

Risk factors and eating habits in adolescents from 13 to 19 years old in the La Unión parish of the Jipijapa canton

Factores de riesgos y hábitos alimentarios en adolescentes de 13 a 19 años en la parroquia la unión del cantón jipijapa

Autores:

Azua-Menéndez, Marieta del Jesús
Universidad Estatal del Sur de Manabí
Magister en educación Informática, Facultad ciencias de la salud, Carrera Laboratorio clínico Jipijapa-Manabí-Ecuador



marieta.azua@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-5601-6621>

Fienco-Choez, Erika Estefanía
Universidad Estatal del Sur de Manabí
Estudiante de Laboratorio clínico Jipijapa-Manabí-Ecuador



fienco-erika4034@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-2497-792X>

Loor-Soledispa, Digna Zoraida
Universidad Estatal del Sur de Manabí
Estudiante de Laboratorio clínico Jipijapa-Manabí-Ecuador



loor-digna4599@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-5072-0861>

Martínez-Lirio, Cristina Alejandra
Universidad Estatal del Sur de Manabí
Estudiante de Laboratorio clínico Jipijapa-Manabí-Ecuador



martinez-cristina0913@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0001-9409-6944>

Fechas de recepción: 10-SEP-2023 aceptación: 15-OCT-2023 publicación: 15-DIC-2023



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigador.com/>



Resumen

Introducción: Los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan gradualmente durante la infancia y, en particular, durante la adolescencia. Los problemas nutricionales preexistentes, incluidas las deficiencias de micronutrientes, la inseguridad alimentaria y las dietas de mala calidad, persisten al mismo tiempo que los adolescentes enfrentan el rápido surgimiento de una epidemia de obesidad y demás factores de riesgos.

Objetivos: determinar los factores de riesgos y hábitos alimenticios en los adolescentes de la Unidad Educativa “La unión” del cantón Jipijapa.

Métodos: se empleó método descriptivo, observacional y de corte transversal para analizar el estado nutricional, consumo y hábitos alimentarios en una muestra de 73 adolescentes en un intervalo de rango de edad de 13 a 19 años en la Unidad Educativa “La Unión”. Se aplicó una encuesta para la caracterización del estilo de vida que conllevan incluyendo hábitos alimentarios en todos los adolescentes del plantel educativo. Se utilizó la estadística descriptiva mediante frecuencias absolutas y relativas porcentuales.

Resultados: De acuerdo a los resultados de la encuesta realizada a los 73 adolescentes el 51% tiene contextura delgada, 34% peso ideal, 15% un poco de sobrepeso. Más del 70% necesita cambios en su alimentación ya que 35% consume pan 15% carnes de res o pollo y 3% legumbres.

Conclusiones: Es importantes llevar una vida saludable para evitar enfermedades metabólicas y para tener una forma de vida saludable en adolescentes.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, adolescentes, factores de riesgos, estilo de vida, alimentos.

Abstract

Introduction: Eating habits, which influence food preferences, energy consumption and nutrient intake, develop gradually during childhood and, in particular, during adolescence. Pre-existing nutritional problems, including micronutrient deficiencies, food insecurity and poor-quality diets, persist as adolescents face the rapidly emerging epidemic of obesity and other risk factors.

Objectives: determine the risk factors and eating habits in adolescents from the “La Unión” Educational Unit of the Jipijapa canton.

Methods: a descriptive, observational and cross-sectional method was used to analyze the nutritional status, consumption and eating habits in a sample of 73 adolescents in an age range of 13 to 19 years in the “La Unión” Educational Unit. A survey was applied to characterize the lifestyle they lead, including eating habits, in all adolescents at the educational establishment. Descriptive statistics were used through absolute and relative percentage frequencies.

Results: According to the results of the survey carried out on 73 adolescents, 51% have a thin build, 34% have an ideal weight, and 15% are a little overweight. More than 70% need changes in their diet since 35% consume bread, 15% beef or chicken, and 3% legumes.

Conclusions: It is important to lead a healthy life to avoid metabolic diseases and to have a healthy life for adolescents.

Keywords: Eating habits, adolescents, risk factors, lifestyle, and food.

Introducción

Una dieta equilibrada es la que se base en alimentos que potencien el correcto funcionamiento del organismo y eviten enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad y las alteraciones metabólicas que de ella se derivan (Catiñeiras y otros, 2019).

Los hábitos alimentarios han sido definidos como “los patrones conductuales regulares que son observados en algunas especies de interés, y que consta de formas en las cuales sus miembros se procuran el sustento nutritivo, especialmente el tipo de alimento que se ingiere y cómo se ingiere (Vilugrón y otros, 2020).

La alimentación saludable es esencial para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños, niñas y adolescentes (Begnini Dominguez, 2023). En la adolescencia conlleva un incremento de las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes que supera cualquier otra época de la vida (Méndez, 2019).

El estilo de vida de determinados grupos de población especialmente de los adolescentes puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos, que se comporten como factores de riesgo para la salud y se desencadenen en enfermedades crónicas. Las presiones publicitarias, los regímenes de adelgazamiento programados para adaptarse a la sociedad, los horarios irregulares en cada tiempo de comida, etc. Son factores que pueden convertirse en un riesgo nutricional para los adolescentes (revistas.itsup, s.f.).

Uno de los principales problemas en los adolescentes es la mala adherencia a hábitos saludables (Martos y otros, 2021). Adquirir buenas conductas alimenticias beneficia en diversos aspectos a las personas (Iñiguez y otros, 2023). Por lo tanto, los hábitos de vida en los adolescentes son modificables por la intención con el medio que los rodea, causando buenos o malos hábitos, entre ellos el aumento de peso y la obesidad (López & Cerón, 2023). Las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte en los países desarrollados y muchas de ellas son prevenibles modificando los hábitos de vida. Es por ello por lo que las recomendaciones sobre alimentación son valoradas cada vez más por los profesionales sanitarios como una parte esencial de la prevención y la promoción de la salud (Rodriguez, 2019).

La ingesta de alimentos está asociada con una variedad de problemas de salud que incluyen obesidad, diabetes, artritis, trastornos musculo esqueléticos, algunos cánceres y enfermedades mentales, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. A nivel mundial, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de morbilidad y mortalidad por enfermedades no transmisibles (Powell & Durham, 2019).

En la adolescencia los factores de riesgos como hábitos alimentarios no saludables o inadecuados asociados a alimentos no nutritivos, bajo consumo de frutas, lácteos y escasos niveles de actividad física, predisponen a enfermedades no transmisibles asociadas a la malnutrición, que se manifiestan en la misma adolescencia o largo plazo en la etapa de adultez (Núñez & Núñez, 2023).

A nivel mundial se observa una alta prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados; siendo la prevalencia de consumo de comidas rápidas en jóvenes, se evidencio que el 17% se da en

Europa, 36% en Asia Pacífico y 47% con mayor relevancia se observa en América Latina (Pilay Bravo & Zambrano Santos, 2021). Sin embargo, el mal hábito alimenticio en EE. UU. llevó a que el 11% de la muestra tenía un alto riesgo de desarrollar un trastorno alimentario, el 40% reportó atracones y el 30% reportó conductas compensatorias mediante purgas, laxantes, diuréticos, pastillas para adelgazar o hacer demasiado ejercicio (Katcher & Suminski, 2022).

La OMS en el 2022 asegura que el 22,5% de las personas en América Latina y el Caribe no cuenta con los medios suficientes para acceder a una dieta saludable. En el Caribe, un 52% de la población ha sido afectada por esta situación; en Mesoamérica este número alcanza el 27,8% y en América del Sur el 18,4% (OPS, 19 Ene 2023).

En Ecuador el contexto es similar al panorama mundial respecto de los malos hábitos alimenticios (Pacheco, 2023), por lo que presentó problemas de sobrepeso y obesidad, esta cifra es alarmante, en la provincia de Manabí, específicamente el 10,7% de los niños presentaban retardo en las tallas y el 30,8% sobre peso y obesidad (Changotasig Vega & Joza, 2023).

El objetivo de esta investigación se basa en determinar los factores de riesgos y hábitos alimenticios en los adolescentes de la Unidad Educativa “La unión” del cantón Jipijapa.

Material y métodos

Se conoce como estudio observacional, descriptivo de corte transversal que se empleó a mediados de 9 de junio al 15 de septiembre de 2023. La muestra de estudio se conformó por los estudiantes de la unidad educativa la unión de la parroquia la unión. La intervención de la investigación fue de manera voluntaria, garantizándose el anonimato y la confidencialidad de los datos obtenidos en la encuesta.

Los **criterios de inclusión** fueron artículos de 5 años anteriores en el idioma de español e inglés donde se eligió información de factores de riesgos y hábitos alimentarios también hubo participación de estudiantes adolescentes. **Criterio de exclusión:** en este estudio se excluyó al personal de la institución que no estaba presente en la charla los días de la presentación del proyecto y artículos que no vayan acorde con el tema de factores de riesgos y hábitos alimentarios en artículos con antigüedad mayor a 5 años .

Para la información recolectada se empleó cuestionarios basados en la revisión de la bibliografía consultada sobre Monitoreo determinante de la salud en adolescentes de 13 a 19 años como actividad del proyecto de vinculación, los hábitos relacionados con alimentación y estilos de vida de los adolescentes de la unidad educativa la unión (Cómo te ves a ti mismo, el controlar el peso, qué haces para adelgazar o evitar aumentar de peso, qué comiste ayer a la hora de la comida, número de veces que comes dichos alimentos).

Este proyecto se dividió en varias partes para su realización. Primero se llevó a cabo una revisión bibliográfica durante el periodo 2019-2023 en distintas bases de datos: PUBMED, GOOGLE ACADÉMICO, SCIELO, ELSIEVER, OMS, SCIENCEDIRECT, DIALNET, REPOSITARIOS DIGITALES, Y OTROS. Utilizando las siguientes palabras clave: “**Hábitos alimenticios, adolescentes, factores de riesgos, estilo de vida, alimentos**”. A partir de esta búsqueda se elaboraron los cuestionarios utilizados en el presente estudio. A continuación se contactó con los individuos de la muestra para presentarles el estudio, se complementó con los cuestionarios. Para los resultados y la elaboración de tablas y gráficos obtenidos, se empleó el programa Microsoft Excel. Los resultados obtenidos personales se llevó a cabo respetando la confidencialidad de los encuestados.

Resultados

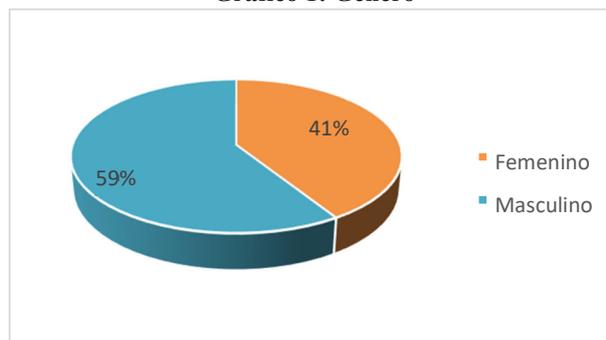
Datos personales

Tabla 1: Genero

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	30	41%
Masculino	43	59%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 1: Genero



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

De las encuestas realizadas, un total 43 adolescentes indicaron que pertenecen al género masculino correspondiendo a un 59% de la población encuestada, por otra parte, el 41% indico pertenecer al género femenino correspondiente a 30 adolescentes encuestadas, por lo

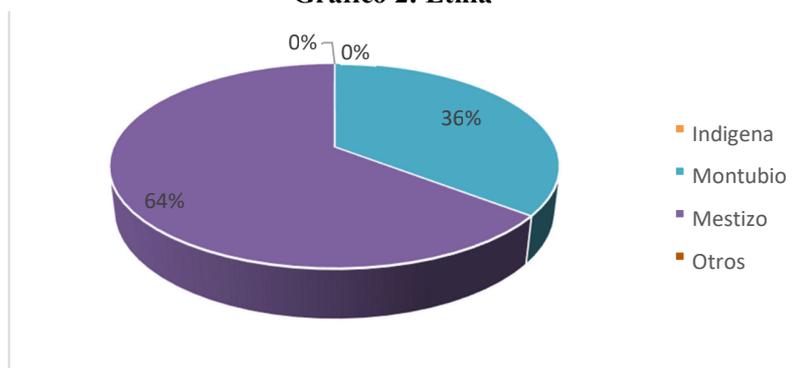
cual nos da a conocer que de la población se pueden encontrar en mayor frecuencia adolescentes de género masculino que femenino.

Tabla 2: Etnia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Indígena	0	0%
Montubio	26	36%
Mestizo	47	64%
Otros	0	0%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 2: Etnia



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

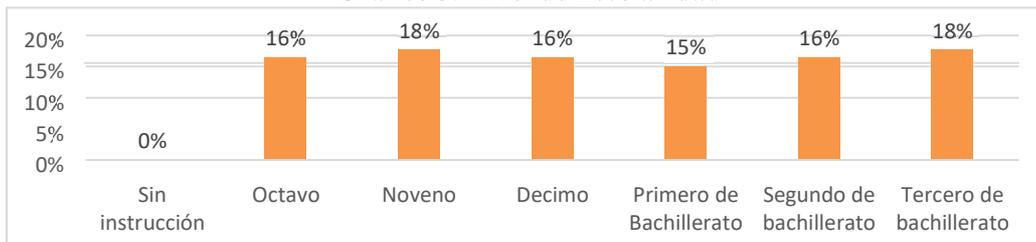
De acuerdo a los datos recopilados correspondientes al estado étnico de la población estudiada, 26 adolescentes respondieron que se identifican como montubios correspondiendo así al 36%, de igual manera 47 adolescentes se identificaron como mestizos correspondiendo al 64%, de los datos recolectados nos da a conocer que mayormente la población se ve identifica como mestizos y que en menor

Tabla 3: Nivel de Escolaridad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sin instrucción	0	0%
Octavo	12	16%
Noveno	13	18%
Decimo	12	16%
Primero de bachillerato	11	15%
Segundo de bachillerato	12	16%
Tercero de bachillerato	13	18%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 3: Nivel de Escolaridad



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión” Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

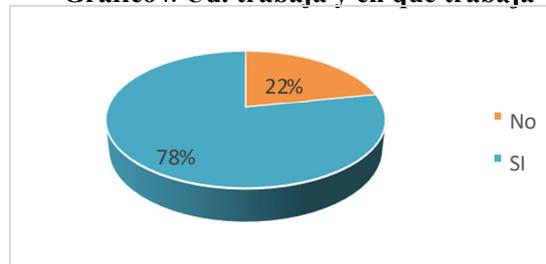
Según los datos recolectados referentes a los niveles de escolaridad, el 16%, el 18% y el 16% de la población estudiada indican que se encuentran en niveles inferiores de bachillerato como décimo, noveno y octavo nivel de educación básica, por otra parte 15%, 16% y 18% indican que se cuentan en niveles superiores de educación como primero, segundo y tercero de bachillerato, y por último tan solo el 0% indican que no cuentan con ningún tipo de educación secundaria.

Tabla 4: Ud. trabaja y en que trabaja

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	57	78%
NO	16	22%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico4: Ud. trabaja y en que trabaja



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

De acuerdo a los datos recopilados correspondientes al funcionamiento laboral de la población estudiada, 57 adolescentes respondieron que no tienen ningún tipo de trabajo correspondiendo así al 78% de la población estudiada, de igual manera 16 adolescentes indicaron que si trabajan correspondiendo al 22%, lo que nos indica que existe un gran número de menores adolescentes trabajando, desempeñando así diferentes labores de campo, como ayuda a sus padres.

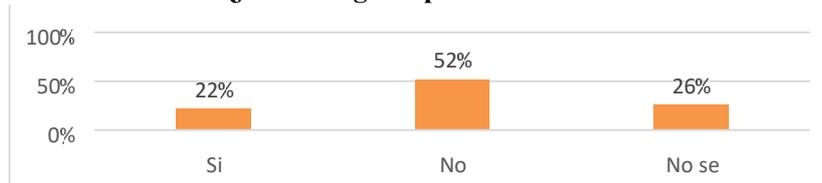
Autocuidado

Tabla 5: ¿Tienes algún tipo de atención médica? IESS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si (Cual)	16	22%
No	38	52%
No sé	19	26%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”

Gráfico 5: ¿Tienes algún tipo de atención médica? IESS



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

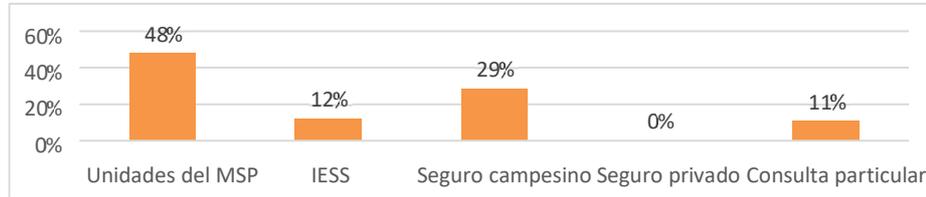
Es evidente mediante lo encuestado, que el 22% de adolescentes corresponden al 16 sujetos encuestados respondieron que si cuentan con seguros, al igual que el 52% de adolescentes que respondieron que no cuentan con seguro, por otra parte, el 26% correspondientes a 19 adolescentes no saben si cuentan o no con seguro, lo que nos da a conocer que en base a nuestra población existe un importante número de adolescentes no aseguradas debido a la falta de empleo o el desempleo, por otra parte el 26% de la población que no sabe si están o no asegurados de momento es una incógnita ya que con estas adolescentes se podría cambiar este número tanto de adolescentes que cuentan con seguro como las que no cuentan con el mismo.

Tabla 6: Cuando te enfermas, ¿a dónde te llevan tus papás o acudes, para que el doctor(a) te revise?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Unidad del MSP	35	79%
IESS	9	8%
Seguro Campesino	21	12%
Seguro Privado	0	
Consulta Particular	8	
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Grafico 6: Cuando te enfermas, ¿a dónde te llevan tus papás o acudes, para que el doctor(a) te revise?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

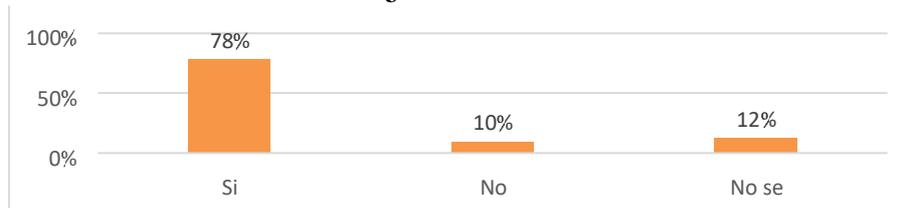
De acuerdo a la evidencia recolectada se mostros que, el 48% de adolescentes son tratadas en distintas casas de salud del MSP, por otro lado, el 12% son atendidas mediante el IESS, el 29% por medio de seguro campesino y finalmente el 11% son atendidos por medio de consultas particulares, lo que nos lleva a interpretar que existe un gran número de adolescentes que son atendidos por medio de seguro campesino, IESS y por medio de consultorios del MSP los que nos da un numero favorable de adolescentes que son tratadas mediante entidades gubernamentales del estado ecuatoriano

Tabla 7: ¿Tienes carnet de Salud?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	57	78%
No	7	10%
No se	9	12%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 7: ¿Tienes carnet de Salud?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión” Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

ANALISIS INTERPRETACION

De las encuestas realizadas, un total 78% adolescentes indicaron que cuentan un carnet de salud, por otra parte, el 10% indico no cuentan con ningún carnet de salud correspondiente y por últimos el 12% indicaron que no saben si cuentan o no dicho documento

Tabla 8

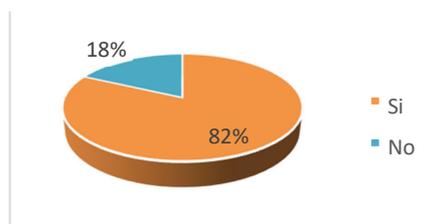
Cuando acudes a los servicios de salud, ¿llevas tu carnet de Salud, para que anoten en ella las acciones que te realizan?

<u>Alternativa</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
Si	60	82%
No	13	18%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 8

Cuando acudes a los servicios de salud, ¿llevas tu carnet de Salud, para que anoten en ella las acciones que te realizan?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e Interpretación

De acuerdo a los datos recopilados de la población estudiada, 60 adolescentes respondieron que, si tienen a la mano su carne de salud cuando acuden a cita médica correspondiendo así al 82% de la población estudiada, de igual manera 13 adolescentes indicaron que no cuentan con su carnet a disposición correspondiendo al 18%.

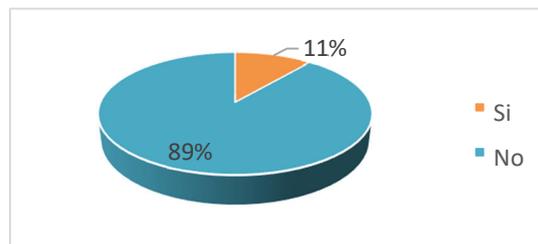
Tabla 9:

¿Tienes alguna limitación permanente, que te dificulte realizar actividades en tu vida cotidiana, para ver, oír, hablar, concentrarte, caminar o utilizar las manos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	11%
No	65	89%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 9: ¿Tienes alguna limitación permanente, que te dificulte realizar actividades en tu vida cotidiana, para ver, oír, hablar, concentrarte, caminar o utilizar las manos?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e Interpretación

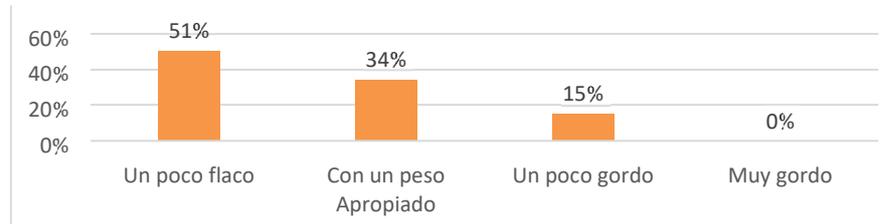
De acuerdo a los datos recopilados mediante las encuestas realizadas, el 11% de la población indicaron que cuentan con alguna discapacidad física, visual o auditiva, por otra parte, el 89% nos comentan que no cuentan con ninguna discapacidad de algún tipo.

Tabla 10: Cómo te ves a ti mismo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Un poco flaco	37	51%
Con un peso apropiado	25	34%
Un poco gordo	11	15%
Muy gordo	0	0%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 10: Cómo te ves a ti mismo?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión” Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

De acuerdo a los datos recopilados nos demuestra que, el 51% de la población correspondiendo a 37 adolescentes encuestadas se observan con una contextura delgada, por otras partes el 34% de la población correspondientes a 25 adolescentes nos dicen que se encuentran en su peso ideal y por último el 15% de adolescentes se observan con un poco de sobrepeso.

Tabla 11: ¿Has hecho algo durante el último mes para controlar el peso?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Dieta para adelgazar	12	16%
Dieta para engordar	2	3%
Un poco gordo	11	81%
No estoy haciendo nada	59	0%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 11: ¿Has hecho algo durante el último mes para controlar el peso?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión” Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

De acuerdo a los datos recopilados nos demuestra que, el 51% de la población correspondiendo a 37 adolescentes encuestadas se observan con una contextura delgada, por otras partes el 34% de la población correspondientes a 25 adolescentes nos dicen que se encuentran en su peso ideal y por último el 15% de adolescentes se observan con un poco de sobrepeso.

Tabla 12: Si haces dieta ¿Quién te la recomendó?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Médico o nutriólogo	5	7%
Familiar o amigo	12	16%
Lo leí en un libro o revista	3	4%
Lo vi en un programa de TV	2	3%
No hago dieta	51	70%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 12 Si haces dieta ¿Quién te la recomendó?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión” Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e Interpretación

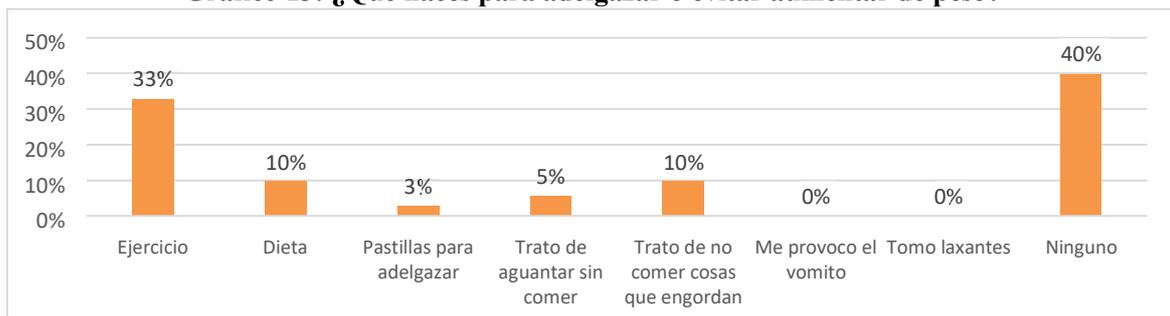
De acuerdo a los datos recopilados nos demuestra que, el 7% de la población encuestada nos da a conocer acudieron a un médico nutricionista los cuales recomendaron una dieta, por otra parte y en mayor frecuencia el 16% les han recomendado familiares o amigos que siguen una dieta nutricional y por otro lado y en menor frecuencia distintas adolescentes indican que lo vieron por medio de revistas o medios televisivos, lo con estas estadísticas hay un elevado número de adolescentes que no acuden a médicos especializados e inician un dieta llegando a extremos de desnutrición u obesidad.

Tabla 13: ¿Qué haces para adelgazar o evitar aumentar de peso?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Ejercicio	24	33%
Dieta	7	10%
Tomo pastillas para adelgazar	2	3%
Trato de aguantar sin comer	4	5%
Trato de no comer cosas que engordan	7	10%
Me provoco el vómito	0	0%
Tomo laxantes	0	0%
Ninguno	29	40%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 13: ¿Qué haces para adelgazar o evitar aumentar de peso?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “ La Unión ” Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e Interpretación



De acuerdo a los datos recopilados nos demuestra que, mayormente el 33% de la población realizan ejercicios para mejorar su forma física, por otra parte, el 20% realizan dietas y evitan comer alimentos los cuales ayudan a aumentar de peso y en menos frecuencia el 3% utilizan pastillas adelgazantes

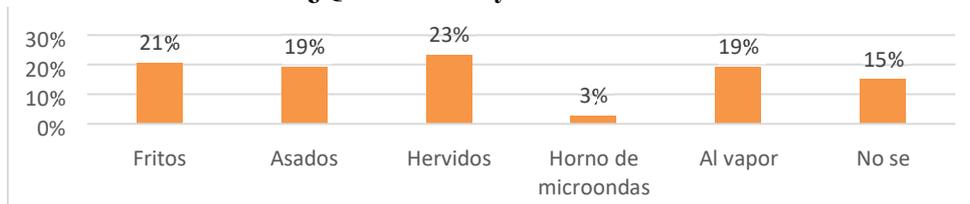
Hábitos nutricionales

Tabla 14: ¿Qué comiste ayer a la hora de la comida?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Fritos	15	21%
Asados	14	19%
Hervidos	17	23%
Horno de microondas	2	3%
Al vapor	14	19%
No se	11	15%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 14 ¿Qué comiste ayer a la hora de la comida?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión” Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

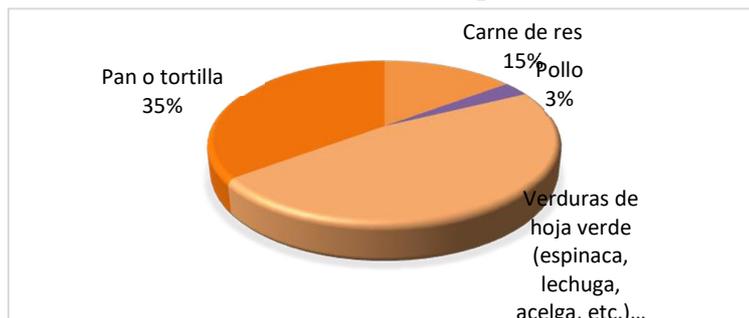
De acuerdo a los datos recopilados nos demuestra que, el 15% de la población no sabe cómo cocinar los alimentos, por otras partes el 19% de la población nos indica cocinan sus alimentos a los asados, y el 21% de adolescentes cocinan sus alimentos fritos en menor frecuencia nos indican que 3% de adolescentes cocinan sus alimentos en microondas. De la misma manera, el alimento que más consumen es el pan.

Tabla 15: Número de veces que comes dichos alimentos

Tipo de alimento	1 por	2-4 por	5-6 por		
	semana	semana	semana	desayuno	CENA
Carne de res	5			15	8
Carne de cerdo		13			
Pollo	1		9	25	
Pescado		10			0
Huevo			19		25
Salchichas o jamón					
Verduras de hoja verde (espinaca, lechuga, acelga, etc.)	16				
Otras verduras: jitomate, zanahoria, etc.					
Leche, yogur o quesos		18			
Pan o tortilla	12		36	35	
Frutas		7			
Gaseosas (refrescos, sodas, etc.)					
Pizza o hamburguesa					
Tacos, tortas o empanadas saladas					
Cereal de caja, arroz, avena o palomitas de maíz			34		
Chocolates					
Dulces o pastelillos			31		
Frijoles, garbanzos o lentejas			54		
Cacahuates, almendras o nueces					
Papitas, chicharrones, otras frituras		12			
Agua simple					
Agua de frutas					

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión"- Parroquia "La Unión"
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 15: Número de veces que comes dichos alimentos



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión” Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Tabla 16

¿Cuántas cucharadas de azúcar le pones a tus alimentos diariamente? (por favor incluye el azúcar que adicionas al cereal, la fruta, el café el té, etc.)

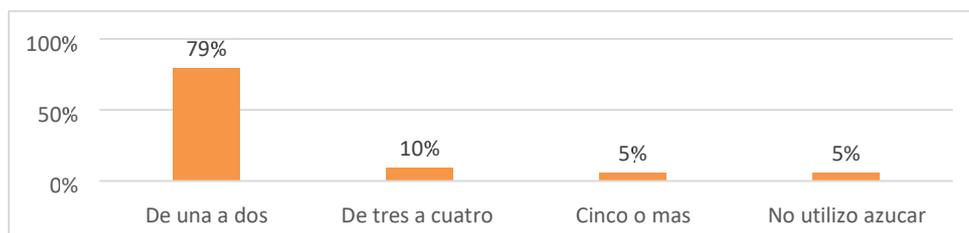
<u>Alternativa</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
De una a dos	58	79%
De tres a cuatro	7	10%
Cinco o más	4	5%
No utilizo azúcar	4	5%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico No. 16

¿Cuántas cucharadas de azúcar le pones a tus alimentos diariamente? (por favor incluye el azúcar que adicionas al cereal, la fruta, el café el té, etc.)



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e Interpretación

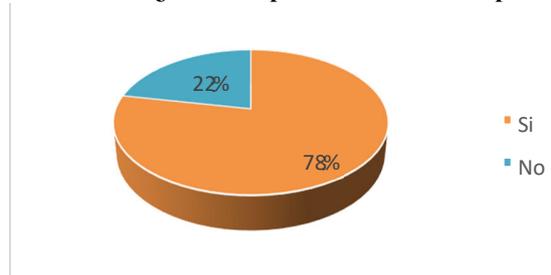
De acuerdo a los datos recopilados nos demuestra que, el 79% de la población utilizan de 1 a 2 cucharadas de azúcar para preparar sus alimentos, por otras partes el 10% de la población nos indica que utilizan de 3 a 4 cucharadas de azúcar, y en menor frecuencia nos da a conocer que el 10% de adolescentes preparan sus alimentos con 5 o más no utilizan azúcar para prepara

Tabla 17: ¿Antes de probar la comida le pones sal?

<u>Alternativa</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
SI	57	78%
NO	16	22%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión"- Parroquia "La Unión"
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

GráficoNo. 17: ¿Antes de probar la comida le pones sal?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión"- Parroquia "La Unión"
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e Interpretación

De las encuestas realizadas, un total 57 adolescentes indicaron que antes de probar la comida le pone sal correspondiendo al 78% de la población encuestada, por otra parte, el 22% indico no le pone sal a la comida antes de probar sus alimentos correspondientes a 16 adolescentes encuestadas.

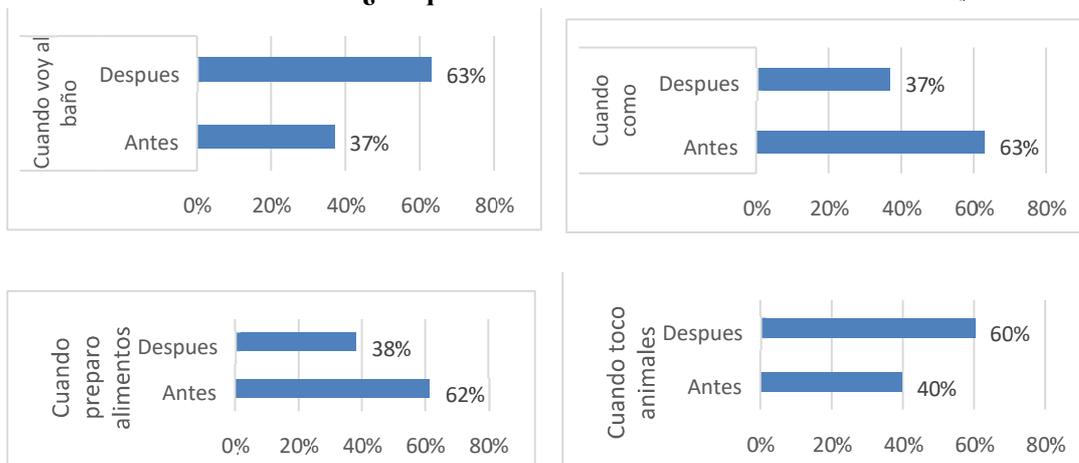
HIGIENE PERSONAL

Tabla 18: ¿En qué momento acostumbras lavarte las manos?

Alternativa		Frecuencia	Porcentaje
Cuando voy al baño	Antes	27	37%
	Después	46	63%
Total		73	100%
Cuando como	Antes	46	63%
	Después	27	37%
		73	100%
Cuando preparo alimentos	Antes	45	62%
	Después	28	38%
		73	100%
Cuando toco a los animales	Antes	29	40%
	Después	44	60%
TOTAL		73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión"- Parroquia "La Unión"
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico No. 18 : ¿En qué momento acostumbras lavarte las manos?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión"- Parroquia "La Unión"

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad



Análisis e Interpretación

Según los datos, mayormente las adolescentes tienen una higiene adecuada en el respectivo lavado de manos, teniendo en cuenta las diferentes áreas de encuestas por lo que nos hace pensar que en su mayoría de casos se utiliza una higiene adecuada

TABLA 19: ¿Con qué frecuencia utilizas jabón para lavarte las manos?

<u>Alternativa</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
Siempre	32	44%
La mayoría de las veces	23	32%
Algunas veces	13	18%
No utilizo jabón	5	7%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión"- Parroquia "La Unión"
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico No. 19: ¿Con qué frecuencia utilizas jabón para lavarte las manos?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión" Parroquia "La Unión"

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

Es evidente mediante lo encuestado, que el 44% de adolescentes corresponden a 32 sujetos encuestados respondieron que siempre utilizan jabón al momento de lavarse las manos, al igual que el 32% de adolescentes que respondieron que la mayoría de las veces lo utilizan, por otra parte, el 7% correspondientes a 5 persona no utiliza jabón antes de lavarse las manos.

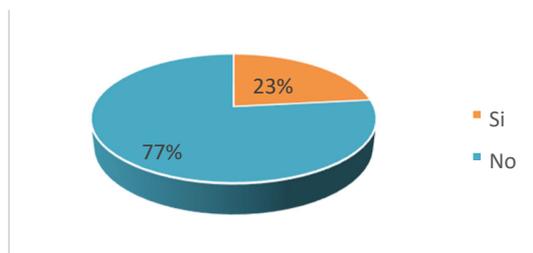
ALCOHOL

Tabla 20: Dentro de tu casa, ¿se consumen bebidas alcohólicas hasta emborracharse

<u>Alternativa</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
Si	17	23%
No	56	77%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión"- Parroquia "La Unión"

Gráfico No. 20: Dentro de tu casa, ¿se consumen bebidas alcohólicas hasta emborracharse



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión"- Parroquia "La Unión"

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e Interpretación

De acuerdo a los datos recopilados mediante las encuestas realizadas, el 23% de la población indicaron que en sus hogares si se consume alcohol hasta embriagarse, por otra parte, el 77% nos comentan que no esta actividad no se hace en su hogar, y es que en la actualidad muchos de los hogares se ven perjudicados por la toma de decisiones bajo el efecto del alcohol.

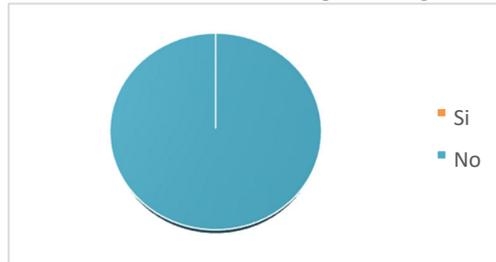
Tabla 21: En tu escuela, ¿se consumen bebidas alcohólicas?

<u>Alternativa</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
Si	0	0%
No	73	100%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. "La Unión"- Parroquia "La Unión"

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico No. 21 En tu escuela, ¿se consumen bebidas alcohólicas?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e Interpretación

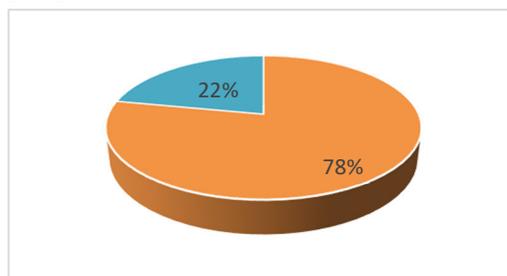
Según las encuestas realizadas el 0% de la población indica que, si no ingieren bebidas alcohólicas dentro de las escuelas, por otra parte, el 100% de la población indican que no, ya que los centros educativos deben de ser espacios seguros para los jóvenes, libres de alcohol.

Tabla 22: ¿Alguna vez en tu vida has tomado bebidas alcohólicas?

<u>Alternativa</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
Si	16	22%
No	57	78%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico No. 22: ¿Alguna vez en tu vida has tomado bebidas alcohólicas?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

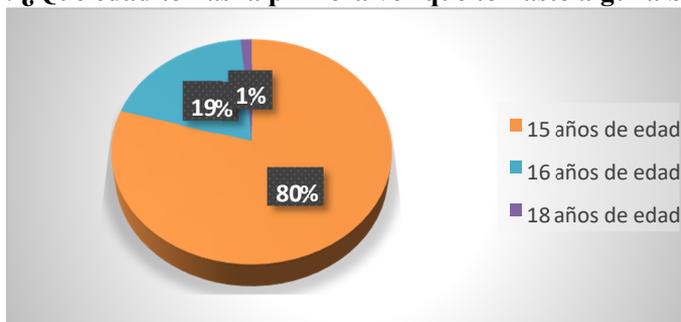
Según las evidencias presentadas, el 78% de la población indican que, no han ingerido bebidas alcohólicas, por otra parte, tan solo el 22% de la población estudiada indican que si lo han hechos y es que según lo encuestado existe un número importante de menores que no ingiriendo o consumiendo alcohol.

Tabla 23: ¿Qué edad tenías la primera vez que tomaste alguna bebida alcohólica?

<u>Alternativa</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
15 años de edad	58	80%
16 años de edad	14	19%
18 años de edad	1	1%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico 23: ¿Qué edad tenías la primera vez que tomaste alguna bebida alcohólica?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión” Parroquia “La Unión”

Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

De acuerdo a las evidencias presentadas, el 80% de la población indican que a los 15 años fue su primera vez en el consumo del alcohol, mientras que el 1% lo realizó a los 18 años.

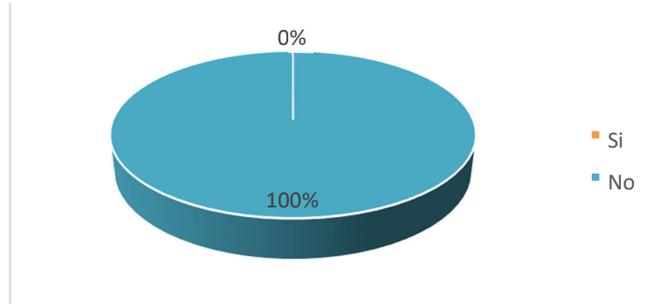
Tabla 24

En los últimos 30 días ¿has tomado una copa/ vaso completa de alguna bebida alcohólica (como sidra, rompopo, cerveza, vino, ron, brandy, “coolers”, vodka, pulque, tequila, mezcal, aguardiente o bebidas preparadas)?

<u>Alternativa</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
Si	0	0%
No	73	100%
Total	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico No. 24 En los últimos 30 días ¿has tomado una copa/ vaso completa de alguna bebida alcohólica (como sidra, rompope, cerveza, vino, ron, brandy, “coolers”, vodka, pulque, tequila, mezcal, aguardiente o bebidas preparadas)?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Análisis e interpretación

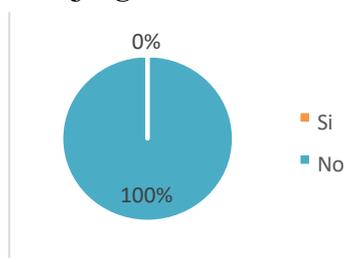
Según las evidencias presentadas, el 0% de la población indican que, si han ingerido bebidas alcohólicas en los últimos 30 días, por otra parte, el 100% de la población estudiada indican que si lo han hechos.

Tabla 25: ¿Alguna vez te has emborrachado?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	73	100%
TOTAL	73	100%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Gráfico No. 25: ¿Alguna vez te has emborrachado?



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes de la U.E. “La Unión”- Parroquia “La Unión”
Elaborado por: Estudiantes de Laboratorio Clínico- Vinculación con la sociedad

Discusión

En los últimos años, investigadores han hecho con más frecuencia estudios sobre el estilo de vida y la calidad de los hábitos alimenticios. Un mal hábito alimenticio puede conllevar a factores de riesgo para la salud, desencadenando enfermedades metabólicas, cardiovasculares, entre otras, por lo que se convierte en un tema preocupante a nivel mundial. En lo que añade Aguilar Martínez y col. En el año 2023, en un estudio en México sobre “Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes” concluyen que de 154 participantes que aplicaron el cuestionario Comportamiento Alimentario, medición de peso y talla para determinar IMC, eligen los alimentos regidos por su sabor, (53.2%) siendo el arroz, pasta y frijoles los más consumidos, (93.5%) el método de cocción de preferencia fue guisado/salteado (58.4%), la omisión de una de las comidas se presentó en el 55.2% de los adolescentes. En cuanto al estado nutricional el 40.9% presentó sobrepeso u obesidad **(Aguilar y otros, 2023)**.

Según Catalá Diaz y col. En el año 2023 en un estudio observacional, analítico y transversal en Cuba sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa” manifiestan que los adolescentes del octavo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa del municipio Pinar del Río, el sexo femenino y la malnutrición por exceso (Sobrepeso u obesos) con 35,6 %. Constataron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) entre sexos para la circunferencia de la cintura, el pliegue tricótipal, el índice cintura-talla y el índice cintura-cadera. Encontraron como hábitos alimentarios inadecuados la omisión frecuente del desayuno (23,3 %), el infrecuente consumo de frutas (63,3 %) y vegetales (37,0 %), de pescado (90,4 %), el frecuente consumo de embutidos y ahumados (43,8 % y de comida chatarra (37,0 %) **(Catalá & Hernández, 2023)**.

En referencia Fernández y col. En el año 2020 en un estudio cuantitativo, comparativo transversal en Argentina sobre “Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina” con una muestra no probabilística de 172 adolescentes, presentó el 41,9% de los adolescentes presentaban sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida. La frecuencia de consumo de alimentos y los hábitos alimentarios fueron adecuados en ambos grupos, mientras que la actividad física y estilo de vida fueron poco adecuados en el grupo control y adecuado en el grupo clínico. Encontraron asociaciones estadísticas bajas entre los rasgos de

personalidad, los hábitos alimentarios y la actividad física y estilo de vida; mientras que no se pudo comprobar la relación entre la personalidad, el diagnóstico nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos **(Fernandez & Lacunza, 2023)**.

En lo que añade Lara Espinoza y col. En el año 2022, en un estudio con enfoque cuantitativo e investigación descriptivo en Ecuador sobre “Hábitos y conocimientos alimentarios en adolescentes” en una muestra de 90 estudiantes entre las edades de 14 a 17 años de edad de Primero, Segundo y Tercero de Bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Latacunga en Ecuador, identificaron los factores de riesgo que pueden afectar la salud nutricional de la población estudiada, donde la mayor cantidad de estudiantes posee nociones acerca de estas prácticas. La mayoría poseen conocimientos confiables acerca de frecuencia en el consumo de alimentos y su variedad. Sin embargo, las dimensiones que evidenciaron una fiabilidad menor, correspondieron con los conocimientos alimentarios en los adolescentes **(Lara Espinosa & Rojas Conde, 2022)**.

Según Ibarra y col. En el año 2019, en un estudio descriptivo y de corte transversal en Chile sobre “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile” la muestra fue de 2.116 estudiantes (60,8% mujeres y 39,2% hombres), indicaron que un 59,1% de los estudiantes desayuna; un 71,4% realiza tres o cuatro comidas al día; y que quienes realizan dichas acciones tienen medias de rendimiento superiores a quienes no. En donde se determinaron los hábitos por medio de un recordatorio de 24 horas y se consideraron los promedios escolares generales, de matemática y lenguaje, además de pruebas estandarizadas **(Ibarra Mora y otros, 2020)**.

Conclusiones

Se considera que un buen hábito alimenticio junto a la actividad física trae beneficios para la salud, para nuestro organismo, este estilo de vida nos ayuda a tener un menor riesgo de padecer enfermedades metabólicas, cardiovasculares, cerebrovasculares, entre otros. La cantidad de calorías que es necesario para un adolescente va a variar de acuerdo al sexo y el nivel de actividad física que realicen, las mujeres aproximadamente deben ingerir 2.200 calorías mientras que los hombres necesitan de 2.500 a 3.000 calorías.

De acuerdo a la encuesta “Monitoreo determinante de la salud en adolescentes de 13 a 19 años como actividad del proyecto de vinculación” en la Unidad Educativa “La unión” del cantón Jipijapa solo un 16% tiene un poco de sobrepeso, su estilo de hábitos saludables no

es tan desfavorable, ya que en su mayoría evitan consumir alimentos fritos sin embargo solo un 3% consumen vegetales.

Es decir, los resultados evidenciaron que los adolescentes de la unidad educativa la unión se encuentra entre rango normal de peso aunque hay un importante aumento de tener la contextura delgada respecto a estudios locales están como la vinculación entre los rasgos de personalidad y emociones, los hábitos alimentarios y nutrición, estilo de vida.

Referencias bibliográficas

1. Aguilar, S., Lopez, L., & Lopez, S. (2023). Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. *Ciencia Latina*, 7(4).
2. Begnini Dominguez, L. F. (enero de 2023). Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. *reciamuc*, 7(1).
3. Catala, Y., & Hernandez, Y. (marzo de 2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 27(2).
4. Catiñeiras, T., Díaz, N., & Méndez, M. (ene.-feb. de 2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Scielo*, 23(1).
5. Changotasig Vega, A. M., & Joza, M. F. (abril de 2023). ESTRATEGIAS EDUCATIVAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE LA U.E. DR. JOSÉ VILIULFO CEDEÑO SÁNCHEZ. *Revista educare*, 27(1).
6. Fernandez, N., & Lacunza, A. (febrero de 2023). Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. *Scielo*, 22(1).
7. Ibarra Mora, J., Hernandez Mosqueira, C., & Vall Llovera, C. (octubre de 2020). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4).
8. Iñiguez, P., Espinosa, M., & Quezada, J. (2023). Hábitos alimenticios de la población orense en el periodo de confinamiento por la pandemia del covid -19. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 7(1).
9. Katcher, J., & Suminski, R. (octubre de 2022). Impacto de una intervención alimentaria intuitiva en los factores de riesgo de trastornos alimentarios en estudiantes universitarias que se identifican como mujeres: un ensayo aleatorio controlado en lista de espera. *Int J Environ Res Salud Pública*, 19(19).

10. Lara Espinosa, L., & Rojas Conde, L. (2022). Hábitos y conocimientos alimentarios en adolescentes. *Salud, Ciencia y Tecnología.*, 2(111).
11. López, P., & Cerón, C. (2023). Evaluación de hábitos saludables en adolescentes durante la Pandemia Covid-19 y los efectos causados por el aislamiento. *Ciencias Latina*, 7(2).
12. Martos, N., García, R., & Romero, J. (20 de julio de 2021). Gamificación para mejorar la dieta, los hábitos nutricionales y la composición corporal en niños y adolescentes: una revisión sistemática y un metanálisis. *PubMed*, 13(7).
13. Méndez, M. (ene.-feb. de 2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(1).
14. Núñez, B., & Núñez, J. (2023). Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. *MQRInvestigar*, 7(3).
15. OPS. (19 Ene 2023). *Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable*. Retrieved 11 de octubre de 2023, from paho.org: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>
16. Pacheco, P. (2023). El consumo de omega 3 y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5).
17. Pilay Bravo, L., & Zambrano Santos, R. (abril de 2021). Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. *ITSUP*.
18. Powell, P., & Durham, J. (mayo de 2019). Elecciones de alimentos de los adultos jóvenes en los Estados Unidos de América: una revisión del alcance. *PubMed*, 10(3).
19. revistas.itsup. (s.f.). Retrieved 11 de octubre de 2023, from revistas.itsup.edu.ec: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499/1251>
20. Rodriguez, J. (ene./mar. de 2019). Recomendaciones nutricionales y evidencia científica: ¿hay más dudas que certezas? https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_serial&pid=1139-7632&lng=es&nrm=iso, 21(81).
21. Vilugrón, F., Molina, T., & Gras, M. (julio de 2020). Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionados con la salud en adolescentes chilenos. *Revista Médica de Chile*, 148(7).

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.