

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA
PREFERENCIA ALIMENTARIA EN
ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN
NUTRIOLOGÍA**

**PRESENTA
DANIELA ESTEFANIA NATAREN SALAZAR
ELOY DE JESÚS VELÁZQUEZ SALAS**

DIRECTORA DE TESIS

**MTRA. LUCIA MAGDALENA
CABRERA SARMIENTO**



DEDICATORIA

A mis padres **Fidel Natarén Salazar y Julia Salazar Ovando**, por ser mi guía constante, por su amor incondicional y por enseñarme que los sueños se alcanzan con esfuerzo, disciplina y humildad. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba.

A mis hermanos **Criselda Natarén, Manuel Natarén, Claudia Natarén y Edwin Natarén** compañeros de vida, por su apoyo, su alegría y por recordarme siempre que nunca estoy sola. Cada logro también les pertenece.

A mis maestros de tesis **Mtra. Lucia Cabrera, Dr. Alfredo Jacome, y Dra. Elena Guillen**, por su guía, sabiduría y por acompañarme con generosidad en este camino académico.

A mi novio **Eloy Salas**, por su paciencia, comprensión y por acompañarme en cada etapa de este camino. Gracias por celebrar mis triunfos, sostenerme en los tropiezos y ser mi refugio en los días difíciles.

A todos ustedes, gracias por ser mi fuerza, mi motivación y inspiración. Esta tesis es también suya.

DEDICATORIA

A mi madre **María salas**, porque en cada paso de este camino estuvo tu fuerza sosteniéndome. Gracias por enseñarme que la vida no siempre es fácil, pero que con valor, fe y disciplina todo es posible. Tus palabras, tu ejemplo han sido el motor que me ha impulsado a seguir incluso en los días donde parecía que nada avanzaba. Este logro no solo es mío: es la suma de tu amor, tu paciencia, tu fuerza económica y tu confianza inquebrantable.

A mi padre **Eloy Gumeta**, desde el cielo jamás ha significado distancia. Tu recuerdo me obligó a esforzarme más, a levantarme la cabeza y a perseguir cada meta con determinación. Gracias por enseñarme, a nunca rendirme.

A mis hermanos **Jorge Salas** y **Erick Salas**, mis compañeros de vida, mis cómplices de siempre. Gracias por estar ahí, por apoyar mis locuras, por escuchar mis quejas y por celebrar mis avances. Ustedes han sido una motivación constante, un recordatorio de que no camino solo. Cada palabra, cada abrazo, cada gesto de apoyo fue combustible para continuar cuando día.

A mis maestros de tesis **Mtra. Lucia Cabrera, Dr. Alfredo Jacome, y Dra. Elena Guillen**, por su guía, sabiduría y por acompañarme con generosidad en este camino académico.

A ustedes, mi familia, les dedico estas páginas con el corazón lleno. Porque todo lo que soy, lo soy gracias a ustedes.

AGRADECIMIENTO

A mis docentes, quienes fueron una parte esencial de este camino académico. Gracias por compartir sus conocimientos con pasión, por su paciencia, por sus orientaciones claras y por abrirme puertas hacia nuevas formas de pensar. Cada clase, cada corrección, cada consejo y cada reto que me presentaron contribuyó profundamente a mi formación. Ustedes no solo fueron maestros, sino guías que dejaron una huella significativa en mi crecimiento profesional y personal. Agradezco su dedicación, comprensión y la motivación que ofrecieron a lo largo de este proceso.

A mi novia **Daniela Natarén**, quien ha sido mi compañera, mi refugio y mi motivación día tras día. Gracias por tu paciencia en los momentos difíciles, por tus palabras de aliento cuando sentía que no podía más, y por recordarme siempre de lo que soy capaz. Tu apoyo, tu amor y tu compañía hicieron que este proceso fuera más ligero, más cálido y más significativo.

Este trabajo refleja no solo mi esfuerzo, sino también la influencia y el apoyo de todas las personas que caminaron conmigo. Gracias por estar, por creer y por acompañarme en esta etapa que marca el inicio de nuevos horizontes.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES

DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Lugar: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Fecha: 27 de octubre de 2025

C. Daniela Estefanía Nataren Salazar

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

Factores que influyen en la preferencia alimentaria en adolescentes de educación media

superior

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dr. Alfredo Pérez Jácome

Dra. Leonides Elena Flores Guillen

Mtra. Lucia Magdalena Cabrera Sarmiento

Firmas:



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Ccp. Expediente





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Lugar: Tuxtla Gutiérrez, chiapas

Fecha: 27 de octubre de 2025

C. Eloy de Jesús Velázquez Salas

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

Factores que influyen en la preferencia alimentaria en adolescentes de educación media

superior

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dr. Alfredo Pérez Jácome

Dra. Leonides Elena Flores Guillen

Mtra. Lucia Magdalena Cabrera Sarmiento

Firmas:



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Ccp. Expediente

CONTENIDO

CONTENIDO	0
INTRODUCCION.....	1
JUSTIFICACION	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
OBJETIVO	5
MARCO TEORICO	6
La adolescencia.....	9
Requerimientos nutricionales en el adolescente	10
Factores que influyen los hábitos alimentarios en los adolescentes	11
Importancia de consumo de frutas y verduras.....	13
Calidad de servicios de alimentos en las escuelas	13
Nutrición	14
Estado nutricional.....	15
METODOLOGIA	17
Tipo de estudio y enfoque.....	17
Población:.....	17
Muestra:.....	17
Muestreo:.....	17
Criterio de selección.....	17
Inclusión.....	17
Exclusión	18
Eliminación	18
Ética	18
Variables	18
Instrumentos de medición o colección	18
Diseño y técnica de recolección de información:	19
Descripción del análisis estadístico.....	19
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	20
CONCLUSIÓN	25
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS.....	27
GLOSARIO	28

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
ANEXO 1. FORMATO CONSENTIMIENTO INFORMADO.	35
ANEXO 2. Cultura Alimentaria.	36

INTRODUCCION

El objetivo de la presente investigación es identificar las preferencias y conductas alimentarias de los adolescentes de entre 15 a 19 años de edad de media superior, con el propósito de entender sus hábitos alimentario, detectar posibles deficiencias nutricionales y promover una dieta saludable.

En la actualidad, la mala alimentación en los adolescentes representa un problema de salud pública en constante crecimiento. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT,2023), el 21.4% de los adolescentes de entre 12 y 19 años de edad presentan sobrepeso, de los cuales el 23.2% son mujeres y el 19.5% hombres. Estas cifras reflejan hábitos alimentarios inadecuados y un estilo de vida poco saludable, factores que influyen de manera significativa en la salud de esta población.

Durante la adolescencia, etapa caracterizada por importantes cambios físicos, psicológicos y sociales, los hábitos alimentarios desempeñan un papel fundamental para mantener un adecuado estado de salud. Sin embargo, gran parte de los adolescentes muestra conductas poco saludables, tanto en su alimentación como en su actividad física, lo que favorece el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas (E.C.N.T.), como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias y síndrome metabólica.

El consumo frecuente de alimentos ultra procesados, como botanas, galletas, refresco y comida rica en grasa y azúcares, así como la ingesta de frutas y verduras, constituye un patrón alimentario que incrementa el riesgo de alteraciones metabólicas y enfermedades a largo plazo. Este tipo de alimentación, es común en el entorno escolar, contribuye a la afectación del estado nutricional de los adolescentes.

JUSTIFICACION

Las preferencias alimentarias en los adolescentes de 15 a 18 años de edad están profundamente influenciadas por los hábitos alimenticios formados desde la infancia y moldeados por experiencias familiares, sociales y ambientales. Estas preferencias son cruciales, ya que afectan significativamente la salud y el bienestar durante esta etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y emocional. Los patrones alimentarios establecidos en la adolescencia pueden tener efectos duraderos en la salud a lo largo de la vida.

Actualmente, los adolescentes enfrentan problemas de salud relacionados con malos hábitos alimenticios, como la obesidad y deficiencias nutricionales. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Vázquez, 2018), revela que más del 50% de la población no consume verduras a diario, y alrededor del 60% de los menores de 20 años ingiere frecuentemente botanas y dulces. Estos hábitos constituyen factores de riesgo que incrementan la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), entre las que destacan la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

En cuanto a la morbilidad, las estadísticas muestran un aumento en la prevalencia de estas enfermedades en edades cada vez más tempranas, lo que refleja que los adolescentes ya no son un grupo ajeno a estas problemáticas de salud. La presencia de sobrepeso y obesidad durante esta etapa incrementa de manera significativa la probabilidad de que los jóvenes se conviertan en adultos con complicaciones crónicas. Asimismo, el incremento en la mortalidad por ECNT en población joven-adulta evidencia la urgencia de atender estos factores de riesgo desde etapas tempranas. Si no se modifican los patrones de alimentación y estilos de vida actuales, la expectativa de vida de las nuevas generaciones puede verse comprometida, con un aumento considerable en las muertes prematuras asociadas a la diabetes y a enfermedades cardiovasculares.

Por lo anterior, resulta indispensable implementar acciones de prevención y promoción de la salud desde edades tempranas, con énfasis en la educación alimentaria y la adopción de estilos de vida saludables.

La inactividad física también contribuye a estos problemas, ya que muchos adolescentes pasan gran parte del tiempo en actividades sedentarias. América Latina y el Caribe presentan altas tasas de obesidad, particularmente entre mujeres. Si la tendencia continúa, para 2030 más del 40% de la población mundial podría tener sobrepeso u obesidad.

Este proyecto busca abordar estos problemas alimentarios en los adolescentes de 15 a 18 años de edad mediante el análisis de sus hábitos y preferencias alimentarias. El objetivo es identificar patrones que permitan desarrollar programas de salud en escuelas, promover una alimentación adecuada y ofrecer alternativas saludables. La implementación de estos programas tiene el potencial de mejorar la nutrición y la salud de los jóvenes a largo plazo, ayudando a prevenir enfermedades asociadas con una mala alimentación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El consumo de los alimentos entre los adolescentes de 15 a 18 años de edad es un tema de creciente preocupación en Tuxtla Gutiérrez Chiapas, México. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2022), alrededor del 32% de los adolescentes presentan hábitos alimenticios no saludables, marcados por el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, altas cantidades de azúcares y grasas saturadas, y una baja ingesta de frutas, verduras y alimentos nutritivos.

Los factores económicos, se observa que un alto porcentaje de familias en Tuxtla Gutiérrez, se encuentran en situación de vulnerabilidad económica, con un 27% de la población viviendo en condiciones de pobreza según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI 2020). La situación económica puede influir significativamente en los hábitos alimenticios de los adolescentes, ya que las familias con recursos limitados tienden a optar por alimentos más económicos, pero con menor valor nutricional, lo que afecta la calidad de la dieta y puede tener repercusiones en su salud y desarrollo de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2022).

Los hábitos alimenticios deficientes afectan el rendimiento académico, el bienestar emocional y el desarrollo cognitivo de los adolescentes, lo que podría influir negativamente en su éxito educativo, ya que los jóvenes afectados podrían enfrentar dificultades para salir de la pobreza y alcanzar su máximo potencial (UNICEF, 2022).

El problema del consumo de alimento en adolescentes de 15 a 18 años de edad y su relación con los factores económicos en Tuxtla Gutiérrez es un asunto de gran relevancia y urgencia que requiere intervenciones integrales y coordinadas a nivel comunitario, gubernamental y de salud pública para mitigar sus impactos negativos a corto y largo plazo.

OBJETIVO

Objetivo general

Analizar las preferencias y hábitos alimentarios de los adolescentes de 15 a 18 años de edad, con el fin de identificar los factores, motivaciones y desafíos que influyen en su nutrición y salud.

Objetivos específicos

- Identificar los principales factores que influyen en los hábitos alimenticios de adolescentes de media superior del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica “Conalep 312” en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
- Analizar los patrones alimentarios de los adolescentes mediante entrevistas cualitativas.
- Evaluar la asociación entre los hábitos de consumo de alimentario identificados y la presencia de posibles deficiencias nutricionales en la población adolescentes.

MARCO TEORICO

Fundamento Teórico

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológico, sobre esto últimos la alimentación cobra una especial importante debido a que los requerimientos nutricionales, frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que pueden ocasionar alteraciones y trastornos de la salud. Esta etapa se divide en tres periodos: adolescencia temprana, media y tardía.

El autor Imbaquingo realizó una investigación con la finalidad de identificar los hábitos alimentarios como factor de riesgo en Enfermedades Crónicas No Transmisibles en adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa “Consejo Provincial”. Es un estudio descriptivo de corte transversal, con enfoque cuantitativo. Esta muestra analizada y estudiada estuvo conformada por 135 adolescentes a los cuales se les aplicó una encuesta donde 91 adolescentes de 14 a 19 años respondieron. Las variables estudiadas fueron: características sociodemográficas, hábitos alimentarios y factores de riesgo de ECNT. Los resultados más importantes: la mayoría son mujeres de procedencia urbana, el grupo de alimentos consumido diariamente son los carbohidratos y grasas animales, semanalmente consumen alimentos proteicos, frutas, verduras, el 49,45% agrega sal a las preparaciones, el 30,77% agrega azúcar, el 36,26% presentó antecedentes patológicos familiares de sobrepeso, 31,87% diabetes, el 7,69% consume más de 7 vasos con agua al día, el consumo de tabaco y alcohol es bajo y 94,50% realiza actividad física con frecuencia de 1 a 2 veces por mes. En conclusión, existe un importante porcentaje de adolescentes que consumen diariamente alimentos con alta carga energética, por ello los hábitos alimentarios, la hidratación y la actividad física cumplen una

función muy importante para la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles (Imbaquingo, 2021).

En esta investigación podemos obtener y analizar que los cambios de hábitos alimentarios en adolescentes se producen en una combinación de factores como el crecimiento físico, la actividad física, los cambios hormonales, la influencia de los compañeros y los medios de comunicación, así como la independencia gradual en la toma de decisiones alimentarias.

La prevalencia del sobrepeso y la obesidad aumenta en forma alarmante a nivel mundial, representando un problema de salud. La Obesidad es un factor que aumenta el riesgo para las enfermedades crónicas degenerativa a nivel escala mundial, el 58 % de los casos de diabetes mellitus, el 21 % de los casos de cardiopatía isquémica, del 8 % al 42 % de los diferentes tipos de cáncer y algunas patologías osteoarticulares se asocian con la obesidad.

México ocupa el primer lugar a nivel mundial en términos de casos de sobrepeso y obesidad en adolescentes, y el segundo en términos de obesidad en adultos. La prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la población de 5 a 19 años es del 35,6 %, porcentaje que aumenta en la edad adulta ya que el 75,2 % reportan exceso de peso (39,1 % de SP y 36,1 % de OB). Dentro de los factores predisponentes para desarrollar SP-OB se documentan: el alto consumo calórico con bajo gasto energético; la genética familiar, los problemas psicológicos y factores del medio ambiente.

La adolescencia es una etapa de maduración donde los hábitos aún pueden moldearse, incluyendo la alimentación y el patrón de actividad física. La identificación temprana de los factores de riesgo para el desarrollo de SP-OB es crítica para poder intervenir con mayor eficiencia y eficacia. En dicha identificación, disponer de instrumentos diagnósticos resulta relevante. La autoeficacia (AE), entendida como la capacidad auto percibida de una persona para manejar asertivamente situaciones críticas, es un factor que influye positivamente en las

decisiones relacionadas con las conductas promotoras de salud. Sin embargo, un nivel bajo de autoeficacia puede convertirse en un factor de riesgo de ejecución de conductas negativas para la salud, lo que podría aumentar el riesgo del exceso de peso (Peña, 2021).

Los jóvenes cada día deciden qué comer y no tan solo deciden qué comer, sino también dónde, cómo y cuándo quieren comer. Ya que está unido a una oferta excesiva de alimentos, hace que la alimentación en esta etapa no sea todo lo correcta que debiera ser y son los adolescentes especialmente vulnerables y fáciles de influir. Suelen comer fuera de casa debido a la modificación de sus horarios escolares, así como a la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y modas de su propia generación. Estos problemas son vistos cada vez con más frecuencia en todas las sociedades.

La motivación fundamental era la ausencia de este tipo de datos en la zona, además del interés de las autoridades municipales en prevenir que los adolescentes desarrollasen estos problemas con mayor gravedad mediante programas psicoeducativos que se aplicarían posteriormente. Un estudio que se ha llevado a cabo durante varios años con una amplia muestra de adolescentes de la zona. Así, se busca detectar los problemas de conducta alimentaria en una población adolescente, relacionándola con los hábitos alimentarios que tienen antes y durante el horario escolar. De forma concreta, pues, se pretende: relacionar la detección de estos posibles problemas con los hábitos alimentarios habituales; estudiar la distribución de esos problemas en esta población adolescente, y también analizar si existe alguna variable que pueda predecir la mayor o menor gravedad de estos trastornos alimentarios en los adolescentes.

La adolescencia

En este período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye algunos cambios grandes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo. La cantidad de cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que ocurren en esta época pueden causar expectativas y ansiedad tanto a los niños como a sus familias. Entender qué se puede esperar en las distintas etapas puede promover un desarrollo saludable durante toda la adolescencia y a principios de la adultez (Allen, 2019).

Existen recomendaciones de ingesta para adolescentes, aunque hay que tener presente que estas recomendaciones se deben adaptar a cada individuo en función de su desarrollo puberal y circunstancias personales. La adolescencia es una etapa clave en la que se deben promover hábitos alimentarios adecuados que ayuden en la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta. Los cambios en los hábitos alimenticios que han tenido lugar en los adolescentes pueden producir importantes riesgos nutricionales, tanto por exceso como por defecto, y relacionarse con el aumento de la prevalencia de patologías, que son hoy la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo actual. Para favorecer que los jóvenes realicen una dieta equilibrada y consigan una vida saludable es importante desarrollar un plan de recomendaciones nutricionales para adolescentes que logre despertar su interés y a la vez mantenga su independencia y capacidad para hacer sus propias elecciones dietéticas. Una ingesta equilibrada y variada de alimentos ligada a la práctica de actividad física regular se asocia con una vida saludable y un adecuado desarrollo intelectual (Quero, 2023).

Una práctica común en los adolescentes es saltarse las comidas; los hombres, y en mayor proporción las mujeres, usualmente se saltan una de las comidas principales, con mayor frecuencia la cena, seguida del desayuno y el almuerzo. En esta etapa de la vida la familia constituye una gran influencia en las creencias, en las prácticas alimentarias, y en la selección

y consumo de alimentos. En el contexto familiar la madre ejerce la mayor influencia, en gran parte porque es la encargada de comprar y preparar los alimentos. La escuela constituye otro espacio que puede influenciar de forma negativa o positiva los hábitos alimentarios de los adolescentes; de forma negativa por la tendencia actual de muchos planteles educativos que ofrecen y venden meriendas con niveles elevados de grasa y bebidas con alto contenido calórico (gaseosas y jugos artificiales) que están desplazando el consumo de frutas y vegetales en las dietas de los adolescentes, y contribuyen a la ingesta de grasas saturadas que exceden los niveles recomendados.

Requerimientos nutricionales en el adolescente

Durante la adolescencia se establece el final de la maduración psicológica, con patrones de conducta individualizados, en los que los factores ambientales desempeñan un papel preponderante. Es característico el aumento del individualismo y que busquen el apoyo en sus iguales, rechazando la autoridad de padres y profesores. Existe un aumento de la importancia de la imagen corporal, por lo que son muy sensibles a mensajes publicitarios. Junto a ello hay que tener presente que los hábitos diarios cambian, en muchas ocasiones hacia una vida más sedentaria. Por todo ello se deben desarrollar planes de recomendaciones nutricionales para adolescentes que logren despertar su interés y a la vez mantengan su independencia y capacidad para hacer sus propias elecciones dietéticas (Martínez, 2023).

En estas edades, la alimentación tiene una enorme importancia no sólo para asegurar un crecimiento adecuado y prevenir las deficiencias nutricionales específicas, sino también para prevenir enfermedades cuyas manifestaciones clínicas ocurren en la edad adulta. Además, la vulnerabilidad que caracteriza al adolescente hace que aparezcan hábitos y situaciones de riesgo que pueden alterar el comportamiento alimentario. Para el estudio de cualquier aspecto relacionado con la nutrición del adolescente se deberán tener en cuenta varios factores

determinantes, a veces interrelacionados entre sí: sexo, grado de maduración sexual, ritmo de crecimiento, composición corporal, ingesta dietética, preferencias, hábitos, características psicológicas, grado de satisfacción personal y de aceptación de su propia imagen corporal y aspectos culturales y sociales, entre otros. Un elevado número de adolescentes sufren algún tipo de malnutrición, probablemente en relación con ingesta de dietas inadecuadas, tanto por exceso como por defecto, por lo que se deben realizar una serie de modificaciones a las mismas con el fin de asegurar su idoneidad (Aragón, 2020).

Factores que influyen los hábitos alimentarios en los adolescentes

Los hábitos son permutables, de ahí su importancia. Por ello, desde el punto de vista de la medicina preventiva, se persigue eliminar o modelar hábitos erráticos y conseguir la instauración de hábitos de vida sanos, que ayuden a establecer estilos de vida saludables. Los hábitos alimentarios se inician en la infancia y condicionan las etapas posteriores de desarrollo. En el susceptible cambio de ciclo vital, que el niño experimenta hacia la pubertad, empiezan a modificarse hábitos ya establecidos y aparecen otros hábitos que pueden llegar a modificar el estilo de vida del adolescente (Matamoros, 2021).

Los cambios físicos y psicológicos que el adolescente experimenta en este periodo crucial, junto con las influencias demográficas y socioculturales, moldean la configuración de hábitos y estilos de vida, que el joven interioriza y normalmente reproduce, en etapas posteriores del ciclo vital. El cambio de niño a adulto, trae consigo el sentimiento de independencia, cambios en el aspecto corporal, que junto con factores como la situación familiar y económica, la influencia de los amigos, la educación, los medios de comunicación y las redes sociales, crean el estilo de vida del futuro adulto. Los hábitos, aunque en muchos casos pueden ser modificables, si persisten a lo largo de la vida estos pueden ejercer un factor de riesgo en la adultez.

Ante los efectos que tiene una mala alimentación sobre la salud y el bienestar de la población infantil y adolescente, se necesitan medidas urgentes para asegurar el acceso a una nutrición saludable, especialmente entre los grupos más vulnerables de niños y adolescentes (Díez, 2021).

Antes de ingerir un alimento en nuestra boca, hemos tenido que decidir o poder comerlo y en este proceso de elegir el alimento suceden una serie de factores socioculturales determinantes en la elección de los alimentos (Zafra-Aparici, 2020).

Está comprobado por distintos estudios, que los adolescentes de más edad tienen peores hábitos alimentarios que los de menor edad. Esto puede deberse a que los adolescentes de menor edad están más vigilados por parte de sus padres y que los más mayores, tienen más autonomía (Lizandra 2020).

Recomendaciones de alimentación en los adolescentes

La recomendación de una sana alimentación en el adolescente no cambia mucho de la dieta saludable del adulto. La promoción de la “dieta mediterránea” puede ser una estrategia útil en nuestro país, y la pirámide de los alimentos es un sencillo método para enseñar buenas prácticas dietéticas dentro de la consulta diaria. Es necesario consumir diariamente el mínimo de las porciones de los 5 grupos, aunque dependerá de la cantidad de energía requerida por cada individuo, que está relacionada con la edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad. En Latinoamérica, específicamente en Chile, el cumplimiento de 3 o más recomendaciones nutricionales como son: el consumo de frutas y verduras (5 porciones diarias); ingestión de agua (6 o más vasos durante el día); consumo de pescado y legumbres (2 veces por semana); e ingestión de lácteos (3 veces al día), se correlacionó positiva y estadísticamente significativo (Nazar,2022).

Importancia de consumo de frutas y verduras

El consumo de frutas y verduras es indispensable para tener una dieta saludable ya que aportan principales micronutrientes, fibra dietética y otros compuestos esenciales, así mismo puede reducir el riesgo de algún tipo de cáncer u otras enfermedades. Por otro lado, un incremento de las frutas y verduras en la dieta contribuye a desplazar alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares o sodio, otro beneficio que tiene las frutas y verduras es que regula la sensación de saciedad, la cual conlleva a una reducción la ingesta de calorías totales y la reducción de la probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad. En la actualidad, el consumo de frutas y verduras varía de región a región (dependiendo de la población analizada) estimándose en 100 g/día en los países de bajos ingresos y aproximadamente 450 g/día en Europa Occidental. La ingesta insuficiente de frutas y verduras es responsable de cerca de la quinta parte de las neoplasias gastrointestinales, la tercera parte de las enfermedades isquémicas del corazón y la décima parte de las enfermedades cerebrovasculares. De este modo, cada año podrían salvarse hasta 1 millón 700 mil personas si existiera en el mundo un consumo suficiente de frutas y verduras (Cárdenas,2020).

Calidad de servicios de alimentos en las escuelas

Los servicios de alimentación escolar son considerados como estrategias para fortalecer el desarrollo de niños/as, o para evitar el abandono escolar (Bautista, 2019). En trabajos de corte comparativo se plantea que la presencia del comedor no implica una diferencia sustancial en la alimentación cotidiana de infantes escolarizados. En un trabajo realizado en Santa Fe, Argentina (Carrera,2019) se llega a la conclusión que verduras y frutas son menos consumidos que alimentos con altos porcentajes de grasas saturadas, y que el consumo de calcio es menor al estipulado. Se constata que un mayor clima educativo en el hogar y mejores recursos económicos no garantizan mejor alimentación en los niños/as escolarizados, aporte que permite

problematizar la asociación directa entre mayores titulaciones y mejores prácticas de cuidado de la salud y el desarrollo. Sí se observaron diferencias en el consumo de bebidas azucaradas y golosinas que era menor en niños/as en la escuela con comedor.

Estos hallazgos plantean los límites que posee una política de comedor escolar desprovista de decisiones técnico nutricionales. El comedor escolar provee alimentos y nutrientes de calidad, y a mayor tiempo en la escuela (doble escolaridad, por ejemplo), mayor es el seguimiento de una dieta equilibrada. Se establece así la hipótesis del comedor como protector del estado nutricional de niños/as. En un estudio realizado en Caaguazú, Paraguay, sobre prevención de la obesidad en escolares, se indaga en un grupo de escuelas donde se desplegaron estrategias de prevención y en otras que constituyeron el grupo control (González, 2020). En un estudio cuasiexperimental. Las escuelas donde se realizaron las actividades más sistemáticas tuvieron mejores resultados que aquellas donde solo se hicieron charlas o actividades aisladas. Algunos estudios revelan el nivel de conocimiento en niños/as que participan de un programa específico de educación alimentaria y nutricional. En uno de ellos, realizado en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina (González, 2021).

Nutrición

La nutrición es el proceso mediante el cual los organismos obtienen y utilizan los nutrientes necesarios para mantenerse con vida, crecer, reproducirse y mantener la salud. Esto implica la ingesta de alimentos, la digestión, la absorción y la metabolización de los nutrientes por parte del cuerpo.

La OMS nos dice que la nutrición es un aspecto crítico de la salud y el desarrollo. La buena nutrición guarda relación con la buena salud del lactante, el niño y la madre; sistemas inmunitarios más fuertes; embarazos y partos más seguros; menos riesgos de enfermedades no transmisibles (tales como diabetes y enfermedades cardiovasculares) y longevidad. Los niños

sanos aprenden mejor. Las personas con nutrición apropiada son más productivas y pueden generar oportunidades para romper gradualmente los ciclos de pobreza y hambre (OMS,2018)

Así mismo la nutrición no solo se refiere a la cantidad de alimentos que se consumen, sino también a la calidad y variedad de la dieta. Una dieta equilibrada y adecuada proporciona los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades. Por otro lado, una mala alimentación puede llevar a deficiencias nutricionales y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y muchas otras.

El bienestar nutricional depende del contenido de nutrientes de los alimentos que se consumen, en relación con las necesidades que se determinan en función de diversos factores como la edad, sexo, masa corporal, actividad física, crecimiento, embarazo, lactancia, infecciones y eficacia de la utilización de los nutrientes.

Estado nutricional

El estado nutricional es muy importante ya que es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, el resultado de una gran cantidad de determinantes en un espacio dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico socioeconómicos y ambientales. Estos factores pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos (Pedraza, 2004).

Por otro lado, un estado de nutrición deficiente o desequilibrado puede manifestarse de diversas formas, como desnutrición, sobrepeso u obesidad, deficiencias nutricionales, trastornos metabólicos, entre otros. Estos problemas pueden surgir debido a una dieta inadecuada, ya sea por deficiencia o exceso de ciertos nutrientes, así como por factores como

el estilo de vida, la genética, las condiciones socioeconómicas y el acceso a alimentos saludables.

La obesidad es una enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad puede provocar un aumento del riesgo de diabetes de tipo 2 y cardiopatías, puede afectar la salud ósea y la reproducción y aumenta el riesgo de que aparezcan determinados tipos de cáncer. La obesidad influye en aspectos de la calidad de vida como el sueño o el movimiento y el sobrepeso es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa (OMS, 2024).

Todas estas enfermedades crónicas se pueden prevenir con un buen estado de nutrición es fundamental para promover la salud y prevenir enfermedades a lo largo de la vida. Esto implica adoptar hábitos alimenticios saludables, mantener un peso corporal adecuado, realizar actividad física regularmente y recibir atención médica y nutricional cuando sea necesario.

El estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas, un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas (Cordero, 2021).

METODOLOGIA

Tipo de estudio y enfoque

La presente investigación es un estudio de tipo cualitativo y cuantitativo ya que se harán análisis estadísticos para describir, explicar y predecir fenómenos mediante datos numéricos con la finalidad de aplicar encuestas y cuestionarios para la obtención de información necesaria de las frecuencias alimentarias de los adolescentes de 15 a 18 años de edad de educación media superior del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica “Conalep 312”, con la finalidad de evaluar el estilo de vida de los adolescentes.

Población:

La población va dirigida para los adolescentes de media superior del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica “Conalep 312”, que se encuentran cursando el 3er semestre de preparatoria en la carrera de Alimentos y bebidas (PTB) Profesional Técnico Bachiller.

Muestra:

La muestra será un total de 100 personas en un rango de edad de 15 a 18 años.

Muestreo:

Se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico a conveniencia, ya que se tomó a la población que desea participar y además que cumpla con las características deseadas para la investigación.

Criterio de selección

Inclusión

Estudiantes de la media superior del municipio de Tuxtla Gutiérrez Chiapas, de la preparatoria técnica bachiller “Conalep 312”, que estén cursando el 3er semestre de la carrera de Alimentos y bebidas, que cumplan el rango establecido de edad, y que haya firmado la carta de consentimiento.

Exclusión

Alumnos que no sean de la preparatoria “Conalep 312”, que se encuentren cursando otras carreras y semestres, que no hayan firmado la carta consentimiento.

Eliminación

Alumnos que se dieron de baja durante el ciclo escolar, que se encuentran bajo prescripción médica, Alumnos que no deseen continuar con ser parte de la investigación. Encuestas y cuestionarios que no se hayan concluido.

Ética

Las personas que aprobaron en realizar el llenado de encuestas y haber firmado la carta consentimiento informado, para trabajar con sus datos personales.

VARIABLES

Independientes: Nivel Socioeconómico, Educación Nutricional

Intervinientes: Hábitos alimentarios, cultura y tradición

Dependientes: Estado Nutrición de evaluación, frecuencia de consumo de alimentos

Instrumentos de medición o colección

Encuesta y cuestionario: se utilizó este instrumento para recolección de datos personales y dietéticos para los adolescentes.

Anexo 1

Los cuestionarios es un instrumento en el cual se realizaron una serie de preguntas escritas para obtener información indistintamente para evaluar a una sola persona.

Anexo 2

Las encuestas son datos específicos a los cuestionarios para que al finalizar pueda existir un análisis estadístico con la información obtenida para evaluar a un grupo de personas ya que las respuestas se agregan para llegar a una conclusión.

Antropometría: Se utilizaron báscula marca Seca con una capacidad para 150kg discriminación en Kg/Gr, con funciones de ajustes de acero, estadímetro marca Seca, con precisión de resultado hasta una talla de 220cm, discriminación en CM/ML y cinta antropométrica de la marca Lufkin, con precisión milimétrica rango de medición 200cm. Para obtener los datos antropométricos de los alumnos de “Conalep 312”, con estos datos se obtuvieron el índice de masa corporal.

Anexo 3

El uso de esta herramienta de recolección de datos nos permitió analizar la composición corporal y proporcionalidad de cada persona para conocer cómo ésta afecta a su rendimiento. Con estos datos recopilados, nos ayudó a comparar con las tablas de Índice de Masa Corporal (IMC).

Diseño y técnica de recolección de información:

La obtención de datos se basó en encuestas y cuestionarios donde se preguntó sobre el tipo de alimentación que llevaban los alumnos, los antecedentes familiares, los signos vitales y mediciones antropométricas. Con ello, se obtuvo un diagnóstico general del alimento proporcionado por los padres de familia y la escuela.

Descripción del análisis estadístico

Los resultados que se obtuvieron de las encuestas y cuestionarios serán concentrados en un documento Excel, donde se realizaron tablas con la información proporcionada por los alumnos de media superior de la preparatoria técnica “Conalep 312”, de esta forma se llevó a cabo un control en donde se realizaron gráficas con los datos obtenidos. Con estos datos capturados, se realizaron gráficas y visualizaciones estadísticos.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se realiza la presentación y análisis de los resultados obtenidos en la investigación realizada con los adolescentes de 15 a 18 años de edad del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnico, del municipio de Tuxtla Gutiérrez Chiapas, durante el periodo de septiembre-noviembre de 2023. En el cual se toma como población de estudio a alumnos pertenecientes de la carrera de Alimentos y Bebidas.

Para dar respuesta a la relación entre las variables de estudio realizados se aborda como primer punto la relación que se manifiesta entre el consumo de alimentos al día en los adolescentes (Figura1). Es decir, solo se presenta por medio de días a la semana, dejando excluida alumnos que no tenían el conocimiento. Se evidencia que más de la mitad de ellos consume alimentos fuera del hogar de 2 a 7 veces. Por el contrario, el resto consume no frecuentemente al consumo de alimentos al exterior de casa.

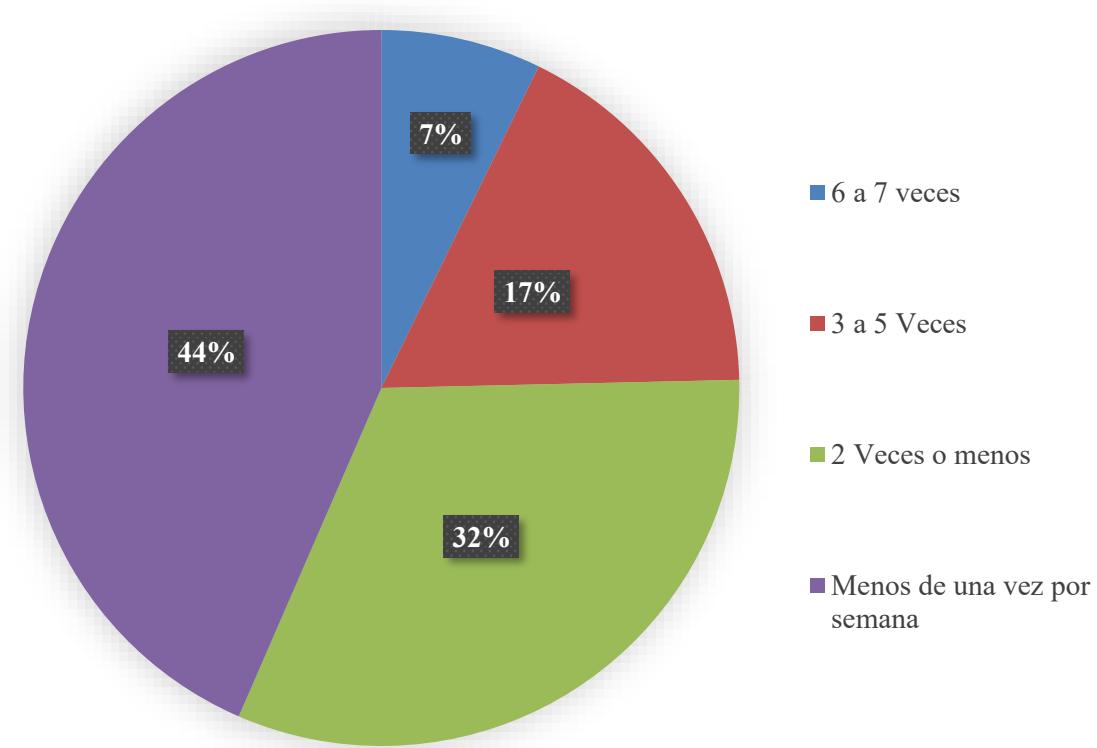


Figura 1. Frecuencia de alimentos fuera del hogar. Fuente. Autoría Propia.

Estos resultados permiten reflexionar sobre el impacto que tiene el entorno escolar y social en las decisiones alimenticias de los adolescentes, y subrayan la necesidad de promover programas de educación nutricional que les proporcionen herramientas para tomar decisiones más informadas y saludables respecto a su alimentación. Además, la investigación pone de manifiesto la importancia de analizar de manera más profunda las causas que motivan el consumo frecuente de alimentos fuera del hogar, ya que esta práctica, si no está acompañada de una selección adecuada de alimentos, podría derivar en consecuencias negativas para la salud a largo plazo, como el incremento en los índices de sobrepeso y obesidad, que es un problema creciente en la población adolescente de México.

Con respecto al tiempo de comida, los resultados de la encuesta aplicada arrojaron que el alimento más importante para la mayoría de los adolescentes estudiados es la comida, dejando a un lado el desayuno, al cual no le otorgan importancia; así mismo, se pudo observar la baja frecuencia de realizar colaciones en sus hábitos alimenticios. Con ello se puede afirmar que la población estudiantil espera la hora de la comida para obtener los nutrientes necesarios que le ayudarán a sus gastos calóricos para el día (Figura 2). Esta realidad no sigue las recomendaciones de la secretaría de Salud sobre el tema destaca que “El desayuno es considerada la comida más importante del día debido a que los alimentos que se ingieren en ese momento son los primeros después de un largo periodo de ayuno.

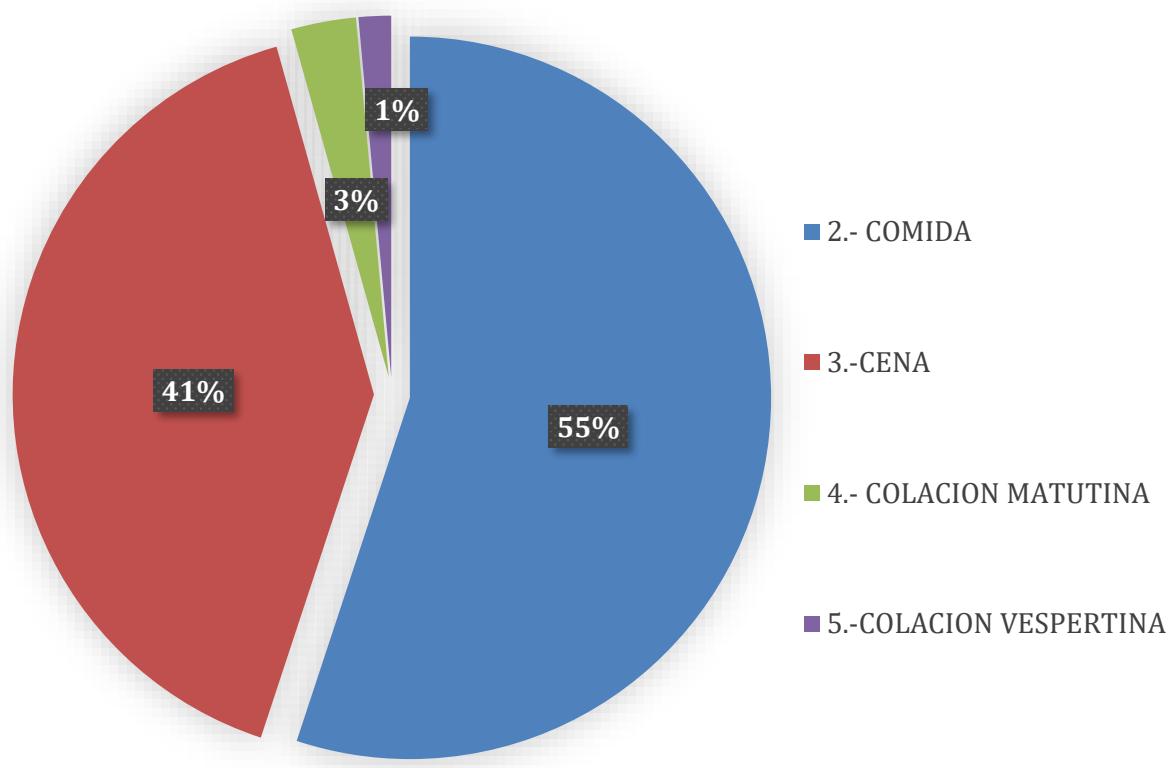


Figura 2. Consumo de alimentos durante el día. Fuente. Autoría Propia.

En conclusión, los resultados de la encuesta indican que los adolescentes de 15 a 18 años de edad no están siguiendo las recomendaciones de salud pública sobre el desayuno y las colaciones, lo que podría tener consecuencias negativas para su salud y rendimiento académico. Es necesario profundizar en las causas de estos hábitos alimenticios y diseñar intervenciones que promuevan una alimentación más equilibrada y saludable en esta población.

Para determinar el consumo de alimentos por día se realizó una frecuencia de alimentos, lo datos obtenidos dan a conocer que más de la mitad consume solamente 3 tiempos de comida, mientras que una minoría consume una sola comida al día.

En el presente estudio, se encontró que el 58% de los adolescentes realizan 3 tiempos de comidas, en el cual se destacó el consumo de alimentos procesados. Estos resultados se asemejan a los resultados de la tesis de Castañeda (2022), realizada en estudiantes de Sinaloa, donde el porcentaje fue de 35.1 de los adolescentes presento el criterio de tolerancia al consumo de los alimentos ultra procesados. Esta tendencia es generalizada en jóvenes de nivel media superior en México.

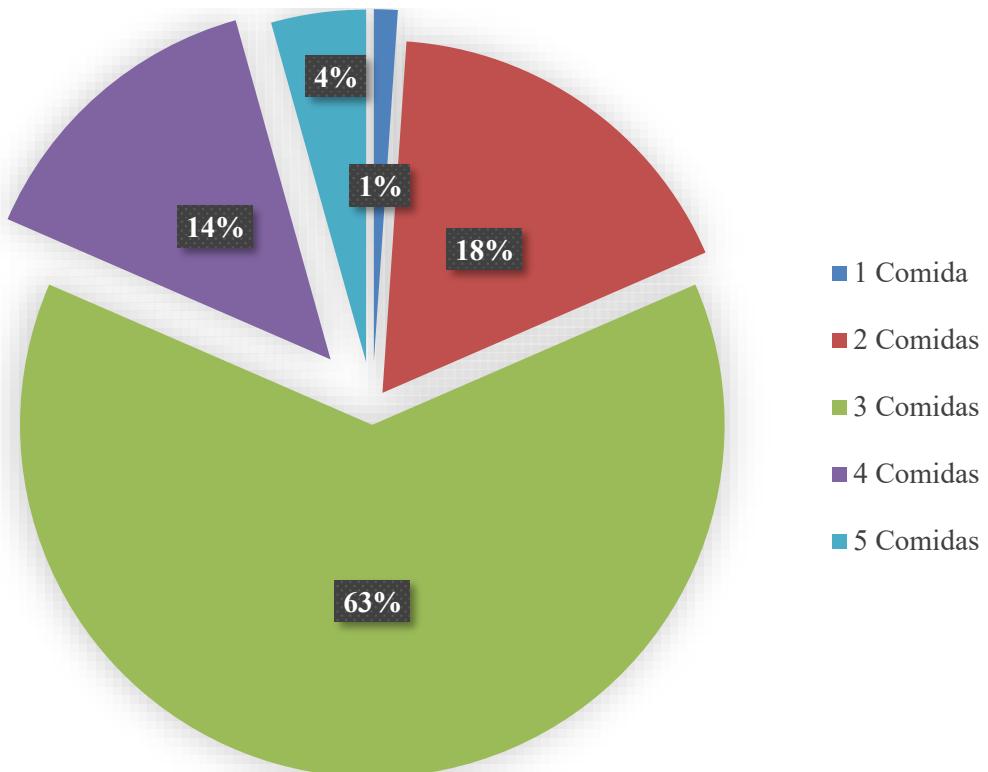


Figura 3. Frecuencia de ingesta de alimento de una semana. Fuente. Autoría Propia.

En conclusión, los hábitos alimenticios observados en esta población de adolescentes de 15 a 18 años de edad reflejan ciertas deficiencias en la frecuencia y calidad de las comidas que podrían tener consecuencias en la frecuencia y calidad de las comidas que podrían tener consecuencias tanto a corto a largo plazo. Estos resultados sugieren la necesidad de intervenciones educativas que promueven la importancia de un desayuno saludable y de colaciones adecuadas, además de fomentar la ingesta de alimentos equilibrados en cada tiempo de comida. Asimismo, sería recomendable estudiar más a fondo los factores socioeconómicos que influyen en la frecuencia del consumo de alimentos fuera del hogar para diseñar estrategias que permitan a los adolescentes acceder a opciones de alimentos más saludables, tanto en el hogar como fuera de él.

Al realizar el comparativo de los resultados de esta investigación con respecto a los hábitos alimenticios el cual menciona que el 69.4% de un total de 49 estudiante, se muestra que el consumo de alimentos es regular por lo tanto se considera que llevan un hábito alimenticio bueno el 22.4% y el 8.2% se considera malo, este estudio se realizó en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas en la tesis de Hernández Lizeth (2025).

Además, es necesario considerar que la falta de un desayuno equilibrado y la poca frecuencia de colaciones pueden estar relacionadas con un mal control del peso y el riesgo de desarrollar problemas metabólicos en el futuro. Una dieta inadecuada durante la adolescencia puede afectar no solo el rendimiento académico, sino también el crecimiento y el desarrollo, etapas clave en esta fase de la vida. Por tanto, este estudio destaca la necesidad urgente de diseñar y aplicar programas educativos que fomenten una alimentación adecuada desde la infancia, reforzando la importancia de un desayuno nutritivo, promoviendo la inclusión de colaciones saludables, y sensibilizando sobre la importancia de una dieta equilibrada. Es crucial que estas intervenciones incluyan tanto a estudiantes como a sus familias, para garantizar un entorno que promueva prácticas alimenticias saludables.

CONCLUSIÓN

Al concluir la investigación realizada en el Colegio Nacional de Educación Técnica Bachiller en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, específicamente en el Área de Alimentos y Bebidas, se pudo identificar que uno de los principales factores que dificulta que los adolescentes de 15 a 18 años de edad adopten un estilo de vida saludable es la falta de tiempo. Esta limitación influye directamente en sus decisiones alimentarias, ya que muchos jóvenes optan por comprar alimentos que están más accesibles, ya sea dentro o en las inmediaciones de la institución educativa, los cuales generalmente presentan un alto contenido calórico y baja calidad nutricional.

Asimismo, la información recopilada durante el estudio reveló que los estudiantes presentan patrones alimentarios que no son favorables para su salud. Por ejemplo, varios de ellos indicaron no tener un horario fijo para despertarse ni para preparar sus alimentos en casa, lo que impacta negativamente en la regularidad y calidad de sus comidas. Además, se observó un consumo frecuente de grasas saturadas y alimentos con un elevado aporte calórico, mientras que su dieta carece de la variedad y balance necesarios para cubrir todos los nutrientes esenciales que requiere un adolescente en crecimiento.

Este análisis permitió, a su vez, desarrollar una serie de recomendaciones específicas dirigidas tanto a los padres como a los alumnos. A través de pláticas educativas, se abordaron temas como el plato del buen comer y la importancia de una dieta equilibrada, con la finalidad de promover cambios positivos en los hábitos alimenticios de los jóvenes. Sin embargo, aunque estas acciones iniciales fueron bien recibidas, se destaca la necesidad de una mayor integración y compromiso por parte de las familias y las escuelas para fortalecer la educación nutricional.

Es fundamental proporcionar a los adolescentes información clara y herramientas prácticas que les permitan tomar decisiones alimentarias más conscientes, responsables y equilibradas, favoreciendo así su desarrollo integral y bienestar a largo plazo.

En conclusión, para lograr un verdadero impacto en la salud y nutrición de los adolescentes, es indispensable que la educación nutricional sea un esfuerzo conjunto y continuo entre la comunidad educativa, las familias y los propios jóvenes, adaptándose a sus realidades y necesidades específicas.

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

Una vez concluido la investigación se presentan las siguientes recomendaciones.

A los directivos y los jefes de departamento de nivel educativo:

- Desarrollar un programa que integra la educación nutricional en las materias curriculares, así como talleres extracurriculares.
- Organizar talleres y charlas con los padres y cuidadores, proporcionándoles herramientas prácticas para fomentar hábitos saludables en el hogar. Estos talleres pueden abordar cómo planificar comidas balanceadas, la importancia de cada tiempo de comida, y cómo evitar los productos ultra procesados.
- Fomentar un estilo de vida activo a través de actividades deportivas y recreativas regulares, tales como: basquetbol, futbol, trotar, calentamiento físico
- Desarrollar campañas permanentes de concienciación sobre la nutrición, utilizando carteles, infografía y charlas motivadoras.

A los padres de familia:

- Mejorar los hábitos alimenticios a través de la inclusión en la dieta diaria de los grupos alimenticios distribuidos en el plato del buen comer.
- Buscar capacitación sobre temas nutricionales que ayuden a tomar elecciones de forma más consiente y saludable para practicar un estilo de vida adecuados.
- Disminuir el consumo de alimentos ultra procesados, con altos contenidos calóricos, grasas saturadas y azúcar.

GLOSARIO

CARDIOVASCULAR: el término cardiovascular se refiere al corazón (cardio) y a los vasos sanguíneos (vascular) (MedlinePlus Enciclopedia Médica, 2023, párr.1).

CARENCIALES: la carencia nutricional ocurre cuando la dieta contiene unos niveles de nutrientes por debajo de lo que necesita el organismo o cuando, como consecuencia de alguna enfermedad, se pierde una parte de ellos. Aun así, es algo poco habitual en nuestro entorno porque lo que predomina es justo lo contrario (Basáñez, 2021, párr.1).

COGNITIVO: el término Cognitivo se refiere a todo lo relacionado con el pensamiento, el conocimiento y la conciencia. Ser cognitivo significa tener la capacidad de procesar información, aprender, razonar y tomar decisiones (Aicad Business School, 2024, párr.1).

COLESTEROL: el colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. Su cuerpo necesita algo de colesterol para producir hormonas, vitaminas D y sustancias que le ayuda a digerir los alimentos (National Library of Medicine, 2024, párr.1).

CUALITATIVAS: el término cualitativo es aquello que está relacionado con la calidad o con la calidad de algo, es decir, con el modo de ser o con las propiedades de un objeto, un individuo, una entidad o un estado (De Enciclopedia Significados, 2023, párr.1).

DEFICIENCIA: la palabra deficiencia se puede entender y aplicar en diversos contextos con diferentes implicaciones. Generalmente, se refiere a la falta o suficiencia de alguna capacidad, recurso, calidad o elemento que se considera normal o necesario (Porto y Gardey, 2021, párr.1).

DISPARIDADES: las disparidades en la atención de la salud, se refiere a las diferencias en el estado de salud de distintos grupos de personas. Algunos grupos de personas tienen tasas más altas de ciertas enfermedades, y más muestres y sufrimiento por ellas, en comparación con otros (Instituto Nacional de Salud de las Minorías y Disparidades en la Salud, 2019, párr. 1).

FISIOLÓGICO: la fisiología es el estudio de la vida corpórea en si. Responde preguntas sobre el funcionamiento de nuestros órganos internos y sobre cómo interactúan con el ambiente que los rodea (Euroinnova International Online Education, 2024, párr.1).

GLUCOSA: la glucosa es la clave para mantener los mecanismos del cuerpo funcionando de manera óptimos, con frecuencia no lo notas (Kathleen, 2017, párr. 1).

GRASAS SATURADAS: las grasas saturadas es un tipo de grasa alimenticie. Es una de las grasas dañinas, junto con las grasas trans. Estas grasas son frecuentemente sólidas a temperaturas ambiente (MedlinePlus, 2024, párr. 1).

HÁBITOS ALIMENTICIOS: los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario. Son tendencias para elegir y consumir unos determinados alimentos y excluir otros (Munarriz, 2009, párr.1).

INSTAURACIÓN: en concreto, podemos establecer que emana del verbo “instaurare”, que puede traducirse como “fundar” o “establecer” y que es el resultado de la suma de varios componentes léxicos de dicha lengua (Pérez y Merino, 2020, párr.1).

INTERVENIR: es un término que hace referencia a la acción de participar o tomar parte en alguna situación, en alguna cuestión. La intervención puede ser muy variada dependiendo de cada caso particular pero siempre supone algún tipo de compromiso o interés ya que de otro modo no estaríamos hablando de este término si no de una participación. (Bembibre. 2012, párr.1).

METABOLISMO: el metabolismo se refiere a todos los procesos químicos que ocurren en el cuerpo, como la combustión de los azúcares (glucosa) para energía y la liberación de las enzimas digestivas para descomponer los alimentos. El metabolismo resulta en el crecimiento, la eliminación de los productos de desecho (en la orina y las heces), la sanación de heridas y otras actividades necesarias del organismo (Healthwise, 2024, párr. 1).

NUTRITIVOS: un nutriente o nutriente es un producto químico procedente de la célula y que esta necesita para realizar sus funciones vitales. Es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas, energía y nutrientes (Benjamin, 2020, párr.1).

SOCIOLOGICAS: la sociología es la ciencia social dedicada al estudio de las sociedades humanas: sus fenómenos colectivos, interacciones y procesos de cambio y de conservación, tomando en cuenta el contexto histórico y cultura en que se hallan insertas (Etecé, 2024, párr.1).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Una de cada 8 personas tiene obesidad. (2024, 1 marzo). (Organización Mundial de la Salud), Organización Mundial de la Salud. Recuperado 2 de marzo de 2024, de <https://www.who.int>

Azua-Menéndez, M. del J., Fienco-Choez, E. E., Loor-Soledispa, D. Z., & Martínez-Lirio, C. A. (2023). Factores de riesgos y hábitos alimentarios en adolescentes de 13 a 19 años en la parroquia la unión del cantón jipijapa. *MQRInvestigar*, 7(4), 1019–1049. doi:10.56048/mqr20225.7.4.2023.1019-1049

Huamancayo-Espíritu, A., & Pérez-Cárdenas, L. (2020). Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una universidad peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(1), 123–129. doi:10.25176/rfmh.v20i1.2660

Oropeza Abúndez., O. A. (Ed.). (2018). ENSANUT (Primera edición). Francisco Reveles (coordinador), Ana Tlapale Vázquez, Jessica Gallegos Salgado. Producción y portada: Juan Pablo Luna Ramírez. Recuperado de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf

Harding S, Elia C, Huang P, Atherton C, Covey K, O'Donnell G, et al. Global cities and cultural diversity: Challenges and opportunities for young people's nutrition. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2018; 77 (4): 456-69

Díez, J. (2021) Malnutrición invisible. <https://elpais.com/ciencia/2021-08-06/malnutricion-invisible-el-impacto-de-la-pobreza-en-la-salud-infantil.html>

Una de cada 8 personas tiene obesidad. (2024, 1 marzo). (Organización Mundial de la Salud), Organización Mundial de la Salud. Recuperado 2 de marzo de 2024, de <https://www.who.int>

Azua-Menéndez, M. del J., Fienco-Choez, E. E., Loor-Soledispa, D. Z., & Martínez-Lirio, C. A. (2023). Factores de riesgos y hábitos alimentarios en adolescentes de 13 a 19 años en la parroquia la unión del cantón jipijapa. *MQRInvestigar*, 7(4), 1019–1049. doi:10.56048/mqr20225.7.4.2023.1019-1049

Huamancayo-Espíritu, A., & Pérez-Cárdenas, L. (2020). Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una universidad peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(1), 123–129. doi:10.25176/rfmh.v20i1.2660

Vista de Hacia una alimentación saludable y sostenible. (s/f). Recuperado el 7 de agosto de 2024, de Renhyd.org website: <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1595/921>

FAO (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. <https://www.fao.org/documents/card/es/ca5162es/>

The state of food security and nutrition in the world 2021. (2021, julio 12). doi:10.4060/cb4474en

OMS (2021). La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. <https://www.who.int/es/news-room/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>.

Zafra Aparici, E., (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. Salud Colectiva, 13(2),295-306.[fecha de Consulta 2 de Abril de 2024]. ISSN: 1669-2381. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73152115011>

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. Informe de pobreza y evaluación 2022. Chiapas. Ciudad de México: CONEVAL, 2022.

Salas H. Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes de secundaria de una institución educativa estatal, Los Olivos 2015 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2017.

Ambuludí Salazar , C. M. (2018). estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de la escuela Alberto cruz murillo de la ciudad de machala (IIC. enfermería). universidad nacional de loja facultad de la salud humana carrera de enfermería.

Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional De Los Estudiantes De La Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza. 2016.

Guzmán Torres, V. S. (2022). Disponibilidad, Accesibilidad Y Consumo Alimentario En Estudiantes De Tres Secundarias De Tuxtla Gutiérrez, Chiapas (Licenciado En Nutriología). Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas.

Culebro Estrada, Y. Y. (2022). Hábitos Alimenticios Y Actividad Física De Los Adolescentes. (Licenciado En Nutriología). Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas.

Díaz Palacios, J., & Reyes Hernández, V. G. (2019). Evaluación De Hábitos Alimentarios En Estudiantes Universitarios (Licenciado En Nutriología). Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas.

Castañeda Mejorada H. (2022). Salud Mental Positiva, Adicción De La Comida y Estado Nutricio De Los Adolescentes (Maestría En Enfermería). Universidad Autónoma de Sinaloa.

Hernández Utrilla L. (2025). Alimentación Correcta En Jóvenes Universitarios De La Licenciatura En Nutriología De Unicach, Tuxtla Gutiérrez. (Licenciado En Nutriología). Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas.

ANEXOS

ANEXO 1. FORMATO CONSENTIMIENTO INFORMADO.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA
CLÍNICA DE NUTRICIÓN
CONSENTIMIENTO INFORMADO Y CONFIDENCIADILIDAD
DE DATOS

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Fecha

Por medio de la presente manifiesto bajo protesta de decir verdad, que me encuentro en pleno uso de mis facultades y que, de manera voluntaria y libre, declaro mi deseo de proporcionar mis datos para los fines propios de la valoración nutricional, siendo informado de los métodos y técnicas en consulta que existen para optimizar esta misma.

Y fui informado (a) de la confidencialidad del uso de los datos, mismo que serán utilizados únicamente para proporcionar diagnóstico y tratamiento nutricional respectivo.

Nombre y firma del solicitante de la consulta
la valoración

Nombre y firma del otorgante de

Fuente: Autoría Propia.

CULTURA ALIMENTARIA

Indicaciones: Marque la respuesta correcta y revise si contestó a las 20 preguntas.

1.- ¿Cuántos días a la semana consume alimentos fuera de casa?	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
2.- ¿Cuál es la comida principal que realiza durante el día?	Desayuno	Comida	Cena	Colación matutina
3.- ¿Cuántas comidas hace durante el día?	1	2	3	4
4.- ¿Quién prepara los alimentos en el hogar?	Madre	Abuela	Padre	Familiar (hijos o Hermanos)
5.- ¿Quién compra los alimentos en su casa?	Madre	Abuela	Padre	Familiar (hijos o Hermanos)
6.- Con qué frecuencia se suele preparar alimentos FRITOS	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
7.- Con qué frecuencia se suele preparar alimentos HERVIDOS	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
8.- Con qué frecuencia se suele preparar alimentos ASADOS	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
9.- Con qué frecuencia se suele preparar alimentos HORNEADOS	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
10.- Con qué frecuencia se suele preparar alimentos AL VAPOR	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
11.- Con qué frecuencia suele consumir refrescos embotellados	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
12.- Con qué frecuencia suele consumir pozol	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
13.- Con qué frecuencia suele consumir agua de frutas naturales	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
14.- Con qué frecuencia suele consumir refrescos de TANGO o ZUCO	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
15.- Con qué frecuencia suele consumir refrescos de AGUA PURA	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
16.- Con qué frecuencia añade SAL a los alimentos preparados	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
17.- Con qué frecuencia añade AZÚCAR a los alimentos preparados	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
18.- Con qué frecuencia añade PICANTE a los alimentos preparados	6 a 7 veces	3 a 5 veces	2 veces o menos	Menos de una vez por semana (cada mes o cada 15 días)
19.- Mencione los platillos o alimentos locales que usualmente consume				
20.- Mencione los alimentos que por motivos religiosos no consume				

Fuente: Autoría Propia.