



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“FACTORES SOCIOCULTURALES QUE INFLUYEN EN LOS
HABITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DEL
PENSIONADO BUEN RETIRO BREÑA – 2013”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERIA**

BACHILLER: MELANIA LIZETH PACHECO TAMARIZ

LIMA - PERÚ

2016

**“FACTORES SOCIOCULTURALES QUE INFLUYEN EN LOS
HABITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DEL
PENSIONADO BUEN RETIRO BREÑA – 2013”**

DEDICATORIA

A mis padres, por su ayuda idónea, por su amor, paciencia, comprensión, motivos que me impulsan a seguir luchando toda mi vida, lo que hace posible poder terminar mi carrera.

A Dios, por enseñarme el camino correcto de la vida, guiándome y fortaleciéndome cada día con su Santo Espíritu.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora

Por su asesoramiento científico y estímulo para seguir creciendo intelectualmente.

Por su predisposición permanente e incondicional y por sus substanciales sugerencias durante nuestro tiempo de estudio.

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue Reconocer los factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013. Fue un estudio de tipo no experimental de nivel descriptivo y de corte transversal. La muestra fueron 40 adolescentes. Entre sus principales conclusiones están: Predomina entre las estudiantes la edad de 16 y 15 años, solamente un 20%(8) tiene 17. Asimismo las adolescentes son oriundas de la costa, un 25%(10) son de la sierra y el 17%(7) son de la selva.

El factor que más puede influenciar en los hábitos alimentarios es en el 73%(29) adolescentes el conocimiento inadecuado sobre tipo de alimentos, frecuencia y cantidad.

Otro factor que predomina es en el 47%(19) de las adolescentes son la publicidad de productos alimenticios, un 35%(14) son la edad y el 7%(18) son la economía en el hogar.

Se observa que en el 55%(22) de las adolescentes tienen hábitos alimentarios inadecuados ya que consume más frituras y menos verduras, Asimismo solamente en el 27%(11) son las costumbres.

Palabras Clave: Factores, Hábitos y pensionado

ABSTRAC

The aim of the research was to recognize the sociocultural factors influencing eating habits in adolescents Pensioner Buen Retiro Brena - 2013 was a non-experimental study of descriptive and cross-sectional level. The sample were 40 teenagers. Among its main findings are: Predominant among students age 16 and 15 years, only 20% (8) is 17. Also teenagers are native to the coast, 25% (10) are in the mountains and 17 % (7) are in the jungle.

The factor that can influence eating habits is 73% (29) adolescents inadequate knowledge on food type, frequency and quantity.

Another factor predominates in 47% (19) of adolescent girls are advertising of food products, 35% (14) are age and 7% (18) are the economy at home.

It is observed that in 55% (22) of adolescents have inadequate eating habits and consuming more vegetables and less fried foods, also only in 27% (11) are custom.

Keyword: Factors, Habits and pensioned

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	i
ABSTRAC	ii
ÍNDICE	iii
INTRODUCCIÓN	v
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos de la investigación	
1.3.1. Objetivo general	5
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación del estudio	5
1.5. Limitaciones de la investigación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	14
2.3. Definición de términos	27
2.4. Hipótesis	29
2.5. Variables	29
2.5.1. Definición conceptual de la variable	29
2.5.2. Definición operacional de la variable	29
2.5.3. Operacionalización de la variable	31
CAPÍTULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	32
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	33

3.3. Población y muestra	33
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	34
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	34
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	35
CAPÍTULO V: DISCUSION DE RESULTADOS	45
CONCLUSIONES	46
RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios y riesgos nutricionales son problemas que afectan a las familias, comunidad y especialmente a los adolescentes dejando como consecuencia un desequilibrio para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable, que se muestra notablemente en sus actividades diarias.

Las mayores demandas nutricionales derivan al rápido crecimiento y se contraponen con los cambios en la conducta alimentaria que ocurren en la adolescencia debido a factores culturales, a la necesidad de socialización, y a los deseos de independencia propios de esta etapa. Estos hábitos alimentarios se caracterizan por: una alimentación desordenada con irregularidad en el patrón de comidas y una tendencia creciente a omitirlas, especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en las últimas horas del día ; un alto consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos; la baja ingesta de calcio debido al reemplazo de la leche por bebidas o infusiones de bajo contenido nutricional; el consumo de alcohol, dietas no convencionales y escaso control y conocimiento de los padres respecto a la alimentación de sus hijos adolescentes. Como consecuencia de lo anterior, la adolescencia es una etapa con alta prevalencia de trastornos nutricionales, anorexia y bulimia nerviosa, síndrome de temor a la obesidad, anorexia de los atletas, polifagia y obesidad.

La presente investigación para fines de estudio contiene:

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se hace mención a los resultados obtenidos después de procesar los datos.

Capítulo V: En él se realiza la discusión de los resultados obtenidos terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación influye en el ser humano tanto en el desarrollo físico como psíquico. Alimentarse es un proceso voluntario que consiste en seleccionar desde el medio los alimentos que constituirán la dieta e ingesta. El ser humano no solo come para satisfacer una necesidad biológica; si no que al mismo tiempo busca satisfacer otras como: proporcionar placer, facilitar la convivencia, compartir con los semejantes, etc. Nutrirse es un proceso que ocurre después que los alimentos son ingeridos y dice relación con la utilización de nuestro organismo de los nutrientes, ya sea para reparar o formar estructuras como proporcionar energía, o para que participen en procesos metabólicos, por lo tanto es un proceso ajeno a nuestra voluntad.

Teniendo en cuenta se puede decir que esta necesidad básica se está llevando de manera equivocada ya que en las últimas décadas la transición en el cambio del comportamiento alimentario en el mundo, ha

generado impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en especial en países en desarrollo, con incidencia de aparición en edades tempranas. La obesidad, es considerada una enfermedad de grandes magnitudes en salud pública, como consecuencia de una alimentación poco saludable e incremento de actividades sedentarias.¹

En el contexto mundial los cambios expresados en el régimen alimentario de la población general, se ha caracterizado por un consumo de alimentos de alta densidad energética, bajo consumo de frutas, verduras, granos y cereales, integrales, legumbres y un aumento paralelo del consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar, adición de sal, cereales refinados y alimentos procesados, acompañado de la inactividad física.²

A nivel mundial el estado nutricional en niños en edad escolar hasta el año 2010, se encontró un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en esta población, anteriormente estos eran considerados un problema exclusivo de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. En los países en desarrollo están viviendo cerca de 35 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados son de 8 millones.(OMS,2010). Por ejemplo, en los Estado Unidos la prevalencia de obesidad infantil se ha duplicado en las últimas dos décadas, entre niños de 6 a 11 años de edad, esta tendencia se ha visto descrita en países como Australia, Canadá, Gran Bretaña, España, (Dietz W, 2005) y en América Latina el estudio de (Baur L, 2004) muestra también la magnitud del problema.³

Los Hábitos alimenticios y riesgo en el Perú tienen por necesidades nutricionales de los adolescentes están estrechamente relacionadas con

la maduración biológica y los cambios propios de la pubertad. En general los varones maduran unos dos años después de las mujeres. En la niñez, las necesidades nutricionales del varón y la mujer de la misma edad son muy similares, mientras que a partir de la pubertad hay una marcada diferenciación, que se hace más evidente al final de la adolescencia debido a la distinta composición y funciones fisiológicas del organismo según el sexo, como es el caso de una mayor necesidad de hierro y ácido fólico en las mujeres que menstrúan o que están embarazadas; y un mayor requerimiento de alimentos que forman masa muscular en los varones.

La promoción de alimentación y nutrición saludable en la y el adolescente, tiene que tomar en cuenta estos factores y además los cambios propios en la evolución de la personalidad, como el afianzamiento de la independencia, la búsqueda de nuevos patrones de socialización, la preocupación por la figura corporal, etc., que condicionan nuevos estilos de vida y patrones de alimentación.

La especial atención que ponen los adolescentes por la imagen corporal, los condiciona en ocasiones a llevar dietas restrictivas para acercarse a un patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento, y puede dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia y vigorexia). Por ello, es muy importante trabajar a nivel familiar y la escuela aspectos relacionados con la autoestima, el respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo adoptar adecuados hábitos alimentarios y de vida.⁴

El ministerio de salud nos dice que los niños y adolescentes en edad escolar pasan aproximadamente 40 horas semanales en los colegios, lugar donde los padres los envían para que aprendan nuevos conocimientos y se eduquen. Dicho establecimiento debe de ser un lugar de aprendizaje de buenos hábitos de vida en los que se incluye los hábitos de alimentación, pero ¿Cómo se puede adquirir buenos hábitos

de alimentación si en los kioscos escolares se vende comida chatarra a los niños y adolescentes? Consideremos que lo que comen los niños y adolescentes en los colegios va a tener un impacto determinante en su salud, ya que las enfermedades consideradas con la obesidad son las principales causas de muerte y estas se generan desde la infancia.

Teniendo en cuenta las situaciones planteadas se plantea la siguiente Interrogante

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son los factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña - 2013?

1.2.1. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña - 2013?
- ¿Cuáles son los factores culturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña - 2013?
- ¿De qué manera serán los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña - 2013?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

Reconocer los factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013

1.3.1. Objetivos Específicos

- Identificar los factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013.
- Identificar son los factores culturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013.
- Identificar de qué manera son los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio sobre hábitos alimenticios y riesgos nutricionales en las adolescentes del Pensionado Buen Retiro, pretende aportar con nuevas fuentes de investigación sobre el tema ya que los problemas son muy comunes debido a muchos factores que influyen en el adolescente, además se espera aportar con nuevos conocimientos metodológicos y técnicas que permitan mejorar la atención del adolescente.

También es mejorar los conocimientos sobre nutrición, alimentación y a llevar una dieta equilibrada en las adolescentes, para que de esta forma, ellas puedan modificar sus hábitos alimenticios, sus condiciones de vida y bienestar adoptando hábitos sanos.

El estudio de hábitos alimenticios y riesgos nutricionales en las adolescentes del Pensionado Buen Retiro y el método que se va utilizar para cumplir los objetivos, y que contribuyan a la enseñanza de las personas del Pensionado Buen Retiro, es la implementación de seminarios y sesiones participativas que permitan la asimilación de la información, mediante repartición de volantes que manifiesten los beneficios de una adecuada alimentación, incluyendo la preparación de recetas que tengan alto valor nutritivo.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Para la ejecución del presente trabajo investigativo, se selecciono la técnica de muestreo no probabilístico, empleando el tipo de muestreo a criterio o intencionada. El tamaño de la muestra fueron 42 adolescentes del pensionado Buen Retiro, sobre los hábitos alimenticios y riesgos nutricionales en adolescentes del Pensionado Retiro - Breña

- La primera limitación corresponde a la población de estudio, ya que la muestra que se obtuvo solo son las jóvenes de 15-19 años que residen en el Pensionado Buen Retiro.
- La segunda limitación corresponde a que los resultados sólo servirán para la institución donde se llevó a cabo la investigación

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Lorena Ramos Chamorro. Universidad de Granada-España Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición 2007. Entre sus principales conclusiones están:

El estudio de hábitos, comportamientos y actitudes realizado con los adolescentes pone de manifiesto que los alumnos inmigrantes tienen un tipo de alimentación más sana en cuanto a tipo de alimentos se refiere

Respecto a la actitud ante la comida, observamos que es conveniente prestar atención al elevado porcentaje de adolescentes que consideran una obligación o una rutina el acto de comer. De estas actitudes se puede derivar una distorsión cognitiva

que marca una tendencia a rebajar el aporte calórico y comportamientos de riesgo alimentario.

Las conclusiones estadísticas conforman que desayunen un número mayor de alumnos autóctonos que inmigrantes, sí bien es cierto que los inmigrantes que lo hacen, toman un desayuno más completo y le dedican más tiempo.

Conociendo que las comidas en familia son más correctas y de mejor calidad se recomienda una acción educativa que no solo se centre en la enseñanza de los aspectos nutricionales.⁵

Martin M. miguel realizo una investigación “nivel de actividad física y de sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles” se realizó en el año 2007, la investigación es de tipo descriptivo correlacional el estudio se realizó en 2856 adolescentes de ambos sexos entre 13 a 18 procedentes de granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza. El instrumento aplicado fue el cuestionario, llegando a la conclusión:

Los alimentos de mayor densidad energética como la carne ,los dulces y los postres son los que más prefieren los adolescentes ,frente a las verduras ,ensaladas y pescado .las chicas muestran preferencias más saludables ,que aumentan con la edad hacia alimentos como las frutas ,verduras y ensalada“(6)

Macedo O. Gabriela realizo una investigación hábitos alimentarios en adolescentes de la zona urbana de Guadalajara, México se realizó en el año 2008, la investigación es de tipo transversal se realizó en 632 alumnos de 12 a 15 años cumplidos (54% mujeres).el instrumento aplicado fue el cuestionario, llegando a la conclusión:

“Los hábitos alimentarios de los adolescentes mexicanos estudiados, son en su mayoría inadecuados en el consumo de fruta

y verdura, queso, leguminosas, agua natural, dulces y chocolates, café, embutidos y hamburguesas y pizzas; y a su vez, en algunos grupos de alimentos se reportan hábitos de consumo diferentes a los de la población en general, como es el caso de cereales o de leguminosas. Además, se observa que la omisión de tiempos de comida es una Situación preocupante. Con estos resultados y analizando las características y creencias de esta población, se pretende diseñar un plan de acción adecuado y efectivo. En nuestro contexto y probablemente en muchos otros, es necesario desarrollar estrategias educativas y de intervención con la colaboración de la población involucrada con el objetivo de modificar el patrón inadecuado de Consumo, además de contribuir a complementar las guías alimentarias aportando una idea clara a la población sobre lo que debe y cuánto debe comer (7)

Palenzuela P. Sara María realizó una investigación “hábitos y conductas relacionados con la salud de los escolares de 6º de primaria de la provincia de Córdoba” se realizó en el año 2010, la investigación es de tipo observacional descriptivo, transversal se realizó a 8.944 niños escolarizados en sexto de primaria de los colegios ubicados en Córdoba, el instrumento aplicado fue el cuestionario estructurado y pre codificado, llegando a la conclusión:

“....Los hábitos alimentarios de los adolescentes estudiados se aproximan a un patrón de dieta saludable. Destaca el consumo diario de leche y derivados pero sin llegar a las cantidades recomendadas. La ingesta de legumbres, base de la alimentación española, no resulta habitual entre los escolares.

El consumo de carne de ave por parte de los escolares es superior al de carne roja, mientras que la ingesta de pescado se ha igualado a la de carne, datos que nos acercan al patrón típico de la dieta mediterránea. En el aspecto negativo se debe señalar la

disminución de consumo de frutas y verduras y el aumento de alimentos considerados como “calorías vacías”. Los que más horas ven la televisión son los que más picotean y toman bebidas con gas, además de ser los que menos verduras y frutas consumen.

La toma de leche junto con las tostadas de mantequilla son la base del desayuno de nuestros escolares. Uno de cada diez no toma nada ni en el desayuno ni en el recreo. Hay una relación positiva entre el hábito de desayunar y el rendimiento escolar”⁽⁸⁾

Ramos C. Lorena realizó una investigación “hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición .recomendaciones educativas” se realizó en el año 2007, la investigación es de tipo descriptivo correlacionar, el estudio se realizó en 905 adolescentes de nacionalidad extranjera de la comunidad autónoma vasca, y de la comunidad castillo - león a 147 adolescentes, y 400 alumnos de 12 – 18 años de la comunidad de Andalucía en granada, El instrumento aplicado fue el cuestionario, llegando a la conclusión:

“del análisis de resultados hemos deducido que los autóctonos poseen más conocimientos sobre nutrición, destacando el género femenino, sin embargo parece que se confirma que tienen mucha más prevalencia los hábitos alimenticios, que los conocimientos; pues es precisamente dicho colectivo el que peores hábitos alimentarios presenta.....

...en la comparación entre los colectivos del alumnado español y extranjero, hay que indicar que ciertamente el alumnado inmigrante consume más fruta, verdura y cereales que los autóctonos; sin embargo, hemos detectado que es necesario trabajar en profundidad para poder modificar los hábitos alimentarios.”⁽⁹⁾

Reyna Sámano, María Eugenia Flores-Quijano y Esther Casanueva. “Factores De Riesgo En La Salud Nutricional 2012” , que los adolescentes se van independizando, son más frecuentes las comidas fuera del hogar, predominando las denominadas comidas rápidas. Material y métodos. Estudio de encuesta descriptiva, con alumnos de un Colegio de Bachilleres en la Ciudad de México. Se aplicó una encuesta que recabó datos generales tales como edad, sexo, escolaridad y responsabilidad en la compra y preparación de sus alimentos, datos de conocimientos sobre grupos de alimentos, el estilo de alimentación, número de tiempos de comida y alimentos que incluyen. Se abarcó sobre el conocimiento y uso del Plato del Bien Comer, hábitos y conductas alimentarias para determinar el riesgo de anorexia propuesto por Evers en 1987. El análisis estadístico consistió en medidas de tendencia central y χ^2 de Pearson. Resultados. Participaron 69 sujetos con una edad promedio de 16.8 ± 1.4 años, 16.6 ± 1.1 en mujeres y 17.2 ± 1.8 en hombres. Llegando con la siguiente conclusión:

“Existe escasa información sobre la situación nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de nuestro medio. Desde hace tiempo el Servicio de Adolescencia del Hospital Argerich está desarrollando acciones y elaborando estrategias destinadas a mejorar la condición de salud de los adolescentes en el contexto urbano, con metodologías que posteriormente puedan ser extrapoladas a otros ámbitos del país. En conjunto con el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) y el Servicio de Nutrición del Hospital Garrahan se desarrolló la presente encuesta destinada a responder tanto a interrogantes acerca de carencias y excesos alimentarios como a investigar conductas y hábitos que puedan constituirse en factores de riesgo para la salud actual o futura de los adolescentes.”¹⁰

Nancy Patricia Briones Ortiz y Pedro César Cantú Martínez
“ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES: RIESGO DE SOBREPESO Y SOBREPESO EN UNA ESCUELA SECUNDARIA PÚBLICA DE GUADALUPE”, N.L. MÉXICO.-2003, El presente estudio valoro es estado nutricional de adolescentes. Fue un estudio transversal que se llevo a cabo en una escuela pública de Guadalupe, Nuevo León, México; con 120 estudiantes de 12 a 15 años de edad. La muestra fue al azar y sistemática. El estado nutricional de los adolescentes fue valorado usando el Índice de Masa Corporal (IMC). La prevalencia del riesgo de sobrepeso y sobrepeso fue del 16% y 26% respectivamente para el género masculino; comparado con el 25% y 11% para el género femenino. La prevalencia del riesgo de sobrepeso y sobrepeso fue alta para los dos géneros; los resultados fueron diferentes y superiores con otros estudios. Con la siguiente conclusión:

“La prevalencia de sobrepeso encontrada en este estudio presenta cifras que se pueden considerar de alerta para establecer acciones de intervención, ya que al compararlas con los resultados de la investigaciones realizadas en India, Nigeria, China, Brasil y un estudio realizado en México, se encontró que la proporción de la prevalencia de sobrepeso en los adolescentes es mayor. Por lo cual, aseveramos que el sobrepeso en la etapa adolescente, es un problema creciente y preocupante de salud pública y que con resultados como los encontrados en este estudio, sean la pauta para establecer estrategias de prevención y control; conllevando la necesidad de realizar un estudio a nivel estatal en Nuevo León, para verificar la dimensión de este problema.”¹¹

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Fenco Chero Jacqueline Maribel realizo una investigación “Hábitos de vida de los adolescentes del asentamiento humano

José Carlos Mariátegui que los pone en riesgo a las enfermedades crónicas no transmisibles” se realizó en el año 2007, la investigación es de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal, se realizó a 142 adolescentes, el instrumento aplicado fue el cuestionario, llegando a la conclusión:

“El 88,73% de los adolescentes tienen hábitos alimentarios “ no saludables”, así se evidencia que el 31% del total de los adolescentes omiten comidas; el consumo de alimentos saludables (lácteos ,fruta ,verdura, pescado y agua) en más del 80% de la población estudiada es deficiente ;mientras que el consumo de alimentos “ no saludables “ en la mayoría de los adolescentes es alto ,lo cual los pone en riesgo a las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad ,diabetes mellitus , enfermedades cardiovasculares ,cáncer y osteoporosis⁽¹²⁾

Marín-Zegarra K, Olivares Atahualpa S, Solano-Ysidro P, Musayón-Oblitas Y. “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. Rev enferm Herediana.”-2011,Lima-PERU, estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, la población estuvo constituida por 672 alumnos, que luego de aplicar los criterios de selección quedó reducida a 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 de 30 preguntas de respuesta cerrada y de opción múltiple, validado a través del juicio de expertos y prueba piloto. Con la siguiente conclusión:

“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.”¹³

2.2 BASE TEORICA

2.2.1. Los factores de riesgo nutricionales

Actualmente se observa que en los adolescentes, es la poca ingesta de nutrientes en la dieta básica, en ellos, es natural la gran actividad física, por lo que la alimentación tiene que ser equilibrada y con suficiente valor energético y proteico, para cubrir la demanda del organismo, primero en cuanto a su crecimiento y desarrollo y por el desgaste de energía que diariamente resulta del dinamismo que practican, ya sea, en deportes, caminatas, ejercicios etc.

Determinado por la influencia de numerosos factores externos (características familiares, valores sociales y culturales, medios de comunicación social, conocimiento nutricionales, etc.) e internos (características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias y aversiones en materia de alimentación, desarrollo psicosocial, salud, etc.)

La nutrición desempeña una función importante en el desarrollo del adolescente, el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración

Los tres hechos que influyen sobre el equilibrio nutritivo a esta edad son:

- Aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal (estirón puberal).
- Modificación de la composición del organismo.

- Variaciones individuales en la actividad física y en el comienzo de los cambios puberales.

La salud no depende solamente de los alimentos, pero se puede observar que existe un aumento de la incidencia de enfermedades asociadas con excesos alimentarios o ingestiones desproporcionadas de nutrientes, tales como las enfermedades crónicas no transmisibles y otras afecciones por deficiencias nutricionales.

Comer saludablemente durante la adolescencia es fundamental, a esta edad se vuelven más independientes y toman decisiones acerca de sus alimentos, comen fuera de casa por lo que consumen demasiada cantidad de alimentos menos saludables todo ello regido de afirmar la propia identidad aunque sea a costa de rechazar la alimentación familiar y elegir otros tipos de dieta, y esto puede dar lugar a numerosas y frecuentes enfermedades.

Entre los factores de riesgo nutricional de los adolescentes hay que considerar en el incremento de sus necesidades producido por sus cambios biológicos, para los que requieren importantes cantidades de macro y micronutrientes, que están en relación con su estado de desarrollo.

Otros son de carácter sociocultural, como el aumento del poder adquisitivo, la omisión de alguna comida generalmente el desayuno, la proliferación de establecimientos de comida rápida que repercute sobre el incremento de su consumo, el aumento del consumo de snack y bebidas refrescantes, las dietas erráticas y caprichosas, la dieta familiar inadecuada y la realización de un mayor número de comidas fuera de la casa por motivos de estudio o laborales.

Existen otras situaciones que también constituyen un factor de riesgo nutricional como la enfermedad crónica, embarazo, actividad deportiva, medicación crónica y abuso de drogas.¹⁴

En el momento actual se aprecia en este grupo de edad un aumento del consumo de proteínas, grasas saturadas, colesterol, hidratos de carbonos refinados y sal. Por el contrario este es bajo en hidratos de carbonos complejos, fibras, frutas y vegetales.

Existe escasa información sobre el riesgo nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de nuestro medio. El ministerio de salud está desarrollando acciones y elaborando estrategias destinadas a mejorar la condición de salud de los adolescentes en el contexto urbano, con metodologías que posteriormente puedan ser a otros ámbitos del país.

• **Factor Social:**

La sociedad con toda la intención posible busca imponer esta idea, y los adolescentes son los más vulnerables ya que nada les produce más temor que no ser aceptados por un determinado grupo social. Encontramos que la figura perfecta está ligada a la cultura y sexo de cada generación, comúnmente artistas, deportistas, modelos y niños, etc....sufre estos trastornos debido a una ansiedad y miedo de ser aceptado por una sociedad. Se estima que entre un 10 y un 24% de varones adolescentes en los Estados Unidos han reportado ataques de “hambre voraz” y entre el 1 y 2% admite la práctica del vómito, el uso de laxantes o diuréticos. En 1980 un estudio universitario reveló que el 79% de mujeres y el 49% de hombres habían estado comprometidos en incontrolables excesos con la comida. En otro estudio, el 13% de la población general universitaria reportó experimentar el mayor síntoma de bulimia nerviosa 87% fueron mujeres y el 13% hombres.

• **Factor Cultural:**

En las últimas décadas la cultura sobre la estética y la belleza ha sufrido una serie de cambios producto de la globalización, y las nuevas tendencias que ofrece el mundo de hoy en diversas partes del mundo se percibe una cultura de perfección y de éxito. No importa los medios que se utilice, lo más valioso es el fin, como menciona Macchiavello “el fin justifica los medios”. Sin embargo, en épocas pasadas la apariencia estética importaba muy poco, pues en los inicios de la civilización se valoraba a una mujer con sobrepeso, que pueda cuidar a los hijos.

En la actualidad, se admira o se valora más a una mujer delgada y con síntomas de anorexia, bulimia o algún otro trastorno no alimenticio.

Dentro de este contexto, la idea del cuerpo perfecto ha alcanzado su máximo nivel de influencia, gracias a los medios de comunicación (Internet, televisión, revistas) y los criterios estéticos de la sociedad podríamos decir, que una nueva moda de una figura esbelta ha llegado a nuestra sociedad. Esta nueva tendencia está generando ciertos trastornos en el comportamiento de la alimentación que dañan la salud.

Factores culturales:

En nuestra cultura alimentaría es frecuente asociar una celebración familiar a preparaciones culinarias por ejemplo en: bautizos, casamientos cumpleaños, santos, fiestas religiosas lugares de trabajo o con compañeros de estudio; lo que sugiere alguna comida especial en la cual se conjugan todos los conocimientos que se tenga de los ingredientes a utilizar para su preparación y de los cuales generalmente se solicita posterior a la comida la receta especial de la familia la cual se guarda

celosamente y no se da a conocer por que constituye una herencia y se traspasa de madre a hija. Cada pueblo, familia o comunidad tiene su cultura gastronómica y se da a conocer en fiestas costumbristas por ejemplo rodeo.

Este es un lenguaje que deja entrever un sinfín de informaciones y matices diferentes al recorrido histórico; en Chaitén se acostumbra preparar pullmay (curanto en olla), en Palena y Futaleufú, son típicos los asados de corderos al estilo argentino. Todas estas preparaciones culinarias se caracterizan por presentar gran contenido de grasas saturadas y colesterol, el uso de mariscos y carne ahumada favorecería el excesivo consumo de sal y que es común a las poblaciones.

Publicidad:

Las grandes transnacionales que producen alimentos y los comercializan en todo el mundo aún acá en la Provincia de Palena tienen su influencia; es visita obligada al McDonald's la ida a Puerto Montt y por supuesto a los malls donde se venden productos alimenticios con alto contenido de grasas, sacarosa y sal. La influencia de los medios de comunicación queda representada en un estudio realizado por profesionales del INTA el año 2003 el cual se señala que el tiempo dedicado a la televisión y a ver comerciales preferidos determina las preferencias de compra de los niños (10), por lo tanto si consideramos nuestra zona caracterizada por alta pluviosidad y escasos espacios techados para desarrollar algún deporte o actividad física lo único que resta es entretenerse viendo tv. Entonces ¿por qué el estado no establece un sistema de control más claro respecto a la publicidad en alimentos? ¿Por qué la inversión en propaganda sólo está limitado a campañas puntuales y no se

- **Factor Económico:**

En nuestro medio y a nivel latinoamericano, lo primero que prefieren en niños y adolescentes ingerir las comidas chatarras, por su fácil modo de preparación, por el tiempo en niños y adolescentes, por la economía de sus productos, principalmente los más jóvenes quienes se dejan influenciar más rápidamente por los comerciales, a su vez también los medios de comunicación que propagan el consumo de alimentos chatarra o de fácil preparación produciendo los malos hábitos alimenticios.

A pesar de que conocido científicamente, que cuánto más variedad de ellas se consuma diariamente en cada comida, incorporará mayor cantidad de nutrientes que van a contribuir en el desarrollo y crecimiento de los adolescentes, ellos por desconocimiento o por facilidad de consumo, prefieren ingerir productos de escaso valor nutricional, sin darse cuenta el daño que se provocan y a su vez exponiéndose a contraer diversas enfermedades que ponen en peligro sus vidas.¹⁵

Sin embargo a los jóvenes y adolescentes no les agrada el consumo de una dieta equilibrada, debido a malos hábitos alimenticios adquiridos en el hogar o bajo influencia de sus compañeros, especialmente en los chicos se ve mayor presencia de hábitos alimentarios que en las chicas, ya que ellos pasan más tiempo en las calles, y son los que menos se preocupan por su estado físico, sin embargo a las jóvenes les preocupa más su figura, ingiriendo mas frutas que alimentos saludables, nutriéndose mal, pues no comen, para no engordar, para controlar el peso, dejando a un lado otro tipo de nutrientes, los cuales se encuentran en diferentes tipos de alimentos y que los necesitan para su desarrollo y vida activa que llevan.

- **Factor Nutricional:**

El empleo de alimentos rápidos para las comidas o los refrigerios es muy popular entre los adolescentes ocupados, los llamados alimentos rápidos incluyen aquellos provenientes de maquinas tragamonedas, restaurantes de autoservicios, tiendas de abarrotes y restaurantes de alimentos con franquicia. Estos alimentos por lo general tienen un bajo contenido de hierro, calcio, riboflavina y vitamina A y cuentan con poca fuente de ácido fólico, el contenido de vitamina C es también bajo, a menos que consuma una fruta o un jugo además de que la mayor parte de estas despensas proveen de alimentos en un 50% más de grasas.

También a los adolescentes les gustan las cosas fáciles de comer, pues prefieren frutas que no sean difíciles de pelar, en lugar de frutas que requieren pelarse con mayor dificultad como la piña, toronja, melón, papaya entre otras, que deben ser ingeridas en la dieta diaria, Debido a que la variedad de las comidas es la que va a proporcionar diferentes tipos de alimentación y que poseen una mayor fuente de vitaminas y proteínas requeridas para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, estos adolescentes, por ahora, prefieren los alimentos chatarra, ya que son más rápidos de preparar, de obtener en cualquier lugar, y sobre todo, no se puede negar que son deliciosos al momento de digerir.¹⁶

- **Factor Conducta Alimentaria**

Los adolescentes y adultos jóvenes constituyen uno de los grupos más vulnerables respecto a la alimentación inadecuada, debido a las exigencias de la moda, que les impone ropa especialmente diseñada para figuras extremadamente delgadas; los horarios de clases u otras actividades, las dificultades para acceder a una alimentación adecuada en sus lugares de estudio o trabajo y las

limitaciones de muchos de llegar a sus casas a las horas de comida.

Estas presiones culturales, junto con el nivel creciente de estrés causado por dificultades familiares tales como separación o desavenencias entre los padres, abusos sexuales, falta de comunicación entre padres e hijos; conllevan a desajustes químicos y emocionales, que los conducen, en muchos casos, a trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y bulimia nerviosa; y el consumo excesivo de alimentos que se traduce en sobrepeso y obesidad.

La conducta alimentaria se adquiere de forma paulatina desde la infancia hasta la adolescencia, siendo el entorno familiar y escolar de una gran importancia a la hora de educar al niño en la alimentación, porque se les debe explicar la necesidad de consumir todo tipo de alimentos.

Hoy en día, debido a los factores culturales, el ambiente en el que vivimos, la influencia de los grupos de amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social general, es habitual que los adolescentes cometan errores en su conducta alimenticia, como por ejemplo:

- Excluir comidas, sobre todo el desayuno, que tiene una gran importancia porque proporciona la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, contribuyendo a un mayor rendimiento y concentración en el colegio.
- Picotear de manera exagerada entre horas.
- Tener despreocupación por unos hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas.
- No practicar ningún deporte.

- Elevada ingesta de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, etcétera. También refrescos, golosinas, bollería industrial con alta cantidad de calorías y pocos nutrientes.
- Bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogures...

Mayor inclinación a realizar dietas bajas en calorías, siendo en muchos casos dietas vegetarianas o muy restrictivas, que pueden llegar a provocar carencias de distintos nutrientes.

- **Factor Educativo:**

Debido al escaso conocimiento nutricional que tienen los padres referentes a los diversos grupos alimenticios que deben ser consumidos por los niños y adolescentes, quienes, como rutina ingieren alimentos que carecen de valores nutricionales indispensables para su crecimiento y desarrollo, lo que a la larga son la base para la formación de los malos hábitos alimentarios, que culminan transmitiéndose de generación en generación es decir, ya están acostumbrados a tenerlos, y la familia, no presentan nuevas opciones a los jóvenes como el consumo de variedad de frutas o sus jugos, especialmente en cada mañana que le ayudan en su crecimiento

En la mayoría de los adolescentes se ve este estilo de alimentación y sedentarismo, a veces es porque los padres no cuentan con es tiempo suficiente para prepararles un alimento rico en proteínas y nutrientes, y envían a sus mismos hijos a prepararse su alimentación, los cuales por su ignorancia y fácil preparación prefieren consumir productos industrializados (pizzas congeladas, snacks, coca cola, productos de panadería, etc.) Que son escasos en vitaminas y además proporcionan gran cantidad de azúcares grasas saturadas que afectan a la salud del adolescente.¹⁶

2.2.2. El Adolescente

La adolescencia es esencialmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares.

La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 o 20.

Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años y está comprendida dentro del período de la juventud entre los 10 y los 24 años. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años.

La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 años hasta los 24 años.

Algunos psicólogos consideran que la adolescencia abarca hasta los 21 años e incluso algunos autores han extendido en estudios recientes la adolescencia a los 25 años. El adolescente puede hacer uso de su autonomía y comenzar a elegir a sus amigos y a las personas que va a querer. Hasta entonces no ha escogido a sus seres queridos. Al nacer conoció a sus padres y tal vez a algunos hermanos y el resto de sus familiares. Después, de alguna manera, sus padres fueron eligiendo sus compañeros de clase y amigos. Pero al llegar a la adolescencia, puede hacer uso de cierta capacidad de elección para poner en marcha uno de los

mecanismos más significativos de esta etapa. Llevando implícita la capacidad para discriminar sus afectos: querer de diferente manera a cada persona que le rodea y personalizar sus afectos. Esto debido a la llegada del pensamiento abstracto que le permite desarrollar su capacidad para relativizar. La discriminación de afectos, a través del establecimiento de diferencias en el tipo y la profundidad de sentimientos, le permite la personalización de sus afectos. El adolescente está en un camino medio entre la edad adulta y la infancia, en lo que hace referencia a la vivencia de sus emociones, estando presente una mezcla singular de sus comportamientos. Todavía tiene una forma de manifestar sus deseos mediante una emotividad exacerbada o con la espontaneidad propia de la infancia, pero ya empieza a actuar de una manera sutil en las interacciones, o con una cierta represión relativa de sus emociones, tal como hace el adulto.

- **Etapas**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, 85 por ciento de ellos viven en países pobres o de ingresos medios, y alrededor de 1,7 millones de ellos mueren al año. La OMS define la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 u 11 años hasta los 19 años, y considera dos fases: la adolescencia temprana, de los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años, y la adolescencia tardía, de los 15 a los 19 años. Sin embargo, la condición de juventud no es uniforme y varía según el grupo social que se considere apto.

- **Características**

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición es

tanto física como psicológica por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social. Muchas culturas difieren respecto a cuál es la edad en la que las personas llegan a ser adultas. En diversas regiones, el paso de la adolescencia a la edad adulta va unido a ceremonias y/o fiestas,

Psicólogos como Erikson(1994) consideran que la adolescencia abarca desde los doce o trece años hasta los veinte o veintiún años. Según Erickson (1994), este período de los 13 a los 21 años es la búsqueda de la identidad, define al individuo para toda su vida adulta quedando plenamente consolidada la personalidad a partir de los 21 años. Sin embargo, no puede generalizarse, ya que el final de la adolescencia depende del desarrollo psicológico, la edad exacta en que termina no es homogénea y dependerá de cada individuo etc.

Cada evento del crecimiento sigue la ley de la variabilidad individual del desarrollo. Cada individuo tiene una propia manera de ser y la conserva a través de los años de la adolescencia y en el que influyen diversos factores, como su origen étnico, su constitución genética o familiar, nutrición, funcionamiento endocrino y ambiente sociocultural. Basado en ello, la evaluación de la maduración sexual suele ser más valiosa desde el punto de vista clínico que la edad cronológica, que es la correlación que por lo general preocupa a los padres y al mismo adolescente.

2.2.3. Alimentación del Adolescente

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los

requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día. Por último es importante conocer aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta.

El joven por su gran actividad, tiene elevadas necesidades calóricas, por su rápido crecimiento, necesita abundante cantidad de proteínas de buena calidad y minerales y por la alta actividad metabólica característica de este periodo vital, aumenta además las necesidades de vitaminas.

Por todo lo anterior la alimentación del adolescente debe ser de muy buena calidad y debe ser objeto de observación y orientación constante por parte de los padres de familia y de los trabajadores de salud.

2.2.4. Teóricas que dan sustento a la investigación

Teoría de la promoción de la salud de Nola Pender

Se considera a la teoría de Nola Pender porque por medio del estudio de investigación se pretende promocionar el cuidado a través de la promoción de la salud, mediante el mantenimiento, el fomento y el desarrollo de la salud de la familia, de sus miembros por la activación de procesos de aprendizaje.

Enfermera: agente facilitador estimuladores y motivados para el aprendizaje.

Madeleine Leininger Con su teoría transcultural

La cual sirve de aporte a la investigación ya que se debe ubicar la situación y el nivel cultural es decir el cuidado desde la antropología (la universidad), y diversidad cultural. Al comprender cada cultura del cuidado se le podrá expresar bajo los diferentes modos de promoción y mantenimiento de la salud, las distintas maneras en que se previene y se enfrenta la enfermedad y las varias formas terapéutica de abordarlas de cada persona, cada grupo o subgrupo tiene sus propias prácticas, creencias, valores y tradiciones.

No es posible pretender homogenizar el cuidado y pensar que todos deben y tiene que pensar y actuar de igual forma y/o la que nos parezca la más correcta, eso depende de la cultura de la conducta en este caso alimenticia que adopten los adolescentes y su familia ya que muchas veces los hábitos y costumbres son de familia. Sean válidos para los demás ⁽¹⁸⁾.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Factores**

Circunstancia que contribuye a que se realice algo. Su presencia fue un factor determinante en alguna acción.

- **Factor Social**

El comportamiento social se refiere la habilidad de la persona para reaccionar frente a personas y para aprender por medio de la imitación.

- **Factores culturales**

En nuestra cultura alimentaría es frecuente asociar una celebración familiar a preparaciones culinarias por ejemplo en: bautizos, casamientos cumpleaños, santos, fiestas religiosas lugares de trabajo o con compañeros de estudio; lo que sugiere alguna comida especial en la cual se conjugan todos los conocimientos que se tenga de los ingredientes a utilizar para su preparación y de los cuales generalmente se solicita posterior a la comida la receta especial de la familia la cual se guarda celosamente y no se da a conocer por que constituye una herencia y se traspasa de madre a hija. Cada pueblo, familia o comunidad tiene su cultura gastronómica y se da a conocer en fiestas costumbristas por ejemplo rodeo.

- **Estado nutricional**

Es el indicador de las condiciones de salud del niño determinado por la medición del peso y talla, comparados con las tablas estandarizadas.

- **Hábitos Alimentarios**

Son la expresión de las creencias y tradiciones alimentarias de una población y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos.

- **Adolescente**

Es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 o 20 años de edad.

2.4. HIPÓTESIS

- Existen factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013
- No existen factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013

2.5. VARIABLES

Variable Independiente

Factores socioculturales que influyen

Variable Dependiente

Hábitos alimenticios

2.5.1. Definición conceptual de variable

Factores socioculturales

Relativo a la familia, publicidad, nivel de conocimiento sobre los alimentos

Hábitos alimenticios de las adolescentes

Son costumbres adquiridas en los hogares o transmitidos de padres a hijos, sobre una alimentación que va a perjudicar el estado nutricional del niño o adolescente.

2.5.2 Definición operacional de variables

Las variables serán valorados en

Factor social: Edad, economía la familia y la publicidad de la Sociedad.

Factor cultural: Nivel de conocimiento de alimentos, horario, tipo y cantidad de alimentos, costumbres.

Alternativas	Nivel de Influencia	Hábitos
INFLUYE ADECUADAMENTE	Conocimiento, publicidad, economía y costumbres de nivel Alto	Adecuados Existe factores que Influyen
A VECES INFLUYE	Conocimiento, publicidad, economía y costumbres de nivel Medio	algunos hábitos adecuados
INFLUYE INADECUADAMENTE	Conocimiento, publicidad, economía y costumbres de nivel bajo	Inadecuados Existe factores que Influyen

- Conocimiento de las adolescentes del valor nutricional de los alimentos.- Ignorancia en cada una de las personas, que conforman las familias, especialmente los padres en cuanto a una adecuada alimentación.
- Bajos recursos económicos.- Es la falta de dinero para cubrir las necesidades básicas, y se debe a que hay pocas fuentes de trabajo y los empleos son mal remunerados por la cual adquieren productos de bajo costo, pero de poco valor nutricional que causo problemas en la salud de las personas.
- Edad.- Son los años de vida de los niños y adolescentes, desde su nacimiento hasta la edad actual, factor que influye en el desconocimiento del valor nutricional de los alimentos y la importancia que tiene una dieta balanceada para su desarrollo físico e intelectual.

- Tipo de alimentos.- Son distintos alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales y nutrientes que el niño o adolescente ingiere en un determinado tiempo, formando hábitos o comportamientos alimenticios que luego pasan a formar parte de su estilo de vida.
- Preparación de los alimentos.- Es cocinar la comida de una forma adecuada o inadecuada, con la debida higiene o no, ya que son los alimentos que van a ingerir los niños y adolescentes.

2.5.3 Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	%
FACTORES SOCIOCULTURALES	Factor Social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Edad ▪ Economía en el hogar ▪ Publicidad de productos alimenticios 	45%
	Factor Cultural	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel de conocimiento sobre tipo de alimentos, frecuencia y cantidad ▪ Costumbres 	35%
HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL ADOLESCENTE	Tipo de alimento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proteínas ▪ Carbohidratos ▪ Lípidos ▪ Vitaminas/minerales 	20%
	Frecuencia de consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desayuno ▪ Almuerzo ▪ Cena 	
	Cantidad de alimento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cantidad ▪ Tipo 	

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es:

De Tipo no experimental

Es no experimental, pues las variables no se han manipulado, los datos se han recogido como se han dado en su contexto natural y es de corte transversal por haber realizado el estudio en un momento dado con el propósito de describir las variables.

De Nivel descriptivo

La investigación es de nivel descriptivo, su objetivo es medir las variables en forma numérica y análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento.

De Corte transversal

Porque la investigación se realizó en un tiempo y espacio determinado.

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio se realizó en pensionado Buen Retiro ubicado Centro de Lima Breña esté casa brinda a adolescentes menores de 20 años proporcionando hospitalidad.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La Población

La presente investigación tiene como población a 40 adolescentes de 15-19 años.

La muestra

Fue de manera no probabilístico e intencional ya que se trabajó con toda la población constituida por las 40 adolescentes del Pensionado Buen Retiro breña – 2013

3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica:

La técnica que se utilizó en la recolección de datos fue la encuesta, por ser la más adecuada para cumplir con el objetivo del estudio y obtener información sobre Factores que influyen en los hábitos de alimenticios en las adolescentes del pensionado buen retiro Breña – 2013

Instrumento:

Utilizaremos como instrumentos para obtener información necesaria para el trabajo investigativo a realizarse a las adolescentes del pensionado Buen Retiro.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para la recolección de datos se utilizó los formularios que son elaborados en base a las preguntas establecidas en la Operacionalización de variables y para luego ser sometidos a las correspondientes pruebas, para su ajuste, corrección y su utilización fin

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Se estableció coordinaciones con la directora del pensionado para la realización del proyecto a fin de obtener el consentimiento de la institución. La aplicación de la ficha de evaluación del estado nutricional, en un tiempo no mayor de 60 minutos

Los datos obtenidos se digitaran en los programas estadísticos como Excel y SPSS V 13 para la realización de los respectivos análisis estadísticos y la prueba de significancia del Chi Cuadrado (X^2)

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

TABLA N°1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD DE LAS ADOLESCENTES

Edad	f	f%
15 años	12	30
16 años	20	50
17 años	8	20
Total	40	100.0

Fuente: pensionado Buen Retiro Breña - 2013

Análisis: Se puede apreciar que el 50%(20) de los estudiantes tiene de 16 años, un 20%(8) tiene 17 años y el 30%(12) tiene 15 años

GRAFICO N°1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD DE LAS ADOLESCENTES

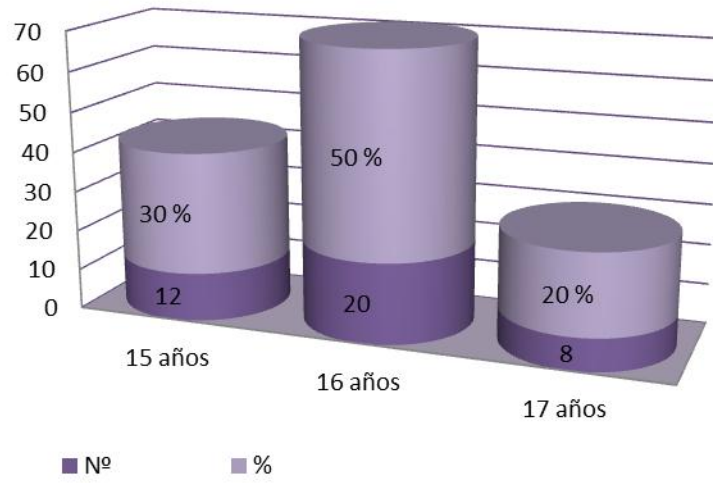


TABLA N°2
DISTRIBUCIÓN SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA
EN LAS ADOLESCENTES

Edad	f	f%
Costa	23	58
Sierra	10	25
Selva	7	17
Total	40	100

Fuente: pensionado Buen Retiro Breña - 2013

Análisis: Se puede apreciar que el 58%(23) de las adolescentes son de la costa, un 25%(10) son de la sierra y el 17%(7) son de la selva.

GRAFICO N°2
DISTRIBUCIÓN SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA
EN LAS ADOLESCENTES

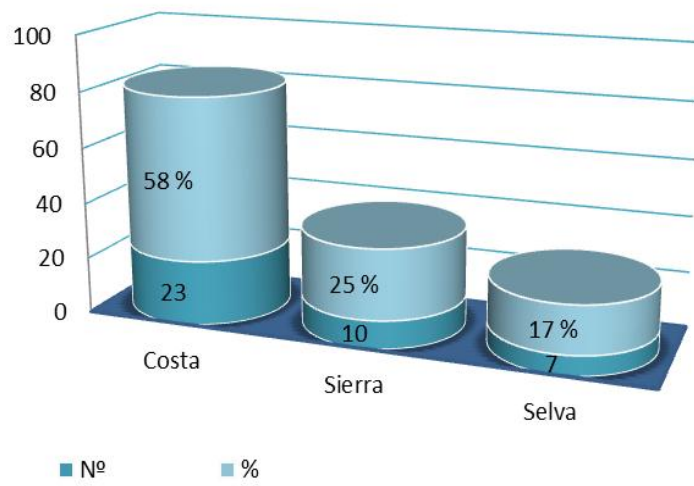


TABLA N°3

FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DEL PENSIONADO BUEN RETIRO BREÑA - 2013

Factores Sociales	f	f%
-Edad	14	35
-Economía en el hogar	7	18
- Publicidad de productos alimenticios	19	47
Total	40	100

Fuente: pensionado Buen Retiro Breña - 2013

Análisis: Se puede apreciar que el 47%(19) de las adolescentes son la publicidad de productos alimenticios, un 35%(14) son la edad y el 18%(7) son la economía en el hogar.

GRAFICO N° 3

FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DEL PENSIONADO BUEN RETIRO BREÑA - 2013

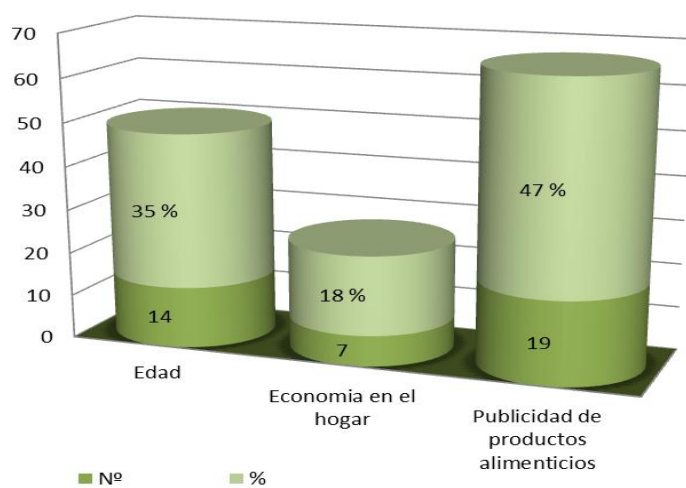


TABLA N°4

FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DEL PENSIONADO BUEN RETIRO BREÑA - 2013

Factores Sociales	f	f%
- Nivel de conocimiento inadecuado sobre tipo de alimentos, frecuencia y cantidad	29	73
-Costumbres	11	27
Total	40	100

Fuente: pensionado Buen Retiro Breña - 2013

Análisis: Se observa que en el 73%(29) de las adolescentes el factor cultural nivel de conocimiento inadecuado sobre tipo de alimentos, frecuencia y cantidad, influye en los hábitos alimentarios y solamente en el 27%(11) son las costumbres.

GRAFICO N°4

FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DEL PENSIONADO BUEN RETIRO BREÑA - 2013

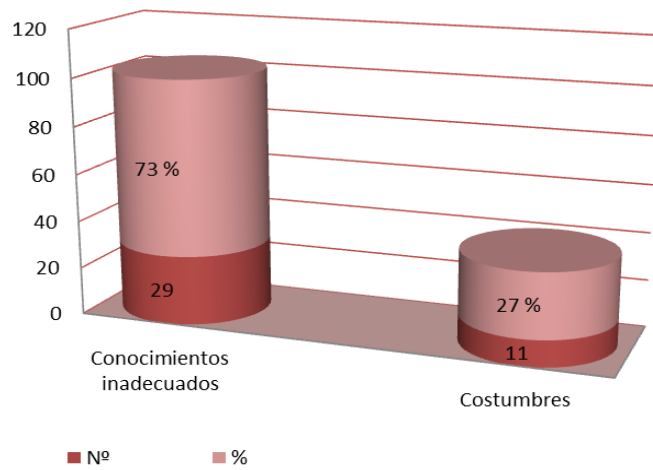


TABLA N°5

**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DEL
PENSIONADO BUEN RETIRO BREÑA - 2013**

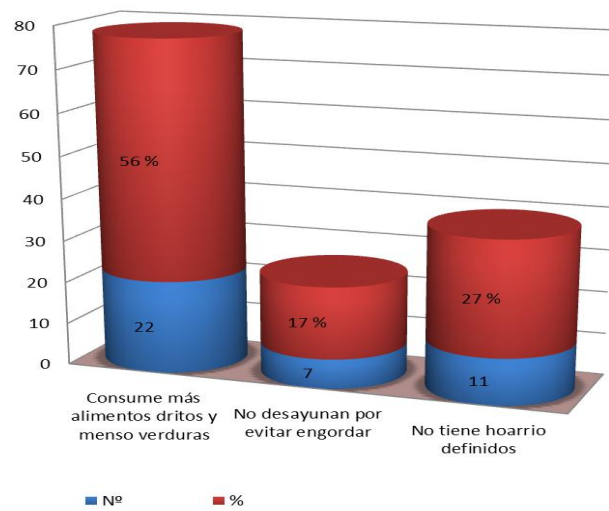
Factores Sociales	f	f%
- Consume más alimentos fritos y menos verduras	22	55
-No desayunan por evitar engordar.	7	17
-No tiene horario definidos	11	27
Total	40	100

Fuente: pensionado Buen Retiro Breña - 2013

Análisis: Se observa que en el 55%(22) de las adolescentes tienen hábitos alimentarios inadecuados ya que consume más alimentos fritos y menos verduras, Asimismo solamente en el 27%(11) son las costumbres.

GRAFICO N°5

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ADOLESCENTES DEL PENSIONADO BUEN RETIRO BREÑA - 2013



CAPÍTULO V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Teniendo en cuenta las variables intervinientes se puede encontrar que la edad que más predomina entre las adolescentes es que tengan 15 a 16 años y muy pocas de ellas tienen 17 a más. Asimismo son oriundas de la costa y sierra.

Al reconocer el objetivo del estudio como es identificar los factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro. Se puede apreciar que el 47%(19) de las adolescentes son la publicidad de productos alimenticios, un 35%(14) son la edad y el 7%(18) son la economía en el hogar. Esto nos hace ver cuanta influencia puede ocasionar en las actitudes sobre todo en los adolescentes que se dejan llevar de lo que pueden ver si ponerse a reflexionar sobre las consecuencias que puede llevar en seguir hábitos alimenticios inadecuados.

Otro factor que cobra gran importancia es en el nivel cultural ya que se evidencia según los resultados encontrados que no cuentan con los conocimientos necesarios y básicos sobre la alimentación los tipos de alimentos que pueden contribuir en su organismo sobre la organización en cuanto a cantidad, calidad y hasta en el horario de consumo de los alimentos ya que al conocer su respuesta se justifica el porqué de los inadecuados hábitos alimenticios eligiendo más comidas rápidas y frituras y menos verduras y frutas y estas elecciones que adoptan las adolescentes podrían ser perjudiciales para su salud.

CONCLUSIONES

- Predomina entre las estudiantes la edad de 16 y 15 años, solamente un 20%(8) tiene 17. Asimismo las adolescentes son oriundas de la costa, un 25%(10) son de la sierra y el 17%(7) son de la selva.
- El factor que más puede influenciar en los hábitos alimentarios es en el 73%(29) adolescentes el conocimiento inadecuado sobre tipo de alimentos, frecuencia y cantidad.
- Otro factor que predomina es en el 47%(19) de las adolescentes son la publicidad de productos alimenticios, un 35%(14) son la edad y el 7%(18) son la economía en el hogar.
- Se observa que en el 55%(22) de las adolescentes tienen hábitos alimentarios inadecuados ya que consume más frituras y menos verduras, Asimismo solamente en el 27%(11) son las costumbres

RECOMENDACIONES

- Se recomienda hacer llegar los resultados de la investigación al Pensionado buen Retiro Breña con la finalidad que tengan conocimiento de los hábitos que están adoptando las adolescentes y con ello tomen las medidas más apropiadas para ayudarlas.
- Se recomienda que el personal directivo de la institución haga las coordinaciones necesarias con instituciones de salud cercanas al pensionario para que brinde las capacitaciones necesarias al personal y las adolescentes.
- Considerar que los hábitos son difíciles de cambiar pero no imposibles de eliminarlos de nuestra forma de vida por ello se hace necesario concientizar a las adolescentes del cambio en su estilo de vida alimentaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Ministerio de salud de Perú- Alimentación del adolescente
[tp://ftp2.minsa.gob.pe//descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/ALIMENTACION-ADOLESCENTE.pdf](ftp://ftp2.minsa.gob.pe//descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/ALIMENTACION-ADOLESCENTE.pdf)
- (2) ESTHER CASANUEVA - MARTHA MORALES Nutrición del adolescente
<http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/adolescente.pdf>
- (3) Lic.nut. genoveva e. Jauregui inga –nutricion del adolescente
<http://www.slideshare.net/cristinaedithandrade/nutricin-del-adolescente-y-conducta>
- (4) ALL FAMILY RESOURCES “Adolescentes con problemas alimenticios” 1999 (versión electrónica)
<http://www.familymanagement.com/facts/Spanish/apuntess0.2.html> (Consultado en Milagro 6 de mayo del 2008).
- (5) Lorena Ramos Chamorro. Universidad de Granada-España Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición 2007.
- (6) Martin M. Miguel realizo una investigación “nivel de actividad física y de sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles” se realizó en el año 2007.
- (7) Macedo O. Gabriela realizo una investigación hábitos alimentarios en adolescentes de la zona urbana de Guadalajara, México se realizó en el año 2008.
- (8) Palenzuela P. Sara María realizo una investigación “hábitos y conductas relacionados con la salud de los escolares de 6º de primaria de la provincia de córdoba” se realizó en el año 2010
- (9) Ramos C. Lorena realizo una investigación “hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición .recomendaciones educativas” se realizó en el año 2007.

- (10) Reyna Sámano, María Eugenia Flores-Quijano y Esther Casanueva. "Factores De Riesgo En La Salud Nutricional 2012"
- (11) Nancy Patricia Briones Ortiz y Pedro César Cantú Martínez "Estado nutricional de adolescentes: riesgo de sobrepeso y sobrepeso en una escuela secundaria pública de Guadalupe", MÉXICO.-2003
- (12) Fenco Chero Jacqueline Maribel realizo una investigación "Hábitos de vida de los adolescentes del asentamiento humano José Carlos Mariátegui que los pone en riesgo a las enfermedades crónicas no transmisibles" se realizó en el año 2007.
- (13) Marín-Zegarra K, Olivares Atahualpa S, Solano-Ysidro P, Musayón-Oblitas Y. "Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. Rev enferm Herediana."- 2011, Lima-PERU.
- (14) CONGRESO NACIONAL "Derechos del niño, niña y adolescente" (Del Derecho a alimentos) 3 de Enero del 2003 (Versión electrónica) <http://www.cjpe.org.pe/rij/bases/legisla/ecuador/cadni%flohtnanchor53424> (Consultado en Milagro 24 de Agosto-2007).
- (15) CONSULTORA TNS WORDLPANEL "Un estudio analiza los hábitos Alimenticios de los Hogares con adolescentes" 24 de marzo de 2006 (Versión electrónica <http://www.consumer.es/web/es/alimentación/2006/03/24/150474.php>) (consultado en Milagro 7 de mayo del 2008)
- (16) DE CUENCA ESTEBAN ROSARIO "Alimentarse bien" (La nutrición para los adolescentes) 17/Junio/2007 (Versión electrónica) <http://www.alsana.es/blogs/articulo-1106.Htm> (consultado en Milagros 24 de Agosto-2007).
- (17) DIARIO AMERICANO DE LA MEDICINA PREVENTIVA "Determinación de Comportamientos de la dieta y del ejercicio en Adolescentes 27 de Enero del 2007 (Versión electrónica) <http://www.inconocast.com/newss1fiels/A4se8/new56.htm> (Consultado en Milagro 20 de Agosto-2007)

- (18) IN EJERCICIO, FITNESS, NUTRICION, OBESIDAD, SALUD, WELLNESS “Los adolescentes malos hábitos alimenticios e inactividad física” 6 de febrero del 2007 (versión electrónica)[http://vitagenesblog.wordpress.com/2007/02/06/los-adolescentes Malos-habitos-alimenticios-e-inactividad-fisica/](http://vitagenesblog.wordpress.com/2007/02/06/los-adolescentes-Malos-habitos-alimenticios-e-inactividad-fisica/)(consultado en Milagro el 6 de mayo del 2008).
- (19) LA REVISTA ARCHIVES OF PEDIATRIC AND ADOLESCENT MEDICINE”Instituto bien desayunados” (El desayuno, juega un papeFundamental en la alimentación diaria), (Versión electrónica) <http://www.21.Net/nutriWeb/alinsthtm> (Consultado en Milagro 20 de Agosto-2007)
- (20) LIMIROSKI SERGIO “Los trastornos alimenticios en los niños “Miércoles 4 de Abril 2007(Versión electrónica) [http://www.defensor del pueblo. Blogspact.com/2007/04mondino-ambudsmanargentino-preocupado.htm](http://www.defensor-del-pueblo.Blogspact.com/2007/04mondino-ambudsmanargentino-preocupado.htm).(Consultado en Milagro 20 de Agosto-2007).
- (21) MARTINEZ RUBIO ANA Dra.“Supervisión de la alimentación infarto juvenil” Octubre 2006 (Versión electrónica) <http://www.aepap.org/physactfactsheet.asp> (Consultado en Milagro 16 de Agosto 2007).
- (22) ORGANIZACIÓN Y ALIMENTACIÓN SANA “Combinación de los hábitos Alimenticios” 5 de mayo el 2007 (versión electrónica)[http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/dietas/ jóvenes.htm](http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/dietas/jóvenes.htm)(Consultado en Milagro el 6 de Mayo 2008)

AneXos



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO

I. INTRODUCCION

Estimados estudiantes.

Soy bachiller en enfermería, el presente estudio tiene como finalidad Determinar los factores que influyen en los hábitos alimenticios. Con el objetivo de formular estrategias orientadas a promover conductas alimentarias adecuadas

El cuestionario durará aproximadamente 20 minutos; y marcar con un (x), son muy sencillas de responder y no significan ningún compromiso para ustedes les agradezco anticipadamente su colaboración.

A continuación se les realizará unas preguntas, las cuales usted responderá anónimamente.

II. FACTOR SOCIOCULTURAL

1.- Edad:

a) 15 ()

b) 16 años ()

b) 17 años ()

2.- Lugar de procedencia:

a) Costa ()

b) Sierra ()

c) Selva ()

3.-Ocupación:

a) trabajas ()

b) estudias ()

4.-Tu Familia

a) Desde tu infancia te daban frituras, golosinas, gaseosas ()

b) Desde tu infancia te daban verduras, golosinas, gaseosas y frutas ()

c) Desde tu infancia te daban verduras, frutas, leche y algún dulce ()

5.-La publicidad de alimentos y productos

a) Te hace elegir la comidas chatarra ()

b) Te provoca lo que ves y consumes porque no hace mal comer ()

c) Tratas de no dejarte llevar mucho de la publicidad en alimentos ()

6.- Consideras que tu economía en el hogar dificulta tus adecuados hábitos alimentarios

a) No porque si hay para elegir la comidas chatarra que nos gusta()

b) Si porque no hay para elegir los alimentos que se debe comer ()

c) El dinero si alcanza y comemos comidas sanas ()

III. DATOS ESPECÍFICOS: CONOCIMIENTOS

A. Hábitos alimenticios con respecto al tipo de alimentos

7.- ¿Consumes proteínas de origen animal como: carne, huevos, leche?

a) Si

b) no

c) a veces

8.- ¿Consumes proteínas de origen vegetal como: soya, nueces, almendra, palta?

a) Si

b) no

c) a veces

9.-¿Consumes carne de res en tus alimentos?

a) Si

b) no

c) a veces

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBEJTIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
¿Cuáles son los factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña - 2013?	<p>Objetivo General</p> <p>Reconocer los factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña - 2013 ✓ Identificar son los factores Culturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña - 2013 ✓ Identificar de qué manera 	<p>Existen factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013</p> <p>No existen factores socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña – 2013</p>	<p>Factores socioculturales</p> <p>Hábitos alimentarios</p>	<p>Factor social</p> <p>Factor Cultural</p> <p>Tipo de alimento</p> <p>Frecuencia de Consumo</p>	<p>Edad, familia, publicidad economía</p> <p>Conocimiento, costumbres</p> <p>Proteínas Carbohidratos Lípidos Vitaminas/minerales</p>

	son los hábitos alimentarios en las adolescentes del pensionado Buen Retiro Breña - 2013				
--	--	--	--	--	--