

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TEMA:

Estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de
Bachillerato General Unificado en tiempos de educación virtual

AUTORA:

Renata Michell Chonlong Alcívar

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN NUTRICIÓN DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTORA:

Dra. Martha Victoria Celi Mero

Guayaquil, Ecuador

2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Renata Michell Chonlong Alcívar**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Nutrición Dietética y Estética**.

TUTORA

f. _____

Dra. Martha Victoria Celi Mero

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Dra. Martha Victoria Celi Mero

Guayaquil, a los 15 días del mes de septiembre del año 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Chonlong Alcívar Renata Michell**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en tiempos de educación virtual** previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición Dietética y Estética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 15 días del mes de septiembre del año 2021

LA AUTORA

f. _____
Renata Michell Chonlong Alcívar



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

AUTORIZACIÓN

Yo, **Renata Michell Chonlong Alcívar**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la publicación en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en tiempos de educación virtual**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 15 días del mes de septiembre del año 2021

LA AUTORA:

f. _____
Renata Michell Chonlong Alcívar

Documento [Trabajo de Titulación-Renata-Chonlong.docx](#) (D112500869)

Presentado 2021-09-13 09:44 (-05:00)

Presentado por renata.chonlong@cu.ucsg.edu.ec

Recibido martha.celi.ucsg@analysis.urkund.com

Mensaje [Mostrar el mensaje completo](#)

1% de estas 33 páginas, se componen de texto presente en 3 fuentes.



INCLUDEPICTURE "http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/99/Logo_UCSG.svg/2000px-Logo_UCSG.svg.png" * MERGEFORMATINET

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TEMA: Estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en tiempos de educación virtual.

AUTORA: Renata Michell Chonlong Alcívar



TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN NUTRICIÓN DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TUTORA: Dra. Martha Victoria Celi Mero

Guayaquil, Ecuador 2021

INCLUDEPICTURE "http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/99/Logo_UCSG.svg/2000px-Logo_UCSG.svg.png" * MERGEFORMATINET



FACULTAD DE

CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA

Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios porque su amor y su bondad no tienen fin, él quiso que sea así y así fue, gracias Dios por iluminar mi camino y jamás abandonarme, gracias por darme la familia extraordinaria que tengo, sin ellos nada hubiera sido posible. Le agradezco a mi papá por viajar 8 horas todos los fines de semana por 4 años solo para verme y llevarme a casa, sé que solo él lo haría porque su amor es infinito. Le agradezco a mi mamá por ser mi apoyo incondicional, mi mejor amiga, mi alma gemela, pero sobre todo le agradezco por el amor que día a día me demuestra.

Gracias, padres, porque yo no lo hubiera logrado sin su apoyo, sin su sonrisa al llegar a casa, sin su lucha constante para que no me falte nada, gracias por los valores, pero sobre todo gracias por siempre estar, en los momentos buenos y en los no tan buenos. Gracias por darme la oportunidad de estudiar y poder darles la felicidad y el orgullo de ser una profesional. Le agradezco a mis hermanas por jamás soltarme, y estar presentes en cada paso que daba, por ayudarme cuando lo necesitaba y por siempre recordarme que yo podía con todo. Somos un solo corazón.

Le agradezco a mi esposo porque le faltaba un complemento a mi vida, y llegó para sumar, cada aliento, cada “tú puedes”, “ya te falta poco”, “yo te apoyo”, fueron indispensables para seguir adelante y culminar esta etapa con éxito.

Le agradezco a mis maestros por cada enseñanza brindada, y de manera especial a mi tutora, que me brindó los conocimientos necesarios para llegar a la cima.

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios, que estuvo en todo momento conmigo y me dio la fortaleza para alejarme de mi familia y así poder luchar por mis sueños.

Se la dedico a mi papá y a mi mamá mi pilar fundamental, mi motivación, mi ejemplo de fuerza, de resiliencia, de humildad, por ustedes soy lo que soy. Se merecen todo lo bueno, gracias por hacer de mí, una mejor persona a través de sus consejos, enseñanzas y amor que jamás me ha faltado.

A mis hermanas por confiar en mí, por aconsejarme a siempre ir por el camino correcto, por ayudarme a no rendirme y permitir que sea un ejemplo para ellas.

A toda mi familia, lo más valioso que Dios me ha dado, porque jamás han faltado sus consejos que me ayudan a seguir adelante, sé que todas sus bendiciones me han acompañado a lo largo de mi vida y sobre todo a lo largo de esta bonita experiencia llena de conocimientos “la universidad”. Siempre los llevo conmigo, en mis pensamientos y en mi corazón.



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Dra. Martha Victoria Celi Mero
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

Ing. Carlos Luis Poveda Loor
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

MGS. Carlos Julio Santana Veliz
OPONENTE

ÍNDICE

1.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1	Formulación de problema.....	6
2.	OBJETIVOS.....	7
2.1	Objetivo general	7
2.2	Objetivos específicos.....	7
3	JUSTIFICACIÓN.....	8
4	MARCO TEÓRICO	9
4.1	Marco referencial.....	9
4.2	Marco teórico	11
4.2.1	<i>Nutrición.....</i>	11
4.2.2	<i>Estilo de vida.....</i>	14
4.2.3	<i>Cuestionario Fantástico.....</i>	16
4.2.4	<i>Hábitos alimentarios.....</i>	17
4.2.5	<i>Grupos Alimenticios</i>	18
4.2.6	<i>Clasificación de los Grupos Alimenticios.....</i>	19
4.2.7	<i>Legumbres, nueces y semillas oleaginosas.....</i>	21
4.2.8	<i>Aceites y grasas.....</i>	21
4.2.9	<i>Productos Ultraprocesados</i>	22
4.2.10	<i>Pandemia.....</i>	23
4.2.11	<i>Condiciones para una posible pandemia vírica.....</i>	24

4.2.12	COVID – 19.....	24
5	FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	25
6	IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES	26
7	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
7.1	Justificación de la elección del diseño.....	28
7.2	Población y muestra	28
7.2.1	<i>Criterios de inclusión.....</i>	28
7.2.2	<i>Criterios de exclusión.....</i>	28
7.3	Técnicas e Instrumentos de Recogida de Datos	29
7.3.1	<i>Técnicas.....</i>	29
7.3.2	<i>Instrumentos</i>	29
8	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	31
8.1	Análisis e Interpretación de Resultados.....	31
8.2	Análisis de variables relacionadas	34
9	CONCLUSIONES	41
10	RECOMENDACIONES	44
11	BIBLIOGRAFÍA	46
	ANEXOS.....	51

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos generales de la población de estudio	31
Tabla 2 Tabla de Estilo de Vida "Cuestionario Fantástico"	32
Tabla 3 Frecuencia de consumo por grupo de alimentos	33
Tabla 4 Relación de variables de sexo y frecuencia de consumo de oleaginosas	35
Tabla 5 Relación de variables de sexo y frecuencia de consumo de energizantes	36
Tabla 6 Relación de variables de grupos alimentos con cuestionario fantástico	37

RESUMEN

En la actualidad, por la pandemia COVID 19, la educación tradicional ha cambiado para mitigar la posibilidad de contagios comunitarios, implementaron nuevos métodos de estudio basados en la virtualidad, haciendo uso de las nuevas tecnologías de información. El objetivo de este estudio fue determinar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de 31 estudiantes de Bachillerato General Unificado. La investigación fue observacional, de corte transversal y alcance analítico, utilizando la encuesta de "Frecuencia de consumo" y el cuestionario "Fantástico", para estilo de vida. Se observó que el 51,61% pertenecía al grupo etario de 16 a 18 años, y el 45,16% al grupo de 12 a 15 años. En el análisis de la frecuencia de consumo de alimentos se determina un patrón alimentario que indica consumo insuficiente de lácteos, leguminosas, aceites y grasas; además, la población presentó una ingesta elevada de carnes, embutidos, comida rápida y bebidas energizantes. En cuanto al estilo de vida de los adolescentes mostraron que el 38,71% mantiene un estilo "Algo bajo, podrías mejorar". El patrón alimentario en relación con el cuestionario fantástico indica que el 87,10%, presenta un consumo insuficiente de lácteos, ya que los porcentajes están distribuidos en adolescentes que presentan un estilo de vida adecuado (41,94%), y un estilo algo bajo (32,26%), sin alcanzar el nivel óptimo. Otro ejemplo, dentro del rango de estilo de vida adecuado, presentan un 41,94%, consumo elevado de embutidos, bajo este mismo contexto se evidencia una ingesta en el 35,48% de los estudiantes con estilo de vida algo bajo.

Palabras Claves: HÁBITOS ALIMENTARIOS; ESTILOS DE VIDA; FRECUENCIA DE CONSUMO; ESTUDIANTES; ADOLESCENTES.

ABSTRACT

Currently, due to the COVID 19 pandemic, traditional education has changed to mitigate the possibility of community infections, they implemented new study methods based on virtuality, making new information technologies. The objective of this study was to determine the lifestyle and eating habits of 31 students of the Unified General Baccalaureate. The research was observational, cross-sectional, and analytical in scope, using the "Frequency of consumption" survey and the "Fantastic" questionnaire for lifestyle. It is believed that 51.61% belonged to the age group of 16 to 18 years, and 45.16% to the group of 12 to 15 years. In the analysis of the frequency of food consumption, a food pattern is determined that indicates insufficient consumption of dairy products, legumes, oils and fats; In addition, the presentation presented a high intake of meats, sausages, fast food and energy drinks. Regarding the lifestyle of adolescents, 38.71% maintain a style "Somewhat low, you could improve". The dietary pattern in relation to the fantastic questionnaire indicates that 87.10% have insufficient dairy consumption, since the percentages are distributed among adolescents who have an adequate lifestyle (41.94%), and a somewhat low (32.26%), without reaching the optimal level. Another example, within the appropriate lifestyle range, 41.94% have a high consumption of sausages, under this same context there is evidence of an intake in 35.48% of students with a somewhat low lifestyle.

Palabras Claves: EATING HABITS; LIFESTYLES; FREQUENCY OF CONSUMPTION; STUDENTS; TEENAGERS

INTRODUCCIÓN

Las actividades diarias que realizan los seres humanos determinan su estilo de vida, dependiendo de varios aspectos influyentes como: actividad física, estabilidad emocional, nivel de estrés, sedentarismo, relaciones interpersonales etc. Cada uno de estos factores, aportan al estado positivo o negativo de la calidad de vida que cada individuo acostumbra a su cuerpo conforme pasan los años.

Sin lugar a duda, el estilo de vida tiene una relación directamente proporcional con la buena práctica de los hábitos alimentarios inducidos desde los primeros años de vida del humano, debido a que, si se determina una correcta aplicación de las actividades diarias que realiza una persona con el tipo de alimentos que consume, se convierten en el pilar fundamental de una vida saludable de acuerdo con la edad del individuo y conforme a las condiciones de vida que posea.

Durante el año lectivo 2021, se ha mantenido la modalidad de estudio en línea de los institutos de educación básica, secundaria y universitaria a nivel nacional, debido a los efectos de la pandemia por el COVID- 19 que tuvo sus inicios en el mes de marzo de 2020 en nuestro país, de tal manera que el sistema educativo ha tenido que realizar cambios estratégicos, con la finalidad de continuar con la enseñanza de sus estudiantes, influyendo directamente en su estilo de vida y por ende a sus hábitos alimentarios.

El presente estudio pretende determinar las variaciones principales que se han presentado en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios de un grupo de estudiantes de la provincia de Manabí entre los 16 y 18 años, por medio de estadísticas, encuestas y cuestionarios, a fin de relacionar mencionados aspectos con la calidad de vida que actualmente lleva la población escogida.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente la sociedad se enfrenta a la pandemia de la COVID19, una enfermedad infecciosa causada por el SARS-CoV-2, conceptualizada así por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1). Al detectarse los primeros casos en Latinoamérica, el gobierno ecuatoriano declara el Estado de Emergencia Sanitaria y dispone acciones preventivas para evitar la propagación del virus en todo el territorio nacional. Posteriormente, mediante Acuerdo Ministerial No. MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A de 15 de marzo de 2020, la señora Ministra de Educación dispone la suspensión de clases a nivel nacional. La pandemia saturó **los sistemas de atención médica** y llevó a tomar medidas preventivas dramáticas en muchos países (2), confinamientos en los que las familias experimentaron cambios inesperados en su estilo de vida y hábitos alimentarios (3). En Ecuador, el Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias emitió resoluciones en los que por largos periodos instauraron medidas para contener el alcance y gravedad de la pandemia, limitando la convivencia por restricciones a las actividades habituales (4).

Desde entonces, la educación se ha visto transformada significativamente, dando como resultado enormes cambios, pasando del sistema tradicional de una educación presencial, centrada en el docente como transmisor de conocimiento, a un escenario de enseñanza-aprendizaje virtual, en el cual el instructor debe aprovechar el uso de recursos tecnológicos para ayudar a los estudiantes a desarrollar sus capacidades hasta lograr ser generadores de conocimientos.

En este contexto de migración de modalidad presencial a virtual, el currículo de la materia de Educación Física y su práctica fue adaptada al momento en que se vive.

Para las instituciones educativas ha representado un verdadero reto adecuar la enseñanza para mantener esta actividad, que fomente en el estudiante el interés por mejorar su calidad de vida, palabras mencionadas en el VIII Congreso Internacional de Ejercicio Físico y Salud: desafíos de la actividad física y el deporte durante la pandemia covid-19 (5).

El nuevo periodo escolar 2021-2022 hasta el mes de mayo del presente año se ha desarrollado bajo la modalidad “Aprendemos juntos en casa,” (6); desde el 07 de junio del presente año, se 2029 instituciones educativas a escala nacional reanudaron las clases presenciales de manera alternada, paulatina y voluntaria (7), sin embargo, dentro de este grupo la Unidad Educativa “Vicente Hurtado Pólit” no ha presentado un Plan Institucional de Continuidad Educativa (PICE). Por ello, es importante conocer si en el periodo escolar de mayo - agosto los estudiantes participan de manera saludable y placentera en diferentes prácticas corporales facilitando la construcción de competencias motrices.

El Ministerio de Salud Pública (MSP), y el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), ha venido generando indicadores sobre los principales problemas de la situación de salud y nutrición de la población ecuatoriana, utilizando como instrumento la encuesta nacional de salud y nutrición ENSANUT (8); los resultados de los informes de los años 2012 y 2018 ponen en manifiesto que el país mantiene los dos extremos de malnutrición: desnutrición infantil que finalmente se traduce en una talla reducida irreversible y sobrepeso u obesidad como resultado del consumo excesivo de alimentos o de energía.

A fin de combatir estos problemas de salud pública, el Estado ecuatoriano ha generado acciones que incidan en los determinantes de la salud mediante el Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018 - 2025 (PIANE) (9).

Por tanto, es importante estudiar los hábitos alimentarios y el nuevo estilo de vida adoptado por los estudiantes en la modalidad de educación virtual a causa de la COVID-19, ya que los efectos que desencadenan estas variaciones afectarían directamente al estado de salud de los jóvenes.

1.1 Formulación de problema

¿El estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes, durante el desarrollo de la educación virtual, estimulan el aumento del sedentarismo y obesidad?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Determinar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Vicente Hurtado Pólit” en Bahía de Caráquez, en tiempos de educación virtual por la pandemia COVID 19.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimentarios de la población de estudio mediante el cuestionario de frecuencia de consumo.
- Evaluar el estilo de vida en los estudiantes a través del cuestionario FANTÁSTICO.
- Relacionar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de la población de estudio

3 JUSTIFICACIÓN

Los hábitos alimentarios y el estilo de vida son los factores principales que determinan la calidad de vida de una persona. Estos factores son variables de acuerdo con las condiciones personales y a las condiciones del entorno en que el individuo vive, sin embargo, se debe considerar que el ser humano necesita una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada; así como también la ejecución de actividad física periódica, a fin de mantener la salud en óptimas condiciones y evitar el suceso de Enfermedades a futuro.

A nivel mundial, en el año 2020 y 2021 se desarrolló un periodo de confinamiento a causa de la pandemia por con el COVID-19, con la finalidad de mitigar los efectos de esta enfermedad; lo que ocasionó un sin número de cambios en el estilo de vida y alimentación de las personas.

El presente trabajo de investigación está encaminado a realizar análisis de los cambios ocasionados en el estilo de vida y hábitos alimentarios de 31 estudiantes del Bachillerato General Unificado por medio de encuestas relacionadas con el grupo alimentario, porciones diarias y frecuencia de consumo. Así como también en cuanto al análisis del estilo de vida aplicado por este grupo de personas, se lo realizará mediante la aplicación del cuestionario FANTÁSTICO, que permite evidenciar mediante preguntas puntuales, las actividades diarias realizadas durante el periodo de investigación establecido; para de esta manera establecer la relación directa entre los nuevos hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Vicente Hurtado Pólit” en Bahía de Caráquez y los efectos producidos.

4 MARCO TEÓRICO

4.1 Marco referencial

Varios estudios realizados para analizar la correcta ingesta de alimentos de los seres humanos dependiendo de su edad y el estilo de vida que manejan, han determinado que estos dos factores se relacionan de manera directa desde sus primeros años para definir la calidad de vida del individuo.

De acuerdo a lo descrito en el estudio realizado por Carmen Maganto en el 2016 (10), con referencia a la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética realizada en España en el año 2014, en donde los participantes fueron 1.075, de los cuales 536 son varones (49.9 %) y 539 mujeres (50.1 %). En función de la edad, 507 (47.2 %) son adolescentes de 14 a 18 años y 568 (52.8 %) jóvenes de 19 a 25. El proceso se trata de una muestra comunitaria representativa de estudiantes, de bachillerato y Universidad de la zona. La muestra fue seleccionada mediante una técnica de muestreo aleatorio simple a partir de la lista de centros educativos de Educación Secundaria y universitarios del país.

En el estudio se evidencia la preferencia que tienen los adolescentes por el consumo de pasta y el arroz frente a frutas y verduras, siendo que ni la mitad de los jóvenes no siguen las recomendaciones nutricionales (solo 45.4 % consume fruta diariamente y el 15.9 % verduras). Así también la carne es uno de los alimentos preferidos mientras que el pescado es la proteína animal que menos les gusta, consumiendo en exceso aceites vegetales, carne, embutidos, dulces, snacks, y grasas, esto es, alimentos ricos en lípidos y colesterol que alteran la dieta balanceada recomendada para esta edad.

Los hábitos alimentarios expuestos son acompañados de dietas inadecuadas, especialmente en mujeres adolescentes. El deseo de bajar peso en poco tiempo conlleva realizar dietas que en nada cumplen los requisitos de una nutrición saludable.

Saucedo y Unikel (10), informan que estas conductas de riesgo nutricional se daban principalmente en mujeres con sobrepeso (13.3 %) y en varones con obesidad (15 %), concluyendo que no son exclusivas del sexo femenino. Lo que finalmente demuestra que por naturaleza y en condiciones normales, existe un alto desequilibrio alimenticio en los adolescentes entre los 12 y 18 años, por ende, si existe variación en las condiciones de vida diaria, este desequilibrio tenderá a ascender.

En la publicación española “Alimentación en Adolescentes” (11), se determina que la adolescencia es la etapa en donde se producen cambios importantes en la composición corporal del ser humano, este es un proceso en el que la nutrición juega un papel determinante.

Los cambios son específicos de acuerdo con el sexo, en los chicos aumenta la masa magra más que en las chicas. Por el contrario, en las niñas se incrementan los depósitos grasos. Estas diferencias en la composición corporal van a influir en las necesidades nutricionales.

De tal manera es importante definir el tipo de nutrición en este periodo de la vida para conseguir un estado óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud y a prevenir las enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida, siendo el estilo de vida que adopta la persona, un factor fundamental para optimizar la correcta elección de los hábitos alimentarios.

4.2 Marco teórico

4.2.1 Nutrición

En 1948 se constituye la Organización Mundial de la Salud (OMS), encargada de definir el término de nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular), es un elemento fundamental de la buena salud. (1)

Para que nuestro organismo mantenga un buen funcionamiento y repare las zonas deterioradas, se llevan a cabo diversos procesos de nutrición que incluyen : absorción, asimilación y transformación de los alimentos.(12)

El ser humano sin condición de edad para disfrutar de una buena salud debe mantener una adecuada nutrición, incluyendo alimentos saludables en las proporciones adecuadas, de tal manera que le permita reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades comunes y prevenir sus síntomas. (13)

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente), y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida (14).

La nutrición, según Asencio en su libro “Fisiología de la Nutrición”, es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones. (15)

Una nutrición adecuada es la que cubre:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas.

Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética. Estudia también la relación entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de las dietas. (16)

4.2.1.1 Nutrición en adolescentes

La adolescencia es la etapa de la vida comprendida entre los 10 y 19 años, representada por el crecimiento puberal y desarrollo de las características sexuales secundarias. Cada adolescente está influenciado por las circunstancias del momento histórico, medio sociocultural en el que vive, geografía del lugar en el que se encuentra, raza y género al que pertenece, carga genética con la que nació y nutrición afectiva y alimentaria que recibe. (17)

Sánchez en su artículo científico (Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador), describe las causas, factores ambientales y consecuencias del estado nutricional del adolescente como se indica en el siguiente cuadro. (18)

Causa	Factores Ambientales	Consecuencias
Nivel Socioeconómico y cultural	Desempleo Sueldo inferior al básico Patrones, normas y conductas alimentarias Ambiente obesogénico	Acceso inadecuado a alimentos

Procedencia	Zona urbana Zona Rural	Patrones alimentarios diferentes Nivel de actividad física diferente
Actividad laboral de los padres	Nivel académico Horario laboral	Mayor acceso a comida fuera del hogar Mayor acceso a comida chatarra, snacks Horarios de alimentación irregulares Monotonía dietética
Hábitos y antecedentes patológicos del Adolescente	Alteraciones metabólicas Tabaquismo Alcoholismo Drogadicción Sedentarismo	Obesidad, sobrepeso, bajo peso, estreñimiento, parasitosis Déficit de micronutrientes Trastornos psicológicos Trastornos de la conducta alimentaria
Marketing	Publicidad oferta Alta gastronomía Influencia social	Mayor acceso de comida rápida Gama amplia de comida hipercalórica Cambios de comportamientos alimentarios
Genético	Alteraciones cromosómicas Alteraciones patológicas	Malnutrición Déficit nutrimental Alteraciones de perfiles de metabolitos

Cuadro 1: Causas, factores ambientales y consecuencias del estado nutricional del adolescente.

Fuente: Marlene Sánchez Mata. *Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador* (18).

Otero, en su libro “Nutrición”, identifica los factores y trastornos que pueden afectar los requerimientos nutricios y por ende el estado de salud en los adolescentes, un grupo con edad vulnerable donde se forma el carácter y se evidencias muchos cambios. (19)

Factores	Trastornos
Actividad física	Anorexia nerviosa
Embarazo y/o lactancia	Bulimia nerviosa
Enfermedades crónicas	Obesidad

Cuadro 2: Factores y trastornos que afectan a los adolescentes.
Fuente: Belén Otero Lamas. Nutrición (19)

4.2.2 *Estilo de vida*

El estilo de vida es un constructo que permite explicar el modo de vivir “estar en el mundo” del ser humano, expresado en los ámbitos de la conducta, esencialmente en las costumbres, relación con el entorno y las relaciones interpersonales. (20).

Dentro de las consideraciones que establecen un estado de vida “positivo” o “negativo”, se encuentran factores que inciden directamente en el estado físico y psicológico de las personas, tanto en su círculo familiar, en su ambiente laboral, así como también en el desempeño que el individuo tendrá con sus actividades intelectuales - académicas. (21)

Realizando una comparación de las actividades que definen un estilo de vida saludable o uno que afecta a la salud, se detallan las siguientes consideraciones: (22)

4.2.2.1 *Estilos de vida saludables*

La condición para desarrollar estilos de vida saludables reside fundamentalmente en la responsabilidad individual y social que se asuma, sólo así se satisfacen necesidades principales, se mejora la calidad de vida y se adquiere el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona. (23)

Tener un estilo de vida saludable es esencial para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos malestares por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos como: tabaquismo, hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad, inactividad física, diabetes, colesterol elevado, escaso consumo de frutas y vegetales, contaminación del aire en las ciudades, consumo de drogas, abuso de alcohol. (2)

Por lo anteriormente dicho es importante destacar también que el buen estilo de vida saludable mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras. (24)

4.2.2.2 Estilos de vida asociados a los adolescentes

Entre las variables más tradicionales a destacar dentro de un estilo de vida figuran la práctica deportiva, los hábitos de alimentación, el consumo del alcohol y de tabaco y también las percepciones de salud que experimentan los seres humanos. (25)

Múltiples investigaciones confirman que los jóvenes no advierten el riesgo a la salud como cercano, o se divisan como invulnerables a la misma y por tanto muestran conductas perjudiciales que afectan la salud a corto, mediano o largo plazo. (26)

Se puede señalar que estudios anteriores revelaron que la alimentación de los adolescentes se compone de un consumo considerado no saludable, por regular alto en grasas y poca ingesta de frutas y verduras.(27)

4.2.2.3 *Estilos de vida que afectan a la salud*

Un estilo de vida saludable (actividad física, nutrición adecuada), garantiza y representa, salud y crecimiento. Por otro lado, un estilo de vida poco saludable (deficiencia alimentaria, poca actividad física, consumo de sustancias), puede ocasionar problemas de desarrollo cognoscitivo, psicomotriz y posiblemente se desarrollen enfermedades crónico-degenerativas. (28)

Entre los hábitos no saludables y modificables que afectan con mayor frecuencia los estilos de vida se identifican:

- El estrés
- El tabaquismo
- El alcoholismo
- El sedentarismo
- Los malos hábitos alimentarios

En la vida actual estos factores de riesgo se reproducen cada día más y están cada vez más presentes en varios grupos de edades, predominando los estilos de vida malsanos. (29)

4.2.3 *Cuestionario Fantástico*

Evaluar el estilo de vida es un trabajo complicado debido a las múltiples dimensiones que lo componen y lo que implica su medición directa, razón por la cual se creó el instrumento Fantástico el cual permite a los adolescentes identificar de forma rápida y objetiva su estilo de vida, ayudándoles así a tomar conciencia sobre él y a orientar de manera más efectiva las estrategias de mejora. (30)

Existen pocos instrumentos que permitan identificar los cambios en los estilos de vida de los adolescentes. Entre los instrumentos más está el Fantastic, diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), y validado para población mexicana adulta; sin embargo, no se tiene referencia de alguna versión para adolescentes. (31)

El cuestionario Fantástico es considerado una herramienta de apoyo a los profesionales en el contexto de promoción de la salud y prevención de la enfermedad; permite identificar y medir los estilos de vida de una población en particular. (32)

4.2.4 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se obtienen de forma paulatina desde la infancia hasta la adolescencia con la influencia de factores culturales y el entorno social. (33)

Estos hábitos tienen sus inicios desde el nacimiento del ser humano y se desarrollan de acuerdo con las condiciones en las que su entorno familiar vive, así lo mencionan varios autores en sus estudios. (34) (35)

En la actualidad, debido a los diversos cambios relacionados con impactos sociales, económicos, ambientales, sanitarios y psicológicos, se han adoptado nuevas tendencias en cuanto a la ingesta de alimentos, que dan como resultado un gran desequilibrio nutritivo. (36)

4.2.4.1 Hábitos alimentarios de adolescentes

Una buena alimentación es aquella que fortalece el buen trabajo del organismo y evade enfermedades relacionadas con la nutrición, como la obesidad y las alteraciones metabólicas que de ella se derivan. Por ello, es importante fomentar hábitos alimentarios correctos desde la adolescencia, con una alimentación variada, que incluya frutas, verduras y evite los dulces, bebidas azucaradas, controle la ingesta de panes, helados y alimentos fritos entre otros. (37)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), alerta sobre el consumo exagerado en las familias de América Latina y el Caribe, de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y comida rápida, desatando un incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, considerado como uno de los más graves problemas de salud a nivel mundial. (38)

4.2.5 Grupos Alimenticios

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), adquirió con la República del Ecuador desde 1952 el compromiso de apoyar en los procesos implementados por el país para mejorar la nutrición, utilizando como herramienta hacia el “Hambre Cero” las guías alimentarias, que simbolizan un hito para el país en materia de política pública sobre seguridad alimentaria y nutricional. (39)

Una de las áreas prioritarias del trabajo de la FAO en Ecuador, es la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), a través de la creación de condiciones políticas, sociales e institucionales que contribuyan a la erradicación del hambre e incentiven la dotación y el consumo de dietas saludables. (40)

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), del Ecuador, es un instrumento elaborado por la Mesa Técnica Nacional (MTN), que contiene el diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional de Ecuador, posesionada en el mercado con el nombre comercial de la “cuchara saludable” debido a que, la imagen contempla todos los elementos para tener una alimentación y estilos de vida sanos. (41)

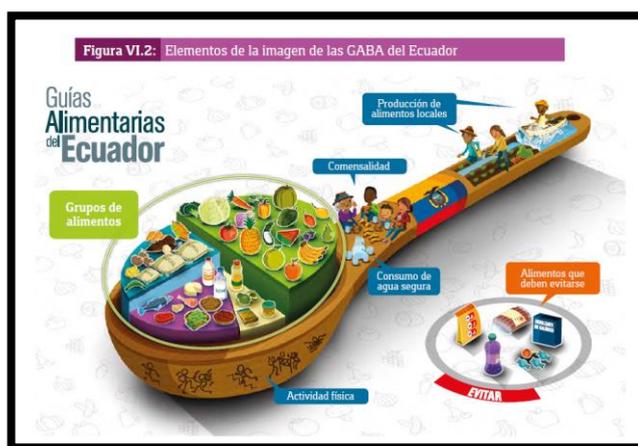


Imagen 1: Elementos de las GABA del Ecuador - “cuchara saludable”

Fuente: Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), del Ecuador. (41)

4.2.6 Clasificación de los Grupos Alimenticios

De acuerdo con la publicación realizada por la organización “Healthy Children” (42), cada grupo de alimentos tienen vital importancia para entregar los nutrientes esenciales y la energía que pueden aportar al crecimiento y la buena salud de una persona.

Por ello, es necesario elegir alimentos que tengan un alto contenido de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales), en comparación con la cantidad de calorías, grasa y de sodio. (43)

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América (USDA), es responsable de proporcionar una red de seguridad, desarrollar y promover una guía dietética basada en evidencia científica. (44). Esta guía alimentaria proporciona la cantidad de alimentos que se puede comer cada día para una dieta saludable.

4.2.6.1 Verduras, hortalizas y frutas:

Este grupo alimenticio cumple una función reguladora en la nutrición. Son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo. (45)

La pirámide de alimentos del USDA , recomienda de dos a cuatro porciones de frutas y de tres a cinco porciones de verduras por día. Comerlos en las cantidades adecuadas ayuda a prevenir enfermedades tales como diabetes, obesidad, cardiopatías o incluso ciertos tipos de cáncer. (46)

Lastimosamente, en nuestro país, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición-ENSANUT 2012, la ingesta promedio de frutas y verduras a nivel nacional fue de 183 g/día en el año 2012, lo que significa que la población consume menos de la mitad de lo recomendado por la OMS. (47)

El informe de resultados de la encuesta STEPS en Ecuador en el 2018, utilizada como herramienta para recopilar datos y medir los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles, reportó una situación preocupante sobre el consumo de 4 días a la semana de fruta y 4,1 días a la semana verdura en los diferentes grupos de edades y sexos encuestados. (48)

4.2.6.2 Cereales y derivados

Su importancia radica en la función energética para el cuerpo humano, aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B. (49)

La recomendación de las pautas de alimentos del USDA es consumir 3 onzas o más de granos integrales por día. Los granos integrales conservan el salvado y el germen (el centro de la semilla del grano), y tienen más fibras, minerales y vitaminas que los granos refinados. (50)

4.2.6.3 Carnes, pescado y huevos:

Son alimentos que concentran proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos son ricos en nutrientes esenciales. (51)

El Departamento de Agricultura (USDA), recomienda consumir 5 1/2 onzas de carne (cuya definición abarca al pollo y al pescado), por día o sustitutos de la carne (productos de proteínas vegetales), o frijoles, si prefieres no comer carne. (52)

4.2.6.4 Leche y derivados:

Este grupo alimenticio aporta a la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas. (45)

En base a lo antes mencionado, el USDA recomienda consumir una de estas opciones todos los días:

- 3 tazas de leche o yogur descremados o de bajo contenido graso (esto equivale a un poco más de 3 envases de yogur de 6 onzas)
- 4,5 onzas de queso natural descremado o de bajo contenido graso, por ejemplo, queso cheddar (unas 4 tajadas)
- 6 onzas de queso procesado descremado o de bajo contenido graso, por ejemplo, queso amarillo (unas 6 tajadas)

O bien, puedes mezclar porciones de las opciones anteriores, siempre que lleguen al equivalente de la cantidad recomendada. Por ejemplo: (53)

- 1 1/2 tazas de leche descremada o de bajo contenido graso y 3 onzas de queso procesado
- 1 taza de leche descremada o de bajo contenido graso, un envase de yogur de 6 onzas y 1 1/2 onzas de queso natural

4.2.7 Legumbres, nueces y semillas oleaginosas

Se consideran un superalimento con muchas ventajas nutricionales por sus semillas altamente nutritivas que además permiten un desarrollo sostenible. (54)

Este grupo de alimentos tiene función energética, debido a que la función de los hidratos de carbono es la de dar energía al organismo, y función plástica en el sentido que forman y mantienen los tejidos de nuestro cuerpo, gracias al aporte de proteínas. (55)

4.2.8 Aceites y grasas

Las grasas y los aceites son consideradas fuentes de vitaminas liposolubles que ayudan a la absorción de otros nutrientes gracias a su función energética. La grasa se divide en dos categorías: visible como el aceite de cocina e invisible como el aceite que tienen naturalmente cereales y legumbres. Varias investigaciones recientes han demostrado que ciertos ácidos grasos son esenciales para la salud de los adultos. (56)

4.2.9 *Productos Ultraprocesados*

Según la Organización Panamericana de la Salud, en su informe (Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas), expresa que prácticamente todos los alimentos que se consumen en la actualidad se procesan de alguna manera. El informe que comprende a 13 países de América Latina, incluido Ecuador, expresa que las ventas de productos ultraprocesados y por consiguiente su producción y consumo han aumentado a nivel mundial junto con las transacciones de comida rápida, siendo las grandes tiendas comestibles (hipermercados y supermercados), quienes dan abasto, destacando dos tipos predominantes de productos : bebidas gaseosas y snacks.(57)

Mencionada información se complementa con el estudio reportado según la ENSANUT 2012, cuyos datos indican que el consumo de gaseosas, bebidas energizantes y jugos con azúcar añadida, en la población ecuatoriana de 10 a 19 años a escala nacional, fue del 81.5%, mientras que el consumo de snacks (galletas, papas fritas, bocaditos de maíz), fue del 50.5%. La prevalencia de consumo en cadenas de restaurante de comida rápida (papas fritas, hamburguesas, salchipapas, hot dogs, pizza, etc.), es del 64.0% en el mismo grupo de edad, reflejando que al menos uno de cada dos adolescentes consume productos alimenticios ultraprocesados. (58)

En otro informe de la Organización Panamericana de la Salud, (Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas), señala lo siguiente: (59)

- El contenido nutricional de cada una de las 89 subcategorías de alimentos y bebidas ultraprocesados que constituyeron parte del análisis superaron los niveles recomendados de azúcares libres, grasa total, grasas saturadas o sodio. Las dos terceras partes de esos productos excedieron el nivel recomendado de dos o tres de estos nutrientes críticos.

- La mayoría de las ventas de productos ultraprocesados correspondió a las bebidas gaseosas (22%), las galletas o los bizcochos (18%), así como los jugos y las bebidas azucaradas, y los dulces y los panes industriales considerados conjuntamente (22%).

El crecimiento de las ventas diarias promedio al por menor per cápita de productos envasados (incluyendo alimentos ultraprocesados y bebidas), en los países de estudio en los años 2009-2014, y las previsiones para el período 2015-2019 (en kcal), se muestran en la siguiente imagen.

Año	Los alimentos y bebidas envasados (kcal)	Alimentos y bebidas ultraprocesados (kcal)	Proporción de los alimentos y bebidas envasados que son ultraprocesados (%)
2009	1282,7	407,5	31,8
2010	1284,5	416,8	32,4
2011	1285,2	423,7	33,0
2012	1277,4	430,2	33,7
2013	1278,3	434,5	34,0
2014	1286,0	441,2	34,3
Crecimiento en el período de estudio (%)	0,3	8,3	-
Crecimiento anual (%)	0,05	1,6	-
2015	1292,0	446,9	34,6
2016	1300,8	455,3	35,0
2017	1307,8	463,8	35,5
2018	1314,7	473,1	36,0
2019	1322,5	481,6	36,4
Crecimiento proyectado 2015-2019 (%)	2,4	7,8	-
Crecimiento anual proyectado (%)	0,6	1,9	-

Imagen 2: Crecimiento de las ventas diarias promedio al por menor per cápita
Fuente: (OPS&OMS), Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina. (59)

4.2.10 Pandemia

“Una pandemia es la afectación de una enfermedad infecciosa de los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa, es decir, que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. El vocablo que procede del griego πανδημία, de παν (pan, todo), y δῆμος (demos, pueblo), expresión que significa reunión de todo un pueblo. (60)

Por lo tanto, el término pandemia hace referencia a la afectación geográfica o numérica en cuanto al número de casos afectados y nunca referencia a la gravedad clínica del proceso". (61)

La pandemia, es una enfermedad que se extiende a muchos países y continentes, traspasa gran número de fronteras, supera el número de casos esperados y persiste en el tiempo; además, ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. (62)

4.2.11 Condiciones para una posible pandemia vírica

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que para que pueda aparecer una pandemia se necesita: (63)

- Que aparezca un virus nuevo, que no haya circulado previamente y, por lo tanto, no exista población inmune a él.
- Que el virus sea capaz de producir casos graves de enfermedad.
- Que el virus tenga la capacidad de transmitirse de persona a persona de forma eficaz.

4.2.12 COVID – 19

La enfermedad por coronavirus (COVID 19), es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus descubierto recientemente. (63).

La mayoría de las personas infectadas por el virus de la COVID-19 presentan cuadros respiratorios de leves a moderados y se recuperan sin tratamiento especial. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o cáncer, tienen más probabilidades de presentar un cuadro grave. (64)

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos. (65)

5 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Los cambios en el estilo de vida y hábitos alimentarios en jóvenes durante la época de pandemia por COVID-19 podrían estar vinculados a factores de riesgo relacionados con el sedentarismo y obesidad.

6 IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES

La primera variable de caracterización “Estudiantes”, es de tipo cualitativa y escala nominal, y está conformada por los identificadores:

- Sexo, con valor final masculino y femenino
- Edad, con valor final en los rangos de edades de 12 a 15, 16 a 18 y finalmente 19 a 20.

La segunda variable es “Estilos de vida”, de tipo cuantitativa y escala ordinal, cuyo identificador/ dimensión es el cuestionario fantástico, y presenta valores finales con rangos:

- 103 – 120 = Excelente
- 85 -102 = Buen trabajo
- 73 – 84 = Adecuado
- 47 -72 = Algo bajo
- 0 – 46 = Zona de peligro

Finalmente, se tiene a la variable de caracterización “Frecuencia de consumo por grupos de alimentos”, de tipo cualitativa y escala nominal, cuyos valores generales están representados por:

- 1 vez a la semana
- 2 a 4 veces a la semana
- 5 a 6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2 a 3 veces al día
- 4 a 5 veces al día
- No consume

Los identificadores /dimensión de las variables que pertenecen a la frecuencia de consumo, se describen en el siguiente cuadro:

Identificador / Dimensión	Valor final
Productos lácteos	Recomendado (3-5 veces/día) Insuficiente Elevado
Carnes magras	Recomendado (1 unidad: 2-3 veces/semana) Insuficiente Elevado
Embutidos (salchicha, chorizo, jamón, mortadela, salami)	Recomendado (lo menos posible: 1-3 veces por mes) Insuficiente Elevado
Huevos	Recomendado (1 unidad: 2-3 veces por semana) Insuficiente Elevado
Pescado y mariscos	Recomendado (2-3 veces/semana) Insuficiente Elevado
Leguminosas (frijoles, habas, lentejas)	Recomendado (1 unidad: 2-3 veces por semana) Insuficiente Elevado
Raíces, tubérculos y plátanos	Recomendado (1 unidad: 4-6 veces por día) Insuficiente Elevado
Oleaginosas	Recomendado (1-3 veces por día) Insuficiente Elevado
Frutas (enteras, no en jugo)	Recomendado (2-4 veces/día) Insuficiente Elevado
Legumbres (crudas, ensaladas, cocidas, precocidas)	Recomendado (2-4 veces/día) Insuficiente Elevado
Aceites y Grasas	Recomendado (1-3 veces/día) Insuficiente Elevado
Bebidas Alcohólicas	Recomendado (lo menos posible) Insuficiente Elevado
Bebidas azucaradas	Recomendado (lo menos posible) Insuficiente Elevado
Comida rápida	Recomendado (lo menos posible) Insuficiente Elevado

7 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

7.1 Justificación de la elección del diseño

La presente investigación es observacional, con enfoque cuantitativo de corte transversal y alcance analítico ya que los resultados del estudio son de carácter numérico orientados a analizar los datos entre las variables estilos de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato por medio de la encuesta de “Frecuencia de consumo” y del cuestionario “Fantástico”. Es a su vez un estudio transversal ya que la recopilación de datos se hace por una sola vez en el periodo de tiempo definido por la pandemia COVID - 19.

7.2 Población y muestra

La población está conformada por 85 estudiantes de Bachillerato General Unificado inscritos, la muestra corresponde a 31 estudiantes de bachillerato general unificado (primero, segundo y tercero) durante el periodo académico 2021-2022 en la Unidad Educativa “Vicente Hurtado Polit”, bajo la modalidad virtual, y que cumplen los criterios de inclusión y exclusión.

7.2.1 Criterios de inclusión

Estudiantes del Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa “Vicente Hurtado Polit”, durante el periodo académico 2021-2022, que desarrollarán sus clases desde sus hogares debido al confinamiento obligatorio por la COVID-19

7.2.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no den su consentimiento informado para participar en la investigación.
- Estudiantes que tengan diagnosticada alguna enfermedad metabólica.

7.3 Técnicas e Instrumentos de Recogida de Datos

7.3.1 Técnicas

Para conocer los hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de Bachillerato General Unificado inscritos durante el periodo académico 2021-2022 en la Unidad Educativa “Vicente Hurtado Polit” se utilizó Google Forms, un software de administración de encuestas Online, en el que se elaboraron los cuestionarios establecidos en esta investigación.

El procesamiento de los datos recolectados se realizó mediante fórmulas estadísticas en Excel.

7.3.2 Instrumentos

Cuestionario “Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA)”: Se lo utilizó esta herramienta fundamental para realizar una valoración nutricional de los estudiantes, una vez que se tomó conocimiento de los patrones alimentarios que habitualmente sigue la población de estudio.

Para elaborar la lista completa de alimentos para que el entrevistado indique la frecuencia de consumo (diaria, semanal, mensual), se tomó como referencia la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), del año 2018 en Ecuador y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Medio Camino 2016-Frecuencia de Consumo Adolescentes-Adultos (>12 años), del Instituto Nacional de Salud Pública de México. (66)

Los principales parámetros de esta encuesta serán la presencia de anticuerpos en suero sanguíneo para SARS-CoV-2, por infección; así como los antecedentes patológicos personales y el estado de nutrición de acuerdo con los Grupos de Alimentos (Lácteos-Quesos, Carne, embutidos, huevos, pescado, mariscos, leguminosas, pan, cereales, raíces, tubérculos, plátanos, oleaginosas, frutas, verduras, bebidas azucaradas, aceites, grasas, y finalmente consumo de comida rápida.

Posteriormente se presenta el cuestionario “Fantástico”, un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), compuesto por 10 dimensiones y 30 preguntas con opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 por cada categoría, que hacen un recuento de cómo ha sido la vida del entrevistado en ese último mes.

Las dimensiones investigadas fueron: F: familiares y amigos, A: asociatividad y actividad física, N: nutrición, T: tabaco A: alcohol, S: sueño y estrés, T: tipo de personalidad y actividades, I: introspección, C: control de salud y conducta sexual, y finalmente O: Otras conductas. (67)

8 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

8.1 Análisis e Interpretación de Resultados

Tabla 1 Datos generales de la población de estudio

DATOS GENERALES		GENERO				TOTAL	
		FEMENINO		MASCULINO		N	%
		N	%	N	%		
Edad	12-15	7	22,58	7	22,58	14	45,16
	16-18	7	22,58	9	29,03	16	51,61
	19 en adelante	0	0	1	0	1	3,23
Género	Femenino	14	45,16	0	0	14	45,16
	Masculino	0	0	17	54,84	17	54,84
Antecedentes Patológicos Personales	Si	0	0	0	0	0	0
	No	14	45,16	17	54,84	31	100
Contagio de COVID-19	Si	2	6,45	3	9,68	5	16,13
	No	12	38,71	14	45,16	26	83,87

Elaborado por: Renata Chonlong, estudiante de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética, UCSG.

Fuente: Base de datos del cuestionario “Estilo de vida y Hábitos Alimentarios durante el periodo Mayo-Agosto 2021”.

La muestra estuvo conformada por 31 estudiantes del bachillerato general unificado. Se observa que el 51,61% pertenece al grupo etario de 16 a 18 años, y el 45,16% al grupo de 12 a 15 años. Se destaca que 83,87% de los encuestados no han padecido COVID, y que en su totalidad no presentan antecedentes patológicos personales.

Tabla 2 Tabla de Estilo de Vida "Cuestionario Fantástico"

ESTILO DE VIDA	GENERO				TOTAL	
	FEMENINO		MASCULINO		N	%
Estilo de vida Fantástico	0	0	0	0	0	0
Buen trabajo. Camino correcto	1	3,22	3	9,68	4	12,90
Adecuado, estás bien.	8	25,81	7	22,58	15	48,39
Algo bajo, podrías mejorar	5	16,12	7	22,58	12	38,71
Estás en la zona de peligro	0	0	0	0	0	0

Elaborado por: Renata Chonlong, estudiante de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética, UCSG.

Fuente: Base de datos del cuestionario "Estilo de vida y Hábitos Alimentarios durante el periodo Mayo-Agosto 2021".

En los resultados del cuestionario fantástico se observa al 38,71% con un diagnóstico "Algo bajo, podrían estar mejor ", porcentaje vulnerable para desarrollar estilos de vida con riesgo para la salud, más aún cuando a ello se suman prácticas alimentarias inadecuadas.

Tabla 3 Frecuencia de consumo por grupo de alimentos

GRUPO DE ALIMENTOS		SEXO				TOTAL	
		FEMENINO		MASCULINO		N	%
		N	%	N	%		
Lácteos	Adecuado	2	6,45	2	6,45	3	12,90
	Insuficiente	12	38,71	15	48,39	27	87,10
	Elevado	0	0	0	0	0	0
Carnes	Adecuado	3	9,68	5	16,13	8	25,81
	Insuficiente	0	0	0	0	0	0
	Elevado	11	35,48	12	38,70	23	74,19
Embutidos	Adecuado	2	6,45	1	3,22	3	9,68
	Insuficiente	0	0	0	0	0	0
	Elevado	12	38,71	16	51,61	28	90,32
Huevos	Adecuado	8	25,81	5	16,13	13	41,94
	Insuficiente	4	12,90	5	16,13	9	29,03
	Elevado	2	14,29	7	22,58	9	29,03
Pescado y Mariscos	Adecuado	5	16,13	7	22,58	12	38,71
	Insuficiente	2	6,45	4	12,90	6	19,35
	Elevado	7	22,58	6	19,35	13	41,94
Leguminosas	Adecuado	6	19,35	3	9,68	9	29,03
	Insuficiente	8	25,81	14	45,16	22	70,97
	Elevado	0	0	0	0	0	0
Raíces, tubérculos y plátanos	Adecuado	4	12,90	5	16,13	9	29,03
	Insuficiente	7	22,58	11	35,48	18	58,06
	Elevado	3	9,68	1	3,22	4	12,90
Oleaginosas	Adecuado	11	35,48	5	16,13	16	51,61
	Insuficiente	3	9,68	12	38,71	15	48,39
	Elevado	0	0	0	0	0	0
Frutas	Adecuado	9	29,03	8	25,81	17	54,84
	Insuficiente	2	6,45	5	16,13	7	22,58
	Elevado	3	9,68	4	12,90	7	22,58
Legumbres	Adecuado	4	12,90	3	9,68	7	22,58
	Insuficiente	10	32,26	14	45,16	24	77,42
	Elevado	0	0	0	0	0	0
Bebidas Azucaras	Adecuado	7	22,58	6	19,35	13	41,94
	Insuficiente	0	0	0	0	0	0
	Elevado	7	22,58	11	35,48	18	58,06
Energizantes	Adecuado	11	35,48	7	22,58	18	58,06
	Insuficiente	0	0	0	0	0	0
	Elevado	3	9,68	10	32,26	13	41,94
Bebidas Alcohólicas	Adecuado	12	38,71	15	48,39	27	87,10
	Insuficiente	0	0	0	0	0	0
	Elevado	2	6,45	2	6,45	4	12,90
Aceites y Grasas	Adecuado	4	12,90	3	9,68	7	22,58
	Insuficiente	10	32,26	14	45,16	24	77,42
	Elevado	0	0	0	0	0	0
Comida rápida	Adecuado	2	6,45	5	16,13	7	22,58
	Insuficiente	0	0	0	0	0	0
	Elevado	12	38,71	12	38,71	24	77,42

Elaborado por: Renata Chonlong, estudiante de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética, UCSG.

Fuente: Base de datos del cuestionario "Estilo de vida y Hábitos Alimentarios durante el periodo Mayo-Agosto 2021".

En el análisis de la frecuencia de consumo de alimentos se observa un patrón alimentario que indica un consumo insuficiente de lácteos, con 87,10 % de la población de estudio.

Dentro del grupo de las leguminosas se consideró a las habas, frijoles, lentejas y garbanzo, dando como resultado un consumo insuficiente que se ve reflejado en el 70,97% de los adolescentes encuestados.

Los aceites y grasas (naturales), obtenidos a partir de fuentes vegetales y animales, dentro del grupo de adolescentes encuestados, no está contribuyendo a satisfacer las demandas de energía, ya que el 77,42% mantienen un consumo insuficiente de estos.

En el grupo de cárnicos, todos los estudiantes entrevistados seleccionaron como sus principales opciones, carne de pollo y de res, observándose un consumo elevado de carnes (74,19%), y embutidos (90,32%), dado que la mayoría consume salchicha de cerdo y pavo, jamón de cerdo y pavo, y mortadela, sin considerar que el consumo frecuente de estos aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer y hasta causa muertes prematuras.

La ingesta repetitiva de comida rápida se relaciona con obesidad y otras patologías consecuentes a ésta. El informe de resultados realizado a los encuestados muestra que el 77,42% tiene una inclinación al consumo de comida chatarra, tales como: hamburguesa, pizza, hot dog, salchipapa, sanduche.

El consumo repetitivo de las bebidas energéticas puede conducir a problemas de salud a largo plazo, y el 41,94% de los adolescentes mantiene un consumo elevado.

8.2 Análisis de variables relacionadas

Utilizando como interfaz una hoja de cálculo avanzada en el programa “Jamovi”, se manipularon los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los estudiantes, utilizando *R* como infraestructura subyacente (68).

Se consideraron las variables de sexo (femenino y masculino), de rango de edad, de frecuencia de consumo por grupos alimentarios, y de estilo de vida.

Como “sexo” y “frecuencia de consumo por grupos alimentarios” son variables cualitativas, para describirlas se procedió a calcular una tabla de frecuencias. Dentro de los datos más relevantes demostrados en los cruces de estas variables, se consideraron los resultados obtenidos del grupo alimentario de: oleaginosas y energizantes, donde el valor de P es representando con un valor menor al 5%.

Tabla 4 Relación de variables de sexo y frecuencia de consumo de oleaginosas

SEXO	OLEAGINOSAS		Total
	ADECUADO	INSUFICIENTE	
Hombre	5 29.4 %	12 70.6 %	17 100.0 %
Mujer	11 78.6 %	3 21.4 %	14 100.0 %
Total	16 51.6 %	15 48.4 %	31 100.0 %

χ^2 Tests

	Valor	d f	p
χ^2	7.43	1	0.006
N	31		

Tabla 5 Relación de variables de sexo y frecuencia de consumo de energizantes

SEXO	ENERGIZANTES		Total
	ADECUADO	ELEVADO	
Hombre	7 41.2 %	10 58.8 %	17 100.0 %
Mujer	11 78.6 %	3 21.4 %	14 100.0 %
Total	18 58.1 %	13 41.9 %	31 100.0 %

χ^2 Tests

	Valor	d f	p
χ^2	4.41	1	0.036
N	31		

La relación de las variables para los grupos alimentarios de oleaginosas determino que un *p-valor* de 0,006 y para energizantes *p-valor* 0,036.

Tabla 6 Relación de variables de grupos alimentos con cuestionario fantástico

GRUPOS ALIMENTOS		CUESTIONARIO FANTÁSTICO							
		BUEN TRABAJO		ADECUADO		ALGO BAJO		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
LÁCTEOS	INSUFICIENTE	4	12.90	13	41.94	10	32.26	27	87.10
	ELEVADO	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ADECUADO	0	0.00	2	6.45	2	6.45	4	12.90
CARNES	INSUFICIENTE	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ELEVADO	2	6.45	12	38.71	9	29.03	23	74.19
	ADECUADO	2	6.45	3	9.68	3	9.68	8	25.81
EMBUTIDOS	INSUFICIENTE	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ELEVADO	4	12.90	13	41.94	11	35.48	28	90.32
	ADECUADO	0	0.00	2	6.45	1	3.23	3	9.68
HUEVOS	INSUFICIENTE	3	9.68	2	6.45	4	12.90	9	29.03
	ELEVADO	0	0.00	6	19.35	3	9.68	9	29.03
	ADECUADO	1	3.23	7	22.58	5	16.13	13	41.94
PESCADO Y MARISCOS	INSUFICIENTE	1	3.23	4	12.90	1	3.23	6	19.35
	ELEVADO	1	3.23	6	19.35	6	19.35	13	41.94
	ADECUADO	2	6.45	5	16.13	5	16.13	12	38.71
LEGUMINOSAS	INSUFICIENTE	3	9.68	11	35.48	8	25.81	22	70.97
	ELEVADO	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ADECUADO	1	3.23	4	12.90	4	12.90	9	29.03
CEREALES Y TUBÉRCULOS	INSUFICIENTE	4	12.90	8	25.81	6	19.35	18	58.06
	ELEVADO	0	0.00	3	9.68	1	3.23	4	12.90
	ADECUADO	0	0.00	4	12.90	5	16.13	9	29.03
OLEAGINOSAS	INSUFICIENTE	3	9.68	6	19.35	6	19.35	15	48.39
	ELEVADO		0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ADECUADO	1	3.23	9	29.03	6	19.35	16	51.61
FRUTAS	INSUFICIENTE	1	3.23	3	9.68	3	9.68	7	22.58
	ELEVADO	0	0.00	3	9.68	4	12.90	7	22.58
	ADECUADO	3	9.68	9	29.03	5	16.13	17	54.84
LEGUMBRES	INSUFICIENTE	4	12.90	11	35.48	9	29.03	24	77.42
	ELEVADO	0	0.00	0	0.00	0	0	0	0
	ADECUADO	0	0.00	4	12.90	3	9.68	7	22.58
BEBIDAS AZUCARADAS	INSUFICIENTE	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ELEVADO	3	9.68	6	19.35	9	29.03	18	58.06
	ADECUADO	1	3.23	9	29.03	3	9.68	13	41.94
ENERGIZANTES	INSUFICIENTE	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ELEVADO	3	9.68	5	16.13	5	16.13	13	41.94
	ADECUADO	1	3.23	10	32.26	7	22.58	18	58.06
BEBIDAS ALCOHÓLICAS	INSUFICIENTE	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ELEVADO	0	0.00	2	6.45	2	6.45	4	12.90
	ADECUADO	4	12.90	13	41.94	10	32.26	27	87.10

ACEITES Y GRASAS	INSUFICIENTE	3	9.68	11	35.48	10	32.26	24	77.42
	ELEVADO	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ADECUADO	1	3.23	4	12.90	2	6.45	7	22.58
COMIDA RÁPIDA	INSUFICIENTE	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ELEVADO	3	9.68	11	35.48	10	32.26	24	77.42
	ADECUADO	1	3.23	4	12.90	2	6.45	7	22.58

Elaborado por: Renata Chonlong, estudiante de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética, UCSG.

Fuente: Base de datos del cuestionario “Estilo de vida y Hábitos Alimentarios durante el periodo Mayo-Agosto 2021”.

El puntaje total obtenido del Cuestionario Fantástico pone de manifiesto una situación preocupante sobre el estilo de vida de los encuestados, basándose en que ningún adolescente presentó un puntaje de estilo de vida fantástico “excelente” y un tanto alentadora ya que ninguno está en “zona de peligro”.

Estadísticamente el cuestionario consta de nueve áreas, que tienen una valoración de 0 y 2, en esta investigación el puntaje de los estudiantes al final del estudio presentó los siguientes estilos de vida: Buen trabajo, Adecuado, y Algo bajo.

El patrón alimentario indica que el 87,10%, presenta un consumo insuficiente de lácteos sin alcanzar el nivel óptimo para aprovechar la bondad de este grupo alimentario, lo que podría ocasionar un balance negativo de calcio, con una menor densidad ósea y un mayor riesgo de fracturas. El 70,97% de los adolescentes a los que se les aplicó la encuesta tienen también un consumo insuficiente de leguminosas, la distribución de porcentajes permite evidenciar el 35,48% de estos adolescentes presentaban un estilo de vida adecuado y el 25,81% algo bajo.

Las bondades que aportan las legumbres no serán posible en el 35,48% de adolescentes con estilo de vida adecuado y en el 29,03% con estilo de vida algo bajo, ya que muestran un consumo insuficiente de las mismas.

Referente al grupo de Aceites y grasas, se evidencia que el 77.42% de la población tiene una ingesta insuficiente de grasas, mismos que el 35.48% se encuentra en un estilo de vida adecuado y el 32.36% algo bajo, por tal motivo se debe considerar un consumo de acuerdo con la edad y al sexo de la persona, siendo lo recomendable 15% de su ingesta energética a partir de grasas y aceites en los alimentos.

El escenario que presentan los resultados obtenidos del estudio permite también evidenciar una ingesta elevada del 74,19% de carnes, aun cuando los adolescentes que la consumen mantengan un estilo de vida adecuado (38,71%) y algo bajo (29,03%), pueden encontrarse en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, aumento de colesterol total, entre otros.

La mayor parte de la grasa saturada procede de los embutidos, por ello el consumo excesivo y prolongado de este grupo de alimentos aumenta el riesgo de enfermedades, resultado que se presenta alarmante con el 90,32% de consumo elevado en los adolescentes. El grupo de encuestados que se encuentra dentro del rango de estilo de vida adecuado y consumo elevado de embutidos representa el 41,94%, bajo este mismo contexto se evidencia un porcentaje del 35,48% para aquellos con estilo de vida bajo. Por ello, es necesario adoptar una dieta balanceada sin importar la edad y el estilo de vida al que pertenezca según la clasificación de grupos, que ayude a disminuir el riesgo de contraer enfermedades.

Los efectos que produce el consumo de bebidas energéticas son: aumento de la frecuencia cardiaca, insomnio, nerviosismo, irritabilidad. La situación para los adolescentes encuestados es motivo de preocupación, debido a que el 41,94% presenta un consumo elevado, lo cual representa un factor de riesgo para incrementar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a temprana edad.

De acuerdo al estudio realizado en el grupo de comida rápida, el 72.42% de los adolescentes presenta un elevado consumo de estos alimentos, y considerando que el 35.48% se encuentra en un estilo de vida adecuado y el 32.36% algo bajo, se debe tomar en cuenta que las comidas rápidas afectan al normal funcionamiento del metabolismo del ser humano, produciendo digestiones más lentas y pesadas, estreñimiento y gases por el bajo o nulo aporte de fibra; en caso de sobrepasar el nivel máximo de consumo, podría causar obesidad y todas las patologías consecuentes a ésta, como diabetes, hipertensión arterial, aterosclerosis, enfermedades cerebrovasculares, patologías renales, hígado graso, e incluso cáncer.

9 CONCLUSIONES

José Manuel Marugán en su artículo “Alimentación en adolescentes”, menciona que es importante: *“una distribución calórica apropiada, con un equilibrio entre la ingesta y el ejercicio físico, y una variedad de alimentos en los cuales haya consumo de leche y productos lácteos, hidratos de carbono complejos, frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva y pescados, limitando el consumo de carnes, grasas saturadas, tentempiés y refrescos. Todo ello aporta la cantidad de macronutrientes y micronutrientes necesarios para un desarrollo adecuado.”* (69)

En la investigación realizado se observa que la muestra de estudio está conformada por 31 estudiantes de bachillerato general unificado, predominantemente de 16 a 18 años, cursando sus estudios en modalidad virtual. Se observa que el 83,87%, de los encuestados no han padecido COVID-19, y que la totalidad de la muestra no presenta antecedentes patológicos personales.

El presente trabajo permite observar un consumo insuficiente de lácteos, pues el 90,32% no tiene presente en su dieta esta fuente principal de calcio, también una ingesta insuficiente en el 70,97% de leguminosas, igual con las legumbres en un 77,42%, y también se encuentra una ingesta insuficiente de aceites y grasas. Perdiendo de aportar a su cuerpo una cantidad importante de hidratos de carbono y otros nutrientes con estas fuentes ricas en macro y micronutrientes.

La frecuencia de consumo en este estudio determina una ingesta elevada de embutidos, carnes rojas en el 74%, lo cual se asocia tradicionalmente con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y aumento de colesterol. Aún se debe trabajar por conseguir una alimentación sana, ya que el 77,42% consume frecuentemente comida rápida y bebidas energéticas, se hace énfasis en la necesidad de tomar acciones a nivel individual, familiar y sociedad en general, para implementar estrategias guiadas a generar ambientes saludables.

En el “Cuestionario Fantástico” se observa el 38,71% de estudiantes con un estilo de vida “Algo bajo, podrías mejorar”, permite evidenciar que los adolescentes encuestados experimentan cansancio ya que no duermen bien (Sueño/Estrés), sienten que están en varias ocasiones acelerados (Trabajo/Tipo de personalidad), y se sienten tensionados (Introspección), probablemente por lo diferente de la modalidad on-line, situación que es necesaria modificar, comenzando a tomar atención en la alimentación saludable y la actividad física.

Sobre la relación de la frecuencia de consumo alimentaria y el cuestionario fantástico, se puede evidenciar en los adolescentes encuestados un estilo de vida valorado en “adecuado” y “algo bajo”, mantienen una ingesta insuficiente de lácteos, leguminosas, cereales, tubérculos y legumbres; y un consumo elevado de bebidas azucaradas, energizantes y comida rápida. El patrón alimentario indica que el 87,10%, presenta un consumo insuficiente de lácteos, ya que los porcentajes están distribuidos en adolescentes que presentan un estilo de vida adecuado (41,94%), y un estilo algo bajo (32,26%), sin alcanzar el nivel óptimo para aprovechar la bondad de este grupo alimentario, lo que podría ocasionar un balance negativo de calcio, con una menor densidad ósea y un mayor riesgo de fracturas.

El 70,97% de los adolescentes a los que se les aplicó la encuesta tienen también un consumo insuficiente de leguminosas, la distribución de porcentajes permite evidenciar el 35,48% de estos adolescentes presentaban un estilo de vida adecuado y el 25,81% algo bajo. Situación similar se presenta con las legumbres, aceites y grasas.

La mayor parte de la grasa saturada procede de los embutidos, por ello el consumo excesivo y prolongado de este grupo de alimentos aumenta el riesgo de enfermedades, resultado que se presenta alarmante con el 90,32% de consumo elevado en los adolescentes.

El grupo de encuestados que se encuentra dentro del rango de estilo de vida adecuado y consumo elevado de embutidos representa el 41,94%, bajo este mismo contexto se evidencia un porcentaje del 35,48% para aquellos con estilo de vida bajo. Por ello, es necesario adoptar una dieta balanceada sin importar la edad y el estilo de vida al que pertenezca según la clasificación de grupos, que ayude a disminuir el riesgo de contraer enfermedades. Situación similar se presenta con bebidas energéticas y comida rápida. Por ello, se debe priorizar el cambio en la alimentación y hábitos de vida, optar por realizar acciones y comportamientos que permitan al adolescente mantener un estilo de vida saludable.

10 RECOMENDACIONES

Promover una alimentación sana, centrada en alimentos saludables y preparados en casa de forma tradicional, que incluya elementos frescos como frutas, verduras y leguminosas.

Considerar en su alimentación la ingesta de lácteos, fuente de calcio que aporta nutrientes, agua y minerales, siendo este alimento importante para mejorar el estilo de vida.

Incluir en su dieta diaria a las leguminosas, con el fin de aprovechar todos los beneficios del consumo regular, ya que este grupo alimentario tiene alto interés nutricional y elevado contenido de hierro y fibra, su consumo regular tiene diversos efectos benéficos en la salud, sobre todo en lo relacionado a enfermedades cardiovasculares, diabetes y síndrome metabólico y obesidad (70).

Consumir legumbres, ya que su valor nutricional contribuye a asegurar que el organismo obtenga los aminoácidos necesarios, además son fuente de vitaminas como el folato, aportan un alto contenido de hierro, su ingesta es ideal para personas que padecen diabetes y son excelentes para disminuir el riesgo de cardiopatías (72).

Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados, comida rápida, bebidas azucaradas, energizantes, bebidas alcohólicas, de tal manera que se empiece a prevenir enfermedades relacionadas al sobrepeso y obesidad, considerando que la edad del grupo de estudio se encuentra en pleno crecimiento y desarrollo.

Evitar el consumo de energizantes, aun cuando popularmente sean considerados para mejoramiento del rendimiento físico y cognitivo por la presencia de sustancias tales como cafeína, vitaminas del complejo B, glucosa, entre otros (71), ya que el aumento exponencial afecta la salud.

Fomentar la práctica de actividades físicas y motrices desde edades tempranas, con la finalidad de aportar a la buena digestión del organismo y evitar el sedentarismo.

Inducir a los adolescentes entre los 12 y 16 años, a la práctica diaria de actividades deportivas que aumenten su capacidad cardiaca, para de esta manera evitar la presencia temprana de enfermedades crónicas, fijarse nuevas metas, puesto que considerando la edad del grupo estudiado deberían encontrarse en mejores condiciones, manteniendo el control de su cuerpo, mente y espíritu.

11 BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud [Internet]. [cited 2021 Jun 11]. Available from: <https://www.who.int/es>
2. Centro AL, El M, Municipio P, Morazán F. DIABETES MELLITUS E HIPERTENSION ARTERIAL QUE ACUDEN. 2020;
3. Pérez-Rodrigo C, Citores MG, Bárbara GH, Litago FR, Sáenz LC, Aranceta-Bartrina J, et al. Changes in eating habits during lockdown period due to the COVID-19 pandemic in Spain. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2020;26(2):101–11.
4. COE NACIONAL. Resoluciones COE – Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias [Internet]. [cited 2021 Jul 31]. Available from: <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/resoluciones-coe/>
5. La educación física puede adaptarse al tiempo de pandemia: María Belén Toja – Dirección de Comunicación [Internet]. [cited 2021 Jun 18]. Available from: <https://direcciondecomunicacion.unison.mx/la-educacion-fisica-puede-adaptarse-al-tiempo-de-pandemia-maria-belen-toja/>
6. Ministerio de Educación. Plan Educativo “Aprendemos Juntos en Casa” – Ministerio de Educación [Internet]. Plan Educativo “Aprendemos Juntos en Casa.” 2020 [cited 2021 Jul 27]. Available from: <https://educacion.gob.ec/plan-educativo-aprendemos-juntos-en-casa/>
7. Período N. DNGR - SALA DE MONITOREO INSTITUCIONES EDUCATIVAS QUE RETORNARON A CLASES A PARTIR DEL 07 DE JUNIO FECHA DE CORTE / 15 DE JULIO 2021. 2022;
8. Salud, Salud Reproductiva y Nutrición | [Internet]. [cited 2021 Jun 18]. Available from: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/>
9. Ministerio de Salud Pública. MSP presentó el Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025 – Ministerio de Salud Pública [Internet]. [cited 2021 Jul 28]. Available from: <https://www.salud.gob.ec/msp-presento-el-plan-intersectorial-de-alimentacion-y-nutricion-ecuador-2018-2025/>
10. Maganto C, Garaigordobil M, Kortabarria L. Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo [Empathy in adolescence [Anthropometric variables, eating habits and diets in adolescents and youth: Sex differences]. *Acción Psicológica*. 2016;13(2):89–100.
11. Manuel J, Miguelsanz M De, Corral LM, Pilar M, Belinchón P. Artículo Alimentación. 1941;
12. Hoffmann C. Vitalia [Internet]. Nutrición. [cited 2021 Jul 10]. Available from: <https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es>
13. FAO-ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. 7 consejos de alimentación saludable para enfrentar la crisis del COVID-19 | FAO [Internet]. FAO 2021. 2021 [cited 2021 Jul 10]. Available from: <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1267856/>
14. Janice L. Thompson MMM y LAV. NUTRICIÓN. Pearson 2011; 2011.

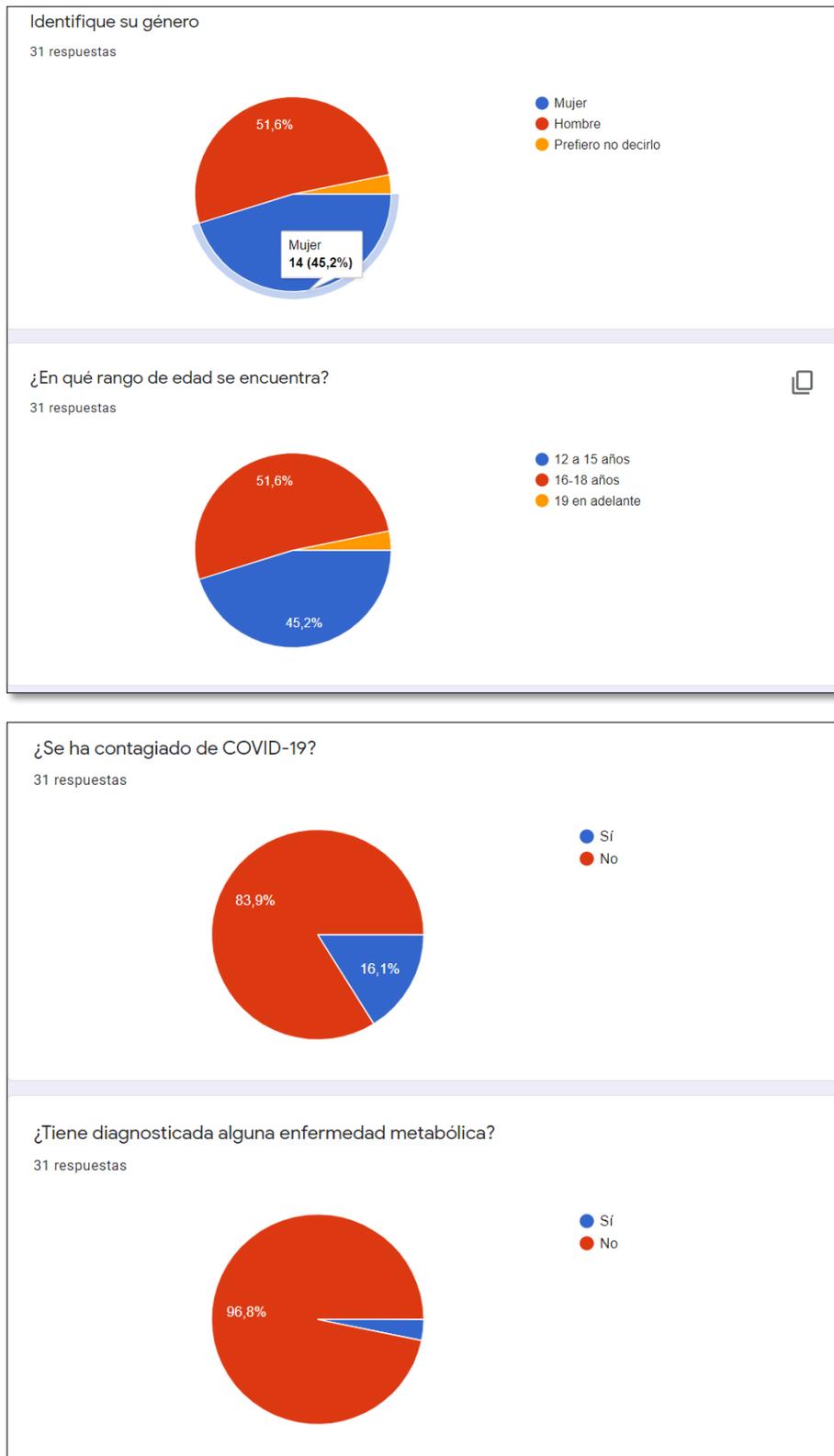
15. Asencio Peralta C. Fisiología. 2012. 147 p.
16. Saludemia. Alimentación-saludable - En qué consiste [Internet]. [cited 2021 Jul 30]. Available from: <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-lo-fundamental-en-que-consiste>
17. Pasqualini D, Llorens A. Salud y Bienestar de los Adolescentes y Jóvenes: Una Mirada Integral [Internet]. Conde I, Conde B, editors. 2010 [cited 2021 Jul 15]. 686 p. Available from: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/SaludBienestarAdolescente Diana Compiladores.pdf>
18. Sánchez-Mata M, Morales SYA, Bastidas-Vaca C, Jara-Castro M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. // Evaluation of the nutritional status of adolescents in an Educational Unit of Ecuador. Cienc UNEMI [Internet]. 2018 Feb 26 [cited 2021 Jul 15];10(25):1–12. Available from: <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/614>
19. Otero B. Conceptos básicos de nutrición, aparato digestivo y tipos de dietas [Internet]. Nutrición. 2012. 1–144 p. Available from: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>
20. Montoya G, Ramón L, Salazar L, Ramón A. Universidad de los Andes Venezuela. 2010 [cited 2021 Jun 25];14:13–9. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
21. Enciclopedia colaborativa en la red cubana. Estilo de vida - EcuRed [Internet]. Estilo de vida. [cited 2021 Jul 10]. Available from: https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida
22. García Simón TA. La educación de adulto mayor: Antecedentes y perspectivas. Rev Psicol [Internet]. 2007 [cited 2021 Jul 10];9(6):1-5. Available from: www.psicologiacientifica.com
23. Flores F. Universidad Nacional De San. Univ Nac San Martín [Internet]. 2017;52. Available from: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/574>
24. Berajona lorenzo J. Guía de entornos y estilos de vida saludables. Honduras [Internet]. 2016;18. Available from: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Ortega F, Ortiz A, Forero L, Herrera M, Peña Y. Vista de Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia | Duazary [Internet]. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes. 2011 [cited 2021 Jul 30]. p. 105–14. Available from: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/817735>
26. Estrada Véliz P. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas. 2017;1(1223):1–45.
27. Alvarado Lagunas E, Luyando Cuevas JR. Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. Estud Soc Rev Aliment Contemp y Desarro Reg. 2014;21(41).
28. Otáñez Ludick JE. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. Vertientes Rev Espec en Ciencias la Salud [Internet]. 2017;20(2):5–11. Available from: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>

29. Alberti L, Espeso N, Finlay CJ, Oeste CC, Asistente P, Integral G, et al. Instituto Superior de Ciencias Médicas “Carlos J. Finlay” Artículo Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Healthy life Styles: Their importance on the individual’s health*. (1).
30. Silva TAB. Instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. *Rev Reflexión e Investig Educ [Internet]*. 2020 Nov 13 [cited 2021 Jul 16];3(1):61–74. Available from: <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4502>
31. Bazán-Riverón GE, Osorio-Guzmán M, Torres-Velázquez LE, Rodríguez-Martínez JI, Ocampo-Jasso JA. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Rev Mex Pediatr*. 2019;86(3):112–8.
32. Loaiza DPB, Álvarez CV, Vargas LJ. Validation and adaptation of the fantastico questionnaire by Delphi technique. *Salud Uninorte*. 2015;31(2):214–27.
33. Pampillo Castiñeiras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto [Internet]. *Revista Ciencias Médicas vol.23 No.1*. 2019 [cited 2021 Jun 25]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099
34. Alimentación en las etapas del desarrollo. *HOLA [Internet]*. 2010 Jun 6 [cited 2021 Jul 30]; Available from: <https://www.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010060645503/pediatrica/infancia/alimentacion-en-las-etapas-del-desarrollo/>
35. Suárez P, Vélez M. El papel de la familia en el desarrollo social del niño : una mirada desde la afectividad , la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Psicoespacios [Internet]*. 2018;12(20):173–97. Available from: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-EIPapelDeLaFamiliaEnElDesarrolloSocialDelNino-6573534.pdf>
36. FAO R. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2018. 2018 [cited 2021 Jul 10]; Available from: <http://www.fao.org/publications/es>
37. Pampillo T, Arteché N, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto . *Ciencias Médicas Pinar del Río [Internet]*. 2019 Jan 1 [cited 2021 Jul 15];9. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n1/1561-3194-rpr-23-01-99.pdf>
38. Organización Panamericana de la Salud. OPS/OMS | Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas [Internet]. [cited 2021 Jul 15]. Available from: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es
39. Sostenible DR. Ecuador fao. 2021;
40. No Title.
41. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. FAO. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos

- [Internet]. Guías Alimentarias del Ecuador. 2018. 1–240 p. Available from:
http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Ali mentarias_Ecuador_2018.pdf
42. American Academy of Pediatrics. Nutrición - HealthyChildren.org [Internet]. 2021 [cited 2021 Jun 25]. Available from: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/default.aspx>
 43. Steven Dowshen M. Etiquetas alimentarias (para Adolescentes) - Nemours KidsHealth [Internet]. TeensHealth.org. 2018 [cited 2021 Jul 10]. Available from: <https://kidshealth.org/es/teens/food-labels-esp.html>
 44. USDA [Internet]. [cited 2021 Jul 10]. Available from: <https://www.usda.gov/>
 45. Grupos de alimentos [Internet]. [cited 2021 Jun 25]. Available from: https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_salud_able/grupos_alimentos
 46. ¿Cuántas frutas y vegetales hay que comer al día para estar sano? | Salud | La Revista | El Universo. 2021 Mar 6 [cited 2021 Jul 10]; Available from: <https://www.eluniverso.com/larevista/salud/cuantas-frutas-y-vegetales-hay-que-comer-al-dia-para-estar-sano-nota/>
 47. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – ENSANUT – Ministerio de Salud Pública [Internet]. [cited 2021 Sep 6]. Available from: <https://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/>
 48. MSP, INEC, OPS/MSP. ENCUESTA STEPS ECUADOR 2018 - Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. Minist Salud Publica [Internet]. 2018;1–66. Available from: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/INFORME- STEPS.pdf>
 49. Press E. Energía, la principal función de los cereales. [cited 2021 Jul 10]; Available from: <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-energia-principal-funcion-cereales-20150109140616.html>
 50. Hermann J. Oklahoma Cooperative Extension Service USDA MyPlate Plan Extension Nutrition Education Specialist. 2021 [cited 2021 Jul 10]; Available from: www.ChooseMyPlate.gov.
 51. CEUPE CMDP. ¿Cómo se clasifican los alimentos? [Internet]. CEUOE MAGAZINE. 2021 [cited 2021 Jul 15]. Available from: <https://www.ceupe.com/blog/como-se-clasifican-los-alimentos.html>
 52. Arévalo R. Alimentación Saludable. En Qué Consiste Una Aliment Saludab [Internet]. 2018 Mar 6 [cited 2021 Jul 10]; Available from: <https://es.calameo.com/read/00548970513537751bfd2>
 53. Muriel J. (18) (DOC) ALIMENTOS SALUDABLE | julio alberto muriel taibel - Academia.edu [Internet]. ALIMENTOS SALUDABLE. [cited 2021 Jul 31]. Available from: https://www.academia.edu/32894034/ALIMENTOS_SALUDABLE
 54. Sáenz-de-Miera L, Mateos L, De Luis E. 1968 2016. Univ León. 2016;
 55. Nestle. Los grupos alimenticios: descubre su clasificación aquí | Nestlé Family Club [Internet]. [cited 2021 Sep 6]. Available from: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/los-grupos-alimenticios-descubre-su-clasificacion-aqui>

56. FAO. Capítulo 30: Aceites y grasas [Internet]. [cited 2021 Sep 6]. Available from: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0y.htm#TopOfPage>
57. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas [Internet]. Washington D.C.; 2015 [cited 2021 Jul 15]. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_es.pdf?sequence=5&isAllowed=y
58. Alimentación. O de las NU para la A y la. Plan Alimentación y Nutrición-GABA. 2018.
59. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas [Internet]. Organización Panamericana de la Salud 2019. 2019 [cited 2021 Jul 15]. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
60. Real Academia Española. pandemia | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2021 Jul 31]. Available from: <https://dle.rae.es/pandemia>
61. Ávila J. ¿Qué es una Pandemia? Definición y fases – CORONAPEDIA [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 31]. Available from: <https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemia-definicion-y-fases/>
62. Hospitales Angeles. Qué es una pandemia [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 31]. Available from: <https://hospitalesangeles.com/covid-19/articulos/que-es-una-pandemia.php>
63. Serra Valdés MÁ. Revista Habanera De Ciencias Medicas. Rev Habanera Ciencias Medicas [Internet]. 2020;6(5):1–15. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2008000300003&script=sci_arttext
64. Sociedad Ecuatoriana de Geriátría y Gerontología. Consenso de recomendaciones para el tratamiento del covid-19 en personas adultas mayores. 2020;1–166.
65. Covid- E. Cómo protegernos. 2019;1–6.
66. Los E, Día VAL. Instituto Nacional De Salud Pública Encuesta Nacional De Salud Y Nutrición Medio Camino 2016 Frecuencia De Consumo Adolescentes-Adultos (> 12 Años De Edad) Instituto Nacional De Salud Pública Encuesta Nacional De Salud Y Nutrición Medio Camino 2016 Frec. 2016;(Mc):1–10.
67. ¿ Tienes un Estilo o de Vida Fantástico ? Ten un Estilo de Vida. :2–3.
68. jamovi - Stats. Open. Now. [Internet]. [cited 2021 Sep 11]. Available from: <https://www.jamovi.org/>

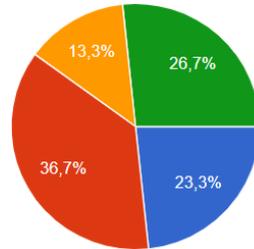
ANEXOS



Consumo de yogurt

¿Qué tipo de yogurt consumes ?

30 respuestas

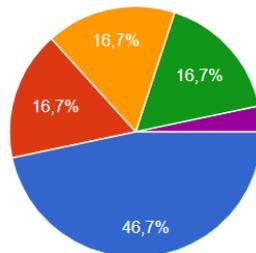


- Yogurt Entero Natural
- Yogurt Entero con Fruta
- Bajo en grasa o light natural o con fruta
- No consumo yogurt

Consumo de leche

¿Qué tipo de leche consumes ?

30 respuestas

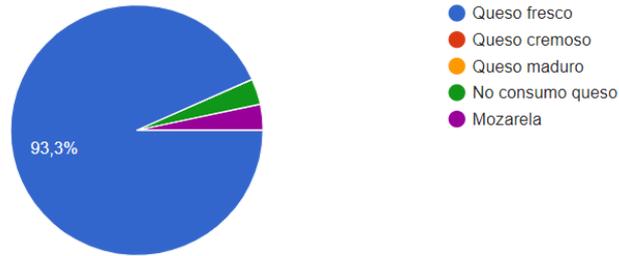


- Entera
- Descremada
- Deslactosada
- No consumo leche
- Consumía leche entera, pero ahora estoy en proceso de dieta entonces no consumí ningún tipo de leche

Lácteos-Quesos

¿Qué tipo de queso consumes ?

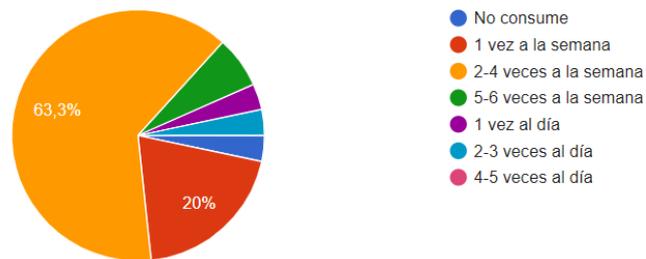
30 respuestas



Frecuencia de consumos-queso

¿Cuántas porciones de queso consumes ? 1 porción = 1 rebanada o 2 cucharadas soperas (30 g)

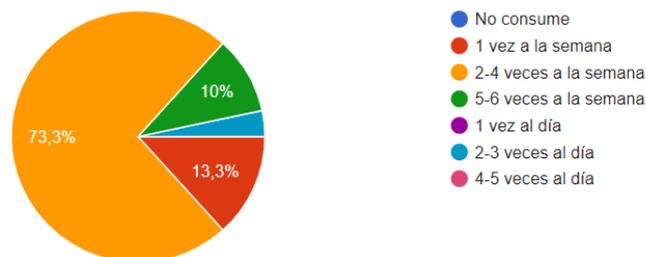
30 respuestas



Carne, embutidos y huevos

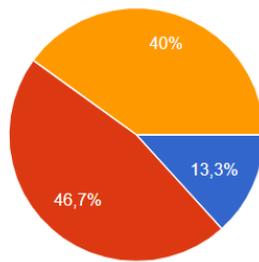
¿Cuántas porciones de pollo consumes?

30 respuestas



¿Cuántas porciones de carne de res consumes?

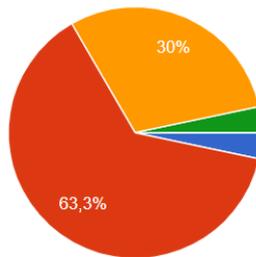
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de carne de cerdo consumes?

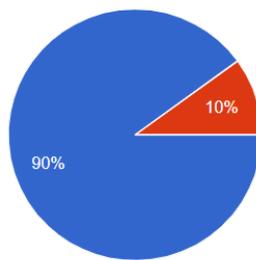
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de carne de chivo consumes?

30 respuestas

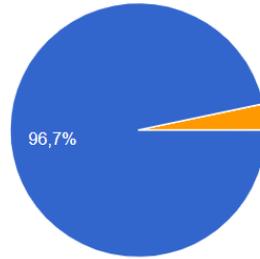


- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de carne de venado consumes?



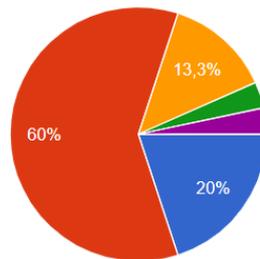
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de salchicha de cerdo, pavo o combinado, jamón de cerdo o pavo o mortadela (a parte de en torta, sándwich o hot dog) consumes?

30 respuestas

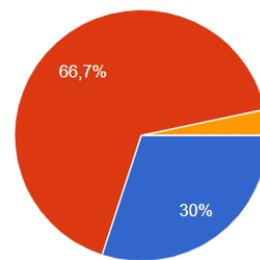


- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de longaniza o chorizo consumes?



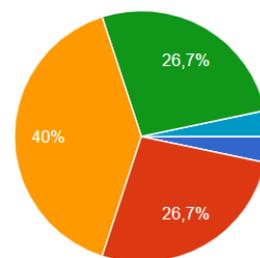
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de huevo consumes?

30 respuestas

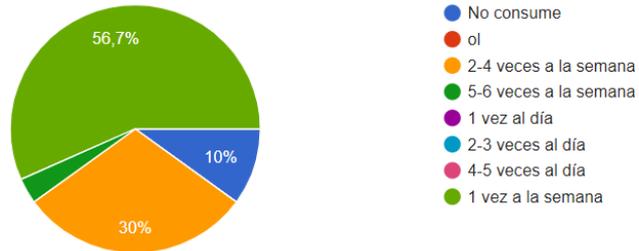


- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

Pescado y Marisco

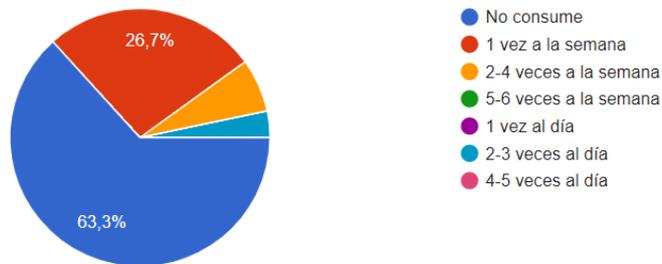
¿Cuántas porciones de pescado fresco consumes?

30 respuestas



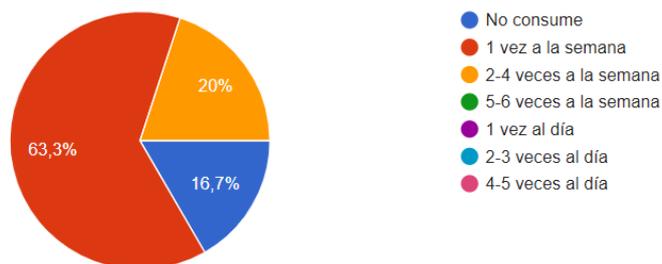
¿Cuántas porciones de pescado seco consumes?

30 respuestas



¿Cuántas porciones de atún y sardina consumes?

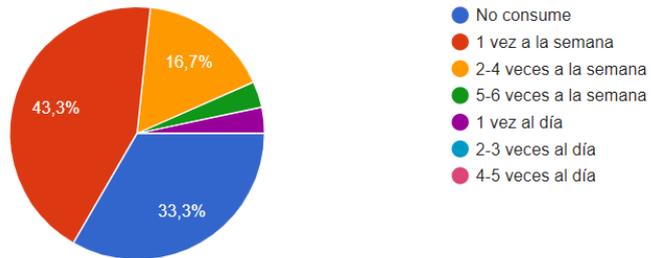
30 respuestas



¿Cuántas porciones de algún marisco (concha, almeja, mejillón, ostras, camarón, pulpo) consumes?



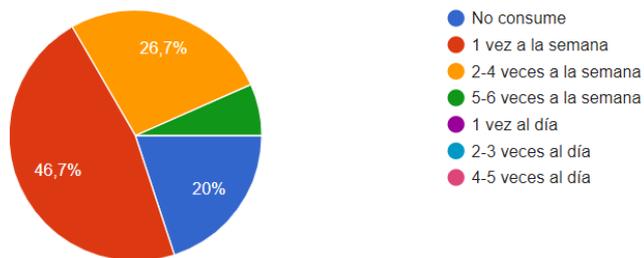
30 respuestas



Leguminosas

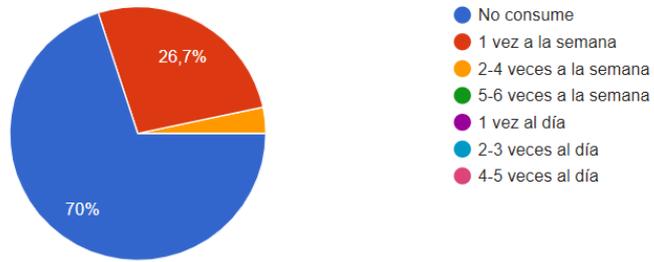
¿Cuántas porciones de frejoles preparados en casa consumes?

30 respuestas



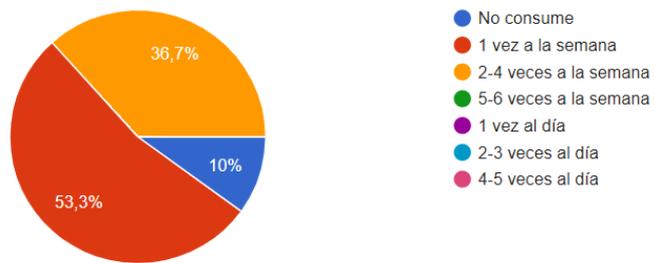
¿Cuántas porciones de frejoles envasados o de lata consumes?

30 respuestas



¿Cuántas porciones de lenteja, garbanzo, haba amarilla o habichuelas consumes?

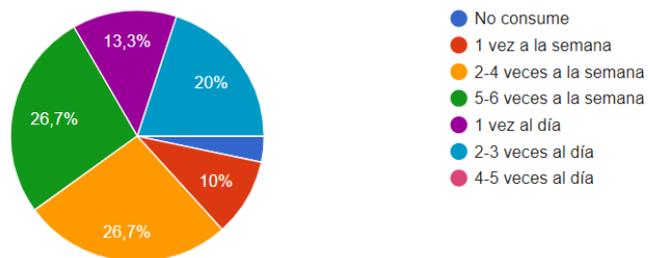
30 respuestas



Pan y cereales

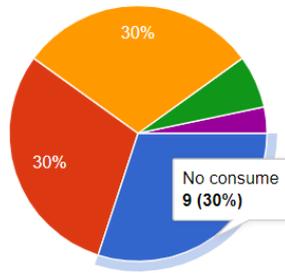
¿Cuántas porciones de arroz consumes?

30 respuestas



¿Cuántas porciones de avena consumes?

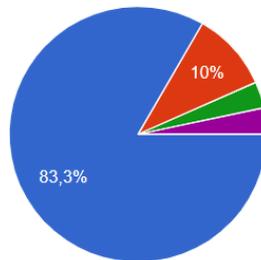
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de cebada consumes?

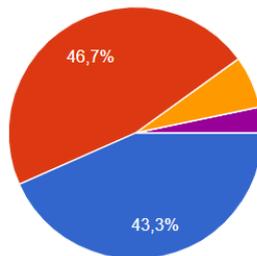
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de maíz consumes?

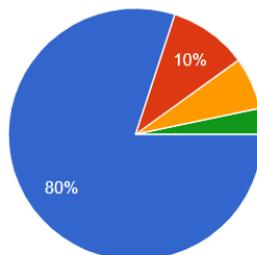
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de quinoa consumes?

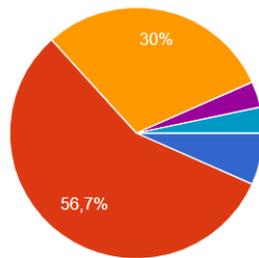
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de harinas consumes?

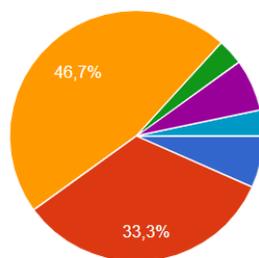
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de pan consumes?

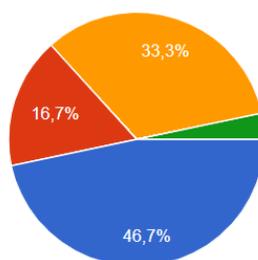
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de pan integral consumes?

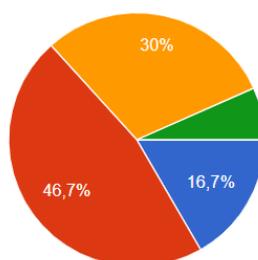
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de fideos consumes?

30 respuestas

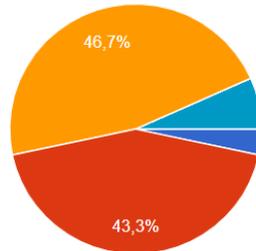


- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

Raíces, tubérculos y plátanos

¿Cuántas porciones de papa consumes?

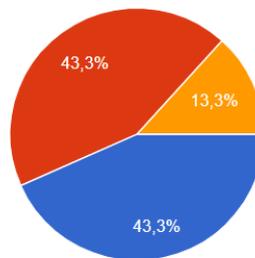
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de yuca blanca consumes?

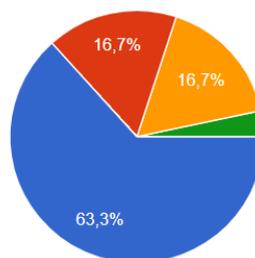
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de zanahoria blanca consumes?

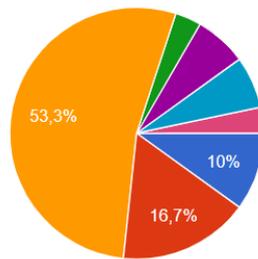
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de plátanos consumes?

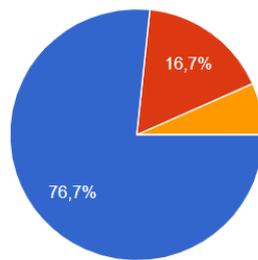
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de camote consumes?

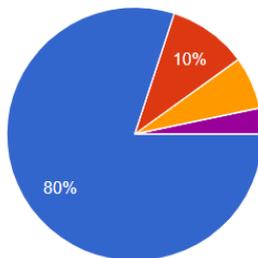
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de nabo consumes?

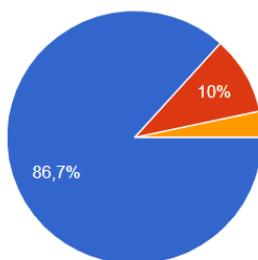
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de papa nabo consumes?

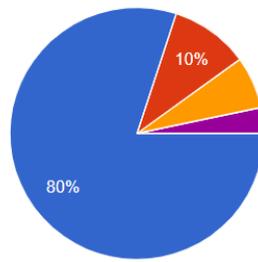
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de yuca amarilla consumes?

30 respuestas

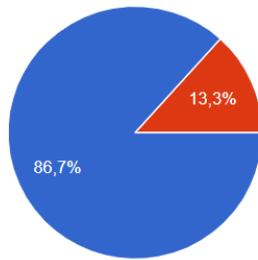


- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

Oleaginosas

¿Cuántas porciones de ajonjolí consumes?

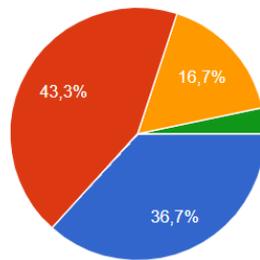
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de maní consumes?

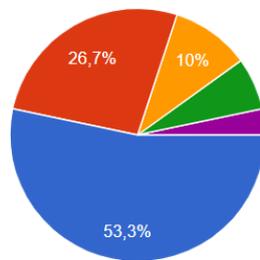
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de almendras consumes?

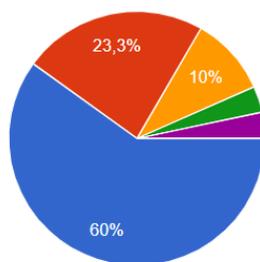
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de nuez consumes?

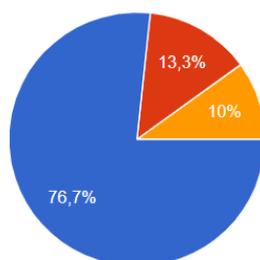
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de avellanas consumes?

30 respuestas

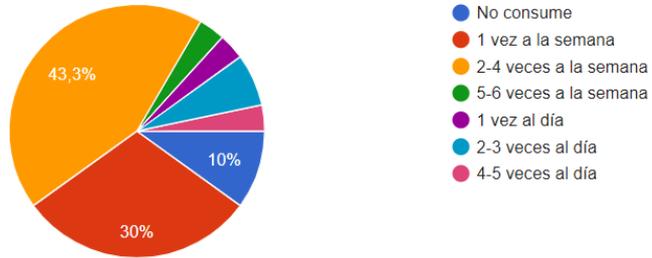


- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

Frutas y verduras

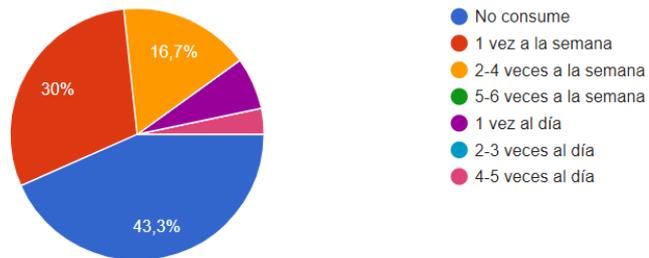
¿Cuántas porciones de manzana consumes?

30 respuestas



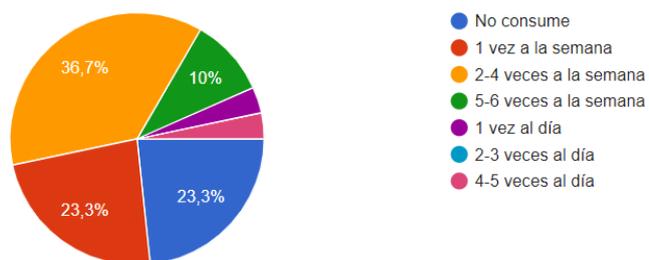
¿Cuántas porciones de pera consumes?

30 respuestas



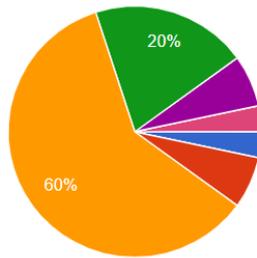
¿Cuántas porciones de piña consumes?

30 respuestas



¿Cuántas porciones de naranja consumes?

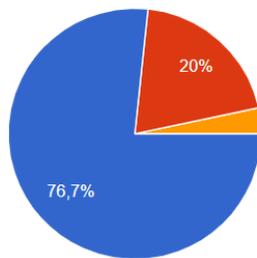
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de reina claudia consumes?

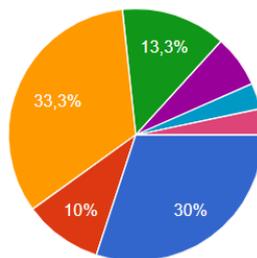
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de frutilla consumes?

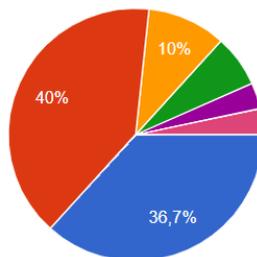
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de durazno consumes?

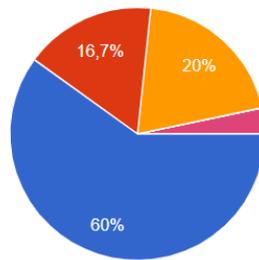
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de granadilla consumes?

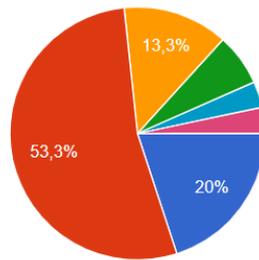
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de mango consumes?

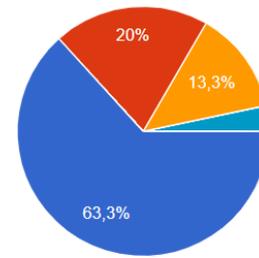
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de toronja consumes?

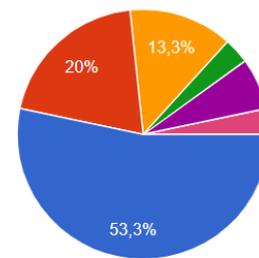
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de papaya consumes?

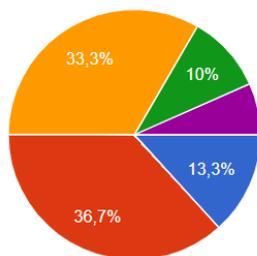
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de uvas consumes?

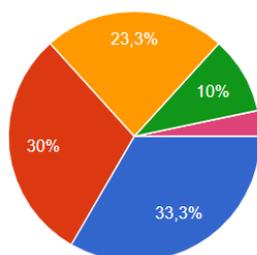
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de brócoli consumes?

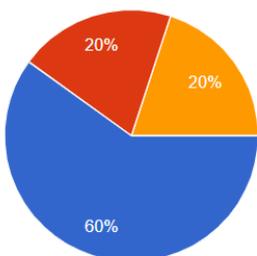
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de coliflor consumes?

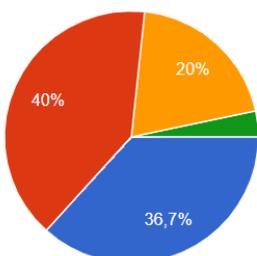
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de espinaca consumes?

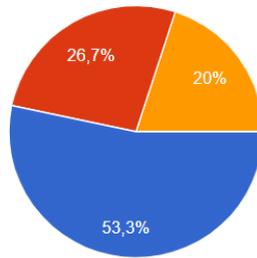
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de zapallo consumes?

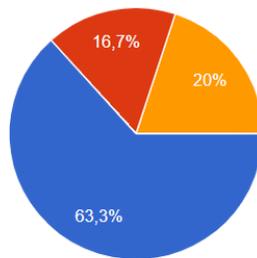
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de col consumes?

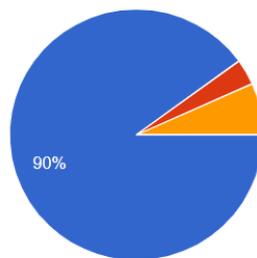
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de nabo consumes?

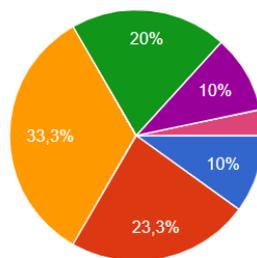
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de cebolla (perla , colorada, blanca) consumes?

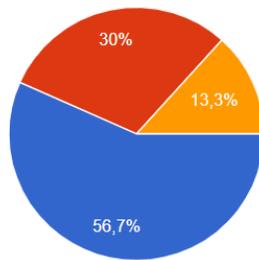
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de rábano consumes?

30 respuestas



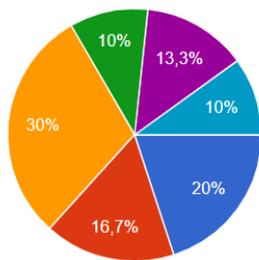
- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

Bebidas azucaradas

Sección sin título

¿Cuántas porciones jugos naturales con azúcar consumes?

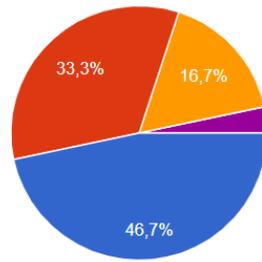
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones jugos procesados consumes?

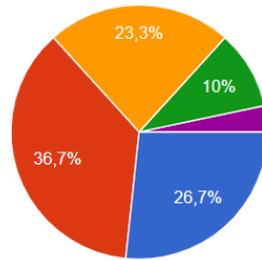
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones bebidas gaseosas consumes?

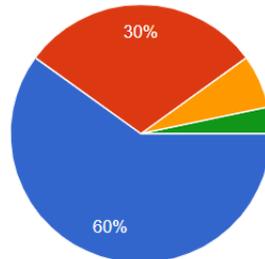
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones energizantes consumes?

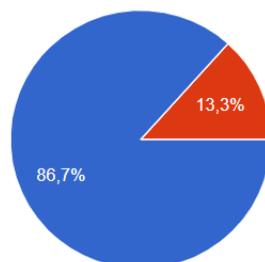
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de bebidas alcohólicas (cerveza, vino, pulque, cuba o copa sólo con tequila, mezcal u otro) consumes?

30 respuestas

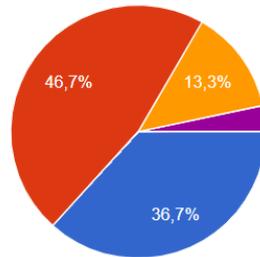


- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

Aceites y grasas

¿Cuántas porciones de mayonesa consumes?

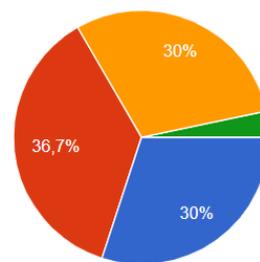
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de margarina consumes?

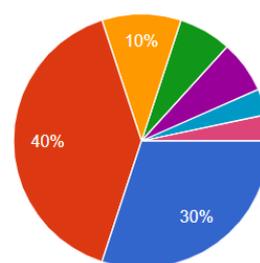
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de aceite de oliva consumes?

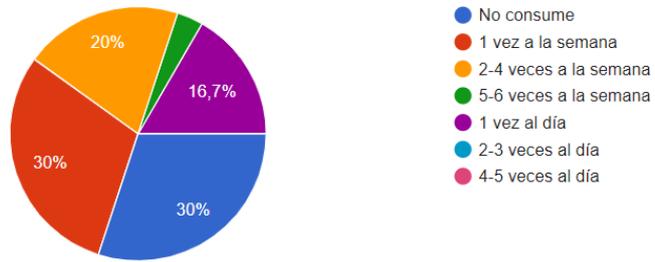
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

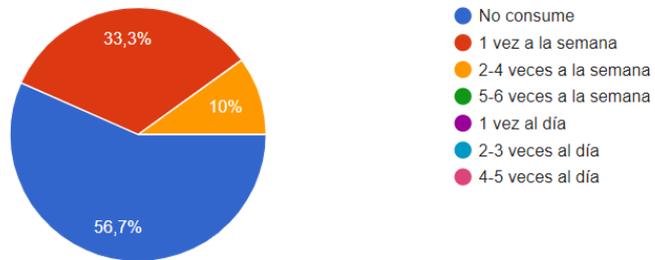
¿Cuántas porciones de aceite girasol consumes?

30 respuestas



¿Cuántas porciones de manteca de animal (cerdo o pollo) consumes?

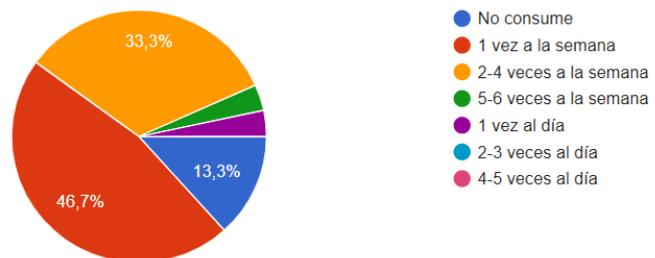
30 respuestas



Comida rápida

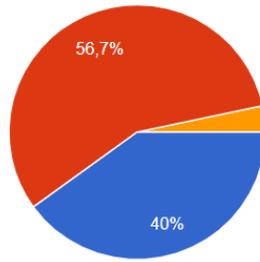
¿Cuántas porciones de sandwich consumes?

30 respuestas



¿Cuántas porciones de hamburguesa consumes?

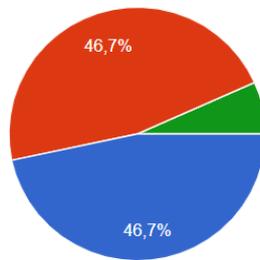
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de pizza consumes?

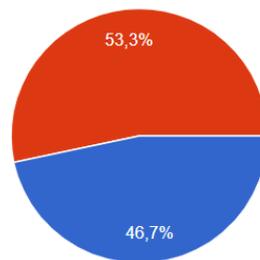
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de hot dog consumes?

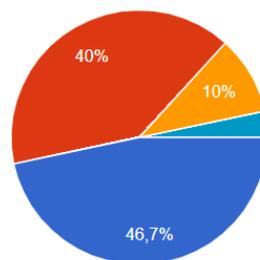
30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día

¿Cuántas porciones de salchipapas consumes?

30 respuestas



- No consume
- 1 vez a la semana
- 2-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2-3 veces al día
- 4-5 veces al día



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Chonlong Alcívar Renata Michell**, con C.C: **1317772984** autora del trabajo de titulación: **Estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en tiempos de educación virtual** previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, 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.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 15 días de septiembre de 2021

f. _____

Chonlong Alcívar Renata Michell

C.C: 1317772984



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en tiempos de educación virtual		
AUTOR(ES)	Renata Michell Chonlong Alcívar		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Martha Victoria Celi Mero		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética y Estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciado en Nutrición, Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	15 de septiembre de 2021	No. DE PÁGINAS:	89
ÁREAS TEMÁTICAS:	Nutrición, Malnutrición, Obesidad		
PALABRAS CLAVES/KEYWORDS:	Hábitos alimentarios, estilo de vida, frecuencia de consumo, estudiantes, adolescentes		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):			
<p>En la actualidad, por la pandemia COVID 19, la educación tradicional ha cambiado para mitigar la posibilidad de contagios comunitarios, implementaron nuevos métodos de estudio basados en la virtualidad, haciendo uso de las nuevas tecnologías de información. El objetivo de este estudio fue determinar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de 31 estudiantes de Bachillerato General Unificado. La investigación fue observacional, de corte transversal y alcance analítico, utilizando la encuesta de "Frecuencia de consumo" y el cuestionario "Fantástico", para estilo de vida. Se observó que el 51,61% pertenecía al grupo etario de 16 a 18 años, y el 45,16% al grupo de 12 a 15 años. En el análisis de la frecuencia de consumo de alimentos se determina un patrón alimentario que indica consumo insuficiente de lácteos, leguminosas, aceites y grasas; además, la población presentó una ingesta elevada de carnes, embutidos, comida rápida y bebidas energizantes. En cuanto al estilo de vida de los adolescentes mostraron que el 38,71% mantiene un estilo "Algo bajo, podrías mejorar". El patrón alimentario en relación con el cuestionario fantástico indica que el 87,10%, presenta un consumo insuficiente de lácteos, ya que los porcentajes están distribuidos en adolescentes que presentan un estilo de vida adecuado (41,94%), y un estilo algo bajo (32,26%), sin alcanzar el nivel óptimo. Otro ejemplo, dentro del rango de estilo de vida adecuado, presentan un 41,94%, consumo elevado de embutidos, bajo este mismo contexto se evidencia una ingesta en el 35,48% de los estudiantes con estilo de vida algo bajo.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: 992196134	+593-	E-mail: renata.chonlong@cu.ucsg.ec



**Presidencia
de la República
del Ecuador**



**Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes**



SENESCYT

Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):	Nombre: Poveda Loor Carlos Luis
	Teléfono: +593-993592177
	E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA	
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	