

Prácticas alimentarias y estado nutricional por antropometría, en un grupo de jóvenes de 14 a 18 años de edad, de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte  
Municipio del Carmen de Viboral

Proyecto presentado para optar al título de Especialista en Alimentación y Nutrición

Mireya Peña Sanchez

Yenly Andrea Londoño Rincón

Asesora

Luz Marina Arboleda Montoya

Doctora en Salud Pública

Corporación Universitaria Lasallista.

Facultad de Ingeniería

Especialización en Alimentación y Nutrición

Caldas - Antioquia

2017

## Contenido

Resumen .....	4
Introducción.....	5
Planteamiento del Problema .....	7
Justificación.....	11
Pregunta de Investigación .....	12
Marco Teórico.....	13
Objetivos.....	17
Objetivo general .....	17
Objetivos específicos.....	17
Materiales y Métodos.....	18
Resultados .....	22
Caracterización de la población.....	22
Alimentación del escolar .....	24
Alimentación en el hogar.....	24
Alimentación en la Institución Educativa .....	26
Preferencias y rechazos.....	28
Consumo y conocimiento de alimentos de importancia para la salud pública .....	32
Estado nutricional.....	33
Discusión .....	36
Conclusiones.....	40
Referencias Bibliográficas .....	41
Apéndice A. Presupuesto .....	44
Apéndice B. Formato de encuesta .....	45

## Contenido Tablas e Imágenes

Tabla 1. Distribución porcentual por edad de escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	22
Tabla 2. Distribución demográfica escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	23
Gráfica 1. Tipología familiar escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	23
Gráfico 2. Servicios públicos en las viviendas escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	24
Tabla 3. Composición de las principales comidas escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	25
Tabla 4. Alimentos consumidos en entre comidas escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	26
Gráfica 3. Alimentos que adquieren los escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	27
Gráfica 4. Preferencias en bebidas azucaradas escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	28
Tabla 5. Alimentos preferidos por escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	29
Tabla 6. Alimentos rechazados por escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	30
Tabla 7. Conocimiento de alimentos tradicionales escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	31
Gráfica 5. Frecuencia de consumo diario de frutas y verduras, de escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	32
Gráfica 6. Estado Nutricional de escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016 .....	33

## Resumen

Los adolescentes tienden a hacer meriendas, omitir comidas, comer fuera de casa, comer comidas rápidas y hacer dieta, estos factores influyen en su comportamiento alimentario; es necesario obtener datos representativos de la población que sean comparables entre sí. En un grupo de jóvenes entre los 14 y 18 años de edad, de la IE Campestre Nuevo Horizonte, Municipio del Carmen de Viboral, se describieron las prácticas alimentarias y el estado nutricional por Antropometría. Metodología: encuesta de 33 preguntas; 8 sobre datos socioeconómicos de las familias de los escolares, y 25 preguntas relacionadas con prácticas y preferencias alimentarias, se clasificó por tendencias en el consumo de alimentos y se hizo evaluación del estado nutricional para lo cual se tomaron datos de peso, estatura, edad dada en años y meses. Conclusiones: La mayoría de los escolares se clasificaron con adecuado estado nutricional para los dos indicadores antropométricos evaluados. A pesar de que los adolescentes se ven influenciados por el consumismo que los impulsa a preferir alimentos procesados tipo paquete, dulces y bebidas azucaradas dentro de la institución educativa o en la calle; su alimentación en el hogar sigue siendo tradicional basada en alimentos autóctonos y de costumbres familiares.

**Palabras clave:** nutrición, adolescentes, alimentos procesados y autóctonos.

## Introducción

Latinoamérica y en especial Colombia, enfrentan una transición nutricional en la que persisten los problemas de desnutrición, mientras aumenta el problema de sobrepeso y obesidad en la población. La malnutrición se ha ido globalizando, a medida que los inadecuados hábitos de alimentación van condicionando de forma alarmante el estado de salud de las personas y a su vez su estado nutricional; esta condición refleja en gran medida el desarrollo de la población de un país, valorando así, posibles escenarios de inequidad que afectan el nivel cognitivo, la salud, el acceso a oportunidades, el desempeño escolar y el ingreso laboral en la vida adulta, entre otras.

Una alimentación saludable ayuda a proteger de la malnutrición en todas sus formas, de diabetes, accidentes cerebrovasculares y cáncer; mientras que los alimentos malsanos y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.

Los hábitos alimentarios sanos en los primeros años de vida y en la adolescencia, en conjunto con la lactancia materna favorecen el crecimiento saludable y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años (Pineda & Aliño., 2002).

Tienen cambios a nivel fisiológicos, cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad; sin embargo, la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo.

Para la valoración nutricional de los adolescentes el indicador más importante en mayores de 5 años de edad, y a lo largo del resto de la vida, es el índice de masa corporal (IMC), el cual permite identificar el riesgo asociado con la extrema delgadez y el de padecer enfermedades crónicas asociadas al sobrepeso y obesidad.

Debido a sus múltiples influencias en diversos aspectos de la vida, los adolescentes son un punto importante en el desarrollo de la población, ellos son el futuro de las naciones y se debe poner en consideración su bienestar físico y mental.

Con este trabajo se pretende describir las prácticas alimentarias y el estado nutricional por Antropometría (IMC, talla, edad), en un grupo de jóvenes entre los 14 y 18 años de edad, de la IE Campestre Nuevo Horizonte, Municipio del Carmen de Viboral.

## Planteamiento del Problema

La adolescencia se define como un período de transición entre la niñez y la adultez cuyo principio y final no se encuentra estrictamente delimitado, aunque estimativamente se desarrolla entre los 10 y los 19 años según lo establece la Organización Mundial de la Salud. En esta etapa, el adolescente intenta apropiarse de las habilidades que le confieren la independencia necesaria para sobrevivir por sus propios medios (Godoy, Castillo, Bechara, & Acuña, 2013).

Por otra parte, el desarrollo del Sistema Nervioso Central atraviesa cambios que se dan de manera extremadamente rápida, y que son los que influyen en las modificaciones funcionales, conductuales y psicológicas. Particularmente durante este período aumenta la mielinización, y consecuentemente, se da un incremento en la velocidad de transmisión de la información (Godoy et al., 2013).

La adolescencia es una etapa decisiva en el desarrollo humano por los múltiples cambios fisiológicos y psicológicos que en ella ocurren los cuales, a su vez, condicionan tanto las necesidades nutricionales como los hábitos de alimentación, actividad física y comportamiento. Además, está demostrado que estos hábitos tienen repercusión sobre el estado de salud en la vida adulta (González et al., 2003).

Hoy en día, se observa la problemática de un consumo inadecuado de alimentos junto con trastornos del comportamiento alimentario, inactividad física, etc., que está afectando, cada vez más tempranamente, a una creciente población infantil y juvenil. A esto se suma la necesidad de caracterizar adecuadamente la situación. Para ello, es

necesario obtener datos representativos de la población que sean comparables entre sí (González et al., 2003).

Los cambios cognitivos, físicos, sociales y de estilo de vida durante la adolescencia pueden traer cambios en sus patrones de alimentación., los adolescentes tienden a hacer meriendas, omitir comidas, comer fuera de casa, comer comidas rápidas y hacer dieta, algunos factores que influyen en el comportamiento alimentario de los adolescentes son modelos parentales, influencias, disponibilidad de alimentos, preferencias alimentarias, costo, conveniencia, las creencias culturales, los medios de comunicación y la imagen corporal (Story & Stang, 2005a).

Debido al acelerado crecimiento que se tienen durante la pubertad las necesidades nutricionales de los adolescentes se ven altamente influenciadas. Entre los 11 y los 15 años se ve el mayor crecimiento generalmente en el caso de las mujeres y entre los 13 y los 16 en el de los hombres. Las crisis emocionales pueden afectar el estado nutricional, provocando un consumo insuficiente o excesivo de alimentos. En la adolescencia el estrés emocional por el que atraviesan los lleva a desarrollar malos hábitos alimenticios: se saltan comidas o por la moda de estar delgados omiten varias comidas al día; un estudio concluye que “el exceso de peso es más prevalente que el retraso para la talla, y está asociado positivamente con indicadores de estatus socioeconómico y la migración que hacen los sujetos del Patrón de Consumo Alimentario (PCA) Tradicional/Almidón al Proteico/ Fibra”, también relata que “La transición alimentaria que experimenta Colombia, tiene efectos negativos sobre el estado de nutrición” (Ocampo, Prada, & Herrán, 2014), pues clasifica otro patrón



alimentario Bocado/Snack grupo que contiene mayor cantidad de grasa saturada, azúcar y colesterol.

Estos hábitos irregulares pueden desencadenar enfermedades como la anorexia y/o la bulimia. Por otro lado, el exceso de peso y la obesidad en niños y adolescentes se ha convertido hoy en día en uno de los principales problemas nutricionales. Las causas principales son el excesivo consumo de productos altos en grasa, azúcares y calorías.

Los problemas nutricionales del adolescente derivan de hábitos alimentarios inadecuados como puede ser irregularidad en las comidas, consumo frecuente de productos de preparación rápida o alto consumo de alcohol, también se derivan de trastornos en la conducta alimentaria y de los altos niveles nutricionales que se necesitan en esta etapa. Estos problemas de mala nutrición aumentan cada vez más y no se enmarcan solamente en los problemas de bajo peso o desnutrición y anemia; sino que también el no saber alimentarse en la adolescencia enferma y acorta la expectativa de vida. La inadecuada alimentación con lleva a problemas como la anemia, obesidad, desnutrición, bajas defensas poco rendimiento escolar y laboral, problemas de adaptación, entre otros (Greppi, 2012).

Por esta razón se pretende con esta investigación, identificar el consumo de alimentos y el IMC de un grupo de adolescentes entre 14 y 18 años; ya que es en esta edad que se establecen definitivamente los hábitos de estilo de vida, al producirse el alejamiento de la estrecha vinculación familiar que ha estado presente durante la infancia (González et al., 2003).

Además, un estudio realizado en adolescentes relata que el crecimiento fenomenal que se produce en la adolescencia crea mayores demandas de energía y nutrientes. La nutrición y el crecimiento físico están íntegramente relacionados, la nutrición óptima es un requisito para lograr el pleno potencial de crecimiento, ayuda en la maduración sexual y puede prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta de los adultos, tales como las enfermedades cardiovasculares, cáncer y osteoporosis (Story & Stang, 2005b).

## Justificación

Los requerimientos nutricionales en los adolescentes se ven incrementados por la aceleración del crecimiento que se da en esta época de la vida, es por ello que las necesidades de ingerir alimentos están aumentadas. El mayor crecimiento se produce generalmente entre los 11 y los 15 años en el caso de las mujeres y entre los 13 y los 16 en los hombres. Cuando en esta época el adolescente deteriora sus hábitos alimenticios, no solo tiene una alta probabilidad de sufrir de enfermedades no transmisibles, sino también de acortar su expectativa de vida.

Esto motiva principalmente la realización de este trabajo, ya que es indispensable identificar qué consumen los adolescentes, cuáles son sus prácticas alimentarias y su estado nutricional, lo cual requiere de esfuerzos compartidos desde diferentes sectores, social, económico, académico y salud; para llegar a establecer estrategias que conlleven a la creación de políticas públicas relacionadas con la nutrición de los adolescentes.

La descripción que se hace en este estudio, del consumo de alimentos y estado nutricional por antropometría, arroja elementos importantes para la orientación en la ejecución de nuevos programas nutricionales, evitando de esa manera que se pueda afectar el balance nutricional, provocando un consumo insuficiente o excesivo de alimentos, vigilando desde la escuela y el hogar la decisión de compra de los adolescentes.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo son las prácticas alimentarias y el estado nutricional por antropometría (IMC, talla, edad), en un grupo de jóvenes de 14 a 18 años de edad, de la IE Campestre Nuevo Horizonte municipio del Carmen de Viboral?

## Marco Teórico

### Demografía de El municipio de El Carmen de Viboral

El municipio de El Carmen de Viboral, se encuentra a 62 kilómetros del municipio de Medellín en la Sub región del Oriente Antioqueño; tiene una extensión de 463 kms cuadrados, una altura sobre el nivel del mar de 2750 metros aproximadamente; una temperatura promedio de 17°C. Fundada en 1752 por el presbítero Dr. Jorge Ramón Posada. Cuenta con 6 corregimientos y 5 veredas, situadas en todos los pisos térmicos (Martinez, 2015).

Corregimientos: Santa Rita, Santa Inés, La Chapa, Aguas Claras, Alto Grande, La Madera. Veredas: Agua Bonita, Aguas Claras, Aldana, Alto Grande, Belén Chaverras, Betania, Boquerón, Camargo, Campo Alegre, Corales, Cristo Rey, Dos Quebradas, El Brazil, El Cerro, El Ciprés, El Cocuyo, El Estio, El Porvenir, El Retiro, El Roblal, El Salado, Guamito, Guarinó, La Aurora, La Aguada, La Cascada, La Cristalina, La Encimada, La Esperanza, La Florida, La Honda, La Linda, La Milagrosa, La Palma, La Represa, Las Garzonas, Las Acacias, Las Garzonas, Mazorcal, Morros, Palizadas, Quirama, Rivera, Samaria, San Eusebio, San José, San Lorenzo, San Vicente, Santa Ana, Santa Inés, Santa Rita, Santo Domingo, Sonadora, Vallejuelito (Martinez, 2015).

El municipio cuenta con 4 instituciones educativas de formación básica secundaria y media técnica en el casco urbano, y 3 instituciones educativas rurales donde sólo en dos de ellas se tiene formación en la media técnica.

En la zona urbana, cuentan con 750 estudiantes matriculados en la media técnica, en las instituciones educativas Fray Julio Tobón, Técnico Industrial Jorge Eliecer Gaitán Sede 1, 2 y 3. En la zona rural, cuentan con 263 estudiantes matriculados en la media técnica, en las instituciones educativas Campestre Nuevo Horizonte que cuenta con 66 estudiantes, Santa María, Aguas Claras cuenta con 119 estudiantes y Rural La Aurora con 78 estudiantes (SIMED, 2016).

### **La adolescencia y la nutrición**

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la persona e implica múltiples cambios fisiológicos y psicológicos. Unos y otros influyen sobre el comportamiento, necesidades nutricionales y hábitos alimentarios. La adolescencia se caracteriza por un intenso crecimiento y desarrollo, hasta el punto que se llega a alcanzar, en un período relativamente corto de tiempo, el 50% del peso corporal definitivo. Esto contribuye también el desarrollo sexual, el cual va a desencadenar importantes cambios en la composición corporal del individuo. En consecuencia, las necesidades de energía y nutrientes van a ser superiores en la adolescencia que en las restantes etapas de la vida. Los cambios psicológicos tienden a afectar a los patrones dietéticos y de actividad física, algo a tener muy en cuenta, puesto que hoy día la mayoría de los adolescentes del medio urbano controlan su propia dieta y el nivel de actividad física que practican. Esto puede conducir a la adquisición de unos hábitos inadecuados que, en la mayoría de los casos, se mantienen a lo largo de la vida adulta con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud. Por otro lado, la presencia de ciertos factores y hábitos de riesgo ya durante la niñez y la adolescencia incrementa de

forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta. Estas patologías incluyen: dislipidemia/aterosclerosis, trastornos del comportamiento alimentario, obesidad/diabetes, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer, etc (González et al., 2003).

### **Situación de ingesta de alimentos**

Los países de Latinoamérica, están experimentando un fenómeno que se conoce como transición nutricional, asociado al rápido proceso de urbanización y cambios económicos. Estas transiciones implican cambios en el patrón alimentario, los que se caracterizan por reemplazar platos y alimentos tradicionales por otros de alta densidad energética, ricos en grasas y productos refinados, con bajo contenido de hidratos de carbono complejos y fibra. La tendencia actual implica también cambios en el grado de actividad física lo que puede influir en el peso y composición corporal y con ello en la mayor incidencia de aparición de enfermedades asociadas a la nutrición (Piero, Bassett, Rossi, & Sammán, 2015).

Lo confirma además el reciente “Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil”, el cual habla del término: *entorno obesogénico* como aquel entorno que fomenta la ingesta calórica elevada y el sedentarismo. Se tienen en cuenta los alimentos disponibles, asequibles, accesibles y promocionados; las oportunidades para practicar una actividad física; y las normas sociales en relación con la alimentación y la actividad física (Alleyne et al., 2016).

Estudios previos realizados han puesto en evidencia la existencia de hábitos

alimentarios incorrectos, caracterizados por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, comer fuera del hogar alimentos muy procesados con alto contenido de grasa saturadas, azúcares y/o sodio y seguir una alimentación poco diversificada (Piero et al., 2015).

### **Estado nutricional de acuerdo al IMC**

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), el índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) (OMS, 2016).

La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.



## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Describir las prácticas alimentarias y el estado nutricional por antropometría, en un grupo de jóvenes de 14 a 18 años de edad de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, Municipio del Carmen de Viboral.

### **Objetivos específicos**

- Identificar las prácticas alimentarias relacionadas con consumo en el hogar y la institución educativa.
- Describir gustos y rechazos alimentarios del grupo de jóvenes.
- Determinar el estado nutricional con base en mediciones antropométricas (IMC/edad, talla/edad), de la población objetivo.

## Materiales y Métodos

Esta investigación busca describir las prácticas alimentarias y el estado nutricional por antropometría (IMC/edad, IMC/talla), en un grupo de jóvenes de 14 a 18 años de edad, de la IE Campestre Nuevo Horizonte del Municipio del Carmen de Viboral. Se trabaja desde un enfoque cuantitativo con fines exploratorios; estos se efectúan, *“normalmente cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes”* (Hernandez, Collado, & Baptista, 2006). Es por esto, que se decide trabajar este tipo de investigación, ya que, se encuentra poco en la literatura acerca de prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes; así mismo la información descrita en este estudio pretende servir de base para futuras investigaciones.

La población en estudio estuvo constituida por estudiantes de la media técnica inscritos en el grado noveno, décimo y once de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte del Municipio de El Carmen de Viboral, vereda La Chapa. La recolección de datos se llevó a cabo mediante una encuesta sobre hábitos, consumo y conocimientos alimentarios y actividad física de los escolares en el hogar y en la institución educativa, la cual se Anexa al final del documento.

El Municipio tiene un total de 1013 estudiantes en la media técnica, de estos se saca una muestra por conveniencia de 47 que representa el 67% de los estudiantes matriculados en noveno, décimo y once, de la IE Campestre Nuevo Horizonte. Los criterios de inclusión fueron que estuvieran entre los 14 y 18 años de edad y que

pertenecieran al programa de la Media Técnica de dicha institución educativa; se excluyeron estudiantes que no se presentaron a clase el día en que se realizó el estudio.

El instrumento utilizado para realizar el estudio fue una encuesta de 33 preguntas; 8 sobre datos socioeconómicos de las familias de los escolares, y 25 preguntas relacionadas con prácticas y preferencias alimentarias. Parte de esta encuesta fue tomada de la que se realizó en el estudio “Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín, en cuanto a pautas, prácticas, creencias y significados” (Arboleda & Zuleta, 2013).

Para analizar los resultados de la encuesta aplicada, las variables se describieron por medio de porcentajes; las preguntas abiertas se postcategorizaron para identificar los alimentos y las preparaciones que componen las comidas principales consumidas por los escolares. Dichas preguntas hacían referencia a la composición del plato para el desayuno, almuerzo, cena y entre comidas, al igual que preferencias y rechazos. En la pos categorización se identificaron 5 tendencias de la composición de los platos de las principales comidas; y 7 tendencias en el consumo de alimentos en la institución educativa.

Las siguientes son las tendencias encontradas en la composición de los platos de las principales comidas:

- Desayuno 1: arroz y arepa, hay quienes hacen variación de vez en cuando con queso y aguacate, acompañado de chocolate y en ocasiones con jugo.
- Desayuno 2: contiene más de 2 harinas, en ocasiones varían el huevo

adicionando chorizo, de vez en cuando queso y aguacate, acompañado de chocolate y en ocasiones con jugo.

- Desayuno 3: arepa con queso o huevo, y chocolate; o sanduche con chocolate.
- Desayuno 4: arepa con aguapanela o arroz con arepa y chocolate.
- Desayuno 5: Arroz, frijoles, tajadas, aguacate y chocolate.
- Almuerzo 1: arroz, carne o huevo, tajadas de maduro o papas, sopa y sin ensalada.
- Almuerzo 2: arroz, carne o huevo, tajadas de maduro o papas, sopa, más ensalada.
- Almuerzo 3: sopa con jugo, a veces con arroz.
- Almuerzo 4: arroz, carne o huevo, tajadas y jugo.
- Almuerzo 5: torta de jamón o chocolate con galletas.
- Cena 1: arroz, carne, tajadas de plátano, tajadas de papa.
- Cena 2: galletas con café, o pan con chocolate, o carne con jugo, o arepa con quesito, o arepa con huevo y chocolate, o frutas.
- Cena 3: arroz, frijoles o sopa, pollo o carne, tajadas, algunas veces con espaguetis y jugo.
- Cena 4: arroz, huevo y tajadas.
- Cena 5: arroz con chocolate, o pastas.

Tendencias en el consumo de alimentos en la institución educativa:

- Comida de paquete: papitas, doritos, chesetres, dtodito, platanitos, rosquitas.

- Alimentos Fritos: empanada, torta de jamón, buñuelo, panceroti.
- Dulces: chocolatinas, maní, galletas, bombones.
- Comidas Rápidas: hamburguesa, hot dog, salchipapas.
- Lácteos: yogurth, helado.
- Bebidas azucaradas: gaseosas, jugos envasados.
- Agua

Además de la encuesta se hizo evaluación del estado nutricional para lo cual se tomaron datos de peso, estatura, edad dada en años y meses. El proceso de valoración antropométrica se llevó a cabo teniendo en cuenta las orientaciones para la toma de medidas antropométricas y valoración nutricional descritas en la resolución 2121 de 2010 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia.

La clasificación del estado nutricional se realizó teniendo en cuenta los indicadores de IMC para la edad y estatura para la edad de los adolescentes según los patrones de crecimiento publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los cuales fueron adoptados por el Ministerio de la Protección Social en la *Resolución 2465 del 14 de junio de 2016* y se evaluará de acuerdo al IMC/edad y estatura/edad, utilizando la clasificación de la OMS (Colombia., 2016)

Los datos anteriores se analizaron con el software Anthro Plus, (WHO) world health organization, software para la aplicación global de la referencia de la OMS para 2007 5-19 años (Organization, 2007).

## Resultados

### Caracterización de la población

La población de este estudio fueron 47 escolares de noveno, décimo y once de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, situada en la vereda La Chapa del Municipio de El Carmen de Viboral, departamento de Antioquia. De los 47 participantes 55,3% fueron mujeres y 44,7% hombres, los cuales estaban en edades entre los 14 y 18 años; entre estos el mayor porcentaje de escolares estaban de 17 años con 34%, seguido por los de 16 años con 25,5% y los de 15 con 21,3% (Tabla 1).

**Tabla 1. Distribución porcentual por edad en escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**

<b>Edad años</b>	<b>Número</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>14</b>	4	8,5
<b>15</b>	10	21,3
<b>16</b>	12	25,5
<b>17</b>	16	34,0
<b>18</b>	5	10,6

**Fuente:** Londoño, Peña (2017).

Estos escolares están situados la mayoría en la zona rural con un 80,9%; y un 19% vive en la zona urbana. Del total de escolares que vive en la ruralidad, 57% vereda la Chapa, 13% en la vereda Boquerón y 11% en otras veredas aledañas a la institución educativa (Tabla 2).

**Tabla 2. Ubicación de los escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016, por zona rural y urbana**

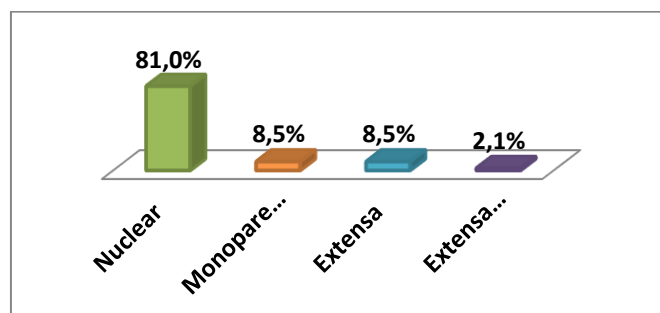
Zona	Número	Porcentaje
URBANA	9	19
RURAL	38	80,9
<i>La Chapa</i>	27	57
<i>Boquerón</i>	6	13
<i>Otros rural</i>	5	11

Fuente: Londoño, Peña (2017)

La composición familiar arroja que los escolares en su mayoría viven con cuatro personas 36%, un 26% con tres, un 25,5% con más de cuatro personas y 4% viven con la mamá.

Respecto a la tipología familiar se puede identificar que del 100% de las familias, 81% son familias nucleares, 8,5% son Monoparentales, 8,5% son Extensas y 2,1% son extensas compuestas (Gráfica 1).

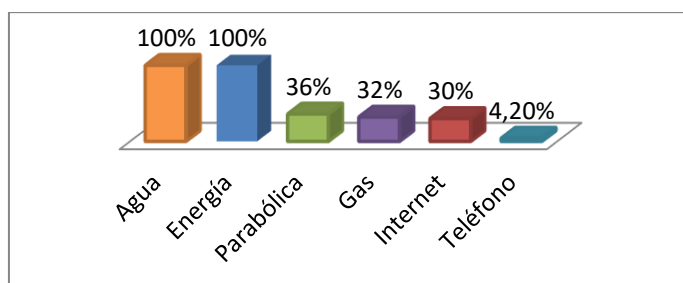
**Gráfica 1. Tipología familiar escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**



Fuente: Londoño, Peña (2017).

El 100% de los hogares de los escolares cuenta con servicios de energía y agua, 36% cuenta con el servicio de parabólica, 30% tienen internet, 32% cocinan con gas, 4,2% tiene línea telefónica fija (Gráfica 2).

**Gráfico 2. Servicios públicos en las viviendas escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**



**Fuente:** Londoño, Peña (2017)

## Alimentación del escolar

### Alimentación en el hogar

Los escolares consumen la mayor parte de sus alimentos en el hogar, 91,5% afirmó esto respecto a un 8,5% que dijeron consumir en el colegio la mayor parte de sus alimentos.

Se identificaron varias tipologías en la composición del desayuno, almuerzo y cena consumidos por este grupo poblacional, las cuales se clasificaron en cinco categorías, como se muestra en la Metodología.

De esta forma, 38,3% consume un Desayuno tipo 1, 36,2% Desayuno tipo 2, 12,8% un Desayuno tipo 3, 8,5% un Desayuno tipo 4, y 2,1% un Desayuno tipo 5 (Tabla 3).



De la misma manera, 36,2% consume Almuerzo tipo 1, 23,4% Almuerzo tipo 2, 21,3% Almuerzo tipo 3, 12,8% Almuerzo tipo 4 y un 6,4% Almuerzo tipo 5 (Tabla 3).

Y respecto a la cena, 36,2% consumen una Cena tipo 1, 25,5% una cena Cena tipo 2, 21,3% una Cena tipo 3, 8,5% una Cena tipo 4, 6,4% una Cena tipo 5, y el resto no respondieron a la pregunta (Tabla 3).

**Tabla 3. Composición de las principales comidas escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**

<b>COMIDAS PRINCIPALES</b>								
<b>Clasificación</b>	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>Clasificación</b>	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>Clasificación</b>	<b>#</b>	<b>%</b>
<b>Desayuno 1</b>	1	38,3	Almuerzo 1	1	36,2	Cena 1		36,2
	8			7			17	
<b>Desayuno 2</b>	1	36,2	Almuerzo 2	1	23,4	Cena 2		25,5
	7			1			12	
<b>Desayuno 3</b>	6	12,8	Almuerzo 3	1	21,3	Cena 3		21,3
				0			10	
<b>Desayuno 4</b>	4	8,	Almuerzo 4	6	12,8	Cena 4	4	8,5
	5							
<b>Desayuno 5</b>	1	2,	Almuerzo 5	3	6,	Cena 5	3	6,4
	1			4				

**Fuente:** Londoño, Peña (2017)

Entre los alimentos que los adolescentes consumen entre las comidas se destacan las frutas 25.5%, mecato (alimentos de paquete, galletas, chocolatinas, bombones) 17%, bebidas (bebidas azucaradas, agua, jugos y lácteos) 12.7%, chocolate solo o con alguna variedad de cereales 10% cada uno, y cereales 6.3%, cabe resaltar que 34 de los encuestados respondieron a esta pregunta (Tabla 4).

**Tabla 4. Alimentos consumidos en entre comidas por escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**

<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>PORCENTA JE</b>
<b>No Responden</b>	27.0
<b>Frutas</b>	25.5
<b>Mecatos</b>	17.0
<b>Algunas bebidas</b>	12.7
<b>Chocolate con variedad de cereales</b>	10.0
<b>Cereales</b>	6.3

**Fuente:** Londoño, Peña (2017).

En el 98% de los hogares la encargada de elaborar los alimentos es una mujer principalmente la mamá, 2,1% de las familias el padre es el encargado de preparar los alimentos; en un 19,1% de estos hogares la labor es compartida entre la mamá y el escolar, en un 11% esta labor es compartida entre la madre y el padre.

Los escolares refieren que consumen alimentos acompañados en un 82.9%, solos 12.7%, y algunas veces solo y casi siempre solo, en un 2.1% cada una.

### **Alimentación en la Institución Educativa**

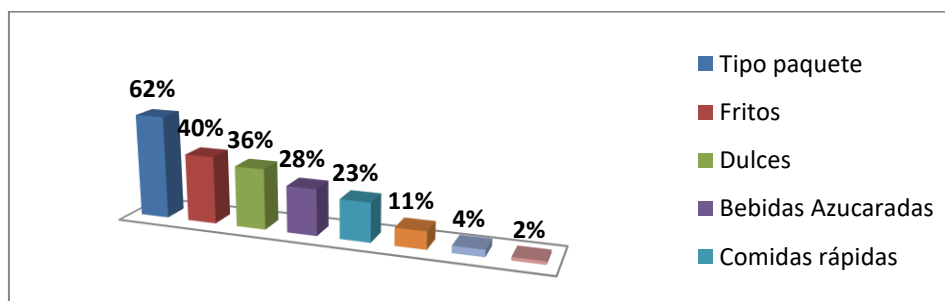
De los escolares 85% respondió que, si sabían que son las comidas tipo paquete y las bebidas azucaradas, 4,2% que no sabía y el resto de los escolares no responden a la pregunta. Respecto al gusto por estos alimentos un 91,5% responde que sí les gusta los alimentos tipo paquete y un 8,5% responde que no; del total de escolares que

respondieron que Sí les gusta la comida de paquete un 60% responde que su alimento preferido son las papas, seguidas de los Doritos y los Choclitos.

Del total de jóvenes, 62% respondió que compraba comida de paquete en el colegio, 40% un alimento frito, 36% dulce, 28% bebidas azucaradas, un 23% comida rápida, un 11% lácteos, un 4% dice no comprar nada, y 2% afirma comprar agua. En la tienda escolar un 72% compra dos o menos alimentos representados en su mayoría por comida de paquete y alimentos fritos; y 29,8% adquiere en la tienda escolar más de dos tipos de alimentos, representados en su mayoría por comida de paquete, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y dulces. Se observa según los resultados, que muy pocos consumen lácteos y que sólo uno informa que compra agua embotellada (Gráfica 3).

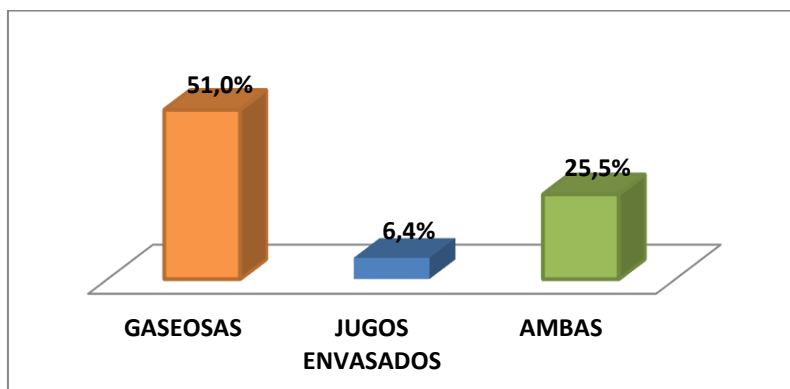
Igualmente se pudo identificar que a un 80,8% le gusta las bebidas azucaradas, a un 17% no le gusta; del total que respondieron que, si le gusta, un 51% prefiere las gaseosas, un 6,4% prefiere los jugos envasados y un 25,5% prefiere ambas bebidas azucaradas (Gráfica 4).

**Gráfica 3. Alimentos que adquieren los escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**



**Fuente:** Londoño, Peña (2017).

**Gráfica 4. Preferencias en bebidas azucaradas escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**



**Fuente:** Londoño, Peña (2017).

Es de resaltar que, aunque la institución educativa cuenta con restaurante escolar, sólo un 2,1% afirmó pertenecer a este programa de complementación alimentaria.

### **Preferencias y rechazos**

Los adolescentes prefieren consumir alimentos en su mayoría, de tipo cárnico en un 46.8%, entre los cuales se agrupan alimentos como las carnes rojas y el pollo, seguido a este se observan en un 42.5% cereales y frutas cada uno; en el grupo de los cereales se encontró gran variedad de alimentos como la arepa, el arroz, el pan y las pastas. Se observa que a un 14.8% le gusta los alimentos dulces entre los cuales se encuentran los postres y alimentos con alto contenido de azúcar como los helados; las leguminosas y las verduras en un 12.7%, como lentejas, frijoles verdes y verduras en general. Se aprecia un grupo de platos compuestos de preferencia en los adolescentes, en un 10.6% el arroz con huevo, arroz con pollo, sopas y sancocho. Se identificó un

8.5% de preferencia por el grupo de alimentos denominado fritos, compuestos por tajadas de maduro y papitas fritas, y el mismo porcentaje opinó que le gusta todo tipo de alimentos. Para un 6.3% los productos lácteos como queso y leche, las comidas rápidas como hamburguesas tienen una aceptación del 4.2%, igual valor para aquellos que no respondieron acerca de sus preferencias alimentarias. Finalmente, los alimentos tradicionales (arepa, arroz, frijoles, cidra, empanadas, entre otros) son aquellos que obtuvieron un porcentaje menor en la preferencia del consumo con un 2.1% (Tabla 5).

**Tabla 5. Alimentos preferidos por escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Cárnicos</b>	Carnes rojas y pollo	46.8
<b>Cereales</b>	Pan, arroz, pastas	42.5
<b>Frutas</b>	Ensaladas de frutas	42.5
<b>Dulces</b>	Postres y helados	14.8
<b>Leguminosas</b>	Lentejas y frijoles	12.7
<b>Verduras</b>	Variedad	12.7
<b>Alimentos compuestos</b>	Arroz con huevo y arroz con pollo	10.6
<b>Frituras</b>	Tajadas de maduro y papitas fritas	8.5
<b>Todos Los Alimentos</b>	--	8.5
<b>Lácteos</b>	Leche y quesos	6.3
<b>Comidas rápidas</b>	Hamburguesas	4.2
<b>No Responden</b>	--	4.2
<b>Alimentos tradicionales</b>	--	2.1

-- No especificados

**Fuente:** Londoño, Peña (2017).

Respecto a los rechazos, se pudo evidenciar que la mayoría de los escolares, en un 55.3%, no les agrada consumir verduras como la guasquila, la remolacha y el tomate, seguido de aquellos que refirieron no tener un rechazo alimentario en un 25.5%; las sopas y las carnes como huevo, atún y carnes frías son rechazados en un 14.8%; y un 6.3% rechaza leguminosas como frijoles, lentejas y garbanzos; y finalmente los grupos de alimentos como los tubérculos y entre estos la yuca y la papa criolla; los dulces como el helado; las grasas y las bebidas como el chocolate y la colada, son rechazados en un 4,2%, y en el mismo porcentaje están los adolescentes que no respondieron a esta pregunta (Tabla 6).

**Tabla 6. Alimentos rechazados por escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Porcent aje</b>
<b>Verduras</b>	Guasquila, remolacha, pimentón, lechuga, espinaca, cilantro, cebolla y tomate	55.3
<b>Ninguno</b>	--	25.5
<b>Sopas</b>	--	14.8
<b>Cárnicos</b>	Carnes frías, huevo tibio, carnes grasosas y atún	14.8
<b>Leguminosas</b>	Lentejas, garbanzos y frijoles	6.3
<b>Tubérculos</b>	Yuca y papa criolla	4.2
<b>Dulce</b>	Helados	4.2
<b>Grasas</b>	--	4.2
<b>Bebidas</b>	Chocolate y colada	4.2
<b>No Responden</b>	--	4.2

-- No especificados

**Fuente:** Londoño, Peña (2017).

La mayoría de los encuestados (61.7%) no quitarían alimentos de su alimentación, mientras que el 29.7% si lo harían y los alimentos que ellos excluirían son: el mecato y los fritos con un 6.3% cada uno, dulces 4.2%, comidas rápidas y carnes 2.1% cada uno.

Los alimentos que el 61.7% si agregaría a su plato son, frutas y verduras en un 10.6% cada una, cereales 8.5%, lácteos y aromáticas 4.2% para cada uno, cerdo 2.1%, y el 21.2% no responden.

El 4.2% de los jóvenes manifestaron presentar alergias alimentarias, concretamente a la piña y al tomate de árbol.

El 78.7% de los adolescentes les gusta y reconocen la comida tradicional y un 6.3% no la reconoce, siendo de preferencia los frijoles y el arroz con un 21.2%, seguida de la bandeja paisa con un 14.8%, la natilla con 4.2%; el sancocho, el tamal, la cidra, el maíz, la arepa y la sopa con un 2.1% de preferencia y aceptación como alimento tradicional (Tabla 7).

**Tabla 7. Conocimiento de alimentos tradicionales de escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**

<b>Conocimiento de alimentos tradicionales</b>	<b>Porcentajes</b>
NO	<b>6.3</b>
SI	<b>78.7</b>
<b><i>Frijoles</i></b>	<b>21,2</b>
<b><i>Arroz</i></b>	<b>21,2</b>
<b><i>Bandeja paisa</i></b>	<b>14,8</b>

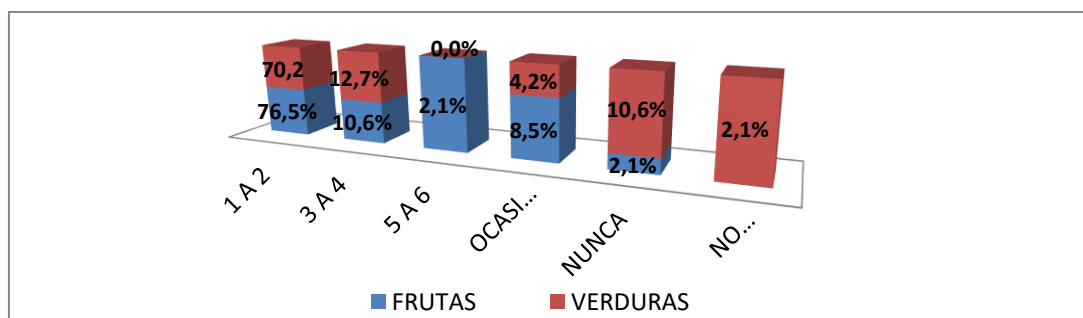
Conocimiento de alimentos tradicionales	Porcentajes
<i>Natilla</i>	4,2
<i>Sancocho</i>	2,1
<i>Tamal</i>	2,1
<i>Cidra</i>	2,1
<i>Maíz</i>	2,1
<i>Arepa</i>	2,1
<i>Sopa</i>	2,1

Fuente: Londoño, Peña (2017).

### Consumo y conocimiento de alimentos de importancia para la salud pública

Entre la población adolescente, se halló la siguiente frecuencia de consumo de frutas y verduras: consumo de frutas Entre 1 y 2 veces al día 76.5% y de verduras de 70.2%; entre 3 y 4 veces al día el 10.6% consumen frutas y 12.7% verduras; entre 5 y 6 veces al día solo el 2.1% consume frutas; ocasionalmente consumen frutas un 8.5% y verduras un 4.2% y los que nunca consumen frutas y verduras son el 2.1% y 10.6% respectivamente (Gráfica 5).

**Gráfica 5: Frecuencia de consumo diario de frutas y verduras, de escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**



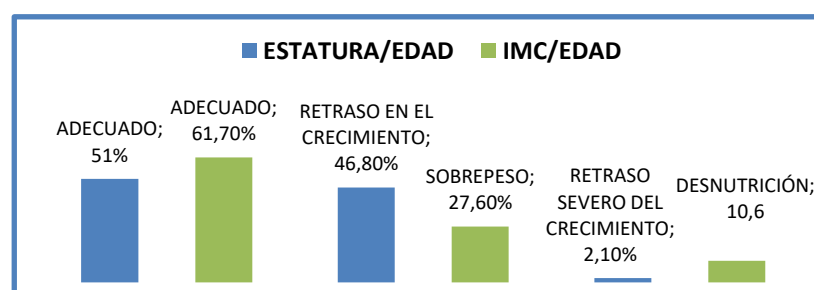
Fuente: Londoño, Peña (2017).



El 76.5% de los estudiantes dice saber en qué consiste una alimentación balanceada, la cual asocian al consumo variado de alimentos, que sea fraccionada en varias comidas al día y que contenga principalmente frutas, verduras y alimentos proteicos. Sin embargo, el 59.5% no considera su propia alimentación balanceada, mientras que el 31.9% si la supone adecuada.

Los adolescentes conocen los beneficios que aporta el consumo habitual de frutas y verduras, el 65.9% conoce acerca de estos beneficios, mientras que el 23.4% lo desconoce. Un 65.9% coincide en que las frutas y verduras son importantes para la salud, y un 8.5% por factores estéticos.

**Gráfica 6. Estado Nutricional de escolares de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte, vereda la chapa 2016**



Fuente: Londoño, Peña (2017).

### Estado nutricional

En el estado nutricional, se observa que en el indicador antropométrico de estatura para la edad el 51% de los adolescentes presentaron normalidad, 46.8% retraso y 2.1% retraso severo del crecimiento. Por otro lado, el indicador índice de masa corporal para

la edad (IMC), 61.7% se encuentra en adecuado, en sobrepeso 27.6% y desnutrición el 10.6% (Gráfica 6).

El 51.7% de la población con adecuado índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad), corresponde al género masculino, mientras que el 44.8% es femenino; 89,6% identifica los alimentos tradicionales y a la mayoría les gusta, mientras que el 10.4% no identifican estos alimentos; el 86.2% consume de 1 a 3 frutas al día y el 79.3% consume de 1 a 3 verduras al día, el 34.4% prefieren consumir alimentos como las frutas.

El 100% de aquellos que se encuentran por debajo de su peso normal según su IMC, no consume vegetales, un 20% no incluye dentro de sus comidas principales la proteína cárnica, también el 100% manifiesta agrado al consumir alimentos de paquete y alimentos con alto contenido de azúcares. A pesar de su estado nutricional, el 60% considera su alimentación balanceada y ninguno pertenece al programa de complementación alimentaria de su institución educativa.

Aquellos en sobrepeso, en relación a sus comidas principales un 58% no consume vegetales, el 38.4% comenta su preferencia por consumir frutas, al 23% les agrada las harinas o cereales y al 15.3% los productos cárnicos, el 76,9% reporta un consumo de más de dos harinas al momento del almuerzo y un 53.8% en el desayuno, el 69,2% manifiesta gusto por el consumo de gaseosas y el único adolescente inscrito al programa de complementación alimentaria de esta institución está clasificado con sobrepeso.

El 100% de los adolescentes con retraso en el crecimiento según estatura para la edad considera que su dieta no es balanceada, 86.3% consume frutas 1 o 2 veces al día, 18.1% no les agrada los alimentos con valor proteico, y el 12.7% dice que añadiría fruta y verduras a su alimentación y se evidencia que al 31.8% no les agrada consumir verduras, 29.7% consume 1 o 2 veces al día frutas o nunca.

Percepción personal en relación a la apariencia corporal.

El 61.7% manifiesta no interesarles el hecho de aumentar su peso actual y el 38.2% de la población demuestra tener preocupación por subir de peso debido a sus inadecuados hábitos de alimentación y la poca actividad física, de los anteriores el 25.5% se preocupa por su estética y el 8.5% por su salud.

## Discusión

Con este estudio se buscaba describir las prácticas alimentarias y el estado nutricional por antropometría (IMC, talla, edad), en un grupo de jóvenes entre 14 y 18 años de edad de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte del municipio del Carmen de Viboral, teniendo en cuenta hábitos alimentarios en el hogar y en la institución educativa.

En los indicadores antropométricos evaluados, la mayoría de los adolescentes se clasifican entre los rangos adecuados; además, son relevantes los porcentajes de sobrepeso y retraso en el crecimiento presentes en este grupo; *“diversos estudios han demostrado que el consumo de alimentos está determinado por el entorno donde el individuo y las comunidades se desenvuelven; la familia, instituciones educativas, empleo, condiciones económicas, cultura y las políticas públicas”* (Velandia, Cardenas, & Agudelo, 2011); la suma de estos factores puede estar condicionando el estado nutricional de estos jóvenes quienes a pesar de llevar una dieta con alto contenido de carbohidratos y lípidos, siguen consumiendo alimentos dentro de sus hogares, especialmente tradicionales tales como, arroz, frijoles, sancocho, mazamorra, entre otros.

Es así, como la mayoría de adolescentes ven la importancia y muestran preferencia por aquellos alimentos que vienen de tradición familiar, se observó que es debido a la ubicación rural en la que viven, donde abundan cultivos y plazas de mercado, además que son alimentos que conocen y tiene un sentido simbólico para los jóvenes.

En este estudio se pudo evidenciar que los escolares con adecuado estado nutricional realizan con mayor frecuencia actividad física, lo que concuerda con lo afirmado por la OMS que dispone de recomendaciones sobre la cantidad mínima de actividad física para mejorar la salud en todos los grupos de edad, pero también comenta que “es importante ser consciente de que algo de actividad física siempre es mejor que nada” para mejorar la salud y la nutrición; ya que “en el ámbito mundial cerca del 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos” (Salud, 2017).

Otro factor que incide en el estado nutricional de los adolescentes es tener acceso a complementos alimentarios, sobre todo los grupos más vulnerables social y nutricionalmente; según refiere un estudio realizado en Antioquia, uno de los principales objetivos de la complementación alimentaria es “*mejorar y/o mantener el estado nutricional de los menores de las poblaciones más vulnerables de los municipios*” (Rodríguez, Molina, & Molina, 2004), y para esta investigación, la población de adolescentes estaría viéndose afectada negativamente frente a la falta de acceso a este tipo de programas pues solo un joven afirmó pertenecer al Programa de Complementación Alimentaria en la institución educativa.

Otro factor que influye en el estado nutricional de los adolescentes, es la inadecuada disponibilidad de alimentos balanceados en las tiendas de las instituciones educativas. No es de extrañar que la disponibilidad de alimentos balanceados que encuentran los adolescentes en las tiendas escolares, sea mínima; ya que siempre se ha sabido que suelen comercializar alimentos de “baja calidad nutricional y de alto contenido energético” (Velandia et al., 2011). En este estudio se pudo observar que, lo que más

consumían los adolescentes se limitaban a alimentos tipo paquete, frituras, dulces y bebidas azucaradas; lo que concuerda con otros estudios como el realizado en Tunja en el año 2009 sobre “¿Qué ofrecen las tiendas escolares y qué consumen los estudiantes durante el descanso?”, que declara que, “los alimentos que más consumen los escolares en las tiendas de las instituciones son Snacks, dulces, comidas rápidas y bebidas azucaradas”; de igual manera un estudio realizado en la ciudad de Medellín en el año 2012, sobre alimentación en las tiendas escolares, concluye que, “los principales alimentos ofertados en las tiendas escolares tanto oficiales como privadas son: snacks y fritos tradicionales y procesados, todos ellos ricos en grasa saturada, grasas trans, azúcares concentrados y sodio. Otros alimentos ofertados son: las galletas y los helados, y entre las bebidas, los lácteos, las gaseosas, las bebidas azucaradas y el agua”; de igual manera ambos estudios coinciden en que el alimento menos ofertado es la fruta.

La ley 1355 de 2009 en el artículo 11, afirma que las instituciones educativas deben regular la calidad nutricional de los alimentos y bebidas que se ofrecen en los centros educativos. Se observa en la institución educativa que todavía permite la venta de alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans y sodio, situación que posiblemente va afectar de manera directa, y en un futuro, la salud de este grupo poblacional. Según el libro Alimentación en las Tiendas Escolares, al momento de adjudicar una licitación los aspectos principales tenidos en cuenta son “costos, experiencia e higiene, y por último el aspecto nutricional” (Medellín, 2012), lo que deja claro que los lineamientos para la adjudicación de las tiendas escolares carecen de criterio nutricional.

Esta investigación tuvo un alcance exploratorio para describir la composición de preparaciones que forman los platos de las comidas principales.

## Conclusiones

La mayoría de los escolares se clasificaron con adecuado estado nutricional para los dos indicadores antropométricos evaluados.

A pesar de que los adolescentes se ven influenciados por el consumismo que los impulsa a preferir alimentos procesados tipo paquete, dulces y bebidas azucaradas dentro de la institución educativa o en la calle; su alimentación en el hogar sigue siendo tradicional basada en alimentos autóctonos y de costumbres familiares.

De igual forma, otro punto importante es la clase de alimentos y bebidas que se ofrecen a los escolares dentro de las instituciones educativas, aunque esto ya está siendo más vigilado y reglamentado, aún falta mucho por hacer; se pudo observar en este estudio y otras investigaciones, que no se está ofreciendo calidad nutricional en los alimentos de las tiendas escolares. Ofrecen alimentos tipo paquete, fritos, dulces y bebidas azucaradas en vez de frutas, vegetales o alimentos más balanceados que aporten nutrientes necesarios para una buena alimentación de los adolescentes.



## Referencias Bibliográficas

- Alleyne, S. G., Chan, C., Clarck, H., Gluckman, P., Gore, A., King, B., ... Tukuitonga, C. (2016). *Informe para acabar con la obesidad infantil*.
- Colombia., M. de salud y protección social de. (2016). *Resolución 2465 de 2016*.
- Godoy, J., Castillo, D., Bechara, A., & Acuña, I. (2013). Toma de decisiones en adolescentes : rendimiento bajo diferentes condiciones de información e intoxicación alcohólica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(2), 195–214.
- González, M., Marcos, A., Castillo, M., Zamora, S., Bueno, M., & Garcia, M. (2003). Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles ( Estudio AVENA ). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención . I . Descripción metodológica del proyecto \* Status of Spanish Adolescents ( AVENA Study). *Nutrición Hospitalaria*, XVIII, 15–28.
- Greppi, G. (2012). *Tesis final : “ Hábitos alimentarios en escolares adolescentes .”*
- Hernandez, R., Collado, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*.
- Martinez, N. (2015). *Plan de Desarrollo Municipal “Prosperidad y buen gobierno.”*
- Medellín, A. de. (2012). *Alimentación en las tiendas escolares de Medellín en 2012*.
- Ocampo, P., Prada, G., & Herrán, O. (2014). Patrones de consumo alimentario y exceso de peso infantil ; encuesta de la situación nutricional en Colombia , 2010

Food consumption patterns and excess childhood weight ; a survey of the nutritional situation in Colombia , 2010. *Revista Chilena de Nutrición*, 41(18), 351–359.

OMS. (2016). Obesidad y sobrepeso. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Organization, W. H. (2007). Growth reference 5-19 years. Retrieved from <http://www.who.int/growthref/tools/en/>

Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., & Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1824–1831. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>

Pineda, S., & Aliño., M. (2002). El concepto de Adolescencia. *Manual de Prácticas Clínicas Para La Atención Integral En La Adolescencia*, 15–23. <https://doi.org/10.4067/S0718-22362004000200004>

Rodriguez, F., Molina, A., & Molina, D. (2004). *Proyecto de seguridad aliemntaria para la eco - región de la Mojana*.

Salud, O. M. de la. (2017). 10 datos sobre la actividad física. Retrieved from [http://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/es/](http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/)

Story, M., & Stang, J. (2005a). Chapter 2 Understanding adolescent eating behaviors. In *Guidelines for adolescent nutrition services* (pp. 63–75).

Story, M., & Stang, J. (2005b). Chapter 3 Nutrition needs of adolescents. In *Guidelines for adolescent nutrition services* (pp. 21–34).

Velandia, N., Cardenas, L., & Agudelo, N. (2011). What do snacks bars in schools offer and what do students eat during recess time in the schools? Study in the city of Tunja. *Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 99–109.

## Apéndices

### Apéndice A. Presupuesto

#### Honorarios de las Investigadoras

##### COSTOS HONORARIOS

Investigador	Título	Dedicación Mensual	Vinculación al proyecto meses	Valor Hora	Costo Mensual \$	Total \$
Investigador 1	Profesional	20	10	15000	300000	3000000
Investigador 2	Profesional	20	10	15000	300000	3000000
GASTO TOTAL DE PERSONAL \$						6000000

Fuente: Londoño, Peña (2017)

#### Gastos Metodológicos

##### GASTOS METODOLÓGICOS

Elemento	Cantidad	Valor Unitario \$	Valor Total \$
Impresiones	110	200	22000
Lapiceros	60	800	48000
Viáticos	8	60000	480000
Refrigerios	105	3500	367500
<b>TOTAL GASTOS \$</b>			<b>917500</b>
TOTAL PRESUPUESTO \$			691750
			0

Fuente: Londoño, Peña (2017)

## Apéndice B. Formato de encuesta

### DESCRIPCIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL POR ANTROPOMETRÍA EN UN GRUPO DE JÓVENES ENTRE 14 Y 18 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CAMPESTRE NUEVO HORIZONTE MUNICIPIO DE EL CARMEN DE VIBORAL

#### ENTREVISTA

Querido estudiante, a continuación vas a encontrar una serie de preguntas relacionadas con tus hábitos alimenticios y conocimiento básico sobre el tema. Responde con entera confianza, no es una evaluación y tampoco se te va a juzgar sobre tus respuestas. Esta encuesta es solo para términos educativos; en un par de meses se le hará devolución de los resultados estadísticos a la IE, Presbítero Nuevo Horizonte.

#### DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos:

\_\_\_\_\_

1. Genero M\_\_\_\_\_F\_\_\_\_\_
2. Fecha de nacimiento: Día\_\_\_\_\_Mes\_\_\_\_\_Año\_\_\_\_\_
3. Vivienda: urbana\_\_\_\_\_ rural\_\_\_\_\_
4. Nombre de la vereda o barrio\_\_\_\_\_
5. ¿Cuenta con servicios públicos? Si: \_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_Cuáles?\_\_\_\_\_

#### DATOS FAMILIARES

6. Número de personas con quién vive en el hogar: \_\_\_\_\_
7. Parentesco de las personas con quien vive:\_\_\_\_\_
8. ¿Quién se encarga de preparar los alimentos, en el hogar?  
 \_\_\_\_\_

## CONSUMO ALIMENTARIO

9. ¿Normalmente dónde consumes tú mayoría de alimentos? En la casa: \_\_\_\_ En el colegio: \_\_\_\_\_

10. ¿De qué se compone normalmente tu desayuno?

\_\_\_\_\_

11. ¿De qué se compone normalmente tú almuerzo?

\_\_\_\_\_

12. ¿De qué se compone normalmente tú cena?

\_\_\_\_\_

13. ¿A la hora de comer, generalmente estas acompañado o solo?

\_\_\_\_\_

14. ¿Entre esas 3 comidas, consumes algún otro alimento?

\_\_\_\_\_

15. ¿Qué alimentos sueles comprar en la tienda del colegio o en la calle?

\_\_\_\_\_

16. ¿Cuántas veces al día consumes frutas?

\_\_\_\_\_

17. ¿Cuántas veces al día consumes vegetales?

\_\_\_\_\_

18. ¿Pertenece a algún programa de complementación alimentaria? Si: \_\_\_\_

No: \_\_\_\_\_

Cuál? \_\_\_\_\_

19. ¿Quitarías algún alimento de los que consumes en tu dieta?

\_\_\_\_\_

20. ¿Añadirías algún alimento a tu dieta, que hasta el momento no consumas?

\_\_\_\_\_

## PREFERENCIAS ALIMENTARIAS

21. ¿Qué alimentos son de su preferencia?

\_\_\_\_\_

22. ¿Qué alimentos rechazas?

\_\_\_\_\_

23. ¿Es alérgico o intolerante a algún alimento?

\_\_\_\_\_

24. ¿Sabes que son los alimentos tradicionales? SI\_\_\_ NO\_\_\_

25. ¿Te gustan? SI\_\_\_ NO\_\_\_

Cuáles principalmente:

\_\_\_\_\_

26. ¿Sabes que son las comidas de paquete y las bebidas azucaradas? SI\_\_\_ NO\_\_\_

27. ¿Te gustan las bebidas azucaradas? SI\_\_\_ NO\_\_\_

CUALES: \_\_\_\_\_

28. ¿Te gustan los alimentos de paquetes, tipo papita? SI\_\_\_ NO\_\_\_

29. ¿Cuáles son los que más te gustan?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### CONOCIMIENTO SOBRE NUTRICIÓN

30. ¿Conoces cuáles son los beneficios de una alimentación rica en frutas y vegetales?

¿Cuáles son?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

31. ¿Te preocupas de qué la comida te engorde? SI\_\_\_ NO\_\_\_

Explica \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

32. ¿Sabes qué es una dieta balanceada?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

33. ¿Consideras que tu dieta es balanceada? SI\_\_\_ NO\_\_\_

Explica: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_