

Hábitos Alimenticios en Adolescentes: Un Estudio Preliminar en la Preparatoria Dos.

Eating habits in teenagers: A preliminary study in Preparatoria Dos

Tania A. Urrutia-Hernández^a

Abstract:

The aim of the present study was to know the eating habits of teenagers of Preparatoria Dos. 104 students were invited to reply to a survey about their eating habits during their academic permanence. The sample was composed of 29% males and 71% females. It was observed that students have knowledge about good eating habits, but they are not practicing them because they do not have enough time for eating and preparing. It is proposed to develop good habits workshops to guide students for choosing their foods.

Keywords:

Habits, feeding, fast food

Resumen:

El objetivo de este trabajo fue conocer los hábitos alimenticios de adolescentes de la Preparatoria Dos. Para ello, 104 estudiantes fueron invitados a responder un cuestionario on line acerca de su alimentación regular en su estancia académica. La muestra se conformó por 29% hombres y 71% mujeres de los distintos grados. Se observó que los estudiantes conocen sobre buenos hábitos, pero no los ponen en práctica por factores como el tiempo de preparación y la poca disponibilidad para consumirlos. Se propone la implementación de talleres del bien comer que orienten a los estudiantes a elegir adecuadamente sus alimentos..

Palabras Clave:

Hábitos, alimentación, comida rápida

Introducción

La alimentación se define como “el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene los nutrimentos para satisfacer sus necesidades biológicas, intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales, indispensables para una vida humana plena”, y la adolescencia es una etapa que exige energía debido a la gran cantidad de reacciones anabólicas que tienen lugar durante el crecimiento., y una alimentación adecuada favorece un adecuado crecimiento y desarrollo, además de que se encuentra vinculada a hábitos alimentarios. 1,2,3.

Los hábitos alimentarios son construidos partir de experiencias adquiridas a lo largo de la vida, como

un proceso voluntario y educable. Sin embargo, los hábitos se ven afectados por condiciones sociales, económicas, familiares y estilos de vida. Incluso los medios de comunicación y la actividad educativa son capaces de cambiar la forma en la que nos alimentarnos. 4,5.

El entorno escolar se ve rodeado de malos hábitos alimentarios como son: omitir alguna de las comidas, consumir comidas rápidas, ingerir excesivamente caramelos y productos chatarra, seguir dietas sin educación profesional, desarrollar actividad física intensa sin asesoramiento adecuado, abuso del consumo de suplementos, pasar muchas horas frente a una computadora o bien en videojuegos. Un marcado incremento de enfermedades como consecuencia a los malos hábitos son representadas por

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Email: thania_urrutia9356@uaeh.edu.mx

trastornos de la conducta alimentaria, la obesidad, dislipidemias, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Por lo que, incentivar buenos hábitos entre los estudiantes es una oportunidad para prevenir el desarrollo de enfermedades que afectaran su vida adulta en el aspecto personal, emocional e incluso laboral. 2,4.

El objetivo de este trabajo fue conocer los hábitos alimentarios de estudiantes de la Preparatoria Dos de la UAEH a través de un cuestionario on line para proponer estrategias que mejoren sus conductas alimentarias.

Métodos

Esta investigación se basó en un diseño no experimental, descriptivo mediante la aplicación de una encuesta on line a 104 estudiantes inscritos en la Preparatoria Dos de la UAEH en el periodo enero-junio del 2020.

El cuestionario fue diseñado por estudiantes del grupo 503, como parte de su asignatura de Investigación.

El cuestionario se formuló con 13 ítems cerrados y diseñados para conocer los hábitos alimenticios de los sujetos durante su estancia escolar. Los ítems se observan en la Tabla 1.

Tabla 1. Relación de ítems del cuestionario

- ¿Conoces en qué consiste la jarra del buen tomar?
- ¿Qué bebida consumes con más frecuencia?
- ¿Cuántos litros de agua al día tomas?
- ¿Sabes en qué consiste el plato del bien comer?
- ¿Con qué frecuencia consumes carne?
- ¿Con qué frecuencia consumes harinas y sus derivados?
- ¿Cuántas porciones de fruta consumes al día?
- ¿Consumes alimentos preparados en casa?
- ¿Qué alimentos sueles comprar con más frecuencia?
- ¿Qué alimentos consumes entre comidas?

¿Con qué frecuencia consumes comida preparada o rápida?

¿Por qué consumes comida preparada o rápida?

¿Cuánto tiempo dedicas a tu alimentación?

La selección de los sujetos se realizó por inviti abierta a través de los jefes de grupo. Los interesados recibieron de forma individual el enlace del cuestionario, y los datos se recolectaron del 4 al 8 de mayo. La muestra se conformó de 104 estudiantes, 29% hombres, 71% mujeres; el 55% se trataban de estudiantes de 4º semestre, 15% de 6 semestre y el resto distribuido entre los demás grados.

Resultados

La jarra del buen tomar es una propuesta de la Secretaria de Salud para guiar sobre las cantidades correctas de bebidas comunes que podemos consumir de acuerdo con el número máximo de tazas o vasos permisibles. En esta guía se destaca que el agua potable se debe consumir de 6 a 8 vasos al día. El manejo de la Jarra del buen beber es conocido por el 90% de los estudiantes encuestados., sin embargo, este conocimiento no es suficiente para garantizar su aplicación porque sólo el 53 % de ellos consumen 2 L del liquido vital., a pesar de que reconocen que se trata de la bebida que más consumen (76.9%). 5.

Como una medida para incentivar el consumo de agua natural, la Dirección de Preparatoria Dos ha provisto de agua purificada en diferentes puntos de la Escuela, lo ha provocado un incremento en su consumo, y puede reflejarse en que otras bebidas como los jugos y los refrescos sólo son ingeridas por el 2.9 % de los estudiantes encuestados (Figura 1).

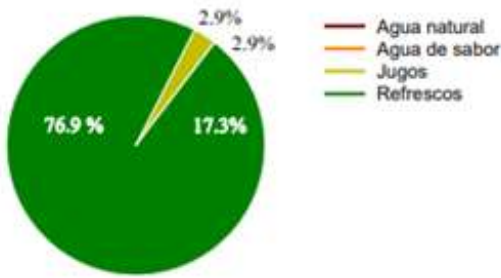


Figura 1. Tipos de bebida de mayor consumo

El plato del bien comer es una representación gráfica de los tres grupos de alimentos que componen una alimentación balanceada. Es completa, equilibrada, variada, adecuada y suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con cada persona y su edad y estatura. En este estudio, el 96 % de los estudiantes afirmó que conoce el plato del bien comer, pero solo el 14% de ellos reconoce que lo pone en práctica, y el 71.2% lo hace eventualmente (Figura 2). 6

Respecto a la frecuencia de consumo de carne, el 68.3% de los estudiantes encuestados afirmó que ingiere este tipo de alimentos de 1 a 3 veces por semana, mientras que el 2.8% no la consumen. En el mercado, la carne constituye uno de los productos de mayor costo, y por esta característica suele ser uno de los alimentos menos accesibles. Por el contrario, los alimentos a base de cereales son productos 0 de mayor adquisición. El 45% de los estudiantes los consumen diariamente. Estos regularmente se componen de tortillas, cereales dulces o para desayuno, pan y otros productos de harinas refinadas. 7,8.

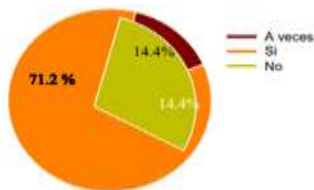


Figura 2. Práctica del plato del bien comer

Las frutas y hortalizas son componentes esenciales de una dieta saludable. La Organización Mundial de la Salud recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluidas las papas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados. En este trabajo, el 53% de los estudiantes consumen entre 2 y 3 piezas de fruta por día, mientras que el 36.5% afirma que consume menos de una pieza por día. 9.

El consumo de frutas suele ocurrir entre comidas. El 46.1% de los estudiantes eligen a las frutas y algunas hortalizas como refrigerios, contrario a un 26% que prefiere el consumo de frituras, mientras que el 27.9% no consume alimentos entre comidas (Figura 3).

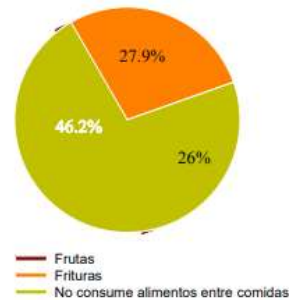


Figura 3. Alimentos consumidos entre comidas

El bajo consumo de frutas y hortalizas es uno de los problemas más frecuentemente observados en adolescentes, lo que suele provocar descompensación energética, así como de micronutrientes como zinc, calcio hierro y vitamina A. El reemplazo de frutas y hortalizas por comida chatarra es uno de los hábitos más frecuentes en este sector de la población. La implementación de estrategias que permitan una reducción del 20% del contenido calórico de los alimentos de alta densidad energética, tales como papas fritas y productos de confitería, podrían evitar hasta 1 millón de casos de enfermedades crónicas al año,

y en especial de cardiopatías, según la OCDE. 10,11.

La preparación de alimentos en casa permite planificar oportunamente nuestra dieta, mantener la calidad de los alimentos, reducir los costos en alimentación y mejorar nuestros hábitos. Al cuestionar a los estudiantes sobre la frecuencia del consumo de comida rápida o preparada, el 38.5% afirmó que suele adquirir sus alimentos en los establecimientos cercanos, el 44.2% comentó que algunas veces lo hace, mientras que sólo el 17.3% lleva alimentos preparados en casa.

En las inmediaciones de la Preparatoria Dos se comercializan una gran variedad de productos característicos de la gastronomía local y nacional, que son adquiridos por la comunidad estudiantil. El 67.3% de los adolescentes encuestados suele comprar tortas o "guajolotes", y el resto de ellos otros productos como quesadillas, chilaquiles, enchiladas y sincronizadas. Los "guajolotes" forman parte de la gastronomía local. Se componen de una telera asada con manteca de cerdo, untada de frijoles y que en su interior lleva dos enchiladas, salsa, queso y una variedad de ingredientes o guisados típicos. Su costo es accesible y su sabor es muy agradable. Es evidente que los nuevos estilos de vida se caracterizan por un mayor consumo de alimentos con un alto contenido en materia grasa y de alto índice calórico. 1

Actualmente, adolescentes en actividad académica, en su necesidad de saciar su hambre acuden a las cafeterías escolares o fondas cercanas para adquirir lo disponible:

alimentos hipercalóricos, muy apetitosos y de bajo costo, lo que explica que al menos el 43% de los alumnos consume este tipo de productos de 3 a 4 veces por semana. Lamentablemente este grupo de alimentos suele ser deficiente para las necesidades nutrimentales de los adolescentes. 3,12.

Según 91.3% de los estudiantes, el consumo de comidas

rápidas se motiva principalmente por la falta de tiempo para la preparación y consumo de alimentos más saludables, pues el tiempo que dedican para su alimentación es de unos minutos, entre el paso de una clase a otra (70%) o durante sus horas libres (30%).

Además, las porciones, tamaño y tipo de empaque de los frutos chatarra influye en la elección y contribuye a su ingesta. 13.

Conclusiones

En estudio preliminar demuestra que los estudiantes de la Preparatoria Dos tienen conocimientos acerca de los buenos hábitos alimenticios, pero no los ponen en práctica debido a la falta de tiempo para su preparación y consumo de los alimentos; además de que los productos disponibles son económicos y de sabor agradable.

Se propone la impartición de talleres del bien comer, donde los estudiantes puedan aprender a elaborar sus alimentos en periodos cortos de tiempo, a tomar decisiones inteligentes para su bienestar nutricional, así como a crear las condiciones para el consumo de los alimentos durante su estancia escolar.

Reconocimiento

Se hace un reconocimiento a las estudiantes Esmeralda Hernández Barrios, Andrea Marín Acosta y Abigail Vargas Hernández por el desarrollo del instrumento y su aplicación.

Referencias

- [1] Vega-Franco L., Iñarritu-Pérez MC. Fundamentos de nutrición y dietética. 2010. Pearson, México.
- [2] Martín-Aragón S., Marcos E. La nutrición del adolescente. Revista Farmacia Profesional. 2008. Disponible en: <http://www.elsevier.es/esrevista-farmacia-profesional3-pdf-13129194>.
- [3] Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista Chilena de Nutrición. Online. 2012. 39 (3): 40-43. Disponible en: <https://bit.ly/2DL52hD>.

- [4] Pereira-Chaves JM, Salas-Meléndez MA. Análisis de hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educaré*. 2017. 21 (3):1-23.
- [5] Gobierno de México. Beneficios de la jarra del buen beber. 2019. Disponible en <http://www.gob.mx/issste/es/articulos/beneficios-de-lajarra-del-buen-beber?idiom=es>.
- [6] Gobierno de México. El plato del bien comer. 2019. Disponible en: <http://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>.
- [7] Ortiz-Hernández L. Price evolution of foods and nutriments in Mexico from 1973 to 2004. 2006. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 56: 201-215.
- [8] Pérez-Herrera A, Cruz-López M. Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria*. 2019. 36 (2). Disponible en: <https://bit.ly/2CuEfoZ>
- [9] Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Fomento del consumo mundial de frutas y hortalizas. 2019. <https://bit.ly/32gr7yu>.
- [10] World Health Organization. Nutrition in adolescence—Issues and challenges for the health sector. *Issues in Adolescent Health and Development*. 2005. Disponible en: <https://bit.ly/3iXisal>.
- [11] OCDE. Combatir la obesidad impulsaría la economía y el bienestar. 2009. Disponible en: <https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/combatalaobesidadimpulsariaeconomyelbienestar.html>.
- [12] Collado-Rodríguez A. Revisión sistemática sobre los hábitos alimenticios asociados a la modernización de la sociedad. Trabajo de grado. Universidad de Jaén. 2012. Disponible en: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/5906/1/Collado_Rodriguez_An_gela_TFG_psicologia.pdf.
- [13] Opie R, O'Neil A., Itsiopoulos, C, Jacka F. The impact of whole-of-diet interventions on depression and anxiety: A systematic review of randomised controlled trials. *Public Health Nutrition*, 2015. 18(11), 2074-2093.