

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E

FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



PROPUESTA DE TALLERES DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL ENFOCADOS EN ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO CURSO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LICEO DE CIENCIAS Y ARTES”.

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de
Licenciadas en Nutrición

Autoras:

Tiphany Daniela Cagua Muñoz

Mayra Gisell Almeida Delgado

Tutora:

Mgst. Marcela García

Quito-Ecuador

Marzo, 2023

Quito, 28 de febrero del 2023

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Magister

Carla Caicedo

Directora de la Carrera de Nutrición y Dietética

Presente.

Yo **Marcela Vanessa García Ulloa**, Director del Trabajo de Titulación realizado por **Tiphany Daniela Cagua Muñoz y Mayra Gisell Almeida Delgado** estudiantes de la carrera de **Nutrición y Dietética**, informo haber revisado el presente documento titulado **Propuesta de talleres de educación nutricional enfocados en alimentación consciente para el mejoramiento de los hábitos alimentarios en estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa Liceo de Ciencias y Artes**, el mismo 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 tanto, autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

Atentamente,



Director del Trabajo de Titulación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

1. Nosotras, Tiphany Daniela Cagua Muñoz y Mayra Gisell Almeida Delgado declaramos, en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación denominado: **“PROPUESTA DE TALLERES DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL ENFOCADOS EN ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO CURSO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LICEO DE CIENCIAS Y ARTES”** previa a la obtención del título profesional de Licenciatura en Nutrición y Dietética, en la Dirección de la Escuela de Nutrición y Dietética. Así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autoras.
2. Declaramos, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el **artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT**, en formato digital una copia del referido Trabajo de Titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.
3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Institucional), el referido Trabajo de Titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 30 días del mes de marzo de 2023



Tiphany Daniela Cagua Muñoz

CI:1725111189



Mayra Gisell Almeida Delgado

CI:1753945755

ACTA DE APROBACIÓN

ÍNDICE GENERAL

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	II
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	III
ACTA DE APROBACIÓN	IV
DEDICATORIA.....	IX
AGRADECIMIENTOS	X
RESUMEN	XII
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
EL PROBLEMA	3
Planteamiento del problema	3
Objetivos de la investigación	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos.....	6
Justificación e impacto de la investigación	7
CÁPITULO II	8
MARCO TEÓRICO.....	8
Antecedentes de la Investigación.	8
Bases teóricas	11
Hábitos alimentarios	11
Mindfulness.....	12
Alimentación Consciente (Mindful eating).....	13
Adolescencia	14
Hábitos alimentarios en adolescentes	16
Falencias en la alimentación de los adolescentes	16

Sedentarismo y actividad física	17
Recomendaciones alimentarias para adolescentes.....	18
CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO.....	20
Naturaleza de la Investigación	20
Población y muestra	21
Encuesta.....	22
Revisión documental.....	22
Operacionalización de variables	23
Instrumento de recolección de datos	26
Cuestionario.....	26
Fuentes secundarias de investigación	26
Validez.....	27
CAPITULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	29
Consumo de proteínas.....	29
Consumo de carbohidratos	30
Consumo de grupo accesorio	31
Consumo de vitaminas y minerales	32
Consumo de grasas.....	33
Consumo de líquidos	34
Pasos necesarios para llevar una alimentación consciente.....	35
Matriz de comparación Alimentación consciente	38
Diseño de talleres de educación nutricional enfocados en alimentación consciente ..	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
ANEXOS	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Componentes del Mindfulness</i> . Adaptado de: Vázquez- Dextre (2016).	13
Tabla 2. <i>Recomendaciones generales para una correcta alimentación en adolescentes</i>	19
Tabla 3. <i>Recomendación de distribución porcentual de los diferentes tiempos de comida</i>	19
Tabla 4. <i>Operacionalización de variables</i>	23
Con base a la opinión de diferentes autores se obtuvo la identificación de los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente, los cuales se detallan en la Tabla 5.	35
Tabla 5. <i>Identificación de los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente</i>	35
Tabla 5. (Cont). <i>Identificación de los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente</i>	38
Tabla 6. Frecuencia de la identificación de los pasos necesarios para llevar una alimentación consiente.	40
Tabla 7: <i>Conectando con tu ser</i>	41
Tabla 8. <i>Conectando con tu alimentación</i>	42
Tabla 9. <i>Conectando con tu alimentación II</i>	43
Tabla 10. <i>Conectando con la instauración de hábitos alimentarios</i>	44
Tabla 11. <i>Conectando con tus emociones</i>	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Factores generantes de hábitos alimentarios</i>	12
Figura 2. <i>Siete tipos de hambres</i>	14
Figura 3. <i>Desarrollo en la adolescencia</i>	15
Figura 4. <i>Errores en la alimentación en adolescentes</i>	17
<i>Figura 5. Actividad física y su relación con la salud</i>	18
Figura 6. <i>Consumo de proteínas por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes</i>	29
Figura 7. <i>Consumo de carbohidratos por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes</i>	30
Figura 8. <i>Consumo de grupo de accesorio por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes</i>	31
Figura 9. <i>Consumo de vitaminas y minerales por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes</i>	32
Figura 10. <i>Consumo de grasas por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes</i>	33
Figura 11. <i>Consumo de otros alimentos por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes</i>	34

DEDICATORIA

Mi dedicatoria va dirigida a Dios por ser el aliento y fuerza que necesitaba para continuar en este proceso. Ha sido satisfactorio abarcar, investigar, conocer todo lo relacionado a hábitos alimentarios, consciencia plena en la ingesta de alimentos, es por ello que de igual forma dedico a aquellos jóvenes adolescentes que necesitan conocer estos temas para ayudar en su día a día al tener alternativas y elegir mejor los alimentos, al tener consciencia plena al momento de consumirlos, el poder gestionar aquellas emociones y no tener que satisfacer con los alimentos, si no que podamos manejarlo de mejor manera y poder sentirse bien consigo mismo.

Gisell

La elaboración del presente estudio va dirigida primero a Dios quien es el principal pilar de mi vida, me da la oportunidad de abrir los ojos todos los días y me guió a encontrar mi pasión llamada "Nutrición". De igual forma a mis padres, los cuales, me han enseñado principios y sobre todo perseverancia para alcanzar mis metas, quiero enaltecer sus esfuerzo y acompañamiento en este maravilloso proceso.

No quiero dejar a un lado a los maravillosos docentes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador quienes sembraron en mi su pasión con cada una de sus cátedras impartidas, han mejorado totalmente mi vida gracias a su conocimiento cognitivo y calidad humana, también dedico este trabajo a quienes buscan mejorar la salud de sus pacientes mediante un método o alternativa amigable que promueva la consciencia, buscando mejorar la relación que existe con la comida mediante el disfrute de la misma.

Daniela

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento se dirige a quien ha forjado mi camino y me ha dirigido por el sendero correcto, ha Dios, ya que en todo momento ha estado conmigo ayudándome a aprender de mis errores y a no cometerlos otra vez, para que mejore como ser humano y crecer de diversas maneras y por permitirme estar en donde estoy en estos momentos. Gracias a mi papá, mamá y hermano, que me han brindado su amor y apoyo infinito en todo este proceso y me han hecho saber que no estoy sola. Gracias a mis amigos y compañeros por los buenos momentos que hemos compartido, creo que todos hemos aprendido y aprendemos continuamente de todos y eso es enriquecedor, en especial un cariñoso reconocimiento a los que me han demostrado su apoyo y brindado sus ánimos y consejos durante la carrera. Gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso integral de formación, un especial agradecimiento a mis profesoras Mgst.Luisa Taborda y Mgst.Marcela García quienes nos ayudaron a realizar y culminar satisfactoriamente la tesis gracias por su apoyo, consejos y paciencia. Gracias a mi Universidad por permitirme formar parte de ella y de abrir sus puertas para poder estudiar mi carrera.

Gisell

Agradezco a Dios porque en cada uno de estos semestres he visto su obra en mi vida de manera significativa. De igual forma a toda mi familia ya que siempre han confiado en mi y me han apoyado en cada una de las cosas que he decidido realizar, dándome su aliento y sobre todo su presencia.

Gracias a Gisell quien ha sido mi compañera - amiga en el proceso de elaboración del presente trabajo y con la cual compartimos el mismo sentir, nuestra pasión por la nutrición. También quiero agradecer a Luis Naula quien estuvo inmerso en todo este proceso solventando mis dudas y enseñándome con paciencia y amor.

De igual manera quiero manifestar mi gratitud hacia la docente Mgst.Marcela García quien es para mi un ejemplo a seguir, por el amor que tiene en cada actividad que

realiza. Siento orgullo al decir que ella fue participe del presente trabajo puesto que siempre estuvo apoyandonos durante todo este proceso con su presencia, consejos y animando la alternativa de la alimentación consciente.

Agradezco a María Guangotena quien es creadora de la Certificación alimentación consciente y bondad coporal, por la cual comenzo esta pasión. También doy las gracias a cada uno de mis compañeros con los cuales compartimos este hermoso camino dentro de las aulas y a quienes guardo en mi corazón.

Agradezco a la Universidad Iberoamericana y cada docente que tuve la oportunidad de conocer, hoy soy una mezlca de todo su conocimiento y amor.

Finalmente agradezco y enaltezco el trabajo del Mgst. Roberto Ordoñez, Carla Caicedo, Carolina Pineda, forman parte de mi corazón.

Daniela

Tiphany Daniela Cagua Muñoz y Mayra Gisell Almeida Delgado. *PROPUESTA DE TALLERES DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL ENFOCADOS EN ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO CURSO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LICEO DE CIENCIAS Y ARTES”*. Carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Iberoamericana del Ecuador. Quito, Ecuador. 2023. (66) pp.

RESUMEN

Esta investigación se centró en proponer talleres de educación nutricional enfocados en alimentación consciente para el mejoramiento de los hábitos alimentarios en estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes”, para ello, en primer lugar, se diagnosticaron los hábitos alimentarios de los estudiantes, para posteriormente identificar los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente y finalmente diseñar los talleres. La metodología se fundamentó en un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental-transversal, y tipo de investigación de campo y documental. La población quedó constituida por 53 estudiantes de la institución. Por su parte, la muestra fue un total de 46 estudiantes de quinto y sexto curso de la institución. Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y la revisión documental, siendo los instrumentos, un cuestionario y los propios documentos. La validez quedó determinada, debido a que el cuestionario ya había sido validado previamente y la confiabilidad se determinó debido a que la aplicación repetida del mismo ha dado resultados confiables. Los resultados evidenciaron que el consumo de cada grupo de alimentos varía, tanto diario, semanal, mensual o nunca, como lo es en el consumo de proteínas, carbohidratos, grupo accesorio, vitaminas - minerales, grasas y la ingesta de líquidos. Se identificaron los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente y se diseñaron cinco (5) talleres de educación nutricional enfocados en alimentación consciente. Se concluyó, que en relación con los patrones alimentarios los estudiantes consumen una alta cantidad de azúcares y repostería y una cantidad mínima de frutas y verduras. Como nota positiva puede decirse que tienen un alto consumo de lácteos, huevos y legumbres. Finalmente, se diseñaron los talleres haciendo uso de la educación nutricional enfocada en alimentación consciente para el mejoramiento de los hábitos alimentarios.

Palabras clave: Educación nutricional, alimentación consciente, hábitos alimentarios, adolescentes, talleres, mejoramiento.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se ha dado una transición en los hábitos alimentarios de las personas en general, debido al auge que ha tomado el nuevo modelo de producción de alimentos de un alto valor calórico, con nulo aporte nutricional, y que ha ocasionado un incremento en el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Organización Mundial de la Salud, 2018). Un ejemplo de ello es lo sucedido en España en donde adolescentes tienen un alto consumo de grasas, dulces, bebidas carbonatadas y un déficit en la ingesta de vegetales y frutas (Benarroch, 2011).

Por otra parte, la situación no difiere en Latinoamérica ya que un documento emitido por la OPS (Organización Panamericana de la Salud), da a conocer el expendio de los alimentos y bebidas ultra procesadas en dicho continente. Dentro del mismo se incluye a todos los países que lo engloban. Con respecto a Ecuador las ventas de estos productos fueron de 73,4 kg en el 2000 y 87,9kg en el 2013, dando como resultado un efecto sobre el desarrollo de obesidad e implicaciones para la salud de los consumidores debido a que estos productos son vendidos en mini y super mercados (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

Por su parte, en Ecuador existe similitud a lo acontecido en los países ya mencionados. Esto va acorde con lo que menciona Casal (2022) quien da a conocer que los alimentos más consumidos en los estudiantes de bachillerato de varias Unidades Educativas de Esmeraldas son: salchipapa y hot dogs en líneas generales, comida rápida con un 34% aproximadamente. Esto debido a que es lo que más se oferta dentro del bar escolar y fuera de esta institución, trayendo consigo consecuencias en los adolescentes, como el desarrollo de sobrepeso, obesidad y ECNT.

En este sentido, el presente trabajo se centra en proponer talleres de educación nutricional enfocados en alimentación consciente para el mejoramiento de los hábitos alimentarios en jóvenes adolescentes, para ello, se diagnosticaron los hábitos alimentarios de los adolescentes mediante la aplicación de una encuesta, posterior a ello se identificaron los pasos necesarios para llevar una alimentación consiente a partir de revisión documental, por último se diseñaron talleres de educación nutricional

enfocados en alimentación consciente para el mejoramiento los hábitos alimentarios en los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes”.

El desarrollo de los objetivos se fundamentó en diferentes autores del área de la nutrición y dietética, entre los cuales resalta: (Gallegos, 2018), (Organización Mundial de la Salud, 2018), (Salamea, Fernández & Cedillo, 2019), (Warren et al., 2017), (Garcés-Ramón & Castro, 2016), (Rodríguez, 2017), (Roberto Hernández-Sampieri, 2018).

La metodología se enmarca en un paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental – transversal, tipo de investigación de campo y documental. La población está constituida por 53 estudiantes de la Institución y la muestra calculada es de 46 estudiantes de quinto y sexto curso de la misma. Las técnicas de recolección de datos son la encuesta y la revisión documental, siendo los instrumentos, un cuestionario y los propios documentos. La validez y confiabilidad quedan determinadas ambas, debido a que el cuestionario ya había sido validado previamente y la aplicación reiterada del mismo ha dado resultados confiables. Los mismos que fueron procesados estadísticamente.

Finalmente, se tiene que la investigación se estructura en cinco (5) capítulos: Capítulo I, denominado; el problema, el cual describe el planteamiento del problema, objetivos, justificación e impacto y alcance. Capítulo II; marco teórico, este contempla los antecedentes de la investigación y las bases teóricas que sustentan la ejecución de los objetivos planteados. Posteriormente, se presenta el Capítulo III, denominado marco metodológico, dónde se describe el cómo se lleva a cabo el estudio, luego se expone el Capítulo IV, análisis e interpretación de los resultados, y finalmente se contempla el Capítulo V, donde se refieren las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

CAPITULO I EL PROBLEMA

En este capítulo se describe la problemática que se aborda en el estudio, objetivos, justificación e impacto y alcance del estudio.

Planteamiento del problema

A continuación, se presenta una breve conceptualización de términos importantes para tener entendimiento del presente estudio: educación nutricional, alimentación consciente y hábitos alimentarios.

La educación nutricional se define como el condicionamiento pedagógico que se da a diferentes individuos que conforman una comunidad, permitiendo generar mayor consciencia en cuanto al conocimiento de la importancia de la alimentación dentro del contexto de salud. La misma está orientada a mejorar o modificar los hábitos alimentarios, mediante la implicación de quienes conforman los espacios educativos, para lograr un mayor impacto y por ende modificaciones en la dieta diaria (De La Cruz, 2015).

Con respecto a la alimentación consciente, esta se refiere aquellas elecciones conscientes, es decir elegidas bajo una reflexión y tomando en cuenta las señales fisiológicas y psicológicas de hambre, saciedad y llenura, para así tener una alimentación adecuada, estando presente en toda su ejecución (Warren, Smith & Ashwell, 2017).

Por consiguiente, los hábitos alimentarios se refieren al conjunto de manifestaciones comportamentales acerca de qué, cómo, con qué, para qué, con quién consume los alimentos puesto que estas elecciones se realizan de manera repetitiva (Pereira-Chaves & Salas-Meléndez, 2017).

En este sentido, puede decirse que a nivel mundial se ha dado una transición en los hábitos alimentarios de las personas, debido al auge que ha tomado el nuevo modelo de producción de alimentos de un alto valor calórico, con nulo aporte nutricional, y que ha ocasionado un incremento en enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Organización Mundial de la Salud, 2018).

En cuanto a Europa, sucede algo similar en España donde los adolescentes tienen un alto consumo de grasas, dulces, bebidas carbonatadas y un déficit en la ingesta de vegetales y frutas (Benarroch, 2011).

De igual forma otro estudio realizado en Europa presenta similitud, ya que en el mismo país existe un exceso en el consumo de calorías vacías que son comprendidas comúnmente como comida chatarra (Palenzuela et al., 2014).

Por otra parte, la situación no difiere en Latinoamérica ya que un documento emitido por la OPS (Organización Panamericana de la Salud), da a conocer el expendio de los alimentos y bebidas ultra procesadas en dicho continente. Dentro del mismo se incluye a todos los países que lo engloban. Con respecto a Ecuador las ventas de estos productos fueron de 73,4 kg en el 2000 y 87,9kg en el 2013, dando como resultado un efecto sobre el desarrollo de obesidad e implicaciones para la salud de los consumidores debido a que estos productos son vendidos en mini y super mercados (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

En México los adolescentes presentan hábitos similares a lo ocurrido en España como, por ejemplo, el exceso de consumo de comida procesada lo cual es alarmante ya que al encontrarse en una etapa de cambios son mucho más susceptibles a influencias externas, modificando su alimentación y dando como resultado un aumento en las tasas de sobrepeso, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria (TCA) (Barriguete et al., 2017).

En Ecuador, existe una realidad similar a lo acontecido en otros países debido a que dentro de un estudio realizado en tres colegios de la ciudad de Esmeraldas, se obtuvo que dentro de las instituciones educativas existen estudiantes con un 1% de bajo peso, 30% sobrepeso, 3% de obesidad lo que repercute en su desarrollo (Zambrano, 2021).

Por otra parte, el trabajo de investigación realizado en la Universidad Santiago de Guayaquil da a conocer que los alimentos más consumidos en los estudiantes de Bachillerato son: salchipapa, hot dogs en líneas generales comida rápida con un 33,67%. Esto debido a que es lo que más se oferta en los bares y fuera de las instituciones

a nivel nacional, trayendo consigo consecuencias como el desarrollo de sobrepeso, obesidad y ECNT (Casal, 2022).

Bajo estos preceptos, en un contexto general se puede aludir que, si bien es cierto, los hábitos cumplen una función importante en la salud de las personas, en especial los que tienen que ver con la alimentación, según lo mencionado por diversos autores, la generación de estos tiene su lado negativo debido a malas prácticas, trayendo consecuencias en la salud de los adolescentes. Debido, a que este se origina a edades tempranas. En otras palabras, la creación de una costumbre alimentaria comienza desde la lactancia, gracias a la transmisión de sabores mediante la leche materna, influyendo en su inclinación hacia los diferentes alimentos. La edad temprana (uno a tres años) y la etapa siguiente en el desarrollo infantil, también se torna importante en la formación de un hábito saludable en el ser humano, pues comienza el desarrollo de los hábitos alimentarios individuales dados por la libre elección de los mismos (Brown, 2014).

Por lo antes descrito, se plantea la siguiente interrogante:

¿Cómo se puede educar a los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes para que mejoren sus hábitos alimentarios?

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Proponer talleres de educación nutricional enfocados en alimentación consciente para el mejoramiento de los hábitos alimentarios en estudiantes de quinto y sexto curso de

la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes”, ubicado en la ciudad de Quito, en las calles Nielsen y de las Anonas.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes”, mediante la aplicación de una encuesta.
- Identificar los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente, a partir de revisión documental.
- Diseñar talleres de educación nutricional enfocados en alimentación consciente para el mejoramiento los hábitos alimentarios en estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes”.

Justificación e impacto de la investigación

La alimentación es un pilar fundamental puesto que ayuda al correcto desarrollo físico y cognitivo del ser humano. Es decir, es un proceso que se realiza todos los días consistiendo en el aporte de alimentos al organismo (Pereira-Chaves & Salas-Meléndez, 2017b).

En ese contexto, se ha podido observar que los datos recogidos por diversos autores son alarmantes, en relación a la calidad de comida dada a los adolescentes, lo cual justifica esta investigación. Para ello, la investigación promueve un plan en forma de talleres informativos, prácticos y dinámicos que inculquen en el participante una alimentación equilibrada, suficiente, sana, adaptada y variada con el fin de crear hábitos saludables y que a su vez mitiguen esta problemática.

El éxito de la investigación y propuesta se verá reflejada en un impacto favorable en la sociedad en general. Puesto que brinda una opción distinta, promoviendo una relación equilibrada con los alimentos la cual promueve una relación equilibrada con los alimentos, incentivando a la toma de consciencia al elegirlos y consumirlos, dejando a un lado la cultura de dietas restrictivas, satanización de los alimentos y a su vez generando un disfrute de los mismos. Por otro lado, siendo más específicos, el desarrollo de esta investigación permite modificar hábitos de alimentación en los adolescentes de la Unidad educativa Liceo de Ciencias y Artes de quinto y sexto curso, mediante la propuesta enfocada en alimentación consciente, que fomente hábitos alimentarios sólidos que perduren hasta la adultez evitando el incremento en el desarrollo de ECNT.

De igual forma, la presente investigación otorgará información a los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Iberoamericana del Ecuador sobre el tema tratado, con el fin de inculcar y generar futuras investigaciones. Así mismo, servirá como material de apoyo para el personal de salud que desee dar una atención integral al paciente mediante los resultados del presente estudio.

CÁPITULO II

MARCO TEÓRICO

El presente capítulo describe la fundamentación teórica, contextual relacionada con el problema de estudio y el logro de los objetivos propuestos. Esta información se da conocer mediante: antecedentes de investigación y bases teóricas.

Antecedentes de la Investigación.

A continuación, se describen los antecedentes relacionados con el tema a abordar en el presente estudio.

Se revisó un estudio científico realizado por Warren, Smith & Ashwell (2017), titulado “A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms”, en Reino Unido, el cual tuvo como objetivo presentar los resultados de una revisión estructurada literaria que analiza los resultados de atención plena, incluida la alimentación consciente y la alimentación intuitiva, en el cambio de los comportamientos alimentarios (incluidos los atracones, la alimentación emocional y la alimentación en respuesta a señales) en poblaciones sanas de cualquier edad y estado de peso. Mediante metodología observacional aplicada en cuatro estudios, se mostró que la alimentación consciente se asoció con un Índice de Masa Corporal (IMC) más bajo y una disminución del comer emocional ya que existió una mayor consciencia a la hora de elegir los alimentos.

La investigación descrita se relaciona con el presente estudio, debido a la utilización de la técnica de alimentación consciente y sustenta la validez del uso de la misma dentro de intervenciones que buscan mejorar la relación de las personas con los alimentos y mejorar su forma de alimentarse.

En segundo lugar, se tiene la investigación realizada por Pampillo, Arteche, Méndez (2019), titulado “Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto”, en Pinar del Río – Cuba, la cual tuvo como objetivo caracterizar el estado nutricional, consumo y hábitos alimentarios en adolescentes de un centro escolar multigrado durante los meses octubre y noviembre de 2017. La metodología

utilizada fue descriptiva y transversal. El muestreo fue aleatorio y quedó constituido por 400 adolescentes de ambos sexos con edades comprendidas entre 12 y 17 años. Se aplicó una encuesta para la caracterización de los hábitos alimentarios, se realizaron mediciones antropométricas de peso y talla y se midió la circunferencia abdominal. Para el análisis de los datos, se utilizó la estadística descriptiva mediante frecuencias absolutas y relativas porcentuales.

En el estudio mencionado, se presentó como resultado que los adolescentes omiten el desayuno, comen pocas frutas y vegetales, recurren a la comida chatarra adquiridas en cafeterías y prefieren comidas ricas en grasas. Así como, que el 29,85% consumen vegetales y frutas a diario, un 53 % cuando son obligados, y en ocasiones un 17,1 % y el 15,9 % dijo no consumirlos nunca. Por el contrario, el 36% consumen diariamente alimentos de bajo valor nutricional como la llamada comida chatarra con altos contenido de azúcares y grasas y el 41% las consumen tres veces por semana. En cuanto a la preparación de las comidas caseras, ricas en grasas, es bastante frecuente dentro de la rutina de los adolescentes encuestados. El 61,75% las consume diariamente y el 23,7% tres veces a la semana. Posterior a ello, los autores concluyen que existen malos hábitos alimentarios en los estudiantes y se elaboró una guía dietética con orientaciones a profesores y padres para promover cambios en el estilo de vida de niños y adolescentes.

El estudio guarda relación con la problemática presentada en este trabajo, especialmente en la adquisición de hábitos que pueden llegar a ser nocivos para la salud de los adolescentes. Por ende, marca una directriz con respecto a los resultados obtenidos, ya que arroja valores porcentuales de acuerdo a los alimentos más consumidos dentro de este grupo etario.

En tercer lugar, se encontró el estudio llevado a cabo por Collante, Núñez, López & Galean (2019), titulado "Impacto de la estrategia de entrega de frutas con educación nutricional sobre el estado nutricional y consumo frutas en escolares de la Escuela Pública Héroe Luqueños de la comunidad de Jukyry Luque, Paraguay" el cual mantuvo como objetivo evaluar el impacto de la educación nutricional en el aumento

del consumo de frutas sobre el estado nutricional. La metodología utilizada fue de tipo observacional, descriptiva, cuasi-experimental longitudinal. El grupo de estudio estuvo conformado por adolescentes de ambos sexos de la Escuela Héroes Luqueños, en los cuales se impartió talleres educativos enfocados en alimentación saludable. Como principal resultado se obtuvo una situación de aceptación en los participantes del estudio por lo que los autores recomiendan continuar con dicho tipo de trabajos.

El estudio muestra características similares a lo planteado en este trabajo, especialmente con la adopción de un trabajo inclusivo e inherente a la educación para el fomento de una vida saludable en los adolescentes en un entorno escolar. No obstante, en cuanto al factor práctico el presente estudio se enfocará en una propuesta a entregar mas no a la puesta en marcha de la misma. Sin embargo, se espera tener resultados similares del trabajo ya mencionado.

Finalmente, se tiene la investigación desarrollada por Sánchez-Mata, Bastidas-Vaca & Jara-Castro (2017) titulada “Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador en la ciudad de Milagro”, la cual tuvo como objetivo valorar a los estudiantes mediante obtención del perímetro abdominal, peso y talla, con el fin de obtener el IMC para realizar un estudio general de la situación de los adolescentes mediante los valores obtenidos. La metodología utilizada fue de tipo transversal no experimental. Los resultados reflejaron valores alarmantes en cuanto al riesgo de desarrollar obesidad y además se demuestra un exceso consumo de alimentos procesados dentro de los recesos, finalmente las cifras obtenidas son indicativas de un potencial riesgo de desarrollo de ECTN.

Las circunstancias ya presentadas van acorde con la problemática establecida en este estudio. Especialmente en relación con las circunstancias que inducen a los malos hábitos y al deterioro progresivo del estado de salud de los adolescentes.

Bases teóricas

Hábitos alimentarios

Un hábito se define como un comportamiento generado después de darse una repetición constante del mismo (Fundación Española de la Nutrición, 2014). Por otro lado, la alimentación es entendida como un proceso de selección de alimentos necesarios para llevar una vida idónea.

Bajo estos criterios, un hábito alimentario se crea a partir de actividades dadas por la cotidianidad, es decir, es originado desde la infancia dado por las costumbres familiares a la hora de escoger, preparar y consumir los diferentes alimentos. No obstante, dicho comportamiento – generador de hábitos – no dependen únicamente de una sola circunstancia, ya que los factores implicados son: el nivel socioeconómico del individuo y el conocimiento que tiene sobre el tema, traduciéndose en la generación de hábitos buenos y malos (Gallegos, 2018).

Los hábitos positivos son aquellos que reúnen las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada y los mismos permiten que la alimentación sea sana, deliciosa, que brinde la suficiente energía y previene mucha gente (Mahan & Raymond, 2017).

Por otro lado, un incorrecto hábito en este tema implica el consumo de distintas sustancias procesadas como: bollerías, snacks, bebidas carbonadas, grasas saturadas, confiterías entre otras. Las mismas conllevan graves consecuencias en la salud especialmente con la generación de ECNT (Organización Mundial de la Salud, 2018) (ver Figura 1).

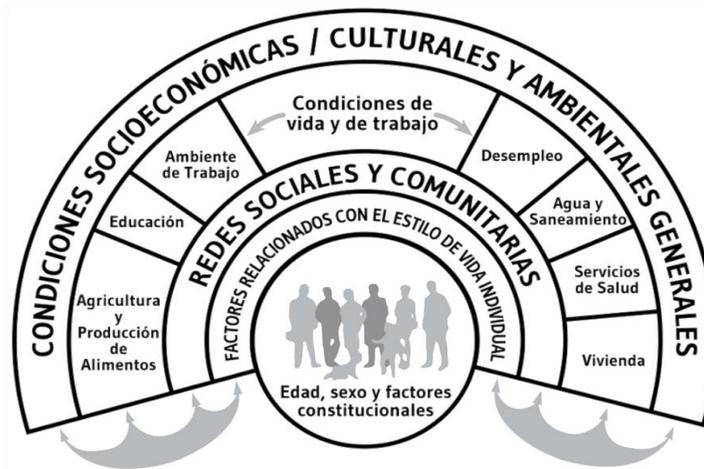


Figura 1. Factores generantes de hábitos alimentarios

Adaptado de: Lizandra & Gregori – Font (2020).

Mindfulness

Se entiende por Mindfulness a la adopción de conciencia de los pensamientos cotidianos, con ello, se logra un equilibrio emocional (Salamea, Fernández & Cedillo, 2019).

En ese mismo sentido, también se define como atención plena o consciencia plena, ya que consiste en prestar atención a la realidad, por lo que requiere practicarlo diariamente con el propósito de crear un hábito con ayuda de la disciplina. En términos generales se trata de estar presentes en el aquí y en el ahora (Vásquez-Dextre, 2016).

Los dos autores la definen como capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento (Simón, 2007 citado en Vásquez-Dextre, 2016 p. 196). Bajo estos preceptos, se origina una serie de componentes útiles para su puesta en práctica (véase en tabla 1).

Tabla 1. *Componentes del Mindfulness.* Adaptado de: Vázquez- Dextre (2016).

Componente	Características
Atención al momento presente	Centrarse en el presente, dejando de lado expectativas por el futuro y preocupaciones del pasado.
Apertura a la experiencia	Permitir el disfrute sin interponer creencias arraigadas o conceptos que pueden impedir el gozo de las mismas.
Aceptación	Dar acogida a cualquier circunstancia que se presente sin interponer pensamientos y conductas.
Dejar pasar	Desapegarse de bienes materiales y de la necesidad de mantener el control ante las diversas situaciones.
Intención	Mantener un propósito acorde a la práctica del Mindfulness.

Alimentación Consciente (Mindful eating)

Se define como la elección consciente de los alimentos que vamos a ingerir, es decir, toma conceptos propios del mindfulness y los adhiere a un hábito alimentario correcto. El objetivo de esta práctica es crear una sana relación entre los diferentes alimentos que se encuentran en nuestro entorno. En esencia se trata de tomar un tiempo para reflexionar acerca lo que se va a consumir, notando no solo el aporte nutricional del alimento sino también las diferentes sensaciones que provoca en nuestro cuerpo (Warren et al., 2017).

Además, la alimentación consciente potencia la capacidad de prestar atención a los requerimientos tanto calóricos como nutricionales del individuo mediante la identificación de señales fisiológicas que manifiesta el cuerpo. En otras palabras, se basa en interpretar estos avisos que da el organismo para proveer la cantidad y el

alimento adecuado tomando en cuenta aspectos como el hambre, saciedad y llenura (Mateu, 2021).

Así mismo existen 7 tipos de hambre que influyen dentro de la alimentación del individuo, las cuales son las siguientes: hambre visual, olfativa, bucal, estomacal, celular, mental corazón (Bays, 2009).

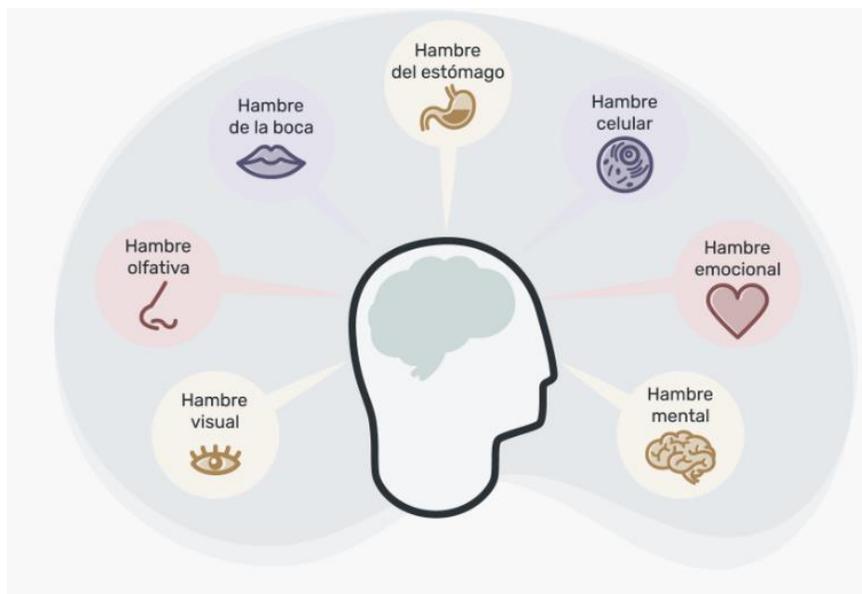


Figura 2. *Siete tipos de hambres*

Adaptado de: Clínica alemana (2022).

Adolescencia

La adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la adultez. Es una etapa en la que se producen cambios especialmente a nivel biológico, pero también incide en el comportamiento social de cada individuo (Sawyer et al., 2018).

Con respecto al primer aspecto, los cambios fisiológicos son relacionados a la pubertad; en donde las diferencias entre niños y niñas se hacen más notorias. En relación a la interacción social, la misma es una característica de la adolescencia como tal, en donde las emociones influyen por sobre la lógica. A razón de ello, sus actitudes y comportamientos inciden en sus actividades y entorno social. La adolescencia siendo en primera estancia: la temprana. Inicia desde los 10 a los 13 años, se caracteriza por un aumento de estatura notorio y desarrollo de los caracteres sexuales como, por

ejemplo: el crecimiento de vello corporal, cambio de voz en hombres, inicio de la menstruación (menarquia), desarrollo de senos entre otros. La segunda etapa es denominada adolescencia media con un rango de edad entre los 14 a 17 años. La cual está caracterizada por un mayor interés en el sexo opuesto lo que desencadena un interés por la imagen corporal (Allen & Waterman, 2018).

Además, existe un mayor deseo por tener independencia de los padres, buscan crear su propia identidad y por, sobre todo, fortalecer lazos sociales externos al familiar. Y como última etapa se encuentra la tardía, con edades entre los 18 a 21 cuyo rasgo distintivo es la estabilidad tanto emocional como conductual. Es decir, pueden tomar decisiones centradas en la lógica a diferencia de las etapas anteriores; esto trae como consecuencia una consolidación relacional con su familia, especialmente con sus padres a los que ya no ven como una figura de autoridad sino como un apoyo ante determinada circunstancia (Brown, 2014). (Ver Figura 2).

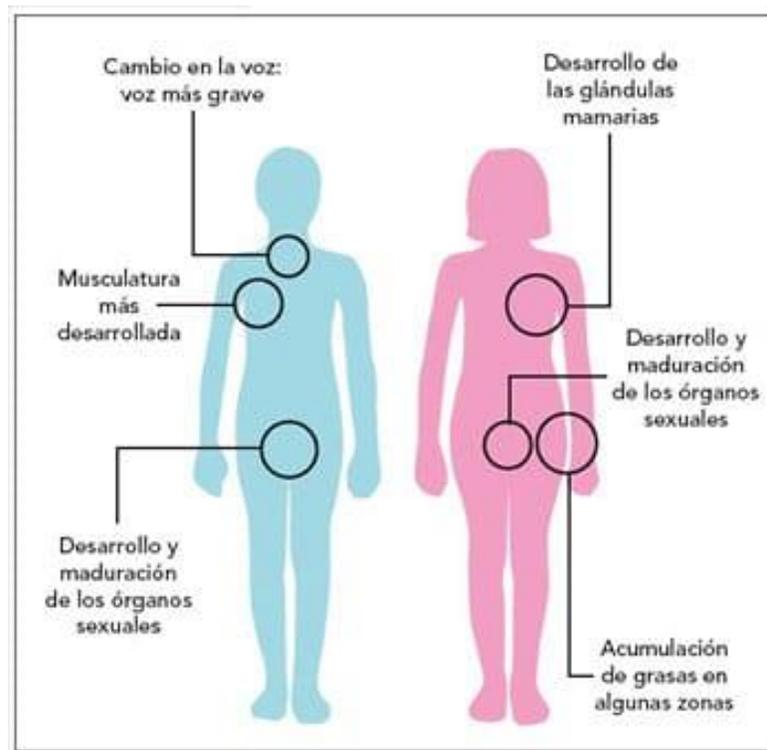


Figura 3. *Desarrollo en la adolescencia*

Adaptado de: DeutoSalud (2015).

Hábitos alimentarios en adolescentes

Como se habló anteriormente, la generación de un hábito saludable es crucial para el desarrollo óptimo de una persona. Es por ello, que en la adolescencia (etapa en donde se presentan cambios profundos en un individuo) se hace necesario la adopción de buenas prácticas que resultarán beneficiosas para su calidad de vida. Sin embargo, mencionan que existe a nivel mundial una problemática en ese sentido. Y es que aclaran que “1 de cada 4 europeos de 15 a 24 años reconoce que su alimentación habitual no es saludable” (Garcés-Ramón & Castro, 2016).

Las causas según varios adolescentes varían en circunstancias como: falta de tiempo, ignorancia sobre el tema, practicidad a la hora de degustar determinado alimento, sabor de la comida saturada etc. Por otro lado, dejan de lado la ingesta de comida que aporta un gran valor nutricional a sus dietas como, por ejemplo: frutas, diversas proteínas que no solo sean carne de res, pescado entre otros (Ibarra, Hernández, Ventura, 2019).

Falencias en la alimentación de los adolescentes

Dada por diversas causas, la alimentación en adolescentes no es la correcta. Esto se debe a circunstancias que van desde el carácter propio de la persona que atraviesa esta etapa hasta los ideales que tiene (como por ejemplo veganismo sin cuidado ni asesoramiento). Otra característica que origina un error en la forma de alimentarse es que en este periodo se dan más salidas fuera de casa. Dicha situación origina una ingesta de alimentos que generalmente son altamente procesados y con escaso valor nutricional (Rodríguez, 2017).

La cotidianidad es otro factor a tomar en cuenta, los hábitos diarios generan en el adolescente una conducta de preferencia hacia ciertos alimentos, que muchas veces no son idóneos para el joven. Además, entre otras de las falencias que se observan en estos individuos son: horarios irregulares en la ingesta alimentaria, porciones no acordes a las recomendadas, alteraciones en el ritmo circadiano. Y por último la predisposición a sustancias psicotrópicas y alcohol se da en esta etapa de la vida (véase figura 3) (Rodríguez, 2017).



Figura 4. Errores en la alimentación en adolescentes

Adaptado de: Santillana (2022).

Sedentarismo y actividad física

El sedentarismo es un problema social que afecta a varios sectores independientemente de su poder adquisitivo (Pajuelo, Torres, Agüero, Bernui, 2019).

Es decir, incide de manera similar en las personas con altos o bajos ingresos económicos. Debido a ello, a lo largo de la historia se han ido creando programas e iniciativas que mitigan esta situación. Con respecto a los adolescentes, no son ajenos a esta realidad; por el contrario, gracias a factores como el advenimiento tecnológico, una vida cotidiana con una practicidad sin precedentes y escaso control paternal provocaron un aumento de esta problemática (Pampillo et al., 2019; Zambrano, 2021).

De igual manera, para dejar de lado el sedentarismo, se debe incurrir en prácticas generadoras de hábitos saludables como, por ejemplo, la actividad física (AF), misma que se entiende como todo movimiento que se realice a lo largo del día, el cual puede

ser intencionado o no intencionado y que a su vez genera interacción con su medio (Lizandra, 2020).

Por otra parte el deporte se define como el movimiento intencionado y en el cual se encuentran las disciplinas o prácticas que deben ser de agrado del individuo ya que este puede crear un hábito que a largo plazo forma parte de su estilo de vida (Devís et al, citado en Lizandra & Gregori-Font, 2020). (Véase figura 4).



Figura 5. Actividad física y su relación con la salud

Adaptado de: Lizandra & Gregori – Font (2020)

Recomendaciones alimentarias para adolescentes

Las recomendaciones alimentarias se originan a partir de la creación de soluciones a las diferentes necesidades de los individuos. Por ende, se dan acorde a su edad, sexo, actividad física y estado fisiológico. Dejando en claro que las principales pautas nutricionales para los adolescentes son las siguientes según Madruga & Giner (2002), véase tabla 2 y 3:

Tabla 2. *Recomendaciones generales para una correcta alimentación en adolescentes*

Recomendación	Característica
Aporte de carbohidratos	50-60%
Aporte de grasas	30-35%
Aporte de proteínas	10-15%

Nota. Recomendaciones de la distribución de los macronutrientes dentro de una alimentación equilibrada en adolescentes.

Tabla 3. *Recomendación de distribución porcentual de los diferentes tiempos de comida.*

Distribución	Característica
Desayuno	25%
Almuerzo	30%
Meriendas	10 - 15%
Cena	25 - 30%

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se presenta la metodología empleada para el desarrollo de los objetivos del estudio, se describe la naturaleza, el enfoque de investigación, nivel, diseño, tipo, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y el procedimiento llevado a cabo para analizar dichos datos.

Naturaleza de la Investigación

Un paradigma es comprendido como una serie de características que guían un correcto proceso de investigación. Bajo ese precepto se utilizó el paradigma positivista que es útil ya que busca explicar, predecir y controlar los fenómenos de estudio en los trabajos cuantitativos puesto que permite corroborar una hipótesis mediante herramientas estadísticas gracias a los datos numéricos que otorga (Castillo, Gómez, Taborda & Mejía, 2021).

Por esa razón, el estudio fue diseñado bajo el planteamiento metodológico del enfoque cuantitativo, debido a que el mismo se ajustó a las características dadas por el paradigma. De esta manera los datos se expresaron en una examinación empírica mediante un trabajo de campo en la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes” (Castillo et al., 2021).

Por consiguiente, el trabajo tuvo un diseño no experimental que consiste en mostrar sistemáticamente las características del fenómeno de estudio sin intervenir directamente en él. De igual manera el mismo se caracteriza por ser transversal ya que el trabajo amerita la recolección de datos en un solo momento (Hernández, Fernández & Batipsta, 2014).

El nivel de la investigación es descriptivo debido a que consiste en mostrar sistemáticamente las características del fenómeno de estudio sin intervenir directamente en él o hacer una correlación. La investigación se limita a mostrar y a no a inmiscuirse sin cambiar las características del mismo (Hernández, 2014).

Este trabajo únicamente se fundamentó en dar una interpretación de los hábitos alimentarios de los estudiantes mediante un análisis de los mismos. Es decir, no se

incidirá en el fenómeno de estudio. Gracias a esos resultados se dará una respuesta en relación al problema mencionado con anterioridad.

Población y muestra

Una población se refiere a un conjunto de individuos con características similares. La muestra por otro lado se centra en una parte de dicha población necesaria para obtener resultados fiables (Castillo et al., 2021).

Bajo esta premisa el estudio se llevó a cabo en la Unidad Educativa Liceo de Ciencias y Artes que cuenta con una población total de 53 estudiantes perteneciente al 5to y 6to curso. De la cual, se obtuvo la muestra mediante la siguiente fórmula con base a lo expuesto por Robles (Hernández, Fernández & Batipsta, 2014).

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población, teniéndose N=53 estudiantes

e= Margen de error, establecido como e=5%=0.05

Z= Parámetro específico, obteniéndose Z=1.96 para e=5%

p= Probabilidad de éxito, considerada como p=0.5

q= Probabilidad de que no ocurra, considerada como q=0.5

Sustituyendo se obtuvo:

$$n = \frac{53 * 1,96^2 * 0,5 * 0,5}{0,05^2 * (53 - 1) + 1,96^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{50,90}{1,09} = 46 \text{ estudiantes}$$

De esta manera, la muestra quedó constituida por 46 estudiantes a quienes se les aplicó el cuestionario de frecuencia de consumo.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos de investigación, se define la manera o procedimiento propio de adquirir la información, las técnicas son propias y específicas de una disciplina, por lo que complementan al método científico, el cual posee aplicabilidad general (Arias, 2016).

En el trabajo se utilizaron los siguientes métodos y técnicas necesarios para la recolección de datos. Los cuales se describen a continuación.

Encuesta

La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la encuesta. La misma se define como un conjunto de conceptos estandarizados que permiten recoger y analizar información específica de una población. Resulta ser uno de los métodos más utilizados debido a que permite obtener datos de manera rápida y eficaz. Además, es considerado un medio de opinión pública y por ello las preguntas deben realizarse de manera lógica y secuencial (Hernández, Fernández & Batipsta, 2014).

Revisión documental

Se define como la revisión de material bibliográfico, el mismo puede ser mediante textos físicos y digitales. Con respecto al primero, se los puede adquirir en bibliotecas, centros académicos y el segundo mediante páginas web. Entre las ventajas de usar esta técnica están: actualiza investigaciones que se encuentran obsoletas, da pie a innovadoras ideas de investigación, entre otras (Castillo et al., 2021).

Operacionalización de variables

Tabla 4. Operacionalización de variables

Objetivo	Variable	Definiciones	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa Liceo de "Ciencias y Artes".	Hábitos alimentarios.	Un hábito alimentario se define como la elección de alimentos y es originado desde la infancia, dada por costumbres, familiares, a la hora de escoger, preparar y consumir los diferentes	Elección de los diferentes grupos de alimentos dentro de su alimentación habitual.	Lácteos enteros	1	Frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambio.
				Lácteos semi/desnatados	2	
				Huevos	3	
				Carnes magras	4	
				Carnes grasas	5	
				Pescado blanco	6	
				Pescado azul	7	
				Verduras	8	

		grupos de alimentos (Gallegos, 2018).		Frutas	9	
				Frutos secos	10	
				Legumbres	11	
				Aceite de Oliva	12	
				Otras grasas	13	
				Cereales refinados	14	
				Cereales integrales	15	
				Repostería integral	16	
				Azúcares	17	
				Alcohol	18	

				Agua	19	
--	--	--	--	------	----	--

Instrumento de recolección de datos

Un instrumento de recolección de datos se define como expedientes, recursos o formatos (en papel o digital), que se emplea para adquirir o registrar información (Arias, 2016).

En el trabajo se utilizaron los siguientes instrumentos necesarios para la recolección de datos. Los cuales se describen a continuación.

Cuestionario

Un cuestionario se define como la agrupación de preguntas con relación de una o más variables a medir. Esto tiene que ser adecuado u oportuno con el planteamiento del problema. Dentro de un cuestionario refiere preguntas variadas para poder medirlas, fundamentalmente existen dos tipos de preguntas las cuales se consideran las preguntas cerradas y abierta (Roberto Hernández-Sampieri, 2018).

En esta investigación el cuestionario sirvió como un método recolección de información de la encuesta por lo cual, tendrá las siguientes características: consta de preguntas cerradas por lo que es un cuestionario semiestructurado a razón de que los datos precisan ser específicos. Debido a esto sus respuestas solo se realizaron mediante la colación de una x (Soberón & Acosta, 2008).

Fuentes secundarias de investigación

Estas son fuentes que ayudan a la recopilación de datos, tomando en cuenta el tema que se desea indagar. A diferencia de las fuentes primarias éstas se obtienen de dos formas textos o digitales. Las primeras se obtienen en librerías y las segundas en buscadores científicos, páginas web, entre otros (Ayala, 2021).

Para la realización de este trabajo, se priorizo obtener datos a través de motores de búsqueda como Google Scholar, Pubmed, ScieLO, Elsevier y otros. También de páginas web cuya información es confiable con el propósito de recopilar la información necesaria como la página oficial de la OMS. De igual forma se utilizaron trabajos de titulación pertenecientes a la carrera de Nutrición y Dietética.

Validez

Un dato es válido, cuando se brindan la seguridad que tuvieron los instrumentos para la recolección de la información. Todo esto obedece a un proceso el cual comienza con el planteamiento del problema, si este va en función a el eje central de la investigación (Hernández et al., 2016).

Para este caso, los datos obtenidos fueron validados por el tutor de la tesis el cual inspeccionó de forma eficaz y responsable toda la información colocada en cada uno de los apartados que componen el trabajo de investigación. Además, el cuestionario realizado a los estudiantes de 5to y 6to denominado “Frecuencia de consumo” cuenta con una validación previa por lo que fue tomado para la realización de la presente investigación.

Confiabilidad

Con respecto al presente trabajo, la confiabilidad del cuestionario es importante para poder intervenir y aplicarlo a los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa Liceo de Ciencias y Artes. Cuando se habla de confiabilidad en un trabajo académico este describe la información o datos de un instrumento aplicado, la confiabilidad nos ayuda a minorizar errores en los puntajes obtenidos (Yemala Castillo et al., 2021).

Con respecto a lo expuesto el nivel de confiabilidad se determinó debido a que la aplicación repetida del mismo ha dado resultados confiables.

Técnicas de análisis de información

Las técnicas de recolección de datos se definen como las herramientas técnicas para recopilación de información de diversas fuentes, formularios, documentos para que finalmente se evalúe los resultados y se tome una mejor decisión (Machuca, 22).

En el caso del presente trabajo se hizo uso de una investigación cuantitativa por lo cual dentro de este se busca obtener o recoger datos precisos. Para el análisis de los datos recolectados, se utilizará como técnica la encuesta de recolección de datos, para la presentación de los resultados obtenidos en la presente investigación. De igual

forma, como instrumento se utilizó el cuestionario Frecuencia de Consumo de Grupos de Alimentos (FCDGA) (Anexo 1), lo cual al ser aplicado se pudo verificar la obtención de resultados y poder presentarlo en modo estadístico, es decir, resultados porcentuales.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Este capítulo presenta los resultados de la investigación con su correspondiente análisis e interpretación. Los mismos van en función a los de los objetivos planteados en apartados anteriores.

- **Diagnóstico de los hábitos alimentarios de los estudiantes de 5to y 6to curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes”**

Consumo de proteínas

El diagnóstico realizado, arrojó que los estudiantes diariamente consumen en mayor cantidad los lácteos enteros y huevos, en el mismo porcentaje (26%), así mismo el consumo de legumbres hace referencia a (22%). De manera semanal, existe predilección en la ingesta de carnes grasas (54%), carnes magras (54%), huevos (54%) y legumbres (50%). Además, los otros grupos de alimentos de preferencia al mes son pescado blanco (57%), pescado azul (37%). Por otro lado, algunos de los encuestados mencionan no escoger nunca los siguientes alimentos: los lácteos enteros (17%), semi y descremados (20%) el pescado azul (24%), blanco (15%) y legumbres (15%), tal como se muestra en la Figura 7.

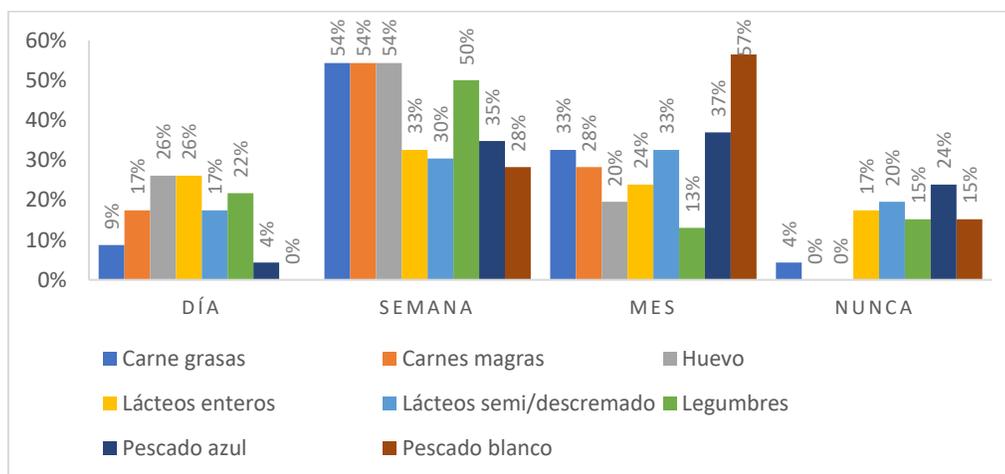


Figura 6. Consumo de proteínas por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes.

Los datos mostrados reflejan que hay un alto consumo de los diferentes alimentos especialmente lácteos enteros, huevos y legumbres. Con respecto a la baja ingesta de pescado azul, este también se relaciona a la situación geográfica. Es decir, el estudio se realizó en Quito, ciudad en la que este tipo de pescado no forma parte de una dieta común.

Consumo de carbohidratos

En cuanto al grupo de carbohidratos, fueron considerados los cereales refinados e integrales. De manera diaria los cereales integrales (41%) llevan predominancia con respecto a los refinados (11%). Por el contrario, de manera semanal, los cereales refinados (35%) son consumidos más que los integrales (24%). De forma mensual se aprecia el consumo de cereales integrales (33%) y cereales refinados (28%). Por otro lado, una cantidad de los encuestados menciona que no consume nunca cereales refinados (26%), tal como se muestra en la figura 8.

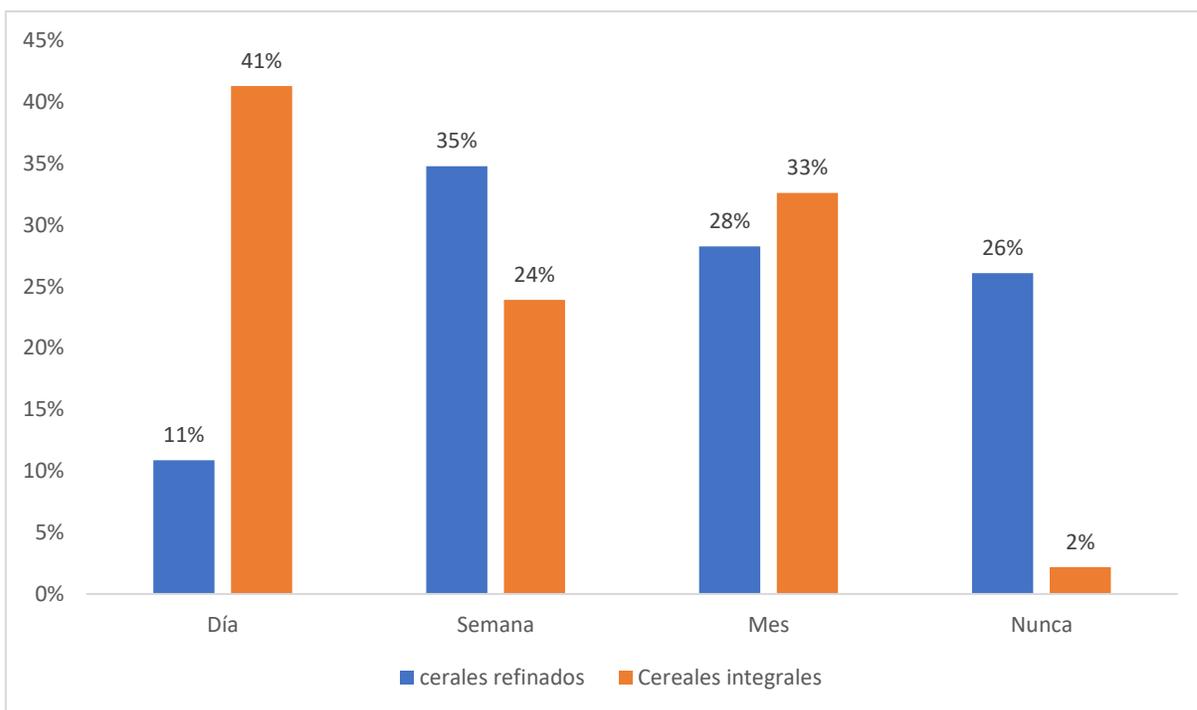


Figura 7. Consumo de carbohidratos por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes

Consumo de grupo accesorio

En lo referente al grupo accesorio lo conforma la repostería y los azúcares. Con respecto al primer grupo, la figura muestra que una gran cantidad de encuestados consumen alimentos de repostería de manera diaria (41%). A la semana (24%) su ingesta se atenúa, sin embargo, sigue siendo alta. Circunstancia similar se da al mes (33%). En relación a los azúcares, de manera diaria (52%) existe un elevado consumo, al igual que de manera semanal (37%). No obstante, mensualmente (11%) el porcentaje de ingesta se reduce significativamente. En torno a los resultados se puede decir que, tanto los azúcares como la repostería reflejan altos índices de consumo en los adolescentes encuestados, de manera diaria, semanal y mensual. Esto se torna en una problemática ya que el consumo de estos alimentos guarda relación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo como diabetes.

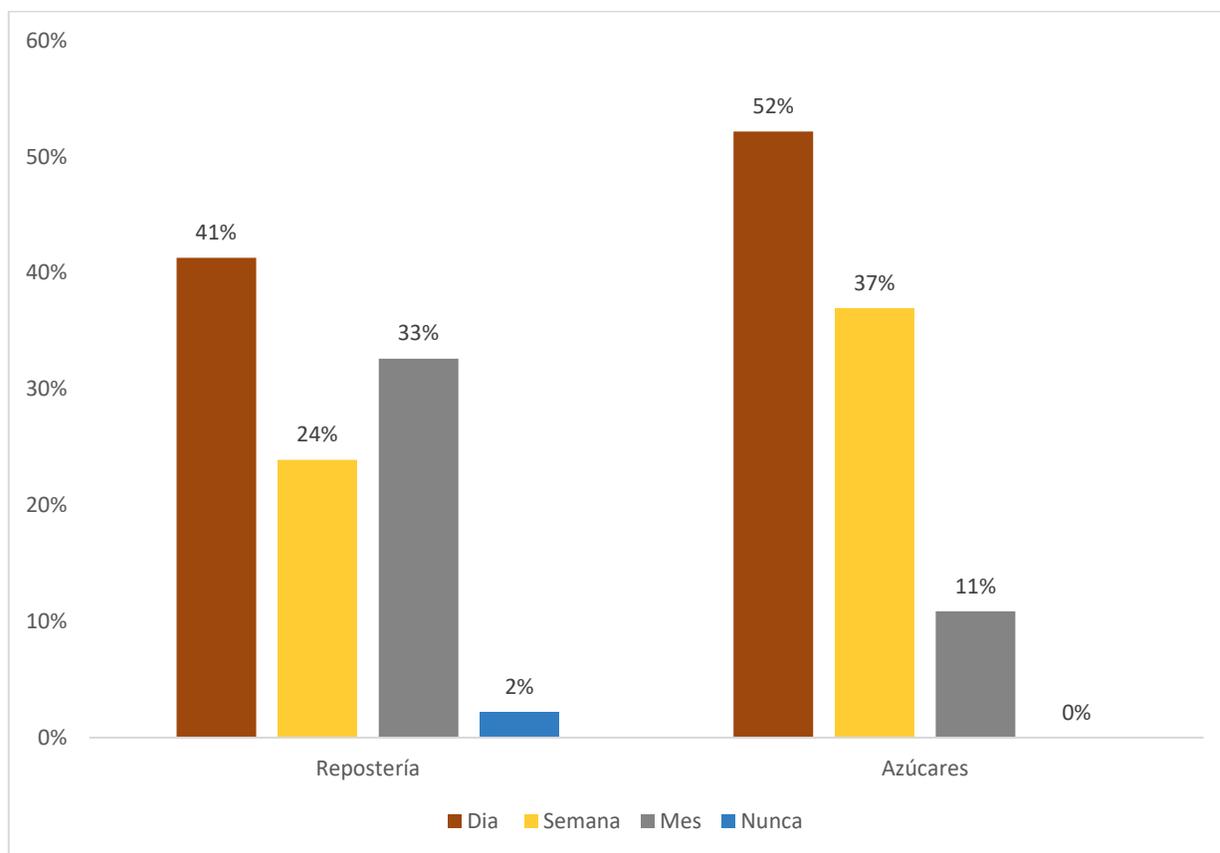


Figura 8. Consumo de grupo de accesorio por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes

Consumo de vitaminas y minerales

Con respecto al consumo de vitaminas y minerales en relación a frutas y verduras, la mayoría de encuestados mencionaron que optan por estos alimentos de forma diaria (43% y 39 % respectivamente). Situación parecida se da de forma semanal y mensual (22% y 37%). No obstante, también existe una gran cantidad de estudiantes encuestados que nunca han ingerido estos productos predominando los minerales (22%).

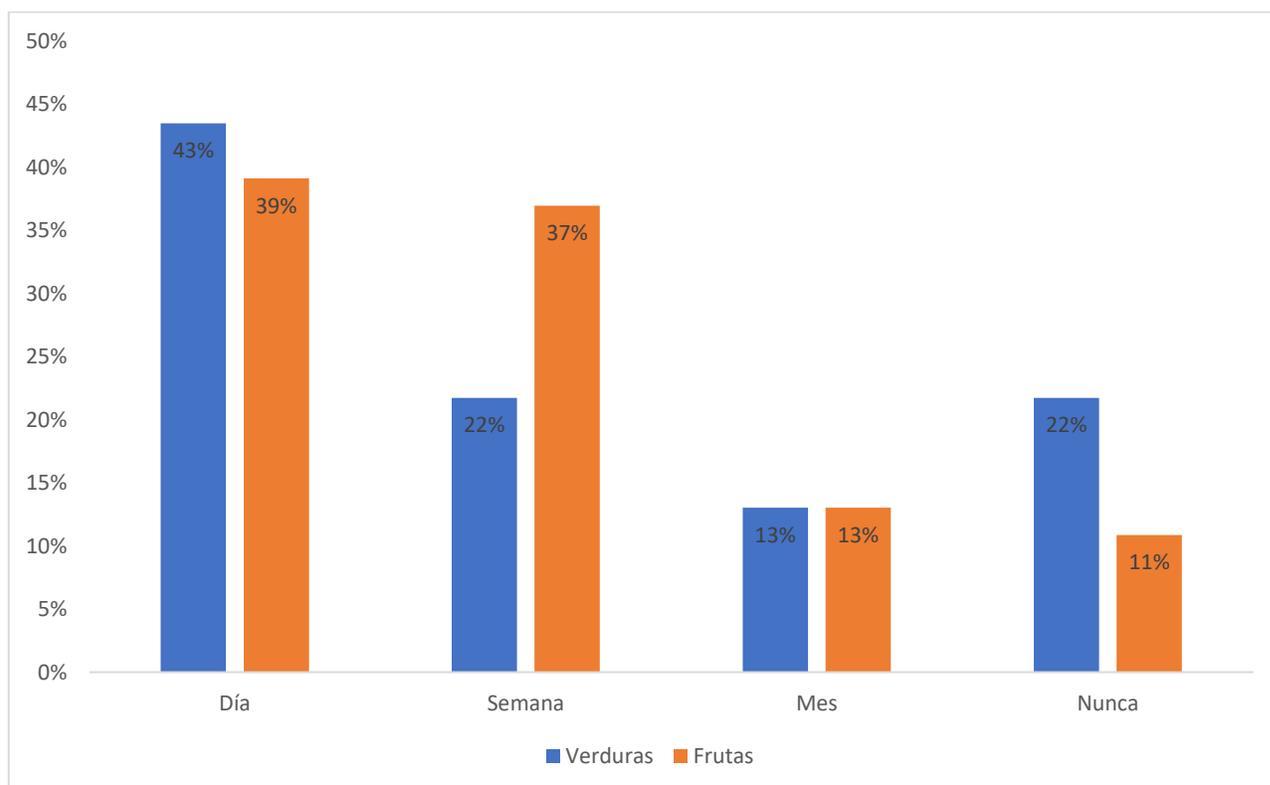


Figura 9. Consumo de vitaminas y minerales por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes

Los resultados reflejan una situación latente con respecto a una adecuada alimentación. Dejando en claro – según las cifras obtenidas – que el estudiante promedio que participó en la encuesta opta por el consumo diario de estos alimentos. No obstante, también existe otro grupo de participantes que mencionaron nunca haberlos ingerido. Circunstancia que queda a la interpretación de cada persona pues el consumo de estos micronutrientes es importante.

Consumo de grasas

Este grupo incluye aceite de oliva, frutos secos y otras grasas, es indispensable mencionar que en el apartado “otras grasas” se refieren a alimentos como: aceites vegetales (girasol, canola, maíz, soja, maní), manteca de chanco, aguacate, coco rallado, crema de leche.

En la gráfica de consumo de grasas, se observa que de manera diaria otras grasas (39%) son ingeridas por una gran cantidad de estudiantes encuestados. Circunstancia parecida se presenta de manera semanal (39%), además, se aprecia que la predilección de consumo de frutos secos (46%) y de aceite de oliva (37%) es de forma semanal. Al mes, frutos secos (33%), aceite de oliva (28%) y otras grasas (28%) son muy similares en su ingesta. No obstante, el aceite de oliva (22%) nunca es consumido por algunos de los estudiantes encuestados.

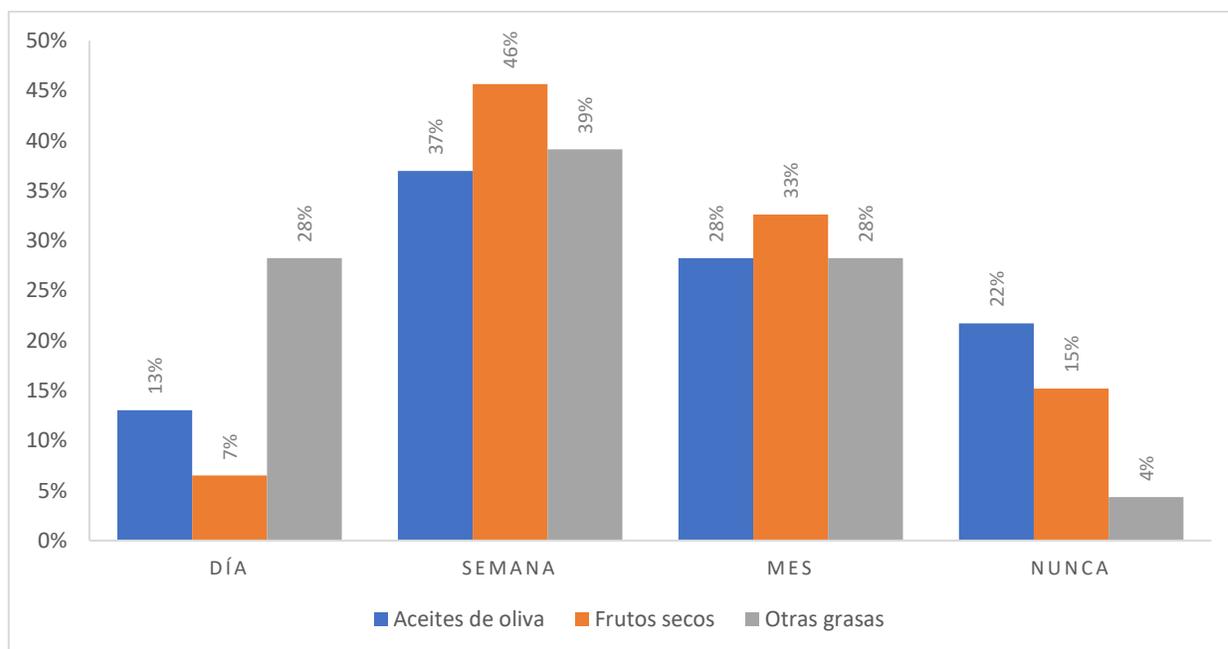


Figura 10. Consumo de grasas por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes

También se evidencia que diariamente su ingesta es menor que cuando se hace la comparativa semanal (que resulta es el tiempo en donde más se ingiere grasa, sea cual fuere su clase) llegando a la cifra más alta del gráfico.

Consumo de líquidos

Lo más notable que se puede apreciar, es que al día todos los estudiantes toman agua (100%). Sin embargo, con respecto a la ingesta de agua a la semana, al mes y nunca no reflejan ningún índice porcentual. Con respecto al alcohol, de forma diaria presenta un mínimo índice de ingesta (2%). Dicho porcentaje se eleva a la semana (15%) y al mes (28%). Pero también la mayoría de los estudiantes encuestados en este estudio mencionaron que nunca han probado alcohol (54%).

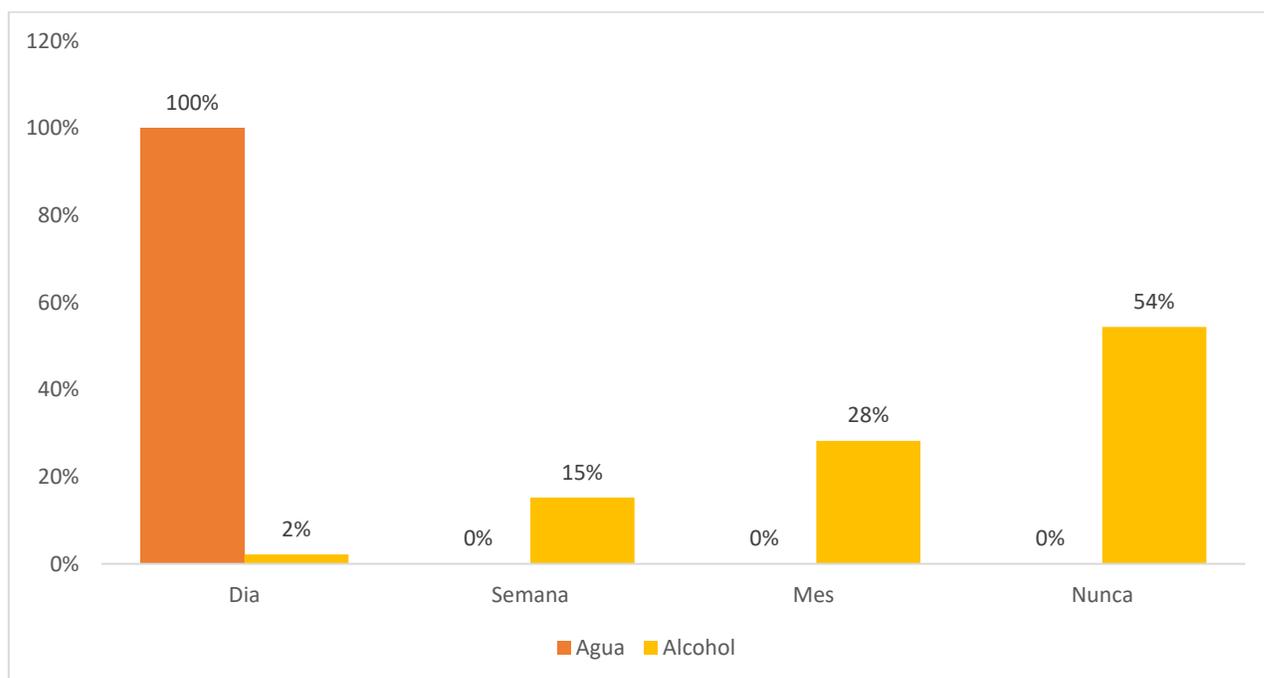


Figura 11. Consumo de otros alimentos por parte de los estudiantes de 5to y 6to curso de la unidad educativa Liceo Ciencias y Artes

Lo más notable que se puede apreciar, es que al día todos los estudiantes toman agua (100%). Sin embargo, con respecto a la ingesta de agua a la semana, al mes y nunca no reflejan ningún índice porcentual. Con respecto al alcohol, de forma diaria presenta un mínimo índice de ingesta (2%). Dicho porcentaje se eleva a la semana (15%) y al mes (28%). Pero también la mayoría de los estudiantes encuestados en este estudio mencionaron que nunca han probado alcohol (54%).

• **Pasos necesarios para llevar una alimentación consciente.**

Con base a la opinión de diferentes autores se obtuvo la identificación de los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente, los cuales se detallan en la Tabla 5.

Tabla 5. *Identificación de los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente*

Autor	Año	Tema	Pasos necesarios para llevar una alimentación consciente
Troncoso, Isabel López, Maika	2017	Conseguir Una Alimentación Saludable	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexiona sobre tu alimentación actual y sobre lo que podrían ser tus errores más importantes. 2. Es recomendable hacer 5 comidas al día. 3. Si se desayuna “bien” te “sentirás” mejor. 4. Organizar el plato de comida y cena 5. Organización del menú semanal. 6. Cuidado con las grasas. 7. Cuidado con los azúcares. 8. Tomar bastante agua. 9. Organizar tu compra. 10. Realizar ejercicio físico.

Fundación Española de la Nutrición	2019	Alimentación Consiente	<ol style="list-style-type: none"> 1. No comer si no hay la sensación de hambre 2. Comer con tranquilidad y sin prisas. 3. Atención a los alimentos que se consume. 4. Masticar despacio y saborear los alimentos.
Ozur Alison	2015	Alimentación consciente para el equilibrio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elegir los alimentos que son buenos para la salud y para el planeta. 2. Estar completamente presente mientras se come. 3. Aprender a degustar cada bocado, el olor, la textura, los colores y el sabor. 4. Comer lentamente 5. Permitirse parar de comer una vez que estés lleno en un 80 por ciento.
Hanh, Thich Nhat Cheung, Lilian	2018	Saborear: Mindfulness para comer y vivir bien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambiar la energía de la costumbre 2. Acabar la lucha con el peso

Salamea, Rosa M 2019
Fernández,
Juan
Cedillo, Luis F

Programa de
conciencia plena
(mindfulness)y
compasión para la
alimentación
consciente en
estudiantes
universitarios
obesos

3. Dar atención plena del cuerpo
 4. Dar atención plena a las emociones
 5. Dar atención plena a la mente
 6. Controlar la ira
 1. Conocer el Mindfulness
 2. Aprender nuevas formas de manejar el estado de ánimo y emociones.
 3. Reconocer y regular las emociones relacionadas con el hambre.
 4. Comer lo necesario.
 5. Honrar el deseo de cambiar y su compromiso genuino por aprender nuevas formas de relacionarse con la comida.
 6. Descubrir la compasión consciente.
 7. . Cuidado en la relación con uno mismo.
 8. Descubrir tu ser compasivo.
 9. Identificar lo que realmente se quiere.
-

- 10. Abrazar la perspectiva de la humanidad compartida.
- 11. Abrazar tu vida.
- 12. Generar propósitos para el futuro

Tabla 5. (Cont). *Identificación de los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente.*

• **Matriz de comparación Alimentación consciente**

Autores	Tema de relación	Pasos similares	Relación
Troncoso, Isabel López, Maika (2017), Fundación Española de la Nutrición (2019) y Ozur Alison (2015)	Reflexión sobre la ingesta alimentaria	1) Reflexiona sobre tu alimentación actual y sobre lo que podrían ser tus errores más importantes. 2) Atención a los alimentos que se consume. 3) Estar completamente presente mientras se come.	Los autores creen que uno de los pilares de la alimentación consciente es la reflexión que genera en quien la práctica, esto se logra por la atención que se da a lo que se consume.
Hanh, Thich Nhat Cheung, Lilian (2018) y Salamea, Rosa M Fernández,	Estado de ánimo	1) Dar atención plena a las emociones y a los alimentos que se consume.	Los autores entienden que el ánimo es base central de un buen o mal hábito a la

<p>Juan Cedillo, Luis F (2019)</p>	<p>2) Aprender nuevas formas de manejar el estado de ánimo. 3) Reconocer y regular las emociones relacionadas con el hambre. 4) Descubrir la compasión consciente.</p>	<p>hora de comer. Las emociones inciden en el comportamiento humano en todas sus actividades, y a su vez el hecho de comer es una de las acciones centrales del ser humano, por lo que es una relación causa y efecto.</p>
<p>Fundación Española de la Nutrición (2019) y Ozur Alison (2015)</p>	<p>Saborear la comida 1) Masticar despacio y saborear los alimentos. 2) Aprender a degustar cada bocado, el olor, la textura, los colores y el sabor.</p>	<p>Los autores coinciden que el comer despacio, tomando consciencia plena de la acción de comer, no solo beneficiará la salud de quien lo practique, sino que creará vínculos emocionales con la actividad, dejando como resultado un acto de amor propio.</p>

Resultado

En cuanto a la identificación de los pasos necesarios para llevar una alimentación consiente, el 67% de los autores coincidió con el paso de reflexionar sobre la alimentación actual y sobre lo que podrían ser sus errores más importantes, mientras que un 100% de los mismos consideró el dar atención plena a las emociones y a los alimentos que se consume y el masticar despacio y saborear los alimentos, tal como se muestra en la Tabla 6. En este sentido puede decirse que pocos autores coincidieron los pasos necesarios para llevar una alimentación consiente.

Tabla 6. *Frecuencia de la identificación de los pasos necesarios para llevar una alimentación consiente.*

Pasos necesarios para llevar una alimentación consiente	Frecuencia Relativa
1) Reflexiona sobre tu alimentación actual y sobre lo que podrían ser tus errores más importantes.	67%
2) Dar atención plena a las emociones y a los alimentos que se consume.	100%
3) Masticar despacio y saborear los alimentos.	100%

- **Diseño de talleres de educación nutricional enfocados en alimentación consciente**

Tabla 7. *Conectando con tu ser.*

TEMA: Conectando con tu ser.				
Objetivos de aprendizaje				
Al finalizar la intervención el participante será capaz de tener consciencia plena sobre su cuerpo, ya que fue partícipe de una meditación guiada que funciona como herramienta para crear conexión entre el cuerpo y mente.				
Al finalizar la intervención el participante será capaz de entender que es la bondad y aceptación				
Al finalizar la intervención el participante será de identificar la bondad y aceptación corporal en su cuerpo.				
Contenido	Técnica	Material a utilizar	Tipo de enseñanza	Tiempo
Ejecución del escaneo corporal.	Meditación guiada	<ul style="list-style-type: none"> • Cortina musical • Sillas 	Práctica	10 minutos
Explicación de bondad y aceptación corporal.	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Proyector • Computador 	Cognitiva	15 minutos
Práctica de bondad y aceptación corporal.	Actividad práctica.	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Marcadores • Colores • Tijera 	Practica.	20 minutos

Tabla 8. Conectando con tu alimentación.

TEMA: Conectando con tu alimentación.				
Objetivos de aprendizaje				
Al finalizar la intervención el participante será capaz de reconocer que son los 7 tipos de hambre según la información que recibió.				
Al finalizar la intervención el participante será capaz de entender cómo influyen los 7 tipos de hambre en su alimentación.				
Al finalizar el participante será capaz de reconocer el significado de alimentación, nutrición básica.				
Contenido	Técnica	Material a utilizar	Tipo de enseñanza	Tiempo
Explicación de los 7 tipos de hambre	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Proyector • Computador 	Cognitiva	10 minutos
Meditación con uso de la uvilla.	Práctica	<ul style="list-style-type: none"> • Cortina musical • Sillas • Uvilla 	Práctica	10 minutos
Definición de Alimentación y Nutrición.	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Proyector • Computador 	Cognitiva	20 minutos

Tabla 9. *Conectando con tu alimentación II.*

TEMA: Conectando con tu alimentación II.				
Objetivos de aprendizaje				
Al finalizar la intervención el participante será capaz de reconocer los 3 macronutrientes, los 7 grupos de alimentos y sus funciones dentro de la alimentación				
Al finalizar la intervención el participante será capaz de reconocer la conformación de un plato saludable.				
Al finalizar la intervención el participante será capaz de componer un plato saludable a través de una actividad práctica.				
Contenido	Técnica	Material a utilizar	Tipo de enseñanza	Tiempo
Exposición de los macronutrientes y 7 grupos de alimentos	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Proyector • Computador 	Cognitiva	15 minutos
Explicación del plato saludable.	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Proyector • Computador 	Cognitiva	15 minutos
Composición de un plato saludable según la explicación previa.	Actividad práctica	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Marcadores • Pinturas • Crayones • Replica de frutas, verduras, almidones, grasas, entre otros. 	Práctica	20 minutos

Tabla 10. *Conectando con la instauración de hábitos alimentarios.*

TEMA: Conectando con la instauración de hábitos alimentarios.				
Objetivos de aprendizaje				
Al finalizar el taller el participante tendrá el conocimiento de la forma de mejorar los hábitos alimentarios gracias a la información suministrada.				
Al finalizar el taller el participante será capaz de analizar sus hábitos alimentarios pasados e identificar puntos a mejorar.				
Al finalizar el taller el participante conocerá una herramienta que le ayude a comer de forma más consciente.				
Contenido	Técnica	Material a utilizar	Tipo de enseñanza	Tiempo
Explicación de los hábitos alimentarios (apetito, hambre, satisfacción).	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Proyector • Computador 	Cognitiva	15 minutos
Realización de la actividad “cómo comíamos en casa” que involucra a un análisis de hábitos alimentarios pasados.	Práctica	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Proyector • Computador 	Cognitiva y práctica	15 minutos
Aplicación de una herramienta llamada	Práctica	<ul style="list-style-type: none"> • Frasco de vidrio 	Cognitiva y práctica	15 minutos

estomagómetro, cuya función es comer de una forma más consciente.		<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Esfero • Marcadores • Tijera 		
---	--	---	--	--

Tabla 11. *Conectando con tus emociones.*

TEMA: Conectando con tus emociones.				
Objetivos de aprendizaje				
Al finalizar el taller el participante será capaz de conocer sobre la autocompasión y la forma de aplicarla al diario vivir.				
Al finalizar la intervención el participante será capaz de conocer la relación existente entre las emociones con la ingesta de alimentos.				
Al finalizar la intervención el participante conocerá una herramienta que le ayude a lidiar con sus emociones y mejorar sus elecciones alimentarias.				
Contenido	Técnica	Material a utilizar	Tipo de enseñanza	Tiempo
Explicación de la autocompasión y bondad corporal.	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Proyector • Computador 	Cognitiva	10 minutos
Explicación de la relación que existe entre las emociones con	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Proyector • Computador • Herramienta lúdica: 	Cognitiva y práctica	15 minutos

la ingesta alimentaria.		Termómetro de las emociones		
Creación de herramienta para lidiar con el hambre emocional "Frasco de galletas"	Práctica	<ul style="list-style-type: none"> • Frasco de vidrio • Papel • Esfero • Marcadores • Tijera 	Práctica	20 minutos

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este capítulo presenta las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio, a partir de los resultados logrados luego de la ejecución de los objetivos planteados en el estudio.

Conclusiones

- Los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes” tienen mayor afinidad a elegir huevos, lácteos enteros y leguminosas dentro de su alimentación.
- Los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes” tienen mayor preferencia por los cereales integrales, los cuales consumen diariamente, sin embargo, otros tienen un alto consumo de cereales refinados de manera semanal.
- Los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes”, se inclinan al consumo de repostería de manera diaria, semanal y mensual. De igual manera, reflejan un alto consumo de azúcares de manera diaria y semanal. Por lo contrario, una minoría tiene una ingesta reducida de manera mensual.
- Los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes” tienen un consumo alto de vitaminas y minerales.
- Los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes” tienen mayor afinidad en el consumo otras grasas de su preferencia de manera diaria y semanal, sin embargo, alguno de los involucrados en cuanto al consumo de frutos secos y aceite de oliva tienen mayor afinidad de manera semanal.
- Los estudiantes de quinto y sexto curso de la Unidad Educativa “Liceo de Ciencias y Artes” consumen agua de manera diaria, por el contrario, un mínimo

porcentaje presenta la ingesta de alcohol, sin embargo, de manera semanal y mensual tienen un mayor consumo de alcohol en una cierta cantidad de estudiantes.

- Los pasos necesarios para llevar una alimentación consciente traen consigo un apoyo para persuadir las emociones al momento de consumir los alimentos.
- Los diferentes talleres de educación nutricional mantienen actividades lúdicas e interactivas, reconociendo la consciencia plena en el consumo de alimentos con el alumnado.

Recomendaciones

- Consumir una variedad de los alimentos pertenecientes a las proteínas ya que las mismas favorecen el correcto desarrollo, ayudando a la construcción de nuevas estructuras (tejido) a nivel corporal, tomando en cuenta que la etapa en la que se encuentran los adolescentes.
- Incluir el consumo de cereales integrales dentro de la dieta del adolescente puesto que trae consigo beneficios por su aporte de fibra dentro de los mismos, ayudando a la salud y correcto funcionamiento intestinal.
- Tener precaución en el consumo del grupo accesorio que engloba la repostería y azúcar debido a que el consumo de los mismos no debe superar el 10% dentro de la alimentación diaria, caso contrario se tornaría en una problemática dado que la sobre ingesta de estos alimentos guarda estrecha relación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo como diabetes.
- Indagar con mayor detenimiento la frecuencia de consumo de alimentos en los adolescentes, ya que, al aplicar una encuesta, esta no garantiza que las respuestas obtenidas sean verídicas tomando en cuenta que al ser un grupo etario que se encuentra en transición tienden a pensar que serán juzgados por sus respuestas y se recomienda hacer uso de la observación como instrumento para contar con una referencia en horarios como recreo o media mañana.

- Continuar con futuras investigaciones acerca la alimentación consciente y puesta en práctica de los talleres propuesto para establecer si los mismos son viables y promueven el mejoramiento de los hábitos alimentarios en los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, É., & Duno, M. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5). Recuperado el 24 de Julio de 2022, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500545
- Aguilera, S., Jiménez, O., & Ruiz, L. (15 de Enero de 2022). Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca, Colombia 2017. *Acta Odontológica colombiana*, 12(1), 10-28. Recuperado el 25 de Junio de 2022, de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/actaodontocol/article/view/97372/82855>
- Alvear, C., Cruz, C., Morales, S., Quiroz, B., Ogueda, F., & Nazar, G. (Abril de 2021). Los estilos de alimentación y su asociación con la apreciación corporal, internalización de sesgo de peso y autocompasión. *Terapia Psicológica*, 39(1), 123-144. Recuperado el
- Allen, B., & Waterman, H. (2018). Etapas de la adolescencia. *Healthy Children*, 26(1), 1–6.
- Ayala, M. (2021, March 12). *Fuentes secundarias de información*. <https://www.lifeder.com/fuentes-secundarias-de-informacion/>
- Barrigüete, J., Vega, S., Radilla, C., Cervera, S., Nava, L., Rojo-Moreno, L., Vázquez, A. E., & Ernesto, J. M. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. In *Rev Esp Nutr Comunitaria* (Vol. 23, Issue 1).
- Bays, J. C. (2009). *Comer atentos*. Kair.
- Benarroch, A. (2011). *Hábitos e ingestas Alimentarias de los adolescentes melillenses (España)*.
- Brown, J. E. (2014). *Nutrición en la diferentes etapas de la vida* (5th ed.).

- Casal, A. (2022). *Patrón alimentario y estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Particular "Nazaret."* Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Castillo, E., Gómez, J., Taborda, L., & Mejía, A. (2021). *Cómo investigar en la UNIB.E.*
- Codina, L. (2020). Cómo hacer revisiones bibliográficas tradicionales o sistemáticas utilizando bases de datos académicas. *Revista ORL*, 11(2), 139. <https://doi.org/10.14201/orl.22977>
- De La Cruz, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación nutricional. In *Nº: Vol. XXXVI*.
- Fundación Española de la Nutrición. (2014, October 1). *Hábitos alimentarios*. <https://www.fen.org.es>
- Gallegos, J. (2018). *Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017* [Tesis de Grado]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Garcés-Ramón, M., & Castro, M. (2016). Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de Estudios de Juventud*, 116, 107–116.
- Hernández, R. (2014). Los diseños mixtos. In C. Fernández & P. Baptista (Eds.), *Metodología de la Investigación* (Sexta edic, pp. 1–634). INTERAMERICANA EDITORES S.A.
- Lizandra, J., & Gregori-Font, M. (2020). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 25(2), 199–211. <https://doi.org/10.14306/RENHYD.25.2.1122>
- Madruga, D., & Giner, P. (2002). *Alimentación del adolescente*.
- Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). *Krause. Dietoterapia* (14th ed., Vol. 14). Elsevier Inc.

- Mateu, M. (2021). *¿Qué es el mindful o alimentación consciente?* ESPLA Centro Terapéutico. <https://espla.es/que-es-el-minful-o-alimentacion-consciente>
- Núñez, A., Collante, C., López, M. I., & Galean, C. (2019). Impacto de la estrategia de entrega de frutas con educación nutricional sobre el estado nutricional y consumo frutas en escolares de la Escuela pública héroes luqueños de la comunidad de Jukyry Luque, Paraguay. *Memorias Del Instituto de Investigaciones En Ciencias de La Salud*, 17(3), 55–62. <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2019.017.03.55-062>
- Organización Mundial de la Salud. (2018, September 31). *Alimentación sana*. OMS. <https://www.who.int>
- Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Alimentos y ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. 1–76.
- Pajuelo, J., Torres, L., Agüero Zamora, R., & Bernui Leo, I. (2019). El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. *Anales de La Facultad de Medicina*, 80(1), 21–27. <https://doi.org/10.15381/anales.v80i1.15863>
- Palenzuela Paniagua, sM, Milena, P., Pérula de torres, la, Fernández, J., & Maldonadoalconada, J. (2014). La alimentación en el adolescente. In *An. Sist. Sanit. Navar* (Vol. 37, Issue 1).
- Pampillo, T., Arteche, N., & Méndez, M. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río*, 23(1).
- Pereira-Chaves, J. M., & Salas-Meléndez, M. D. Á. (2017a). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electronica Educare*, 21(3). <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>

- Robles, B. F. (2019). *Población y muestra*. 30(1), 245–246. <https://doi.org/10.22497/PuebloCont.301.30121>
- Rodríguez, J. (2017). *Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar* [Tesis de Grado]. Universidad de La laguna.
- Salamea, R. M., Fernandez, ;, Juan C, & Cedillo, L. F. (2019). Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos. *Espacios* , 40(40), 1–12.
- Sánchez-Mata, M. A.-M. S. B.-V. C. J.-C. M. (2017). Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. *Revista Ciencia UNEMI*, 10(25), 01–12.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. In *The Lancet Child and Adolescent Health* (Vol. 2, Issue 3, pp. 223–228). Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Soberón, U. E. M., & Acosta, Z. (2008). *Fuentes de información para la recolección de información cuantitativa y cualitativa*.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 79(1), 42. <https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>
- Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. In *Nutrition Research Reviews* (Vol. 30, Issue 2, pp. 272–283). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>
- Zambrano, R. (2021). *Prevalencia del sobrepeso y obesidad en adolescentes de tres colegios de Esmeraldas* [Tesis de grado]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario Frecuencia de Consumo de Grupos de Alimentos (FCDGA).

GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA DE CONSUMO															
	NUNCA	AL MES			A LA SEMANA						AL DÍA					
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	>6
Lácteos enteros																
Lácteos semi/ descremados																
Huevos																
Carnes magras																
Carnes grasas																
Pescado blanco																
Pescado azul																
Verduras																
Frutas																
Frutos secos																
Legumbres																
Aceites de oliva																
Otras grasas																
Cereales refinados																
Cereales integrales																
Repostería																
Azúcares																
Alcohol																
Agua																