



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD “LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

Informe final de seminario de graduación para optar el título de licenciatura Enfermería en Salud Pública.

Factores que influyen en los estilos de vida alimentarios de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” del turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, Municipio de Managua II semestre 2021.

Autoras:

Bra: Darelia Azucena Huerta González

Bra: Janeth del Carmen Ortega Alguera

Bra: Karina del Socorro Ramos

Tutora: PhD. Marta Espinoza Lara

Managua, Nicaragua Febrero 2022

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | |
|-------------------------------------|-----|
| ÍNDICE DE TABLAS | I |
| ÍNDICE DE FIGURAS..... | II |
| DEDICATORIA | III |
| AGRADECIMIENTO | IV |
| CARTA AVAL..... | V |
| RESUMEN | VI |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| ANTECEDENTES | 2 |
| Antecedentes Internacionales:..... | 2 |
| Antecedentes Nacionales: | 4 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 6 |
| Caracterización del problema..... | 6 |
| Delimitación del problema | 6 |
| JUSTIFICACIÓN | 8 |
| Formulación del problema: | 10 |
| Sistematización del problema: | 10 |
| OBJETIVOS | 11 |
| Objetivo General: | 11 |
| Objetivos específicos: | 11 |

| | |
|--|----|
| MARCO TEÓRICO..... | 12 |
| I. Estilo de Vida Alimentaria | 12 |
| 1.1 Estilo de vida..... | 12 |
| 1.2 Estilo de vida alimentario..... | 12 |
| 1.3 Estilo de vida alimentario que practican en los hogares y colegio..... | 13 |
| 1.3.1 Realizar las 4 comidas | 13 |
| 1.3.2 Desayuno | 14 |
| 1.3.3 Merienda..... | 14 |
| 1.3.4 Almuerzo | 14 |
| 1.3.5 Cena | 15 |
| 1.4 Definición de comida rápida | 15 |
| 1.5 Adolescencia | 17 |
| 1.6 Característica del adolescente | 17 |
| II Alimentación | 17 |
| 2.1 La alimentación en la adolescencia..... | 18 |
| III. Factores que influyen en el estilo de vida alimentario..... | 19 |
| 3.1 Factores biológicos..... | 20 |
| 1. Factores Sensoriales | 20 |
| 2. Factores genéticos..... | 20 |
| 3.2 Factores psicológicos | 21 |

| | | |
|-----|---------------------------------------|----|
| 2. | Estado de ánimo..... | 21 |
| 3. | Problemas familiares | 22 |
| 3.3 | Factores socioeconómicos..... | 22 |
| IV. | Característica Sociodemográfica | 23 |
| 4.1 | Edad..... | 24 |
| 4.2 | Sexo..... | 24 |
| | DISEÑO METODOLÓGICO..... | 25 |
| 1. | Área de estudio:..... | 25 |
| 2. | Tipo de estudio | 25 |
| 3. | Enfoque de estudio | 25 |
| 4. | Unidad de análisis | 26 |
| 5. | Criterios de inclusión | 26 |
| 6. | Criterios de exclusión..... | 26 |
| 7. | Universo Y Muestra | 26 |
| 8. | Plan de análisis:..... | 27 |
| 9. | Operacionalización de variable | 28 |
| 10. | Plan de recolección de datos | 33 |
| 11. | Consideraciones éticas | 33 |
| 12. | Instrumento..... | 33 |
| 13. | Prueba De Jueces..... | 34 |

| | |
|--|-----|
| 14. Pilotaje..... | 35 |
| ANALICES Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 36 |
| CONCLUSIÓN..... | 65 |
| RECOMENDACIONES..... | 66 |
| BIBLIOGRAFÍA | 67 |
| <i>ANEXO</i> | 75 |
| Bosquejo..... | 76 |
| Cronograma de trabajo | 78 |
| Presupuesto..... | 79 |
| Instrumento..... | 80 |
| Tablas de analices de datos | 87 |
| Carta firmada de datos..... | 99 |
| | 100 |
| Carta de validación de jueces | 101 |
| Otras evidencias | 107 |

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Características Sociodemográficas de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 87

Tabla N°2: Tipos de comida que consumen comúnmente en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... 87

Tabla N°3: Tipos de bebidas que ingieren más en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 88

Tabla N°4: Alimento que consumen usualmente en su desayuno los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 88

Tabla N°5: Alimentos que consumen más en el almuerzo los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 898

Tabla N° 6: Alimentos que consumen comúnmente en la cena los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 89

Tabla N°7: Horario que acostumbran a desayunar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 90

Tabla N° 8: Horario que acostumbran almorzar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 90

Tabla N° 9: Horario que acostumbran A cenar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 90

Tabla N° 10: Cuál creé de los tres tiempos de comida es el más importante para los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... 91

Tabla N° 11: Desayunan antes de ir a clase los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 91

Tabla N°12: En qué lugar consumen más alimentos los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 91

Tabla N° 13: Tipos de Alimentos que consumen en el colegio los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 163

Tabla N°14: Tipos de bebidas que ingieren en el colegio los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 164

Tabla N°15: Cuántas veces al día consumen comida rápida los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 165

Tabla N°16: Cómo consideran su estilo de vida alimentario los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 165

Tabla N°17: Tienen preferencias alimentarias los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 166

Tabla N°18: Pérdida de apetito de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 167

Tabla N°19: Intolerancia alimentarias de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 167

Tabla N°20: Cuando pierde los horarios de comida logra sentir el mismo gusto los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... 168

Tabla N°21: Estado de ánimo de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 168

Tabla N°22: Cree que el estrés influye a la hora de sus comidas en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.....|169

Tabla N°23: Los problemas familiares en su hogar repercute en sus horarios de comida de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... 169

Tabla N° 24: Reciben dinero de sus padres para comer a la hora de recreo los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 170

Tabla N° 25: Cantidad de dinero que le dan sus padres de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 170

Tabla N° 26: Qué compra con su dinero los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 171

Tabla N° 27: Cree que el precio de algunos productos influye en su alimentación a los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... 172

Tabla N° 28: Creen que una alimentación sana cuesta dinero en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 172

Tabla N° 29: Creen que consumir comida rápida resulta mejor por el bajo costo en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... 173

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura N°1: Características Sociodemográfico de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 36 |
| Figura N° 2: Tipos de comidas que consumen comúnmente en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. .. | 37 |
| Figura N° 3: Tipos de bebidas que ingieren más en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 39 |
| Figura N° 4: Alimentos que consumen usualmente en su desayuno los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... | 40 |
| Figura N° 5: Alimentos que consumen más en el almuerzo los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 41 |
| Figura N° 6: Alimentos que consumen comúnmente en la cena los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 42 |
| Figura N° 7: Horario que acostumbran desayunar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 43 |
| Figura N° 8: Horario que acostumbran almorzar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 44 |
| Figura N° 9: Horario que acostumbran a cenar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 44 |
| Figura N° 10: Cuál de los tres tiempos de comidas es el más importante para los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... | 45 |
| Figura N° 11: Desayunan antes de ir a clase los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 46 |

Figura N° 12: En qué lugar consume más alimentos los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 47

Figura N° 13: Tipos de alimentos que consumen en el colegio los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 48

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año. 48

Figura N° 14: Tipos de bebidas que ingieren en el colegio los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 49

Figura N° 15: Cuántas veces al día consumen comidas rápidas los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 50

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año 50

Figura N° 16: Cómo consideran su estilo de vida alimentaria los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 51

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año. 51

Figura N° 17: Preferencias alimentarias de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 52

Figura N°18: Pérdida de apetito de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 53

Figura N°19: Intolerancia alimentaria de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. 54

..... 54

Figura N° 20: Cuándo pierde los horarios de comidas logran sentir el mismo gusto los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... 55

| | |
|--|----|
| Figura N°21: Estado de ánimo de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 56 |
| Figura N°22: El estrés influye a la hora de sus comidas en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 57 |
| Figura N° 23: Los problemas familiares en su hogar repercutan en los horarios de comidas en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... | 58 |
| Figura N° 24: Reciben dinero de sus padres para comer a la hora de recreo los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 59 |
| Figura N° 25: Cantidad de dinero que le dan sus padres a los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 60 |
| Figura N°26: Qué compran con su dinero los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 61 |
| Figura N° 27: Los precios de algunos productos influyen en su alimentación en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes..... | 62 |
| Figura N° 28: Una alimentación sana cuesta dinero en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 63 |
| Figura N° 29: Consumir comida rápida resulta mejor por el bajo costo en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes. | 64 |

DEDICATORIA

Llena de regocijo, de amor y esperanza, dedico este seminario de graduación, A Dios por su gran amor, sabiduría, bendiciones, fortalezas, por el regalo tan hermoso de regalarme la vida y lograr culminar mi carrera profesional.

A mis seres queridos quienes han sido mis pilares fundamentales para seguir a delante. Es para mí un honor dedicarles a ellos, que con mucho esfuerzo, esmero y trabajo me lo he ganado.

A mis padres Walter Huerta y Norma Gonzalez, ellos son la motivación de mi vida, mi orgullo de ser lo que seré.

A mis hermanos Walter y Wilfor, porque son la razón de sentirme tan orgullosa de lograr alcanzar mi meta, gracias a ellos por confiar siempre en mí.

A mi abuelita Romelia, mi segunda mamá quien habita siempre en mi corazón, aunque no esté presente sé que desde lo más alto del cielo celebra mis logros, gracias por dejarme el orgullo de ser su nieta, esto es por ti y para ti.

A mi novio Argenis, por estar siempre a mi lado, por regalarme felicidad, por hacer florecer mi alma, animarme, apoyarme y estar siempre para mí, esto es para ti.

A mi apreciada amiga Janeth Ortega, por su grata compañía, por adaptarnos a nuestras semejanzas e indiferencia, como persona. Por estar en las buenas y en las malas, la universidad me regalo una hermana de corazón, ambas con partimos el sueño anhelado de ser todas unas profesionales de la salud y el orgullo de egresar de nuestra alma mater. Eres la mejor colega que Dios puso en mi camino.

Darelia Azucena Huerta Gonzalez

Porque todas las cosas proceden de él, y existen por él y para él.

¡A él sea la gloria por siempre! Amén.

Romanos 11:36

DEDICATORIA

Dedicó este Seminario de Graduación primeramente a mi padre celestial; por otorgarme sabiduría, salud, ánimo de perseverancia y la gran oportunidad de llegar a esta etapa tan importante a mi vida, por haberme dado lo necesario para seguir adelante día a día para lograr mis objetivos, por ser mi luz en mi camino; además de su infinita bondad y amor.

A mi padre José Ortega y mi madre Marina Alguera por darme la vida.

A mis hermanas de manera especial; Jenifer Ortega, Melissa Ortega y Fernando Ortega que fue la principal construcción de mi vida profesional, los deseos de superación y motivación para nunca rendirme en mis estudios y poder llegar hacer un ejemplo para ell@s.

A Msc. Geraldo Mendoza, quien me brindó en todo momento su apoyo incondicional durante este proceso de formación profesional, principalmente en los momentos más difíciles me ayudó para poder lograr cumplir mi sueño y poder finalizarlo; por que sin él nada fuera sido posible, fue una fuente de inspiración para seguir luchando, esto es para ti.

A mi Boyfriend Randy Cano; quien le doy gracias a Dios por haberlo conocido, sino también ser mí mejor amigo, cómplice, confiando en mí en cada uno de los pasos que doy en mi vida; demostrándome su amor, sinceridad, felicidad y alentó para seguir adelante. Te agradezco y deseo compartir contigo este y mucho más momento importante en mi vida.

A la familia Cano; por haberme apoyado en todo, tanto emocional como moral, por su motivación constante. A mi familia Alguera principalmente a mi abuela Elena Marengo, quien me extendió su mano para poder seguir adelante y hermanas.

A mi Amiga Darelia Huerta que al andar por la vida nos hemos encontrado, quien la consideró como una hermana del alma que me ha motivado mis sueños junto con ella, y consejos quien ha estado conmigo; teniendo una gran dicha de finalizar juntas en nuestra carrera profesional ejerciendo nuestro trabajo a la comunidad con un carácter de humanismo.

A todo ello dedicó este nuevo triunfo profesional logrado con esfuerzo y sacrificio. ¡Queda prohibido no sonreír a los problemas, no luchar por lo que quieres, abandonarlo todo por miedo, no convertir tus sueños en realidad! **Pablo Neruda** Janeth Del Carmen Ortega Alguera

DEDICATORIA

Primeramente, le doy gracias a Dios por haberme dado la vida por ayudarme en los momentos más difíciles que enfrentado y sobre todo darme la paciencia y misericordia sin él no habría podido llegar hasta acá.

Son tantas las personas que me han apoyado en el trayecto de mi vida desde mi nacimiento, y sobre todo el apoyo que me han dado desde mi el inicio de mi carrera, con miedos, obstáculos, pero hoy puedo decir que esta investigación llego a su fin.

Este reconocimiento se lo lleva mi madre **Walkiria Ramos** primordialmente, por darme la vida y apoyarme en estos años de mi existencia mi éxito es tu éxito sin vos no hubiera podido llegar hasta acá.

Quiero darle un reconocimiento especial a mi abuela querida como mi segunda madre que me ha guiado en el buen camino a **Socorro Rugama Meneses**, gracias por motivarme, apoyarme, darme consejos en todo momento de mi vida y en estos 5 años de mi carrera, gracias por creer en mi te amo mucho y esto es por vos mita.

Gracias a mis familiares por apoyarme en todo momento de mi vida también se los agradezco infinitamente.

Mi agradecimiento también a unas de la maestra del colectivo POLISAL Msc. **Elizabeth Hernández**, por ser un ejemplo de docente, por animarme y aconsejarme en momentos de la universidad y estar dispuesta a resolver mis dudas en todo momento que la buscaba gracias por ser tan gentil conmigo.

Karina del Socorro Ramos

AGRADECIMIENTO

A Dios por darnos la salud, fortaleza, sabiduría e inteligencia, por permitírsenos alcanzar nuestras metas.

A nuestros padres por confiar en nosotros y apoyarnos en el proceso de educación superior.

A nuestros familiares por brindarnos su apoyo incondicional.

A todos los docentes: Del departamento de enfermería, por brindarnos sus conocimientos y su trato humano, que ayudaron a formarnos como persona y profesionales en la carrera de enfermería en salud pública.

A nuestra tutora: Msc: Marta Espinoza Lara, por dirigirnos en la realización del presente estudio y dedicar su valioso tiempo en pro de la culminación de la tesis y depositar su confianza en nosotras.

A nuestra Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua, por habernos permitido formarnos en sus aulas, compartiendo ilusiones y anhelos. Con constancia, dedicación y esfuerzo alcanzamos nuestros sueños. ¡Gracias!

La educación es nuestro pasaporte para el futuro, porque el mañana pertenece a los que se preparan para el presente.

Da gracias a Dios, porqué ha hecho cosas magníficas en tí;

y se ha sabido esto por toda la tierra.

Isaías 12:5

Bra: Darelía azucena Huerta Gonzalez

Bra: Janeth del Carmen Ortega Alguera

Bra: Karina del Socorro Ramos

CARTA AVAL



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

“2022: Por más Victorias Educativas”

En calidad de Tutora doy fe de que el equipo investigador ha incorporado las recomendaciones que emitirá el jurado calificador de Seminario de Graduación sobre: **Factores que influyen en los estilos de vida alimentarios de los estudiantes de secundaria sección A del turno matutino primer año del Instituto Nacional Miguel de Cervantes II semestre 2021.**

Realizado por los estudiantes:

| | |
|----------------------------------|------------------|
| Darelia Azucena Huerta González | 441-091096-0004M |
| Janeth del Carmen Ortega Alguera | 201-180498-0001E |
| Karina del Socorro Ramos | 001-190597-1016D |

Para optar al título de licenciado en Enfermería Salud pública, a través de la presente doy a conocer que los autores del presente trabajo, han logrado cumplir con los propósitos fundamentales del seminario de graduación, al utilizar los conocimientos y experiencias producto de la carrera, en la identificación y análisis y proposición de soluciones del subtema en estudio, demostrando capacidad, creatividad científica y profesional dentro del campo estudiado.

Dra. Marta Lorena Espinoza

Tutora de Seminario de Graduación

Cc: Archivo

RESUMEN

Factores que influyen en los estilos de vida alimentarios de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” del turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, II semestre 2021. El objetivo de la investigación es identificar los factores que influyen en el estilo de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” del turno matutino del Instituto Nacional Miguel Del Cervantes, Municipio de Managua II semestre 2021. La metodología aplicada fue descriptiva con un enfoque cuantitativo y corte transversal, con una población de 63 estudiantes que conforman las listas oficiales de la matrícula estudiantil. Se elaboró un instrumento que está estructurado en cuatro secciones: características sociodemográficas, estilo de vida alimentario que practican en el hogar y colegio, Factores biológicos y psicológicos, factores socioeconómicos. En cuanto a los resultados se encontró que la mayoría es sexo femenino, están entre las edades de 11 a 13 años y pertenecen a la religión evangélica. El factor que influye en el estilo de vida alimentario de los estudiante es el económico comprando comida rápida, los precios de algunos productos influyen en su alimentación, piensan que una alimentación sana cuesta dinero, la comida rápida resulta mejor por el bajo costo; se recomienda realizar intervenciones dirigidas a la promoción de hábitos y prácticas de consumo de alimentación saludable, estableciendo normas que promuevan la venta de alimento saludable en los quiosco del colegio para garantizar que las meriendas de los estudiantes sea la adecuada; para obtener un buen estilo de vida alimentario.

PALABRAS CLAVES: Estilos de vida alimentario, factores biológicos, psicológicos, económico.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia. En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario (Hidalgo, 2012). El estilo de vida alimenticio es percibido como un esquema mental que enmarca el comportamiento del consumidor, pero que no es idéntico a las acciones de comportamiento individual. (Lone Bredahl, 2014)

Este estudio tiene como objetivo identificar los factores que influyen en los estilos de vida alimentarios de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” del turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, con el fin de promover la enseñanza, aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud.

Los factores que afectan a la elección de los alimentos y que pueden condicionar el estilo de vida alimentario del adolescente son las pautas de crianza, la alimentación del niño, el marco familiar, el marco escolar, educación nutricional, las preferencias alimentarias, pérdida de apetito, el gusto de los alimentos, el estado de ánimo, el estrés, los problemas familiares, la cantidad de dinero, los precios de algunos productos, la disponibilidad económica. Entre otros factores que influyen en la alimentación están los quioscos escolares de esta Institución que ofrecen productos con baja calidad nutricional como las golosinas, maruchan, gaseosa, chocolate, enchiladas, ensalada de mango, raptor, power (bebidas energizantes), hamburguesas, hot dog, pizza. Además, influyen los hábitos alimenticios del hogar, motivo por el cual hemos elegido como sujeto de estudio para la elaboración de nuestra investigación.

La investigación se realizó sobre un universo de 63 estudiantes. Se empleó la metodología: cuantitativa, con enfoque descriptivo y transversal que permitirá identificar los factores que influyen en el estilo de vida alimentario, a través de las encuestas, y observación directa dirigidas a los estudiantes. Para enfermería es de suma importancia conocer los significados que los adolescentes dan a los alimentos en los espacios de la familia, colegio y amigos. Ante esta situación es recomendable diseñar estrategia educativa; ya que los niños mal alimentados son vulnerables a las enfermedades y tienen problemas de concentración, y un rendimiento académico bajo.

ANTECEDENTES

Existen estudios de antecedente en este trabajo de investigación tanto a nivel Nacional como Internacional, durante la realización de los antecedentes investigamos trabajos que tengan relación con esta temática, por lo cual se visitó a la biblioteca salomón de la selva, páginas de internet como OMS, google académico que nos respaldaran nuestro trabajo investigativo. Se logró encontrar los siguientes trabajos realizados en diferentes lugares del país.

Antecedentes Internacionales:

“Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la Escuela Secundaria de Pavón Arriba, de la provincia de Santa Fe, Argentina”

Objetivo: Estudiar los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los adolescentes de 13 a 17 años de edad, que cursan el nivel secundario. **Metodología:** El trabajo consiste en un estudio, de tipo descriptivo transversal y prospectivo. Muestra: se conformó de 105 estudiantes, utilizándose encuesta alimentaria, que incluye un cuadro de frecuencia de consumo, obteniendo los siguientes **resultados:** El 58.9% de los estudiantes realizan el desayuno en sus casas antes de ir a la escuela en su mayoría todos los días, mientras que el 41.9% lo realiza en la escuela donde se les ofrece diariamente la copa de leche. El desayuno es la comida que consideran como la más importante, con respecto al almuerzo y a la cena lo realizan los 7 12 días de la semana en sus casas acompañados por sus familias, la merienda es la comida que saltean con mayor frecuencia. En cuanto a las preparaciones de su alimentación prefieren utilizar frito, acompañan con jugo comercial sus comidas, seguida el agua y la gaseosa. Los adolescentes se caracterizan en comer usualmente algo entre las principales comidas, eligiendo las golosinas, snack, galletas y gaseosas. El 25.7% refiere hacer algún tipo de dieta, siendo en mayor proporción las mujeres. En cuanto a la actividad física por lo menos 3 veces semanales, la realizan en un 49.4%, en igual proporción en ambos sexos. Durante sus pasatiempos optan en mirar la TV y usar la computadora. En la selección de los alimentos; los lácteos, el pan, las galletas, las frituras, y las golosinas, son los de mayor consumo semanal, siendo las hortalizas A y B, frutas, legumbres y el pescado los de menor consumo. Después de haber analizado los datos recabados, se observa que en la alimentación de los adolescentes existen diferencias en la calidad nutricional de los alimentos que consumen, con respecto a lo recomendado para su edad. (paola, 2015)

“Hábitos alimentarios y nivel Socioeconómico en estudiantes universitarios” **Objetivo:** Identificar los hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico de los estudiantes universitarios en Chile en el año 2015. **Metodología:** Se evaluaron 799 voluntarios de cuatro universidades. Se aplicó un instrumento para determinar el nivel de hábitos alimentarios, el test kidmed para determinar la adherencia a la dieta mediterránea y un instrumento Adimark para determinar el nivel socioeconómico de los sujetos. Se realizó una evaluación antropométrica para determinar Índice de Masa Corporal, masa grasa y masa muscular. De los **resultados**, en ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea. Existen bajos conocimientos de nutrición que provocan una mala calidad en la alimentación de los sujetos. El nivel socioeconómico no tiene relación con los hábitos alimentarios, por lo que es necesario integrar programas regulares y permanentes de vida sana en todas las universidades. (Georgina Contrera, 2016)

“Percepción de Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios, estado Nutricional y Práctica de Actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID. Bogotá”. **Objetivo:** Describir las percepciones de la alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física de la población de 15-20 años del colegio CEDID, Bogotá. **Metodología:** Realizó un estudio tipo analítico de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 86 alumnos. Se realizó valoración nutricional por Índice de Masa Corporal, se evaluó la percepción de alimentación saludable, y la práctica de actividad física, aplicando un cuestionario a los alumnos, y los hábitos alimentarios se evaluaron por encuesta de frecuencia de consumo aplicada a las madres. De los **resultados:** el 17,4% de los jóvenes presentaba sobrepeso y para 18 (Talla/Edad) 29% en riesgo de retraso del crecimiento. El nivel de actividad física evaluado con el cuestionario IPAQ determinó que 88,4% de los alumnos son irregularmente activos, (realizan actividad física menos de 4 veces por semana y < 60 min), y el 64% dedica. (Rojas infante, 2011)

“Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio Nacional” **Objetivo:** Determinar el estado nutricional de los alumnos de secundaria. **Metodología:** Realizaron un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal sobre. La población estuvo constituida por 672 alumnos, y la muestra fue 525 alumnos entre 10 a 19 años de edad, de ambos sexos. El estado nutricional se evaluó a través del índice de masa corporal (IMC), según las

tablas para niños, niñas y adolescentes del Centro de Control de Enfermedades (CDC). Los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando una encuesta, se diseñó como instrumento un cuestionario 20 de 30 preguntas. De los **resultados** el 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado. Con respecto a los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente. Concluye que el mayor porcentaje de alumnos presentaron estado nutricional normal y hábitos alimentarios que fueron de regular a bueno; se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios. (Marín, 2017)

Antecedentes Nacionales:

“Factores que intervienen en el estilo de vida alimentarios de los estudiantes de 5to y 6to Grado, turno Matutino, Colegio Mixto Santa Rosa. Masaya, II Semestre 2015.” **Objetivo:** Determinar factores que intervienen en estilos de vida alimentarios en los estudiantes de 5to y 6to grado, turno matutino, Colegio Mixto Santa Rosa. Masaya, I Semestre 2015. **Metodología:** realizaron un estudio descriptivo en colegio santa Rosa mixto en Masaya, sobre factores que intervienen en los estilos de vida alimentario en los estudiantes de 5to a 6to grado de primaria, con una población estudiantil de 648 estudiantes; el universo de estudio lo conforman 95 estudiantes del quinto y sexto grado de primaria, obteniendo como **resultado** de la investigación que un 60 % los alumnos no desarrollan un estilo de vida alimentario adecuado. Dentro los factores que más interviene en la práctica adecuada de estilos de vida saludable encontraron el factor económico con un 75% de las familias reciben un salario mínimo lo que influye en el poder adquisitivo de cada familia, por otra parte, existe un mínimo de influencia del factor publicitario y psicológico en la práctica de estilos de vida alimentario saludable. Se constató el incumplimiento de la norma técnica obligatoria nicaragüense por lo que en el kiosco escolar del centro educativo se expenden el 51 % de alimentos no estandarizados en la guía de nutricional- alimentaria contenida en la norma, de igual manera el centro educativo no cuenta con materiales e instrumentos didácticos para el cumplimiento de las estrategias. A nivel nacional se han realizado estudios que demuestran la prevalencia de factores de riesgos en estudiantes del RURD, la Dirección de Extensión Universitaria, a través de una investigación piloto de factores de riesgos de ECNT en una muestra de 349 personas entre estudiantes y trabajadores, reporta que el 11.17% se encontraban en peso normal, 59.88% riesgo aumentado de sobrepeso (IMC de 25 – 29.99) y obesos (IMC 30 a 40). Concluyó que es necesario realizar intervenciones dirigidas a la promoción de hábitos y prácticas

de consumo de alimentación saludable para prevenir la aparición de ECNT y muertes prematuras del grupo de población. (Lucia arias, 2016)

“Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de jóvenes del Centro educativo Más Vida, del municipio de Estelí, durante el año 2015” **Objetivo:** Determinar los hábitos alimentarios en el desarrollo integral de los adolescentes del Centro Educativo Mas vida, del municipio de Estelí en el año 2015. **Metodología:** realizó un estudio cualitativo y de corte transversal. La población fue de 28 estudiantes del turno matutino con los que se trabajaron las estrategias del plan de acción, Para efectos del diagnóstico se realizó guías de entrevistas a la docente, a la directora del Centro “Mas Vida” y escala de actitudes acerca de la alimentación aplicada a 5 madres de familia en el turno matutino. De acuerdo a los **resultados** de este estudio los estudiantes siguen un patrón de hábitos alimenticios aprendidos en sus hogares, pero también en el Centro no se promueven la ingesta de vegetales: frutas y verduras tan necesarias para salud. (Aurora esmeralda, 2015)

“Consumo y Beneficio de la Merienda Escolar, y la Promoción de Hábitos de una Alimentación Saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019.” **Objetivo:** Identificar los consumo y beneficio de la Merienda Escolar y la promoción de Hábitos de una Alimentación Saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019. **Metodología:** realizaron un estudio cualitativo, tiene una población estudiantil de 3,270 alumnos, atendiendo las modalidades de secundaria, primaria y preescolar en turnos matutino y vespertino. Para la recolección de datos se aplicaron instrumentos como la guía de entrevista a los padres, director y docente, así también una guía de observación, que nos aportó información relevante para el trabajo investigativo. En conclusión la docente no implementa ninguna estrategia para lograr que todos los niños consuman la merienda escolar y practiquen hábitos de higiene y una alimentación nutritiva, ni demuestra interés por la salud y la buena nutrición en los pequeños también los padres quienes proporcionan una mala alimentación al empacar alimentos “chatarra” en la lonchera de los niños y al darles dinero para la compra de este tipo alimentos en los quioscos del centro, además de que no ofrecen una merienda equilibrada. Desde casa les permiten ingerir todo tipo de comida sin un control o supervisión de lo que consumen. (López lacayo, 2019)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Caracterización del problema

Según (Martínez, 2012), es importante que los jóvenes reciban una educación de los hábitos alimenticios. La alimentación es un elemento muy importante, puesto que así tendremos bienestar físico, mental y social; ya que los alimentos sanos y de calidad proporcionan muchos nutrientes, minerales y vitaminas vitales para el mantenimiento de una buena salud.

Tener una alimentación inadecuada y no balanceada provoca en los seres humanos enfermedades alimenticias como: Anemia, desnutrición, diabetes, obesidad, osteoporosis y raquitismo que esta lleva hasta la muerte. La vida del estudiante puede llegar a ser muy estresante, por ello, no es de extrañar que la mayoría de jóvenes no dediquen todo el tiempo a tener un estilo de vida alimenticio saludable, como una dieta lo suficientemente sana y variada. Es importante recordar que una dieta equilibrada y adecuada ayudará a aumentar la memoria y mejorará la capacidad de concentración y bienestar personal haciendo que el rendimiento académico se mantenga. El desconocimiento de los jóvenes sobre la importancia que tiene alimentarse saludablemente en las horas adecuadas los ha llevado a tener un estilo de vida no saludable.

Delimitación del problema

La alimentación es fundamental para reponer nuestro organismo de los nutrientes esenciales para su correcto funcionamiento. En el caso de los estudiantes siempre desearan mantener un buen rendimiento académico, la alimentación es importante para prevenir el desgaste energético que se produce, el llevar una alimentación poco balanceada puede repercutir de forma negativa en las habilidades intelectuales. El estudiante debe contar con una dieta saludable y equilibrada, junto a un buen estilo de vida alimentario, mientras más exigente sean las materias.

En la actualidad los estudiantes del Instituto Nacional Miguel de Cervantes están expuesto a una inseguridad alimentaria deficiente que puede provocar problemas de salud, afectando su capacidad física y mental.

En la visita realizada al centro educativo se observó que la mayoría de los estudiantes acostumbran al consumo de alimentos pocos saludables. También se ha detectado la presencia de

desequilibrio nutricional por la presencia de algunos factores, los 2 quioscos escolares de la institución ofrecen producto con baja calidad nutricional.

Los estudiantes no adquieren un buen estilo de vida alimentario, porque la mayor parte de ellos consumen comidas rápidas tales como: golosina, maruchan, gaseosa, chocolate, enchiladas, ensalada de mango con vinagre, raptor, power (bebidas energizantes), hamburguesas, hot dog, pizza. Lo que indica que los adolescentes, a tienden a desarrollar problemas de consumo de alimentos inseguros siendo perjudicial para su salud.

La mayoría de los estudiantes no están consiente de que la mala alimentación les puede causar varios problemas a su salud, de esta manera surge nuestra motivación de indagar sobre el tema de estilo de vida alimentario de los estudiantes de secundaria de primer año, de la sección “A” turno matutino, tratando de llegar a los estudiantes y concientizarlos que teniendo una buena alimentación van a gozar de excelente salud. Se pretende mejorar la calidad de vida de los estudiantes, al promover los estilos de vida saludable.

¿Cuáles son los factores que influyen en los estilos de vida alimentarios de los estudiantes de I año de secundaria, sección A del turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, Municipio de Managua II semestre 2021?

JUSTIFICACIÓN

El estilo de vida alimentario, es uno de los grandes problemas de la vida moderna y va de la mano de la falta de dinero de la humanidad. Con las prisas y los horarios complicados, las comidas en exceso de grasas saturadas, sal y calorías pueden perjudicar la salud. Una mala alimentación aumenta la vulnerabilidad de las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental. (OMS, 2017)

En nuestro país durante los últimos años se han impuesto factores que inciden en el estado nutricional y el estilo de vida de los adolescentes los cuales han experimentado grandes modificaciones en la alimentación y el crecimiento. Tomando como evidencia unos de los antecedentes nacionales más reciente donde tuvieron como resultado que el 60% de los alumnos no desarrollan un estilo de vida alimentario adecuado. Un estado nutricional óptimo favorece el crecimiento y el desarrollo, mantiene la salud general, brinda apoyo a las actividades cotidianas y protege a los adolescentes de las enfermedades y trastornos a los que pueden estar predispuestos. Muchos adolescentes en las escuelas, optan a una mala alimentación donde adquieren comidas rápidas de bajo contenido nutricional, de alto uso de preservantes, colorantes, grasas saturadas, azúcares y sal.

Debido a los factores culturales, el ambiente en que vivimos, la influencia de los grupos de amigos, los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social en general, es habitual que los adolescentes tengan estilos de vida alimentario poco saludable. Esto se debe a la autonomía que tienen los adolescentes con respecto a su alimentación ya que deciden donde, cómo y cuándo quieren comer, consumiendo alimentos pocos saludables en lugar de nutrirse adecuadamente.

Actualmente en este centro educativo no se ha realizado un estudio referente al tema, por lo tanto, estudio será de mucha importancia realizarlo para determinar los factores que influyen en los estilos de vida alimentario. Una buena alimentación consiste en consumir alimentos muy nutritivos y equilibrados e higiénicos.

Mediante la realización de estudio se pretende beneficiar: Al Instituto Nacional Miguel de Cervantes, creando conciencia sobre una buena alimentación que contribuirá a generar un modelo

que permitirá entender, este aspecto importante en la vida de los jóvenes estudiantes, haciendo buen uso de los programas de alimentación. A maestros: les permitirá adquirir los conocimientos, donde ellos mismo serán facilitadores y promocionarán los adecuados estilos de vida alimenticios. A los autores de este estudio: les permitirá promover la adopción de los buenos estilos de vida alimentarios, la cual les será utilidad para poner en práctica su propia vida cotidiana y su comunidad. Este estudio servirá como antecedente ante figuras de investigaciones futuras, que aborden sobre los estilos de vida alimentarios.

Formulación del problema:

¿Cuáles son los factores que influyen en el estilo de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes?

Sistematización del problema:

- 1.** ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de I año de secundaria sección “A” del turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes?
- 2.** ¿Cuáles son los estilos de vida alimentario que practican los estudiantes en su hogar y colegio?
- 3.** ¿Cuáles son los posibles los factores biológicos y psicológicos que influyen en el estilo de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria sección “A” del turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes?
- 4.** ¿Cuáles son los posibles factores socioeconómicos que influyen en el estilo de vida alimentario de los Estudiantes de I año de secundaria del Instituto Nacional Miguel de Cervantes?

OBJETIVOS

Objetivo General:

- Identificar los factores que influyen en el estilo de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria sección “A”, turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, Municipio de Managua II semestre 2021.

Objetivos específicos:

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A”, turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.
- Identificar los estilos de vida alimentario que practican los estudiantes de I año de secundaria sección “A”, turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.
- Identificar los factores biológicos y psicológicos que influyen en el estilo de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria sección “A”, turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.
- Mencionar los factores socioeconómicos que influyen en el estilo de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria sección “A”, turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

MARCO TEÓRICO

I. Estilo de Vida Alimentaria

1.1 Estilo de vida

El estilo de vida es definido por la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales, determinado por una estructura social, valores, normas, actitudes, hábitos y conductas individuales. (González, 2007)

Los estilos de vida, están relacionados con el consumo de alimentos, el consumo de cigarrillo, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Estos componentes que engloban los estilos de vida de un individuo son considerados factores de riesgo o de protección, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles.

1.2 Estilo de vida alimentario

Se pueden definir como los estilos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (Fernández, 2015)

El estilo de vida alimenticio es percibido como un esquema mental que enmarca el comportamiento del consumidor, pero que no es idéntico las acciones de comportamiento individual. (Lone Bredahl, 2014)

Para hacer un estilo alimentario saludable es recomendable llevar a cabo una alimentación:

Variada: Incluye diferentes alimentos ricos en nutrientes que necesitamos. Los nutrientes se dividen en 5 grupos: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Pero ningún alimento los contiene todos, por eso es muy importante hacer una dieta variada.

Suficiente: Debe contener la cantidad necesaria para satisfacer la demanda de nutrientes del cuerpo.

Adaptada: La alimentación debe adaptarse a las necesidades de cada persona. Por ejemplo, un adolescente y una persona mayor tienen necesidades nutricionales diferentes. Un deportista necesita más calorías que una persona que trabaja sentada en una silla delante de un ordenador.

Equilibrada: Es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica, infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia, sexo, composición corporal y complejidad) y de su estilo de vida (activo, sedentario), y que garantiza que se cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar. (Luisa Mondoy, 2012)

1.3 Estilo de vida alimentario que practican en los hogares y colegio

Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos. (Hidalgo, 2012)

1.3.1 Realizar las 4 comidas

Hoy gran parte de la población no llega a realizar las cuatro comidas diarias que se recomiendan, desconociendo la importancia que tiene cada comida. Empezar con un buen desayuno y repartir los alimentos en varias comidas favorece la digestión. Respetar los horarios de la ingesta de alimentos ayuda a regular el apetito y a hacer que el metabolismo trabaje de forma pareja a lo largo del día. (Levit, 2011)

Hay quienes creen que eliminando alimentos o saltando alguna de las comidas van a tener un peso adecuado, pero esto no es así. Comer cada 4 o 5 horas evita hacer comidas muy abundantes y favorece al buen funcionamiento del cuerpo.

1.3.2 Desayuno

La primera comida del día es fundamental, saltar el desayuno o que el mismo sea deficiente puede influir negativamente en nuestra salud. Debemos tener en cuenta que es la primera ingesta, luego de 8 a 10 horas de ayuno nocturno. Es un hábito alimentario que condiciona el estado físico, psíquico y nutricional, no solo en niños y adolescentes, sino en todas las edades. (Castells, 2007)

“El desayuno es la primera comida del día, es muy importante para los niños, niñas y adolescentes ya que aportan con energía y nutrientes necesarios para que desarrollen sus actividades.” (Cuadrado, 2008)

El desayuno debe contener hidratos de carbono (preferiblemente de lenta absorción como los que aportan los cereales integrales), proteínas como las que aportan los frutos secos, los huevos, o sus símiles vegetales, fibra, vitaminas y minerales, como los que están presentes en leche, cereales integrales y sobre todo en fruta y verdura frutos secos. (Martin, 2017)

1.3.3 Merienda

La merienda es una ingesta que aparentemente es considerada exclusiva de los niños y adolescentes y no se le concede la importancia que realmente se merece. Sin embargo, esta comida supone un aporte nutritivo durante un intervalo de tiempo, que transcurre entre el almuerzo y la cena, y que puede resultar demasiado amplio.

Muchas personas tienen la mala costumbre de no merendar. Algunos piensan que haciendo esto, consumen menos calorías y los ayuda a bajar de peso. Sin embargo, lo que esto produce es llegar con más hambre a la cena y, por ende, comer en exceso en la misma. Una buena merienda no debe interferir negativamente en el proceso de digestión de la comida del mediodía. Para ello debe estar lo suficientemente alejada de la misma y no tomarse demasiado tarde para impedir la cena.

1.3.4 Almuerzo

El almuerzo es una comida muy importante en tu dieta diaria, ya que en ella ingieres una gran parte de las calorías del día y aportas un buen número de nutrientes a tu organismo. Debes

tomar una serie de alimentos que te ayuden a evitar la acumulación de grasa en tu cuerpo y que aparte sean totalmente beneficioso para tu salud. Algunos creen que evitando el almuerzo a toda costa reducirán algunas tallas o calorías (acumulan grasas si no se lleva un control), otros por el factor “tiempo” comen cualquier cosa (comida rápida) menos lo que deberían. (Gallego, 2018)

Es muy habitual que no tengamos a mantener las mismas horas para comer a lo largo de la semana, aunque como manifiestan muchos especialistas en salud en realidad sería lo más recomendado, ya que nuestro organismo se mantiene mucho más estable. Sobre cuál sería la mejor hora para el almuerzo, lo más adecuado es comer entre las 12 y la 1pm, no siendo recomendable hacerlo después de esa hora, ya que algunos estudios han demostrado que se no se nutren adecuadamente. Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25- 35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño. (Ayuso, 2014)

1.3.5 Cena

La cena también es una comida importante del día, pero eso no implica que podamos consumir lo mismo que en la mañana o la tarde. Pero, hay algunos alimentos que puedes comer sin sobrecargar tu estómago o dificultar que duermas plácidamente. La cena debe aportar el 25% de las calorías diarias y tiene que ser ligera y saludable. Lo ideal es cenar unas dos horas antes de ir a dormir para que el cuerpo haga la digestión y así descansar mejor. (Vallejo, 2019)

Las cenas suelen estar bastante desorganizadas y no les prestamos la atención que se merecen. Se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales.

1.4 Definición de comida rápida

Se conoce comida rápida a aquellos alimentos que disponen de importantes niveles de grasas, sal, azúcares y que por casos de tales componentes se convierten irreversibles comidas para los paladares de la mayoría de la gente. (Cuadrado F. , 2008)

En este análisis podemos observar que la comida rápida contiene excesos de grasa, azúcares, sal, colorantes, conservantes, edulcorantes y saborizantes que son las sustancias que por su valor nutritivo no son recomendables para el consumo de las y los adolescentes. Este tipo de comida popular entre los consumidores por su facilidad a la hora de adquirirla, no requiere ningún tipo de preparación o esta es escasa, es cómoda de ingerir y tiene una gran diversidad de sabores. (sevilla, 2007)

¿Qué clase de ingredientes lleva o aporta este tipo de comidas?

En general, estos productos contienen más sal que los que se preparan en casa, en parte porque el sodio se utiliza como conservante. Además, para conseguir el aspecto deseado en cuanto a color, olor, sabor y textura llevan añadidos conservantes, colorantes, antiapelmazantes, estabilizantes, etc. Estos platos suelen incluir condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y que estimulan el apetito y, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto y crean hábito. (Dominguez, 2009)

Las bebidas se definen como todos aquellos líquidos que ingieren los seres humanos, incluida el agua. Sin embargo, se excluyeron productos líquidos para el reemplazo de comidas usados en el control de peso y las sopas. Se prescindió de estas últimas porque se comportan más como los alimentos sólidos que como líquidos, en términos de saciedad y compensación dietética. (Urbina, 2017)

- Hamburguesas y sándwiches: Alta cantidad de grasas (carne, mayonesa, algunos quesos y otros aderezos) además de excesiva cantidad de sal.
- Papas fritas: Alta cantidad de grasas (aceites) y sodio (sal)
- Gaseosas o bebidas gasificadas: Abundante cantidad de azúcares. Su ingrediente fundamental es el azúcar. Puesto que lleva saborizantes artificiales y ácidos artificiales.
- Paworade: Contiene azúcar y electrolitos como sodio y potasio y la marca proclama que su producto hidrata mejor que el agua, por los ingredientes químicos agregado. (Salvador garcia, 2019)
- Golosinas: Abundante cantidad de azúcares, sal y grasas.
- Pizza: Es uno de los alimentos más populares, pero su elevado consumo puede tener consecuencias bastante graves para la salud.

1.5 Adolescencia

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la persona que implica múltiples cambios fisiológicos y psicológicos. Constituye una etapa biopsicosocial en el desarrollo humano. El comienzo de la pubertad, desde el punto de vista biológico, es más temprano en la actualidad que 100 años atrás. Los adolescentes de hoy alcanzan mucho antes su etapa de desarrollo sexual, ovulación y capacidad de reproducción.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es el período comprendido entre los 9 y 18 años de edad, en el que se presentan cambios físicos y emocionales, es un proceso de maduración psicosocial que conlleva una serie de cambios en la identidad del individuo, en esta etapa, el desarrollo emocional e intelectual es relativamente rápido. Se denomina pubertad a la etapa que marca el inicio de la adolescencia.

1.6 Característica del adolescente

La adolescencia sería la etapa de la vida que, por sus características de crisis del desarrollo, presenta un potencial mayor de trastornos en múltiples áreas, que la hacen susceptible de manifestaciones patológicas. Resulta de interés considerar la adolescencia como un período en que el adolescente se encuentra sometido a enormes presiones, tanto internas como externas. Entre los factores comunes a todos los adolescentes, que ejercen un efecto especial sobre su conducta y comportamiento destacaríamos tres:

- Sus relaciones con sus padres
- Sus relaciones con sus amigos
- La visión que ti en sí mismo como persona

II Alimentación

La Organización Mundial de Salud (OMS) dice que “la alimentación debe ser variada, equilibrada y saludable, pero adecuada a las características de cada persona (edad, sexo, hábitos, costumbres y nivel de actividad física)”.

A través de los años, la alimentación de los individuos ha cambiado paulatinamente. Se han notado cambios en la manera en la que se alimentaban nuestros antepasados, con relación a la que se tiene en la actualidad. La alimentación moderna es menos natural, debido al excesivo consumo de alimentos procesados, dejándole de dar importancia de alimentos sanos.

2.1 La alimentación en la adolescencia

Durante este periodo, el crecimiento es acelerado con un aumento importante de talla como de masa corporal. La adecuada alimentación es esta etapa, ayudará a prevenir que el adulto sufra de enfermedades como hipercolesterinemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis, así como también hacer frente a estos cambios. (Sánchez, 2000)

En términos generales, las necesidades en esa etapa son:

Hierro

Durante la adolescencia los requisitos de hierro aumentan para mejorar el crecimiento y el desarrollo de los músculos. Después de que la menarquía (inicio de la menstruación), las chicas necesitan más hierro para sustituir sus pérdidas menstruales. Las mujeres requieren de 15 mg y los varones de 11 mg por días. (Amelia, 2015)

Calcio

El aumento rápido de la masa ósea en adolescentes implica que requieren más calcio que adultos. Los chicos deben ingerir 1000 mg por día y las chicas 800 mg. Las principales fuentes de calcio son los productos lácteos, tales como leche, yogur y queso.

Zinc

Se encuentra relacionado directamente con la formación de tejidos. Las necesidades son: 12 mg/día para chicas y 15mg/día para chicos. Las fuentes principales de zinc son las carnes, pescado y huevos.

Proteínas

De 12 a 14 años: aproximadamente 1 gramo por kilogramo de peso De 15 a 18 años: aproximadamente 0.9 gramos por kilogramo de peso.

Vitaminas y minerales

Las vitaminas son necesarias para el metabolismo de diversos aminoácidos que requiere el organismo del individuo, además en la etapa de la adolescencia hay grandes cambios tanto físicos, biológicos y psicológicos que requieren grandes cantidades de energía y vitaminas. Contreras (2002) argumenta que: Las vitaminas ayuda al equilibrio de las funciones vitales. El arroz tiene una fuente de vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos.

Recomendaciones

- Alimentarse con tres comidas al día, con colaciones saludables entre comidas.
- Aumentar la fibra en la dieta y disminuir el uso de la sal.
- Beber mucha agua.
- Comer alimentos equilibrados.
- Comer frutas o vegetales colaciones entre comidas. (Hernández M. , 2012)

III. Factores que influyen en el estilo de vida alimentario

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 porque comen los individuos, están relacionados con aspectos emocionales, sociales y míticos del alimento. Así mismo, 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 (Aranceta, 2001)

Coronel (2001) dice:

“Que las preferencias están determinadas, principalmente por sus características, es decir, color, olor, aspecto, textura y sabor. 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”.

Los gustos individuales son quizá la influencia más importante sobre la dieta. Los alimentos asociados a recuerdos agradables tienden a convertirse en alimentos preferidos; aquellos asociados a recuerdos desagradables tienden a rechazarse.

Arancela (2001), refiere que:

“Hay factores individuales que tienen influencia en el consumo de alimentos: factores étnicos, familiares, psicológico y culturales en las costumbres alimenticias”. Mencionan otros aspectos como la buena o mala digestión, alergias a ciertos alimentos, las tendencias al temperamento; la proporción que el cuerpo de cada individuo transforma en energía a los alimentos. El poder de la imaginación, el efecto de la educación, el grado de inteligencia, impulsos propios, como lograr una posición determinada

3.1 Factores biológicos

La alimentación tiene prioridades biológicas: El satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente. Este autor afirma que hay varios factores biológicos que influyen en la conducta de alimentación, siendo las características sensoriales, necesidades nutricionales y los factores genéticos. (Arancela, 2001)

1. Factores Sensoriales

Se refieren a las características organolépticas de los alimentos y son importantes porque condicionan el consumo. Están basados en los sentidos, el gusto, el olfato, la textura, color (tacto), aspecto (vista) y sonido (oído). Las percepciones psicológicas son determinantes para que se acepte y se tenga preferencia por algún alimento por encima de otros. Las características visuales, el color y la presentación de los alimentos proporcionan y asocian la información acerca de los sabores y otras hacen que resulten atractivos y más agradables.

2. Factores genéticos

Estos factores juegan un papel en la formación de las preferencias alimenticias, a un cuando se sabe que los factores ambientales son clave en la determinación de estas y que el impacto que tiene los factores es de carácter limitado. Los resultados de estudios acerca de la similitud en el perfil de preferencias alimenticias en el ambiente familiar reflejan débiles correlaciones

positivas entre las preferencias de los hijos y la de los padres. Hay factores genéticos que influyen en algunos mecanismos fisiológicos y que pueden afectar las preferencias hacia los alimentos, como la sensibilidad gustativa o los déficits enzimáticos asociados con intolerancias nutricionales. (Aranceta, 2001)

La intolerancia alimentaria es la reacción adversa del organismo ante la ingesta de determinados alimentos, aditivos y conservantes que provocan en el sistema inmunológico la formación de anticuerpos frente a proteínas de determinadas sustancias alimentarias. (sánchez, 2016)

3.2 Factores psicológicos

La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social. Suponiendo que el individuo haya sido motivado por diferentes medios para cambiar su conducta a través de sus creencias y hábitos alimentarios, esto quedara afectado por el conocimiento adquirido. Así pues, aunque no ha aceptado la necesidad de cambiar y no es motivado para hacerlo.

1. Estrés

El estrés (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos.

El efecto del estrés sobre la elección y la ingesta de alimentos dependen de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, cuando se ven sometidas a estrés algunas personas comen más de lo normal, y otros menos de lo normal.

2. Estado de ánimo

Hipócrates fue el primero en sugerir que los alimentos pueden tener poder curativo; sin embargo, no fue hasta la Edad Media cuando se consideró que los alimentos podían constituir una herramienta para modificar el temperamento y el estado de ánimo. En la actualidad se reconoce que los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos. (Carlo, 2010)

3. Problemas familiares

Los problemas familiares se refieren a los conflictos que van más allá de la persona, tales como los enfrentamientos con los hijos, entre los hijos o con los abuelos. Suelen ser frecuentes, principalmente en la adolescencia y juventud, los conflictos con los padres o entre los propios hermanos. (Gómez, 2010)

La alimentación no sólo tiene que ver con el acto de comer sino también involucra diversos comportamientos y emociones que se viven y se adquieren progresivamente dentro de la familia a partir de la relación con nuestros padres en los primeros años de vida. (Slim, 2016)

3.3 Factores socioeconómicos

Hoy en día 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 proteínas y grasas y menos hidratos de carbono, mientras que las personas más pobres hacen lo contrario.

Passmore (1975) manifiestan que:

Estos factores juegan un papel muy importante en la cantidad y tipos de alimentos que se pueden consumir. La mayoría de la población tienen un ingreso económico inferior al sueldo básico, lo cual afecta en la elección, compra de alimentos nutritivos, las familias con este problema económico tienden a consumir solo productos ricos en carbohidratos como panes, fideos, arroz omitiendo la compra de frutas y carnes que son fuentes de proteínas, vitaminas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo 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 proteínas, grasas y menos hidratos de carbono, mientras que las personas más pobres hacen lo contrario. (Carlo, 2010)

IV. Característica Sociodemográfica

Las características sociodemográficas son el conjunto de características biológicas, socioeconómico, culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles. Estas características sociodemográficas de los individuos, es la edad, sexo, nivel educativo, procedencia, religión, entre otros condicionan su conducta sobre hábitos alimentarios salud y nutrición, por tanto, inciden de manera importante en los patrones demográficos de la población a la cual pertenecen. (Rabinis Jjarez, 2010).

Nicaragua, situada en América Central, tiene una superficie de 130.370km². Nicaragua cerró en 2020 con una población de 6 595 674. (Carlos, 2019)

- Población: 6 595 674 (2020)
- Género:
 - 1) Hombres: 3 254 564 (49.3%)
 - 2) Mujeres: 3 341 110 (50.7%)
- Urbanización
 - 1) Rural: 2 722 435 (41.3%)
 - 2) Urbano: 3 873 239 (58.7%)
 - 3) 1.66% de variación anual de la población

Población por edad, sexo y residencia, urbana-rural

La información recolectada en la ENDESA 2011/12, permite conocer la distribución de la población por edad, sexo y área de residencia, a partir de las preguntas contenidas en el cuestionario. La población total entrevistada fue de 89,503 personas, de ellas el 57 por ciento reside en el área urbana, aumentando dos puntos porcentuales respecto al 2006/07. De acuerdo a la composición por grandes grupos de edades, la población menor de 15 años representa 32 por ciento, el grupo en edad activa de 15-64 años comprende el 62 por ciento y la población de 65 años y más alcanza el 6 por ciento. (ENDESA, 2012)

Nicaragua es un país con diversas religiones entre ellas tenemos: la católica, evangélica, cristianismo, mormones, adventistas entre otros. Una de ellas y se podría decir que es la más predominante en el país es el catolicismo, aunque por otro lado la religión evangélica se encuentra en un segundo lugar a nivel del país, Conforme al censo de 2019 realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Gobierno de Nicaragua. (ENDESA, 2019)

4.1 Edad

Según la OMS es toda persona cuya edad este comprendida entre los 10 años y los 20 años de vida donde sistemáticamente existen cambios fisiológicos, biopsicosociales y culturales. Se ha definido como el período de maduración psicobiológica, donde termina el brote secundario del crecimiento físico. (OMS, 2009)

Bosco cayo (2014), afirma:

“Edad biológica no es más que el tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo. Cualquiera de los periodos en que se considera dividida la vida de una persona o cualquiera de dichos periodos por sí solo” (p.354). La noción de edad brinda la posibilidad, entonces, de segmentar la vida humana en diferentes periodos temporales: la infancia que es la edad indicada para comenzar a estudiar un nuevo idioma y la tercera edad que debería ser una etapa de descanso y tranquilidad.

4.2 Sexo

El sexo apunta a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres. (UNICEF, 2008) Los papeles relativos al género, de hombres y mujeres, socialmente contruidos, interactúan con sus papeles biológicos para afectar el estado nutricional de la familia entera y el de cada género.

4.3 Religión

La religión es un sistema de creencias, costumbres y símbolos establecidos en torno a una idea de la divinidad o de lo sagrado. Las religiones son doctrinas constituidas por un conjunto de principios, creencias y prácticas sobre cuestiones de tipo existencial, moral y espiritual. (Andrea, 2011)

DISEÑO METODOLÓGICO

1. Área de estudio:

El presente estudio se realizó en el Instituto Nacional Miguel de Cervantes perteneciente al Municipio de Managua del distrito III, ubicado en carretera sur, detrás del Centro comercial Sumen 1/C al lago.

Limites:

- Al norte con colegio cristiano la senda.
- Al sur con ferretería la baratera.
- Al oeste con clínica médica sacuanjoche.
- Al este con unicelelectronics.

2. Tipo de estudio

Los estudios descriptivos son la base y el punto inicial de los otros tipos, y son aquellos que están dirigidos a determinar a “como es” o “como esta” la situación de las variables que se estudian en una población. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

Afirma:

Qué también buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier fenómeno sometido análisis. (Pág.175)

Este estudio es de carácter descriptivo porque se describirán los factores biológicos, psicológicos y socioeconómico, que intervienen en los estilos de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria.

3. Enfoque de estudio

El enfoque cuantitativo está determinado por un conjunto de procesos secuencial y probatorio, cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos.

El orden es riguroso, aunque luego podemos redefinir algunas fases. Parte de una idea que va acotándose y una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 4)

Según los resultados obtenidos anteriormente el enfoque es cuantitativo, ya que permitió llevar un orden para lograr determinar la población de estudio que no tienen un estilo de vida alimentario, tanto del sexo masculino y femenino de los estudiantes del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, II semestre 2021.

4. Unidad de análisis

Estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, II semestre 2021.

5. Criterios de inclusión

- Estudiante que pertenezcan al Instituto Nacional Miguel de Cervantes
- Estudiante de I año sección “A “
- Estudiante de la modalidad matutina
- Estudiante que acepten participar en el estudio
- Estudiantes que gocen de bienestar físico y mental

6. Criterios de exclusión

- Estudiante que no pertenezcan al Instituto Nacional Miguel de Cervantes
- Estudiante que no se han de I año sección “A”
- Estudiante que no se han de la modalidad matutina
- Estudiantes que no acepten participar en el estudio
- Estudiantes que padezca enfermedad física y mental

7. Universo Y Muestra

Es el conjunto de individuos u objetos de los que se desea conocer en una investigación (Canales, Alvarado, & Pineda, 2008) afirma:

Qué la totalidad de individuos o elementos en los que se puede presentar; determinada característica susceptible de ser estudiada y en el que se generalizaran los hallazgos. (Pág.120)

El universo de los estudiantes de I año de secundaria sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, II semestre 2021. Corresponde a un total de 63 estudiantes. Este estudio tomo como muestra el total del universo.

Tipo de muestreo:

Las muestras probabilísticas, son todos los elementos de la población que tiene la misma posibilidad de ser escogida para la muestra y se obtiene definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades del muestreo. (Alvarado, Canales, & Pineda, 2008, pág. 122)

El muestreo probabilístico se hará bajo la lista oficial de los estudiantes que estén matriculados, se tomará la participación de todos al cien por ciento, mediante la lista de asistencia que los incluye hacer escogido como muestra de estudio, dicha muestra está constituida por 63 estudiantes.

8. Plan de análisis:

Se creó una base de datos en MICROSOFT EXCEL, en donde se ingresaron los datos de la encuesta de los estilos de vida alimentario aplicados a los estudiantes de I año de secundaria del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, cuyos aspectos principales se determinaron en gráficas de Barra y porcentaje para su interpretación, de esta manera se realizó un pilotaje a 10 estudiantes para valorar la comprensión de las variables a responder y luego procesar cada información.

9. Operacionalización de variable

| Variable | Sub variable | Criterio | Valor | Instrumento |
|--|--|--|--|-------------|
| Características Sociodemográficas | <p>Son el conjunto de características biológicas, socioeconómicas, culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles. (Rabinis Jjarez, 2010).</p> <p>Estas características sociodemográficas de los individuos, es la edad, sexo, nivel educativo, procedencia, religión, entre otros condicionan su conducta sobre hábitos alimentarios salud y nutrición, por tanto, inciden de manera importante en los patrones demográficos de la población a la cual pertenecen.</p> | Sexo | F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> | Encuesta |
| | | Edad | a) 11 a 13 b) 14 a 15 | |
| | | Religión | a) Católico b) Evangélico c) Testigo de jehová d) No creyente | |
| | | Procedencia | Urbana Rural | |
| Estilo de vida alimentario que usted practica en su hogar y colegio | <p>Estilo de vida alimentario se puede definir como los estilos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los</p> | 1. ¿Qué tipo de comida usted consume comúnmente en su hogar? | Arroz <input type="checkbox"/> | Encuesta |
| | | | Frijoles <input type="checkbox"/> | |
| | | | Carnes <input type="checkbox"/> | |
| | | | Embutidos <input type="checkbox"/> | |
| | | | Mariscos <input type="checkbox"/> | |
| | | | Maruchan <input type="checkbox"/> | |
| | | | Huevos <input type="checkbox"/> | |
| | | | Lácteos <input type="checkbox"/> | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.</p> | | <p>Tortillas <input type="checkbox"/></p> <p>Pan <input type="checkbox"/></p> <p>Plátanos <input type="checkbox"/></p> <p>Verduras <input type="checkbox"/></p> |
| | <p>2. ¿Qué tipo de bebida ingiere más en su hogar?</p> | <p>a) Bebidas artificiales</p> <p>b) Gaseosas</p> <p>c) Refrescos naturales</p> <p>d) Agua</p> |
| | <p>3. ¿Qué alimentos consume usted usualmente en su desayuno?</p> | <p>a) Gallo pinto, huevo, crema, fresco.</p> <p>b) Pan con café</p> <p>c) Leche</p> <p>d) Frutas</p> <p>e) Tortillas con huevo</p> <p>f) Cereales</p> <p>g) Nacatamal con café</p> |
| | <p>4. ¿Qué alimento consume más usted en el almuerzo?</p> | <p>a) Arroz, frijoles, queso, huevo.</p> <p>b) Arroz, cerdo tortilla, fresco.</p> <p>c) Sopas</p> <p>d) Chorizo, arroz, plátano, y gaseosa</p> <p>e) Maruchan</p> <p>f) Carnes rojas, arroz, tang</p> <p>g) Arroz, frijoles y agua.</p> |
| | <p>5. ¿Qué alimentos consume usted comúnmente en la cena?</p> | <p>a) Leche con galleta</p> <p>b) Gallo pinto, queso, maduro, fresco</p> <p>c) Arroz, carnes, frijoles, tortillas, gaseosa.</p> <p>d) Chorizo gallo pinto, café</p> <p>e) Verduras Fritangas</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | 6. ¿Horarios que usted acostumbra a desayunar en su hogar? | a) 5:30 am. b) 6: 20 am. c) Ninguno. |
| | | 7. ¿Horarios que usted acostumbra a almorzar en su hogar? | a) 12:30 md. b) 2:00 pm c) Ninguno. |
| | | 8. ¿Horarios que usted acostumbra a cenar en su hogar? | a) 5:30pm a 6:00pm b) 8:00pm c) Ninguno |
| | | 9. ¿Cuál cree usted, de los tres tiempos de comida es el más importante | a) Desayuno. b) Almuerzo. c) Cena. d) Todos. |
| | | 10. ¿Usted desayuna antes de ir a clase? | Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |
| | | 11. ¿En qué lugar consume más alimentos? | a) Hogar. b) Colegio. |
| | | 12. ¿Qué tipo de alimento usted consume en el colegio? | Golosina <input type="checkbox"/> Maruchan <input type="checkbox"/> Enchiladas <input type="checkbox"/> Hamburguesas <input type="checkbox"/> Hot dog <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> |
| | | 13. ¿Qué tipo de bebidas ingiere en el colegio? | a) Gaseosa b) Raptor c) Paworade |

| | | | | |
|--|---|---|--|----------|
| | | | d) Refrescos naturales e) Ninguna | |
| | | 14. ¿Cuántas veces al día consume comida rápida? | a) 1 vez al día. b) 2 a 4 veces al día. c) Ninguna. | |
| | | 15. ¿Su estilo de vida alimentario es? | a) Variada b) Suficiente c) Adaptada d) Equilibrada | |
| Factores biológicos que influyen en su estilo de vida alimentario. | La alimentación tiene prioridades biológicas: El satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente. Este autor afirma que hay varios factores biológicos que influyen en la conducta de alimentación, siendo las características sensoriales, necesidades nutricionales y los factores genéticos. | 1. ¿Tiene alguna preferencia por sus alimentos? | a) Color b) Sabor c) Olor d) Textura e) No tengo preferencia | Encuesta |
| | | 2. ¿Ultimadamente usted ha perdido el apetito? | Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> | |
| | | 3. ¿Usted es intolerante a algún tipo de alimento? | a) Lacteos b) Carnes c) Ninguno | |
| | | 4. ¿Cuándo pierde los horarios de comida logra sentir el mismo gusto? | Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> | |
| Factores psicológicos que influyen en su estilo de vida alimentario | La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social. Suponiendo que el individuo haya sido motivado por diferentes medios para cambiar su conducta a través de sus creencias y hábitos alimentarios, esto quedara | 1. ¿Usted cree que el estrés influye a la hora de sus comidas? | Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> | Encuesta |
| | | 2. ¿Cuál es su estado de ánimo actual? | a) Triste b) Preocupado c) Alegre d) Normal | |
| | | 3. ¿Cuándo surgen problemas familiares en su | a) Si b) No | |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------|
| | afectados por el conocimiento adquirido. | hogar esto repercute en sus horarios de comidas? | | |
| Factores socioeconómicos que influyen en su estilo de vida alimentario. | <p>Hoy en día 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 proteínas y grasas y menos hidratos de carbono, mientras que las personas más pobres hacen lo contrario.</p> | 1. ¿Usted recibe dinero de sus padres para comer a la hora de recreo? | a) Si b) No c) Llevo mi comida | Encuesta |
| | | 2. ¿Qué cantidad de dinero le dan sus padres? | a) 5 a 10 cordoba b) 20 a 30 cordoba c) 50 a más d) Nada | |
| | | 3. ¿Qué compra con su dinero? | Golosinas <input type="checkbox"/> Comidas rapidas <input type="checkbox"/> refresco naturales Gaseosa <input type="checkbox"/> Bebida energizante <input type="checkbox"/> | |
| | | 4. ¿Usted cree que los precios de algunos productos influyen en su alimentación? | a) Si b) No | |
| | | 5. ¿Usted cree que tener una alimentación sana cuesta dinero? | a) Si b) No | |
| | | 6. ¿Usted considera que consumir comidas chatarra resulta mejor por el bajo costo? | a) Si b) No | |

10. Plan de recolección de datos

Método

Es el medio o camino a través del cual se establece la relación entre el investigador y el consultado para la recolección de datos, se citan la observación en la encuesta” (Canales, Alvarado, & Pineda, 2008, pág. 144).

Técnicas

” Es el conjunto de reglas y procedimientos que le permite al investigador establecer la relación con el objeto o sujeto de la investigación” (Alvarado, Canales, & Pineda, 2008, pág. 144).

Encuesta

Consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionada por ellos mismo, sobre opiniones, conocimientos, actitudes o sugerencias. (Alvarado, Canales, & Pineda, 2008) afirma” que hay dos maneras de obtener información: la entrevista y el cuestionario”. (Pág.148)

Para la investigación de los factores que influyen en los estilos de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria sección “A “, turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, se ha seleccionado un instrumento para el levantamiento del diagnóstico que facilite la recolección de la información por su adecuado manejo, la información que se reciba de las encuestas permitirá una información para formular los datos correctos.

11. Consideraciones éticas

Para que está investigación sea sustentada en los principios éticos, cuando los sujetos de estudio sean personas, se tendrá en cuenta el consentimiento previo para cada uno de los participantes, tomándose en cuenta los aspectos establecidos como: El respeto, la justicia, la confidencialidad y la optimización de los beneficios.

12. Instrumento

El instrumento es el mecanismo que utiliza el investigador para recolectar y registrar la información. (Alvarado, Canales, & Pineda, 2008) afirma “Que se encuentra los formularios, las

pruebas psicológicas, las escalas de opinión y de actitudes, las listas u hojas de control, entre otras” (Pág.144).

El instrumento está estructurado con una serie de preguntas que serán respondida según el grado de conocimiento de los estudiantes, en relación al estilo de vida alimentario, mediante selección única que nos llevará a determinar factores que influyen en los estilos de vida alimentarios de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” del turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, II semestre 2021.

13. Prueba De Jueces

Según (Hernández- Sampieri, Fernández- Collado & Baptista, 2010) Es el juicio sometido por una persona especializada, la cual valida instrumentos sometidos a valoración y correcciones, permitiendo así ser aceptado y que el contenido se ajuste correctamente a la investigación.

Se realizó una prueba de jueces del instrumento: Factores que influyen en el estilo de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria sección “A”, turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, Municipio de Managua II semestre 2021. Quienes sugieren mejorar en cada uno de los ítems (Variable).

Teniendo como resultado:

1. En el primer ítem, en la característica sociodemográfica no tuvo ninguna observación.
2. En el segundo ítem, los estilos de vida alimentario que practican en el hogar y colegio, dan recomendaciones generales de acuerdo a las puntuaciones, las cuales fueron instruidos en su totalidad, nos sugieren que se elimine la pregunta ¿Qué tipo de comida usted consume comúnmente en su hogar? y que cambiemos la pregunta ¿Su estilo de vida alimentario es? a ¿Cómo considera su estilo de vida alimentario?
3. En el tercer ítem del factor biológico que influye su estilo de vida alimentario, no hay modificaciones para corregir.
4. En el cuarto ítem del factor psicológico que influye en su estilo de vida alimentario, nos sugieren anexar una pregunta sobre ¿En su hogar cuando surgen problemas familiares esto repercute en sus horarios de comidas?

5. En el ítem cinco el factor socioeconómico que influye en su estilo de vida alimentario, nos sugiere agregar tres preguntas. ¿Usted creé que los precios de algunos productos influyen en su alimentación? ¿Usted creé que una alimentación sana cuesta dinero? ¿Usted considera que consumir comida rápida resulta mejor por el bajo costo?

El instrumento queda estructurado de esta forma, la cuál será sometida a validación con un grupo de diez estudiantes, con el objetivo de observar la comprensión del estudiante.

14. Pilotaje

En el proceso de validación del instrumento, se procede a realizar la prueba de pilotaje en el Instituto Nacional Miguel de cervantes del departamento de Managua, seleccionando diez estudiantes de I año de secundaria sección “A” del turno matutino. Con el fin de verificar si hay comprensión de las preguntas por parte del grupo de estudio, de esta manera valoramos el correcto diseño, es decir estimar que tan efectivo será la formulación de la encuesta al momento de recolectar la información procesada por los estudiantes. Esta prueba previa permite modificar algunas correcciones identificada en el instrumento.

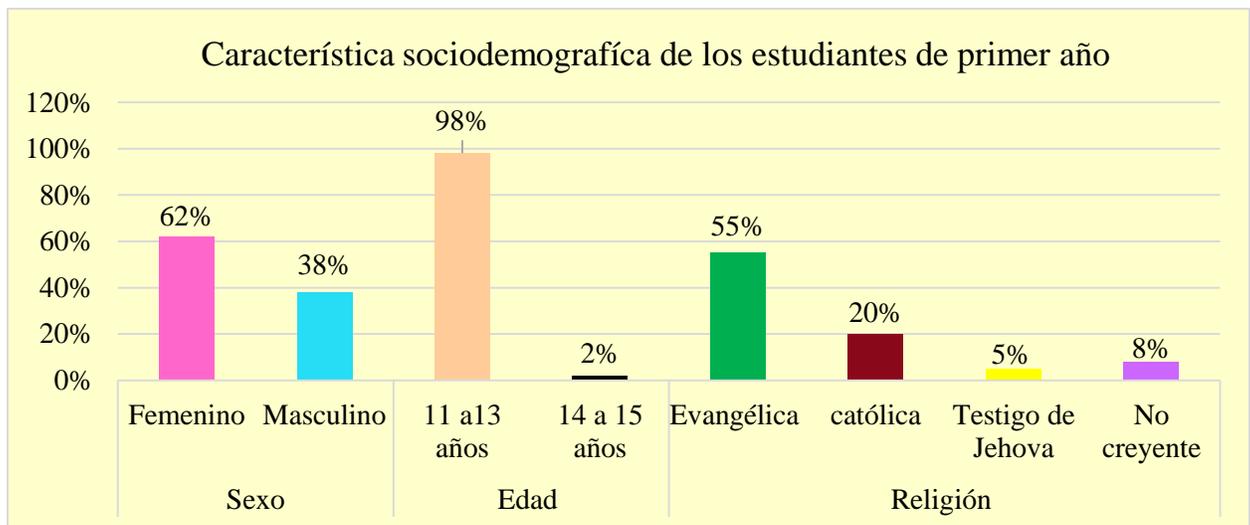
El pilotaje nos ha llevado a determinar que el instrumento ha sido interpretado, por los estudiantes de una manera clara y concisa donde no habrá ninguna modificación alguna en el instrumento. De esta manera procedemos al levantamiento de la encuesta.

ANÁLICES Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

I. Características sociodemográficas de los estudiantes de primer año.

Las características sociodemográficas son el conjunto de características biológicas, socioeconómico, culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles. Estas características sociodemográficas de los individuos son la edad, sexo, nivel educativo, religión, entre otros condicionan su conducta sobre hábitos alimentarios salud y nutrición. En este estudio se hace énfasis en las características propias de los estudiantes de primer año del Instituto Nacional Autónomo Miguel de Cervantes las cuales incluyen edad, sexo, religión.

Figura N°1: Características Sociodemográfico de los estudiantes de I año de secundaria, sección "A" turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Los papeles relativos al género, de hombres y mujeres, socialmente construidos, interactúan con sus papeles biológicos para afectar el estado nutricional de la familia entera y de cada género. (Fernandez, 2017)

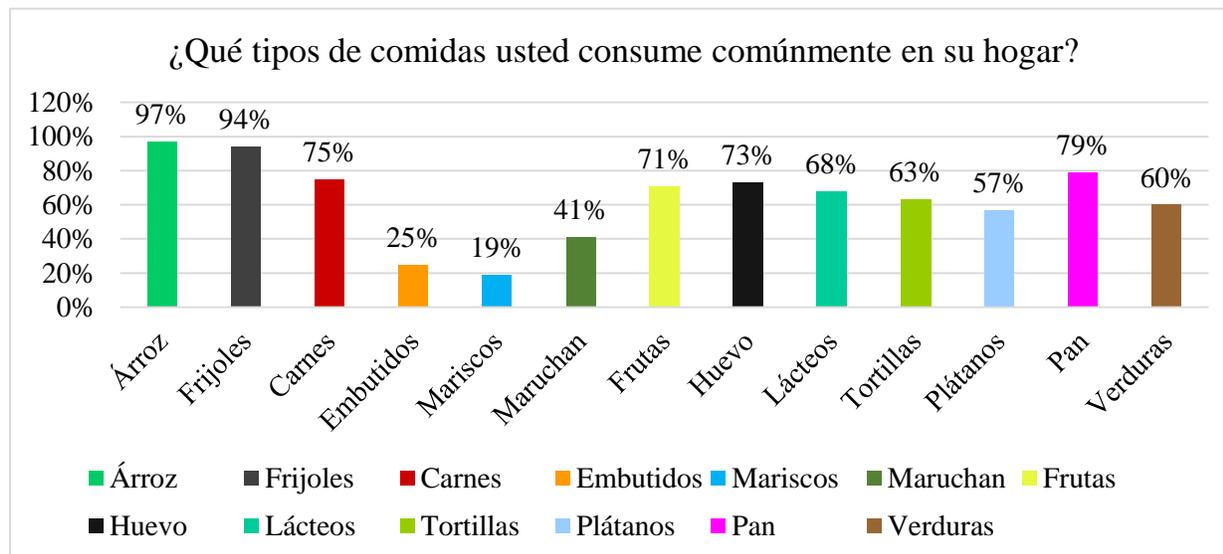
En la gráfica refleja las características sociodemográficas de los estudiantes de primer año del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, prevaleciendo el 62% de los estudiantes corresponde

al sexo femenino, este dato se corresponde según ENDESA el Censo Nacional de Nicaragua que la mayor parte de la población es mujer, seguidamente el 98% de los estudiantes de primer año comprende las edades entre 11 a 13 años, ENDESA afirma que el grupo de mayor edad activa en Nicaragua es de 15 a 64 años y de segundo lugar los menores de 15 años. Por último, el 55 % de la población prevalece a la religión evangélica, aunque en Nicaragua el catolicismo es una de las primeras religiones que más se practican y de segundo lugar el evangelismo. (ENDESA, 2012)

II. Estilo de vida alimentario que practican los estudiantes en su hogar y colegio.

Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos.

Figura N° 2: Tipos de comidas que consumen comúnmente en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes

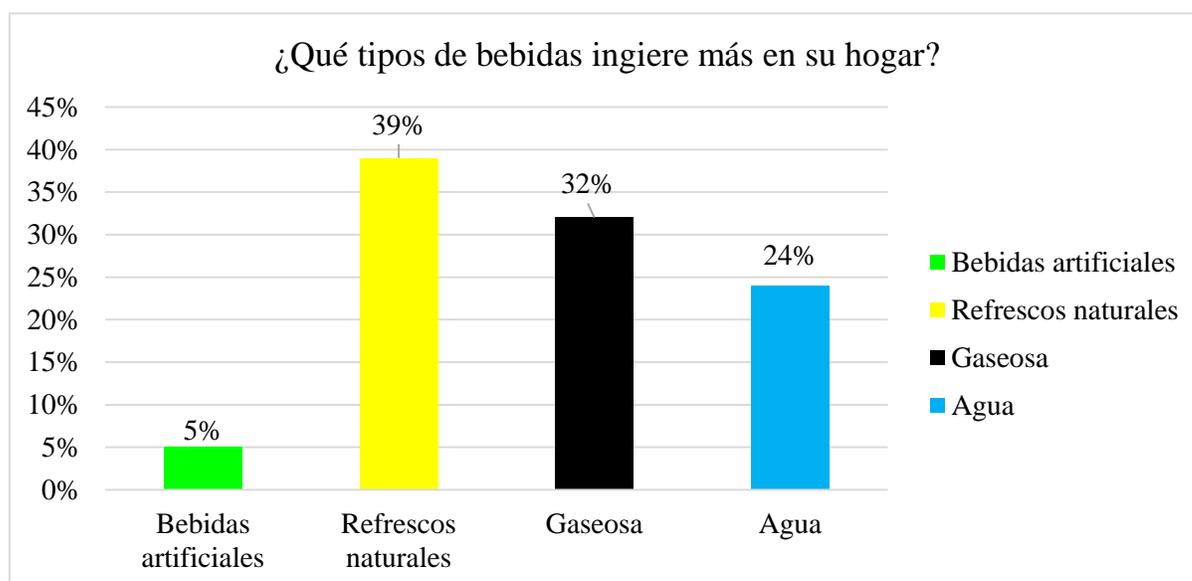


Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

El estilo de vida alimenticio es percibido como un esquema mental que enmarca el comportamiento del consumidor, pero que no es idéntico las acciones de comportamiento individual. (Lone Bredahl, 2014)

En la gráfica refleja los tipos de comidas que consume los estudiantes de primer años en su hogar, predominando el 97% de los estudiantes consumen arroz; una fuente de vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos para el organismo, seguido el 94% manifestaron que consumen frijoles, lo cual es nutritivo para la salud; porque contiene antioxidantes que ayudan a prevenir el daño celular y nutrientes que benefician el organismo y es importante que los estudiante a esa edad lo consuman , el 79% consume pan, el 75% consume carne, lo cual tiene una fuente de vitamina B12 que nos ayuda a metabolizar las proteínas y mantener nuestro sistema nervioso central sano, el 73% de los estudiantes consume huevos; lo que indican que más de la mitad de los estudiantes reciben muchos beneficios para la salud. Los estudiantes consumen el alimento básico en su hogar debido que no tienen el dinero suficiente para satisfacer sus necesidades, seguido el 71% de los estudiantes manifestaron que consumen frutas, lo que es importante porque tiene proteínas, lípidos, hidratos de carbono y fibra, seguido el 68% de los estudiantes consumen lácteos en su hogar lo que proporciona vitaminas y minerales nutritivos para el organismo , el 63% consumen tortillas, seguido el 60% de los estudiantes consumen verduras; lo que indican que más de la mitad se nutren, ya que estos alimentos proveen vitaminas, minerales y otras sustancias que son importantes para la buena salud, seguidamente el 57% de los estudiantes consume plátano como bastimentos, el 41 % de los estudiantes consume maruchan ; no alimentándose saludablemente, el 25% manifestaron que consume embutido, lo cuáles algunos de estos alimentos son ricos en potasio, zinc y fósforo, pero por su elevado contenido en grasas y en sal se aconseja consumir embutidos de forma ocasional y moderada, seguido el 19% de los estudiantes consume marisco; lo cual son nutritivos para el organismo y tienen pocas grasas saturadas; pero son pocos estudiantes que comen estos alimentos saludables.

Figura N° 3: Tipos de bebidas que ingieren más en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

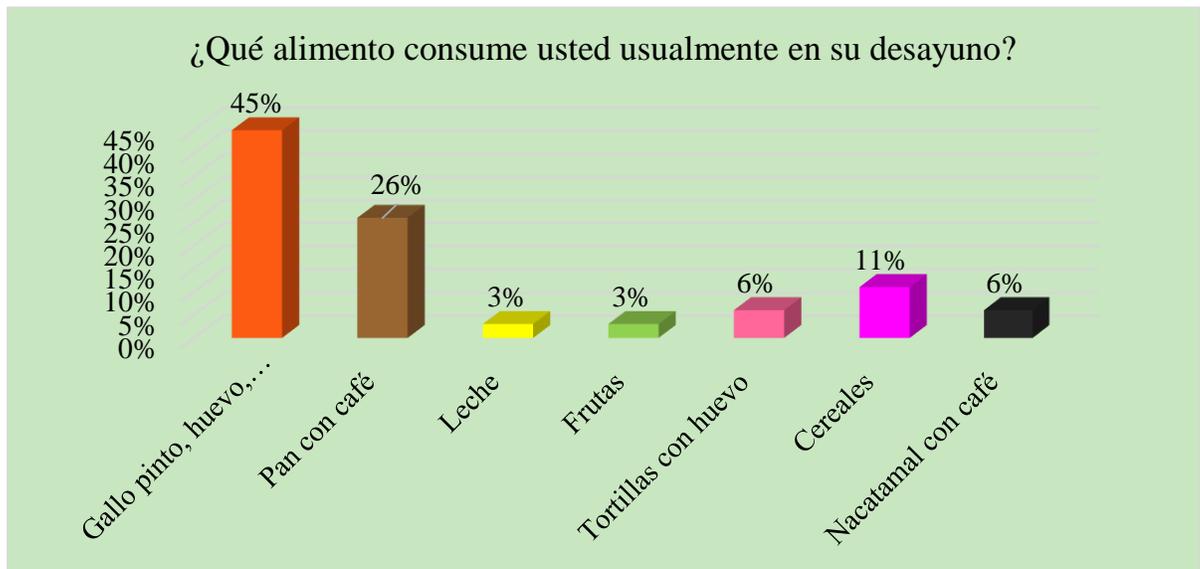


Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Las bebidas se definen como todos aquellos líquidos que ingieren los seres humanos, incluida el agua. Sin embargo, se excluyeron productos líquidos para el reemplazo de comidas usados en el control de peso y las sopas. Se prescindió de estas últimas porque se comportan más como los alimentos sólidos que como líquidos, en términos de saciedad y compensación dietética. (Urbina, 2017)

En la gráfica refleja los tipos de bebidas que ingieren los estudiantes en su hogar, prevaleciendo el 39% de los estudiantes ingiere refrescos naturales; estas bebidas proveen excesivas calorías y ninguno o muy escaso beneficio nutricional, las bebidas azucaradas se deben consumir sólo de modo eventual. Seguido el 32% de los estudiantes ingiere gaseosa; lo que es perjudicial para la salud, el 24% de los estudiantes consume agua; lo cual nos ayuda a digerir los alimentos y eliminar los productos de desecho; ya que interviene en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos, por esta razón es importante consumirla y son pocos los estudiantes que la ingieren. Por último, el 2% de los estudiantes consume bebidas artificiales, lo que aumenta enfermedades y perjudica la salud de los estudiantes.

Figura N° 4: Alimentos que consumen usualmente en su desayuno los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.



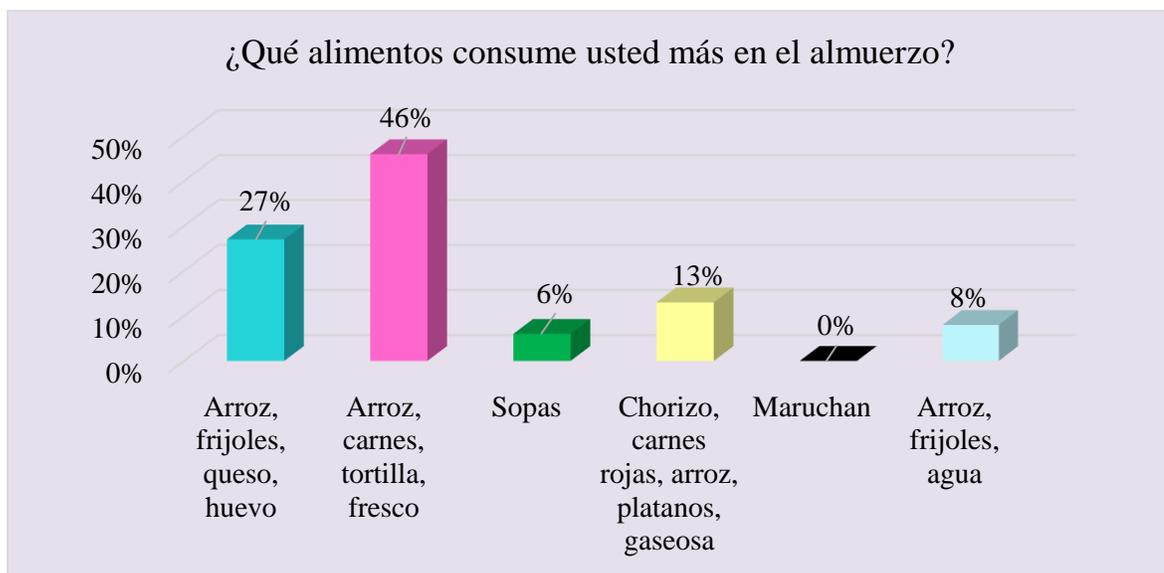
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

El desayuno debe contener hidratos de carbono (preferiblemente de lenta absorción como los que aportan los cereales integrales), proteínas como las que aportan los frutos secos, los huevos, o sus símiles vegetales, fibra, vitaminas y minerales, como los que están presentes en leche, cereales integrales y sobre todo en fruta y verdura frutos secos. (Martin, 2017)

En la gráfica refleja los alimentos que consumen los estudiantes de primer año en el desayuno, prevaleciendo el 45% de los estudiantes consume gallo pinto, huevo, crema y fresco debido que son familia de bajo recursos y no tienen la posibilidad de comprar alimentos nutritivo como la leche o frutas que ayuda a que nuestro sistema inmunológico se mantenga sano y fuerte, seguido el 26 % desayuna pan con café, lo que no es nutritivo para la salud y no tiene ningún beneficio nutricional; esto se debe por el bajo costo de este alimento, pero el 11% de los estudiantes consume cereales por la mañana; lo cual este alimento aportan energías a nuestro cuerpo y son ricos en múltiples vitaminas y minerales, saludables para los estudiantes y son pocos los que consume este tipo de alimento, seguido el 6% de los estudiantes desayunan tortilla con huevo, lo que tiene alto aporte nutricional rico en proteína, el 6% de los estudiantes consume nacatamal con café en el desayuno, seguido el 3% de los estudiantes consume frutas; lo que indican que pocos estudiantes desayunan saludables, ya que las frutas contiene agua, vitaminas y minerales para

mantener el cuerpo hidratado y eliminar las toxinas que acumula nuestro organismo y por último el 3% ingiere leche durante el desayuno; es una fuente de proteína muy completo, así como de calcio, vitaminas y magnesio por lo que es recomendable añadir alimentos nutritivos en nuestro organismos.

Figura N° 5: Alimentos que consumen más en el almuerzo los estudiantes de I año de secundaria, sección "A" turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.



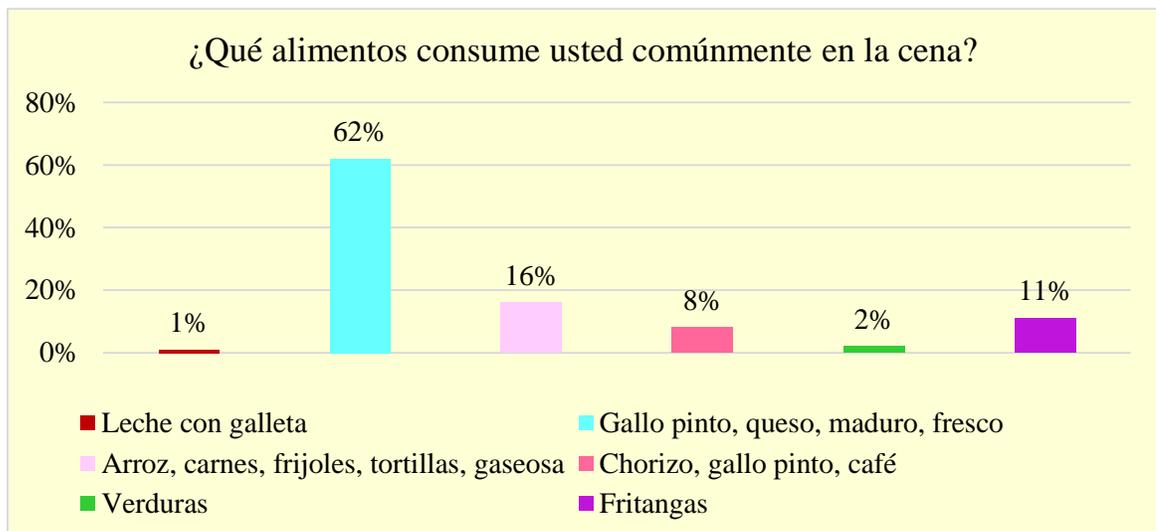
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

El almuerzo es una comida muy importante en tu dieta diaria, ya que en ella ingieres una gran parte de las calorías del día y aportas un buen número de nutrientes a tu organismo. Debes tomar una serie de alimentos que te ayuden a evitar la acumulación de grasa en tu cuerpo y que aparte sean totalmente beneficioso para tu salud. (Gallego, 2018)

En la gráfica refleja los alimentos que consumen los estudiantes de primer año en el almuerzo, predominando el 46% de los estudiantes consume arroz, carne, tortilla, fresco; ya que no tienen el dinero suficiente para satisfacer las necesidades y no compran alimentos nutritivos para el organismo, seguido el 27% consume arroz, frijoles, queso, huevo en el almuerzo debido que son familias de bajo recurso y comen el alimento básico, el 13% consume chorizo, carne roja, arroz, plátano y gaseosa; el consumo excesivo de estos alimentos son perjudiciales para la salud, seguido el 8% de los estudiantes consume arroz, frijoles y agua; lo que tiene un alto contenido de

fibra que hace que la persona se sienta satisfecha, por lo cual tenderá a comer menos de otros alimentos y están repletos de potasio, ácido fólico, hierro, y magnesio, tienen cero colesterol y un mínimo contenido de grasa, por último el 6% consume sopas en el almuerzo; lo que indican que son muy nutritivas, ricas en vitaminas y minerales.

Figura N° 6: Alimentos que consumen comúnmente en la cena los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.



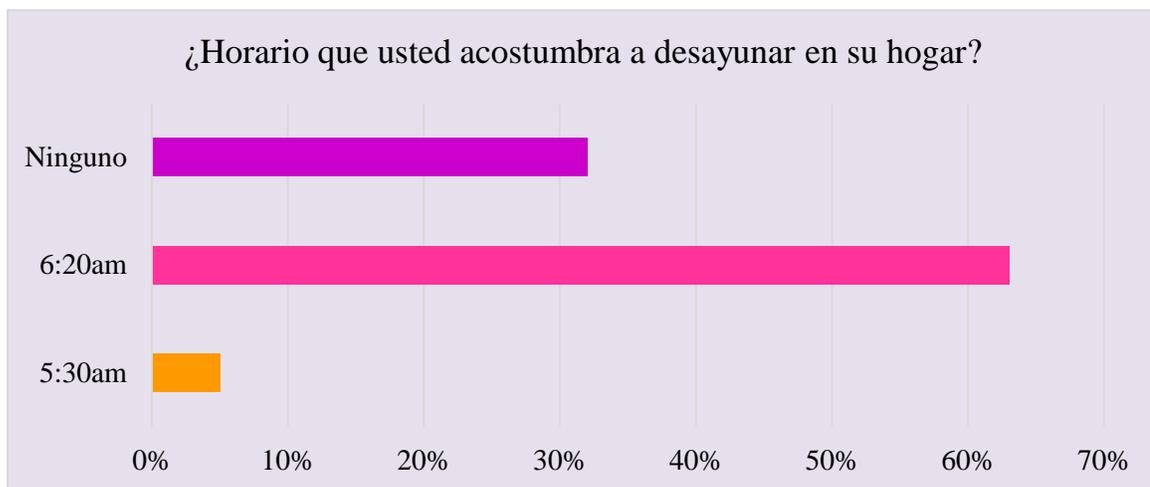
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

La cena también es una comida importante del día, pero eso no implica que podamos consumir lo mismo que en la mañana o la tarde. Pero, hay algunos alimentos que puedes comer sin sobrecargar tu estómago o dificultar que duermas plácidamente. La cena debe aportar el 25% de las calorías diarias y tiene que ser ligera y saludable. Lo ideal es cenar unas dos horas antes de ir a dormir para que el cuerpo haga la digestión y así descansar mejor. (Vallejo, 2019)

En la gráfica refleja los alimentos que consumen los estudiantes de primer año durante la cena, prevaleciendo el 62% de los estudiantes consume gallo pinto, queso, maduro, fresco, seguido el 16% consume leche con galleta, lo cuál es una cena perfecta, ya que combina hidratos de carbono de las galletas con proteínas y grasa de la leche, sin olvidar vitaminas A, D y minerales. El 11% consume por la noche fritanga; lo que indica que este alimento no es nutritivo para la salud y los estudiantes a esa edad están en periodo de crecimiento y desarrollo, seguido el 8% consume chorizo, gallo pinto y café. Por último, el 2% consume verduras; lo que indican que son pocos los

estudiantes que se nutren saludablemente y lo importante que a esa edad tenga un buen estilo de vida alimentario.

Figura N° 7: Horario que acostumbran desayunar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer y es muy importante que tengan en cuenta desayunar en el horario perfecto. (Ayuso, 2014)

En la gráfica refleja los horarios que desayunan los estudiantes en su hogar, prevaleciendo el 63% de los estudiantes desayunan a las 6:20 am, seguidamente el 32% de los estudiantes no desayunan a ninguna hora establecida y por último el 5% de los estudiantes desayunan a las 5:30 am.

Figura N° 8: Horario que acostumbran almorzar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

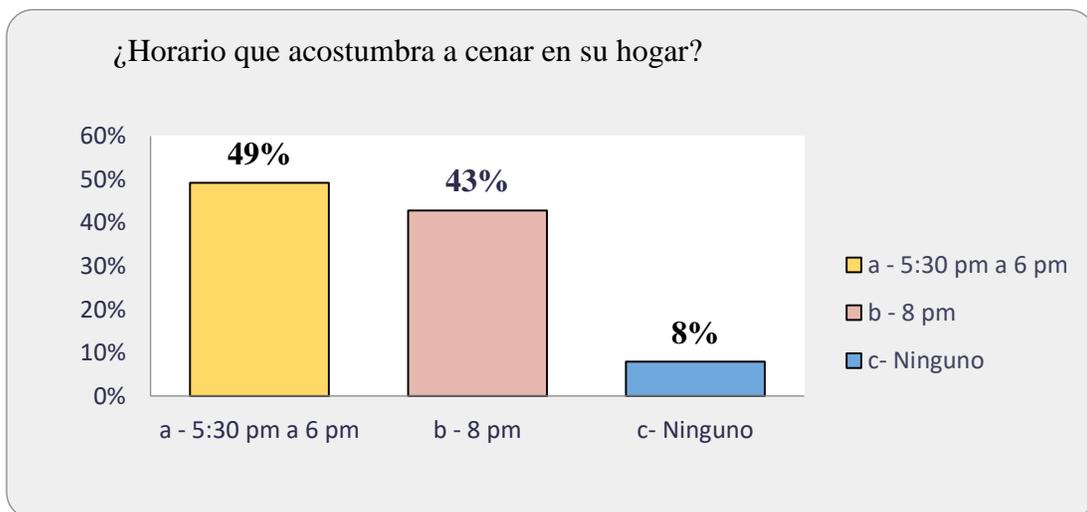


Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Cuál sería la mejor hora para el almuerzo, lo más adecuado es comer entre las 12 y la 1pm, no siendo recomendable hacerlo después de esa hora. (Ayuso, 2014)

En la gráfica refleja los horarios que almuerzan los estudiantes en el hogar; prevaleciendo el 86% de los estudiantes almuerzan a las 12md, seguidamente el 11% de los estudiantes almuerzan a las 2 de la tarde y por último el 3% de los estudiantes no almuerzan a ninguna hora establecida.

Figura N° 9: Horario que acostumbran a cenar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

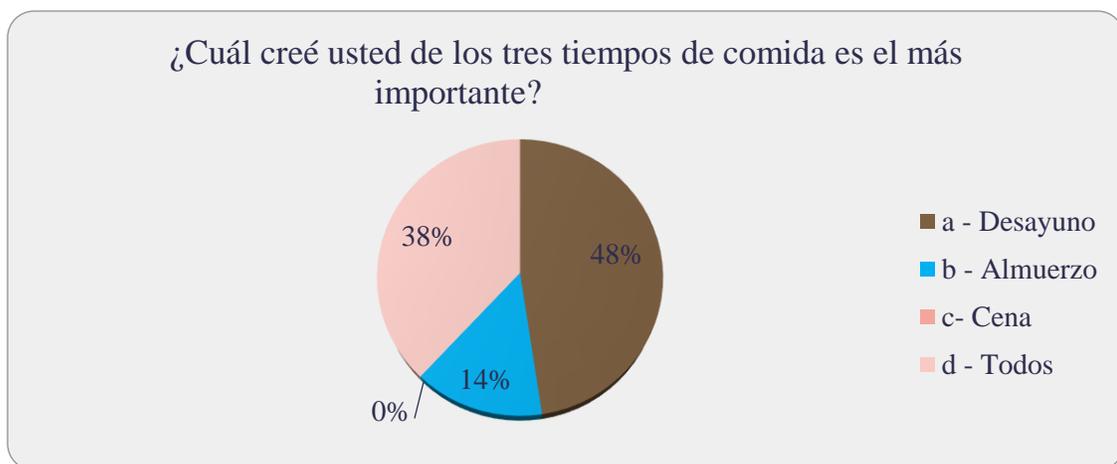


Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año.

Las cenas suelen estar bastante desorganizadas y no les prestamos la atención que se merecen. Los motivos pueden ser múltiples: no se coinciden en los horarios de los padres con los hijos, los padres suelen estar ocupados o viendo la televisión y, sobre todo, el problema es que no se le da mucha importancia. Se trata de tomar "cualquier cosa" para irse a la cama. (Vallejo, 2019)

La gráfica refleja los horarios que acostumbran cenar los estudiantes del Instituto Nacional Miguel de Cervantes en su hogar, predominando el 49% de los estudiantes tienen el hábito de cenar en sus hogares a las 5:30pm a 6pm, lo cual es ideal para que su cuerpo haga la digestión y así descansar mejor. Seguido del 43% realizan su cena a las 8pm; es un horario que puede repercutir en la digestión de los alimentos ocasionando problemas para conciliar el sueño la metabolización de los alimentos demasiado retardo nuestro sistema digestivo no descansaría adecuadamente es decir trabajaría en la absorción de los alimentos. Esto puede contribuir al aumento de peso, alto nivel de azúcar en la sangre, lo recomendable es cenar a la hora exacta para tener una alimentación lo suficientemente saludable. El 8% de los estudiantes no cena es decir no cumplen el total de las cuatro comidas, un niño tiene que contar con una dieta variada y saludable cumpliendo los horarios de comida sin saltar ninguna, el no comer en sus tiempos adecuadamente genera problemas de salud afectando el desarrollo físico y mental del niño o niña, ya que ellos están en continuo crecimiento y los alimentos aportan grandes beneficios en esta etapa de la vida.

Figura N° 10: *Cuál de los tres tiempos de comidas es el más importante para los estudiantes de I año de secundaria, sección "A" turno matutino del Instituto Nacional Miguel De Cervantes.*



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año.

Se conoce como comida al conjunto de sustancias alimenticias que se comen y que se deben de subsistir al ser ingerida, la comida provee elementos para la nutrición del organismo vivo. La comida que los seres humanos consumimos son el desayuno, merienda, almuerzo y cena, claro que entre comidas se pueden también comer, es por esta razón que las personas se alimentan de 4 a 5 veces al día. (Sánchez, 2012)

La gráfica refleja el 48% de los estudiantes, asegura que el desayuno es el más importante porque les aporta energía, vitaminas y nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de sus habilidades intelectuales. Seguido del 38% de los estudiantes comprende que los tres tiempos de comida son esenciales para estar sano y fuerte, logrando mantener un buen desarrollo físico y mental ya que, al comer proteínas, carbohidratos, vegetales, lácteos, huevos tienen una cantidad necesaria de nutrientes que necesita su organismo. El 14% indica que el almuerzo es el tiempo de comida más importante ya que cuando no desayunan bien, ellos suplementan su déficit alimenticio.

Figura N° 11: *Desayunan antes de ir a clase los estudiantes de I año de secundaria, sección "A" turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

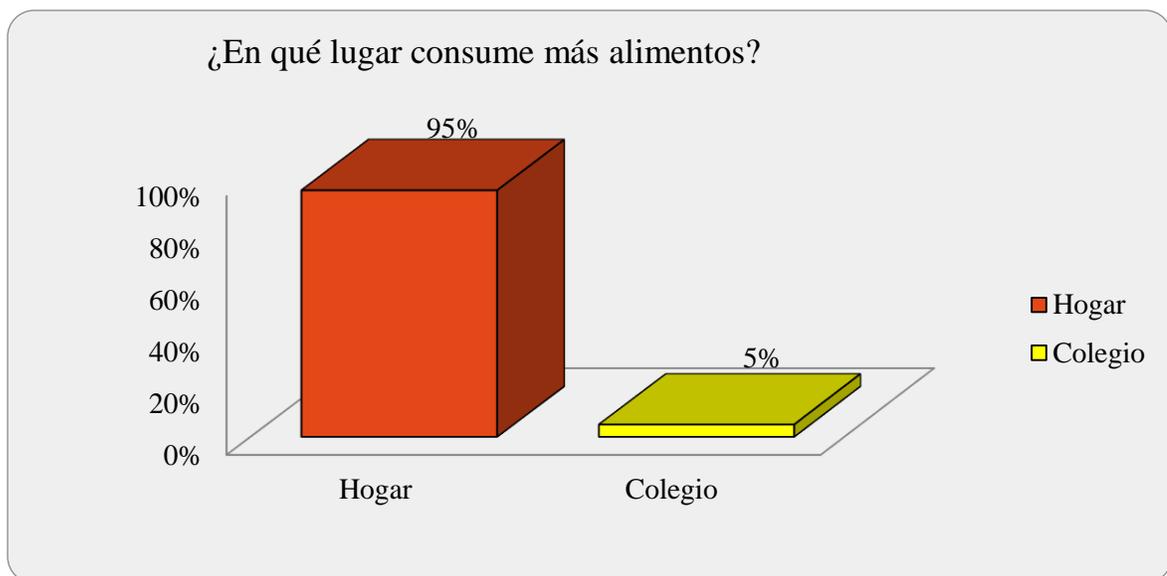


Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año.

La primera comida del día es fundamental, saltar el desayuno o que el mismo sea deficiente puede influir negativamente en nuestra salud. Debemos tener en cuenta que es la primera ingesta, luego de 8 a 10 horas de ayuno nocturno. Es un hábito alimentario que condiciona el estado físico, psíquico y nutricional, no solo en niños y adolescentes, sino en todas las edades. (Castells, 2007)

El gráfico refleja si los estudiantes desayunan antes de ir clase, el 81% manifiesta realizar su desayuno antes de asistir a clases. Consumiendo alimentos básicos, brindados en su hogar como el gallo pinto, huevo, crema y fresco; ya que estos alimentos están al alcance de sus hogares. Debido a la poca disponibilidad económica que tienen los padres de familia no logran llevar acabo un buen estilo de vida alimentario como una dieta sana, variada y equilibrada. El 19% de los estudiantes indican que no desayunan en sus hogares, los cuales ante nido grandes modificaciones en su crecimiento y desarrollo de sus habilidades intelectuales, perjudicando su rendimiento académico.

Figura N° 12: *En qué lugar consume más alimentos los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



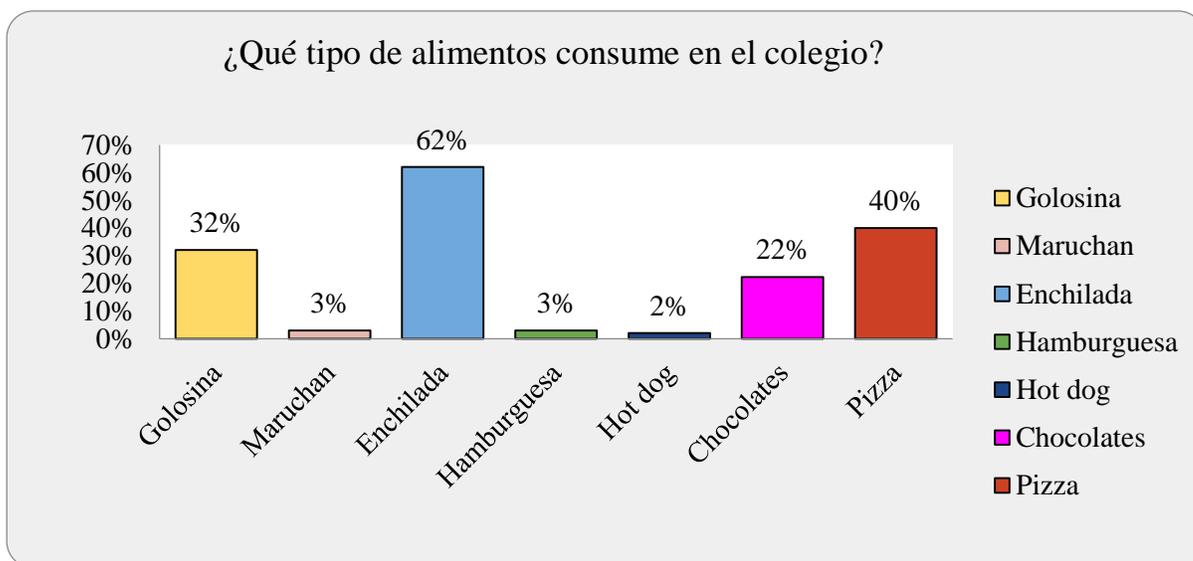
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año.

Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos. (Hidalgo, 2012)

La gráfica refleja que el 95% de los estudiantes de I año de secundaria consumen más alimentos en sus hogares, llevando acabo una alimentación básica, consumiendo el arroz, los frijoles, carnes, huevos, lácteos, (carbohidratos y proteínas). El 5% indica que consumen alimentos

en el colegio, donde adquieren alimentos poco saludables como la comida rápida, gaseosa, golosinas, enchiladas, pizza siendo muy perjudicial para la salud.

Figura N° 13: Tipos de alimentos que consumen en el colegio los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.



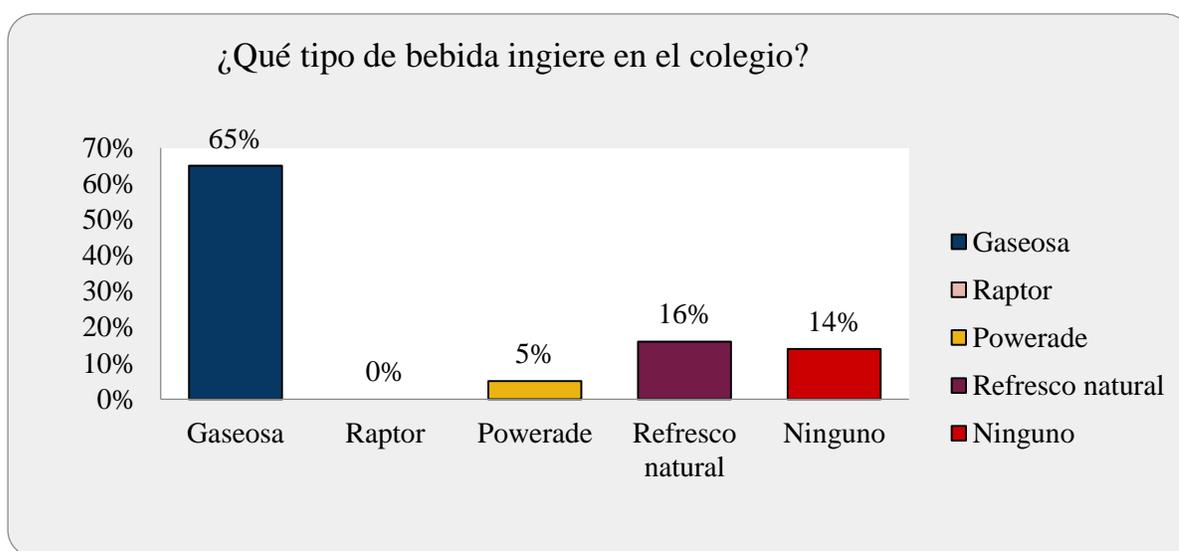
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año.

La mayor parte de los productos ofrecidos en los quioscos escolares son de pocos valores nutritivos con alto contenido de grasa, azúcares, sodio y además ser bajo aporte de fibras, vitaminas, y minerales dificultando así que los niños puedan adquirir hábitos alimentarios saludables. (Gamboa, 2004)

El gráfico refleja que el 62% de los estudiantes consume enchiladas en colegio, esto se evidencio mediante la observación directa a los jóvenes, este producto es demandado por su alcance económico de los estudiantes, pero el consumo excesivo de esta comida rápida puede ocasionar enfermedades como la obesidad, diabetes, problemas coronarios, entre otras. El 40% de los estudiantes consumen pizza, este tipo de comida puede tener consecuencias bastante graves para la salud. Seguido del 32% de los estudiantes consumen golosina, este alimento puede repercutir en la salud de los niños, es muy consumido por su bajo costo. El 22% de ellos también consumen chocolates; contienen un alto contenido en grasas y azúcares; Su consumo se ha asociado con acné, hipertensión arterial. Seguidamente el 3% de los estudiantes consume

maruchan. El 3% consume hamburguesas, teniendo fructosa y sodio, los cuales son adictivos, y genera que tu cuerpo quiera comer más, consumirlo en exceso, estos ingredientes causan obesidad, el 2 % de estos consumen hot dog esto se debe a que suelen tener altos contenidos de grasas, sodio, purinas, aceites y azúcares que, a largo plazo, afectan a la salud. Donde podemos apreciar que los estudiantes optan por comidas rápidas entre ellas el consumo de enchilada, que los conlleva a tener un estilo de vida alimentario poco saludable.

Figura N° 14: *Tipos de bebidas que ingieren en el colegio los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



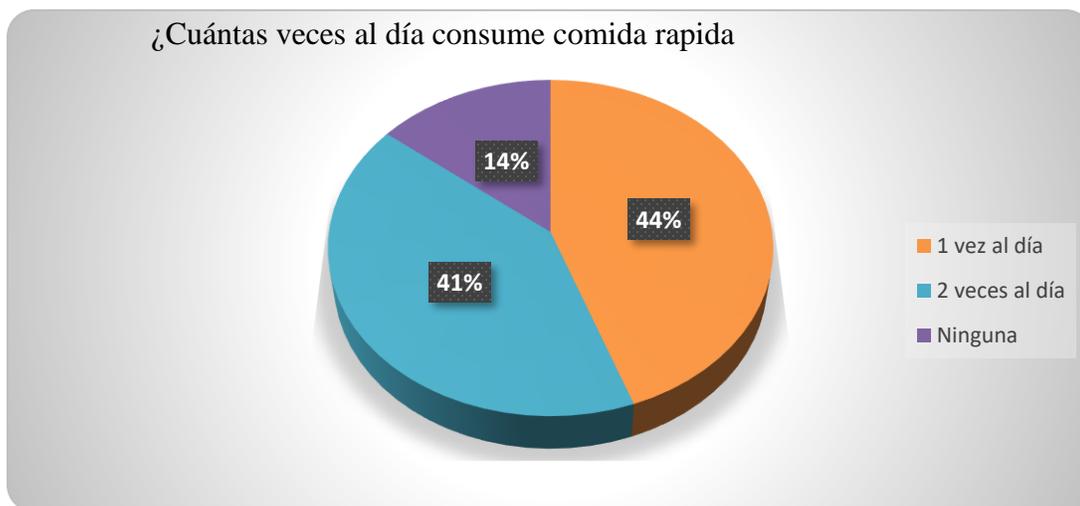
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año.

Las bebidas se definen como todos aquellos líquidos que ingieren los seres humanos, incluida el agua. Sin embargo, se excluyeron productos líquidos para el reemplazo de comidas usados en el control de peso y las sopas. Se prescindió de estas últimas porque se comportan más como los alimentos sólidos que como líquidos, en términos de saciedad y compensación dietética. (Urbina, 2017)

El gráfico refleja el tipo de bebida que ingieren los estudiantes de I año del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, teniendo como resultado que el 65% de los estudiantes ingieren más gaseosas, se hizo una observación directa a la hora del recreo donde la mayoría de los estudiantes consume esta bebida siendo perjudicial para la salud; porque contienen un alto nivel de azúcares, colorantes y saborizantes. El 16% de los estudiantes ingieren refrescos naturales de

melón, piña, naranja, melocotón entre otros. Durante el recreo algunos estudiantes optan por estos refrescos naturales que son más nutritivos y favorecen su crecimiento y desarrollo. El 14% no ingieren ninguna bebida. Seguidamente el 5% de los estudiantes ingieren bebidas como el powerade esta bebida es muy perjudicial para la salud y tiende a volver adicto a las personas que la consumen.

Figura N° 15: *Cuántas veces al día consumen comidas rápidas los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



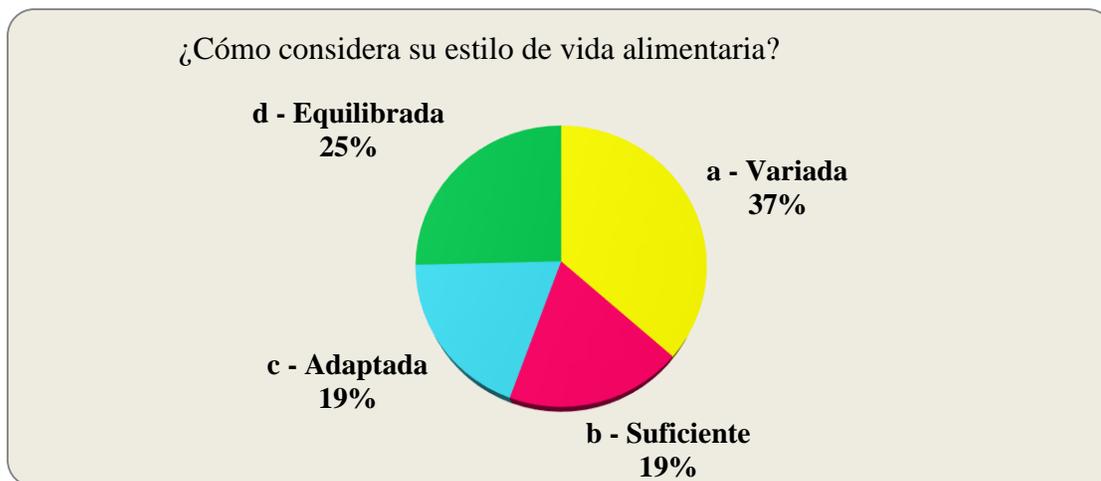
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año

La comida rápida, también conocida como comida chatarra es, hoy en día la preferida de los jóvenes, una comida muy consumida gracias a sus intensos sabores, su palatabilidad y su facilidad de adquirirla. Estos alimentos disponen de importantes niveles de grasas, sal, azúcares y que por casos de tales componentes se convierten irreversibles comidas para los paladares de la mayoría de la gente. (Cuadrado F. , 2008)

La gráfica refleja cuántas veces consumen los estudiantes comidas rápidas durante la semana, prevaleciendo el 44% de los estudiantes consumen 1 vez al día; este tipo de comida que contiene excesos de grasa, azúcares, sal, colorantes, preservantes, edulcorantes y saborizantes que son las sustancias que por su valor nutritivo no son recomendables para el consumo de las y los adolescentes. Seguidamente el 41% consumen 2 veces al día comida rápida, practicando un estilo de vida alimentario poco saludable, el consumo abundante de calorías proveniente de la comida

rápida ocasiona un crecimiento engañosamente normal en los estudiantes, la cual repercute directamente sobre su rendimiento académico. Ha ciento un total entre el consumo de estas comidas rápidas sin involucrar las veces que comen, podemos sumar los dos porcentajes de los estudiantes imaginariamente obteniendo un total del 85% practican una inadecuada alimentación que los hace vulnerables a enfermedades. Además, un niño mal alimentado presenta cansancio, irritabilidad y falta de concentración. El 14% de los estudiantes no consumen comida rápida, esto les favorece para estar sanos y fuertes, ayudando a tener mejor capacidad de concentración en sus estudios académicos.

Figura N° 16: *Cómo consideran su estilo de vida alimentaria los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año.

Se pueden definir como los estilos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada, adaptada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

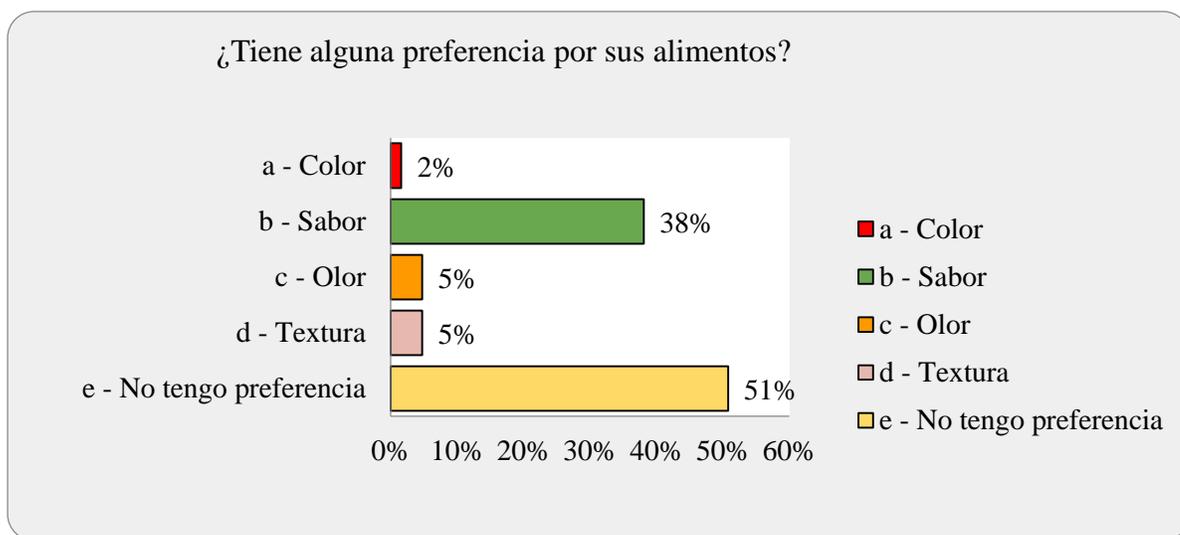
La gráfica refleja el estilo de vida alimentario de los estudiantes del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, prevaleciendo 37%, llevan una dieta variada; que incluye carbohidratos, vitaminas, minerales, proteínas todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Datos que nos llama la atención porque se les realizó una pregunta anteriormente que

tipos de alimentos consumen, el resultado fue el siguiente los alimentos más consumidos es el arroz, frijoles, huevo, queso entre otros, son muy saludable y forman parte nuestra gastronomía el problema radica que no realizan combinación de alimentos lo que realmente es una dieta variada sus alimentos son repetidos en las horas de cada comida. El 25% considera tener una dieta equilibrada respetando la proporción de los alimentos que hay que ingerir a diario. El 19% realiza una dieta suficiente es decir la cantidad es adecuada para satisfacer sus necesidades nutritivas. Seguidamente el 19% practica una dieta adaptada es decir se ajusta a las necesidades y gusto de cada estudiante y su empatía a las preferencias de los alimentos.

II. Factores biológicos que influyen en el estilo de vida alimentario

La alimentación tiene prioridades biológicas: El satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente. hay varios factores biológicos que influyen en la conducta de alimentación, siendo las características sensoriales, necesidades nutricionales y los factores genéticos.

Figura N° 17: *Preferencias alimentarias de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



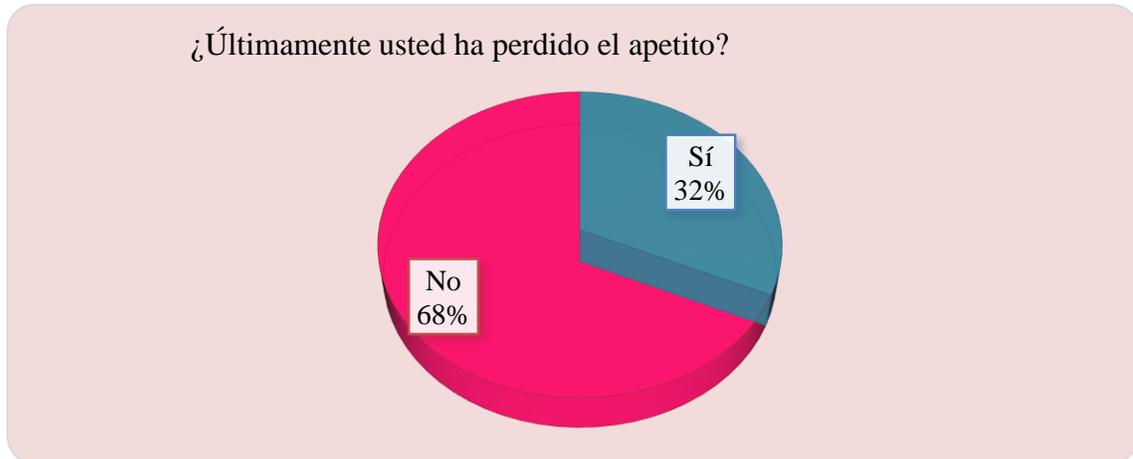
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año.

Los factores sensoriales se refieren a las características organolépticas de los alimentos y son importantes porque condicionan el consumo. Están basados en los sentidos, el gusto, el olfato, la textura, color (tacto), aspecto (vista) y sonido (oído). Las percepciones psicológicas son

determinantes para que se acepté y se tenga preferencia por algún alimento por encima de otros. (Aranceta, 2001)

La gráfica nos muestra las preferencias por sus alimentos que tienen los estudiantes del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, predominando el 51% de los estudiantes no tiene ninguna preferencia en sus alimentos por las características organolépticas a que no tienen ningún problema con el sabor, el gusto y el olfato, mientras el 38% tienen preferencia en la alimentación por el sabor de las comidas debido a la estimulación de la producción de los mensajes sensoriales, activando las glándulas salivales hacia la sensación de un alimento, un 5% tienen preferencias al olor de las comidas por una propiedad organoléptica de las sensaciones captadas por el sentido del olfato, seguido el 5% tiene preferencias por la textura en las comidas por las propiedades de las comidas al momento del tacto en la boca y con las manos y el 2% tienen preferencia por el color a la hora de escoger sus comidas.

Figura N°18: Pérdida de apetito de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

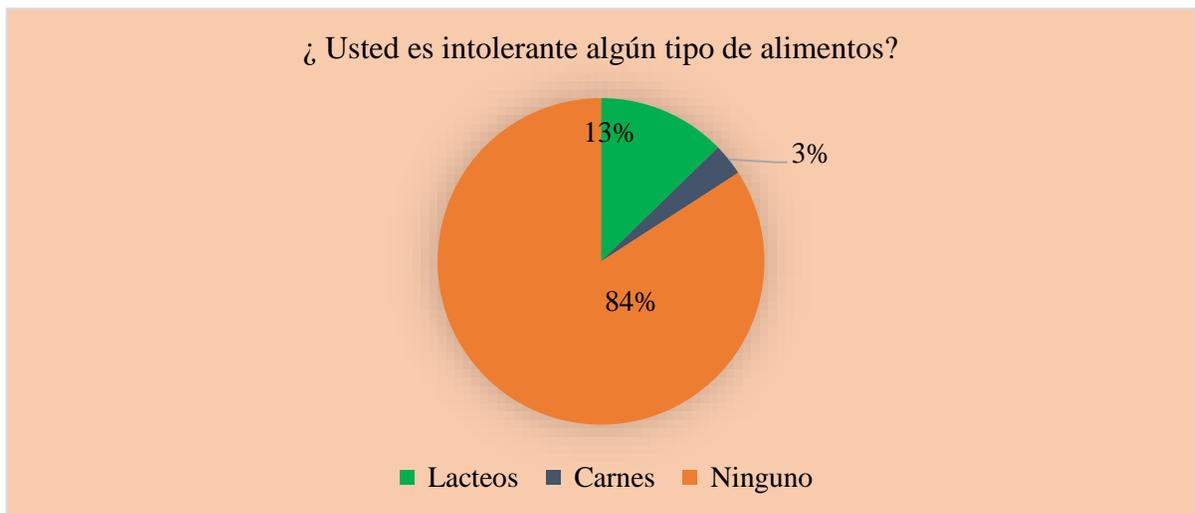


Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de I año.

Hay factores genéticos que influyen en algunos mecanismos fisiológicos y que pueden afectar las preferencias hacia los alimentos, como la sensibilidad gustativa o los déficits enzimáticos asociados con intolerancias nutricionales. Cuando se pierde peso debido a que no se come lo suficiente, a menudo la persona se siente débil y cansada. Esto puede afectar su calidad de vida y capacidad para realizar actividades habituales. (Aranceta, 2001)

La gráfica refleja la pérdida de apetito de los estudiantes de primer año, prevaleciendo el 68% de los estudiantes no presentan un cambio de apetito a la hora de ingerir alimentos en su vida cotidiana y un 32% si han presentado cambios en el apetito puede ser física o psicológica sea por estrés o cambio de ánimo también suele ser temporal debido a factores como infecciones o problemas digestivos.

Figura N°19: *Intolerancia alimentaria de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Hay factores genéticos que influyen en algunos mecanismos fisiológicos y que pueden afectar las preferencias hacia los alimentos, como la sensibilidad gustativa o los déficits enzimáticos asociados con intolerancias nutricionales (Aranceta, 2001)

La intolerancia alimentaria es la reacción adversa del organismo ante la ingesta de determinados alimentos, aditivos y conservantes que provocan en el sistema inmunológico la formación de anticuerpos frente a proteínas de determinadas sustancias alimentarias. (sánchez, 2016)

La gráfica, refleja la intolerancia de algún tipo de alimento de los estudiantes del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, prevaleciendo el 84% de los estudiantes no tienen ninguna intolerancia a estos alimentos, Seguido el 13% de los estudiantes son intolerante a los productos lácteos; se debe a la escasez de una enzima que se produce en el intestino delgado (la lactasa);

Una persona puede tener niveles bajos de lactasa y aun así ser capaz de digerir productos lácteos pero tiende a tener diarrea, gases e hinchazón después de ingerirlos, esta afección se llama absorción insuficiente de la lactosa, no suele causar grandes problemas, pero los síntomas pueden ser molestos. Seguido el 3% manifiesta no tolerar las carnes debido a su contenido en purinas (puede dar lugar a la gota, cálculos en los riñones y en las vías urinarias). También contiene colesterol y grasas saturadas, las cuales son malas para la salud, dando lugar a muchas enfermedades.

Figura N° 20: *Cuándo pierde los horarios de comidas logran sentir el mismo gusto los estudiantes de I año de secundaria, sección "A" turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Se refieren a las características organolépticas de los alimentos y son importantes porque condicionan el consumo. Están basados en los sentidos, el gusto, el olfato, la textura, color (tacto), aspecto (vista) y sonido (oído). Hay factores genéticos que influyen en algunos mecanismos fisiológicos y que pueden afectar las preferencias hacia los alimentos, como la sensibilidad gustativa o los déficits enzimáticos asociados con intolerancias nutricionales. (Aranceta, 2001)

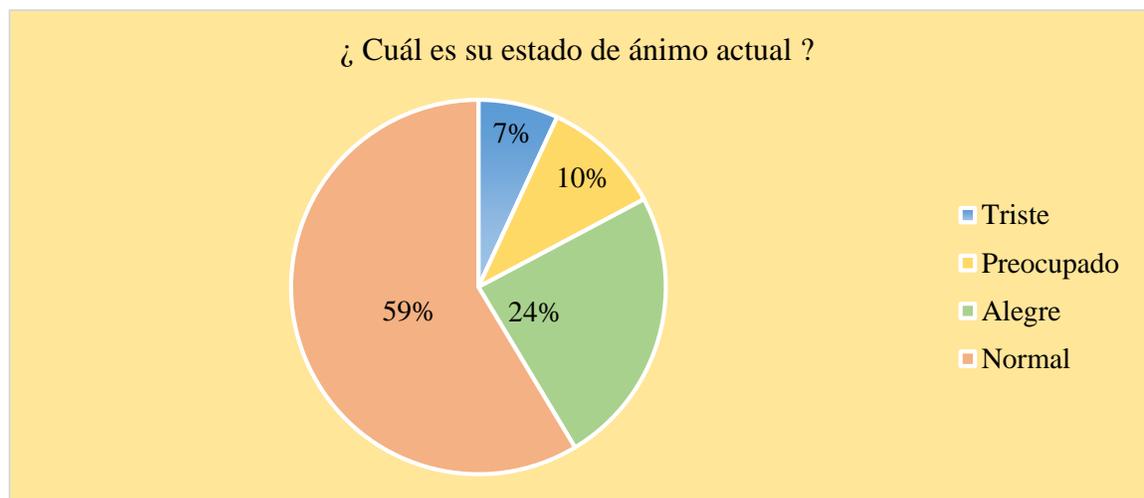
La gráfica refleja el 57% manifiesta que no sienten el mismo gusto por las comidas cuando se pasan de los horarios establecidos; porque sienten una disminución en el apetito y mejor prefieren comer comidas rápidas. Seguido el 43% de los estudiantes si logran tener el mismo gusto por las comidas cuando se pasan de los horarios acostumbrados, porque tienen muchas hambres y

no cambian las características organolépticas y ayuda al cerebro que libera las hormonas llamadas endorfinas.

III. Factores Psicológico que influyen en el estilo de vida alimentario

La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social. Suponiendo que el individuo haya sido motivado por diferentes medios para cambiar su conducta a través de sus creencias y hábitos alimentarios, esto quedará afectado por el conocimiento adquirido. Así pues, aunque no ha aceptado la necesidad de cambiar y no es motivado para hacerlo

Figura N°21: Estado de ánimo de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

El estado de ánimo y el estrés pueden afectar la conducta en cuanto a la elección de alimentos y, posiblemente, las respuestas a corto y largo plazo a las intervenciones de tipo alimentario. (Carlo, 2010)

El gráfico refleja el estado de ánimo de los estudiantes de primer año del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, prevaleciendo el 59% de los estudiantes manifestaron sentirse normal; lo que indica que la mayoría se sienten tranquilo y que las preocupaciones o tensiones están bajo control, lo que no le perjudica a la hora de comer. Seguido el 24% manifestaron que se encuentran alegre; lo que indican que menos de la mitad de los estudiantes se encuentran alegre, ya que cuando

estamos alegres, nuestro apetito suele aumentar, el 10% indica estar preocupado esto se debe a que temen dejar su semestre de clase. Por último, el 7% de los estudiantes manifestaron sentirse triste por sus clases reprobadas y no se sienten bien con el entorno.

Figura N°22: *El estrés influye a la hora de sus comidas en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

El estrés (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos. El efecto del estrés sobre la elección y la ingesta de alimentos dependen de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, cuando se ven sometidas a estrés algunas personas comen más de lo normal, y otros menos de lo normal. (Carlo, 2010)

El gráfico refleja como el estrés afecta a los estudiantes a la hora de su comida, predominando el 58% ha indicado que si influye mucho el estrés en sus horarios de comida; lo cual indica que, ante situaciones estresantes, pueden tomar diversas actitudes frente a la comida, como desinterés, falta real de apetito o incluso la compulsividad en la manera de comer, lo que altera los patrones de conducta alimentaria y puede verse afectada la calidad de la alimentación por el factor psicológico. Seguido un 42% del estudiante manifestaron que el estrés no afecta a las horas de sus comidas; los cuales son conscientes de las situaciones que enfrentan a diario.

Figura N° 23: *Los problemas familiares en su hogar repercutan en los horarios de comidas en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Los problemas familiares se refieren a los conflictos que van más allá de la persona, tales como los enfrentamientos con los hijos, entre los hijos o con los abuelos. Suelen ser frecuentes, principalmente en la adolescencia y juventud, los conflictos con los padres o entre los propios hermanos. (Gómez, 2010)

La alimentación no sólo tiene que ver con el acto de comer sino también involucra diversos comportamientos y emociones que se viven y se adquieren progresivamente dentro de la familia a partir de la relación con nuestros padres en los primeros años de vida. (Slim, 2016)

La gráfica refleja el 52% de los estudiantes ha indicado que los problemas familiares si repercutan en sus horas de comida; lo que indica que la mayoría de los estudiantes tienen problemas familiares y los conflictos en la familia, pueden acarrear algún malestar como tensión, estrés o nerviosismo ante la existencia de diferentes intereses e ideas y esto influye en su aprendizaje, desarrollo especialmente afecta la salud mental; Pudiendo ocasionar bajo rendimiento académico, Seguidamente el 48% manifiesta que los problemas no interfieren en sus horas de

comida, lo cual se sienten acompañados, experimentando la posibilidad de dar y recibir afecto y se sienten valiosos para los demás sacando buenas calificaciones en sus clases.

IV. Factores socioeconómicos que influyen en su estilo de vida alimentario.

Hoy en día 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 proteínas y grasas y menos hidratos de carbono, mientras que las personas más pobres hacen lo contrario.

Figura N° 24: Reciben dinero de sus padres para comer a la hora de recreo los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.



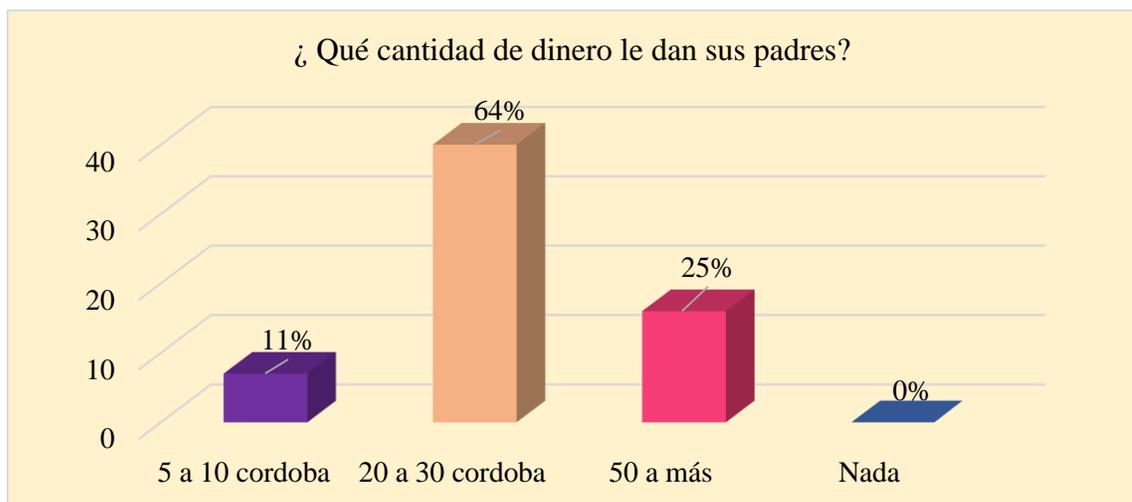
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Estos factores juegan un papel muy importante en la cantidad y tipos de alimentos que se pueden consumir. Los autores consideran que se deben analizar los precios de los alimentos en una región en especial y la confrontación entre el costo de una dieta suficiente y el nivel de los salarios, los cuales pueden revelar hasta qué punto los ingresos son un factor determinante de la suficiencia o la insuficiencia dietética. (Carlo, 2010)

La gráfica nos muestra que el 94% de los estudiantes si recibe dinero por parte de sus padres para comer en el recreo, la mayoría de los estudiantes con el dinero que sus padres les dan compran alimentos poco saludables y no son beneficioso para el buen manteniendo de una buena

salud, haciendo que los niños y niñas mal alimentados estén vulnerable a cualquier enfermedad que puedan estar expuesto. Seguidamente el 5% de los estudiantes llevan su comida preparada por sus padres para comer en el recreo, los padres prefieren preparar sus comidas a sus hijos en lugar de darles dinero ya se ha esto por la disponibilidad económica o para que sus hijos estén mejor alimentados con comida más sana que beneficie sus necesidades nutritivas. El 1% indica que no reciben dinero por sus padres y que tampoco llevan sus comidas, esto implica que este grupo de niños no pueden satisfacer sus necesidades correctamente por los precios de los productos de alimentación donde se ve influenciado el ingreso económico de los padres.

Figura N° 25: Cantidad de dinero que le dan sus padres a los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

El dinero es esencial para el funcionamiento de una economía, la mayoría de las personas de todo el mundo usan diariamente alguna forma de dinero para comprar. (Michael, Radia, & Thomas, 2015) Según estudios realizados en la Universidad de la Sabana cuando los adolescentes se saltan las comidas, las reemplazan por productos de bajo valor nutritivo y de alto contenido calórico tales como: snack, dulces, embutidos, sándwich, hot dog, gaseosas, comidas enlatadas y productos empaquetados.

El gráfico refleja el 64% de los estudiantes reciben 20 a 30 córdobas por parte de sus padres, lo que indica que la mayoría de los estudiantes compran productos rápidos de bajo costo

nutricional. Seguido de un 25% de los estudiantes le dan una cantidad de 50 córdobas a más estos estudiantes deberían comprar productos saludables, pero en el quiosco escolar no ofrecen productos nutritivos para el organismo si no alimento que perjudica el organismo como la gaseosa y comidas rápidas. Por último, el 11% de los estudiantes reciben de 5 a 10 córdobas; lo cuales no les alcanzan para comer saludablemente debido a los trabajos o folletos que sacan a la hora de clase y lo que le alcanza son las golosinas.

Figura N°26: *Qué compran con su dinero los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



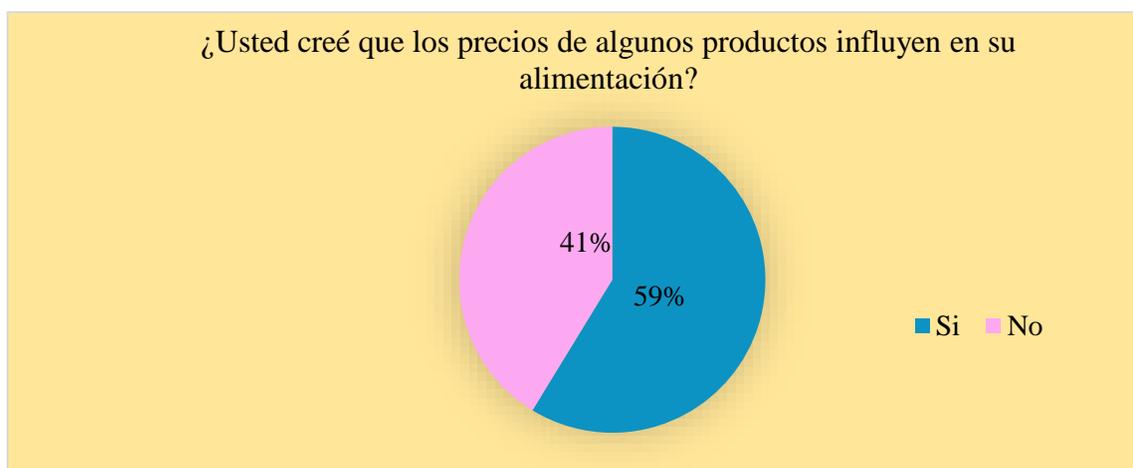
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Estos factores juegan un papel muy importante en la cantidad y tipos de alimentos que se pueden consumir. Los adolescentes se saltan las comidas las reemplazan por productos de bajo valor nutritivo y de alto contenido calórico tales como: snack, dulces, embutidos, sándwich, hot dog, gaseosas, comidas enlatadas y productos empaquetados omitiendo la compra de frutas que son fuentes de proteínas, vitaminas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los adolescentes. (Carlo, 2010)

El gráfico refleja el 56% de los estudiantes compra comidas rápidas con el dinero proporcionado por los padres, debidos a las preferencias gustativa, precio accesible y su fácil obtención son propiedades que la caracterizan; pero esta comida interrumpe el funcionamiento regular del sistema nervioso y algunos procesos cognitivos aumentando las

enfermedades por el exceso de grasas, azúcares y sal. Seguido del 33% compran refrescos naturales, lo que indica que son pocos estudiantes que se nutren aportándoles minerales como el calcio, hierro y fósforo manteniendo un cuerpo sano. En tercer lugar, comprende el 30% de los estudiantes compran gaseosas lo cual es perjudicial para la salud porque tiene composiciones que se combinan con sustancias nocivas. El 24% compran golosinas; lo que no le aporta nutrientes al organismo predisponiéndole a desarrollar diabetes y caries dentales, Por último, tan solo el 6% ingieren bebidas energizantes, lo cual este producto es peligroso si se consume en grandes cantidades .

Figura N° 27: *Los precios de algunos productos influyen en su alimentación en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

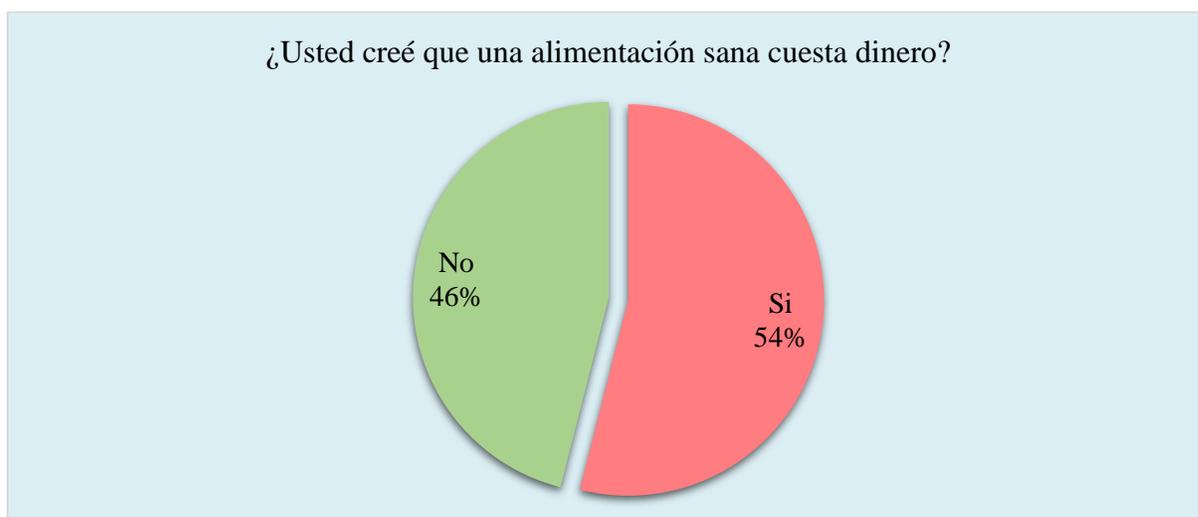
Se puede considerar analizar los precios de los alimentos en una región en especial y la confrontación entre el costo de una dieta suficiente y el nivel de los salarios, los cuales pueden revelar hasta qué punto los ingresos son un factor determinante de la suficiencia o la insuficiencia dietética y en consecuencia el alto costo de los alimentos de mayor valor nutritivo como el huevo, carne, pescado puede privar al estudiante de adquirirlos y como consecuencia desequilibrar su alimentación. (Carlo, 2010)

El gráfico muestra el 59% de los estudiantes consideran que los precios de los productos si influyen en su alimentación; lo que indica que la mayoría de los estudiantes tienen ingresos bajos

en la familia mostrando una tendencia a no seguir una alimentación equilibrada y, en particular ingieren pocas frutas y verduras que benefician al organismo, Seguidamente el 41% de los estudiantes indica que los precios de algunos productos no influyen en su alimentación.

El precio también afecta el factor psicológico; ya que determina al comportamiento del consumidor el cual, éste es el que influye en la toma de decisión de compra de un producto y no necesariamente los precios más altos de un producto son el centro de atracción si no el escaso recurso de la familia, por ende, no tienen un estilo de vida alimentario.

Figura N° 28: *Una alimentación sana cuesta dinero en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



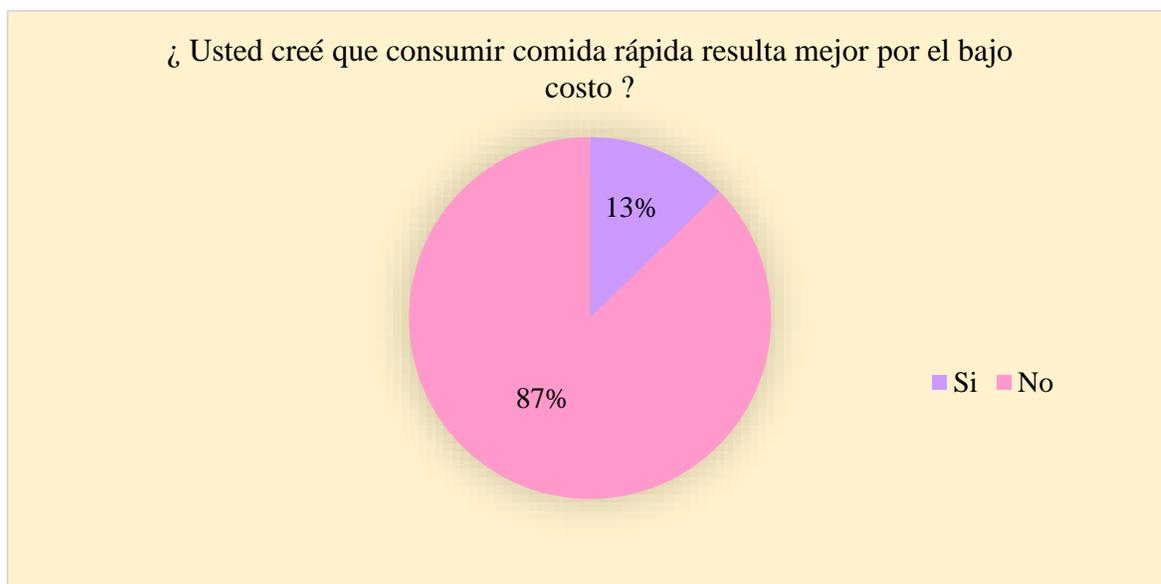
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

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 proteínas, grasas y menos hidratos de carbono. (Carlo, 2010)

La gráfica refleja el 54% de los estudiantes admiten que una alimentación sana cuesta dinero, debido a que son familias de escaso recurso y no tienen para sustentar un estilo de vida alimentario saludable por el alto costó de algunos productos; ya que una alimentación saludable proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento para el organismo, conservar o restablecer la salud, minimizando el riesgo de enfermedades y favoreciendo al desarrollo físico y mental consumiendo alimentos nutritivos para el organismo.

Seguidamente el 46% de los estudiantes consideran que no cuesta dinero tener una alimentación sana; lo que indica que para esto estudiantes no hay ningún problema tener una buena alimentación sana, equilibrada y saludable.

Figura N° 29: *Consumir comida rápida resulta mejor por el bajo costo en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de I año.

Los ingresos son un factor determinante de la suficiencia o la insuficiencia dietética y en consecuencia el alto costo de los alimentos de mayor valor nutritivo como el huevo, carne, pescado puede privar al estudiante de adquirirlos y como consecuencia desequilibrar su alimentación. (Carlo, 2010) Cuando los adolescentes se saltan las comidas las reemplazan por productos de bajo valor nutritivo y de alto contenido calórico tales como: snack, dulces, embutidos, sándwich, hot dog, gaseosas, enchiladas, comidas enlatadas y productos empaquetados.

La gráfica refleja el 87% de los estudiantes consideran que consumir comida rápida no resulta mejor por el bajo costo sino por la sensación de bienestar y saciedad debido a que estimula la producción de la dopamina; pero lo deben de consumir con moderación por que los excesos de estas comidas provocan enfermedades por el exceso de grasa, por último, el 13% si considera que resulta mejor por su bajo costo debido que no tienen el ingreso económico para tener una alimentación sana a diario.

CONCLUSIÓN

De acuerdo al análisis e interpretación de los resultados obtenidos se llega a las siguientes conclusiones:

1. Características sociodemográficas: Los estudiantes pertenecen a séptimo año, en el cual predominó el sexo femenino, están entre las edades de 11 a 13 años y pertenecen a la religión evangélica de procedencia urbana.

2. Estilo de vida alimentario que practican en el hogar y colegio: El alimento que consume en su mayoría los estudiantes en el hogar es el alimento básico arroz, frijoles, pan y carnes. El alimento que consumen en el colegio más son las enchiladas, su bebida que ingieren frecuentemente es la gaseosa.

3. Factor biológico y Psicológico: Los estudiantes cuando pierde sus horarios de comida no sienten el mismo gusto por no comer adecuadamente en los horarios establecidos. **En el psicológico:** El estrés afecta a los estudiantes en sus horas de comida, haciendo que pierda el interés por alimentarse, mientras más exigente se han las materias. Los problemas familiares repercuten en su alimentación por la tensión a la que se encuentren sometidos.

4. Factor socioeconómico: Los estudiantes compran con su dinero comidas rápidas por el bajo costó, consideran que los precios de los productos influyen una buena alimentación, ya que creen que una buena alimentación sana cuesta dinero y les mas fácil adquirir y consumir comidas rápidas por la disponibilidad económica con la que cuentan. Es uno de los factores que más influye en el estilo de vida alimentario del estudiante de I año de secundaria sección “A”.

RECOMENDACIONES

En base al análisis y conclusión de la investigación realizada se sugieren las siguientes recomendaciones al Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

1. Incorporar temas educativos de estilos de vida saludable en los quioscos ubicados en el centro escolar y en los hogares.

2. Brindar charlas educativas continuamente en las aulas de clase, con el fin de promover el estilo de vida alimentario.

3. Realizar medios visuales, como guías educativas para los estudiantes que indiquen las prácticas correctas de la alimentación.

3. Programar sesiones educativas en coordinación con el centro de salud, a los estudiantes y padres de familia, referente al estilo de vida alimentario como llevar una alimentación balanceada y equilibrada.

4. Organizar eventos que promuevan el estilo de vida alimentario en el centro educativo haciendo actividades de gastronomía saludable.

5. Realizar estudios similares que identifiquen las limitaciones o barreras que tienen los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, I. L. (2008). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la universidad el bosque durante su proceso de formación académica bogotá D.C.,2007 . *Revista colombiana de enfermería*(3):51-60.
- Agosto. (08 de 04 de 2008). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Nivel_socioecon%C3%B3mico
- Alvarado, Canales, & Pineda. (2008). *Metodología de la Investigación* (3 ed. ed.). Washington.
- Amelia, s. k. (06 de 2015). *Factores que influyen en la alimentación de 14 a 15 años del colegio de la república vicente rocafuerte 2014-2015*. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8703/1/TESIS%2520DE%2520NUTRICIÓN.pdf&ved=2ahUKEwjnsfH6yMrzAhUPSTABHVzIDZIQFnoECCgQAQ&usg=AOvVaw17AJQBLF0YdpSmJjCtcAuQ>
- Andrea. (2011). *Religión en Nicaragua*. Obtenido de <https://www.significados.com/religión/>
- Aranceta. (2000). *Nutrición Comunitaria*. Estados Unido.
- Aranceta. (2001). *Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud*. SENC / Instituto Omega. *Estilo de vida saludable y alimentación*, 11-20.
- Aranceta. (2012). *Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud*. SENC / Instituto Omega.
- Aurora esmeralda, C. s. (02 de 2015). *Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de preescolar del centro escolar más vida del municipio de esteli durante el año 2015*. Obtenido de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repositorio.unan.edu.ni/1765/&ved=2ahUKEwizsn_utD1AhU4QjABHb3yATgQFnoECBwQAQ&usg=AOvVaw2cVCJyzpo06dGLo8rvJrGU

- Avellaneda M, Santinelli M. (2011). Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que.Santa Fe:., .
- Ayuso, M. (02 de 04 de 2014). *Estilo de vida alientario*. Obtenido de <content://com.sec.android.app.sbrowser/readinglist/0918160259.mhtml>
- Canales, Alvarado, & Pineda. (2008). *Metodología de la investigación* (3 ed. ed.). Washington.
- Canales, H., Alvarado, E., & Pineda, E. (2008). *Metodología de la Investigación* (3 ed. ed.). Washington.
- Carlo. (2010). Revista de Divulgación Científica. *Gasto Alimentarios*, 2. Obtenido de <http://experticia.fca.uncu.edu.ar/números-antteriores/n-1-2014/122-la-alimentación-factores-determinantes-en-su-elección>
- Carlos. (2019). *Nicaragua Economía y demografía*. Obtenido de <https://datosmacro.expansión.com/paises/nicaragua>
- Carlos fernández. (2019). *Nicaragua- Población*. Obtenido de <https://datosmacro.expansión.com/demografía/población/nicaragua>
- Castells, M. (04 de 07 de 2007). *Alimentación de los jóvenes*. Obtenido de http://espaiescoles.farmaceuticonline.com/cast/12_16/joves_alimentacio_c.html
- Chamorro. (2009). *Hábitos alimentarios y estilos de vida saludables*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/663/2/06%20ENF%20405%20GU%C3%8DA.pdf>
- Cuadrado. (2008). Serie de guía alimentaria para los escolares de la Sierra. . *Guia alimentaria*, 15.
- Cuadrado, F. (2008). Serie de guía Alimentaria para los escolares de la Sierra. *Alimentación en los adolescentes*, 16.
- Dominguez, L. (2009). Hábitos, actitudes y preferencias alimentarias en adolescentes de enseñanza media. *Revista española de nutrición comunitaria=Spanish journal of community nutrition*, 13-22. Vol.15,(1).

- ENDESA. (2012). *Características sociodemográficas*. Obtenido de <https://datosmacro.expansión.com/demografía/religiones/nicaragua>
- ENDESA. (2019). *Características sociodemográficas*. Obtenido de https://es.m.wikipedia.org/wiki/Religi%C3%B3n_en_Nicaragua
- FAO. (23 de 05 de 2010). Obtenido de WWW.FAO. Obtenido de WWW.FAO.ORG/NUTRICIÓN
- Fernández. (09 de 2015). *Estilo de vida saludable*. Obtenido de <http://www.f-ima.org/es/factores-de-protección-para-la-prevención/hábitos-alimentarios-correctos>
- Fernandez. (09 de 11 de 2017). Obtenido de <https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero>
- Gabriela Elizabeth, G. S. (4 de 2016). *Influencia de factores socioculturales en el estado nutricional en niños de 0 a 5 años de edad atendidos en el subcentro de salud de chibuleo de la provincia de tungurahua, durante el periodo diciembre-marzo 2013*. Obtenido de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/7475&ved=2ahUKEwjBkeTo-OjzAhUfRjABHW_fARgQFnoECAMQAQ&usg=AOvVaw1fZgBia8zU_M1RNqjhELYQ
- Gallego, S. (27 de 11 de 2018). *alimentación saludable*. Obtenido de <content://com.sec.android.app.sbrowser/readinglist/0918145535.mhtml>
- Gamboa, R. M. (2004). *ACP/Escuela de Nutrición*. Obtenido de <https://www.agroconsultoraplus.com/kioskos-saludables/>
- Georgina Contrera, E. J. (2016). Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. *Revista digital universitaria*, 2-15. Obtenido de https://scholar.google.com.ni/scholar?q=hábitos+alimentarios+y+nivel+socioecon%C3%B3mico+en+estudiantes+universitarios&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart#d=gs_qabs&u=%23p%3DBEpvSU3vo8YJ

- Gómez, F. (2010). *Problemas Familiares*. Obtenido de https://eprints.ucm.es/id/eprint/10994/1/Guia_CM_Como_resolver_los_conflictos_FF.pdf
- Gonzales, A. (20 de 03 de 2009). Obtenido de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/prescolar.pdf>
- González, F. (11 de 12 de 2007). *Estilo de vida*. Obtenido de <http://www.f-ima.org/es/factores-de-protección-para-la-prevención/hábitos-alimentarios->
- Hernández. (2017). Obtenido de *Estilo de vida alimentario*: <content://com.sec.android.app.sbrowser/readinglist/0918144341.mhtml>
- Hernández, M. (2012). Recomendaciones nutricionales para el ser humano. *Instituto de nutrición e higiene de los alimentos*, 11-30. Obtenido de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://scielo.sld.cu/scielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS0864-03002004000400011&ved=2ahUKEwjX5JD-wND1AhXISzABHSECD1EQFnoECDcQBQ&usg=AOvVaw0Fv8u3eOhXV3CU4rUliw-tR
- Hernández, R., Fernández, & Baptista. (2014). *Metodología de la Investigación* (6 ed. ed.). México.
- Hidalgo, K. (06 de 02 de 2012). *Hábitos alimentarios saludables*. Obtenido de <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- Junio. (2008). *La educación superior en Nicaragua*.
- Levit, N. (12 de 2011). *Preferencias y conductas alimentarias de los adolescente*. Obtenido de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc111515.pdf&ved=2ahUKEwin6IqEu8rzAhWvQzABHZo7BDQQFnoECAMQAQ&usg=AOvVaw2AS1EiyUq_VEuXppqObceE
- Londres. (2006). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Creencia>

Lone Bredahl, k. G. (2014). Identificación de los estilos de vida alimenticios en españa. *Estilo de vida alimenticios de los consumidores*, 247-264. Obtenido de https://scholar.google.com.ni/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=estilo+de+vida+alimenticios+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3Dk5j0L9kNqEcJ

López lacayo, A. g. (02 de 2019). *Consumo y beneficio de la merienda escolar, y la promoción de hábitos de una buena alimentación saludable en el III nivel de preescolar del turno vespertino del colegio rigoberto lópez peréz durante el I semestre del año 2019*. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repositorio.unan.edu.ni/11120/&ved=2ahUKEwivudHru9D1AhX8RTABHV91D74QFnoECA0QAQ&usg=AOvVaw1XaaF-gfWCNuCxWDjGjqQd>

Lucia arias, i. a. (02 de 2016). *Factores que intervienen en el estilo de vida alimentarios de los estudiantes de 5to y 6to grado, turno matutino, colegio mixto santa rosa masaya II semestre 2015*. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repositorio.unan.edu.ni/2295/1/74381.pdf&ved=2ahUKEwjyx9z6udD1AhUzSzABHVtGAnEQFnoECCIQAQ&usg=AOvVaw1Nrld4IEEGdn7M5-Cupcc3>

Luisa Mondoy. (30 de 09 de 2012). *Alimentación y bienestar para una buena vida*. Obtenido de [www.taringa.net /posts/salud-bienestar/2069520/alimentación-ysalud-buena-vida.html](http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/2069520/alimentación-ysalud-buena-vida.html)

Marín, Z. k. (2017). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel de secundaria de un colegio nacional. *Estado nutricional*, 1-7. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%2520ESTADO%2520NUTRICIONAL.pdf&ved=2ahUKEwj046vnuND1AhW9SDABHeV4DbsQFnoECCMQAQ&usg=AOvVaw3qiHqOpsKdHw3VIXn5O0jP>

Martin, L. (21 de 05 de 2017). *Alimentación*. Obtenido de content://com.sec.android.app.sbrowser/readinglist/0918144548.mhtml

Martínez, A. (11 de 2012). *Epidemiología*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-educación-nutricional-el-niño-adolescente--X0212047X11205090>

Medrano Gutierrez. (2011). *Disponibilidad de consumo de alimentos*. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/3757/1/11048.pdf>

Michael, Radia, A., & Thomas, R. (2015 de Julio de 2015). *Economía*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/419/41943054015.pdf>

MINED. (09 de 07 de 2010). Obtenido de WWW.MINEDDEDUCACIÓN.GOVO

olivares, D. (27 de 08 de 2014). *Archivo latinoamericano de nutrición*. Obtenido de <content://com.sec.android.app.sbrowser/readinglist/1010082828.mhtml>

OMS. (05 de 11 de 2007). *Boletín de la Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/bulletin/volumes/83/2/ahmed0205abstract/es/>

OMS. (20 de 03 de 2009). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/prescolar.pdf>

OMS. (03 de 10 de 2012). Obtenido de <https://www.who.int/topics/gender/es/>

OMS. (2015). *Nutrición*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

OMS. (9 de 06 de 2017). *Malnutrición*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

OPS. (02 de 10 de 2012). Obtenido de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1527:workers-health-resources&Itemid=1349&limitstart=2&lang=es#:~:text=R%3A%20Seg%C3%BAa%20IT%20y,gente%20a%20sus%20puestos%20de

paola, M. (3 de 2015). Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescente de 13 a 17 años de edad que concurren a la escuela secundaria de pavón arriba de la provincia de santa fé. 2-122. Obtenido de

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc110709.pdf&ved=2ahUKEwjoqafk9ujzAhVIQzABHYvADMYQFnoECCAQAQ&usg=AOvVaw0U-MGqExW97QEh_L1RA3mX

Pedro, B. (2010). *epidemiología*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-educación-nutricional-el-niño-adolescente--X0212047X11205090>

Rabinis Jjarez, á. o. (08 de 05 de 2010). *Nicaragua según características sociodemográficas*. Obtenido de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/Rabines_J_A/CAP%C3%8DTULO1-introduccion.pdf

Rojas infante, D. m. (2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y prácticas de actividad física en la población de 9 a 11 años del colegio cendid ciudad bolivar, bogotá*. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/8771>

Salvador garcia, s. m. (19 de 08 de 2019). *Alimentación no saludable*. Obtenido de <https://www.google.com/amp/s/www.elfinanciero.com.mx/opinión/salvador-garcia-linan/gatorade-es-bueno-para-tus-hijos/%3foutputType=amp>

Sánchez. (07 de 06 de 2012). *Alimentación nutritiva*. Obtenido de Definición de comida. Obtenido de www.definición.de/comida/

Sánchez, M. (04 de 2000). *Alimentación y Nutrición*. Obtenido de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf&ved=2ahUKEwiThIPvw9D1AhXBQzABHRmfDxcQFnoECC0QAQ&usg=AOvVaw2IWWwhQupfP_y-V4bfH0ib

sánchez, R. (09 de 11 de 2016). *Intolerancia alimentaria en los adolescentes*. Obtenido de <https://www.google.com/amp/s/www.topdoctors.es/diccionario-medico/intolerancia-alimentaria%3famp=1>

sevilla, C. M. (2007). “Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. 6:635,659. Obtenido de “Repercusiones de la comida rápida en la

Slim, C. (11 de 09 de 2016). *Educación Inicial en el estilo de vida*. Obtenido de <https://educacioninicial.mx/infografias/comer-en-familia-es-un-placer/>

Taylor. (2005). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Estado_civil#:~:text=El%20estado%20civil%20es%20la,establece%20ciertos%20derechos%20y%20deberes.

UNICEF. (2008). *Perspectiva en género*. Obtenido de https://www.unicef.org/Aplicando_g%C3%A9nero_agua_saneamiento.pdf

Urbina. (09 de 12 de 2017). *Nutrición en los adolescentes*. Obtenido de <https://es.m.wikipedia.org/wiki/Bebida>

Vallejo. (2019). *Estilo de vida alimentario*. Obtenido de <content://com.sec.android.app.sbrowser/readinglist/0918154608.mhtml>

Wikipedia. (2020). *Características sociodemográficas*. Obtenido de https://es.m.wikipedia.org/wiki/Demograf%C3%ADa_de_Nicaragua

ANEXO

Bosquejo

V. Marco teórico

I. Estilo de vida alimentario

1.1 Estilo de vida

1.2 Estilo de vida alimentario

1.3 Estilo de vida alimentario que practican en los hogares y colegio

1.3.1 Realizar las 4 comidas

1.3.2 Desayuno

1.3.3 Merienda

1.3.4 Almuerzo

1.3.5 Cena

1.4 Definición de comida chatarra

1.5 Adolescencia

1.6 Característica del adolescente

II. Alimentación

2.1 Alimentación en la adolescencia

III. Factores que influyen en los estilos de vida alimentario

3.1 Factores Biológicos

3.2 Factores psicológicos

3.3 Factores socioeconómicos

IV. Característica sociodemográfica

4.1 Edad

4.2 Sexo

4.3 Religión

Cronograma de trabajo

| Actividades | Agosto | | | Septiembre | | | | Octubre | | | Noviembre | | | Diciembre | | Enero | Febrero | | Marzo |
|--|--------|----|----|------------|----|----|----|---------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|-------|---------|----|-------|
| | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 15 | 22 | 29 | 5 | 17 | 24 | 1 | 15 | 25 | 18 | 22 | 11 |
| Elaboración de cronograma | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mejorar componentes del protocolo sobre la base de recomendaciones | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Validación de instrumentos y pilotaje | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fase de campo (Recolección de la información) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Análisis de la información | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Elaboración de conclusiones, bibliografía | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Primer borrador avance del trabajo (Informe final) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Redacción de introducción, justificación, resumen. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Redacción informe final | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Presentación del trabajo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Entrega de tres manuscritos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Defensa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Presupuesto

| Actividad | Costo en córdobas | Costo en dólares |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Material didáctico | C\$ 1300 | \$36.96 |
| Impresión | C\$900 | \$25.58 |
| Transporte | C\$2000 | \$56.86 |
| Insumos Personales | C\$1,500 | \$42.64 |
| Internet | C\$2,000 | \$56.86 |
| Tiempo de uso de computadora | C\$3,000 | \$85.28 |
| Energía eléctrica | C\$2,000 | \$56.86 |
| Total | C\$12,700.00 | \$ 361.04 |



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Instrumento

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

UNAN-MANAGUA.



Instituto politécnico de la salud “Luis Felipe Moncada”.

POLISAL, UNAN-MANAGUA

Departamento de enfermería.

Estimados estudiantes, este estudio se hace con el objetivo: Identificar los factores que influyen en el estilo de vida alimentario de los estudiantes de I año de secundaria sección “A”, turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, Municipio de Managua II semestre 2021. Agradeciendo su participación por colaborar en esta encuesta.

1-Datos generales.

Nombre del encuestador: _____

Número del encuestado: _____

Fecha: _____

I. Característica sociodemográfica

a) Sexo

F

M

b) Edad

a) 11 a 13 años

b) 14 a 15 años

c) Religión

a) Católica

b) Evangélica

c) Testigo de jehová

d) No creyente

d) Procedencia

a) Urbano

b) Rural

II. Estilo de vida alimentario que usted practica en su hogar.

1. ¿Qué tipos de comidas usted consume comúnmente en su hogar?

Arroz

Huevo

Frijoles

Lácteos

Carnes

Tortillas

Embutidos

Plátanos

Mariscos

Pan

Maruchan

Verduras

2. ¿Qué tipos de bebidas ingiere más en su hogar?

a) Bebidas artificiales

b) Refrescos naturales

c) Gaseosas

d) Agua

3. ¿Qué alimentos consume usted usualmente en su desayuno?

a) Gallo pinto, huevo, crema, fresco,

b) Pan con café

c) Leche

d) Frutas

- e) Tortillas con huevo
- f) Cereales
- g) Nacatamal con café

4. ¿Qué alimentos consume usted más en el almuerzo?

- a) Arroz, frijoles, queso, huevo
- b) Arroz, carne, tortilla, fresco
- c) Sopas
- d) Chorizo, carnes rojas, arroz, plátano, gaseosa
- e) Maruchan
- f) Arroz, frijoles, agua

5. ¿Qué alimentos consume usted comúnmente en la cena?

- a) Leche con galleta
- b) Gallo pinto, queso, maduro, fresco
- c) Arroz, carne, frijoles, tortillas y gaseosa
- d) Chorizo, gallo pinto, café
- e) Verduras
- f) Fritangas

6. ¿Horario que usted acostumbra a desayunar en su hogar?

- a) 5:30am
- b) 6:20am
- c) Ninguno

7. ¿Horario que usted acostumbra a almorzar en su hogar?

- a) 12:00md
- b) 2:00pm
- c) Ninguno

8. ¿Horario que usted acostumbra a cenar en su hogar?

- a) 5:30pm a 6:00pm
- b) 8:00pm
- c) Ninguno

9. ¿Cuál creé usted, de los tres tiempos de comida es el más importante?

- a) Desayuno
- b) Almuerzo
- c) Cena
- d) Todos

10. ¿Usted desayuna antes de ir a clase?

Si

No

11. ¿En qué lugar consume más alimentos?

- a) Hogar
- b) Colegio

12. ¿Qué tipo de alimentos consume en el colegio?

Golosina

Maruchan

Enchilada

Hamburguesa

Hot dog

Chocolates

Pizza

13. ¿Qué tipo de bebidas ingiere en el colegio?

- a) Gaseosa
- b) Raptor
- c) Powerade
- d) Refrescos naturales
- e) Ninguno

14. ¿Cuántas veces al día consume comida rápida?

- a) 1 vez al día
- b) 2 a veces al día

c) Ninguna

15. ¿Cómo considera su estilo de vida alimentario?

- a) Variada
- b) Suficiente
- c) Adaptada
- d) Equilibrada

III. Factores biológicos que influyen en su estilo de vida alimentario

Biológico

1. ¿Tiene alguna preferencia por sus alimentos?

- a) Color
- b) Sabor
- c) Olor
- d) Textura
- e) No tengo preferencia

2. ¿Ultimadamente usted ha perdido el apetito?

Si

No

3. ¿Usted es intolerante algún tipo de alimentos?

- a) Lácteos
- b) Carnes
- c) Ninguno

4. ¿Cuándo pierde los horarios de comida logra sentir el mismo gusto?

Si

No

Psicológicos

1. ¿Cuál es su estado de ánimo actual?

- a) Triste
- b) Preocupado

- c) Alegre
- d) Normal

2. ¿Usted cree que el estrés influye a la hora de sus comidas?

Si

No

3. ¿Ccuándo surgen problemas familiares en su hogar esto repercute en sus horarios de comidas?

Si

No

IV. Factores económicos que influyen en su estilo de vida alimentario

1. ¿Usted recibe dinero de sus padres para comer a la hora de recreo?

- a) Si
- b) No
- c) Llevo mi comida

2. ¿Qué cantidad de dinero le dan sus padres?

- a) 5 a 10 cordoba
- b) 20 a 30 cordoba
- c) 50 a más
- d) Nada

3. ¿Qué compra con su dinero?

Golosinas

Comidas rápidas

Refresco naturales

Gaseosa

Bebidas energizante

4. ¿Usted creé que los precios de algunos productos influyen en su alimentación?

- a) Si
- b) No

5. ¿Usted creé que una alimentación sana cuesta dinero?

- a) Si
- b) No

6. ¿Usted considera que consumir comidas rápidas resulta mejor por el bajo costo?

- a) Si
- b) No

Tablas de analices de datos

Tabla N°1: *Características Sociodemográficas de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| Características Sociodemográfica de los Estudiantes de primer año | | |
|--|-------------|-----|
| Sexo | Femenino | 62% |
| Edad | 11 a13 años | 98% |
| Religión | Evangélica | 55% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°2: *Tipos de comida que consumen comúnmente en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Qué tipos de comidas usted consume comúnmente en su hogar? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Comidas | Frecuencia | Porcentaje |
| Arroz | 61 | 97% |
| Frijoles | 59 | 94% |
| Carnes | 47 | 75% |
| Embutidos | 16 | 25% |
| Mariscos | 12 | 19% |
| Maruchan | 26 | 41% |
| Frutas | 45 | 71% |
| Huevo | 46 | 73% |
| Lácteos | 43 | 68% |
| Tortillas | 40 | 63% |
| Plátanos | 36 | 57% |
| Pan | 50 | 79% |

| | | |
|-----------------|-----|------|
| Verduras | 38 | 60% |
| Total | 519 | 822% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°3: *Tipos de bebidas que ingieren más en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Qué tipos de bebidas ingiere más en su hogar? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Bebidas | Frecuencia | Porcentaje |
| Bebidas artificiales | 3 | 5% |
| Refrescos naturales | 25 | 39% |
| Gaseosa | 20 | 32% |
| Agua | 15 | 24% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°4: *Alimento que consumen usualmente en su desayuno los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Qué alimento consume usted usualmente en su desayuno? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Alimentos | Frecuencia | Porcentaje |
| Gallo pinto, huevo, crema, fresco | 28 | 45% |
| Pan con café | 16 | 26% |
| Leche | 2 | 3% |
| Frutas | 2 | 3% |
| Tortillas con huevo | 4 | 6% |
| Cereales | 7 | 11% |
| Nacatamal con café | 4 | 6% |

| | | |
|--------------|----|------|
| Total | 63 | 100% |
|--------------|----|------|

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°5: *Alimentos que consumen más en el almuerzo los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Qué alimentos consume usted más en el almuerzo? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Alimentos | Frecuencia | Porcentaje |
| Arroz, frijoles, queso, huevo | 17 | 27% |
| Arroz, carnes, tortilla, fresco | 29 | 46% |
| Sopas | 4 | 6% |
| Chorizo, carnes rojas, arroz, plátanos, gaseosa | 8 | 13% |
| Maruchan | 0 | 0% |
| Arroz, frijoles, agua | 5 | 8% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 6: *Alimentos que consumen comúnmente en la cena los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Qué alimentos consume usted comúnmente en la cena? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Alimentos | Frecuencia | Porcentaje |
| Leche con galleta | 1 | 1% |
| Gallo pinto, queso, maduro, fresco | 39 | 62% |
| Arroz, carnes, frijoles, tortillas, gaseosa | 10 | 16% |
| Chorizo, gallo pinto, café | 5 | 8% |
| Verduras | 1 | 2% |
| Fritangas | 7 | 11% |

| | | |
|--------------|----|------|
| Total | 63 | 100% |
|--------------|----|------|

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°7: *Horario que acostumbran a desayunar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Horario que usted acostumbra a desayunar en su hogar? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Horario de desayuno | Frecuencia | Porcentaje |
| 5:30am | 3 | 5% |
| 6:20am | 40 | 63% |
| Ninguno | 20 | 32% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 8: *Horario que acostumbran almorzar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Horario que usted acostumbra almorzar en su hogar? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Horario de almuerzo | Frecuencia | Porcentaje |
| 12:00md | 54 | 86% |
| 2:00pm | 7 | 11% |
| Ninguno | 2 | 3% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 9 *Horario que acostumbran A cenar en su hogar los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Horario que acostumbra a cenar en su hogar? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Hora | Frecuencia | Porcentaje |
| a - 5:30 pm a 6 pm | 31 | 49% |

| | | |
|-------------------|----|------|
| b - 8 pm | 27 | 43% |
| c- Ninguno | 5 | 8% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 10: *Cuál creé de los tres tiempos de comida es el más importante para los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Cuál cree usted de los tres tiempos de comida es el más importante? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Tiempos | Frecuencia | Porcentaje |
| a - Desayuno | 30 | 48% |
| b - Almuerzo | 9 | 14% |
| c- Cena | 0 | 0% |
| d - Todos | 24 | 38% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 11: *Desayunan antes de ir a clase los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Usted desayuna antes de ir a clases? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
| Sí | 51 | 81% |
| No | 12 | 19% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°12: *En qué lugar consumen más alimentos los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿En qué lugar consume más alimentos? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
| Hogar | 60 | 95% |
| Colegio | 3 | 5% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 13: *Tipos de Alimentos que consumen en el colegio los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Qué tipo de alimentos consume en el colegio? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Alimento | Frecuencia | Porcentaje |
| Golosina | 20 | 32% |
| Colegio | 2 | 3% |
| Enchilada | 39 | 62% |
| Hamburguesa | 2 | 3% |
| Hot dog | 1 | 2% |
| Chocolates | 14 | 22% |
| Pizza | 25 | 40% |
| Total | 103 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°14: *Tipos de bebidas que ingieren en el colegio los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Qué tipo de bebida ingiere en el colegio? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Alimento | Frecuencia | Porcentaje |
| Gaseosa | 41 | 65% |

| | | |
|-------------------------|----|------|
| Raptor | 0 | 0% |
| Powerade | 3 | 5% |
| Refresco natural | 10 | 16% |
| Ninguno | 9 | 14% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°15: *Cuántas veces al día consumen comida rápida los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Cuántas veces al día consume comida rápida? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Alimento | Frecuencia | Porcentaje |
| 1 vez al día | 28 | 44% |
| 2 veces al día | 26 | 41% |
| Ninguna | 9 | 14% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°16: *Cómo consideran su estilo de vida alimentario los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Cómo considera su estilo de vida alimentaria? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Alimento | Frecuencia | Porcentaje |
| a - Variada | 23 | 37% |
| b - Suficiente | 12 | 19% |
| c - Adaptada | 12 | 19% |
| d - Equilibrada | 16 | 25% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°17: Tienen preferencias alimentarias los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

| ¿Tiene alguna preferencia por sus alimentos? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Preferencias | Frecuencia | Porcentaje |
| a - Color | 1 | 2% |
| b - Sabor | 24 | 38% |
| c - Olor | 3 | 5% |
| d - Textura | 3 | 5% |
| e - No tengo preferencia | 32 | 51% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°18: Pérdida de apetito de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

| ¿Últimamente usted ha perdido el apetito? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Apetito | Frecuencia | Porcentaje |
| Sí | 20 | 32% |
| No | 43 | 68% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°19: Intolerancia alimentarias de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

| ¿Usted es intolerante algún tipo de alimentos? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Alimentos | Frecuencia | Porcentaje |
| Lácteos | 8 | 13% |
| Carnes | 2 | 3% |

| | | |
|----------------|----|------|
| Ninguno | 53 | 84% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°20: *Cuando pierde los horarios de comida logra sentir el mismo gusto los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Cuándo pierde los horarios de comida logra sentir el mismo gusto? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Siente el mismo gusto | Frecuencia | Porcentaje |
| Si | 36 | 57% |
| No | 27 | 43% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°21: *Estado de ánimo de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Cuál es su estado de ánimo actual? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Estado Actual | Frecuencia | Porcentaje |
| Triste | 4 | 7% |
| Preocupado | 6 | 10% |
| Alegre | 14 | 24% |
| Normal | 34 | 59% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°22: *Cree que el estrés influye a la hora de sus comidas en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Usted Cree que el estrés influye a la hora de sus comidas? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Estrés | Frecuencia | Porcentaje |
| Si | 27 | 42% |
| No | 37 | 58% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N°23: *Los problemas familiares en su hogar repercute en sus horarios de comida de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Cuándo surgen problemas familiares en su hogar esto repercute en sus horarios de comidas? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Problemas familiares | Frecuencia | Porcentaje |
| Si | 33 | 52% |
| No | 30 | 48% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 24: *Reciben dinero de sus padres para comer a la hora de recreo los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.*

| ¿Usted recibe dinero de sus padres para comer a la hora de recreo? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Recibe dinero | Frecuencia | Porcentaje |
| Si | 59 | 94% |
| No | 1 | 1% |
| Llevo mi comida | 3 | 5% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 25: Cantidad de dinero que le dan sus padres de los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

| ¿Qué cantidad de dinero le dan sus padres? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Cantidad | Frecuencia | Porcentaje |
| 5 a 10 córdoba | 7 | 11% |
| 20 a 30 córdoba | 40 | 64% |
| 50 a más | 16 | 25% |
| Nada | 0 | 0% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 26: Qué compra con su dinero los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

| ¿Qué compra con su dinero? | | |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|
| Alimento | Frecuencia | Porcentaje |
| Golosinas | 15 | 24% |
| Comidas rápidas | 35 | 56% |
| Refrescos naturales | 21 | 33% |
| Gaseosas | 19 | 30% |
| Bebidas energizantes | 4 | 6% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 27: Cree que el precio de algunos productos influye en su alimentación a los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

| ¿Usted creé que los precios de algunos productos influyen en su alimentación? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Influye los precios | Frecuencia | Porcentaje |
| Si | 37 | 59% |
| No | 26 | 41% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 28: Creen que una alimentación sana cuesta dinero en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

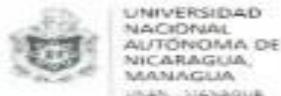
| ¿Usted creé que una alimentación sana cuesta dinero? | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Cuesta dinero | Frecuencia | Porcentaje |
| Si | 34 | 54% |
| No | 29 | 46% |
| Total | 63 | 100% |

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de primer año.

Tabla N° 29: Creen que consumir comida rápida resulta mejor por el bajo costo en los estudiantes de I año de secundaria, sección “A” turno matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

| ¿Usted cree que consumir comida rápida resulta mejor por el bajo costo? | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Valor | Frecuencia | Porcentaje |
| Si | 8 | 13% |
| No | 55 | 87% |
| Total | 63 | 100% |

Carta firmada de datos



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA



Bicentenario de la
Independencia
DE CENTROAMÉRICA



DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

POLISAL, UNAN- MANAGUA

Departamento de Enfermería

"2020: Año de la educación con calidad y pertinencia"

Managua 13 de agosto 2021

Lic. Sergio Gerardo Mercado Centeno.

Delegado departamental del MINED-Managua

Estimado Mercado tengo el agrado de saludarle, esperando se encuentre bien de salud, al lado de su familia y seres queridos.

Mediante este medio me dirijo a usted para solicitarle el permiso que le pueda ofrecer a los estudiantes de la carrera de licenciatura en Enfermería en Salud pública, para la realización de una investigación que lleva por título: **Factores que Influyen en los estilos de vida alimentario de los estudiantes de secundaria, I año sección "A" del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, Municipio de Managua, II semestre del año 2021.**

Esto con la finalidad de realizar su seminario de graduación que es un requisito para poder ser egresado de la carrera de Enfermería en Salud pública.

A continuación, le detallo los nombres de los autores de esta investigación:

Bra. Darelía Azucena Huerta González. N° carnet: 15071258

Bra. Janeth del Carmen Ortega Alguera. N° Carnet: 15040315

Bra. Karina del Socorro Ramos. N° carnet: 17072468

Sin más a que agregar le agradezco su valioso apoyo, deseándole éxitos en sus funciones,
Fraternalmente.

MSc. Melvin Benjamín Ramos Jiménez
Coordinador de la carrera Enfermería en Salud Pública
POLISAL, UNAN- MANAGUA
Tel: 88683250.

Lic. Brenda Patricia José Ocampos

Directora del Instituto Nacional Miguel de Cervantes.

Cc. Archivo.



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!

2021
ESPERANZAS
VICTORIOSAS!
TODO CON AMOR!

Managua, 13 de Agosto del 2021.

Compañera
Brenda Patricia José Campos
Instituto Público Miguel de Cervantes
Distrito III
Sus manos-

Estimada Compañera José Campos: Reciba mis Saludos

Por este medio le solicito su apoyo para las estudiantes de la UNAN-Managua de la Carrera Licenciatura en Enfermería en Salud Pública:

- Karina del Socorro Ramos 001-190597-1016Y
- Darelia Azucena Huerta González 441-091096-0004M
- Janeth del Carmen Ortega Alguera 201-180498-0001E

Para realizar investigación "Factores que influyen en los estilos de vida Alimentario de los estudiantes de Secundaria", en el centro educativo que usted dirige.

Siempre Fraternal,



[Signature]
Sergio Mercado ~~Centeno~~
Delegado Departamental Managua
MINED

Cc: Archivo

42/19, FUERZA DE UN PUEBLO QUE VENCE...!
2021, CAMINOS DE PAZ Y VICTORIAS...!
TODOS LOS TRIUNFOS SON DEL PUEBLO...!
VIVA DANIEL...! VIVA LA REVOLUCIÓN...!



CRISTIANA, SOCIALISTA Y SOLIDARIA
Ministerio de Educación
De Su Carne 2 ¼ cuadra arriba.
Teléfono: 2289-7202, 2253-8490 ext. 312

Carta de validación de jueces



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Managua, 16 de Agosto del 2021

Msc:

Melvin Benjamín Ramos Jiménez

Instituto Politécnico de la salud "Luis Felipe Moncada"

Departamento de enfermería

Estimado maestro Melvin Benjamín Ramos Jiménez: Reciba un cordial saludo

Por este medio solicitamos de su apoyo para la validación de nuestro instrumento, que estamos desarrollando en el seminario de graduación para optar al título de Lic. Enfermería en salud pública, que lleva como título: Factores que influyen en los estilos de vida alimentario de los estudiantes de secundaria, I año sección "A" turno Matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, Municipio de Managua, II semestre 2021.

Otorgamos el permiso como autores de la investigación para que realicen sus respectivas correcciones, favoreciendo a nuestro estudio.

Sin más que agregar le agradecemos su valiosa colaboración, saludos cordiales.

Atm: Darelía Azucena Huerta Gonzalez 15071258
darezucenah@gmail.com

Janeth del Carmen Ortega Alguera 15040315
janethderlcarmenalguera@gmail.com

Karina del Socorro Ramos 17072408
Karinadelsocorrer@gmail.com

Firma:

Constancia de validación

Yo, Michin Benjamin Ramo J., con cédula de identidad N° 047-76888-00003 de profesión Docente, enfermero, ejerciendo actualmente como docente, en la institución Polisa, UNAD-MANAGUA.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumento (encuesta, cuestionario), para los efectos de su aplicación.

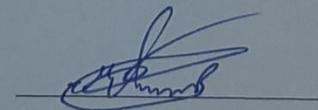
Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| Evaluación | Deficiente | Aceptable | Bueno | Excelente |
|-------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Pertinencia | | | ✓ | |
| Suficiencia | | | ✓ | |
| Claridad | | | ✓ | |
| Coherencia | | | ✓ | |
| Relevancia | | ✓ | | |

Observaciones: Las observaciones van en el instrumento.
a revisar.

Dado en Managua a los 23 días del mes de Agosto del año 2021.

Firma: _____





UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Managua, 16 de Agosto del 2021

Msc:

Martha María Barrera Torres
Instituto Politécnico de la salud "Luis Felipe Moncada"
Departamento de Enfermería.

Estimada maestra Martha María Barrera Torres: Reciba un cordial saludo.

Por este medio solicitamos de su apoyo para la validación de nuestro instrumento, que estamos desarrollando en el seminario de graduación para optar al título de Lic. Enfermería en salud pública, que lleva como título: Factores que influyen en los estilos de vida alimentario de los estudiantes de secundaria, I año sección "A" turno Matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, Municipio de Managua, II semestre 2021.

Otorgamos el permiso como autores de la investigación para que realicen sus respectivas correcciones, favoreciendo a nuestro estudio.

Sin más que agregar le agradecemos su valiosa colaboración, saludos cordiales.

Atm: Darelía Azucena Huerta Gonzalez 15071258
darezucenah@gmail.com
Janeth del Carmen Ortega Alguera 15040315
janethderlcarmenalguera@gmail.com
Karina del Socorro Ramos 17072408
Karinadelsocorr@gmail.com

Firma:

Msc. Martha Barrera Torres
Salud Pública
Cód. Minsa 24087

Constancia de validación

Yo, Martha María Barrera Torres, con cédula de identidad N° 449-080477-0000J de profesión Maestra en Salud Pública ejerciendo actualmente como Docente, en la institución POLISAL - UNAN - Managua.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumento (encuesta, cuestionario), para los efectos de su aplicación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

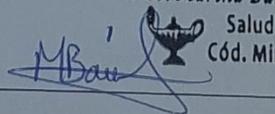
| Evaluación | Deficiente | Aceptable | Bueno | Excelente |
|-------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Pertinencia | | | | X |
| Suficiencia | | | X | |
| Claridad | | | X | |
| Coherencia | | | | X |
| Relevancia | | | X | |

Observaciones: Revisar el objetivo en el instrumento; revisar la ortografía en todo el documento; mejorar los preguntas del objetivo IV.

Dado en Managua a los 20 días del mes de agosto del año 2021.

Msc. Martha Barrera Torres
Salud Pública
Cód. Minsa 24087

Firma:





UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Managua, 16 de Agosto del 2021

Msc:

Wilber Antonio Delgado Rocha
Instituto Politécnico de la salud "Luis Felipe Moncada"
Departamento de enfermería

Estimado maestro Wilber Antonio Delgado Rocha: Reciba un cordial saludo.

Por este medio solicitamos de su apoyo para la validación de nuestro instrumento, que estamos desarrollando en el seminario de graduación para optar al título de Lic. Enfermería en salud pública, que lleva como título: Factores que influyen en los estilos de vida alimentario de los estudiantes de secundaria, I año sección "A" turno Matutino del Instituto Nacional Miguel de Cervantes, Municipio de Managua, II semestre 2021.

Otorgamos el permiso como autores de la investigación para que realicen sus respectivas correcciones, favoreciendo a nuestro estudio.

Sin más que agregar le agradecemos su valiosa colaboración, saludos cordiales.

Atm: Darelía Azucena Huerta Gonzalez 15071258
darezucenah@gmail.com

Janeth del Carmen Ortega Alguera 15040315
janethderlcarmenalguera@gmail.com

Karina del Socorro Ramos 17072408
Karinadelsocorr@gmail.com

Firma:

Constancia de validación

Yo, Wilber A. Delgado Rosera, con cédula de identidad N° 081-141183-00062 de profesión Docente, ejerciendo actualmente como Docente, en la institución Instituto Politécnico de la Salud "Luis Felipe Moncada"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumento (encuesta, cuestionario), para los efectos de su aplicación.

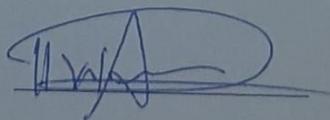
Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| Evaluación | Deficiente | Aceptable | Bueno | Excelente |
|-------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Pertinencia | | | X | |
| Suficiencia | | | X | |
| Claridad | | | | X |
| Coherencia | | | | X |
| Relevancia | | | X | |

Observaciones: Revisarlo de "estilo de vida alimentario"
si tienen el sustento técnico, me parece bien.

Dado en Managua a los 03 días del mes de septiembre del año 2021.

Firma:



Otras evidencias



