Mundial de la Salud y el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (OMS & FIDA, 2019), llevar una nutrición saludable tanto en la infancia como en la adolescencia es crucial para el desarrollo físico y mental, por lo que se sugiere que las dietas sean completas, variadas, equilibradas, suficientes e inocuas.

En este sentido, las conductas alimentarias en la adolescencia se adquieren a través de la interacción con el contexto sociocultural, la familia, los amigos y la escuela. También es cierto que en la actualidad la nutrición de los jóvenes ya no solo está influenciada por la televisión, sino que las redes sociales han generado un gran impacto a la hora de elegir alimentos porque muchas veces se encuentran con información nutricional errónea, que son aplicadas a su diario vivir sin saber las consecuencias de salud que pueden adquirir a corto, mediano o largo plazo (Hidrobo & Sánchez, 2018).

Por lo siguiente, el presente trabajo tiene el objetivo de diseñar estrategias de educación nutricional mediante las plataformas de TikTok, Instagram y YouTube. Dentro de las mismas se abordan contenidos educativos acerca de temas relacionados con la nutrición, para crear concientización y conocimiento en los espectadores. Toda la información brindada se lo realiza con evidencia científica.

En el primer capítulo del trabajo de investigación se detalla el planteamiento del problema, los objetivos generales y específicos, justificación e impacto de la investigación, así como su alcance.

En cuanto al segundo capítulo se puntualiza los antecedentes de la investigación en conjunto con las bases teóricas donde se tomó en consideración los temarios más relevantes, las cuales sostienen el desarrollo de los objetivos propuestos y en el marco legal se detallan los artículos pertinentes.

En el tercer capítulo se desarrolla la metodología que llevó a cabo en donde se contextualiza la naturaleza de la investigación, población, técnicas e instrumentos de recolección de datos, operacionalización de las variables, validez y confiabilidad del instrumento y finalmente el procedimiento para el análisis de la información

Dentro del cuarto capítulo se realizó el análisis y la interpretación de los resultados mediante el instrumento implementado ya que, gracias a los resultados se pudo abordar las estrategias de educación nutricional a través de las redes sociales las cuales generaron un gran impacto en este grupo etario.

Finalmente, en el quinto capítulo se llevó a cabo las conclusiones y recomendaciones después de haber aplicado el cuestionario. Donde se determinó que los adolescentes tienen falta de conocimiento acerca de los grupos de alimentos que existen y también que el uso de las redes sociales es el factor que más influye en sus elecciones alimentarias.

CAPÍTULO I

1.1. Planteamiento del problema

Todos los países del mundo están afectados por una o más formas de malnutrición, combatir esta situación es uno de los mayores problemas sanitarios a escala mundial donde las mujeres, lactantes, niños y los adolescentes están particularmente expuestos a este acontecimiento tan grave. Existen determinados factores para que esto suceda, los cuales abarcan aspectos biológicos, sociales, culturales y socioeconómicos (OMS & FIDA, 2019).

En consecuencia, a lo anteriormente mencionado la mala nutrición es el detonante para que la población adquiera enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial, algunos cánceres (estómago, colon, hígado, etc.), sobrepeso, diabetes y síndrome metabólico (Bryce & Alegría, 2017).

El Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF, 2019), llevó a cabo un estudio donde se concluyó que los niveles de sobrepeso y obesidad en la infancia y la adolescencia están aumentando en todo el mundo. Entre 2000 y 2016, la proporción de niños con sobrepeso de entre 5 y 19 años de edad se duplicó, pasando de 1 de cada 10 a casi 1 de cada 5. Hay 10 veces más niñas y 12 veces más niños de este grupo de edad que sufren obesidad hoy en día. En este sentido, se puede considerar que una alimentación inadecuada en cualquier etapa de la vida trae consigo efectos negativos en la salud, por lo que es importante tomar en cuenta varias estrategias nutricionales con el fin de lograr que las personas adopten un estilo de vida óptimo y saludable.

Según el subdirector de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2017), expresa que “en Latinoamérica la mala alimentación mata más que el narcotráfico o el crimen organizado”, tanto por la desnutrición como el consumo excesivo de productos procesados. En base a esto es necesario emplear educación nutricional para toda la sociedad, asimismo promover y brindar normas sencillas para el control de calidad de los alimentos e indicaciones prácticas para la prevención y el tratamiento de patologías específicas.

A nivel continental se evidencia que el estilo de vida moderno de la sociedad está marcado por el sedentarismo y la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas,

calorías y sodio, lo cual hace común la adquisición de varias enfermedades no transmisibles. Por ejemplo, en la mayoría de los países de Latinoamérica las mujeres tienden a sufrir de sobrepeso más que los hombres (Fernández, Martínez, Palma, 2017).

En Bolivia, según el Hospital del Tórax menciona que el mal hábito alimenticio provocó el incremento de infartos, ya que en los últimos 10 años subieron de 5 a 20 al mes (Callisaya, 2019). Analizando esto, resulta de suma necesidad que se elaboren guías educativas para que los jóvenes tengan un conocimiento adecuado de la alimentación en función a su sexo, edad, y actividad física, esto con el fin de prevenir patologías severas.

Según el MSP (2018) en el Ecuador la mala alimentación sigue afectando a una importante cifra de adolescentes en las distintas provincias y ciudades del territorio ecuatoriano debido a la costumbre de consumir comidas chatarra de las grandes corporaciones transnacionales que producen alimentos y los distribuyen en todas partes del mundo. Otra de las causas que preocupa es la falta de actividad física ya que es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial.

Por consiguiente, los hábitos alimenticios tanto en la infancia como en la adolescencia son claves para que no se generen ciertos padecimientos ya que, si se adquiere obesidad en cualquiera de estas dos etapas de la vida el riesgo de mortalidad será mucho mayor, esto se debe a que esta enfermedad puede generar graves consecuencias fisiológicas y psicosociales (Llerena, 2015). Dicho esto, en la actualidad el sobrepeso y obesidad se han convertido en problemas de salud pública, que afectan cada vez más a una mayor cantidad de niños y adolescentes, por lo que es vital que los seres humanos establezcan una alimentación saludable a fin de que opten por evitar la ingesta de alimentos que ocasionen un daño severo a su salud.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), en Ecuador el 29.2% de la población de 5 a 29 años consume excesivamente carbohidratos y un 6% grasas. La prevalencia enfatiza que el 60% de hombres y el 65.5% en mujeres, comienzan a ingerir alimentos pobres en nutrientes a partir de los 15 años de edad (Pilay, 2021).

En la provincia de Pichincha las industrias alimentarias buscan estrategias con el objetivo de que los habitantes tengan un fácil acceso a productos alimenticios

industrializados, de elaboración masiva, económicos con escaso valor nutritivo y prominente en grasas saturadas y azúcares simples, pero que satisfacen su apetito, convirtiéndose en la causa principal de una malnutrición en los quiteños (Vásquez, 2018).

Un estudio realizado sobre hábitos alimenticios en adolescentes ecuatorianos de 13 a 19 años del centro de salud Junín provincia Pichincha evidenció que esta población muestra deficiencias en la práctica de alimentación saludable, problemática que se ha acentuado más en tiempos de pandemia por el COVID-19. Por lo que se concluye que la mayor parte de alimentos que consumieron dichos individuos durante la pandemia son escasos de vitaminas, minerales y proteínas, lo cual hace que la dieta no sea equilibrada causando la falta de aporte de nutrientes necesarios para su desarrollo y crecimiento (Pilay, 2021).

En la actualidad las estrategias a través de redes sociales para impartir educación nutricional se han convertido en herramientas factibles para que los jóvenes aprendan a seleccionar alimentos nutritivos que sean de beneficio para su salud y desarrollo. Asimismo, cabe señalar que dichas herramientas de educación nutricional al aplicarlas en el medio escolar llegan a un mayor número de individuos como docentes y padres de familia (Navarrete, 2015). Teniendo en cuenta esta problemática, surge la necesidad de realizar un estudio con los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez en el periodo académico 2021 – 2022. Debido a los diversos factores que pueden estar influyendo gravemente en sus comportamientos alimentarios.

Luego de valorar estos aspectos, nace la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo desarrollar estrategias de educación nutricional a través de redes sociales para estudiantes de 12 a 14 años de la ciudad de Quito de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez en el periodo académico 2021 - 2022?

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

Proponer estrategias de educación nutricional a través de redes sociales dirigidas a estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez de la ciudad de Quito en el periodo académico 2021 – 2022.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los factores que influyen en la alimentación de los estudiantes de 12 a 14 años de la ciudad de Quito en la Unidad Educativa Marco Salas Yépez en el periodo académico 2021 – 2022.
- Determinar los patrones alimentarios de los estudiantes de 12 a 14 años de la ciudad de Quito en la Unidad Educativa Marco Salas Yépez en el periodo académico 2021 – 2022 mediante encuestas.
- Diseñar estrategias de educación nutricional a través de redes sociales dirigidas a los estudiantes de 12 a 14 años de la ciudad de Quito en la Unidad Educativa Marco Salas Yépez en el periodo académico 2021 – 2022.

1.3 Justificación e impacto de la Investigación

La presente investigación se sustenta en la información nutricional no fidedigna que poseen los adolescentes hoy en día. Esta situación justifica la necesidad de diseñar estrategias de educación nutricional a través de redes sociales las cuales están enfocadas a mejorar la calidad de vida de esta población. Ponce & Montece (2021) plantean que en la actualidad se ha visto que los hábitos alimentarios de los jóvenes han sido modificados de una manera negativa, esto porque el ritmo de vida ha cambiado. El fácil acceso a la tecnología hace que adquieran información errónea y la enorme oferta alimentaria hace difícil tomar decisiones adecuadas, conduce a que muchos de ellos no sigan una alimentación variada y, por tanto, no ingieren todos los nutrientes que necesitan o las cantidades adecuadas.

En este sentido, la presente investigación generará grandes beneficios para todos los adolescentes que conforman el plantel educativo, ya que empleando dichas estrategias están comprendiendo la importancia de elegir alimentos de calidad, que contribuye a la prevención y a la reducción de factores de riesgo como la obesidad que posteriormente conducen a enfermedades cardiovasculares y metabólicas que reducen la calidad y esperanza de vida. La investigación contribuye también a los padres de familia de los estudiantes de dicha institución ya que, por medio de ellos, comprenden que llevar una alimentación adecuada es de gran importancia tanto para la vida de sus hijos y también para la de ellos.

Por todo lo mencionado hasta el momento, se cree que las estrategias a través de las redes sociales, que se aplican en esta población de estudio, son herramientas

interesantes para poder despertar su interés al momento de consumir alimentos saludables optando por productos naturales que satisfagan sus necesidades fisiológicas.

Así también, el presente trabajo de titulación se basa en una línea de investigación, salud y desarrollo humano integral, la cual tiene como objetivo identificar problemas de salud en tres ámbitos: físico, psicológico y social.

Por último, el presente estudio sirve como marco de referencia para futuros investigadores interesados en ahondar sobre la educación nutricional a través de las redes sociales como enfoque de intervención y prevención de patologías a futuro (Yaguana, 2018). Así mismo, puede utilizarse de guía para los estudiantes que conforman la UNIBE, colegios, internados, comunidades u otras instituciones públicas y privadas que tengan como población de estudio a los adolescentes en situación de desinformación con respecto a la alimentación.

1.4 Alcance de la investigación

El presente trabajo de titulación se realiza en la Unidad Educativa Marco Salas Yépez de la ciudad de Quito en el periodo académico 2021 – 2022. Esta investigación se centra en proponer estrategias de educación nutricional a través de redes sociales dirigidas a estudiantes de 12 a 14 años, también se llevará a cabo una encuesta que permita identificar los factores que influyen en la alimentación de estos adolescentes y determinar sus patrones alimenticios. Con esto se pretende lograr que en la sociedad exista conocimiento y concientización acerca de la forma correcta de ingerir alimentos nutritivos y a su vez la manera adecuada de utilizar la información relacionada con la nutrición. Al utilizarse las redes sociales para fomentar hábitos dietéticos saludables se obtiene un impacto positivo en la sociedad al lograr disuadir morbilidades, que pudieran presentarse a futuro en estos individuos y evitar la mortalidad en edades tempranas como consecuencia de estas patologías.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se detallan los antecedentes de la investigación, así como las bases teóricas y legales que sustentan el desarrollo de los objetivos planteados con la finalidad de lograr la elaboración de estrategias de educación nutricional a través de redes sociales dirigidas a adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez.

2.1. Antecedentes de la investigación

En el trabajo de Valdarrago (2017), realizado en Lima (Perú) titulado “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017” se plantea como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes escolares de dicho plantel educativo. Esta Investigación tuvo un enfoque cuantitativo transversal, se tomó como muestra a 209 estudiantes cuyas edades fueron de 13 a 17 años. Se aplicó la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario. Se concluyó que, la gran mayoría de los adolescentes estudiados mostraron buenos hábitos alimenticios mientras que se presentaron porcentajes menores con hábitos alimenticios regulares y malos. Por otro lado, prevalecieron los que tenían un estado nutricional normal. No obstante, se constató la presencia de sobrepeso, obesidad y una tasa mínima de bajo peso.

Este estudio tiene relación con el presente trabajo de titulación porque relaciona los hábitos alimenticios con el estado nutricional de los escolares, y a la vez sirve de modelo debido a que la metodología empleada fue útil para conocer los hábitos alimentarios en la población en estudio y poder identificar los puntos críticos que permitan corregir o prevenir las patologías no transmisibles fruto de una mala alimentación.

Por otro lado, en el estudio de Alvarado & Barros (2017), realizado en Cuenca (Ecuador) titulado “Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza. 2016”. Tuvo como objetivo, evaluar el estado nutricional de los adolescentes y conocer sus hábitos alimentarios. Esta investigación fue de tipo descriptivo de cohorte transversal, con una muestra aleatorizada de 170 estudiantes de 15 a 18 años a quienes se aplicó una encuesta

alimentaria tomando como modelo el cuestionario KIDMED. Se llegó a concluir que la mayor parte de los estudiantes tuvieron un adecuado estado nutricional, sin embargo, un alto porcentaje de adolescentes presentaron hábitos alimentarios inadecuados.

De esta manera, el antecedente ya mencionado es muy importante para la actual investigación ya que las técnicas empleadas en dicha investigación permiten conocer más a fondo los hábitos alimentarios que los estudiantes practican en su diario vivir. Cabe destacar que el uso de este tipo de cuestionarios al ser accesibles y eficientes contribuyen a la obtención de datos de una manera más acertada, lo cual, sirve de apoyo para evaluar el estado nutricional del estudio actual.

El siguiente antecedente es el trabajo de Klinger (2018), realizado en Esmeraldas (Ecuador) titulado “Determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre”. Se trazó como objetivo valorar datos importantes y verídicos sobre los determinantes de la salud que influyen en la nutrición de los adolescentes. Se trató de un estudio de tipo cuanti-cualitativo con cohorte transversal, utilizando una muestra de 70 adolescentes de 14 a 16 años de edad a los que se les aplicó una encuesta. Se concluyó que, un mayor porcentaje de la población juvenil tuvo un estado nutricional adecuado, sin embargo, existen diversos factores culturales, económicos y sociales que pueden ser modificables en estos individuos con el fin de lograr mejorar su desarrollo y así asegurar un buen estado de salud.

En este sentido, el estudio anterior guarda una estrecha concordancia con el presente trabajo ya que, se lleva a cabo encuestas nutricionales que permiten determinar los posibles factores que influyen en la alimentación de los estudiantes, esto con el fin de generar sensibilización y cambios de hábitos saludables los cuales contribuyan a mejorar la calidad de vida en esta población en estudio.

Además, se tomó en cuenta el trabajo de Carvajal (2020) realizado en Madrid (España) titulado “Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS (tú y Alicia por la salud)” el cual tuvo como objetivo promover una alimentación saludable y una actividad física suficiente a través de la cocina y del ocio activo. Se trata de un estudio de tipo cuantitativo de cohorte transversal, donde se tomó como muestra 2.516 alumnos entre 14 y 15 años a quienes se les realizó un cuestionario estandarizado y

validado para registrar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios que tienen. Se concluyó que el 26,3% de la muestra padecían de sobrepeso u obesidad siendo más común en hombres de 6 a 13 años y en personas con menor nivel socioeconómico o educativo. Lo cual indica que existe un porcentaje considerable que no tiene una alimentación saludable y así mismo llevan un estilo de vida totalmente sedentario.

Este estudio resulta de gran interés para el actual trabajo puesto que, al utilizar un cuestionario estandarizado se alcanza a conocer de manera efectiva la actividad física y los hábitos alimentarios de los adolescentes por lo que se puede decir, que sirve como guía al momento de implementar encuestas nutricionales como, por ejemplo, la frecuencia de consumo que permite apreciar de manera óptima el modo en que se alimentan los adolescentes de la actual investigación.

Adicionalmente en otro estudio llevado a cabo por Rivera (2020), realizado en Lima (Perú) titulado “La alimentación saludable como prevención de desarrollo de enfermedades en jóvenes estudiantes del 4º año de secundaria de un colegio público en la región Callao”. Con el objetivo de desarrollar videos cortos e informativos sobre la práctica de la alimentación saludable y sus consecuencias a largo plazo. Se aplicó un enfoque cualitativo de cohorte transversal. Llegando a la conclusión de que con esta estrategia se espera hacer conciencia sobre los hábitos alimenticios y cómo esto puede prevenir el desarrollo de enfermedades asociadas a la mala alimentación.

Por consiguiente, este estudio demuestra que, al implementar materiales audiovisuales en este grupo etario, se hace efectiva la promoción en salud, los adolescentes mejoran sus conocimientos en cuanto a la necesidad de una nutrición balanceada, saludable, y contribuye a adoptar hábitos alimentarios adecuados y evita los riesgos que acarrea una mala alimentación. Por ello, es de gran utilidad este tipo de herramientas en la presente investigación debido a que en dicho estudio se proponen estrategias de educación nutricional a través de redes sociales como la proporción de material educativo e incluso videos en las diferentes plataformas las cuales favorecen el surgimiento de poblaciones juveniles más conscientes en torno a la alimentación.

2.2. Bases teóricas

Para efectuar las bases teóricas de este trabajo de investigación se ha tomado en consideración ciertos conceptos importantes que sustentan el trabajo de titulación, acerca de la implementación de las estrategias de educación nutricional a través de redes sociales en los jóvenes de 12 a 14 años.

2.2.1 Adolescentes

La adolescencia, es una etapa vital en la cual suceden cambios puberales los cuales se caracterizan por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. Este periodo comienza tras la niñez y finaliza en la edad adulta, es una fase de tránsito en la vida de cada ser humano. Además, su duración ha ido incrementando en los últimos años debido a que la pubertad aparece en edades más tempranas. En términos generales, se puede decir que la adolescencia empieza a los 10 y termina a los 19 años de edad (Hidalgo, 2017).

Por otra parte, es necesario mencionar que los adolescentes forman un subgrupo poblacional de gran importancia desde el punto de vista de la salud pública, ya que según el INEC (2017) este grupo etario conforma el 33% de la población total del Ecuador, por lo que es esencial que se tomen en cuenta aspectos sobre su comportamiento, estado de salud y sus hábitos alimentarios actuales ya que estos serán los factores que repercutirán de manera positiva o negativa en la salud y estilo de vida en la edad adulta. En este sentido, es relevante considerar que es una de las etapas más esenciales para poder imponer cambios que mejoren sus virtudes permitiéndoles construir y plantearse un proyecto de vida de forma autónoma y responsable (Hidalgo, 2017).

2.2.2. Alimentación saludable

Una alimentación saludable es imprescindible en todas las etapas de vida del ser humano ya que a través de los alimentos se obtiene la fuente de energía necesaria para mantener las funciones vitales. Además, mantener una dieta saludable ayuda a la prevención contra las enfermedades no transmisibles y otras condiciones de salud que sean perjudiciales para la vida del individuo (OPS, 2020).

Por otro lado, Núñez & Gámez (2016) menciona que una dieta no es más que un conjunto de alimentos que, además de satisfacer el paladar también debe contribuir

con los nutrimentos requeridos de los individuos para que así logren cumplir sus funciones fisiológicas de crecimiento y desarrollo. Esta debe ser:

Inocua: Es aquella que no implica riesgos para la salud (libre de microorganismos patógenos, tóxicos y contaminantes xenobióticos).

Variada: Significa incluir en la ingesta diaria diferentes grupos de alimentos preparados de diversas formas a través de distintas técnicas culinarias (horneado, al vapor, estofado, etc.).

Suficiente: Es aquella dieta la cual debe contener cantidades que aseguren la satisfacción de las necesidades verdaderas de energía y de nutrientes.

Completa: Debe incluir todos los macros y micronutrientes para el buen funcionamiento del organismo.

Adecuada: Tiene que considerar sexo, edad, grado de actividad física, estado fisiológico del individuo de acuerdo con sus necesidades nutricionales. A su vez es imprescindible tomar en cuenta su contexto cultural, los alimentos disponibles en su lugar y los hábitos alimentarios que practica (Rivera, 2020).

La OMS establece algunas recomendaciones de alimentación saludable dirigidas a la población tales como: incrementar la ingesta de cereales integrales, frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos, así mismo, preferir el consumo de grasas insaturadas con respecto a las grasas saturadas y grasas trans, limitar el uso de sodio y procurar que la sal esté yodada, reducir el consumo de azúcares libres y garantizar la disponibilidad gratuita de agua potable. Por lo tanto, al practicar estas pautas que dicho organismo menciona va a contribuir a que la población mejore su estado nutricional y adquiera hábitos alimentarios óptimos para así prevenir todas las formas de malnutrición (OMS, 2021).

Sin embargo, elegir una dieta saludable se vuelve cada día más complejo debido a los cambios de la sociedad. Si bien muchos países aún sufren desnutrición, cada vez más personas en todo el mundo consumen alimentos con un escaso valor nutritivo ricos en grasas, azúcar y sal. La urbanización, el aumento del empleo sedentario y los modos de transporte cambiantes están reduciendo los niveles de actividad y ejercicio físico, situando a poblaciones enteras en riesgo de obesidad, sobrepeso y enfermedades relacionadas (FAO, 2018).

2.2.3. Nutrición

La nutrición es una serie de procesos metabólicos perfectamente coordinados que mantienen el equilibrio del organismo. Así también puede definirse como el conjunto de sucesos mediante los cuales el hombre ingiere, digiere, absorbe y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos. Fomentar un estado nutricional adecuado y ofrecer recomendaciones sobre nutrición saludable son un elemento fundamental en la actualidad ya que previenen que se desarrollen algunas patologías severas y trastornos nutricionales (Ortega, 2019).

2.2.4. Factores que influyen en la alimentación

La alimentación hoy en día ha sido modificada de una manera drástica debido a que existen nuevos productos alimenticios en el mercado, lo que ha llevado a que la sociedad tenga preferencias por alimentos industrializados, bebidas y otros productos conocidos como comida rápida. En este sentido, la salud pública enfrenta cada vez más retos ya que, la población ha adaptado nuevos comportamientos alimentarios que han desencadenado un importante aumento de patologías que a su vez incrementan significativamente el riesgo de la morbimortalidad (Pérez, 2020).

En relación a lo anterior, el ritmo de vida actual exige el consumo de comidas simples y rápidas en respuesta a las limitaciones de tiempo para comer y cocinar. Lo cual, ha causado que la alimentación familiar se vea afectada en gran medida ya que, los padres o hijos tienden a comprar comidas fuera de casa por sus diferentes rutinas diarias como el trabajo o la escuela, generando gran preocupación por la seguridad alimentaria y la preferencia de productos de fácil preparación que pasan por procesos en donde se les añaden varios compuestos dañinos que perjudican la salud del consumidor (Pérez, 2020).

Al mismo tiempo, la alimentación ha tomado gran interés en la vida social y se le han atribuido nuevos significados erróneos, algunos de ellos asociados a la salud y la belleza física, donde varios jóvenes por el deseo de verse bien y cumplir con los estándares actuales que la sociedad ha impuesto para ser aceptados, emplean dietas y hábitos completamente restrictivos ocasionando efecto rebote, ansiedad, atracones y estrés que al final terminan perjudicando su imagen corporal y su salud mental (Pérez, 2020).

Otro de los factores que influyen directamente en los comportamientos alimentarios de los adolescentes para que se vean afectados, es el gran avance tecnológico que hoy en día existe ya que, por medio de las redes sociales, juegos en línea y televisión las industrias alimentarias utilizan herramientas estratégicas de marketing promocionando diversos productos procesados, captando la atención de los consumidores de cualquier edad y estatus económico social, siendo más eficiente si se les introduce desde una temprana edad. Estos tipos de medios de comunicación serán relevantes en las preferencias del adolescente por lo que se recomienda que desde casa se imparta educación nutricional en la cual los jóvenes aprendan sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos y que mediante estos también pueda conseguirse mejores opciones al momento de realizar cualquier tipo de preparación (Anda, 2019).

2.2.5. Patrones alimentarios en adolescentes

Los patrones de alimentación en la adolescencia se forman por medio de un complejo mecanismo que engloba factores externos e internos, como las preferencias por algunos alimentos y su disponibilidad, las influencias de los padres y amigos, marketing de las redes sociales, costumbres y cultura los cuales son imitados, aprendidos e interiorizados. Por ende, se puede deducir que los elementos expuestos son de suma relevancia para tomarlos en cuenta al momento de brindar información sobre el desarrollo de patrones alimentarios (Ruiton, 2020)

Por ello, es importante impartir en dichos jóvenes educación nutricional para que a través de este aprendizaje sepan elegir alimentos nutritivos y abandonen los productos alimenticios industrializados que las grandes corporaciones ofrecen con esto se logrará cambiar la perspectiva que tienen con respecto a la alimentación (Ruiton, 2020)

Por otra parte, existen algunas pautas las cuales serán de gran beneficio para que los adolescentes adquieran patrones alimentarios saludables y estos son: tener a su alcance comida simple y atractiva como frutas y verduras lavadas y cortadas, de igual forma se deberá emplear un horario para cada comida, evitar distracciones y comer en familia, realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día y por último tener un descanso adecuado respetando las 8 horas de sueño para que tengan la energía necesaria y cumplan con sus actividades diarias (Espinosa, 2020).

2.2.5.1. ¿Cómo evaluar los hábitos alimenticios?

En la actualidad, debido a grandes problemas de salud se ha visto en la necesidad de conocer la dieta y hábitos alimentarios de la población, porque de esta manera se pueden planificar programas de intervención nutricional los cuales sirven de ayuda para evitar el desarrollo de trastornos alimentarios sobre todo en los adolescentes.

Para esto existen varios métodos los cuales tienen como objetivo evaluar la ingesta dietética habitual de un individuo o de un grupo, entre ellos se encuentra el recordatorio de 24 horas el cual es uno de los instrumentos más empleados en consulta ya que al ser preciso confiable y de bajo costo permite saber de una manera más eficiente el estado nutricional de cada persona. Además, este cuestionario de 24 horas trata de definir y cuantificar todos los platos de comida consumidos un día antes de realizar la encuesta. Los datos obtenidos servirán de guía para poder calcular la energía y los nutrientes de forma más personalizada (Zambrano & Colina, 2017).

Así mismo, el cuestionario de frecuencia es otro método muy utilizado a escala mundial ya que, determina la frecuencia habitual consumida de un grupo de alimentos. Esta lista consiste en plantear preguntas de frecuencia (diaria, semanal, mensual) de consumo de alimentos permitiendo cuantificar la ingesta de alimentos y nutrientes de cada individuo (Zambrano & Colina, 2017).

2.2.6. Recomendaciones nutricionales en la adolescencia

La adolescencia es una fase de crecimiento y cambio por lo que en esta etapa se necesitan más calorías y nutrientes que en cualquier otro período de vida para coadyuvar el desarrollo del organismo. Por lo que, el individuo debe estar provisto de patrones alimentarios correctos, que ayuden a cubrir los requerimientos del organismo, favoreciendo la homeostasis y que a su vez las dietas sean balanceadas, completas y apropiadas. Así mismo, es imprescindible mencionar que las necesidades de la mayoría de los nutrientes aumentan a medida que los jóvenes van creciendo. Los niños y adolescentes tienen grandes necesidades energéticas y es normal que tengan buen apetito (MSP, 2017)

Las recomendaciones nutricionales son:

Energía: Es el combustible que utiliza el organismo para desarrollar las actividades diarias. La cantidad de energía que necesita un adolescente va a depender de su

edad, talla, sexo, peso corporal y actividad física. Esta última se clasifica en ligera, moderada e intensa por lo que las personas que tienen una actividad sedentaria o ligera gastan menos energía que las que realizan una actividad intensa (Martinez & Pedrón , 2017). Según Ramos & Ortigoza (2014) manifiestan que las adolescentes requieren entre 1900 y 2200 kcal/día y los varones entre 2500 y 3000 kcal/día.

Proteína: Las necesidades proteicas varían durante la adolescencia debido al grado de maduración física. Este macronutriente debe aportar entre un 10-15% del valor calórico total, estos porcentajes se pueden conseguir al consumir suficiente cantidad de proteínas sobre todo aquellas con un alto valor biológico. Por ejemplo, dentro de este grupo se encuentran: el pollo, las carnes rojas, el pescado, los huevos, los frutos secos, etc.

Carbohidratos: Debe representar entre el 50-60% del aporte calórico total. Cabe destacar que los carbohidratos que se aconseja consumir son los hidratos de carbono complejos puesto que aportan fibra dietética la cual ha sido asociada con la disminución de algunas comorbilidades. Dentro de este grupo se encuentran: las legumbres, granos enteros y hortalizas.

Grasas: Representa entre el 30-35% del requerimiento energético total. Dentro de este grupo se encuentran las saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas las cuales van actuar de manera distinta en el organismo. Además, es una de las fuentes principales de energía motivo por el cual es necesario incluir en la dieta, pero en cantidades moderadas para gozar de buena salud (Martínez & Pedrón, 2017). Como ejemplo de las mismas se tiene: el aguacate, frutos secos, aceite de oliva, etc.

Vitaminas: Son necesarias para el buen desarrollo de las funciones fisiológicas, ya que están relacionadas en varias reacciones y mecanismos bioquímicos. El organismo no es capaz de sintetizarlas por lo que estas deben ser adquiridas mediante los diferentes grupos de alimentos. Para los jóvenes se recomiendan en particular, vitaminas que se relacionen con la síntesis de proteínas (Martinez & Pedrón , 2017). Como, por ejemplo, la vitamina A, C, D, B12, etc.

Minerales: La ingesta de estos micronutrientes contribuye a que el organismo se mantenga sano y así mismo ayuda a las funciones de nuestro cuerpo, por ejemplo, el hierro, calcio y zinc cumplen un papel fundamental en el crecimiento del adolescente por lo que se recomienda que sean incluidos en su dieta habitual.

Agua: Es uno de los principales nutrientes para que el cuerpo pueda cumplir con sus funciones vitales de una manera adecuada, la misma que ayuda a mantener los electrolitos balanceados, mantener la temperatura del cuerpo, digerir los alimentos y eliminar los productos de desecho. Por este motivo, se aconseja que todos los individuos consuman de 2 a 3 litros de agua al día (OMS, 2021).

2.2.6.1. Grupo de alimentos importantes

Para mantener una dieta saludable se debe incluir cinco grupos de alimentos que consisten en: verduras y hortalizas, frutas, legumbres, lácteos y proteínas de origen animal. A continuación, una breve explicación de cada uno de ellos:

Verduras y hortalizas: Se caracterizan por su aporte predominante de agua, vitaminas, minerales y fibra, motivo por el cual se consideran alimentos poco calóricos entre ellos están: acelgas, pimientos, espinacas, perejil, coles, zanahoria, brócoli, lechuga, calabacín, entre otros.

Frutas: Son alimentos reguladores, que contienen principalmente agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra. Entre ellos están: banano, albaricoque, naranjas, fresas, manzanas, pera, mandarina, kiwi, ciruela, sandía, uvas, piña, papaya, melón, frambuesas, moras, etc.

Cereales: Se consideran alimentos con proteínas de muy buena calidad, además contienen casi todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita. Se recomienda que los cereales que se vayan a consumir sean integrales, por ejemplo: cebada, centeno, avena, pan integral, galletas y arroz integral, entre otros.

Lácteos: En estos alimentos predominan las proteínas, además son una fuente importante de vitaminas y minerales. El consumo de lácteos depende de la edad y la situación fisiológica de la persona. Los ejemplos incluyen: leche, queso, yogur, nata, mantequilla, requesón, entre otros.

Carnes: Estas se caracterizan por proporcionar proteínas de alto valor biológico como grasas, minerales y vitaminas. Lo cual va ayudar a fortalecer y construir los músculos del cuerpo, estos se dividen en carnes rojas como: ternera, buey, caballo, cabra y cordero. Carnes blancas como: pollo, pavo, conejo y pescado.

2.2.7. Estrategias para fomentar la alimentación adecuada a través de redes sociales

Las redes sociales son un espacio creado virtualmente para facilitar la interacción entre individuos en las que se pueden comunicar de manera libre sin ningún tipo de censura. Estas herramientas son de gran interés en la actualidad ya que permiten crear contenidos de todo tipo y a su vez permiten, informar, compartir y difundir información de manera pública o privada, por esta razón se ha convertido en un instrumento muy utilizado en la sociedad.

Por otro lado, es importante recalcar que los adolescentes tienden a ocupar más su tiempo en redes sociales dinámicas y de fácil manejo como, por ejemplo: Facebook, TikTok, Instagram, WhatsApp, etc. Estas plataformas al ser tan populares han generado un gran impacto al momento de buscar y compartir información. Por ende, estas herramientas al ser tendencia en la población juvenil serán de gran importancia para crear varias estrategias diseñadas para la promoción de educación nutricional como, por ejemplo:

2.2.7.1. Estrategias audiovisuales

En la actualidad la nueva tecnología se ha convertido en una de las herramientas de mayor impacto en la sociedad ya que poseen un poder de convencimiento cada vez mayor en hogares, escuelas, colegios, etc. Para Bajaña (2017) las herramientas audiovisuales forman parte de los recursos pedagógicos determinados multisensoriales, los cuales se caracterizan por la facilidad de enseñanza y aprendizaje clasificándolas de la siguiente manera:

- ✓ **Visuales:** Facilita el medio individual del aprendizaje y así mismo permite tener una visión completa de los temas a tratar. Entre ellos se encuentran: libros, revistas, boletines, periódicos, materiales gráficos, carteles, diagramas, ilustraciones, acetatos y rotafolio
- ✓ **Auditivos:** Ayuda a que los estudiantes adquieran un vocabulario variado y correcto. Sin embargo, requiere un alto nivel de concentración. Como ejemplo están los podcasts, discos compactos, radio y teléfono.
- ✓ **Audiovisuales:** Estimulan la imaginación, mejora el aprendizaje, concentración y aumenta la motivación del estudiante. Algunos ejemplos son: materiales mixtos, videos, televisión, teléfono y sonovision.

Por otra parte, para Forero & Díaz (2018) los medios audiovisuales son medios didácticos que, con imágenes y grabaciones, van a permitir comunicar mensajes específicos. Entre los medios audiovisuales más utilizados por la población adolescente se encuentra el internet, la televisión las cuales cuentan con una gran gama de contenidos, imágenes, presentaciones, vídeos, audios, etc.

2.2.8. Implementación de estrategias de educación nutricional a través de redes sociales

Para ejecutar las estrategias de educación nutricional se utilizan las siguientes plataformas:

TikTok: Dentro de esta se elaboran videos cortos con mensajes nutricionales claves y de fácil comprensión para que los usuarios capten esta información y la adapten a su diario vivir, puesto que, es una de las redes sociales más populares utilizadas por la sociedad en la actualidad debido a que la misma ofrece una variedad de contenidos.

Instagram: En este medio social se realizan varias publicaciones relacionadas con la nutrición donde se explica de manera sencilla y llamativa los beneficios de una alimentación adecuada, a su vez, se exponen algunas recomendaciones y tips generales para lograr que los seguidores comprendan lo que verdaderamente significa llevar hábitos saludables.

YouTube: En el siguiente medio se abarcan videos educativos donde se destaca la importancia de integrar a la ingesta diaria los grupos de alimentos importantes. Así mismo, el material que se imparte es netamente informativo.

El empleo de dichas estrategias va a permitir incentivar el interés de los estudiantes, asimismo, va a fomentar y estimular su imaginación y ampliará la duración del aprendizaje. Por lo que, se puede deducir que estos medios serán de gran beneficio para que los adolescentes aprendan de una manera factible, consciente y práctica sobre lo que conlleva una alimentación de calidad (Alto, 2021).

2.3. Marco legal

En cuanto a los fundamentos legales de este proyecto, se puede señalar que la Ley Orgánica de Alimentación del Régimen de soberanía alimentaria y Ley orgánica de alimentación Escolar establecen los siguientes artículos relacionados con la

alimentación y nutrición saludable en etapa escolar, los cuales tienen como objetivo mejorar la calidad de vida, previniendo el riesgo a la malnutrición que tanto afecta a este grupo etario.

2.3.1. Ley Orgánica de Soberanía alimentaria

Para el efecto los fines de esta ley mencionan los siguientes puntos: garantizar una alimentación adecuada permanente, contribuir en la prevención y erradicación de la malnutrición a través de buenos hábitos alimentarios, así mismo, asegurar la inocuidad, calidad y control de los alimentos y por último incorporar a la alimentación escolar alimentos saludables y agua que satisfagan los requerimientos nutricionales de las niñas, niños y adolescentes (Ley orgánica de alimentación escolar, 2020)

Artículo 27. Incentivo al consumo de alimentos nutritivos. - Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas (Ley orgánica del régimen de la soberanía alimentaria, 2010).

Art. 28.- Calidad Nutricional. Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de estos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos (Ley orgánica del régimen de la soberanía alimentaria, 2010)

Cabe recalcar que estos artículos establecidos por la Constitución de la República del Ecuador hacen énfasis a la importancia de implementar la promoción de la salud y nutrición sobre todo en la etapa escolar (primaria y secundaria) ya que en estas edades todavía se puede modificar de buena manera los patrones alimentarios que dichos individuos hayan adquirido hasta el momento.

2.3.2. Ley Orgánica de Alimentación Escolar

La Ley Orgánica de Alimentación Escolar se publicó el 21 de abril de 2020, con la finalidad de garantizar el derecho a la alimentación y nutrición de manera sostenible

de las niñas, niños y adolescentes en etapa escolar, por parte del Sistema Nacional de Educación, para el disfrute de una vida digna, sana y activa, siendo así se mencionan los siguientes artículos de interés.

Artículo 8.- Material de Nutrición. - La Autoridad Educativa Nacional elaborará los lineamientos de alimentación y nutrición de alimentación escolar en el marco de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), mediante la implementación de herramientas de fácil acceso destinadas a la comunidad educativa, así como docentes y padres de familia tomando en cuenta elementos como: inocuidad en manejo de alimentos, educación nutricional, conservación de alimentos, entre otros (Ley orgánica de alimentación escolar, 2021).

Artículo 13 de la Constitución de la República del Ecuador. Se garantiza a las personas y colectividades tienen el derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales (Ley orgánica de alimentación escolar, 2020).

Artículo 14.- Menús Saludables. - La Autoridad Educativa Nacional o la instancia delegada para el efecto deberán elaborar los menús de la alimentación escolar. Los cuales cumplan con los lineamientos nutricionales establecidos por la Autoridad Sanitaria Nacional en el marco de las GABA del Ecuador. Los menús deben contener alimentos variados, seguros desde el punto de vista nutritivo y sanitario que contribuyan al crecimiento y desarrollo de las niñas, niños y adolescentes (Ley orgánica de alimentación escolar, 2021)

Mediante los artículos expuestos se puede evidenciar que la alimentación es un derecho primordial para la sociedad en general, por lo que, es necesario que se cumplan al pie de la letra los diversos lineamientos establecidos. De esta manera se podrá obtener grandes beneficios vinculados a la salud y a una alimentación oportuna para una calidad de vida adecuada.

Por otra parte, estos reglamentos serán de gran utilidad dentro de este proyecto de investigación, ya que, servirán como guía para conocer de una manera más focalizada los hábitos alimentarios en la adolescencia permitiendo así emplear estrategias de educación nutricional correctas a través de las redes sociales con el fin de captar la atención de los jóvenes de una manera más rápida, puesto que, en la

actualidad el internet ha sido una de las herramientas más utilizadas especialmente en este grupo de edad.

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se describe la metodología llevada a cabo para cumplir con los objetivos propuestos en este estudio, especificando la naturaleza de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, operacionalización de las variables, validez y confiabilidad del instrumento y finalmente el procedimiento para el análisis de la información (Azuero, 2018).

3.1 Naturaleza de la investigación

3.1.1 Paradigma de la investigación

Para Miranda (2020) el paradigma se define como una estructura conceptual que, facilita llevar a cabo la investigación en áreas específicas a partir de entidades que las fundamentan y que, a través de diferentes técnicas, permiten solucionar determinados problemas. Asimismo, menciona que los paradigmas brindan una guía para abordar cuestiones y problemáticas y de esta manera tratar situaciones emergentes.

La presente investigación está sustentada en el paradigma positivista o también conocido como paradigma prediccionista ya que, el mismo se basa en plantear una serie de hipótesis predictoras para de esta manera verificar si el problema planteado es válido (Ceballos, 2017). En este aspecto, este paradigma fue de gran utilidad para la recolección de datos que se obtuvieron después de aplicar las encuestas nutricionales en dichos estudiantes. Además, este instrumento mediante el análisis estadístico permitió comprobar si la hipótesis planteada es verídica.

3.1.2. Enfoque de la investigación

Para Hernández (2017) los enfoques de la investigación permiten descubrir y comprender puntos esenciales de un problema empleando procesos cuidadosos y metódicos. Por este motivo, la presente investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, que permitió determinar los hábitos y los factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 12 a 14 años en la Unidad Educativa Marco Salas Yépez.

El estudio cuantitativo, se fundamenta en el positivismo el cual tiene como propósito buscar explicación a los fenómenos determinando regularidades en los mismos (Monje, 2017). Con esta finalidad este método tiende a generalizar y normalizar resultados, por lo cual este enfoque se relaciona con la presente investigación ya que mediante encuestas nutricionales se obtuvieron resultados que permitieron analizar los patrones alimentarios de los estudiantes de dicho plantel.

3.1.3 Tipo de la investigación

De campo, recopila los datos directamente de la realidad y permite la obtención de información directa en relación con un problema. Por ello, en el presente trabajo se

aplica una investigación de campo. Puesto que se van a recolectar los datos de una manera directa con los estudiantes de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez.

3.1.4. Diseño de investigación

La presente investigación tiene un diseño no experimental transversal. Según Huairé (2019) se denomina como el estudio que se realiza sin intervenir en las variables y a su vez, se observa los fenómenos que ocurren en el entorno de la población estudiada, para después llevar a cabo un análisis en concreto.

El estudio transversal, es una investigación que hace énfasis a una evaluación de un momento específico y en un tiempo único, este estudio ha sido considerado benéfico para la determinación de las variables (Soto & Lama, 2021). En este sentido, se puede deducir que este estudio es de diseño no experimental transversal ya que, se observó la realidad de la problemática para posterior realizar un análisis de los datos obtenidos en un periodo determinado.

3.1.5. Nivel de la investigación

Según Arias (2016) este tipo de investigación denominado descriptiva se basa en la identificación de un acontecimiento, fenómeno, individuo o grupo, para determinar su conducta. De la misma forma, los estudios descriptivos miden las variables independientemente y son plasmadas en los objetivos. Esta investigación es de nivel descriptiva porque permitió conocer la realidad a través de las características obtenidas sobre los determinantes que influyen y los hábitos que tienen con respecto a la alimentación para posteriormente poder aplicar las estrategias pertinentes.

3.2. Población

Según Arispe & Soledad (2020) la población es el conjunto de casos que abarcan una serie de especificaciones encontrándose en un espacio específico. Sin embargo, la mayoría de las veces no es posible estudiar toda la población por cuestiones de tiempo es por esto que se debe trabajar con una parte "Muestra".

Por otro lado, Ventura (2017) señala que la población se refiere al grupo de elementos que comprenden ciertas características que se pretenden estudiar. En otras palabras, se puede decir que la población es el conjunto de individuos, objetos, elementos o fenómenos en los cuales puede mostrarse determinada particularidad capaz de ser estudiada. Para llevar a cabo la investigación se trabajó con la totalidad de la

población donde se incluye a 60 estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para Arias(2016) las técnicas e instrumentos de recolección de datos son aquellos procesos y acciones que ayudan al investigador a adquirir la información pertinente para efectuar satisfactoriamente el objetivo de la investigación. En efecto, la recolección de la información para este estudio se obtuvo a través de fuente primaria directa de los estudiantes entre las edades de 12 a 14 años, que cursan sus estudios académicos en la Unidad Educativa Marco Salas Yépez.

3.3.1. Técnica de recolección de datos

3.3.1.1. Encuesta

Fachelli & López (2016) mencionan que la encuesta es una técnica utilizada para la recolección de datos que se realizará mediante un instrumento denominado cuestionario, con la intención de proporcionar la obtención de opiniones, comportamientos o percepciones de un tema de interés, lo cual será previamente establecido para aplicarlo a una población específica. Cabe recalcar que las encuestas han sido una de las técnicas de investigación social más usadas. Por tal motivo en el presente estudio se aplicó este tipo de técnica como lo es la encuesta, ya que, permitió conocer el estilo de vida alimentaria que llevan los estudiantes de dicho plantel educativo, a través de la proporción de la misma. Por otra parte, esta técnica se puede realizar mediante diversas plataformas logrando conectar con la audiencia de una manera más práctica.

3.3.2 Instrumento de recolección de datos

3.3.1.2. Cuestionario

Es un documento de gran utilidad que permite la recopilación de información, el cual tiene como finalidad aplicarse a un universo o muestra establecido. Esta consta de diferentes preguntas que deben ser sencillas y entendibles para tener resultados eficaces al momento de conocer una opinión de un tema específico (Cevallos & Salgado, 2017). Fue de suma importancia aplicar este tipo de instrumento en este grupo etario ya que permitió obtener resultados de una manera rápida y eficaz. Así mismo, al contener una variedad de preguntas se pudo recopilar la información

necesaria con el fin de encontrar el problema y sus posibles soluciones. Este instrumento se aplicó online para lograr celeridad en la obtención de los datos.

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1. Operalización de las variables.

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	INSTRUMENTO
Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes.	Se refiere a los obstáculos que se presentan en los individuos a la hora de consumir alimentos. Según (Guerrero & Rivas, 2016) mencionan que el comportamiento alimentario de un individuo es el resultado de un conjunto de factores como, por ejemplo: biológicos, socioculturales y psicológicos. Estos se han convertido en la causa de trastornos alimenticios, afectando	Psicológico	Conocimiento	Grupo de alimentos importantes	21 – 22- 23	Cuestionario
		Social	Hábitos de consumo	Sitio de consumo de comidas	15	
				Compañía a la hora de consumir comidas	16	
				Publicidad y alimentación.	17	
				Ingesta de agua	3	
			Influencia de las redes sociales en el consumo	Redes sociales y alimentación	18- 19- 20	
		Biológico	Ejercitación	Actividad física	14	

	significativamente la disponibilidad de los alimentos y los hábitos alimenticios de los jóvenes.				
VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN		INDICADOR	ÍTEM
Patrones alimentarios de los adolescentes.	Son aquellos que se forman mediante complejos mecanismos que abarcan varios factores internos y externos. Para Altisent (2018) los patrones alimentarios son aquellos hábitos adquiridos a lo largo de la vida de una persona, familia o sociedad en general. En cuanto a la selección, preparación y consumo de	Preferencias alimentarias	Consumo de comidas al día.	1	
			Grupo de alimentos que suele consumir.	2-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13	

	los diferentes alimentos.				
--	------------------------------	--	--	--	--

3.4. Validez y Confiabilidad

3.4.1. Validez

Dentro de la investigación la validez se refiere a la determinación de la magnitud de lo que se necesita medir mediante el instrumento, así mismo, fue útil para señalar las características del objeto en estudio. Según Villasís Márquez (2018) la validez de un instrumento consiste en la medición de lo que se tiene que medir con respecto al contenido; el cual será verdadero o que se acerque a la verdad. En tal sentido, el cuestionario que se utilizó en el presente trabajo tuvo que ser validado por juicio de expertos que tienen conocimiento acerca de nutrición; de igual manera se tomó en cuenta el área de metodología para tomar en consideración los cambios sugeridos por parte de las dos áreas y se realizaron los cambios pertinentes en ciertos apartados.

3.4.2 Confiabilidad

Para Castillo & González (2018) la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto ocasiona resultados iguales. Esto permitirá que se refleje confianza, la misma que se verá fortalecida a través de las acciones realizadas. El instrumento fue construido atendiendo a las necesidades de información de las investigadoras, por lo que las opciones de respuesta son diversas, por tanto, no se puede calcular la confiabilidad.

3.5. Técnicas de análisis de los datos

Según Veloz (2020) el análisis de datos es el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones. Por consiguiente, en el presente trabajo, para el análisis e interpretación de los datos se llevó a cabo a través de un programa estadística descriptiva. Los resultados fueron representados a través de gráficos de pastel y barras obtenidos directamente de Google Forms. Es así como sirvió de ayuda al momento de colocar los resultados que se adquirieron a través del instrumento aplicado.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis de las encuestas

A continuación, en el siguiente capítulo se describen los resultados obtenidos a través de la implementación de la encuesta nutricional realizada a 60 estudiantes de 12, 13 y 14 años, en cuanto a los patrones alimentarios y los factores que influyen en su alimentación.

4.1.2 Características generales de los adolescentes

4.1.2.1. Resultados obtenidos en cuanto a la edad y el género.

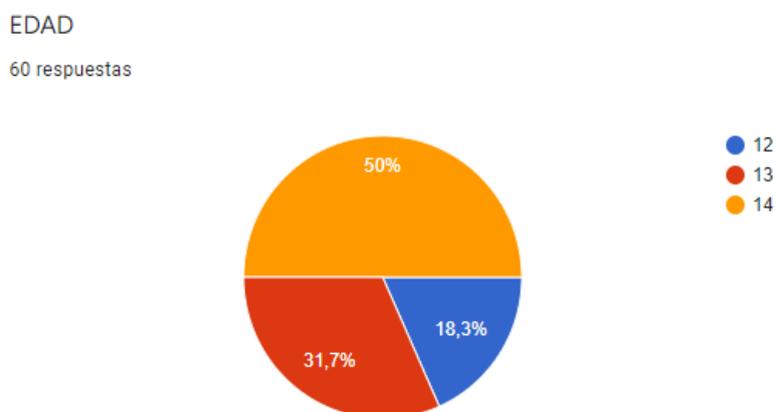


Gráfico 1. Edad de los estudiantes.

En la Ilustración 1, se observa que 50% de los estudiantes tienen 14 años, el 31,7% tienen 13 años y 18,3% tienen 12 años.

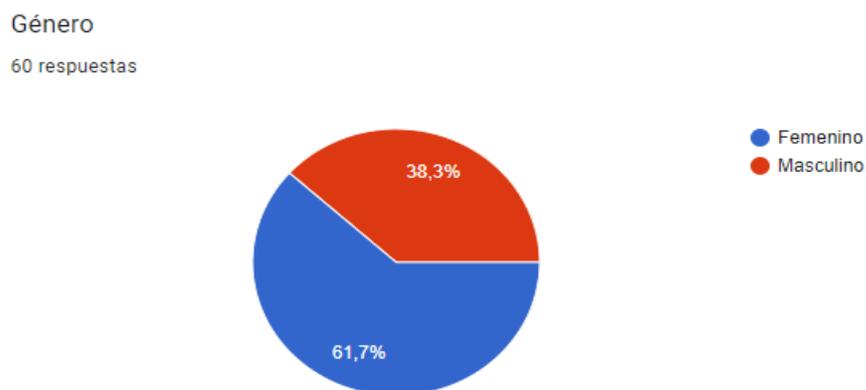


Gráfico 2. Género de los estudiantes.

Se puede observar que del total de la población de estudio el 61,7% corresponde al género femenino mientras que el 38,3% restante pertenece al grupo de género

masculino. Por lo que se puede deducir que en la presente investigación existe mayor presencia de mujeres que de hombres.

4.2. Dimensión Psicológico

4.2.1. Conocimiento sobre los diferentes grupos de alimentos que existen.

Ítem: 21. **Pregunta:** ¿Crees que las frutas son buena fuente de carbohidratos?

Tabla 2. Conocimiento sobre grupos de alimentos importantes.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	48	80%
No	12	20%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

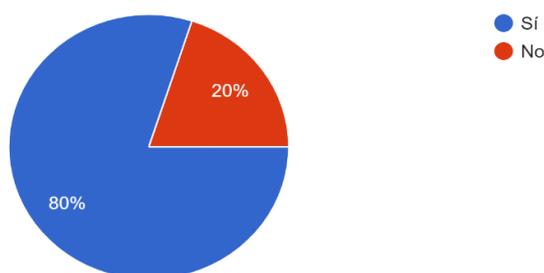


Gráfico 3. Grupos de alimentos importantes.

Interpretación:

Del total de estudiantes encuestados, el 80 % mencionan que las frutas son buena fuente de carbohidratos mientras que el 20% consideran lo contrario.

Esta pregunta se la realizó con el fin de saber si los estudiantes tienen conocimiento acerca de los diferentes grupos de alimentos que existen. Según la (FAO, 2010) al integrar todos los grupos de alimentos en la ingesta diaria de los adolescentes será vital ya que, al saber combinarlos adecuadamente dichos individuos tendrán una mayor probabilidad de crecer sanos y fuertes. A su vez mencionan que, los carbohidratos simples son descompuestos rápidamente por el organismo para ser usados como fuente de energía. Estos se pueden encontrar de forma natural en alimentos como las frutas. Es sumamente importante recalcar que estas son una

buena fuente de vitaminas, minerales y fibra dietética, las cuales, serán de beneficio para mantener un estado de salud óptimo.

Con respecto a los resultados obtenidos se puede evidenciar que la mayoría de los estudiantes tienen conocimiento sobre el grupo de alimentos como los carbohidratos. Sin embargo, existe un porcentaje mínimo que carece de información veraz. Por lo que se convierten en personas más susceptibles a desarrollar infecciones u otras enfermedades que atenten contra su salud.

Ítem: 22. Pregunta: ¿Crees que la carne pertenece al grupo de las grasas?

Tabla 3. Conocimiento sobre grupos de alimentos importantes.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	50	83,3%
No	10	16,7%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

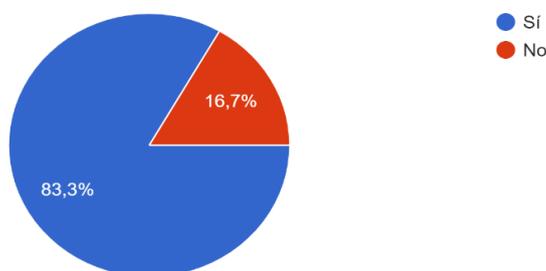


Gráfico 4. Grupo de alimentos importantes.

Interpretación:

Del total de la población en estudio, el 83,3 % manifiestan que la carne pertenece al grupo de las grasas mientras que el 16,7 % considera lo opuesto.

Este ítem se llevó a cabo, con el objetivo de saber si este grupo etario tienen conocimiento sobre los diversos macronutrientes que existen. Las carnes pertenecen al grupo de las proteínas mas no de las grasas. Sin embargo, los lípidos son una valiosa fuente de energía y ayudan a la absorción y transporte de vitaminas; la (OMS, 2018) señala que las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total. Por lo cual, manifiesta que las personas deberían optar por consumir alimentos ricos

en grasas insaturadas como las que se encuentran en: frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.), pescados (salmón, la caballa, el arenque, el atún blanco y la trucha.), aguacate, aceite de oliva extra virgen, entre otros. Puesto que las grasas saturadas y trans en cantidades inadecuadas pudiesen ocasionar un aumento de peso excesivo y enfermedades cardiovasculares. A su vez, las carnes brindan un aporte importante de proteínas, por lo que deben ser introducidos a la dieta habitual de los individuos, son las responsables de llevar a cabo las funciones y reacciones de las células del cuerpo humano. El requerimiento dependerá de la edad, actividad física y la condición de la persona, es decir, si es un individuo sano o enfermo.

De acuerdo con los resultados se puede observar que más de la mitad de los encuestados no tienen conocimiento sobre a qué grupo de macronutrientes pertenecen las carnes.

Ítem: 23. Pregunta: ¿Crees que el huevo es una buena fuente de proteína?

Tabla 4. Conocimiento sobre grupo de alimentos importantes.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	57	95%
No	3	5%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

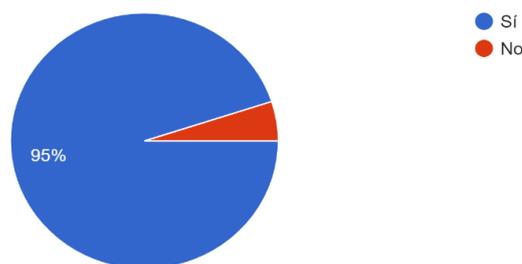


Gráfico 5. Grupo de alimentos importantes.

Interpretación:

De los resultados obtenidos por los estudiantes encuestados, se puede observar que el 95 % indican que el huevo es una buena fuente de proteína, sin embargo, el 5 % piensan diferente.

Esta interrogante se efectuó con la intención de conocer si los individuos que pertenecen a dicha institución comprenden sobre los alimentos ricos en proteína como el huevo. Según (Miñana, 2016) las proteínas se encuentran distribuidas de forma heterogénea en una amplia gama de alimentos. Estos macronutrientes desempeñan el mayor número de funciones en las células de los seres vivos, por ejemplo, ayudan a fabricar, regenerar y mantener los tejidos del cuerpo como la piel, las uñas, los tendones, entre otros. Además, el mismo autor señala que en esta etapa las necesidades energéticas son variables y que todo va a depender de la edad, género, talla, IMC y nivel de ejercicio físico del adolescente. Sin embargo, recomienda que este grupo etario emplee una dieta rica en proteínas de origen animal como: el pollo, pavo, pescado, atún, huevo, lácteos, etc. y origen vegetal como: cereales y legumbres.

Observando los resultados se deduce que los estudiantes en estudio tienen conocimiento acerca del grupo de alimentos que contienen proteína como el huevo. A pesar de lo dicho, existe un porcentaje mínimo que no está bien informado, por lo que al momento de consumir sus alimentos podrían tener una elección errónea, es decir, al pensar que este alimento no es una buena fuente de proteína podrían dejar de consumirlo y tal vez lleguen a reemplazarlo con otros alimentos poco nutritivos.

4.3. Dimensión Social

4.3.1. Lugar en dónde el adolescente suele consumir sus comidas.

Ítem: 15. **Pregunta:** ¿Dónde sueles consumir tus alimentos?

Tabla 5. Lugar dónde consume sus comidas.

Comidas /lugar	En casa	Bar de colegio	Restaurantes	Puestos de comida
Desayuno	81,7%	13,3%	5%	-
Media mañana	25%	56,7%	13,3%	5%
Almuerzo	63,3%	25%	11,7%	-
Media tarde	53,3%	21,7%	16,7%	8,3%
Cena	80%	13,3%	5%	1,7%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

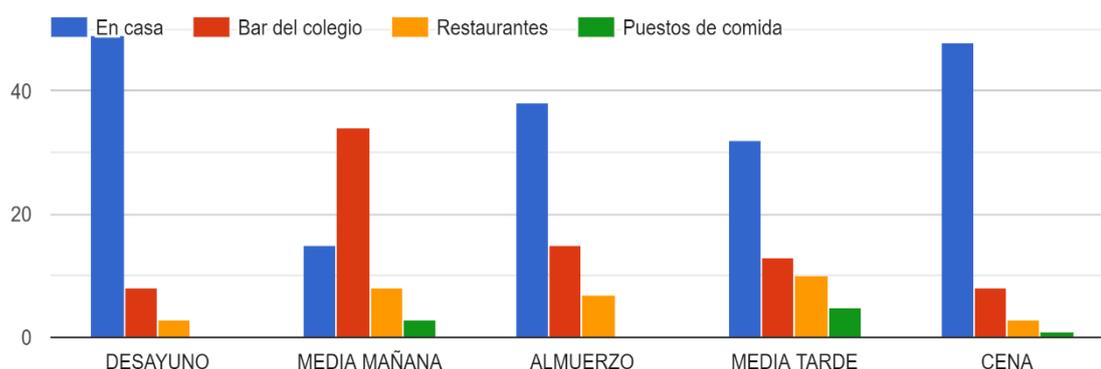


Gráfico 6. Lugar dónde el adolescente consume sus comidas.

Interpretación:

Se puede evidenciar que la mayoría de los estudiantes consumen sus comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) en casa. Así también, se puede observar que las colaciones como la media mañana lo hacen más recurrente en el bar del colegio y la media tarde en casa. Sin embargo, existe un porcentaje menor que manifiesta que estas comidas lo hacen en puestos ambulantes y en restaurantes.

La siguiente pregunta se elaboró con la finalidad de conocer dónde habitualmente los estudiantes consumen sus comidas. (Mineduc, 2021) señala que el ingerir alimentos en casa podrían traer una variedad de beneficios a la salud de las personas, obviamente esto va a depender mucho del tipo de alimentación que practique cada familia. Por el contrario, se dice que las comidas en casa favorecen a que los individuos opten por llevar patrones dietéticos mucho más saludables.

En relación con los resultados recabados se puede ver que existe un alto porcentaje de alumnos que consumen las 3 comidas principales en casa. Pero, también existe un considerable porcentaje que manifiesta que consume el desayuno, almuerzo, cena fuera de casa por lo que se deberá realizar charlas enfocadas a la importancia de consumir las comidas en el hogar.

ítem: 3. Pregunta: ¿Cuántos vasos de agua pura consumes al día?

Tabla 6. Ingesta de agua.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
8 vasos al día	10	16,7%
5 vasos al día	12	20%

3 vasos al día	29	48,3%
1 vaso al día	7	11,7%
Nada	2	3,3%
TOTAL	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

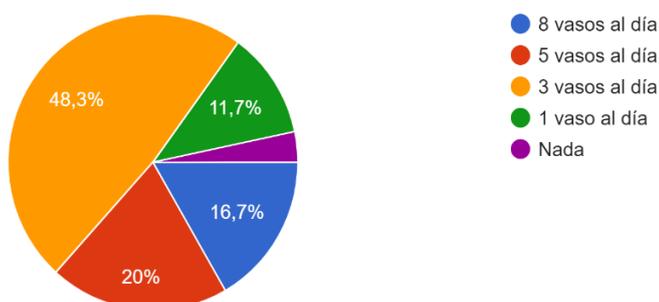


Gráfico 7. Ingesta de agua.

Interpretación:

Dentro de este apartado se puede observar que el 3,3% de la población encuestada no consumen agua, el 11,7% manifiestan que consumen 1 vaso de agua al día, el 48,3% es decir, casi la mitad de los estudiantes consumen agua 3 veces al día, el 20% señalan que consumen 5 vasos, mientras que tan solo el 16,7% consume 8 vasos de agua al día.

Esta pregunta se hizo con el objetivo de conocer cuánta cantidad de agua al día consumen los alumnos del Colegio Marco Salas Yépez para de esta manera tomar las estrategias convenientes y actuar. Según (Salas & Maraver, 2021) menciona que el agua es un nutriente esencial para la vida porque participa prácticamente en todos los procesos fisiológicos del cuerpo humano. A su vez enfatiza que las necesidades de ingesta de agua van a depender de varios factores como la edad, el género y el peso corporal del individuo. Pero, en la base de la “Pirámide de la Alimentación Saludable” de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomiendan que exista un consumo de 4-6 vasos de agua al día con la finalidad de asegurar un estado de hidratación apropiado. Dentro de este mismo estudio mencionan que el agua de igual manera puede ser obtenida de los alimentos, por ejemplo, de las frutas, verduras, lácteos, infusiones aromáticas, etc.

Con la información recopilada se puede verificar que el 48,3% de la población en estudio consume 3 vasos de agua al día. Por otra parte, se pudo evidenciar que los estudiantes que consumen de 5 – 8 vasos se encuentran en los parámetros requeridos por lo que se puede decir que tienen una hidratación óptima. Sin embargo, es necesario fomentar el consumo de agua en los estudiantes.

4.3.2. Entorno social y consumo de alimentos.

Ítem: 16. Pregunta: ¿En compañía de quiénes sueles comer?

Tabla 7. Entorno social y consumo de alimentos.

Compañía	Solo	Familia	Amigos	Conocidos
Desayuno	28,3%	70%	1,7%	-
Media mañana	23,3%	18,3%	56,7%	1,7%
Almuerzo	23,3%	56,7%	20%	-
Media tarde	40%	36,6%	21,7%	1,7%
Cena	16,7%	75%	6,6%	1,7%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

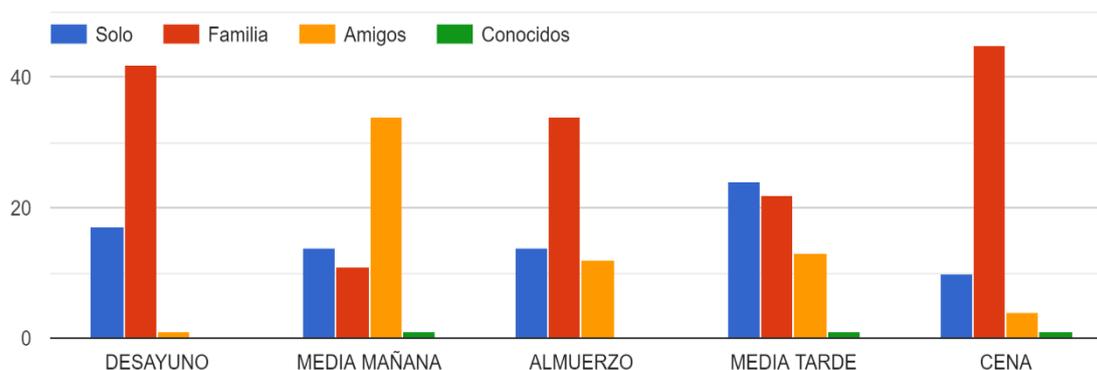


Gráfico 8. Entorno social y consumo de alimentos.

Interpretación:

La mayoría del grupo poblacional en estudio manifiestan que consumen sus comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) en familia. Así también, se puede observar que las colaciones como la media mañana lo hacen mayormente con sus amigos y la media tarde solos.

Este ítem se lo ejecutó con la intención de saber en compañía de quiénes estos estudiantes suelen consumir sus comidas. Beltrán (2014) considera que la comida familiar aporta importantes beneficios para la salud, el estado nutricional de los individuos, trastornos de conducta y comportamiento. Igualmente, menciona que las comidas familiares aseguran una dieta de mejor calidad, se ha visto que cuando los adolescentes tienden a comer con su familia existe un mayor consumo de frutas, verduras, cereales integrales y menor consumo de comidas preparadas. Así mismo, el autor considera que si estos individuos recurren a comer de forma usual con su familia esto se convertiría en una estrategia para prevenir el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades asociadas que perjudiquen la calidad de vida de este grupo etario.

Dentro del instrumento que se empleó en esta Institución se puede deducir que las comidas principales lo consumen en compañía de sus parientes, mientras que los refrigerios (media mañana y tarde) optan por hacerlo en compañía de sus amigos o solos. Es importante recalcar que a pesar de que no exista un porcentaje alarmante que indique que los estudiantes consumen sus comidas sin la compañía de nadie se debe seguir promoviendo a que al momento de comer se lo hagan junto con la familia debido a que si estos individuos optan por alimentarse solos puede que empiecen a tener un horario inadecuado de alimentación, se salten comidas o a su vez lleguen a reemplazar las comidas principales o las colaciones por comidas rápidas, lo cual al practicarlo constantemente pudiese convertirse en la causa principal para adquirir enfermedades de diversa índole.

Por otra parte, para que el consumo de alimentos en familia sea beneficioso primero se debería evaluar el tipo de alimentación que tienen en casa ya que, el pensar que si los adolescentes consumen sus alimentos con sus parientes van a comer más saludable podría ser un poco cuestionable (Skafida, 2013).

4.3.3. Medios de comunicación y preferencias alimentarias.

Ítem: 17. Pregunta: ¿Cuál de los siguientes medios de publicidad, consideras influye en tus preferencias alimenticias?

Tabla 8. Medios de comunicación y preferencias alimentarias.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Redes sociales	42	70%
Televisión	16	26,7%
Radio	2	3,3%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

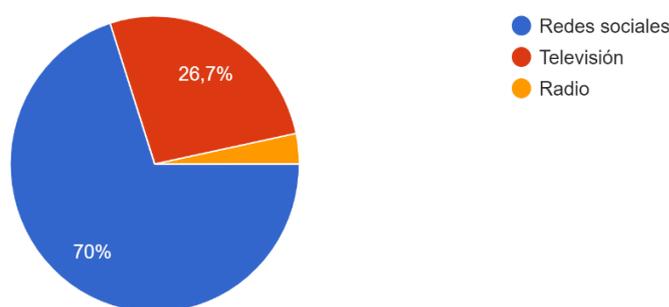


Gráfico 9. Publicidad y preferencias alimentarias.

Interpretación:

Se puede observar que más de la mitad de los alumnos encuestados, es decir, el 70% consideran que las redes sociales influyen en la alimentación de las personas, el 26,7% señalan que la televisión tiene más impacto y el 3,3% creen que es la radio.

Este ítem se lo ejecutó con el fin de saber qué medio de comunicación consideran los estudiantes que tienen mayor impacto en sus preferencias alimentarias. Naranjo, Calderón & Andrade (2019) indican que los medios de comunicación especialmente las redes sociales informan repetidamente mensajes inadecuados sobre un estilo de vida supuestamente saludable en relación con el aspecto físico, belleza y alimentación.

Estos mensajes suelen tener un impacto negativo y dañino en los niños y adolescentes ya que estos individuos al no tener un criterio bien formado y al estar en mayor contacto con la tecnología son más susceptibles en practicar todo lo que ven y escuchan generando confusión y por consecuencia, problemas alimentarios como bulimia, desnutrición, anorexia, etc.

Observando los resultados concluimos que el medio de comunicación que más influyó en las preferencias alimentarias de los estudiantes fue las redes sociales y el que menor impacto tuvo fue la radio. Cabe señalar que un mal uso puede acarrear al desarrollo de una serie de enfermedades, fruto del sedentarismo y la inadecuada selección de alimentos recomendada por estos famosos medios de comunicación.

4.3.4. Alimentación y redes sociales.

Ítem: 18. Pregunta: ¿Al momento de comer utilizas el celular para ver tus redes sociales?

Tabla 9. Alimentación y redes sociales.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Sí	41	68,3%
No	19	31,7%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

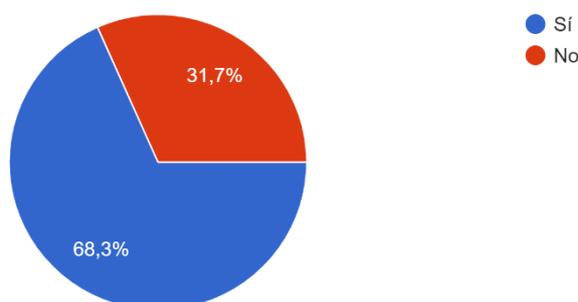


Gráfico 10. Alimentación y redes sociales.

Interpretación:

Esta pregunta se relaciona con la anterior y aquí podemos evidenciar que el 68,3% de los estudiantes de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez, es decir, más de la mitad de los alumnos manifiestan que utilizan su celular al momento de consumir sus alimentos y el 31,7% mencionan que no lo hacen.

Se realizó el siguiente ítem para saber si los estudiantes de esta entidad al momento de consumir sus comidas utilizan el celular para revisar sus redes sociales. Míguez (2019) señala que en la actualidad existe una gran innovación digital lo que ha llevado a que el espectador busque la manera de siempre estar conectado a las redes

sociales en donde pueda seguir cuentas las cuales promuevan un estilo de vida aparentemente ideal para el usuario. De igual modo, estos autores creen que si se busca que la sociedad lleve una alimentación saludable una de las formas más inteligentes para llegar a esta población sería mediante las redes sociales ya que es lo que más se utiliza hoy en día.

Las personas teniendo un cierto conocimiento acerca de lo que verdaderamente es llevar una calidad de vida adecuada podrían empezar organizando su tiempo para así dedicar unas horas a sus actividades académicas, físicas, biológicas y también destinen un tiempo prudente para revisar sus redes sociales. Méndez, Dosamantes & Martínez (2016) mencionan que no darse un momento para comer por estar distraídos se tiende a comer a grandes bocados o alimentos de baja calidad nutricional convirtiéndose en candidatos para desarrollar Resistencia a la Insulina (IR) y Síndrome Metabólico (SM).

Por último, se puede observar que más de la mitad de este grupo etario en estudio mira las redes sociales mientras están comiendo y tan solo el 31,7% mencionan que no lo hacen. Por lo que es esencial otorgar especial atención a esta situación, ya que al revisar las redes sociales mientras se está consumiendo los alimentos no es lo más adecuado debido a que no existirá una asimilación correcta de lo que se come y por este motivo, caen en consumir más alimentos de los que necesitan, además muchas veces estos productos alimenticios suelen ser snacks, fast food o platos listos para el consumo por lo que su ingesta prolongada pueden llevar a que estos individuos adquieran deficiencias nutricionales.

4.3.5 Red social más utilizada para buscar información sobre temas de alimentación.

Ítem: 19. Pregunta: ¿Qué red social utilizas más para informarte sobre alimentación? (seleccione solo una opción):

Tabla 10. Red social que utiliza para informarse sobre alimentación.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Instagram	14	23,3%
Facebook	10	16,7%
TikTok	16	26,7%

WhatsApp	-	-
YouTube	20	33,3%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

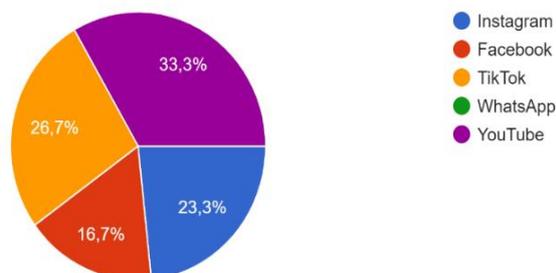


Gráfico 11. Red social más utilizada para buscar temas relacionados con la alimentación.

Interpretación:

El 33,3% de los alumnos del colegio Marco Salas Yépez mencionan que la red social que más utilizan para informarse sobre alimentación es YouTube, el 26,7% mencionan que TikTok, el 23,3% señalan que Instagram y el 16,7% consideran que Facebook.

Esta pregunta se llevó a cabo con el propósito de conocer cuál red social utilizan más los estudiantes de esta Institución para informarse sobre temas que tengan que ver con la alimentación. Buitrón (2020) considera que conocer cuál es la red social en la que los adolescentes interactúan mayormente permite tener una idea de la información que suelen buscar. Así mismo, señala que la mayoría de estas plataformas se encargan de promover ideales de belleza o de alimentación mediante videos, fotos o mensajes inadecuados sobre los estereotipos que actualmente existen. Lo cual al ser receptados por los adolescentes pudiese llevar a que adquieran trastornos del comportamiento alimentario debido a que en esta edad suele ser un poco complicado discernir la información que ven y escuchan, por lo que toman estos mensajes y los cumplen sin pensar en los efectos adversos que pudiesen causar a su salud.

En los resultados de un estudio realizado por (Borda, 2016) se puede observar que los participantes refieren interesarse en buscar información que tengan que ver con temas acerca de nutrición y esto suele ocurrir porque en la adolescencia ya se

empiezan a generar preocupaciones sobre el aspecto físico. Además, se evidencia que la población femenina es la que generalmente busca este tipo de información en redes sociales.

En el presente estudio se determinó que YouTube lidera la lista de redes sociales, esto mantiene relación con la variedad de cosas que se pueden realizar como por ejemplo buscar información más detallada sobre alimentación.

4.3.6. Redes sociales y alimentación de las personas en general.

Ítem: 20. Pregunta: ¿Crees que las redes sociales influyen en la alimentación de las personas?

Tabla 11. Redes sociales y alimentación de la población.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Sí	55	91,7%
No	5	8,3%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

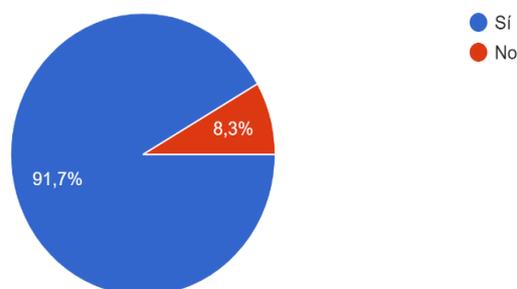


Gráfico 12. *Influencia de las redes sociales en la alimentación de las personas.*

Interpretación:

El 91,7% es decir, la mayoría de los estudiantes de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez considera que las redes sociales sí influyen en la alimentación de las personas y tan solo el 8,3% señalan que no.

La finalidad de esta pregunta es conocer si los adolescentes creen que el uso de las redes sociales pudiera interferir en la alimentación de las personas. Lagoria (2021) señala que en los últimos años los medios de comunicación específicamente las

redes sociales, desató un aumento de desórdenes en la conducta alimentaria de las personas ocasionando que más individuos adquieran enfermedades como la anorexia, bulimia, etc.

Por otra parte, en la investigación de Buitrón (2020) menciona que las redes sociales se han convertido en un estilo de vida para los adolescentes es por esta razón que dichas plataformas aprovechan esta situación y se encargan de subir más contenido nutricional erróneo el cual genera insatisfacción en la imagen corporal de los espectadores y llevan a que se generen cambios o modificaciones extremas en la alimentación de estos individuos.

En los resultados se pudo verificar que más de la mitad de los adolescentes consideran que las redes sociales tienen un impacto significativo en la alimentación de la población. Debido a ello es necesario que existan más nutricionistas que busquen enrolarse en estos medios de comunicación especialmente en las redes sociales, pues sirven de medio para concienciar a las personas en tener una alimentación saludable y evitar el desarrollo de patologías severas a futuro. Estos profesionales al tener un conocimiento más amplio acerca de nutrición podrían influir de manera positiva en las personas que se dedican a buscar información de alimentación en estas plataformas. Como se sabe las redes sociales al utilizarlas inteligentemente pueden convertirse en herramientas sumamente útiles para intervenir en la vida de las personas, producir concientización e influir en las decisiones que tomen en cuanto a hábitos alimenticios se trate.

4.4. Dimensión Biológico

4.4.1. Ejercicio físico

Ítem: 14. Pregunta: ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio físico como: trotar, bailar, jugar fútbol, nadar, etc.?

Tabla 12. Ejercicio físico.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Todos los días	15	25%
5 días a la semana	7	11,7%
3 días a la semana	13	21,7%
1 día a la semana	18	30%

Nunca	7	11,7%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

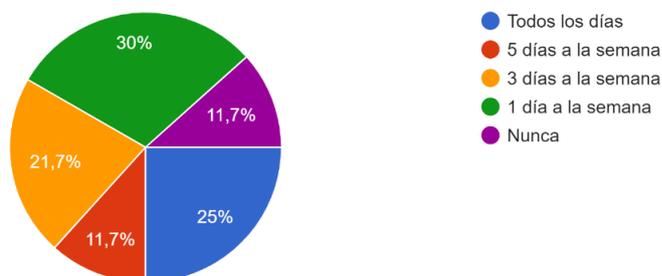


Gráfico 13. Ejercicio físico.

Interpretación:

Más del 50% de los estudiantes encuestados realizan actividad física entre 1 a 3 días a la semana.

La finalidad de este ítem fue saber con qué frecuencia los estudiantes de dicho plantel educativo realizan actividad física para de esta forma conocer si son personas sedentarias o no. La UNICEF (2019) menciona que practicar ejercicio físico frecuentemente contribuirá significativamente en el desarrollo psicomotor de los adolescentes. Además, manifiestan que si la población en general dedica un tiempo a ejercitarse evitará la aparición de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad a futuro. Sin embargo, mencionan que en esta edad no todo entrenamiento que involucra fuerza y potencia puede resultar recomendado para todos los adolescentes por esto es importante tener en cuenta la madurez sexual y física de estos individuos ya que las cargas excesivas pudiesen ocasionar lesiones. Igualmente, enfatizan que el tiempo recomendado para realizar ejercicio en esta etapa es al menos de 1 hora diaria optando por practicar ejercicios con una intensidad moderada, es decir, actividades aeróbicas como: correr, montar bicicleta, saltar la cuerda, bailar, etc.

Según la OMS (2020) el sedentarismo puede ser malsano y a su vez podría llevar a que se incremente el riesgo de adquirir cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Así también Llerena (2015) menciona que el llevar una vida sedentaria se convierte en un factor especialmente relacionado con una menor calidad de vida y con un aumento de mortalidad.

Mediante los resultados que se obtuvieron en el presente estudio se determina que un porcentaje considerable no realizan ejercicio físico de manera regular, tan solo el 25% de los estudiantes manifiestan que lo hacen todos los días, por lo que se convierte en un tema de preocupación, el hecho de que sean personas sedentarias podría generar severas repercusiones sobre su salud actual y futura.

4.5. Dimensión Preferencias alimentarias

4.5.1. Comidas que consume en el día.

ítem 1. Pregunta: Selecciona las comidas que consumes en el día



Gráfico 14. Consumo de comidas diarias.

Interpretación:

De la totalidad de los estudiantes encuestados se puede verificar que más de la mitad consumen las 3 comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) en el día. Sin embargo, menos de la mitad de este grupo de estudio refieren que no consumen los refrigerios (media mañana y tarde).

Este apartado se efectuó con el interés de saber cuántas comidas al día consumen los estudiantes de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez. Garcés & Castro (2016) aluden que en esta edad es primordial que los adolescentes consuman 5 comidas al día ya que, al estar en esta etapa de crecimiento las necesidades nutricionales van a aumentar. Dichos autores también consideran que en esta etapa al estar en pleno desarrollo de su organismo deberán elegir llevar una correcta nutrición ya que esto será fundamental para la posible prevención de una serie de patologías. A su vez estos autores mencionan que al consumir las 5 comidas que se aconseja va a contribuir a que tengan mucha más energía y, por ende, puedan realizar sus actividades planificadas.

Conforme a los resultados recopilados se puede ver que pese a que existe un alto porcentaje de adolescentes que consumen las 3 comidas principales en el día también existe un porcentaje considerable que señala que no consumen los dos refrigerios (media mañana y tarde) en el día. Por lo que es importante que se lleven a cabo capacitaciones en las cuales se promueva las 5 comidas en el día. En caso de que los adolescentes no tengan idea de que comer en estas colaciones, se podría dar algunos ejemplos súper sencillos y de bajo presupuesto para que, en vez de consumir alimentos de tienda, opten por comer alimentos de calidad los cuales generen un impacto saludable en su salud.

4.5.2. Frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.

Ítem: 2. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consume lácteos?

Tabla 13. Frecuencia de consumo de lácteos.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Todos los días	20	33,3%
5 días a la semana	9	15%
3 días a la semana	24	40%
1 día a la semana	5	8,3%
Nunca	5	3,3%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

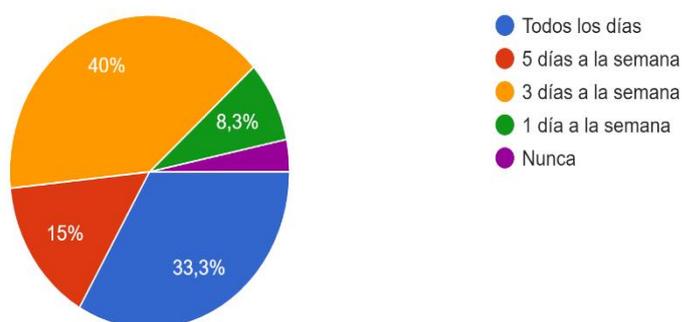


Gráfico 15. Consumo de productos lácteos.

Interpretación:

El 40% de los adolescentes encuestados declaran que consumen lácteos 3 días a la semana, todos los días corresponde al 33,3%, seguido del 15% 3 días a la semana, el 8,3% consume lácteos 1 día a la semana y por último el 3,3 % corresponde a los que no lo consumen nunca.

La siguiente pregunta fue tomada en cuenta para determinar con qué frecuencia consumen lácteos en la semana. Los productos lácteos proporcionan una cantidad considerable de la ingesta diaria de vitaminas, minerales y proteínas en los adolescentes. Estos alimentos ofrecen fuentes fácilmente disponibles de calcio (Ca), que es esencial para el fortalecimiento de los huesos, particularmente durante los años de la pubertad (Moreno & Bueno, 2016). Así, el consumo de lácteos es beneficioso durante la adolescencia, sobre todo porque se ha demostrado la absorción del Ca aumenta durante los años de la pubertad. Además, reduce el riesgo de osteoporosis a futuro. Por lo tanto, es necesario asegurar un consumo adecuado de lácteos y de calcio en la adolescencia para maximizar la formación ósea y la nutrición.

De acuerdo con el gráfico se observa que los adolescentes implementan en su dieta los productos lácteos en su mayoría con un gran porcentaje que manifiestan consumir entre todos los días, 5 y 3 días a la semana. Sin embargo, hay que tener en cuenta que un porcentaje solamente lo consumen de 1 día a la semana e incluso hay estudiantes que nunca lo consumen. Por lo que es imprescindible, que se alcance los requisitos de la ingesta diaria de lácteos, debido a que va ayudar potencialmente a los adolescentes para un desarrollo saludable. En consecuencia, se necesitan intervenciones efectivas para abordar las insuficiencias reportadas del consumo de lácteos entre los adolescentes.

Ítem: 4. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consumes leguminosas? (garbanzos, lentejas, habas, frijoles, etc.)

Tabla 14. Frecuencia de consumo de leguminosas.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Todos los días	8	13,3%
5 días a la semana	13	21,7%
3 días a la semana	28	46,7%

1 día a la semana	11	18,3%
Nunca	-	-
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

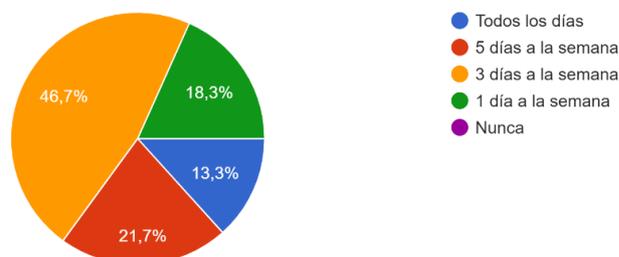


Gráfico 16. Consumo de leguminosas.

Interpretación:

De acuerdo con la información que se obtuvo el 46,7% de los estudiantes consume 3 días a la semana las leguminosas, el 21,7% 5 días a la semana, el 18,3% 1 día a la semana y el 13,3% lo consumen todos los días.

Este apartado se realizó con el propósito de conocer con qué frecuencia consumen a la semana las leguminosas y saber el tipo de hábitos alimenticios que tienen los individuos en estudio. Las leguminosas son una buena fuente tanto de macro como de micronutrientes. Es así que, aporta una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra, hierro, potasio, entre otros. Los cuales van ayudar a reducir y prevenir enfermedades tales como las cardiovasculares, diabetes, etc. (National Geographic, 2020).

Considerando los resultados se puede observar que todos tienen hábitos alimenticios de optar por las leguminosas desde todos los días hasta 1 día a la semana, considerando que la recomendación de añadir las leguminosas en la dieta es de por lo menos 1 día a la semana. De este modo, esta población en estudio tiene el requerimiento necesario de estas fuentes alimenticias. Cabe recalcar que, las legumbres son una rica fuente de nutrientes y puede contribuir a abordar la deficiencia nutricional.

Ítems sobre la frecuencia de consumo de frutas y verduras

Ítem: 5. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consumes verduras? (espinaca, acelga, lechuga, col, brócoli, etc.)

Ítem: 6. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consumes frutas? (piña, manzana, pera, banana, uvas, etc.)

Tabla 15. Consumo de frutas y verduras.

Ítem	Pregunta		Todos los días	5 días a la semana	3 días a la semana	1 día a la semana	Nunca
5	Consumo de verduras	Frecuencia	17	8	25	9	1
		Porcentaje	28,3%	13,3%	41,7%	15%	1,7%
6	Consumo de frutas	Frecuencia	19	11	26	4	-
		Porcentaje	31,7%	18,3%	43,3%	6,7%	-

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

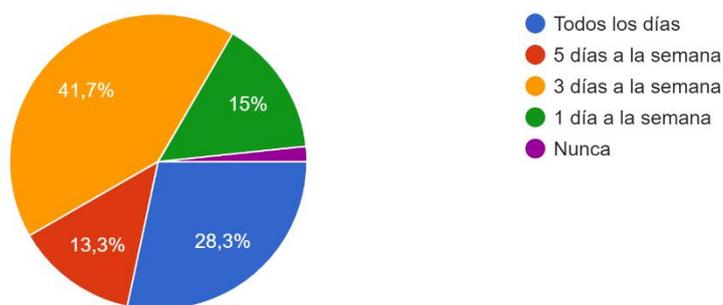


Gráfico 17. Consumo de verduras.

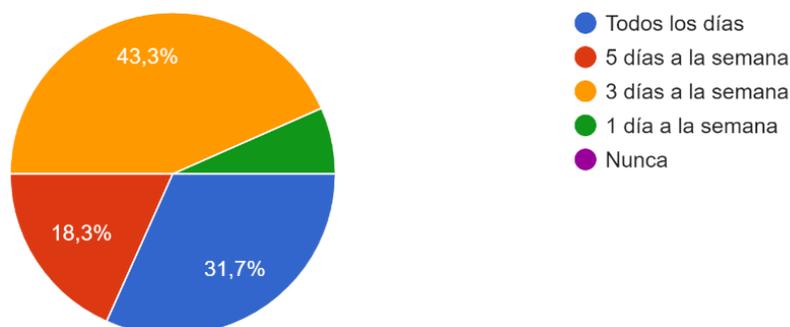


Gráfico 18. Consumo de frutas.

Interpretación:

Con base a la información recabada se pudo conocer que el 41,7% escogió que consumen verduras 3 días a la semana, seguido del 28,3% donde recalcan que lo ingieren todos los días, el 15% 1 día a la semana, el 13,3% 5 días a la semana y el 1,7% mencionan que nunca. El siguiente apartado se la hizo para definir la frecuencia de consumo de las verduras en la dieta diaria de estos individuos en cuestión.

De acuerdo con los datos obtenidos el 43,3% de los estudiantes incorporan frutas en su ingesta al menos 3 días a la semana, el 31,7% aluden que todos los días, el 18,3% 5 días a la semana y el 6,7% por lo menos 1 día a la semana. Esta interrogante era necesaria para conocer qué tanto implementan a las frutas en su ingesta habitual.

Conforme a los ítems 5 y 6, los patrones dietéticos abundantes en frutas y verduras se han asociado con múltiples beneficios como: fortalecer el sistema inmunológico, combatir la desnutrición, prevenir el desarrollo de enfermedades cardíacas, cáncer y otras enfermedades crónicas. Es así que la (OMS, 2018), recomienda comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, ya que, son una parte imprescindible sobre una dieta saludable. Así también la FAO (2021), indica que aportan suficientes nutrientes como para ayudar a los niños y adolescentes a desarrollarse eficazmente, ayudar en sus funciones corporales, el bienestar físico, mental y social en todas las etapas de vida. Beneficios en la prevención de todas las formas de malnutrición como: la desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad.

De modo que, a través de los resultados se pudo observar que, la gran mayoría de los encuestados no cumplen con los requerimientos adecuados sobre una buena ingesta de frutas y verduras. Puesto que, en esta etapa priorizan a los alimentos altos en calorías y se limitan su ingesta adecuada sobre estos grupos de alimentos. Motivo por el cual, en esta etapa de edad es un momento particularmente importante para intervenir y persuadir en el consumo de este grupo de alimentos importantes como lo son las frutas y verduras, porque las necesidades de nutrientes son altos para soportar un crecimiento rápido, óptimo y con el mismo, el desarrollo de patrones dietéticos que puede persistir hasta la edad adulta.

Ítems sobre el consumo de productos alimenticios ultra procesados.

Ítem: 7. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consumes productos de pastelería? (galletas, pasteles, donas, bizcochos, etc.)

Ítem: 8. Pregunta: ¿Con qué frecuencia toma bebidas azucaradas? (jugos saborizados, bebidas energizantes).

Ítem: 9. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consumes dulces? (chocolates, gomitas, chupetes, caramelos, etc.)

Tabla 16. Consumo de productos de pastelería, bebidas azucaradas y dulces.

Ítem	Pregunta		Todos los días	5 días a la semana	3 días a la semana	1 día a la semana	Nunca
7	Consumo de productos de pastelería	Frecuencia	6	6	19	28	1
		Porcentaje	10%	10%	31,7%	46,7%	1,7%
8	Consumo de bebidas azucaradas	Frecuencia	13	9	15	20	3
		Porcentaje	21,7%	15%	25%	33,3%	5%
9	Consumo de dulces	Frecuencia	8	5	21	25	1
		Porcentaje	13,3%	8,3%	35%	41,7%	1,7%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

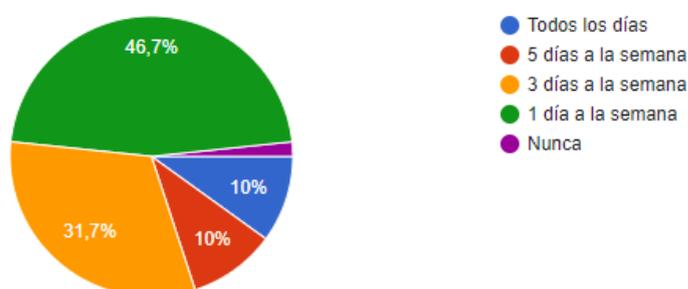


Gráfico 19. Consumo de productos de pastelería.

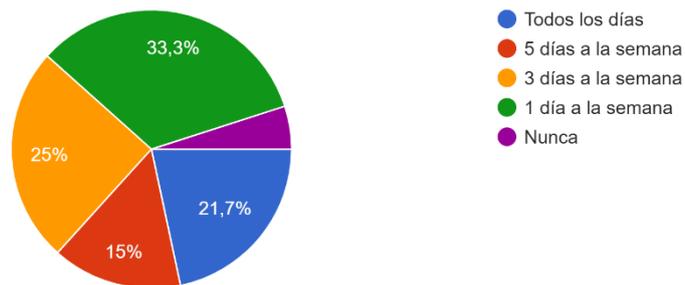


Gráfico 20. Consumo de bebidas azucaradas.

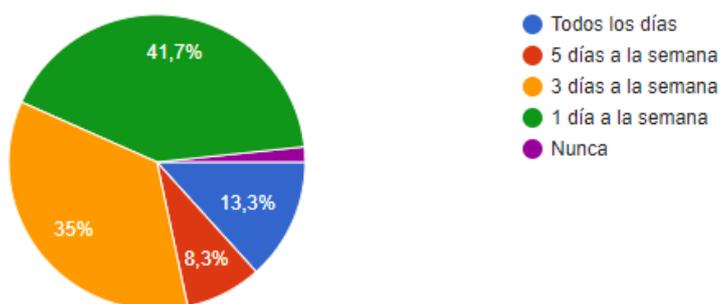


Gráfico 21. Consumo de dulces.

Interpretación:

Con respecto a los diferentes datos que se presentaron, se puede observar que el 46,7% ingieren productos de pastelería 1 día a la semana, el 31,7% 3 días a la semana, el 10 % coinciden entre todos los días y 5 días a la semana y solo un 1,7% alegan que nunca. La siguiente pregunta era de gran importancia conocerla para determinar con qué frecuencia consumen los distintos productos de pastelería.

En cuanto al consumo de bebidas azucaradas se puede acotar que el 33,3 % ingieren 1 día a la semana, el 25% 3 días a la semana, el 21,7% todos los días, el 15% 5 días a la semana y el 5% seleccionaron que nunca. Se llevó a cabo esta interrogante para percibir la frecuencia con la que consumen las bebidas azucaradas.

Conforme a la información conseguida el 41,7% consumen dulces 1 día a la semana, el 35% 3 días a la semana, el 13,3% todos los días, el 8,3% 5 días a la semana y el 1,7% declaran que nunca.

Tomando en consideración los ítems 7, 8 y 9 sobre el consumo de alimentos ricos en azúcar se analiza que, en la adolescencia, las elecciones alimentarias se caracterizan cada vez más por un menor consumo de alimentos saludables y un mayor consumo de refrescos y snacks de alta densidad energética como los que se encuentran en las patatas fritas, los caramelos, pasteles, etc.

El consumo de alimentos y bebidas ricos en azúcar contienen edulcorantes calóricos añadidos (es decir, sacarosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, concentrados de jugo de frutas, etc.). Esto es preocupante porque el consumo de azúcar supera considerablemente el nivel recomendado del 10% de ingesta energética (OMS, 2018). En consecuencia, aumentan el riesgo de sobrepeso, obesidad y caries dental como resultado un suministro deficiente de nutrientes y una diversidad dietética reducida, y puede estar asociado con un mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 2, riesgo cardiovascular y otros efectos sobre la salud.

De manera que, mediante los resultados obtenidos se demostró que existe un alto consumo de productos ultra procesados en los estudiantes de dicha Institución. El azúcar debe consumirse preferiblemente como parte de una comida principal y en forma natural como leche humana, leche, productos lácteos sin azúcar y frutas frescas, en lugar de bebidas azucaradas, jugos de frutas, batidos y/o productos lácteos azucarados. Los azúcares libres en forma líquida deben reemplazarse por agua o bebidas lácteas sin azúcar. Motivo por el cual, es importante que se de los enfoques saludables para el consumo de bebidas y alimentos que deben establecerse desde edades tempranas, con el objetivo de prevenir los efectos negativos para la salud en la adolescencia y en la edad adulta.

Ítem: 10. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consumes comida rápida? (pizzas, salchipapa, hamburguesa, etc.)

Tabla 17. Consumo de comida rápida.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Todos los días	1	1,7%
5 días a la semana	4	6,7%
3 días a la semana	15	25%
1 día a la semana	40	66,7%
Nunca	-	-
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

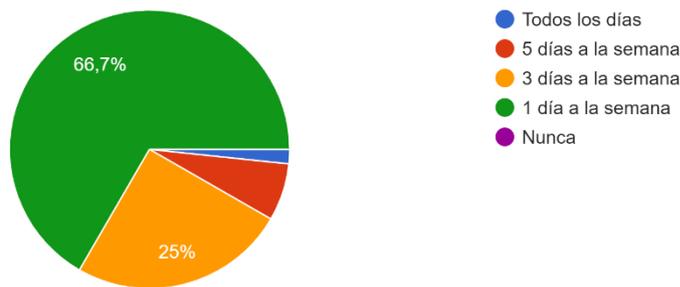


Gráfico 22. Consumo de comida rápida.

Interpretación:

De acuerdo con la información recaudada se pudo conocer que el 66,7% de los estudiantes consume comida rápida 1 día a la semana, el 25% 3 días a la semana, el 6,7% 5 días a la semana y el 1,7% eligieron que todos los días.

Fue importante realizar esta pregunta para percatar la frecuencia de consumo que tienen sobre la comida rápida. El consumo de diferentes tipos de comida rápida está creciendo cada vez más en todas partes del mundo, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. Debido a los cambios y transiciones en el estilo de vida y hábitos alimentarios de las personas, cada vez más personas de diferentes edades, en particular adolescentes y adultos jóvenes, se inclinan por consumir comida rápida (Zerraga, 2020). Numerosos estudios han informado sobre varios efectos negativos atribuidos al consumo de comida rápida, que van desde el aumento de peso entre los jóvenes hasta un mayor riesgo de diabetes puesto que, se convierten en perjudiciales para la salud si se los adopta como un hábito.

De esta manera, a través de los datos que se obtuvo se pudo acatar que la gran parte de los estudiantes encuestados respondieron que consumen comida rápida al menos 1 día a la semana y otros incluso de 3, 5 días a la semana y hasta todos los días, lo que significa una gran preocupación debido a que su estado nutricional es inestable. El tema del consumo de comida rápida puede volverse particularmente más importante para este grupo de individuos. Comprender los determinantes de una alimentación saludable puede ayudar a los responsables de la formulación de políticas, los expertos y las familias a tomar mejores decisiones sobre los hábitos alimentarios de las generaciones más jóvenes y prevenir las posibles amenazas para

la salud asociadas con las comidas rápidas mediante el diseño de intervenciones adecuadas.

Ítem: 11. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consumes embutidos? (salchicha, jamón, chorizo, mortadela, etc.)

Tabla 18. Consumo de embutidos.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Todos los días	5	8,3%
5 días a la semana	9	15%
3 días a la semana	18	30%
1 día a la semana	25	41,7%
Nunca	3	5%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

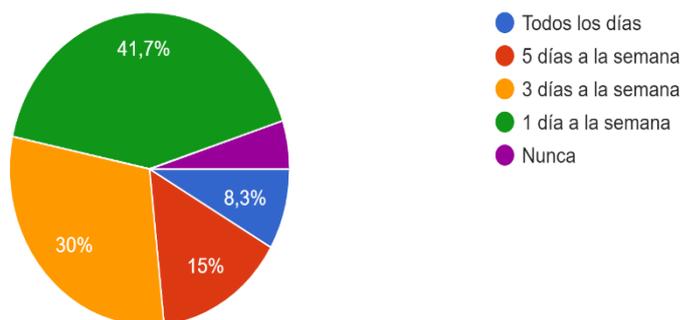


Gráfico 23. Consumo de embutidos.

Interpretación:

Con base a la información conseguida se logró precisar que el 41,7% consume embutidos 1 día a la semana, el 30% 3 días a la semana, el 15% 5 días a la semana, el 8,3% todos los días y el 5 % no lo ingieren nunca.

La pregunta se la realizó para conocer sobre la frecuencia de consumo que tienen estos adolescentes con respecto a los embutidos. La OMS (2015), sugiere que el consumo excesivo de embutidos no va a ser adecuado para la salud, debido que es denominado carcinógeno para los humanos y lo relacionan con cáncer colorrectal.

Por lo que, se recomienda que se limite su consumo de 1 a 2 veces por semana ya que, las mismas causan afecciones a larga duración trayendo consigo las enfermedades crónicas no transmisibles si se sobrepasan de lo recomendado.

Respecto a los resultados encontrados la mayoría de los estudiantes lo consumen más de 1 vez a la semana los embutidos. Es decir, tienen malos hábitos sobre la ingesta de estos productos puesto que son uno de los alimentos más rápidos y fáciles de preparar y los pueden incluir en cualquier platillo. Esta es la razón de la que muchos estudiantes los han incluido en sus dietas sin saber las consecuencias que pueden conllevar.

Ítem: 12. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consumes carnes rojas? (carnes de res)

Tabla 19. Consumo de carnes rojas.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Todos los días	3	5%
5 días a la semana	7	11,7%
3 días a la semana	29	48,3%
1 día a la semana	19	31,7%
Nunca	2	3,3%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

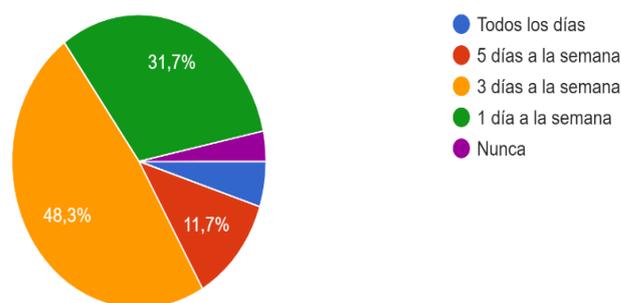


Gráfico 24. Consumo de carnes rojas.

Interpretación:

De acuerdo con la información obtenida se pudo identificar que el 48,3% tiene el hábito de consumir carnes rojas 3 veces a la semana, el 31,7 % 1 día a la semana, el 11,7 % 5 días a la semana, solo el 5 % todos los días y el 3,3 % mencionan que nunca.

Esta cuestión surgió para poder conocer sobre la frecuencia de consumo que mantienen los jóvenes en relación con las carnes rojas. La carne dietética ha sido un alimento básico esencial de la dieta humana y ha evolucionado a lo largo de las eras. La carne roja dietética es una excelente fuente de minerales principalmente; (zinc, hierro, selenio y magnesio) y vitaminas (B12, B2, B6 y B3). Es una de las principales fuentes de proteína y energía completa, especialmente es importante incorporarlas en las etapas de crecimiento (Alzate, 2019). Hay que tener en cuenta que el hierro hemo de la carne sigue siendo un componente dietético esencial, principalmente para prevenir la anemia. Por lo que, se debe tomar en cuenta las recomendaciones sobre el consumo moderado y más no eliminarla de la dieta. Las recomendaciones es que se deben combinar frutas y verduras, y el suministro de ricas fuentes de antioxidantes son juiciosas y mecánicamente razonables para un buen aporte nutricional.

Respecto a los datos obtenidos se puede evidenciar que los estudiantes tienen un aporte considerable sobre las carnes rojas que son necesarias en su etapa para su buen desarrollo y prevenir distintas enfermedades. Además, una dieta que combine frutas y verduras ricas en antioxidantes puede fomentar la promoción de bacterias saludables en el microbioma y puede ser una estrategia útil para la prevención de enfermedades crónicas y posiblemente relacionadas con la compensación del hierro hemo en la dieta.

Ítem: 13. Pregunta: ¿Con qué frecuencia consumes carnes blancas? (pollo, pavo, pescado, etc.)

Tabla 20. Consumo de carnes blancas.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Todos los días	8	13,3%
5 días a la semana	20	33,3%
3 días a la semana	25	41,7%

1 día a la semana	5	8,3%
Nunca	2	3,3%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos del cuestionario desarrollado por las autoras.

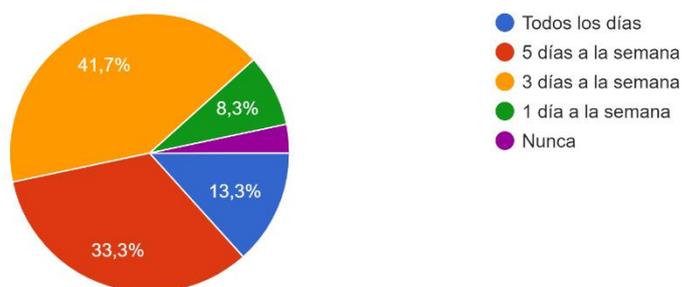


Gráfico 25. Consumo de carnes blancas.

Interpretación:

Con base en la información obtenida, se pudo conocer que el 41,7% consumen carnes blancas 3 días a la semana, el 33,3% 5 días a la semana, el 13,3% lo consumen todos los días, mientras que el 3,3% no lo consideran en su ingesta nunca.

Esta interrogante se realizó para conocer los hábitos alimenticios que tiene con respecto al consumo de las carnes blancas. La fuente de carnes blancas por lo general cuenta con un alto valor biológico. Además, proporciona cantidades favorables de omega 6 y omega 3 y a su vez también contienen hierro, zinc, niacina, fósforo y potasio. Estas son claves para el buen desarrollo y función del organismo tanto física y psicológicamente por ello, es imprescindible que los adolescentes lo adhieran a su dieta (Asensio & González, 2017).

De acuerdo con los resultados, se observa que tienen buenos patrones alimentarios con lo que respecta del consumo de carnes blancas. Pero así mismo, es imperante proponer intervenciones nutricionales en este grupo, con la finalidad de mejorar y aumentar para aquellos que tengan nutrientes críticos sobre estos alimentos y puedan llegar a las porciones necesarias como las proteínas, para propiciar un adecuado desarrollo y crecimiento en los adolescentes

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el presente capítulo se detallan las conclusiones y recomendaciones, obtenidas con la investigación, las cuales fueron de ayuda para poder diseñar las estrategias adecuadas mediante las problemáticas encontradas.

5.1. Conclusiones

Conforme con el análisis e interpretación de los resultados recabados se llega a las siguientes conclusiones:

- En cuanto a los factores que influyen en la alimentación de los estudiantes se determinó que existe un porcentaje considerable que no consumen los 4-6 vasos de agua que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda.

Por otra parte, en el presente trabajo de investigación se evidencia que más del 50% de los estudiantes realizan actividad física entre 1 a 3 días a la semana. Sin embargo, esto no determina que su estilo de vida sea saludable, ya que los expertos aconsejan que en esta etapa de vida se realice al menos 30 minutos de ejercicio físico diariamente.

Adicional, es importante mencionar que un 68,3% de estudiantes al momento de alimentarse no lo hacen de manera correcta, ya que tienden a utilizar dispositivos digitales provocando que la ingesta de alimentos se vea significativamente afectada debido a que no son asimilados de forma adecuada. En consecuencia, si se mantienen estos hábitos poco saludables se incrementa el riesgo de desarrollar comorbilidades.

- En relación con los patrones alimentarios de los individuos en estudio se evidenció que consumen una cantidad mínima de frutas y verduras, además tienen hábitos de ingesta alta en cuanto a los productos de pastelería, bebidas azucaradas, dulces, comida rápida y embutidos. Por lo que, se considera desfavorable para la salud de los individuos ya que, de continuar esta conducta pueden presentarse a futuro sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, hipercolesterolemia e incluso cáncer.

En contraposición existen rasgos positivos que indican que la mayoría de los estudiantes encuestados consumen cantidades recomendadas y adecuadas de lácteos, leguminosas, carnes blancas y carnes rojas, lo que es favorable debido a que tienen aportes de nutrientes esenciales obtenidos de estos productos los cuales son de gran ayuda para mantener un estado nutricional óptimo a nivel físico y psicológico.

- Considerando las características del grupo y la información provista, el equipo de investigadoras se propuso a diseñar estrategias de educación nutricional, para lo cual se abrieron canales de YouTube, TikTok e Instagram y mediante estas plataformas se propone brindar conocimientos sobre las problemáticas encontradas en el presente estudio para que los estudiantes puedan adquirirlo y plasmarlo en sus hábitos dietéticos y así mismo tengan cuidado sobre las consecuencias que conlleva una mala alimentación.
- Finalmente, los objetivos propuestos en esta investigación se cumplieron a cabalidad, pues las dimensiones consideradas tanto psicológica, social, biológica y las de preferencias alimentarias pudieron determinar que influyen significativamente en el estilo de vida y por ende los patrones alimentarios de los adolescentes.

5.2. Recomendaciones

Basándose en el análisis y conclusión del presente trabajo de investigación se sugiere las siguientes recomendaciones:

- Es crucial brindar educación nutricional a esta población para que adquieran conocimiento sobre las consecuencias que lleva el mal hábito del consumo excesivo de embutidos y así puedan disminuir el riesgo de adquirir cáncer colorrectal y otras enfermedades que se relacionen con la ingesta inadecuada de este tipo de productos.
- Por otra parte, según el instrumento aplicado se pudo evidenciar que la mayoría de los adolescentes no tienen conocimiento acerca de los grupos de alimentos que existen, por lo que se considera fundamental que se realicen

capacitaciones presenciales o virtuales en las cuales se aborden temas acerca de los tipos de macronutrientes que existen y las funciones importantes que cumplen en el organismo de los seres humanos. Así también, se deberá fomentar el consumo de los alimentos que aportan nutrientes y enseñarlos a combinar sus comidas mostrándoles como confeccionar menús atractivos y saludables a través de las redes sociales.

- La ingesta de agua cumple un papel fundamental en la vida de los seres humanos, sin embargo, al existir un consumo insuficiente de la misma es importante que se empleen ciertas estrategias nutricionales en las cuales se brinden algunos tips o recomendaciones con la finalidad de que los adolescentes incrementen su consumo. Por ejemplo, muchos de estos individuos no les gustan ingerir agua por el sabor propio que tiene, en estos casos se les puede enseñar a saborizar su agua de manera rápida y natural.
- Como se sabe las redes sociales en la actualidad cumplen un rol importante para informarse sobre cualquier tema de interés. En esta situación se considera pertinente que los estudiantes reciban una capacitación virtual en la cual se hable acerca de la importancia de informarse mediante fuentes confiables o a su vez si su deseo es saber más sobre temas específicos de nutrición prefieran seguir cuentas de profesionales especializados en dicha área ya que estas personas podrán informar a la sociedad de una forma más real con el objetivo de promover un estilo de vida correcto. Para llevar a cabo la capacitación se utilizará un lenguaje de fácil comprensión para que el mensaje que se quiera transmitir sea claro y conciso. No está de más mencionar que las redes sociales al utilizarlas inteligentemente pueden convertirse en herramientas sumamente útiles para intervenir en la vida de las personas, producir concientización e influir en las decisiones que tomen en cuanto a hábitos alimenticios se trate.
- Se evidenciaron estudiantes que por su horario de estudio les resulta complicado alimentarse en casa. Sin embargo, se podría realizar videos educativos, infografías en el cual se brinden algunos ejemplos de colaciones

que pueden preparar el día anterior para de esta forma evitar que los mismos compren productos alimenticios con bajo valor nutricional.

- Por último, es fundamental profundizar más en los estudios sobre los adolescentes y su alimentación, específicamente en la influencia que tiene el aspecto físico con en el comportamiento alimentario. Con los resultados obtenidos, se puede verificar que hoy en día existen cánones de belleza que pueden influir negativamente en este grupo en estudios, que muchas veces son reforzados a través de las redes sociales. Dichos preceptos contribuyen a que estos sujetos adopten trastornos en su conducta alimentaria, lo que a su vez acarrea daño en su salud física, emocional y efectos negativos en el aprendizaje. Por lo que se recomienda realizar más estudios que aborden esta problemática a fin de favorecer un crecimiento y desarrollo óptimo en este grupo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alto, C. M. (2021). *Estrategias para fortalecer la educación alimentaria nutricional en el municipio de El Alto*. Obtenido de https://alternativascc.org/wp-content/uploads/2021/03/Propuesta-EAN-el-Alto_web.pdf
- Alvarado, M., & Barros, A. (2017). *Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza*. 2016. Universidad de Cuenca, Cuenca. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>
- Alzate, T. (2019). Consumo de carnes rojas y procesadas. La controversia está servida. 21(2). doi:<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n2a01>
- Anda, M. (2019). *Influencia del marketing en el comportamiento de los niños sobre el patrón de adquisición por parte de sus padres de productos ultraprocesados*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito. Obtenido de http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16685/disertaci%c3%b3n_Marypaz_Anda_Neira.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias. (2016). *Cómo investigar en la UNIB.E*. Obtenido de https://virtual.unibe.edu.ec/pluginfile.php/79725/mod_resource/content/1/C%C3%B3mo%20investigar%20en%20la%20UNIB.E.
- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Arequipa. Obtenido de https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:GzTthsxEu2kJ:http://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2238/1/AriasGonzales_TecnicasEInstrumentosDeInvestigacion_libro.pdf+&cd=13&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec
- Asensio, J., & González, P. (2017). Consumo de carne y pescado en población mediterránea española de edad avanzada. 26(5). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309228876017.pdf>
- Azuero, Á. (2018). Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación. *KOINONIA*, IV(8). doi:<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v4i8.274>

- Bajaña, J. (2017). *El uso de los medios audiovisuales y su influencia en las estrategias didácticas durante el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12119/1/FCHE-EBS-1466.pdf>
- Beltrán, B. (2014). *Comer en familia: una costumbre saludable y gratificante*. Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Nutrición y Bromatología I, Madrid. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2014-11-12-Beltran-Cuadrado-comer-en-familia-2014.pdf>
- Borda, M. (2016). Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años de tres escuelas en Barranquilla (Colombia). *Scielo*, 32(3). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522016000300011&script=sci_abstract&tlng=es
- Buitrón, S. (2020). *Influencia de las redes sociales en las preferencias alimentarias de adolescentes entre 15 - 18 años de la Unidad Educativa "San Vicente de Paúl"*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18254/Nicole%20Buitr%C3%B3n%20C.-%20Tesis%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castillo, D., & González, R. (2018). Validez y confiabilidad del cuestionario. *Scielo*, 25(2). doi:<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.018>
- Ceballos, P. (2017). Análisis crítico del paradigma positivista y su influencia en el desarrollo de la enfermería. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000300010
- Cevallos, A., & Salgado, D. (2017). *Métodos y técnicas de investigación*. Obtenido de <http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/498/3/metodolog%C3%A9.pdf>
- Espinosa, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica: V39 pp. págs 70-79 (n1)*. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.4065036>

- Fachelli, S., & López, P. (2016). *Metodología de la investigación social*. Universidad Autónoma de Barcelona. Obtenido de https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf
- FAO. (2010). Alimentar la mente para crecer y vivir sanos. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am287s/am287s.pdf>
- FAO. (2018). *Las guías alimentarias nos pueden ayudar a mejorar nuestra alimentación*. Obtenido de <https://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/1149780/>
- FAO. (2021). *Frutas y verduras esenciales en tu dieta*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- Forero, J., & Díaz, E. (2018). Implementación de recursos audiovisuales como estrategia de validación pedagógica. *Anagramas Rumbos Y Sentidos De La Comunicación*, 17(33). doi:<https://doi.org/10.22395/angr.v17n33a12>
- Garcés , M., & Castro, M. (2016). Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de estudios de juventud* (112). Obtenido de http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
- Hernández, R. (2017). *Metodología de la investigación*. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hidalgo, G. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Departamento de Endocrinología, Great Ormond Street Hospital , Madrid. Obtenido de <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Huaire, E. (2019). Método de investigación. Obtenido de <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huaire.inacio/35.pdf>
- INEC. (2017). Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/estadisticas/>
- Klinger, M. (2018). *Determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Esmeraldas libre de Esmeraldas*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Esmeraldas. Obtenido de <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1581/1/KLINGER%20MART%C3%8DNEZ%20MAR%C3%8DA%20JOS%C3%89.pdf>

- Lagoria, M. (2021). *La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020*. Instituto Universitario de Ciencias de la Salud , La Rioja. Obtenido de https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH0110/49e71c77.dir/BRC_TFI_LagoriaFuenzalida.pdf
- Ley orgánica de alimentación escolar. (2020). De la alimentación escolar. Obtenido de <https://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/pacha/wp-content/uploads/2011/04/LORSA.pdf>
- Ley orgánica de alimentación escolar. (2021). Reglamento general para la aplicación de la ley orgánica de alimentación escolar. Obtenido de <http://extwprlegs1.fao.org/docs/pdf/ecu204567.pdf>
- Ley orgánica del régimen de la soberanía alimentaria. (2010). Consumo y Nutrición. Obtenido de <https://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/pacha/wp-content/uploads/2011/04/LORSA.pdf>
- Llerena, G. (2015). *Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador: Actividades, acciones y programas para la promoción de la actividad física*. Quito. Obtenido de <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5597/1/122696.pdf>
- Martinez, A., & Pedrón , C. (2017). *Conceptos básicos en la alimentación*. Universidad Autónoma. Madrid, Madrid. Obtenido de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Méndez, P., Dosamantes, D., & Martínez, M. (2016). Hábitos al comer y riesgo de desarrollar Síndrome Metabólico o Resistencia a la Insulina en adultos mexicanos. *British Journal of Nutrition*, 116(10). Obtenido de <https://www.saludtlax.gob.mx/documentos/revista/vol6/Art03Vol6.pdf>
- Míguez, L. (2019). *Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable*. Universidad Pontificia Comillas, Madrid. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/271021/retrieve>

- Mineduc. (2021). *Alimentación Saludable*. Quito. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
- Miñana, I. (2016). La nutrición del adolescente. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 4(3). Obtenido de https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol4num3-2016/06_la_nutricion_del_adolescente.pdf
- Miranda, S. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Ride*, 11(21). Obtenido de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ZCsyYJbq5tkJ:https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/download/717/2573/+&cd=4&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>
- Monje, C. (2017). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Universidad Surcolombiana. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Moreno, L., & Bueno, G. (2016). Consumo de lácteos durante la infancia y la adolescencia. *Scielo*(33). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016001000008
- MSP. (2017). *Guía de alimentación y nutrición*. Quito. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>
- MSP. (2018). *Ministerio de Salud Pública*. Recuperado el 2 de Junio de 2021, de <http://hvcm.gob.ec/wp-content/uploads/2015/03/GESTION-TALENTO-HUMANO.pdf>
- Naranjo, J., Calderón, C., & Andrade, M. (2019). Medios de comunicación y su influencia en la alimentación saludable de jóvenes Universitarios de Riobamba. *ESPOCH*, 10. Obtenido de <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/260/239>

- National Geographic. (2020). 10 razones por las que es recomendable comer legumbres. Obtenido de https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/10-razones-por-que-es-recomendable-comer-legumbres_15173
- Navarrete, M. (2015). *Aplicación de Estrategias lúdico-didácticas en Educación Alimentaria Nutricional en preescolares del Jardín de Infantes N°933 Jorge Newbery, del Partido General Pueyrredón*. Universidad Nacional de La Plata. Obtenido de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/51970/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Núñez, M., & Gámez, A. (2016). Alimentación saludable. *Acta Médica*, 17(1). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- OMS. (2015). Declaración de la OMS sobre los vínculos entre la carne procesada y el cáncer colorrectal. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/29-10-2015-links-between-processed-meat-and-colorectal-cancer>
- OMS. (2018). Alimentación sana. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Comer%20al%20menos%20400%20g,diaria%20suficiente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica.>
- OMS. (2018). Alimentación sana. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- OMS. (2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- OPS. (2020). *Alimentación saludable*. Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

- Ortega, E. (2019). *Sobrepeso y obesidad, dependientes del estilo de vida en estudiantes del colegio Hernán Gallardo Moscoso*. Universidad Nacional de Loja. Obtenido de https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._295-306_nutricion_y_dieta_sana.pdf
- Pérez, A. (2020). Nutrición y adolescencia. *Nutrición clínica en medicina, XIV* (2). Obtenido de <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf>
- Ramos, D., & Ortigoza, L. (2014). Requerimiento energético en adolescentes. *FABICIB*, 18. Obtenido de [http://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/publicaciones/index.php/FABICIB/article/download/4852/7424/#:~:text=Seg%C3%BAn%20estimaciones%2C%20las%20adolescentes%20requieren,su%20edad\)%20\(6\).](http://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/publicaciones/index.php/FABICIB/article/download/4852/7424/#:~:text=Seg%C3%BAn%20estimaciones%2C%20las%20adolescentes%20requieren,su%20edad)%20(6).)
- Ruiton, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*. Universidad Nacional Federico Villarreal. Obtenido de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salas, J., & Maraver, F. (2021). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Scielo*, 37(5). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026#B37
- Skafida, V. (02 de Abril de 2013). The family meal panacea: exploring how different aspects of family meal occurrence, meal habits and meal enjoyment relate to young children's diets. 35(6), 906-923. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-9566.12007>
- Soto, A., & Lama, J. (2021). Estudios Transversales. doi:DOI 10.25176/RFMH.v21i1.3069
- UNICEF. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. Panamá. Obtenido de <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>

- UNICEF. (2019). Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Obtenido de <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000106777/download/>
- Valdarrago, S. (2017). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P. Alfred Nobel" durante el periodo Mayo-Agosto, 2017*. USMP. Obtenido de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago_asi.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Vásquez, J. (2018). *La malnutrición infantil en Ecuador: entre progresos y desafíos*. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador, Quito. Recuperado el 24 de Octubre de 2021, de <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/16585/2/TFLACSO-2020JIRV.pdf>
- Veloz, A. (2020). Técnicas de recolección de datos. *ICEA*, 9(17). Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/issue/archive>
- Villasís, M., & Márquez, H. (2018). El protocolo de investigación VII. Validez y confiabilidad de las mediciones. *rAM*, 65(4). doi:10.29262/ram.v65i4.560
- Zambrano, R., & Colina, J. (2017). Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela. 26(2). Obtenido de <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2013/2/art-4/>
- Zerraga, E. (2020). *Consumo de comida rápida, alimentos ultraprocesados y su relación con el estado nutricional*. Universidad César Vallejo, Trujillo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51365>

ANEXOS

Anexo I: Encuesta

CUESTIONARIO (ENCUESTA NUTRICIONAL)

Objetivo del instrumento: Identificar los factores que influyen en la alimentación y determinar los patrones alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez.

Dirigido a: estudiantes de 12-14 años de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez.

Instrucciones: Lea detenidamente cada una de las preguntas y seleccione con una "X" la opción de respuesta que usted considere se asemeja más a su realidad. No dejar ninguna pregunta en blanco, los datos suministrados tienen fines netamente académicos.

A continuación, se presenta el orden de evaluación:

Edad: 12 13 14 **Género:** Masculino Femenino

1. Selecciona las comidas que consumes al día (una o más):

Desayuno Media mañana Almuerzo
Media tarde Cena

2. ¿Con qué frecuencia consumes lácteos? (leche, queso, huevo y yogurt)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

3. ¿Con qué frecuencia consumes agua pura?

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

4. ¿Con qué frecuencia consumes leguminosas? (garbanzos, lentejas, habas, frijoles, etc.)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

5. ¿Con qué frecuencia consumes verduras? (espinaca, acelga, lechuga, col, brócoli, etc.)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

6. ¿Con qué frecuencia consumes frutas? (piña, manzana, pera, banana, uvas, etc.)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

7. ¿Con qué frecuencia consumes productos de pastelería? (galletas, pasteles, donas, bizcochos, etc.)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

8. ¿Con qué frecuencia tomas bebidas azucaradas?

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

9. ¿Con qué frecuencia comes dulces? (chocolates, gomitas, chupetes, caramelos, etc.)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

10. ¿Con qué frecuencia consumes comida rápida? (pizzas, salchipapa, hamburguesa, etc.)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

11. ¿Con qué frecuencia consumes embutidos? (salchicha, jamón, chorizo, mortadela, etc.)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

12. ¿Con qué frecuencia consumes carnes rojas? (carnes de res)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

13. ¿Con qué frecuencia consumes carnes blancas? (pollo, pavo, pescado, etc.)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

14. ¿Con que frecuencia realizas ejercicio físico? (trotar, bailar, jugar futbol, caminar, nadar, practicar yoga, etc.)

Todos los días 5 días a la semana 3 días a la semana
1 día a la semana Nunca

15. ¿Dónde sueles consumir tus alimentos? (seleccione solo una opción):

a) Desayuno

En casa Restaurantes
Puestos de comida Bar del colegio

b) Media mañana

En casa Restaurantes
Puestos de comida Bar del colegio

c) Almuerzo

En casa Restaurantes
Puestos de comida Bar del colegio

d) Media Tarde

En casa Restaurantes
Puestos de comida Bar del colegio

e) Cena

En casa Restaurantes
Puestos de comida Bar del colegio

16. ¿En compañía de quienes sueles comer? (seleccione solo una opción):

a) Desayuno

Solo Familia Amigos Conocidos

b) Media Mañana

Solo Familia Amigos Conocidos

c) Almuerzo

Solo Familia Amigos Conocidos

d) Media Tarde

Solo Familia Amigos Conocidos

e) Cena

Solo Familia Amigos Conocidos

17. ¿Cuál de los siguientes medios de publicidad, consideras influye en tus preferencias alimenticias?

Redes sociales Televisión Radio

18. ¿Al momento de comer utilizas el celular para ver tus redes sociales?

Sí No

19. ¿Qué red social utilizas más, para informarte sobre alimentación?

(seleccione solo una opción):

Instagram Facebook TikTok WhatsApp
YouTube

20. ¿Crees que las redes sociales influyen en la alimentación de las personas?

Sí No

21. ¿Crees que las frutas son buena fuente de carbohidratos?

Sí No

22. ¿Crees que la carne pertenece al grupo de grasas?

Sí

No

23. ¿Crees que el huevo es buena fuente de proteína?

Sí

No

Anexo II: Validación del instrumento

Juicio de experto 1. Área de metodología

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente a su apreciación según los criterios que se detallan a continuación.

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del instrumento.	X			
Pertinencia de las variables con los indicadores.	X			
Desarrollo de la Operacionalización	X			
Relevancia del contenido.	X			
Factibilidad de aplicación.	X			

Apreciación cualitativa: Las consideraciones se plasmaron directamente en el instrumento

Observaciones: Las consideraciones se plasmaron directamente en el instrumento, puede ser aplicado.



JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente según su apreciación de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan a continuación:

Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
1	X		X			X	X		X		X			
2	X		X			X	X		X		X			
3	X		X			X	X		X		X			
4	X		X			X	X		X		X			
5	X		X			X	X		X		X			
6	X		X			X	X		X		X			
7	X		X			X	X		X		X			
8	X		X			X	X		X		X			
9	X		X			X	X		X		X			
10	X		X			X	X		X		X			
11	X		X			X	X		X		X			
12	X		X			X	X		X		X			



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
13	X		X			X	X		X		X			
14	X		X			X	X		X		X			
15	X		X			X	X		X		X			
16	X		X			X	X		X		X			
17	X		X			X	X		X		X			
18	X		X			X	X		X		X			
19	X		X			X	X		X		X			
20	X		X			X	X		X		X			
21	X		X			X	X		X		X			
22	X		X			X	X		X		X			
23	X		X			X	X		X		X			



Apreciación cualitativa: Las consideraciones se plasmaron directamente en el instrumento

Observaciones: Las consideraciones se plasmaron directamente en el instrumento, puede ser aplicado.

Validado por: Alirio Mejia

Profesión: Docente del área de investigación

Cargo que desempeña: Director de Investigación (E)

Firma:  Firmado electrónicamente por:
**ALIRIO
ANTONIO**

N° de cédula: 1758997124

Fecha: 16/05/2022

Juicio de experto 2. Área de Nutrición

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente a su apreciación según los criterios que se detallan a continuación.

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del instrumento.		✓		
Pertinencia de las variables con los indicadores.		✓		
Desarrollo de la Operacionalización		✓		
Relevancia del contenido.		✓		
Factibilidad de aplicación.		✓		

Apreciación cualitativa:

Revisar los ejemplos de actividad física, en la pregunta 8 especificar si es o no adecuado y a que hora hay disponibles las dos versiones

Observaciones: _____



JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente según su apreciación de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan a continuación:

Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
1	✓		✓			✓	✓			✓				
2	✓		✓			✓	✓			✓				
3	✓		✓			✓	✓			✓				
4	✓		✓			✓	✓			✓				
5	✓		✓			✓	✓			✓				
6	✓		✓			✓	✓			✓				

Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
7	✓		✓			✓	✓			✓				
8		✓		✓		✓	✓			✓				Dete explicación ejemplos de resultados en artículos
9	✓		✓			✓	✓			✓				
10	✓		✓			✓	✓			✓				
11	✓		✓			✓	✓			✓				
12	✓		✓			✓	✓			✓				
13	✓		✓			✓	✓			✓				
14		✓		✓		✓	✓			✓				Actividad crítica a ejemplos de resultados debido a los ejemplos
15	✓		✓			✓	✓			✓				
16	✓		✓			✓	✓			✓				
17	✓		✓			✓	✓			✓				

Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
18	✓		✓			✓	✓		✓		✓			
19	✓		✓			✓	✓		✓		✓			
20	✓		✓			✓	✓		✓		✓			

Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec



Apreciación cualitativa:

El instrumento está bien desarrollado, se sugiere colocar rangos en las frecuencias, debido a que si es 4 veces no se ubicaría en algún espacio la respuesta.

Observaciones: _____

Validado por: Marcela García
 Profesión: Nutricionista
 Cargo que desempeña: Docente
 Firma: [Firma]
 N° de cédula: 1721498879
 Fecha: 2022-05-19

Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec

Juicio de experto 3. Área de Nutrición

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente a su apreciación según los criterios que se detallan a continuación.

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del instrumento.	X			
Pertinencia de las variables con los indicadores.	X			
Desarrollo de la Operacionalización	X			
Relevancia del contenido.	X			
Factibilidad de aplicación.	X			

Apreciación cualitativa:

Observaciones:



JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente según su apreciación de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan a continuación:

Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
1	X		X			X	X			X				
2	X		X			X	X			X				
3	X		X			X	X			X				
4	X		X			X	X			X				
5	X		X			X	X			X				
6	X		X			X	X			X				

Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
7	X		X			X	X			X				
8	X		X			X	X			X				
9	X		X			X	X			X				
10	X		X			X	X			X				
11	X		X			X	X			X				
12	X		X			X	X			X				
13	X		X			X	X			X				
14	X		X			X	X			X				
15	X		X			X	X			X				
16	X		X			X	X			X				
17	X		X			X	X			X				

Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec



Items	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
18	X		X			X	X		X		X			
19	X		X			X	X		X		X			
20	X		X			X	X		X		X			

Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec



Apreciación cualitativa:

Observaciones:

Validado por: Carla Caicedo

Profesión: Nutricionista

Cargo que desempeña: Directora de Carrera

Firma: [Firma manuscrita]

N° de cédula: 171611820

Fecha: 13/09/22

Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec

Anexo III: Links de los diseños de estrategias a través de redes sociales

- **YouTube:**

https://www.youtube.com/channel/UChc-CC0Ytfq-zWAn_o4DezA

- **Instagram:**

<https://instagram.com/nutris.inspira?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

- **TikTok:**

<https://vm.tiktok.com/ZMN4gsvQC/>