

Factores que influyen en la alimentación en estudiantes adolescentes de una telesecundaria del estado de Zacatecas

LN. Juana Ojeda González¹

M en C. J. Goering Gómez Rico²

Lic. en Nutrición, Consulta privada.

Docente de la Unidad Académica de Enfermería, programa Licenciatura en Nutrición,

Universidad Autónoma de Zacatecas

Contacto: winx2806@hotmail.com



Imagen: Wikimedia Commons

Resumen

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios escolares, socioeconómicos y culturales. La alimentación y nutrición tienen especial importancia frente a estos cambios, debido a que los requerimientos nutricionales son elevados. **El objetivo**, identificar los factores que influyen en la alimentación de estudiantes adolescentes de una Telesecundaria en una comunidad rural del estado de Zacatecas. **Metodología**, participaron 56 alumnos, 27 mujeres y 29 hombres con edades de 14 a 16 años, realizaron un cuestionario sobre factores culturales, socioeconómicos y escolares, así como nivel de autoestima y emocional. Fue una investigación descriptiva con enfoque cuantitativo y observación directa. **Resultados**, 39 presentaron peso saludable, 11 alumnos sobrepeso, 3 obesidad y 3 desnutrición leve, el impacto negativo en el bienestar emocional se encontró que las mujeres, al tener un IMC mayor, afecta su autoestima y cobra impacto sobre su alimentación. **Conclusiones**, los resultados indicaron que los factores que influyen en la alimentación de los adolescentes se deben al déficit de conocimientos en cuanto a los alimentos adecuados para la salud y el factor socioeconómico, se recomienda diseñar guías nutricionales como estrategia educativa, realizar con frecuencia medidas antropométricas de los adolescentes, para que ayuden a mejorar la calidad de vida, lograr un crecimiento y desarrollo óptimo.

Palabras clave: Adolescentes, Factores que influyen en alimentación

Introducción

La adolescencia es una de las etapas fundamentales del ser humano para su crecimiento y desarrollo óptimo, en la que se debe recibir una correcta alimentación en cantidad, calidad, adecuación y armonía, además afecto y cuidados. La buena nutrición contribuye a evitar o disminuir la incidencia de patologías agudas y crónicas, alcanzar el desarrollo del potencial físico y mental y aportar reservas para las circunstancias de esfuerzo.

Esta investigación tiene como prioridad analizar los factores que influyen en la alimentación de adolescentes de telesecundaria de una comunidad rural en Zacatecas, que servirá como referente para conocer las necesidades que esta población pudiera tener.

Los factores que afectan la elección de los alimentos y que pueden condicionar el estado nutricional son múltiples, entre los que están preferencias alimentarias, creencias, nivel socioeconómico, educación, hábitos de higiene, estado de salud, publicidad, la disponibilidad económica, entre otros.

Según un estudio realizado en

adolescentes de la zona urbana de Guadalajara, México para conocer los hábitos alimentarios de adolescentes urbanos, estudio transversal en 632 alumnos de 12 a 15 años (54% mujeres). Se observó en la mayoría de los adolescentes hábitos de consumo recomendable de cereales (50,8%), lácteos (84%), carnes (62,9%), huevo (87,4%), pescado y mariscos (58,3%), pan dulce (66,4%), papas fritas (64%) y bebidas alcohólicas (76%). Por el contrario, en la mayoría de adolescentes existe un consumo “no recomendable” de fruta/verdura (76,9%), leguminosas (59,1%), agua natural (56,3%), queso (70,3%), embutidos (51,1%), hamburguesas/pizzas (50,9%), dulces/chocolates (53,5%) y café (53,4%). Sin diferencias significativas entre sexos, a excepción de los hábitos de consumo de agua y de dulces/chocolates (mayor prevalencia de consumo no recomendable en mujeres). La mayoría no realiza tres tiempos de comida mínimos al día. Es necesario desarrollar estrategias educativas y de intervención, además de guías alimentarias claras, con el objetivo de modificar los patrones inadecuados de consumo (Macedo, 2018).

Un estudio realizado en la ciudad de México en los meses octubre-diciembre de 2018, “Obesidad en adolescentes y criterios para el desarrollo del síndrome metabólico”. Donde el objetivo era determinar los criterios para síndrome metabólico de mayor influencia en adolescentes con obesidad. El estudio fue descriptivo y transversal, la muestra la conformaron 122 adolescentes de nivel preparatoria, seleccionados por un muestreo aleatorio simple. Se realizó somatometría (peso, talla y circunferencia de cintura), así como medición de la presión arterial y toma de muestra sanguínea. En sus resultados predominó la obesidad tipo I (68%), el principal criterio para el diagnóstico de síndrome metabólico fue la obesidad abdominal en el 98.4-5 de los participantes: el 25.4% de estos presentaron tres o más criterios alterados por lo que se consideran con síndrome metabólico, y asociación entre los niveles de glicemia con la obesidad ($p < 0.01$). Los hallazgos de esta investigación mostraron elevada prevalencia de síndrome metabólico. La adolescencia es una etapa temprana para educar a las personas y fomentar una vida más sana que permita mantenerlos lejos del desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas (Ávila-Alpireza, 2018).

Otra investigación por Patricia Trujano Ruiz (2014), sobre el Sobrepeso y Obesidad en preadolescentes mexicanos, donde hizo un estudio descriptivo con

variables correlacionadas y directrices de prevención. El sobrepeso y la obesidad representan serios problemas de salud pública, se valoró la autoestima general, autoestima corporal, actitudes hacia la alimentación, imagen corporal y comparaciones por género y edad. La muestra fue de 600 alumnos, de 10 a 12 años de edad. Se encontró una baja autoestima general (más baja en mujeres y en participantes de mayor edad) y corporal y buena actitud hacia la alimentación. Los participantes se percibieron y creyeron ser vistos con sobrepeso y obesidad, pero a futuro e idealmente desearon figuras más delgadas. Se propone que los programas de prevención contemplen educación para la salud, actividad física, control de aspectos genéticos, actitudes funcionales, (tendencias a una buena autoestima y actitudes positivas hacia la comida sana), e involucramiento de la familia y el entorno social (Trujano, De Gracia, Nava, & Limón, 2014).

La conducta y hábitos alimenticios se adquieren gradualmente desde la primera infancia, cuando se concluye con la maduración psicológica, van estableciéndose patrones de conducta individualizados marcados por el aprendizaje previo, pero también influidos por el ambiente y más en el caso de los amigos y los mensajes de la sociedad en general. Es frecuente que los adolescentes omiten comidas, la mayoría de las veces el desayuno, que consuman alimentos entre

comidas, que muestren preocupación por una alimentación sana, pero sus hábitos sean absurdos y erráticos, que tengan un ideal por lo delgado en la complexión, que consuman, alcohol, comida chatarra y no realicen actividad física. Todos estos factores condicionan grandes variaciones individuales en las necesidades nutricionales (Madruga Acérete & Pedrón Giner, 2013).

De acuerdo a los resultados que presento la ENSANUT (2018) en el estado de Zacatecas; hace referencia a la situación particular de la salud y la nutrición para los adolescentes y reportó que los adolescentes han cambiado su forma de alimentarse o los alimentos que escogen no tienen los nutrientes necesarios para su óptimo desarrollo. Los problemas en México son circunstancias que han ido modificando la alimentación, prácticamente en todos los sectores.

La Telesecundaria que formó parte de esta investigación, era beneficiaria del Programa de Escuelas de Tiempo Completo, donde se brinda servicio de comedor, cuyo objetivo es corregir la alimentación, ofrecer alimentos adecuados a su edad, peso y talla, que su alimentación sea balanceada y contenga todos los grupos que conforman el plato del buen comer, como también el conocer nuevos alimentos que por su costo algunos no pueden adquirir, fomentar el consumo de agua simple, capacitaciones, pláticas o talleres de las decisiones sobre la

alimentación de los adolescentes.

Si bien, a nivel mundial la alimentación de los adolescentes se ve afectado ante la presencia de varios factores, principalmente el factor socioeconómico, provocando en ellos la vulnerabilidad a diversas enfermedades y desequilibrio mental y físico, además esto no solo afecta al adolescente sino a la familia y a la sociedad en general, los factores escolares y culturales también llegan afectar en la alimentación y nutrición del adolescente. La nutrición adecuada constituye un beneficio importante (UNICEF, 2016). La OMS estima que una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, 85% de ellos viven en países pobres o de ingresos medios, alrededor de 1.7 millones de ellos mueren al año. La adolescencia es un momento clave para la instauración de hábitos alimentarios saludables. Según la OMS, los principales factores determinantes de la salud están ligados a la alimentación y a la práctica de actividad física. Así, llevar una alimentación equilibrada, realizar actividad física de manera habitual y mantener un peso adecuado a lo largo de la vida es el medio para protegerse de la mayoría de las enfermedades crónicas (OMS, 2014).

El objeto de estudio fueron estudiantes de 14 a 16 años estudiantes de Telesecundaria que se ubica en la comunidad de La Victoria, Pinos, Zacatecas, México; con la finalidad

de identificar cuáles son los factores que influyen en la alimentación y por consiguiente en el estado nutricional. Se asume la presencia de un desequilibrio nutricional, debido a la influencia de muchos factores, que para cumplir los objetivos de este estudio se diferenciaron en tres: socioeconómicos, escolares, culturales.

Factores que influyen en la alimentación

La conducta alimenticia del ser humano, es el resultado de las relaciones sinérgicas entre los ambientes ecológicos, biológicos y socioculturales. El qué, cuándo, dónde y por qué comen los individuos, están relacionados con aspectos emocionales, sociales y míticos del alimento. El ser humano se comporta según sus gustos personales, los cuales ya tiene definidos y por la influencia de hábitos adquiridos de la sociedad a la cual pertenece y desarrolla su vida cotidiana. Otros condicionantes son el conocimiento que se tiene sobre los alimentos, la cultura de la sociedad en que se vive y en ocasiones los preceptos religiosos. Muchos de los alimentos son preferidos por los adolescentes por los aspectos que tienen, siendo los principales el color, olor y el sabor; en la actualidad las grandes empresas alimentarias para atraer a la compra preparan con sabores, olores y colores artificiales que en gran medida no proporcionan valor nutricional. La

oferta alimentaria disponible configura la elección de los alimentos (Aranceta J. , 2012).

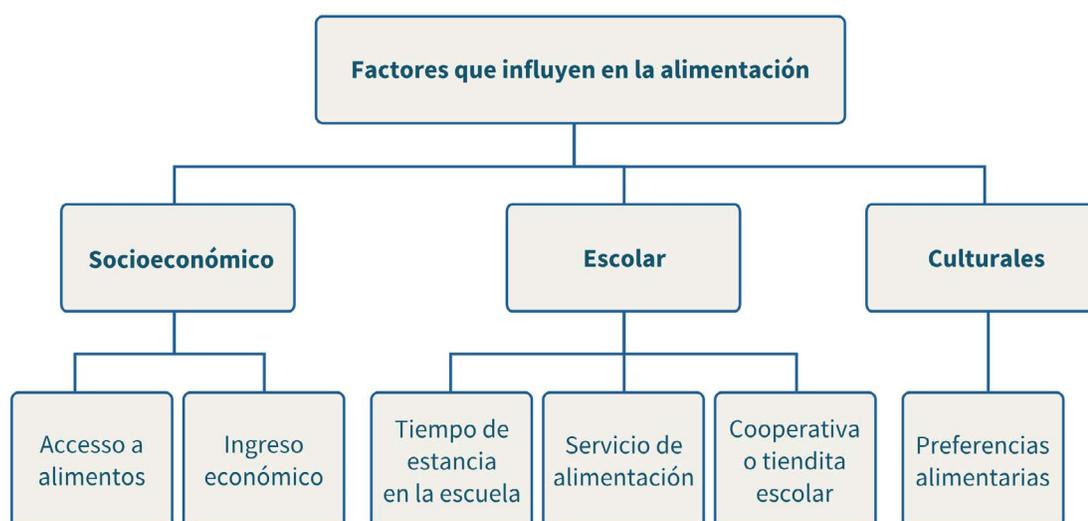
Factores socioeconómicos, escolares y culturales

La parte económica cumple un rol dentro de la alimentación de los adolescentes, los gastos de alimentación no son fijos y varían en función de la cantidad de dinero disponible. Generalmente, pero no siempre, las personas con mayores ingresos compran más proteína y grasas y menos hidratos de carbono, mientras que las personas más pobres hacen lo contrario, Passmore y otros autores manifiestan que: “Estos factores juegan un papel muy importante en la cantidad y tipos de alimentos que se pueden consumir (Passmore & et al, 1975). La mayoría de la población mexicana tiene un ingreso económico inferior al sueldo básico, lo cual afecta en la elección, compra de alimentos nutritivos. En los factores sociales y culturales se encuentran las tradiciones, valores y simbolismos que influyen en los hábitos alimenticios. Los aspectos culturales no solo condicionan el tipo de alimentos, sino también las técnicas de preparación utilizadas en la elaboración, la forma en que se consumen y también en la distribución de los horarios de comida. Algunos alimentos son considerados por su valor social más que por su valor nutricional. Se puede decir, que la preferencia por algún tipo

de alimento está basada en proporcionar cierto prestigio al consumidor. Alimentos rápidos y los medios de comunicación: El empleo de alimentos rápidos para la comida o refrigerios es muy popular entre los adolescentes escolarizados, aquellos provenientes de máquinas tragamonedas, restaurantes, autoservicio, tiendas de abarrotes o puestos ambulantes. Es probable que la televisión y las redes sociales tengan más influencia sobre los hábitos alimenticios de los adolescentes que cualquier otra forma de medio masivo (Aranceta J. , 2001). Se propone el siguiente esquema para explicar los resultados de este trabajo.

Material y métodos

Figura 1. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN (SOCIOECONÓMICO, ESCOLAR Y CULTURAL)



Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal y analítico. Basada en la encuesta pre elaborada para el programa de Escuelas de tiempo completo, aplicada a los 56 alumnos, 27 mujeres, 29 hombres, con edades comprendidas de 14 a 16 años de edad. Previa autorización de las autoridades y los padres de familia al dar el consentimiento.

Resultados

Se determinó peso y talla en el grupo estudiado, con los criterios para Índice de masa corporal y los de talla para la edad de la OMS 2007.

De acuerdo a estas tablas encontramos como normales o en peso saludable a 39 alumnos (18 mujeres y 21 hombres); con sobrepeso 11 alumnos (6 son mujeres y 5 hombres); con obesidad 3 alumnos (2

Tabla 1. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA TELESECUNDARIA

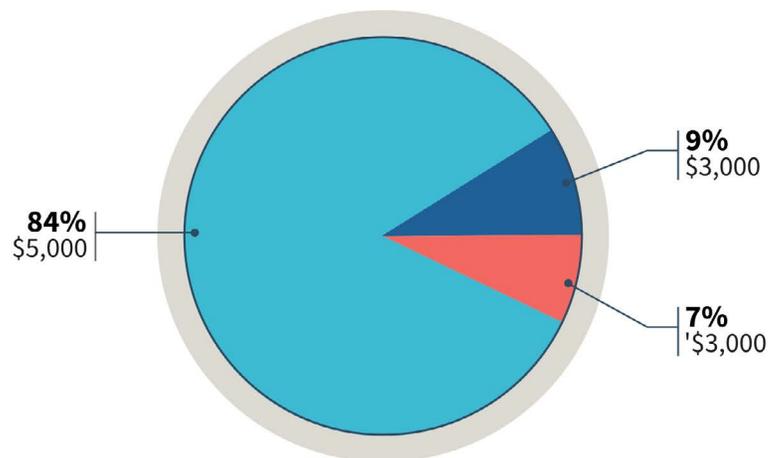
Edad	Sexo	Peso	Talla	IMC	DIAGNÓSTICO
14 años (31 alumnos)	Mujeres (27 alumnas)	39 kg a 49 kg (13 alumnos)	1.49 m a 1.55 m (8 alumnos)	15.58 a 16.40 (3 alumnos)	Desnutrición Leve (3 alumnos)
15 años (17 alumnos)	Hombres (29 alumnos)	50 kg a 70 kg (37 alumnos)	1.56 m a 1.65 m (31 alumnos)	16.41 a 18.99 (14 alumnos)	Peso saludable o Normal (39 alumnos)
16 años (8 alumnos)	Total (56 alumnos)	71 kg a 108 kg (4 alumnos)	1.66 m a 1.76 m (16 alumnos)	19.00 a 34.95 (39 alumnos)	Sobrepeso (11 alumnos) Obesidad (3 alumnos)

mujeres y 1 hombre), desnutrición leve o bajo peso 3 alumnos (1 mujer y 2 hombres).

Los factores a describir son los propuestos anteriormente, como socioeconómicos, escolares y culturales.

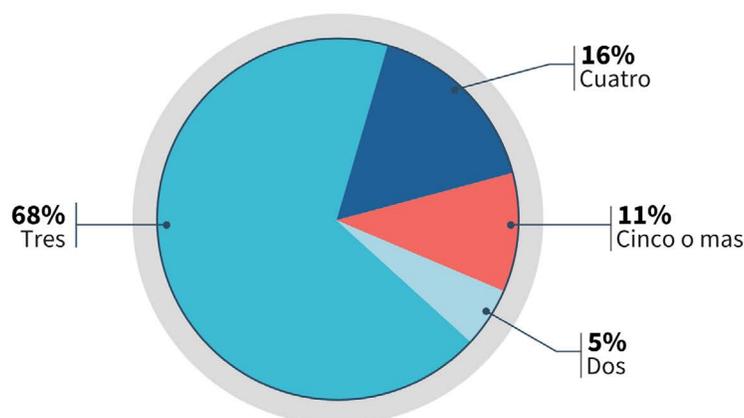
Factores socioeconómicos el 84% (47 alumnos) refirió que el ingreso mensual para su hogar era de \$5,000 pesos, el 6% (5 alumnos) es de \$3,000 pesos mensuales para su hogar, y el 4% (4 alumnos) menor a \$3,000 pesos. Relacionado con la fuente de ingresos en el hogar. Ver figura 2.

Figura 2. INGRESO ECONÓMICO MENSUAL REPORTADO POR LOS ESTUDIANTES DE LA TELESECUNDARIA MIGUEL HIDALGO



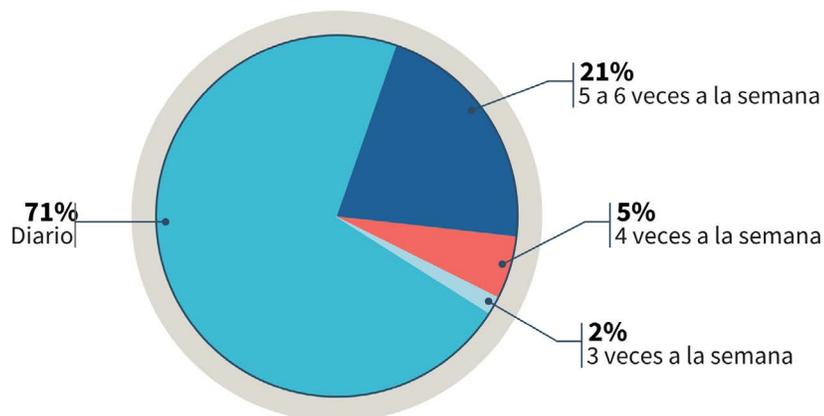
El acceso a los alimentos se consideró de acuerdo a los tiempos diarios. De acuerdo a la siguiente gráfica, se encontró que por el 68% (38 alumnos) consumen tres comidas al día, el 16% (9 alumnos) come cuatro veces al día, el 11% (6 alumnos) come tres veces al día y por último el 5% (3 alumnos) solo come 2 veces al día. Ver figura 3

Figura 3. NÚMERO DE COMIDAS AL DÍA DE LOS ADOLESCENTES DE LA TELESECUNDARIA MIGUEL HIDALGO



Factores escolares, el tiempo que están en la institución por pertenecer a Escuelas de Tiempo Completo, llegan a beneficiarse algunos adolescentes al ofrecerles alimentos preparados en el momento, un refrigerio o colación. Con relación a la cooperativa, por un tiempo no cuantificado se propuso abandonar esta práctica en la escuela, para que los alumnos aprovecharán mejor el servicio de alimentación, aunque existen tiendas o personas que venden fuera de la institución hicieron que esto no fuera posible. Sin

Figura 4. FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA CHATARRA



embargo, al tener servicio de alimentación o comedor escolar, el acceso a una buena alimentación por la mañana y medio día permitía que los alumnos tuvieran al menos una comida balanceada. Se representa en la siguiente figura el consumo de alimentos clasificados como chatarra.

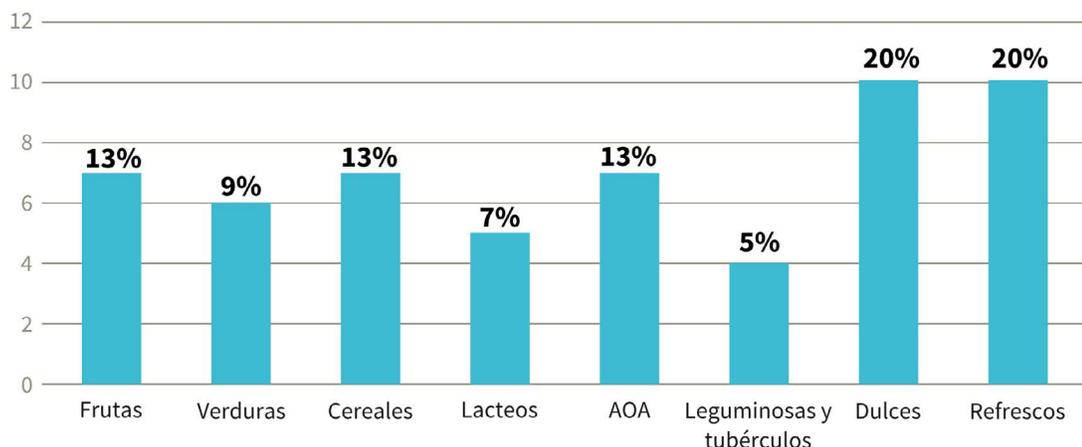
Se preguntó si consumían alimentos de tiendas o llamadas chatarra, 72% (40 alumnos) consumen algún alimento chatarra todos los días, 21% (12 alumnos) 5 a 6 días a la semana consumen alimentos chatarra, 5% (3 alumnos) consumen 4 veces a la semana comida chatarra y el 2% solo consume comida chatarra 3 veces a la semana.

Factores culturales, los aspectos culturales no solo condicionan el tipo de alimentos, sino también las técnicas de preparación, la forma en que se consumen

y también en la distribución de los horarios de comida. Algunos alimentos son considerados por su valor social más que por su valor nutricional, así la preferencia por algún tipo de alimento es algo más personal y emocional, influyen también razones sociales y culturales como los prejuicios y la ignorancia.

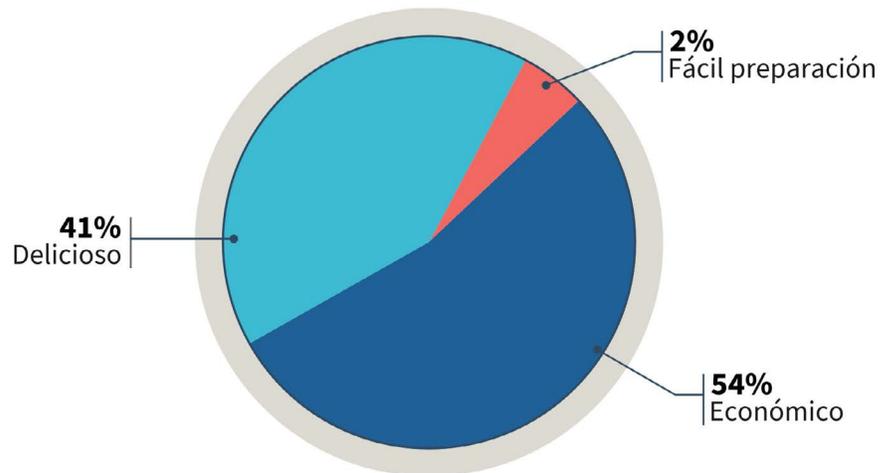
Algunos factores que influyen en la alimentación y modifican el estado nutricional son debidos a la falta de conocimiento en cuanto a los alimentos adecuados, el 13% consideran que las frutas son adecuadas para la nutrición, el 9% considera a las verduras, 13% a los alimentos de origen animal, el 13% considera a los cereales y lácteos, el 7%, 5% considera a las leguminosas y tubérculos y un 80% de los adolescentes prefieren los alimentos por el sabor y no por el grado nutritivo.

Figura 5. GRUPO DE ALIMENTOS QUE LOS ADOLESCENTES CREEN APROPIADOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN



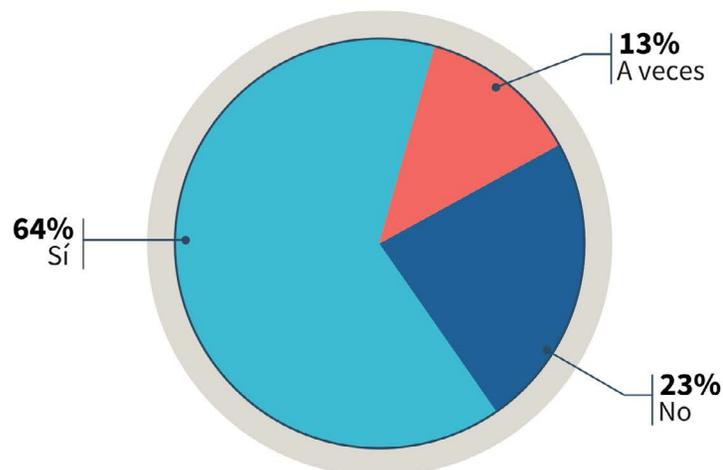
Preocupa que un 20% (10 alumnos) consideran que los refrescos son apropiados, y otro 20% (10 alumnos) considera que comer dulces es apropiado.

Figura 6. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DECISIÓN DEL CONSUMO



Los datos expuestos indican lo referente al conocimiento que tienen los adolescentes, es decir, del porqué consumen los alimentos, se obtuvo lo siguiente: el 54% (30 alumnos) los consumen porque son económicos, el 41% (23 alumnos) los consumen porque son deliciosos, y el 2% (3 alumnos) porque son de fácil preparación.

Figura 7. PORCENTAJE DE ADOLESCENTES QUE REPORTAN SE ALTERA LA ALIMENTACIÓN EN SITUACIÓN DE DEPRESIÓN O CON PROBLEMAS EMOCIONALES



Así mismo se les preguntó si cuando tenían algún problema o su estado de ánimo era triste, enojado, o alguna de sus emociones estaba muy presente veían que afectará su alimentación, a lo cual los resultados son los siguientes: el 56% (36 alumnos) dijeron que sí afecta, el 15% (7 alumnos) a veces les afecta, y el 29% (13 alumnos) no les afecta. Ver figura 7.

Discusión y conclusiones

Para la nutrición es de suma importancia conocer los significados que los adolescentes dan a los alimentos en los espacios de la familia, la escuela y los amigos, ya que esto permitirá plantear acciones conjuntas de promoción con participación de los adolescentes, familiares, integrantes de la comunidad escolar y los amigos, además hacer control progresivo de los estudiantes con bajo peso, sobrepeso y obesidad, control de las cooperativas escolares y así, mejorar la calidad de vida de esta población estudiantil. En concordancia con la UICEF, OMS y de acuerdo a los resultados arrojados en esta investigación, en los adolescentes si se ve aumentada la vulnerabilidad a enfermedades, a alteraciones en su desarrollo físico y mental, y de manera significativa los ingresos.

De acuerdo al análisis e interpretación del resultado obtenido se llega a las siguientes conclusiones:

El nivel de conocimiento de los adolescentes con relación a los alimentos saludables de esta institución es deficiente.

Los factores socioeconómicos, escolar y culturales afectan en la elección y consumo de alimentos, en la parte emocional la depresión es una condicionante negativa o positiva a la hora de consumir.

El estado nutricional de los adolescentes en gran medida se ve afectado por el factor socioeconómico, debido a que el ingreso económico de los padres de muchos adolescentes es inferior al sueldo básico, impidiendo en la elección, compra y consumo de alimentos, exponiendo a riesgos de bajo peso, sobrepeso y obesidad, aumentando así la vulnerabilidad a las enfermedades.

Es importante indagar más en los estudios sobre los adolescentes y su alimentación, en especial la influencia que tiene la imagen corporal en el comportamiento alimentario. Derivado de los resultados encontrados: Se cree que actualmente hay una tensión entre la relación alimentación, cuerpo y autopercepción, donde la presión personal que se recibe del entorno familiar y social en el que se vive tienen un peso fundamental en los adolescentes, lo que se está expresando en su forma de comer y también en la manera de ver y percibir su cuerpo.

Con base al análisis y conclusión se sugiere las siguientes recomendaciones:

1. Se deben diseñar políticas públicas adecuadas para la salud de los adolescentes, tomando en cuenta que la educación en nutrición debe alcanzar a toda la población, independientemente de su nivel social y de educación.
2. Diversas alternativas pueden sugerirse en este sentido, aunque lo ideal es actuar al nivel de las escuelas, donde sería recomendable implementar guías nutricionales
3. Las estrategias de educación nutricional, destinadas a promover formas de vida saludable, deben considerar la cultura alimentaria, así como aspectos del desarrollo social y económico: además, la difusión constante a través de medios de comunicación y publicidad alimentaria, para lograr un mejor impacto.

a cargo de los profesionales de la Nutrición.

Bibliografía

- Aranceta, J. (2001). *Nutrición comunitaria 2a ed. 2000*. Obtenido de <https://books.google.com>
- Aranceta, J. (2012). *Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud SENC/Instituto Omega*. Obtenido de <https://www.nutricioncomunitaria.org>
- Ávila-Alpireza, G. G. (Oct/Dic de 2018). Obesidad en adolescentes y criterios para el desarrollo de síndrome metabólico. *Enfermería Universitaria*, 352-360. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632018000400352
- ENSANUT. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Resultados Zacatecas*. Obtenido de Instituto Nacional de Salud Pública: https://www.insp.mx/resources/images/stories/ENSANUT/Docs/2020/20201108_ensanut_2018_Interactivo-Zacatecas.pdf
- Macedo, G. (2018). *Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México*. Obtenido de <https://www.didac.ehu.es/antropo>
- Madruga Acérete, D., & Pedrón Giner, C. (2013). Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf
- OMS. (2002). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de ¿Qué es la adolescencia?: <https://www.gob.mx>
- OMS. (Ene-Abr de 2014). *La Alimentación en el Adolescente*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272014000100006&script=sci_arttext&tlng=en
- OMS. (05 de 06 de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/> recuperado el 05/06/2019
- OPS. (2014). *Prevención de la Obesidad*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Passmore, R., & et al. (1975). *Manual sobre necesidades nutricionales del hombre*. Obtenido de <https://apps.who.int>
- Trujano, P., De Gracia, M., Nava, C., & Limón, G. (18 de febrero de 2014). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552014000100012
- UNICEF. (2016). *Salud y Nutrición*. Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n>

CiNTeB

Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética