

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO



CENTRO UNIVERSITARIO UAEM AMECAMECA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**ACTITUDES DE LOS ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA
FEDERAL POR COOPERACIÓN RICARDO FLORES MAGÓN HACIA LA
COMIDA.**

TESIS DE INVESTIGACIÓN

QUE PRESENTAN:

PLN. SERGIO HERNÁNDEZ MORALES

PLN. MA. ISABEL ROMERO VÁZQUEZ

BAJO LA DIRECCIÓN:

MAO: GUADALUPE MELCHOR DÍAZ.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

MARCO TEÓRICO

1. Definición de adolescencia	3
1.1 Características biológicas y cambios fisiológicos de la adolescencia	3
1.2 Cambios psicológicos y sociales en la adolescencia	5
1.3 Imagen corporal en la adolescencia	7
1.4 Características conductuales en la adolescencia	8
1.5 Necesidades nutrimentales en la adolescencia	9
1.6 Hábitos alimentarios en la adolescencia	9
2. JUSTIFICACIÓN	16
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
4. OBJETIVOS	20
4.1 Objetivo general	20
4.2 Objetivos particulares	20
5. METODOLOGÍA	21
5.1 Criterios de inclusión	21
5.2 Criterios de exclusión	21
6. CUADROS Y GRÁFICAS	24
7. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	57
8. CONCLUSIONES	61
9. SUGERENCIAS	63
10. REFERENCIAS	64
11. ANEXOS	67

INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia existen muchos cambios, tanto fisiológicos, como emocionales y el papel de la alimentación es siempre el mismo: dotar al organismo de la energía suficiente y aportar los nutrientes necesarios para que funcione correctamente.

Es en esta etapa donde la alimentación para el adolescente es un problema en relación a la comida lo mismo que al cuerpo, ya que son fuente de placer y conflicto provocando una discrepancia entre el deseo de que los chicos quieran cuerpos musculosos como las chicas cuerpos delgados, tal que por ambos tengan actitudes de preferencia hacia la comida que no logren alcanzar su objetivo. Además son susceptibles de seguir dietas de moda, tendencias a adelgazar, omitir comidas y pueden perjudicar su salud. El desayuno es una comida que muchos adolescentes no llevan a cabo. En esta etapa el objetivo es forjar hábitos saludables para contribuir a su salud en la vida adulta, que determine una buena calidad de vida.

Por tal motivo la presente investigación trata de dar a conocer las actitudes de los adolescentes de acuerdo a los valores tradicionales o nuevos, al igual como el significado emocional, la importancia que dan al peso y apariencia, a las preferencias y aversiones, todo esto en relación a la comida y la importancia con respecto a su entorno social.

Para ello se consideró un estudio descriptivo, prospectivo, transversal, en el cual se tomó el total de alumnos del turno matutino y vespertino de la preparatoria Ricardo Flores Magón del Estado de México por medio de una muestra aleatoria sistemática, estratificada siendo 706 alumnos de los cuales se incluyeron a aquellos que se encontraron en el rango de edad al momento de aplicar el instrumento y se excluyeron alumnos que fueran mayores de 18 años y alumnos que por voluntad propia no quisieran participar para analizar las actitudes de los adolescentes hacia la comida se aplicó un cuestionario.

Donde como resultados de los valores tradicionales o nuevos de los adolescentes hacia la comida, justifican un acuerdo mayoritario de casi un 100% que es importante tomar un buen desayuno para comenzar el día.

En relación al significado emocional de la comida los adolescentes refieren que es de gran importancia destacar que un 70 % tienen una negativa sobre a relación entre el sentimiento de depresión y el apetito

En cuanto a la a la importancia que dan al peso y apariencia, chicos y chicas en éste estudio se da un acuerdo marcado en relación a que la mayoría de la gente debería perder peso.

La importancia que se da a la comida por los adolescentes y sus preferencias y aversiones, más del 50 % aceptaron que el dinero que se gasta en comida está bien empleado y un 71% que es importante no comer a deshoras, contradictorio a estas afirmaciones dentro de las preferencias el consumo de alimentos a base de azúcar presentan un 100 % por chicos y chicas, un 50 % la aversión de verduras, tubérculos y albóndigas

MARCO TEÒRICO

1. Definiciones de adolescencia:

Etimológicamente la palabra adolescencia deriva de “adolescer”, que significa crecer y desarrollarse hacia la madurez.¹

La OMS, la define como el un lapso de edad que va desde los 10 a los 20 años, con variaciones culturales e individuales.²

El diccionario de la real academia española señala que la adolescencia es la edad de transición que sucede en la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.³

Por otro lado Bühler manifiesta que la adolescencia es el periodo que empieza con la adquisición de la madurez fisiológica y termina con la madurez social, que es cuando se asumen los derechos y deberes sexuales, económicos, legales y sociales del adulto⁴

La adolescencia es un proceso psicosocial propio del ser humano, que comprende todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto, y que se acompaña de una serie de ajustes que eventualmente le permiten aceptar las transformaciones morfológicas, y así buscar un nuevo concepto de identidad (el yo) y realizar un plan de vida.⁵

En realidad dar una definición de adolescencia significa tomar en cuenta aspectos tales como: su desarrollo, el cambio de su estado de vida. a si como los ajustes emocionales propios de la edad.

1.1. Características biológicas y cambios fisiológicos de la adolescencia:

Hombres.

- Crecimiento testicular, con cambios de coloración y de textura del escroto.
- Desarrollo de los túbulos seminíferos y de las células intersticiales.

- Secreción de testosterona que participa en la aceleración del crecimiento lineal y en el incremento del grosor de los músculos.
- Aparición del vello facial y genital
- Cambios de la voz graduales
- Incremento significativo en la masa magra y en la esquelética.

Mujeres.

- Formación del botón mamario, con elevación de la papila y crecimiento de la areola.
- Crecimiento de los pechos.
- Aparición del vello púbico
- Aceleración del crecimiento lineal.
- Acumulación de grasa corporal.
- Aumento en la producción estrógenos que ocasiona un incremento en el epitelio vaginal.
- Aparición de la menarquia, la ovulación puede alcanzar en este momento o hasta dos años después.
- Desaceleración del crecimiento lineal después de la menarquia.⁶

En las adolescentes, la ingesta dietética y el tamaño corporal influyen en la edad de la menarca y los patrones de crecimiento, también está relacionada inversamente con el porcentaje de ingesta energética proveniente de la proteína dietética.⁷

En los varones, la producción creciente de testosterona y andrógenos originan un incremento significativo de la masa magra (casi se duplica entre los 10 y los 17 años), una mayor masa esquelética y por ende mayor masa celular.⁵

La mayor parte de desarrollo esquelético en adolescentes del género masculino se completa a los 19 años⁷

Durante la adolescencia, se produce un rápido crecimiento, la ganancia de masa corporal corresponde al 50 % del peso adulto, al 20 % de la talla definitiva y a más del 50 % de la masa ósea.⁸

En términos generales, los adolescentes normales de uno o de otro sexo aumentan en esta etapa 50 % de su peso adulto y alrededor de 15 % de su estatura final.

1.2. Cambios psicológicos y sociales en el adolescente.

Durante la adolescencia se dan cambios psicológicos que llevan a una modificación de la conducta emocional y social por afectación de la personalidad, desarrollo intelectual y comportamiento psicosocial y sexual⁹.

Junto con el crecimiento físico que se presenta en la pubertad, el desarrollo emocional e intelectual es rápido.¹⁰

El desarrollo cognitivo y emocional se divide en la adolescencia temprana, media y tardía. El determinar la etapa del adolescente es de gran utilidad para brindar asesoramiento nutricional y para diseñar los programas educacionales¹³.

Adolescencia Temprana entre los 10 y 15 años.

Adolescencia Media de 15 a 18 años:

Adolescencia tardía de 18 años en adelante.²³

En la adolescencia temprana, el adolescente:

- Se preocupa por su cuerpo y su imagen corporal
- Confía en y respeta a los adultos
- Se muestra ansioso respecto a las relaciones con sus compañeros
- Es ambivalente respecto a la autonomía.

Adolescencia media:

- Es influenciado en alto grado por su grupo de compañeros
- Desconfía de los adultos

- Le de gran importancia a la independencia
- Experimenta un desarrollo cognitivo importante.

Durante esta etapa, el adolescente escuchará más a sus compañeros que a sus padres u otros adultos. Se ocupa más de los alimentos que consume. El impulso hacia la independencia a menudo ocasiona rechazo temporal a los patrones alimentarios de la familia.

En la adolescencia tardía:

- Ha establecido una imagen corporal
- Se orienta hacia el futuro y hace planes
- Es más constante en sus valores y creencias
- Está desarrollando relaciones de intimidad y permanentes¹³

Para este estudio la etapa en que se apoya será adolescencia media, con un rango de 15 a 18 años.

Dos características que se presentan en este apartado, dentro de los cambios es la aceptación o rechazo de la imagen corporal que puede acarrear el desarrollo de diferentes conductas alimentarias y por otra parte en algunos adolescentes, y básicamente en mujeres con autoestima baja y autoimagen muy negativa, riesgo de trastornos alimentarios conductuales como lo son la anorexia y la bulimia.⁸

El ambiente social es crucial para la alimentación porque los adolescentes aprenden que comer y por qué comerlo, y además reciben refuerzo e incentivos para comer por parte de sus familiares y el resto de su entorno.¹¹

Los adolescentes enfrentan varios desafíos. La lucha para establecer su independencia e identidad individual, ganar la aceptación de sus semejantes y enfrentar su intensa preocupación por su apariencia física tienen efectos profundos en casi todos los aspectos de su vida, incluidas sus decisiones alimentarias. Por ejemplo, conforme se vuelven más independientes, empiezan a

tomar más decisiones por sí solos, sobre todo decisiones acerca de qué, cuándo, dónde y con quién comen. Mientras forjan su identidad individual, es probable que participen en actividades (por ejemplo clubes, deportes y empleos de medio tiempo) que cambian su estilo de vida y los obligan a perderse muchas comidas en casa.¹²

La influencia de los amigos es muy fuerte durante la adolescencia. Los adolescentes jóvenes, conscientes de su aspecto físico y conductas sociales, se esfuerzan por "encajar" dentro de su grupo social. Es posible que esta necesidad de adaptación afecte la ingesta nutricional entre los adolescentes.⁸

1.3 Imagen corporal en el la adolescencia.

Un factor más que afecta las elecciones alimentarias de los adolescentes incluyen su imagen corporal percibida o deseada. Los adolescentes están influenciados por los modelos estéticos corporales imperantes en la sociedad actual, en la que tanto los medios de comunicación masivos, como los personajes-referencia (cantantes, gimnastas, modelos etc...) juegan un papel importante en propagando estereotipos¹¹

La imagen corporal constituye una preocupación para un gran número de adolescentes, especialmente para el género femenino que tienen miedo a engordar, tratando de evitar alimentos ricos en grasas y calorías para tener menos caderas y cintura, y varones que desean un mayor desarrollo muscular. La televisión ejerce gran influencia, un 88% de las personas anunciadas son delgadas y solo un 12% obesas reforzándose con ello la idea de delgadez y atracción.¹²

El temor a la obesidad y la distorsión de la imagen corporal pueden hacer que los adolescentes adopten dietas de moda, usen pastillas para perder peso, establezcan metas para perder peso que son poco realistas o no saludables, que restrinjan mucho su consumo de alimentos y desarrollen trastornos de la alimentación. A menudo se sienten incómodos con sus cuerpos rápidamente

cambiantes; a la vez, desean ser como sus compañeros e ídolos culturales más perfectos¹⁴.

1.4 Características conductuales alimentarias del adolescente:

Aunque la guía de alimentación y la orientación alimentaria se hacen normalmente tomando como base las necesidades provocadas por los cambios fisiológicos, que son claramente perceptibles y mesurables; también es imprescindible considerar las condiciones sociales y emocionales del adolescente, que aún cuando sean menos tangibles no dejan de ser importantes; de hecho pueden causar trastornos en los hábitos de alimentarios que inicialmente son imperceptibles y a la larga se pueden convertir en conductas dañinas y crónicas.¹⁴

Los patrones y las conductas de alimentación de los adolescentes se ven afectados por muchos factores, que incluyen influencia de los amigos, modelos de los padres, disponibilidad de los alimentos, preferencias alimenticias, costo, conveniencia, creencias personales y culturales, medios masivos de comunicación e imagen corporal. Además que en esta etapa, carecen de la capacidad para ver la manera en que sus conductas actuales afectan su estado de salud o conductas relacionadas con la salud del futuro.⁶

Las mayores demandas nutricionales durante la adolescencia derivan del rápido crecimiento se contraponen con los cambios de conducta alimentaria que ocurren con la adolescencia debido a factores culturales, a la necesidad de socialización, y a los deseos de independencia propios de esta etapa. A medida que los adolescentes maduran, pasan menos tiempo con la familia y más con su grupo de amigos. Se vuelve frecuente la alimentación fuera de casa, las adolescentes por ejemplo: consumen casi una tercera parte de sus comidas fuera de casa y el adolescente promedio visita restaurantes de comida rápida dos veces a la semana. La ingesta de comida rápida representa 31% de todos los alimentos consumidos fuera de casa y corresponde a 83% de las visitas de los adolescentes a los restaurantes.¹⁷

Omiten los adolescentes un número cada vez mayor de comidas en su casa a medida que avanzan en edad. El desayuno y el almuerzo suelen ser comidas que con más frecuencia se pasan por alto, pero las actividades sociales y escolares dan origen a que se pase por alto también la comida principal. Las mujeres adolescentes tienden a omitir más comidas que sus contrapartes varones.¹⁰

1.5 Necesidades nutrimentales en la adolescencia.

Los adolescentes requieren de un aumento de nutrientes para proveer lo necesario para el crecimiento acelerado que presentan; las deficiencias nutricionales pueden llevar a pérdida de estatura, osteoporosis y retraso en la maduración sexual (Herbold y Frates 2000), anemias nutricionales y posteriormente en la edad adulta, cáncer de mama y la cardiopatía en algunos casos.¹⁸

La deficiencia de cobalamina en ausencia de signos hematológicos, puede llevar a deterioro de del desempeño cognitivo¹⁹

Las necesidades de nutrimentos son diferentes para hombres y mujeres debido a la composición corporal y las funciones reproductivas. La mayor masa muscular de los hombres se traduce en una mayor necesidad de calorías y proteínas. A causa de la menstruación, las mujeres necesitan más hierro que los hombres.¹⁵

Lo que condiciona requerimientos diferenciados para cada uno de los sexos. ⁸

La alimentación para los adolescentes con actividad normal en relación al sexo y a edad varía entre 2100 y 3000 calorías y satisface los requerimientos totales de nutrientes, estas dietas tienen distribuido el valor calórico total en las proporciones siguientes: Hidratos de carbono del 50 al 65%. Proteínas del 10 al 20%, Lípidos del 25 al 35%.¹⁶

1.6 Hábitos alimentarios en la adolescencia.

Los hábitos de alimentación del adolescente se ven influidos por consideraciones de importancia como es el desarrollo de la persona, el género, etnia y cultura, las creencias sobre los alimentos, las preferencias personales, las prácticas

religiosas, el estilo de vida, la economía la medicación y la terapia, la salud, el consumo de alcohol, la publicidad y los factores psicológicos.

En las últimas décadas la mayor independencia del adolescente, con disponibilidad de dinero posibilitando gasto propio e independiente, la introducción de hábitos de consumo “snaks”, considerando como tales alimentos sólidos o líquidos tomados entre comidas y la oferta en restaurantes de comidas rápidas y disponibilidad de alimentos precocinados para consumir en casa, han contribuido de un modo muy importante a variaciones en sus hábitos alimentarios, aunque se mantienen notables diferencias en los diversos países y en relación a sus estatus socio-económicos¹²

Como ejemplo una baja ingesta de calcio debido al reemplazo de la leche por bebidas o infusiones de bajo contenido nutricional; el consumo de alcohol, y dietas no convencionales y escaso control y conocimiento de los padres respecto a la alimentación de sus hijos adolescentes. Y la presencia de alimentos integrales como el pan, los cereales, el arroz o la pasta, que son muy escasos en los menús de los adolescentes.¹⁹

Referente al género del adolescente se observan notables diferencias en la percepción del gusto por los alimentos según el sexo. El género femenino prefiere más los alimentos de sabores dulces y también los sabores suaves, mientras en el masculino disfrutan más los sabores ácidos y pronunciados.²⁰

El origen étnico del adolescente a menudo determina las preferencias alimentarias. La comida tradicional (por ejemplo, el arroz para los asiáticos, la pasta para los italianos, el curry para los indios, el maíz para los mexicanos) es parte de la cultura alimentaria de cada grupo étnico y prevalece tiempo después de otras costumbres que son abandonadas¹⁵

Un estudio (Hamblin D. 1995); realizado sobre una muestra de origen urbano (117 chicos y 83 chicas del este de Londres, sugiere que aunque los adolescentes de 15 años todavía reflejan actitudes tradicionales hacia la comida, se están produciendo cambios importantes. Las chicas parecen más receptivas a las

presiones sociales. Ello debe relacionarse con una cultura que ha acentuado fuertemente la segregación de los roles masculinos y femeninos. Así, por ejemplo, las chicas tienen un amplio rango de preferencias alimentarias y la imagen ideal del cuerpo porque, en efecto, aunque la delgadez sea cada vez más un símbolo de status social, la comida de los ricos sigue siendo exquisita y abundante, con la mayor diversidad de productos, la comida se ha convertido, no solo en materia de status, social si no también, una marca de la propia personalidad y gusto. Además la opulencia ha resultado tener sus propias e imprevistas limitaciones en forma de costumbres alimentarias, cuyos peligros derivan no de la escasez sino de la abundancia excesiva de alimentos. ¹⁹

Las creencias acerca de los efectos de los alimentos sobre la salud y el bienestar pueden afectar la elección de alimentos. Muchos adolescentes adquieren sus creencias acerca de la comida a través de medios de difusión como la televisión, las revistas y otros medios de comunicación. Por ejemplo, algunos adolescentes están reduciendo su ingesta de grasas de origen animal en respuesta a la evidencia de que el consumo excesivo de grasas de origen animal es un importante factor de riesgo en la enfermedad cardiovascular, incluyendo infartos al corazón y derrames cerebrales. Las comidas de moda que implican las prácticas tradicionales de alimentos son relativamente comunes. Una moda es un interés generalizado, pero de corta duración o de una práctica seguida con entusiasmo considerable. Puede basarse en la creencia de que ciertos alimentos tienen poderes especiales o en la idea de que ciertos alimentos son perjudiciales. En algunas ocasiones las comidas de moda pueden ser consumidas por las personas con la finalidad de la búsqueda de una cura milagrosa a una enfermedad, o bien pretende sentirse o tener una salud superior o quieren retrasar el envejecimiento. Algunas formas de alimentarse basado en algunas modas pueden ser inofensivas, pero otras son potencialmente peligrosas para la salud. ¹⁵

Preferencias personales de los adolescentes; desarrollan gustos y disgustos sobre la base de asociaciones con una comida típica. Un adolescente al que le encanta visitar a sus abuelos puede amar un alimento específico, ya que se sirve en la

casa de los abuelos. Otro adolescente que no le gusta una tía muy estricta, le disgusta el guiso de pollo que ella prepara a menudo. La gente suele llevar a estas preferencias hasta la edad adulta.¹⁵

Los restaurantes de comida rápida y zonas de comida de centros comerciales constituyen los lugares favoritos de los adolescentes para alimentarse por varias razones.

- Ofrecen un entorno social con una atmosfera informal y cómoda para los adolescentes.
- Las comidas rápidas están al alcance de la adquisición monetaria del adolescente y ofrecen alternativas aceptables para saciar el apetito.
- Se consumen fuera del restaurante con lo que se ajustan a los ocupados horarios de los adolescentes.
- El servicio es rápido y las opciones limitadas permiten que se hagan elecciones al momento.
- Los restaurantes de comida rápida emplean a muchos adolescentes, con lo que aumenta el valor social del restaurante.⁶

El precio de la comida rápida: el coste barato de la "fast food" y de los alimentos precocinados (pizzas, lasañas, croquetas, empanadillas, hamburguesas, perritos calientes y similares) y su disponibilidad casi en cualquier lugar y a cualquier hora, favorece que este tipo de comida resulte muy accesible y apetecible para los adolescentes, Los dulces, como la bollería y las chucherías, o los snacks salados combinados con los refrescos son el tentempié elegido en los encuentros entre adolescentes en el recreo, a media tarde o en los ratos de ocio durante los fines de semana.²¹

En grupos de muestra compuestos por adolescentes del sexo femenino se dividió la comida en dos categorías principales: comida chatarra y saludable. Al consumo de alimentos chatarra se le relaciono con amigos, diversión aumento de peso y de culpa, en tanto que al consumo de comida saludables se le vinculó con la familia,

las comidas familiares y la vida de hogar. Resulta evidente, que los adolescentes expresan su capacidad y disposición para acoplarse a un grupo de amigos al adoptar preferencias de alimentos y tomar decisiones alimenticias con base en las influencias de sus amistades y rechazar las preferencias y elecciones familiares.⁶

En 1999 se llevó a cabo un estudio con 141 estudiantes de secundaria y preparatoria, este estudio permitió conocer lo que los adolescentes perciben sobre los factores que repercuten en su propia elección de los alimentos y conductas alimenticias. Los factores que los adolescentes consideraron como los que más influían en sus elecciones de los alimentos eran el hambre y el antojo, el atractivo de los alimentos (sobre todo el sabor), consideraciones de tiempo que tienen ellos mismos y sus padres y facilidad para preparar los alimentos.¹¹

Se realizó un estudio sobre conducta saludable en escolares: publicación internacional de la encuesta de 2001 a 2002. La población utilizada en éste estudio corresponde a jóvenes en edad escolar de 11, 13 y 15 años, sus conductas saludables y su contexto social. La encuesta de 2001-2002 fue la sexta de la serie y la más reciente; se llevó a cabo en 35 países y regiones incluido Estados Unidos, con alrededor de 1500 jóvenes en cada uno de los tres grupos de edad en cada país. Los jóvenes se seleccionaron utilizando un diseño de muestras conglomeradas donde la primera muestra fue un salón de clases o de la escuela. Los resultados sobre los hábitos alimenticios indican que el porcentaje promedio de jóvenes que desayunaban los días de escuela era mayor entre los adolescentes (69%) que entre las adolescentes (60%) y disminuye conforme la edad aumenta respectivamente de los 11 a los 13 y 15 años en ambos sexos (hombres en 73, 68 y 64%; mujeres en 69,57 y 52%); los porcentajes respectivos de jóvenes estadounidenses por edad mostraron un patrón similar, pero además se encontraron entre los más bajos de todos los países en 65, 55 y 41% para hombres y 54, 40 y 29% para mujeres. En promedio, el porcentaje de jóvenes que comía verduras todos los días fue menos para varones en 28% que para mujeres en 34% y disminuyó un poco a medida en que aumentaba la edad respectivamente en ambos sexos (hombres en 31, 28 y 26% mujeres en 36, 33 y 32%); los porcentajes respectivos de jóvenes estadounidenses fueron similares en

29, 26 y 25% para hombres, y 34, 33 y 31% para mujeres. En promedio el porcentaje de jóvenes que bebía gaseosas todos los días, fue mayor para hombres en 32% que para mujeres en 25% y aumentó un poco con la edad en ambos sexos (hombres a 29, 33 y 35%; mujeres a 23, 27 y 26%); por desgracia los jóvenes estadounidenses resultaron ser de los principales consumidores de bebidas gaseosas, con porcentajes por edad de 41, 48 y 47% para hombres y 38, 41 y 40% para mujeres. En promedio 33% de los jóvenes comía dulces diariamente. Sin embargo, las diferencias por edad y sexo resultaron insignificantes frente a las de los otros alimentos y bebidas. Si bien los resultados variaron de manera considerable en los diversos países y regiones, indican la necesidad de mejorar los hábitos alimenticios de los jóvenes puesto que, diariamente un gran porcentaje de jóvenes en el mundo no desayuna, bebe gaseosas, consume dulces y no come frutas ni verduras.¹¹

Alimentación de niños y adolescentes en escuelas primarias, secundarias y preparatorias

Una investigación entre jóvenes de bachillerato, indicó que prefieren frutas a verduras. Los resultados de los estudios realizados a mediados de la década de 1990 que comprendió grupos de 600 estudiantes indican que los jóvenes consideran las verduras tienen un sabor “*desagradable*” y que “*si es saludable debe saber mal*”, lo que se relaciona con las afirmaciones de los adultos en el sentido que “*No importa si no saben bien; come tus verduras porque son saludables*”. La investigación sobre la influencia de diversos factores psicológicos y sociales sobre el consumo de frutas y verduras del adolescente indica que los principales factores predisponentes son las preferencias.¹¹

Un estudio realizado en 2003 que comprendió 4746 estudiantes de secundaria preparatoria de diferentes grupos socioeconómicos que acudían a escuelas públicas. Ofreció datos que existe una relación positiva entre la frecuencia de comidas familiares y la calidad de la alimentación entre los adolescentes. La frecuencia de las comidas familiares durante la semana previa fue muy variable: desde nunca (14%), una o dos veces (19%), tres o cuatro veces (21%), cinco o seis veces (19%), siete veces (9%), y más de siete veces (18%), las

características sociodemográficas que se acompañaron de comidas familiares más frecuentes fueron nivel socioeconómico (alto), trabajo de la madre (sin trabajo), raza, escolaridad (media), sexo (varón). La frecuencia de las comidas familiares demostró una relación inversamente proporcional con el consumo de alimentos con abundante calcio, granos, frutas y verduras.¹¹

Como consecuencia de lo anterior, la adolescencia es una etapa con alta prevalencia de trastornos nutricionales, anorexia y bulimia nerviosa, síndrome de temor a la obesidad, polifagia y obesidad.¹¹

2. JUSTIFICACIÓN

Particularmente en los adolescentes, la alimentación constituye un tema de interés para la disciplina debido al efecto de las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que se pueden realizar durante esta etapa, y al impacto que tienen en la salud actual y futura de los estos.

A través del tiempo los estudios relacionados con la alimentación por lo general se centran en temas como tratamientos, alimentación en las diferentes etapas de la vida, anorexia y bulimia etc., en nuestros días los estudios relacionados con los hábitos alimenticios son pocos, por tal motivo cuando se presenta algún tipo de enfermedad nos preocupamos más por la salud inmediata y no por las causas que pudieron originarla.

Los trastornos o desordenes alimentarios pueden afectar a personas de cualquier edad pero son mas frecuentes en los adolescentes.

Esto explica porque la adolescencia es un momento de vulnerabilidad, donde los adolescentes empiezan a sufrir cambios en el cuerpo y en su vida social.

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

Excluir comidas, sobre todo el desayuno, que tiene gran importancia porque proporciona la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, contribuyendo a un mayor rendimiento y concentración en la escuela, picotear de manera exagerada entre horas, tener despreocupación por unos hábitos saludables, consumiendo alcohol tabaco u otras drogas, no practicar ningún deporte, elevada ingesta de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, refrescos, golosinas, bollería industrial con alta cantidad de calorías y pocos nutrientes, bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogurt, mayor inclinación

a realizar dietas vegetarianas o muy restrictivas, que pueden llegar a provocar carencias de distintos nutrientes.

El aumento en la prevalencia de la obesidad en la infancia y la adolescencia es un problema con crecimiento alarmante en las últimas dos décadas

México es el país con la más alta prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel mundial (Secretaría de Salud, 2009).

De acuerdo con la Ensanut 2012, el 34.4% de los niños y el 35% de los adolescentes presentan sobrepeso u obesidad, comparado con 26% de los niños y el 31% de los adolescentes con sobrepeso u obesidad en 2006.

Las implicaciones son graves, ya que el 80% de los adolescentes con obesidad permanecen obesos en la vida adulta y tienen también mayor riesgo de padecer enfermedades metabólicas crónicas a edad prematura como son: diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, hepáticas y síndrome metabólico así como también síndrome de ovario poliquístico en el caso de las mujeres adolescentes.

La buena alimentación es un factor importante para que la enfermedad no tenga un periodo de tiempo largo más aun una buena alimentación puede ayudar a prevenir y por qué no a evitar la mayor parte de las enfermedades, en el seno materno familiar es donde comienzan a formarse los hábitos alimenticios que se fortalecen con el paso del tiempo siempre y cuando exista una buena educación alimentaria.

Las intervenciones nutricias en ambientes escolares han sido reconocidas como una excelente herramienta para la promoción apropiada de hábitos de estilo de vida saludable y pérdida de peso en etapas tempranas de la vida.

¿Entonces pues cuales son los factores que promueven que estos hábitos desaparezcan y cuál es el comportamiento que se sigue llegando a la

adolescencia donde el individuo cursa por situaciones tanto emocionales sociales como físicas un tanto comprometedoras con su persona y su futuro?.

En la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México se encuentran alumnos en la adolescencia media siendo esta la etapa más vulnerable por lo que resulta conveniente conocer las actitudes de los adolescentes en cuanto a la comida para dar posibles alternativas de solución y evitar problemas en un futuro.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Hoy en día la comida y el cuerpo son fuentes de placer como de conflicto para el adolescente. Los adolescentes puede que reaccionen experimentando una discrepancia entre su preferencia por ciertas comidas y su deseo de poseer un cuerpo delgado en el caso de las chicas o un cuerpo musculoso en el caso de los chicos.

La adolescencia es la etapa en que se ingieren con mayor frecuencia comidas fuera de casa, algunos adolescentes consumen alimentos con alto contenido de grasa, lo que generalmente hace que las dietas sean de baja calidad nutricional, por lo que algunos adolescentes presentan obesidad y otro sobrepeso.

Los resultados de las encuestas realizadas a estudiantes y trabajadores jóvenes tanto de Estados Unidos como de México señalan que la mayoría de los jóvenes de comunidades urbanas entre 14 y 18 años de edad ingieren entre 20 y 30% de calorías diarias fuera de su hogar. También indican que el desayuno es el alimento que se evade con mayor frecuencia, siguiéndole la comida del medio día, aunque esta última se suple con golosinas o intercambios de refrigerios traídos desde la casa de los adolescentes, la cena parece ser la que con menos frecuencia se evita y la que porta no solo la mayor cantidad, si no la mejor cantidad de nutrientes.

Pero, también están aquellos que adoptan dietas bajas en carbohidratos y grasas por temor a subir de peso, sin considerar que esto puede desarrollar hábitos de alimentación, de allí el interés por conocer:

¿Cuáles son las tendencias actuales de consumo de alimentos de los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de san Rafael Estado de México ante la comida?

4 .OBJETIVOS

4.1 Objetivo general

Caracterizar las actitudes de los adolescentes hacia la comida.

4.2 Objetivos particulares

Describir los valores tradicionales o nuevos de los adolescentes hacia la comida.

Conocer el significado emocional de la comida para los adolescentes.

Identificar la importancia que los adolescentes le dan a su peso y apariencia en relación con la comida

Determinar la importancia que dan a la comida los adolescentes con respecto a su entorno social.

Reconocer las preferencias y aversiones de los adolescentes hacia la comida.

12. METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo descriptivo ya que su objetivo es recoger y analizar información fiable para interpretarla primero y compararla después con otras informaciones ya existentes y tratar de validarla, prospectivo describir la causa y efecto en el momento que se aplique la herramienta de trabajo, transversal las variables se medirán una sola vez, se planea que el presente estudio sirva para investigaciones futuras.

Universo de trabajo

Total de alumnos del turno matutino y vespertino de la preparatoria Ricardo Flores Magón (706).

12.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Alumnos que se encuentren en el rango de edad al momento de aplicar el instrumento

12.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Alumnos que sean mayores de 18 años

Alumnos que no deseen participar

MUESTRA

Se obtendrá una muestra aleatoria sistemática, estratificada.

Para conocer el número de participantes se efectúa la determinación de la muestra a través de la fórmula siguiente:

$$n = \frac{Z^2 q}{E^2 P} \left/ 1 + \frac{1}{N} \left[\frac{Z^2 q}{E^2 P} - 1 \right] \right.$$

Donde

N= 706 Z=1.96 E= .5% p=0.5 q=0.5

Sustituyendo

$$N = \frac{(1.96)^2(0.5)/(0.05)^2(0.5)}{1 + \frac{1}{706}} = \frac{(3.84)(0.5)/(0.025)(0.5)}{1 + 0.00141643(64 - 1)}$$

$$= \frac{64}{1.00141643(63)} = \frac{64}{63.0} = 101$$

N es igual a 99.8 Redondeando n=100

Para conocer el número real de alumnos a los cuales se aplicara el instrumento se realiza

$$100/3 = 33.3$$

Donde

100 =muestra

3=número de grados

33.3=número de alumnos por grado

Para conocer el número de alumnos por grupo

$$33.3/6=5.55 \text{ redondeando} = 6$$

$$33.3/7=4.75 \text{ redondeando} = 5$$

Donde 33.3 =total de alumnos por grado.

6, 6,7= total de grados por grupo del primer al tercer grado consecutivamente

6, 6,5 = alumnos por grupo del primer grado consecutivamente.

Alumnos que se encuentren al momento de aplicar el instrumento.

Muestra

Se tomó una muestra aleatoria sistemática, estratificada.

Para analizar las actitudes de los adolescentes hacia la comida se aplicó un cuestionario que cuenta con 33 ítems, (ver anexo 1).

Distribuidos de la siguiente manera:

Los valores tradicionales o nuevos de los adolescentes hacia la comida.

El significado emocional de la comida para los adolescentes.

La importancia que los adolescentes le dan a su peso y apariencia en relación con la comida

Importancia que dan a la comida los adolescentes con respecto a su entorno social.

Preferencias y aversiones de los adolescentes hacia la comida.

CUADROS

Cuadro 1

Opinión de los valores tradicionales o nuevos hacia la comida de los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México									
Acuerdo	%	Inseguro	%	Desacuerdo	%	No responde	%	Total n	
1.- ¿Normalmente prefieres comer ensaladas o comidas cocinadas?									
chicos	21	36	20	35	15	26	1	2	57
chicas	19	44	19	44	5	12	0	0	43
todos	40	40	39	39	20	20	1	1	100
2.- ¿Consideras que es importante tomar comidas regularmente cada día?									
chicos	41	71	10	17	4	7	2	4	57
chicas	29	67	6	13	6	13	2	5	43
todos	70	70	16	16	10	10	4	4	100
3.- ¿Crees que se debería levantar de la mesa un poco hambriento?									
chicos	3	5	6	10	43	75	5	9	57
chicas	2	4	4	9	34	79	3	7	43
todos	5	5	10	10	77	77	8	8	100
4.- ¿Consideras que es importante tomar un buen desayuno para empezar el día?									
chicos	53	92	4	7	0	0	0	0	57
chicas	41	95	2	4	0	0	0	0	43
todos	94	94	6	6	0	0	0	0	100
5.- ¿Te gustaría probar tantas nuevas comidas como pudiera?									
chicos	20	35	17	30	11	19	9	16	57
chicas	16	37	15	35	11	26	2	2	43
todos	36	36	32	32	22	22	10	10	100
6.- ¿Crees que es necesario que los chicos aprendan a cocinar?									
chicos	36	63	14	25	5	9	2	4	57
chicas	36	86	7	16	0	0	0	0	43
todos	72	72	21	21	5	5	2	2	100
7.- ¿La comida del domingo es tu favorita en la semana?									
chicos	17	29	22	39	12	21	6	11	57
chicas	14	32	17	40	8	19	4	9	43
todos	31	31	39	39	20	20	10	10	100

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 201

Cuadro 2

Opinión de peso y apariencia hacia la comida de los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México									
Acuerdo	%	Inseguro	Desacuerdo	%	No responde	%	Total n		
1.- ¿Consideras que la mayoría de la gente necesita perder peso?									
chicos	48	82	9	15	0	0	0	0	57
chicas	29	67	14	32	0	0	0	0	43
todos	77	77	23	23	0	0	0	0	100
2.- ¿Cuándo estas de mal humor normalmente no te apetece comer mucho?									
chicos	16	28	19	33	18	31	4	7	57
chicas	22	51	5	11	15	34	1	2	43
todos	38	38	24	24	33	33	5	5	100
3.- ¿Pienzas que la gente mayor pasa demasiado tiempo pensando en comida?									
chicos	8	14	15	26	19	33	15	26	57
chicas	8	18	16	37	15	34	4	9	43
todos	16	16	31	31	34	34	19	19	100
4.- ¿Cuándo te sientes mal comes mas?									
chicos	3	5	11	19	41	71	2	4	57
chicas	5	11	8	18	29	67	1	2	43
todos	8	8	19	19	70	70	3	3	100
5.- ¿Te molesta que te digan “comételo “todo, que te ira bien?									
chicos	13	22	16	28	25	44	3	5	57
chicas	22	38	10	2	9	21	2	5	43
todos	35	35	26	26	34	34	5	5	100

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

Cuadro 3

Opinión de peso y apariencia hacia la comida de los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México									
Acuerdo	%	Inseguro	Desacuerdo	%	No responde	%	Total n		
1.- ¿Crees que los chicos necesitan comer mas que las chicas?									
chicos	9	15	17	29	26	46	5	9	57
chicas	8	18	9	20	24	56	2	5	43
todos	17	17	26	26	50	50	7	7	100
2.- ¿Crees que es necesario una dieta correcta o especial para evitar granos en la cara y otras alteraciones de la piel?									
chicos	31	34	8	14	13	22	5	9	57
chicas	21	48	10	23	10	23	2	5	43
todos	52	52	18	18	23	23	7	7	100
3.- ¿Consideras que una comida al día es suficiente para todos?									
chicos	1	1	7	2	47	82	2	4	57
chicas	3	6	4	9	36	84	0	0	43
todos	4	4	11	11	83	83	2	2	100
4.- ¿Cuándo sales con amigos normalmente comes lo que ellos comen, aunque prefieras otras cosas?									
chicos	10	17	16	28	29	58	2	4	57
chicas	7	16	11	25	24	55	1	1	43
todos	17	17	27	27	53	53	3	3	100
5.- ¿Pienso que los obesos siempre comen demasiado?									
chicos	22	38	8	14	20	85	7	12	57
chicas	28	65	10	23	5	11	0	0	43
todos	50	50	18	18	25	25	7	7	100

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

Cuadro 4

Opinión de importancia hacia la comida de los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México									
Acuerdo	%	Inseguro	Desacuerdo	%	No responde	%	Total n		
1.- ¿Cuándo puedes escoges una ensalada en ves de una comida cocinada?									
chicos	13	22	22	38	20	35	2	4	57
chicas	9	20	16	37	18	41	0	0	43
todos	22	22	38	38	38	38	2	2	100
2.- ¿Consideras que el dinero que se destina en comida esta bien empleado?									
chicos	33	57	10	17	12	21	2	4	57
chicas	25	58	10	23	8	19	0	0	43
todos	58	58	20	20	20	20	2	2	100
3.- ¿Crees que una delas mejores cosas de los últimos años son las comidas procedentes de otros países?									
chicos	11	19	14	24	26	45	2	11	57
chicas	6	13	6	13	26	60	5	12	43
todos	17	17	20	20	52	52	11	11	100
4.- ¿Crees que la gente come demasiada carne hoy en día ?									
chicos	41	71	11	19	3	5	2	4	57
chicas	33	76	6	13	3	6	1	2	43
todos	74	74	17	17	66	66	3	3	100
5.- ¿Crees que la mayoría de la gente toma demasiada azúcar en las bebidas calientes y en los pastelillos?									
chicos	39	68	11	19	3	5	4	7	57
chicas	31	72	6	13	3	6	3	7	43
todos	70	70	17	17	6	6	7	7	100

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

Cuadro 5

Fuente:

Opinión de preferencias y aversiones hacia la comida de los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México									
	%	Inseguro %	Desacuerdo	%	No responde	%	Total n		
1.- ¿Sueles pedir a tus padres que compren una nueva comida que has visto en televisión?									
chicos	4	7	19	33	29	58	5	9	57
chicas	26	60	8	18	6	13	3	7	43
todos	30	30	27	27	35	35	8	8	100
2.- ¿Prefieres un bocadillo a una comida mas consistente?									
chicos	33	57	15	26	7	12	5	9	57
chicas	25	34	14	32	11	25	3	7	43
todos	45	45	29	29	18	18	8	8	100
3.- ¿Si pudieras te gastarías el dinero del bocadillo en otras cosas?									
chicos	15	26	18	31	20	35	4	7	57
chicas	10	23	14	32	16	37	3	7	43
todos	25	25	32	32	36	36	7	7	100
4.- ¿Prefieres alimentos sabrosos con quesos y chiles curados a los dulces?									
chicos	23	40	18	31	13	23	3	5	57
chicas	12	27	7	16	22	51	2	5	43
todos	35	35	25	25	35	35	5	5	100

Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 201

Cuadro 6

La importancia que dan al peso y apariencia en relación a la comida los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de san Rafael Estado De México		
Escoge los alimentos que sean mas de tu agrado		
	No %	Si %
Spaghetti/pasta/pizza	85	15
Comida del domingo /comida cocinada	55	45
Ensalada	23	77
Filete con papas fritas	35	65
Frutas	26	74

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

Cuadro 7

Alimentos que se consideran de moda en los adolescentes de 15 a 19 años de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón	
Alimento	%
Papas fritas	25
Hamburguesas (beef Burger)	75
Filete	0
Judías en salsa de tomate	0
Pescado	0
Salchichas	25
Curry	0
Huevos	0
Tartas	0
Pasteles	25
Pollo	0
Empanadas	0
Papas fritas de bolsa	50
Comida para llevar	25
Puré de papa	0
Ensalada	0
Fruta	25
Spaghetti/pasta	0
Tocino	0
Helado	100
Pizza	0
Gelatina	0
Queso	0
Albóndigas	0
Sopa	50
Alimentos con azúcar	100
Arroz (con curry)	0

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

Cuadro 8

Aversiones hacia los alimentos de los alumnos de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México	
Alimento	No.
Verduras cocidas	50
Tubérculos	50
Pan integral	50
Ensaladas	0
Albóndigas	50
Queso	0

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

Cuadro 9

Actitudes de preferencia hacia los alimentos en los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México	
Alimento	No.
Filete con papas fritas	25
Tarta con patatas fritas y puré	0
Curry	10
Pescado con patatas fritas	5
Hamburguesas	0
Ensalada con queso	0
Huevo frito con tocino	0
Sin respuesta	50

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

Cuadro 10

Respuesta sobre los:

Valores tradicionales o nuevos hacia los alimentos por los alumnos de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México a la pregunta :

¿Has probado una comida nueva en los últimos 7 días?

Si	No.
30	70

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

Cuadro 11

Respuesta sobre peso y apariencia:

Por los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México si les gustaría ganar o perder un poco de peso o preferir mantener el mismo que tenían en el próximo año

Opción	No.
Ganar	0
Perder	70
Mantener	25
No se	5

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

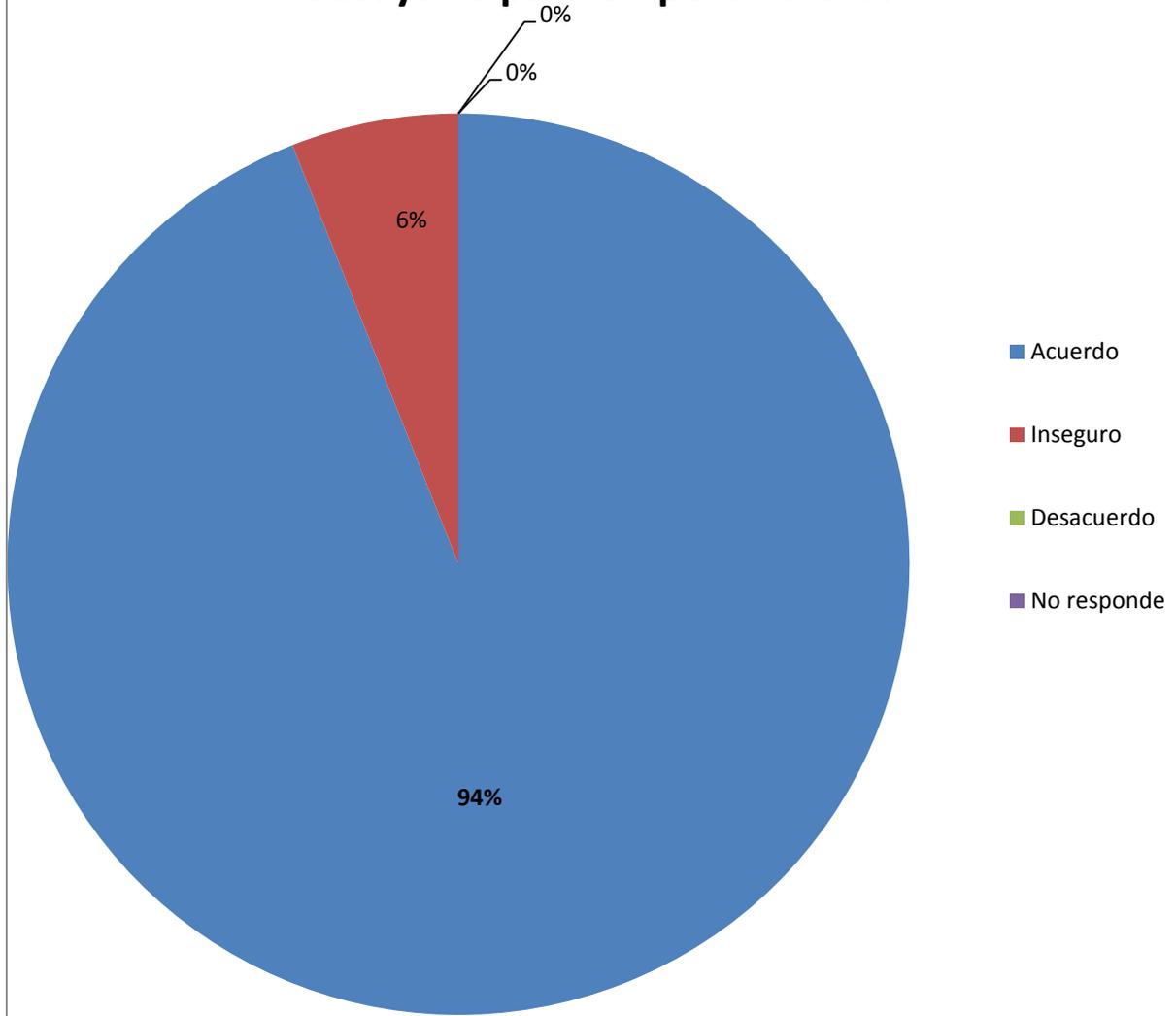
Cuadro 12

Respuesta de significado emocional: Por los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México ante la pregunta ¿Sobre si hay que obligar a los niños a comer lo que no les gusta?	
Respuesta Positiva	Respuesta negativa
Si	50
No	25
No se	25

Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICAS

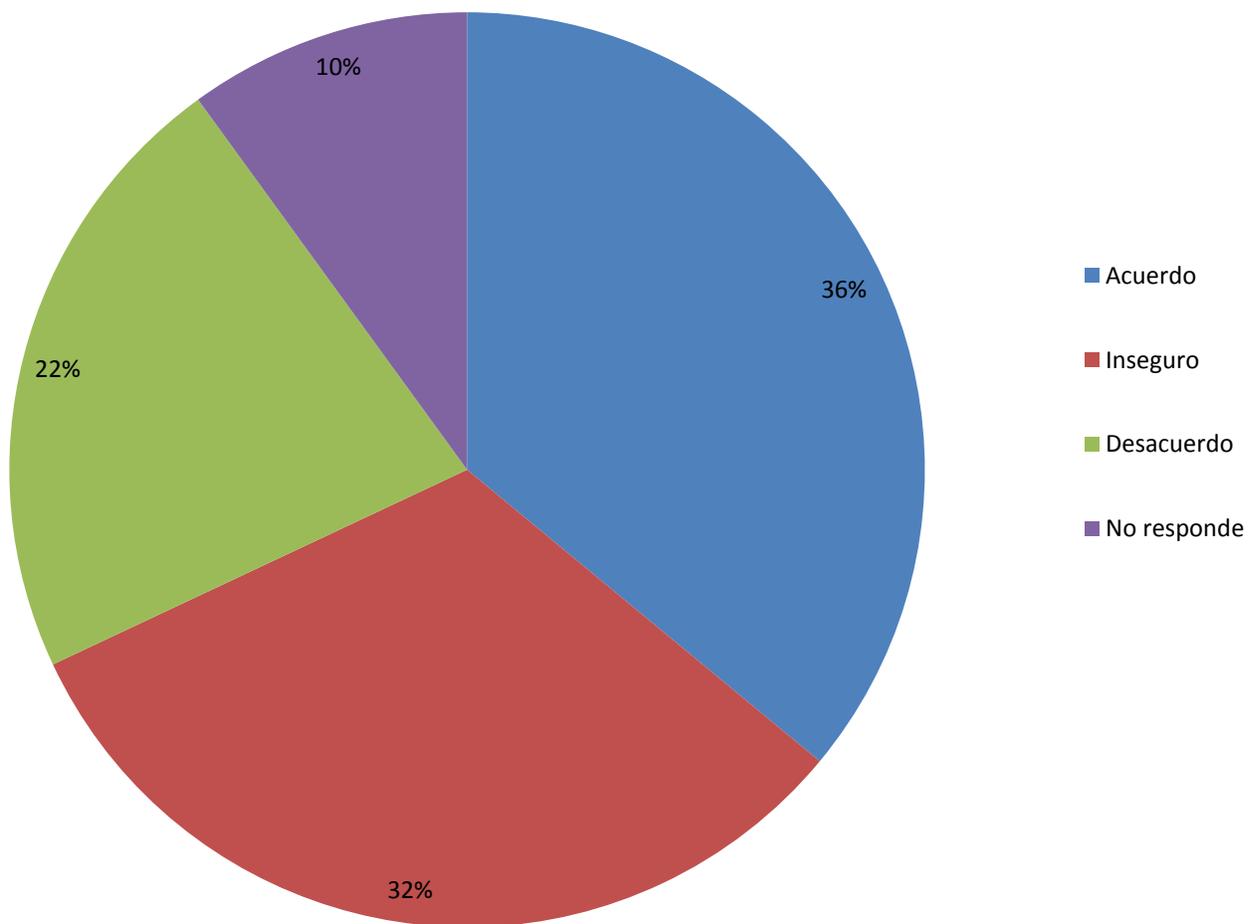
GRÁFICA: 1
¿Consideras que es importante tomar un buen desayuno para empezar el día?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México **2013**

GRÁFICA: 2

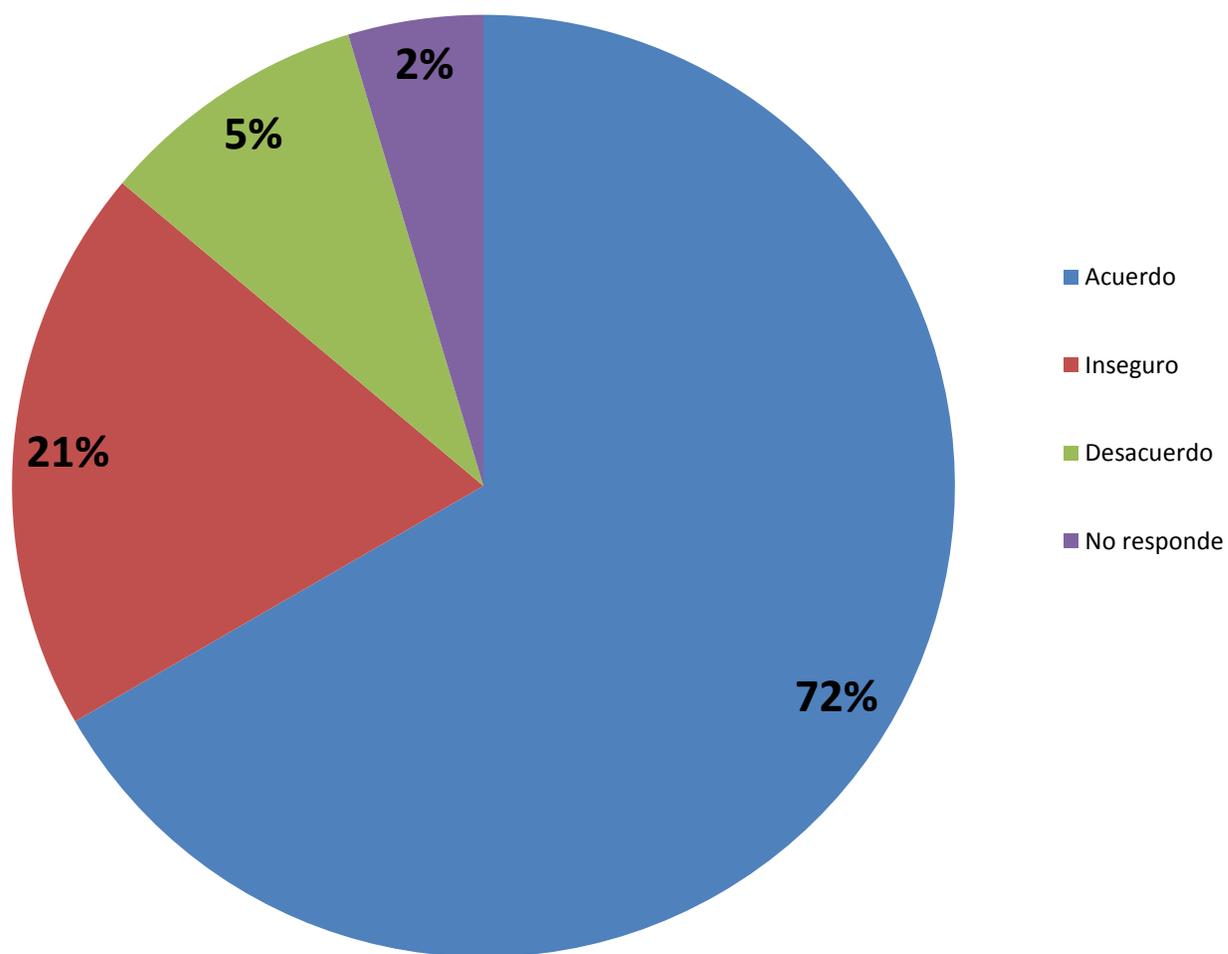
¿Te gustaría probar tantas nuevas comida como pudiera?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México **2013**

GRÁFICA: 3

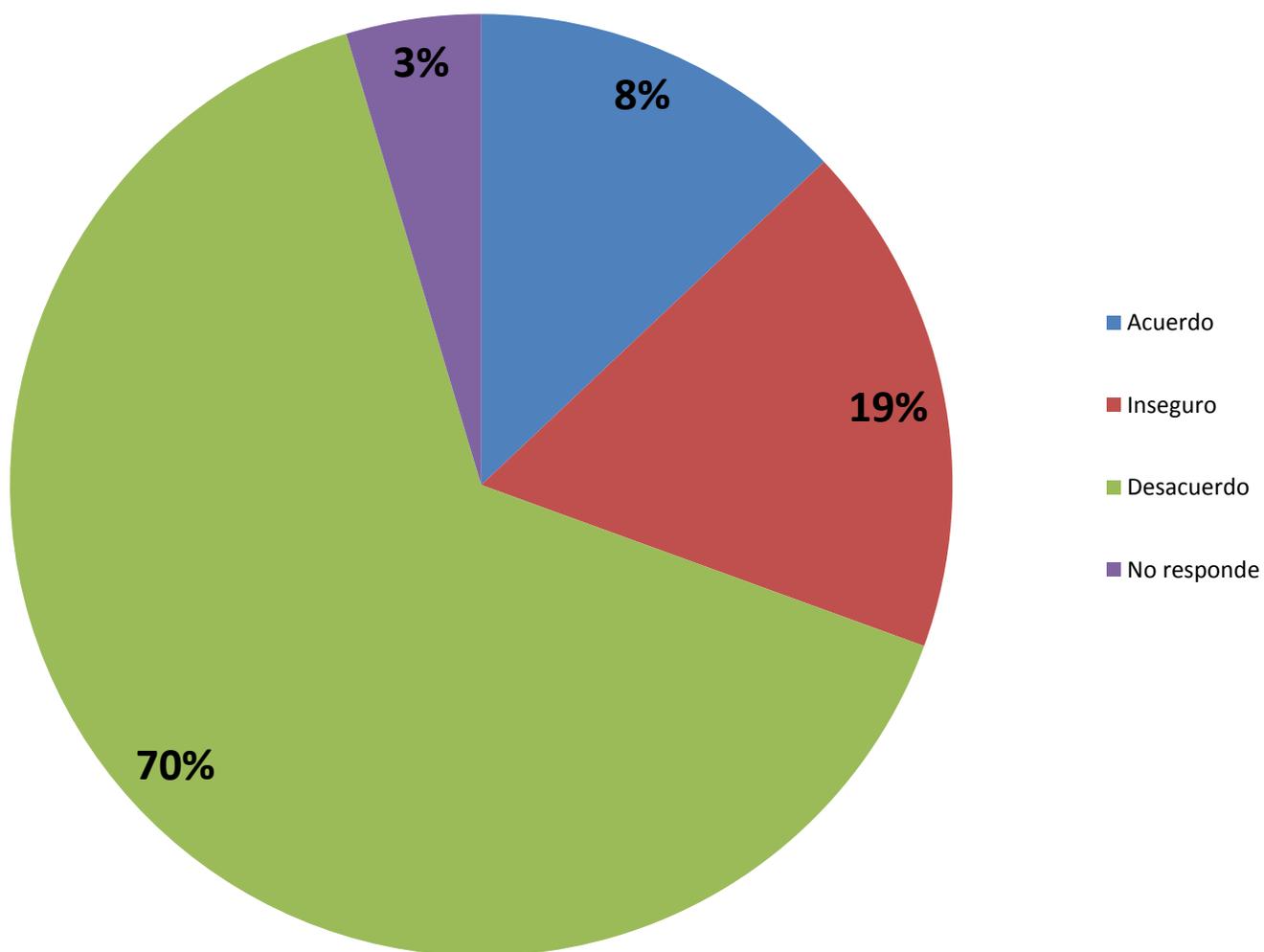
¿Crees que es necesario que los chicos aprendan a cocinar?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 4

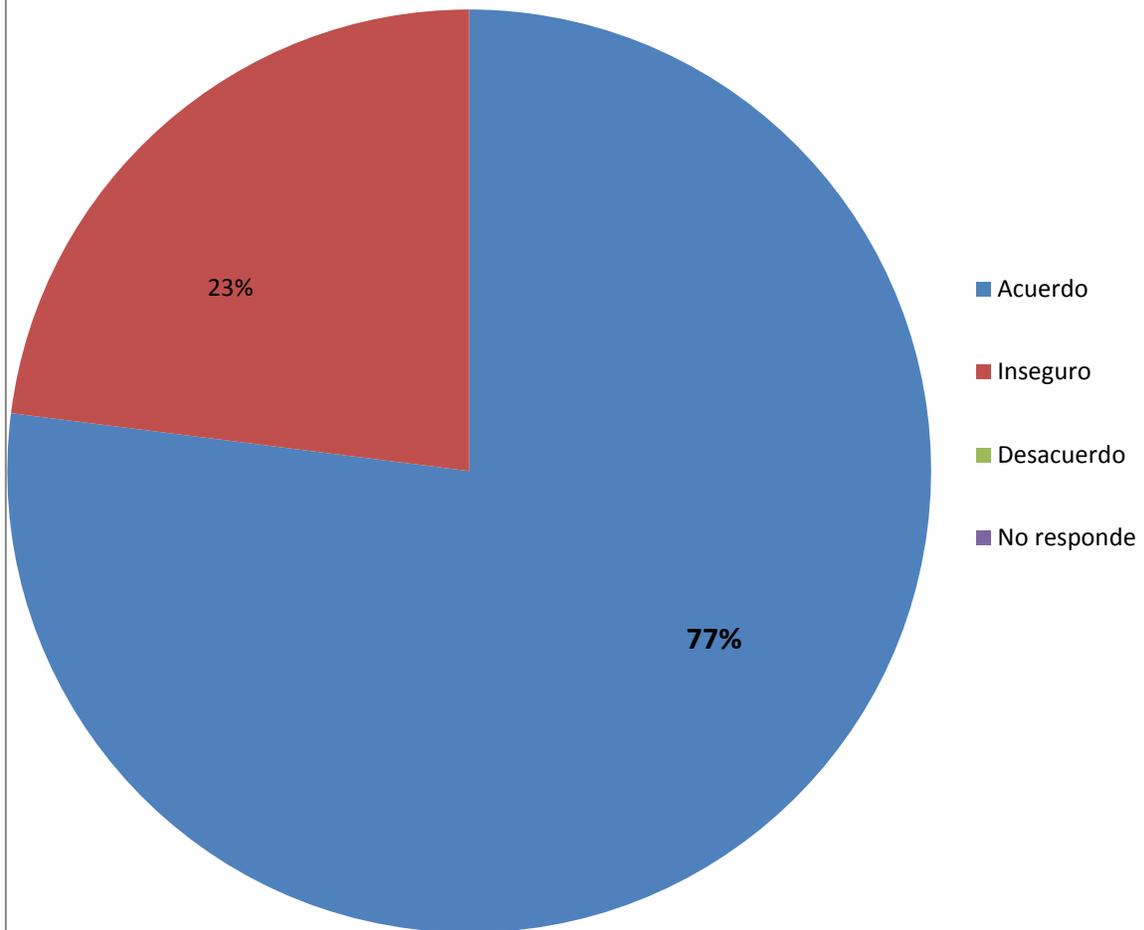
¿Cuándo te sientes mal comes más?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 5

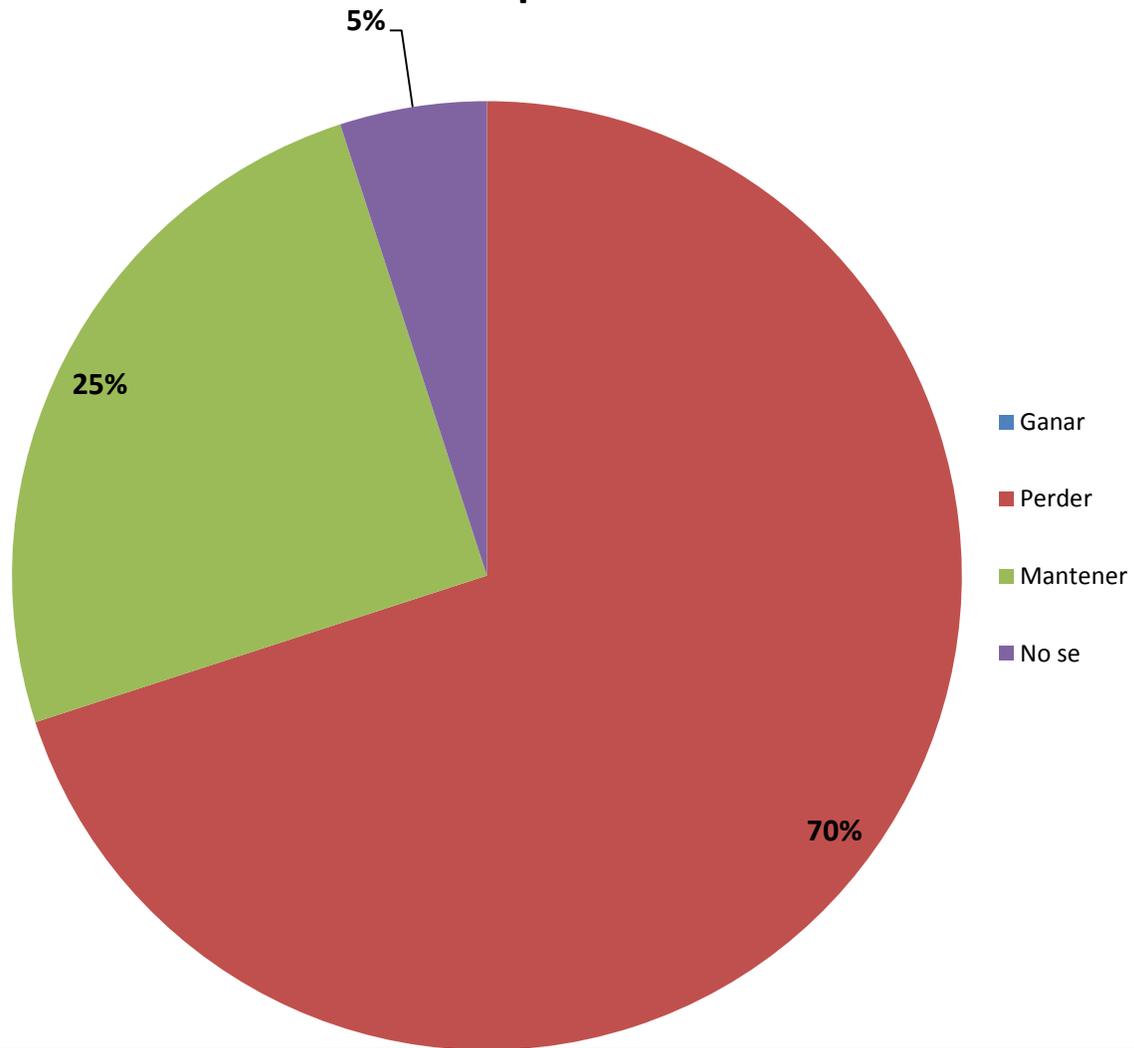
¿Consideras que la mayoría de la gente debería perder peso?



FUENTE: : Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela prep Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México **2013**

GRÁFICA: 6

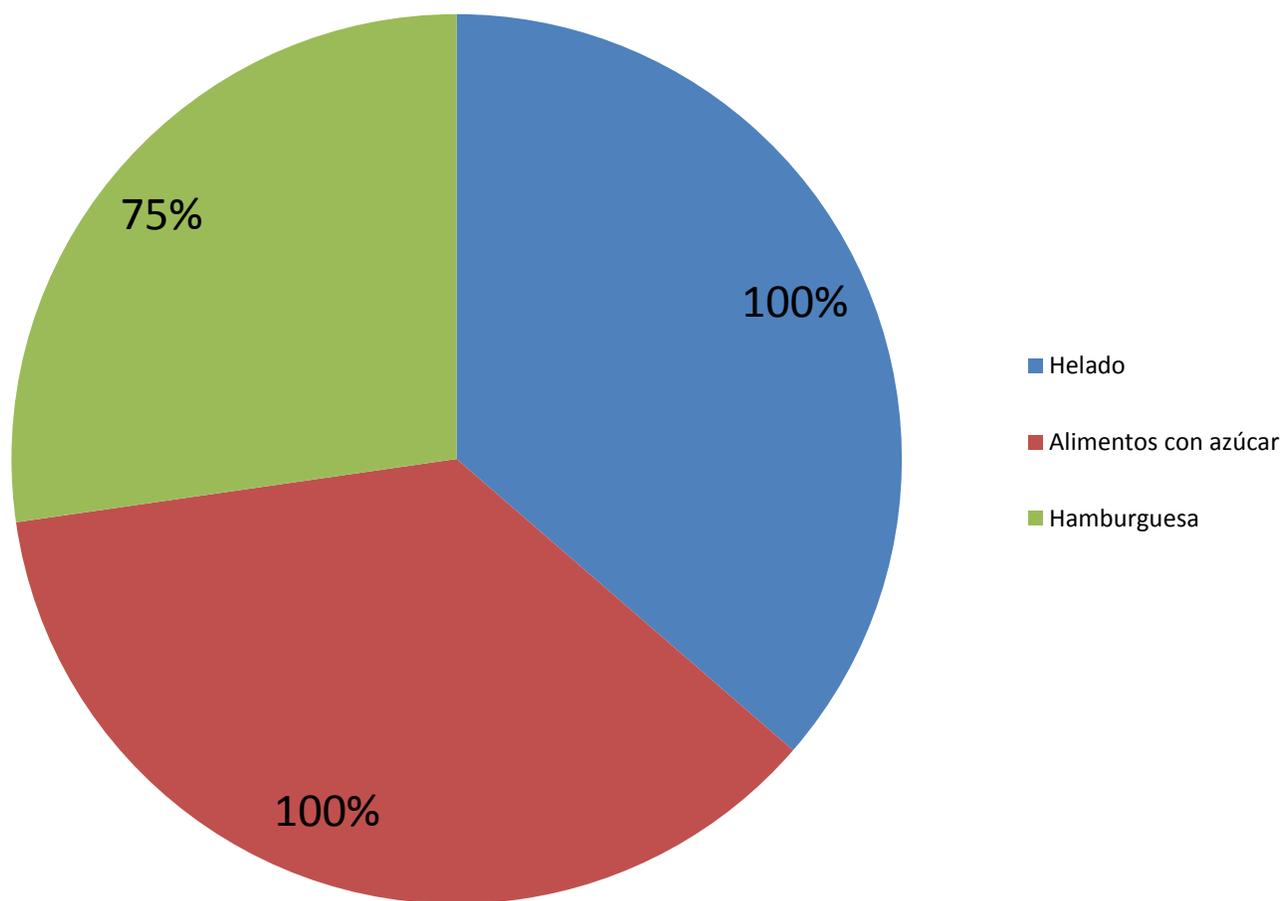
**¿Te gustaría ganar o perder un poco de peso o
prefieres mantener el mismo peso de ahora
en el proximo año?**



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México **2013**

GRÁFICA: 7

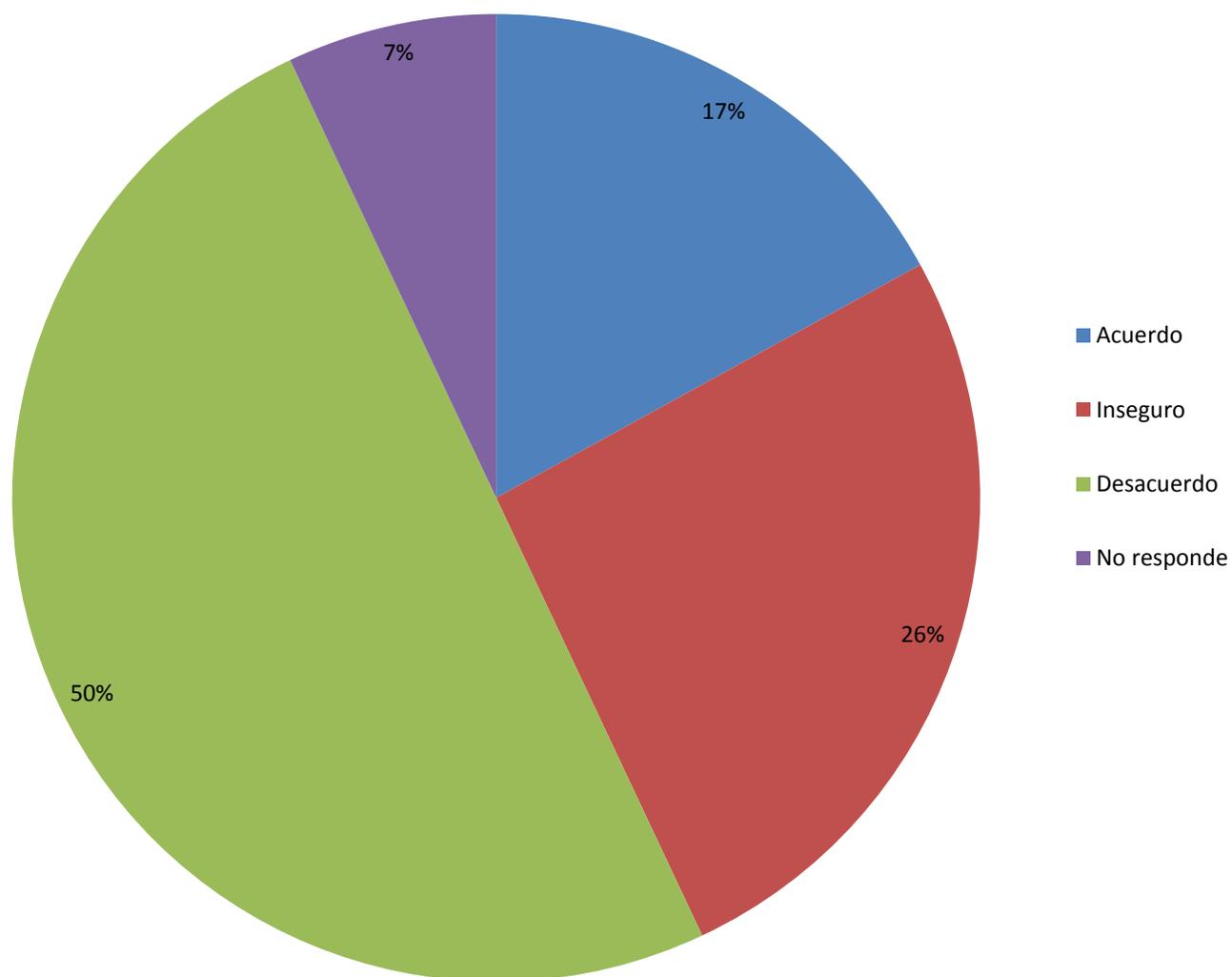
¿Selecciona de una lista tres alimentos que consideres de moda entre las personas de 15 a 19 años ?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 8

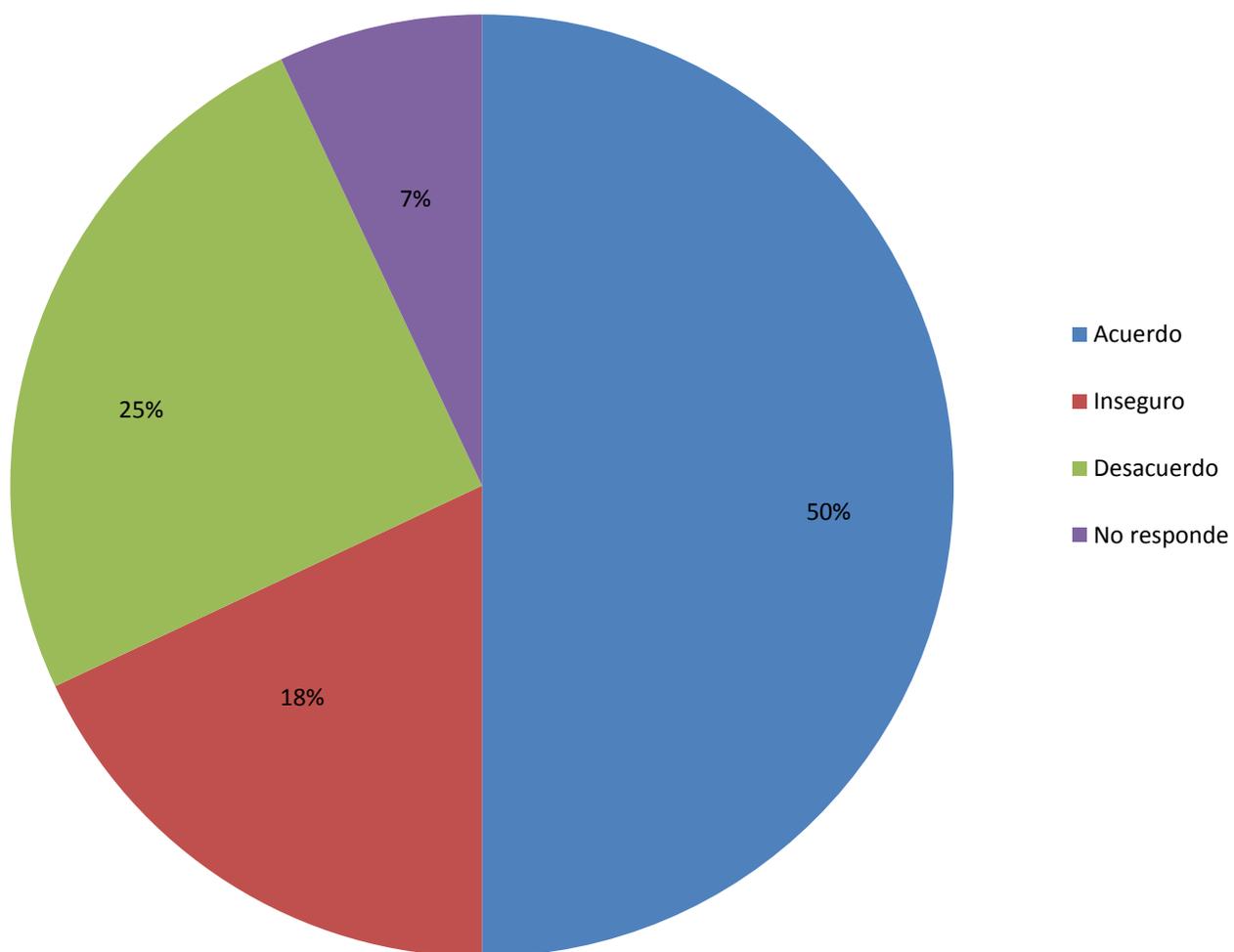
¿Crees que los chicos necesitan comer mas que las chicas?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México **2013**

GRÁFICA: 9

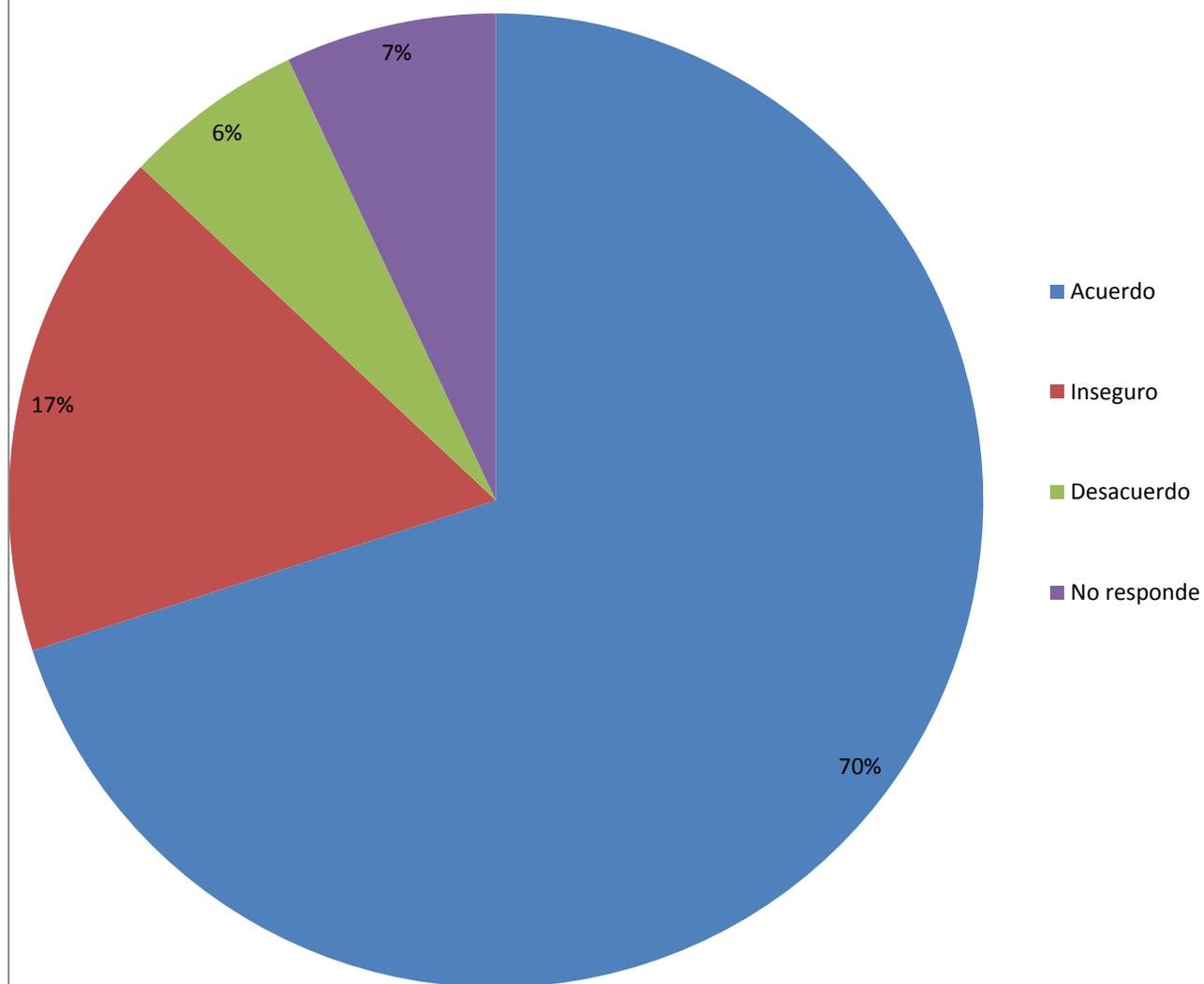
¿Piensas que el obeso siempre come demasiado?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 10

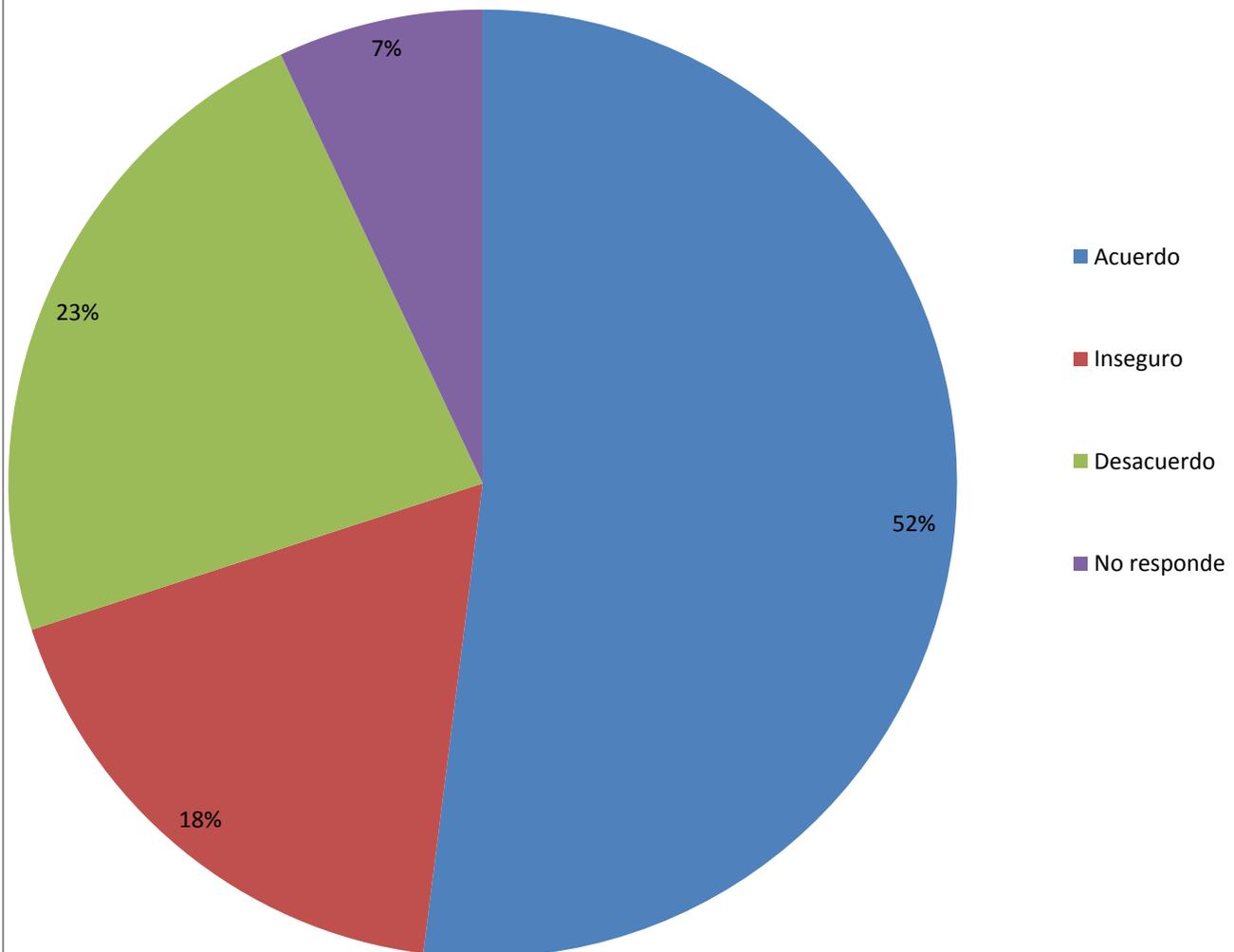
¿Crees que la mayoría de la gente toma demasiada azúcar en las bebidas calientes y pastelillos?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México **2013**

GRÁFICA: 11

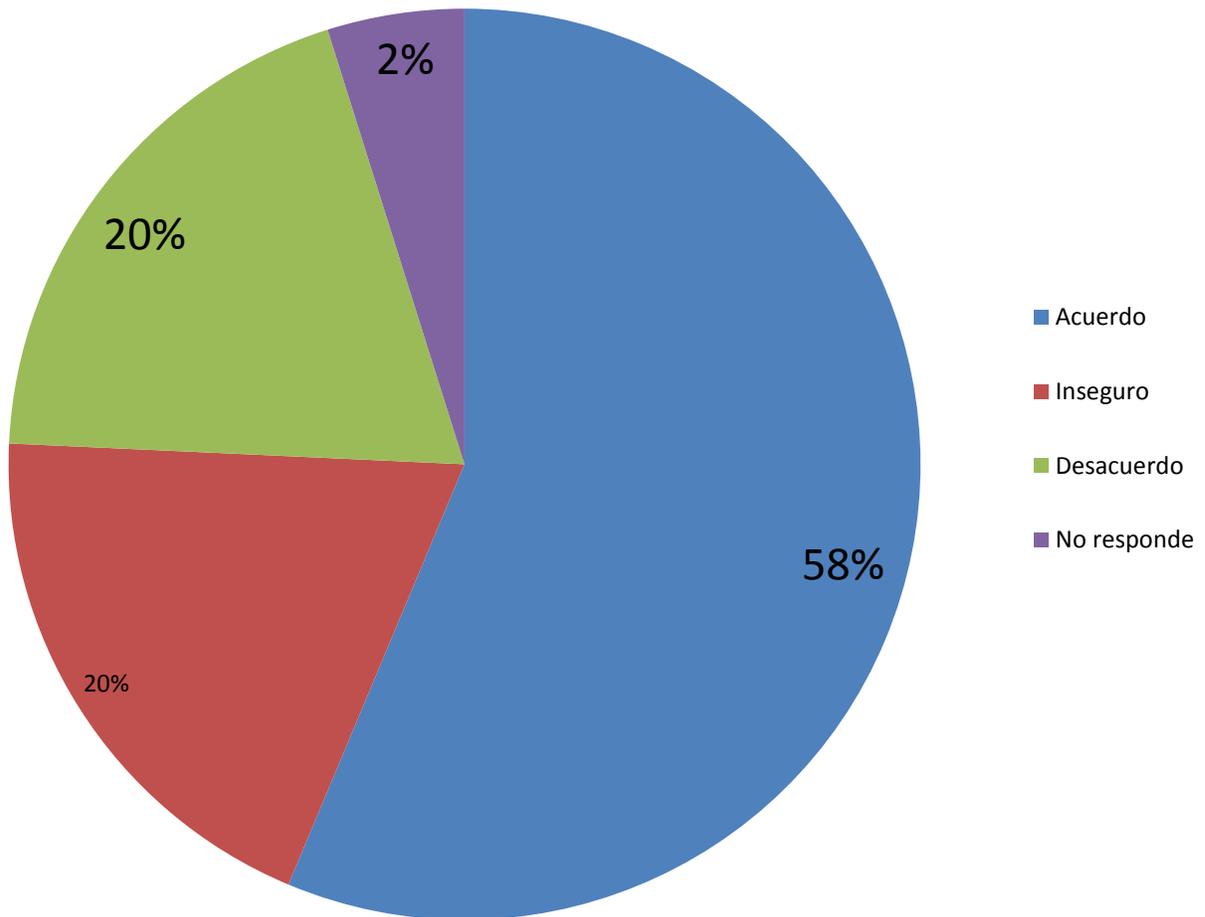
¿Crees que es necesario una dieta correcta o especial para evitar granos en la cara y otras alteraciones?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México **2013**

GRÁFICA: 12

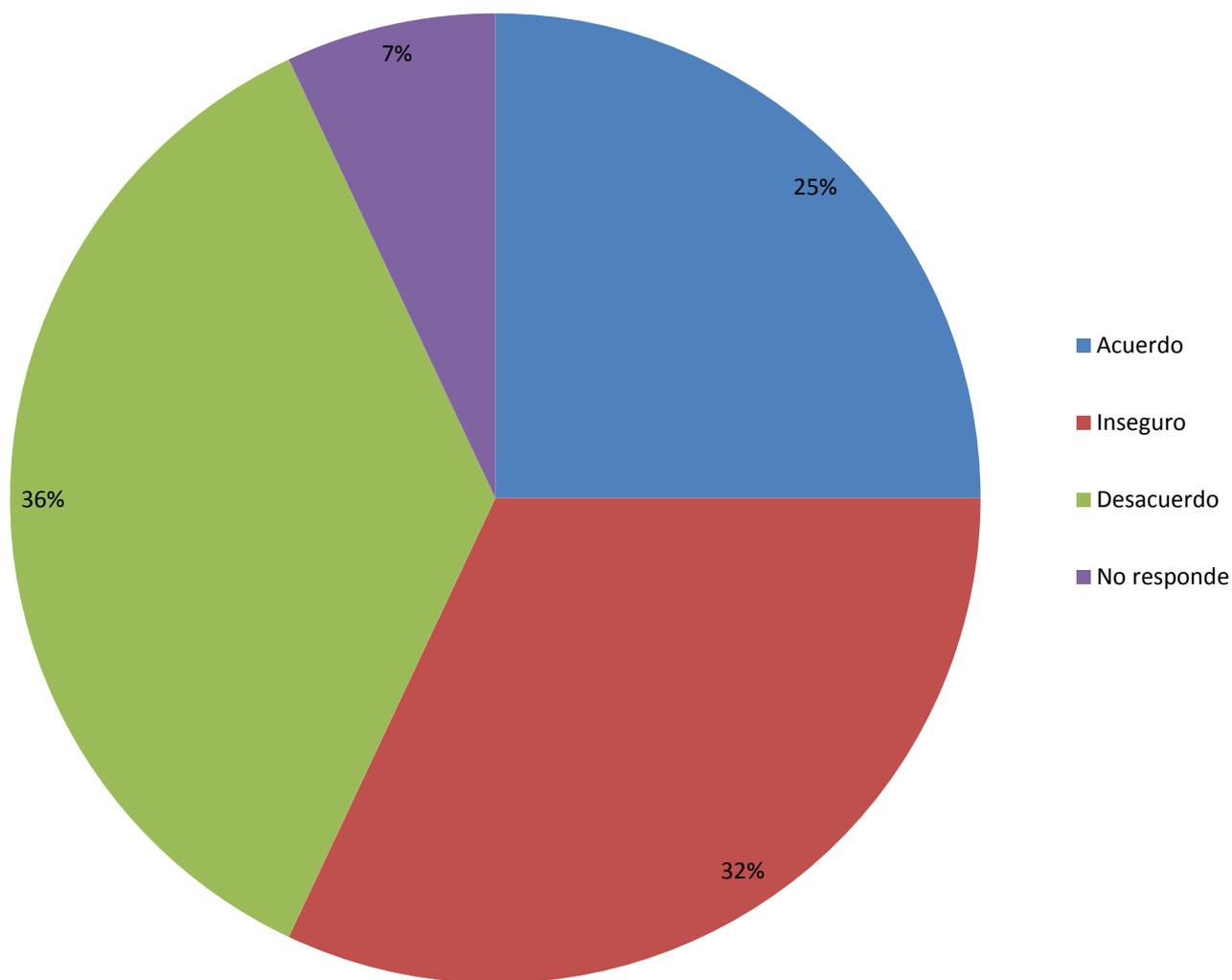
**¿Consideras que el dinero que se destina en comida
esta bien empleado?**



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 13

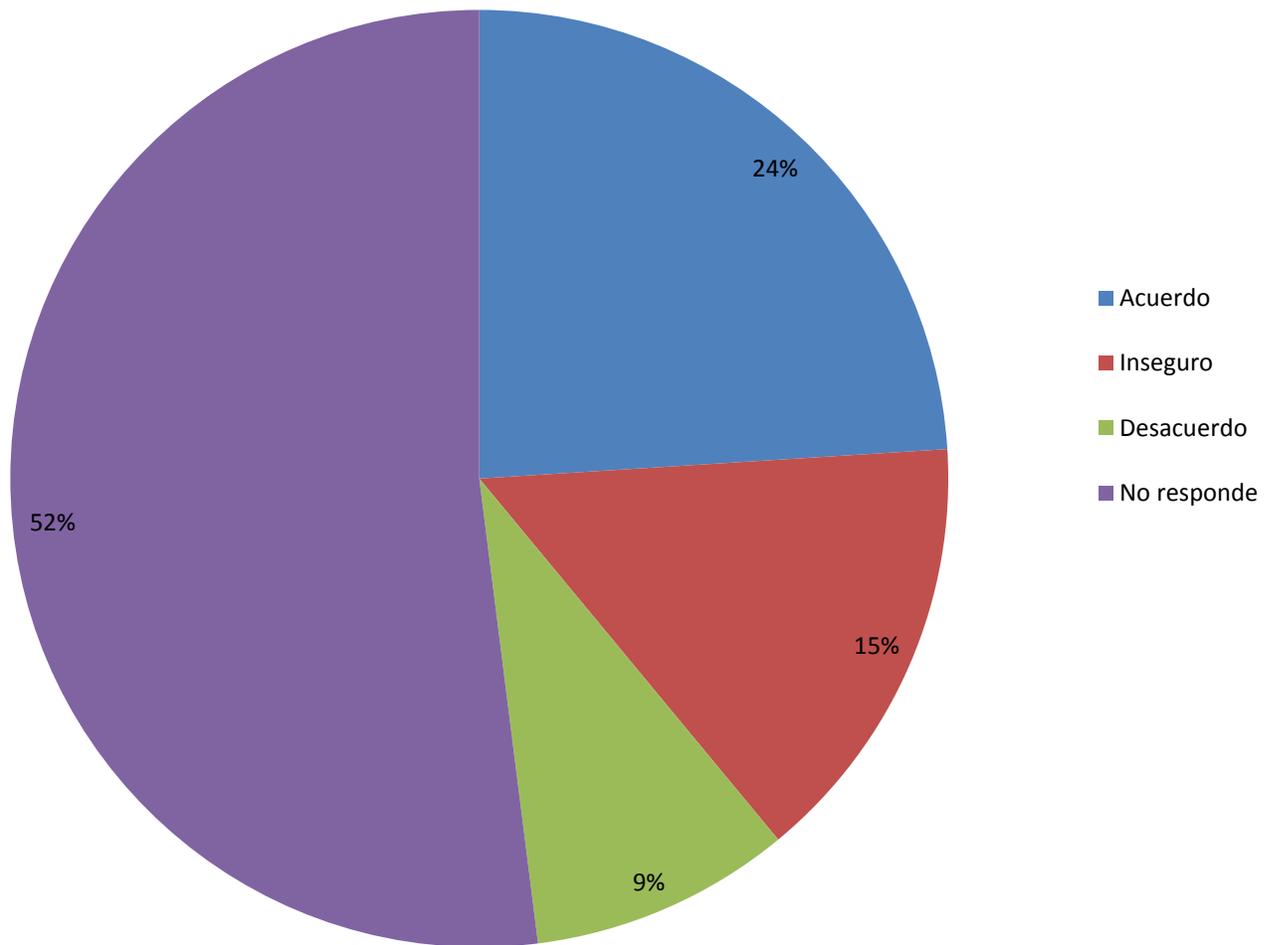
¿Si pudieras te gastarías el dinero del bocadillo en otras cosas?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 14

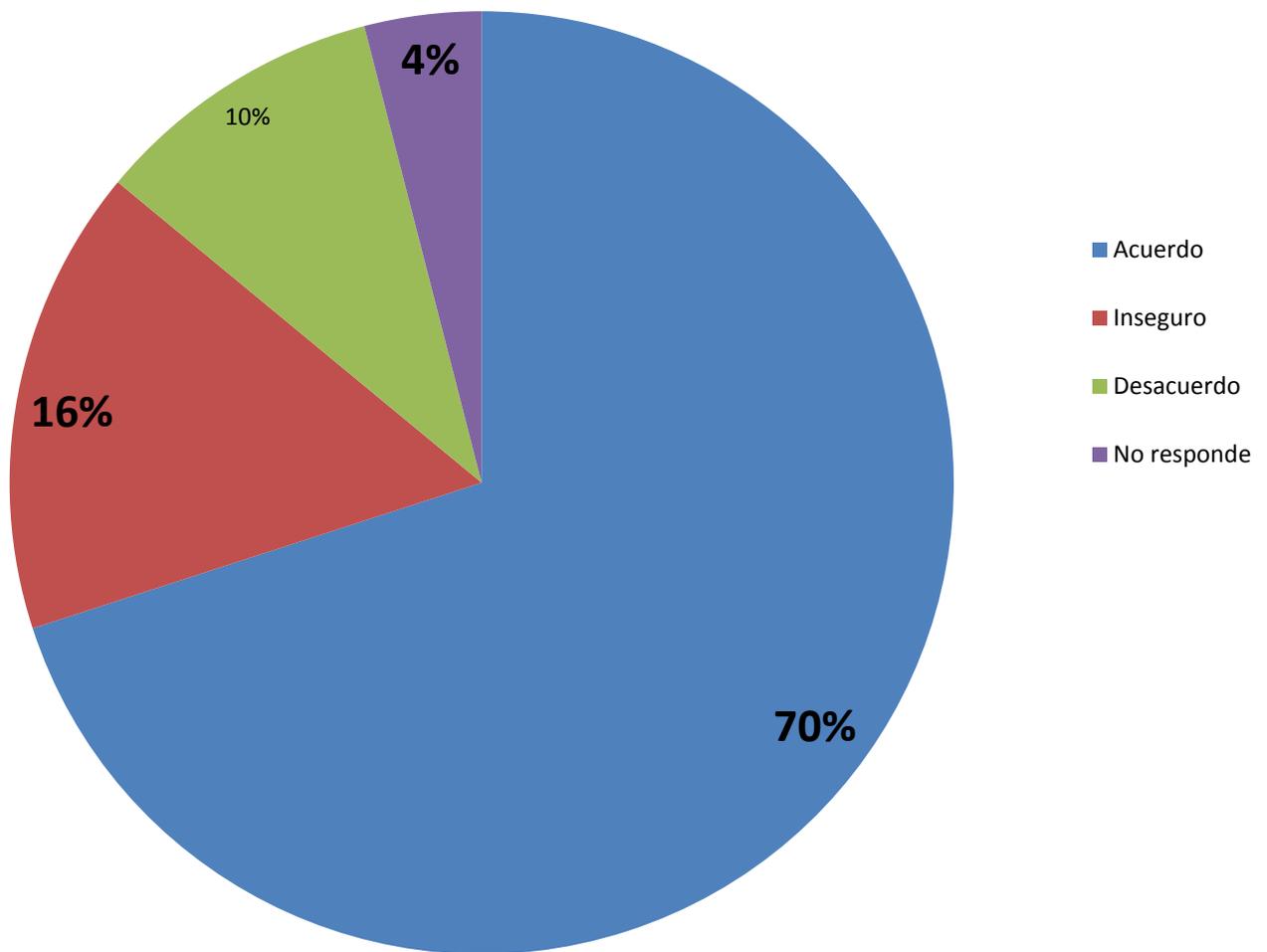
¿Prefieres un bocadillo a una comida más consistente?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México **2013**

GRÁFICA: 15

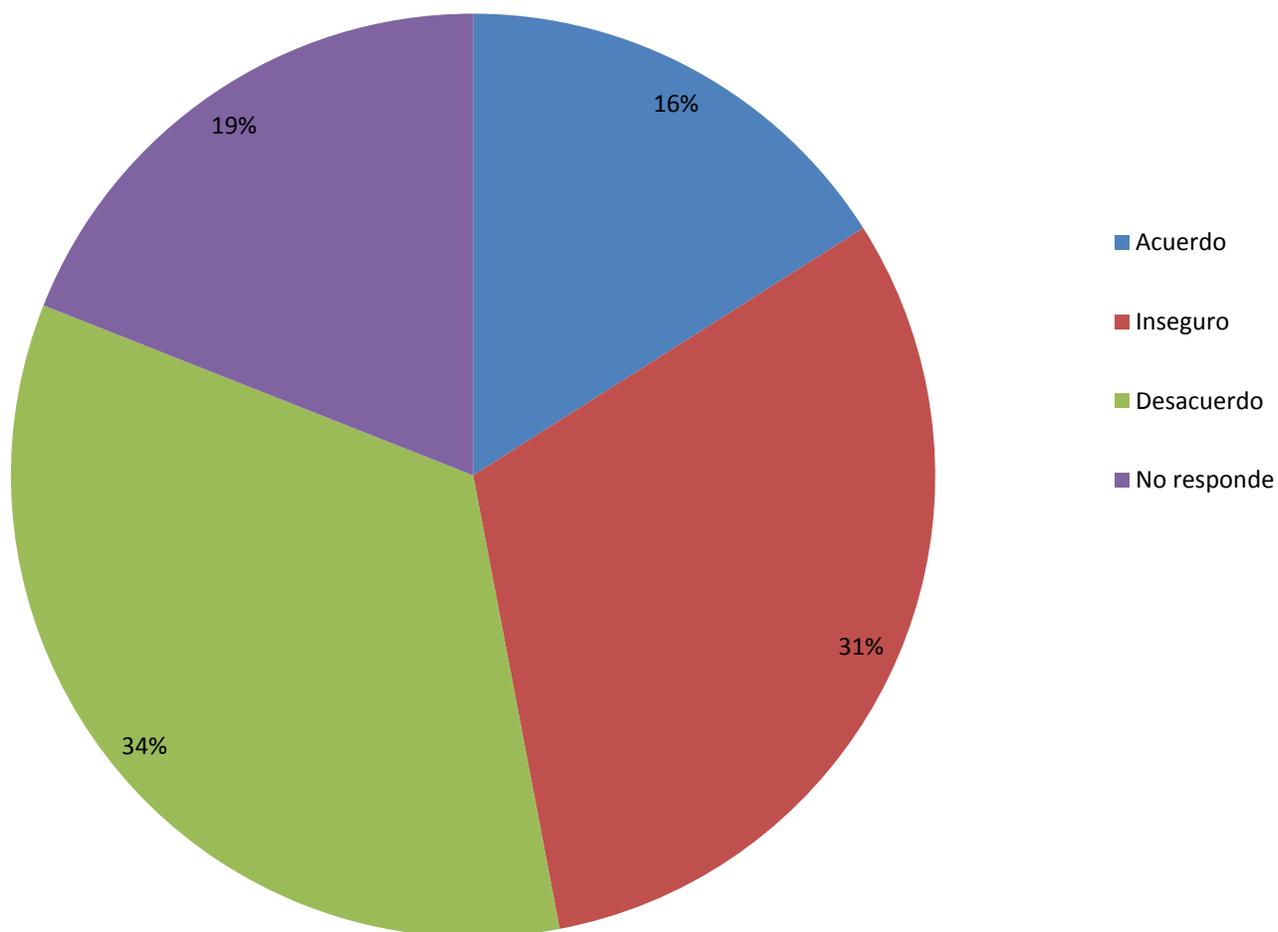
¿Es importante para ti tomar comidas regularmente cada día?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 16

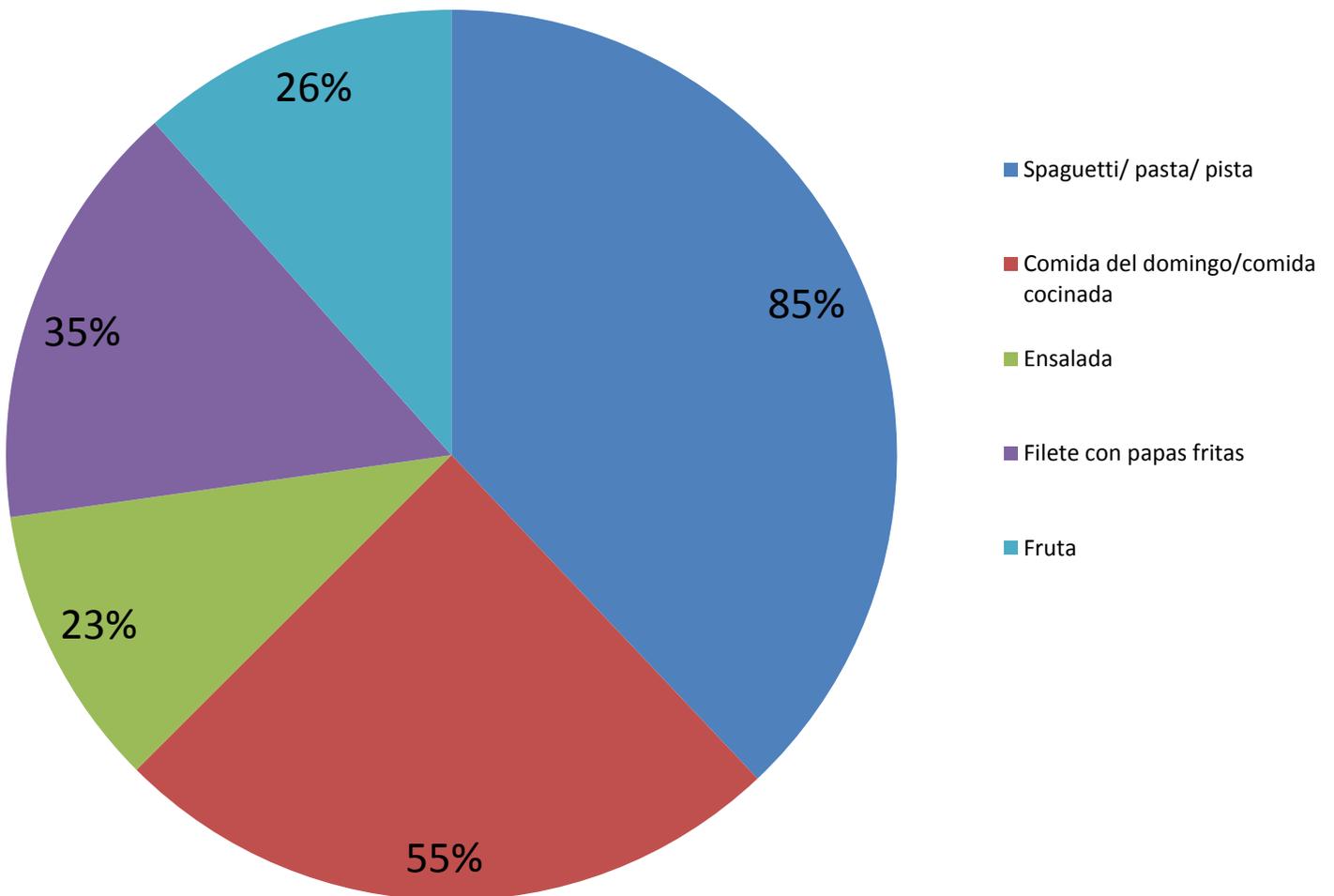
¿Piensas que la gente mayor pasa demasiado tiempo pensando en comida?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 17

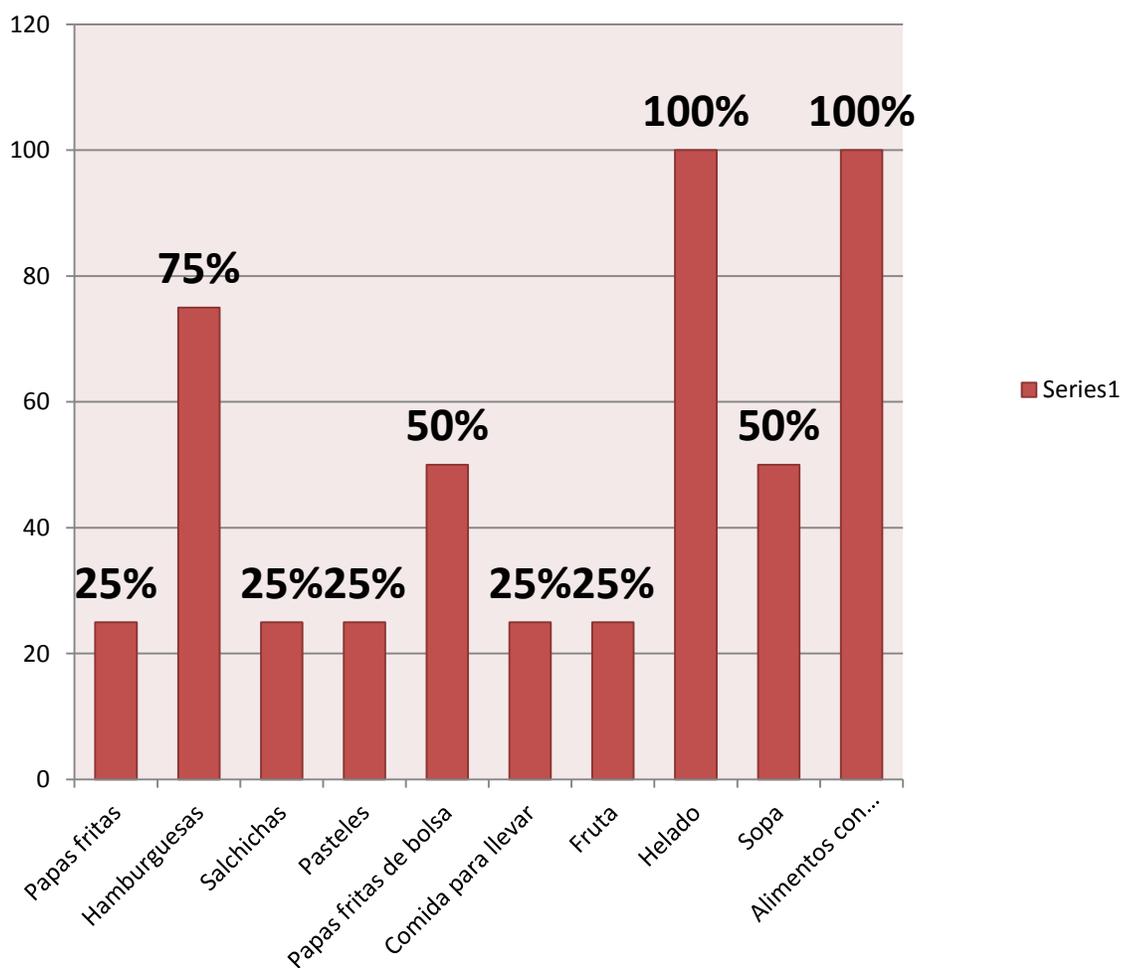
¿Cuál es tu comida favorita de esta lista?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México **2013**

GRÁFICA 18

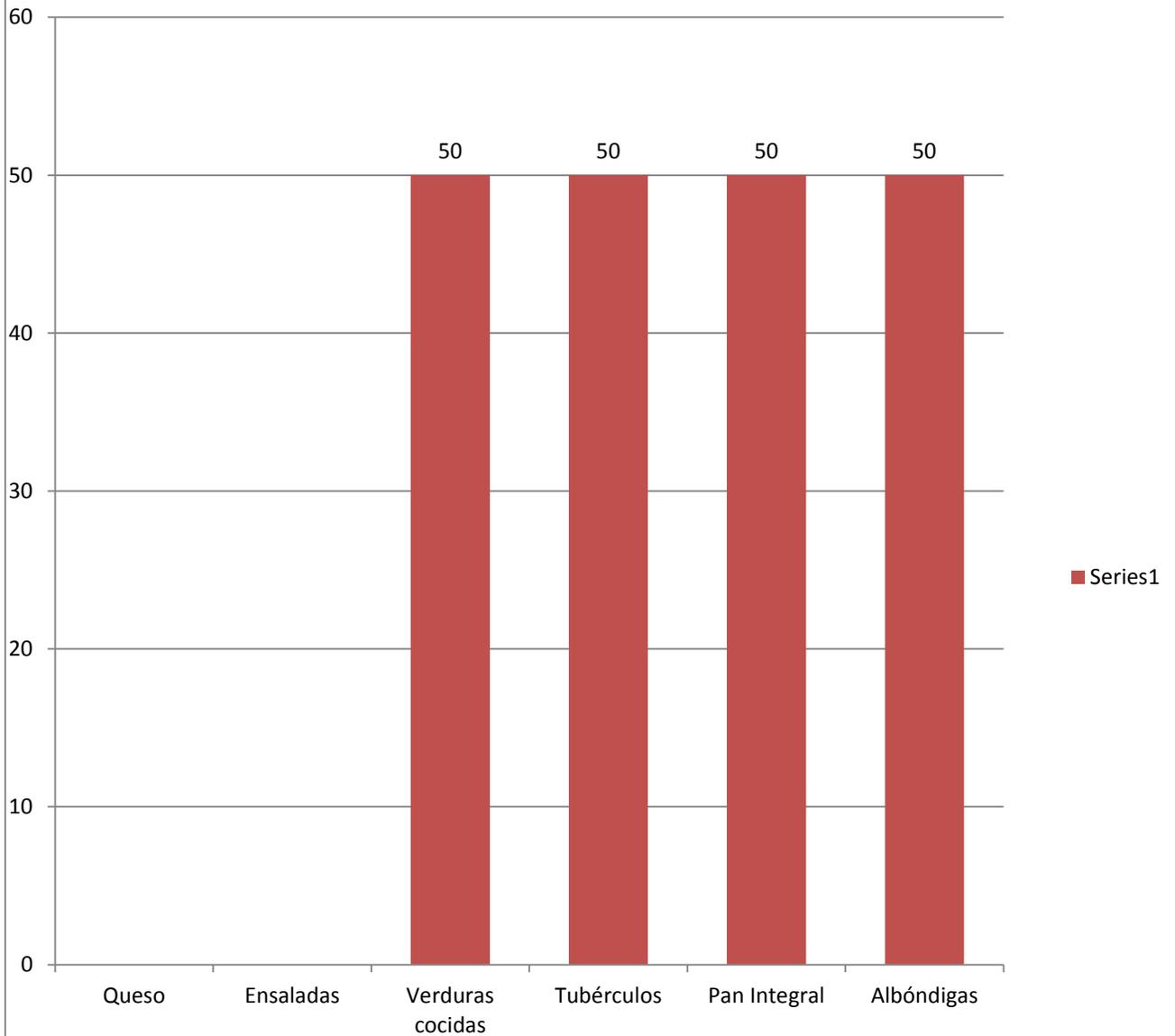
Alimentos considerados más de moda entre personas de 15 a 19 años de dicha escuela.



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 19

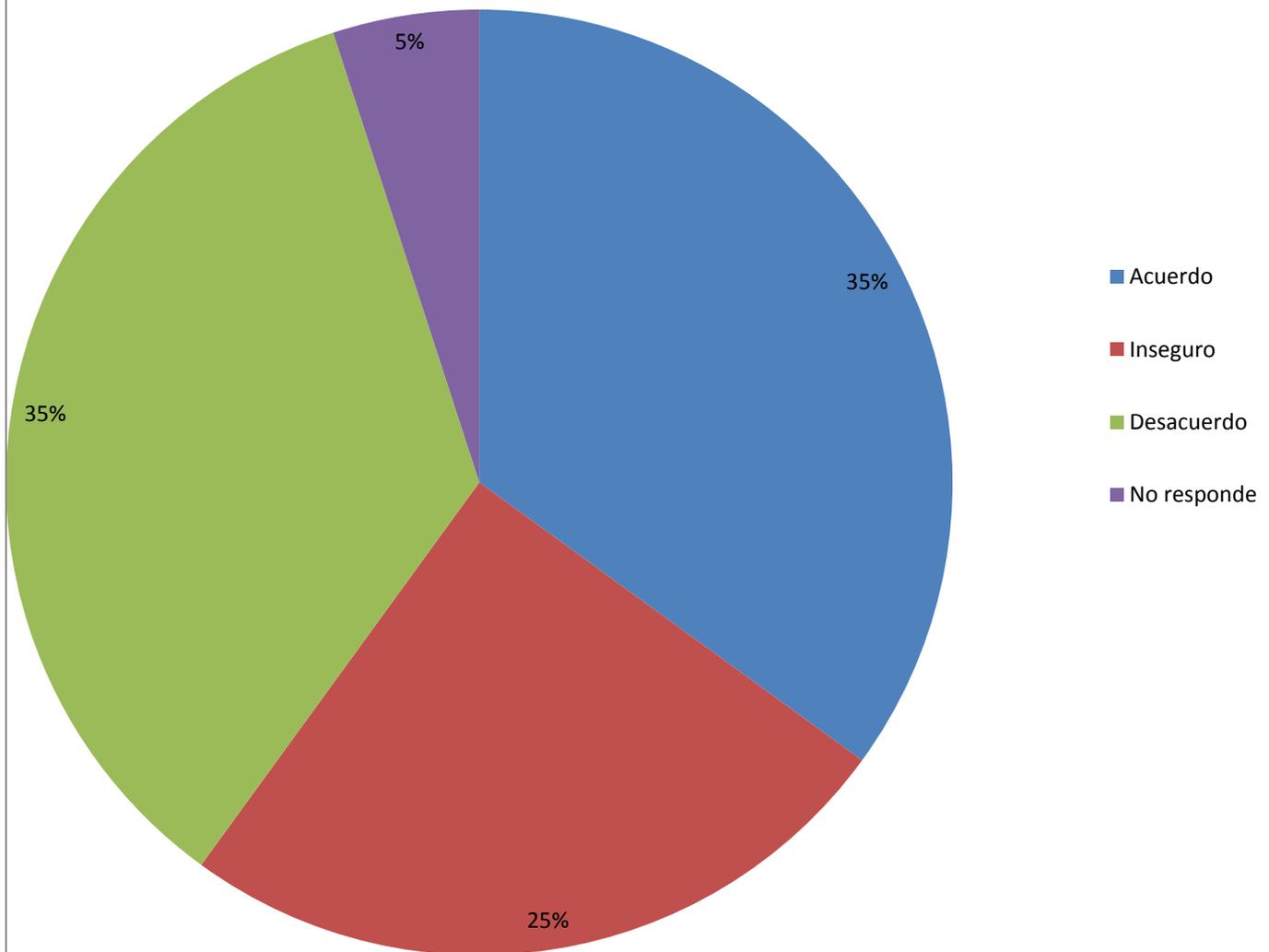
Alimentos que refieren no ser de su agrado



FUENTE: : Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 20

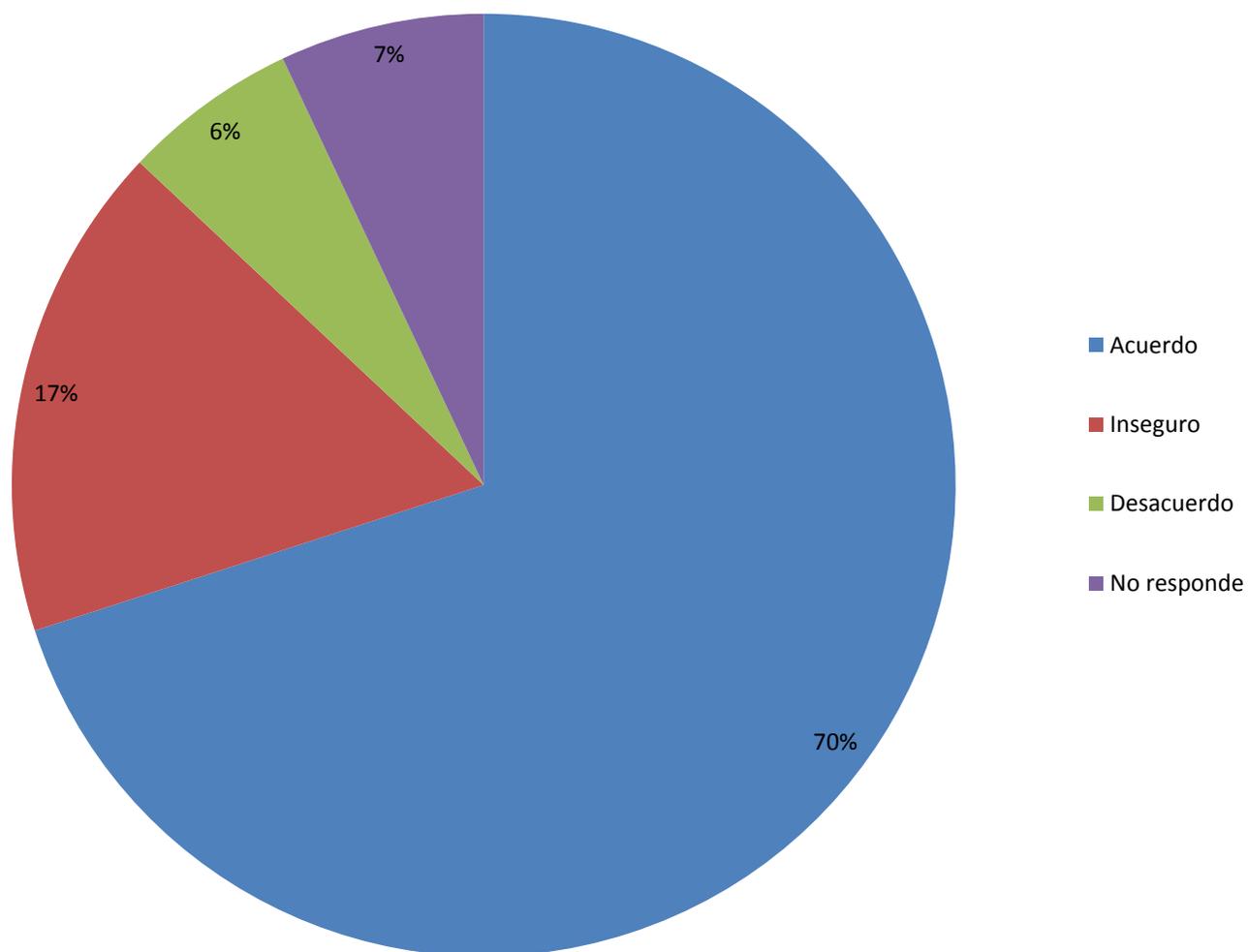
¿Prefieres alimentos sabrosos con queso y chiles curados a los dulces?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 21

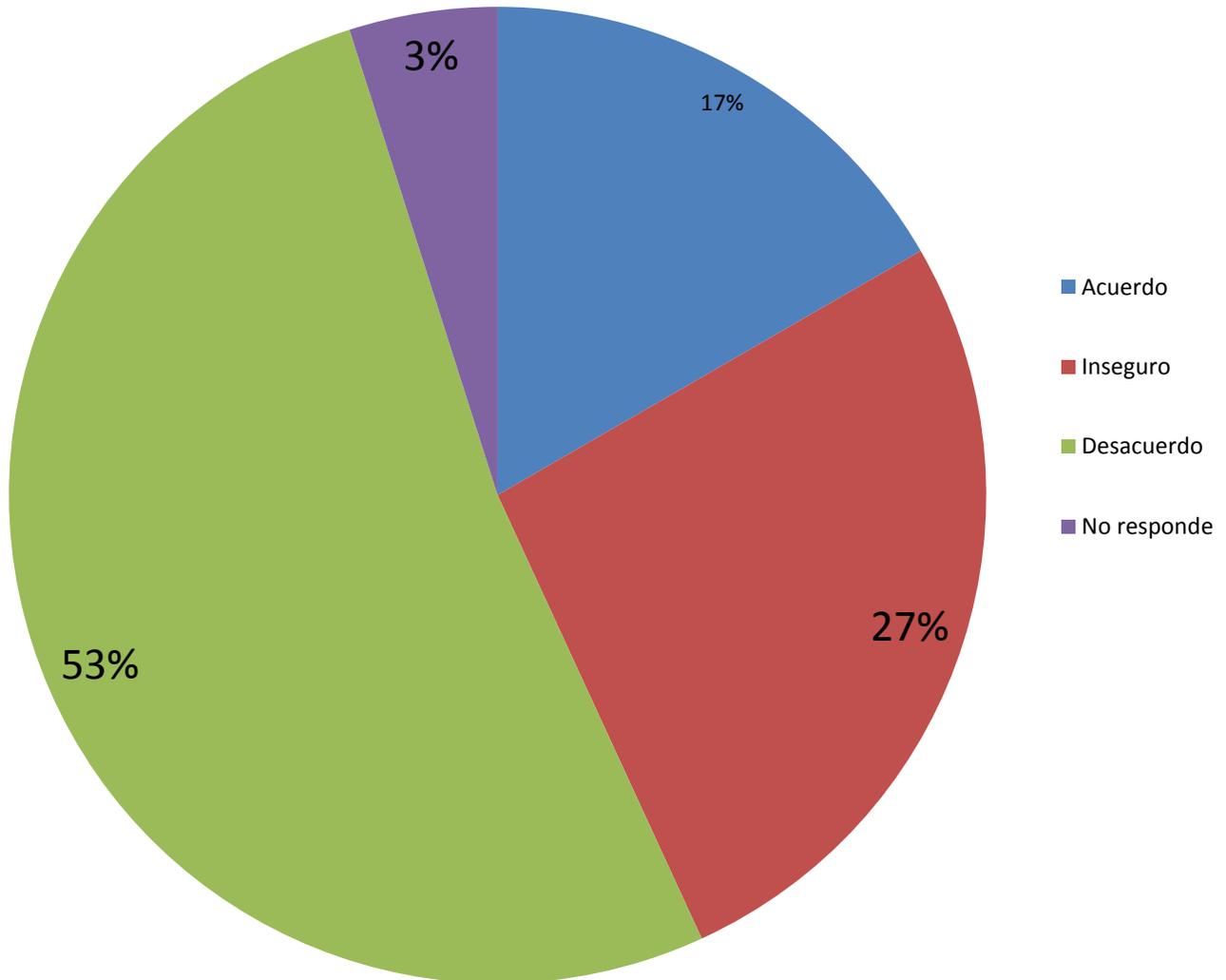
¿Crees que la mayoría de la gente toma demasiada azúcar en las bebidas calientes y en los pastelillos?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

GRÁFICA: 22

¿Cuándo sales con amigos normalmente comes lo que ellos comen aunque prefieras otras cosas?



Fuente: Encuestas de opinión de la población en estudio alumnos de la de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México 2013

7. RESULTADOS Y ANALISIS DE RESULTADOS

A partir de los objetivos establecidos nos encontramos lo siguiente: los jóvenes de la preparatoria por cooperación Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México.

Presentan actitudes diversas y así tenemos que respecto a los valores tradicionales o nuevos sobre la comida la postura de que la mayoría de los chicos y chicas consideran importante el alimentarse.

La tradición parece justificarse ya que existe un acuerdo mayoritario (94%) en lo que respecta a la importancia de un buen desayuno para empezar el día. (Ver cuadro 1) gráfica 1

La prontitud para el cambio en los hábitos alimentarios la sugiere el hecho que el 39% dicen estar dispuestos a probar tantas comidas como puedan. (Ver cuadro 1) gráfica 2. El indicio más claro de prontitud para el cambio (en una subcultura en la que tradicionalmente los roles masculinos y femeninos a parecen fuertemente segregados.) nos revela el hecho que el (86%) de los chicos y el (63%) de las chicas, opinan que los chicos deberían aprender a cocinar. (Ver cuadro 1), gráfica 3 Respecto al significado emocional de la comida: tenemos que la mayoría de los jóvenes con un. (70%) tienen una concepción negativa sobre la relación entre el sentimiento de depresión y el apetito. (Ver cuadro 2), gráfica 4.

En cuanto a peso y apariencia se da un acuerdo marcado entre ambos sexos en relación a una afirmación general según la cual la mayoría de la gente debería de perder peso, el (77%) de los chicos y chicas apoyaron esta afirmación. (Ver cuadro 2), gráfica 5. La relación entre esta afirmación general (la mayoría de la gente debería de perder peso) y una cuestión más específica puede que no sea muy alta ya que cuando se les pregunto si deseaban ganar o perder un poco de peso o permanecer igual que ahora en un año, el (70%) afirmo querer perder y el (25 %) mantener su peso actual. (Ver cuadro 11), gráfica 6.

Tomando en cuenta el hecho que tanto chicas y chicos (100%) consideran al helado y los alimentos con azúcar como alimentos favoritos podemos afirmar que existe un rechazo (50%) por las ensaladas verdes. (Ver cuadro 8), gráfica 19.

Cabe señalar que esto último muestra una contradicción respecto a su deseo perder peso ya que su preferencia por los alimentos ricos en carbohidratos les impide alcanzar su objetivo.

De acuerdo a (50%) si los chicos necesitan comer más que las chicas: la mitad de ellos opina estar en desacuerdo, solo el (18 %) de las chicas estuvo de acuerdo. (Ver cuadro 3), gráfica 8.

La mayoría de chicos (85 %) presentan una actitud en cierto sentido tolerante frente a la obesidad esto se refiere con su rechazo a la idea que el obeso siempre lo es porque come demasiado. Contrariamente a lo anterior más de la mitad (65%) de las chicas están de acuerdo que la obesidad es el resultado comer demasiado. (Ver cuadro 3), gráfica 9. Esta actitud tal vez refleje el impacto de la educación sanitaria sobre los jóvenes. La conciencia de la necesidad de controlar el consumo de azúcar posiblemente explique que el (70%) de los chicos piensan que la mayoría de la gente toma demasiada azúcar en las bebidas calientes y pastelillos. (Ver cuadro 4), gráfica 10. Por otro lado casi la mitad (48%) de las chicas atribuyen demasiada importancia a la dieta, puesto que están de acuerdo en que "una dieta correcta es esencial sino se quiere tener granos ni problemas en la piel" (ver cuadro 3), grafica11. La afirmación de este tipo sugiere que se presta poca atención a la posibilidad que existan otros factores fisiológicos responsables de los problemas en la piel.

Los chicos, que son los más afectados por el acné juvenil, manifiestan opciones más cautas. Ya que el (34%) de ellos están convencidos de que la dieta influye sobre los problemas de la piel (Ver cuadro 3) gráfica 11.

La importancia que se da a la comida, nos refleja que la mayoría (57%) de los chicos y el (58%) de las chicas aceptaron la idea que el dinero que se gasta en la comida este bien empleado. (Ver cuadro 4), gráfica 12. Lo que sorprende es la cantidad de incertidumbre expresada: ya que un (20%) de lo chicos no sabían si estaban o no de acuerdo con la afirmación (Ver cuadro 4) Se ha dicho muchas veces que los adolescentes se gastarían si pudieran su dinero para el almuerzo en otras cosas, como cigarrillos. Vale la pena destacar que solo el (26%) de los

chicos y el (23 %) de las chicas admitieron que procederían de ese modo. (Ver cuadro 5), gráfica 13.

Tal vez sucede que las chicas ya no adoptan las actitudes de sus hermanas mayores o de sus madres hacia la comida del mediodía, que aprovechan el tiempo del almuerzo para ir de compras y se conforman con un bocadillo rápido. (Ver cuadro 5), gráfica 14.

La evaluación positiva de la comida por parte de las chicas se demuestra a partir del hecho de que más de la mitad de ellas (67%) consideren que es importante no comer a deshoras, los chicos no piensan así (71%) (Cuadro 1), gráfica 15.

Chicos y chicas muestran con un (34%) su desacuerdo con la afirmación que la gente mayor pasa demasiado tiempo pensando en la comida. (Ver cuadro 2), gráfica 16.

Se pone de manifiesto interesantes tendencias generales cuando examinamos las preferencias y aversiones. El adolescente normalmente tiene más claro lo que no le gusta que lo que le gusta, pero no sucede así en el área de la comida. En la selección de una comida favorita la mayoría de los chicos (85%) refieren preferencia a las pastas como son espagueti/pasta/ pizza y más de la mitad (55%) la comida del domingo / cocinada y muy pocos (23%) prefieren las ensaladas y con un 26% las frutas (Ver cuadro 6), gráfica 17.

Al preguntarles sobre las tres comidas más de moda entre los jóvenes de 15 a 19 años se presentaron una variada lista de productos. Donde el (100 %) de preferencias fueron para el consumo del helado y los alimentos ricos en azúcar (100%) superando a cualquier otro alimento. (Ver cuadro7), gráfica 7.

Cuando se les pidió a los chicos y chicas que escogieran una comida de una lista de ocho alimentos, la mayoría se inclinaron por no tener respuesta. Las elecciones de ambos son no tener disponibilidad para el cambio, puesto que no escogieron otros alimentos. (Ver cuadro 9).

Las aversiones resultaron ser más fáciles de analizar puesto que claramente se podían clasificar en tres alimentos principales las verduras, tubérculos y albóndigas (50%) de los chicos y las chicas señalaron alimentos que no les gustan. (Ver cuadro 8), gráfica 19.

Existe igual una preferencia e incertidumbre de los jóvenes (35%) por las comidas sabrosas y por las dulces. (Ver cuadro 5), gráfica 20. Esto encajaría con las actitudes en relación al consumo de azúcar donde muestra que la mayoría de chicos está de acuerdo con esta afirmación (Ver cuadro4).

Finalmente, las respuestas a la afirmación de cuando salen con los amigos normalmente comen lo que ellos prefieren un poco más de la mitad (53%) afirman no estar de acuerdo y confirman la firmeza de sus gustos (cuadro 3), gráfica 22.

CONCLUSIONES

Los chicos y las chicas de la escuela preparatoria Ricardo Flores Magón de San Rafael Estado de México se inclinan por las comidas tradicionales más que por las nuevas comidas.

Tanto los chicos como las chicas refieren que existe un significado emocional con la comida. Uno de los principales mitos sobre comer emocionalmente es que lo desencadenan emociones negativas. Sí, es cierto que los adolescentes a menudo se refugian en la comida cuando están estresados, se sienten solos, tristes, ansiosos o aburridos. Pero comer emocionalmente también se puede asociar a emociones positivas, como el romanticismo de compartir un postre en el día de San Valentín o la celebración de un banquete en un día festivo.

A veces comer emocionalmente se asocia a acontecimientos vitales importantes, como una muerte o un divorcio. Pero más a menudo son los innumerables y pequeños estreses cotidianos los que hacen que las personas busquen consuelo o distracción en la comida

En cuanto a la importancia que los adolescentes le dan a su peso y apariencia en relación a la comida opinan querer perder peso lo que lleva a un conflicto de preferencias alimentarias y el ideal de la imagen corporal, ya que refirieron dentro de sus preferencias alimentos ricos en hidratos de carbono simples, harinas refinadas y con exclusión de frutas y verduras.

Con la importancia que dan a la comida los adolescentes con respecto a su entorno social refieren que el dinero que designan para la comida esta bien empleado y que no lo gastan en otras cosas que no sean alimentos, comentan la importancia del desayuno para comenzar el día, y que dentro de sus gustos y preferencias no dejan que influyan sus amigos, las chicas muestran el no adoptar actitudes hacia el almuerzo y solo se conforman con un bocadillo rápido.

En el reconocimiento de preferencias y aversiones de los adolescentes hacia la comida los comentarios son diversos algunos de ellos comentan que les agradan los alimentos a base de harinas refinadas, otros que prefieren la comida cocinada que se prepara en casa en fin de semana y muy pocos refieren el gusto por ensaladas de verduras crudas y frutas, los adolescentes reconocen los alimentos que son hechos a base de azúcar como alimentos de moda, mostrando su preferencia por las comidas sabrosas y por las dulces y entre las aversiones que refieren los adolescentes son verduras y tubérculos .

SUGERENCIAS

Para futuras investigaciones se recomienda tomar una población con las mismas características que este estudio, el mismo número de chicos y chicas de ambos turnos, el utilizar nombres de alimentos en el cuestionario comunes para mejor entendimiento del encuestado.

Aunar al estudio el estado nutricional de los adolescentes a los cuales, con previo consentimiento de los padres, se les realicen mediciones antropométricas (peso, talla, circunferencia de cintura e índice de masa corporal), y además medir la tensión arterial y buscar signos clínicos de resistencia insulínica.

Aplicar una encuesta a los padres acerca de los antecedentes patológicos familiares y algunos otros datos de sus hijos. Para constatar que los resultados de las actitudes de los adolescentes se ven reflejados en un estado nutricional óptimo para ellos.

Se sugiere que se informe a los adolescentes de:

Una correcta educación nutricional en la adolescencia podría conseguir la instauración en la sociedad futura correctos hábitos alimentarios que actúen como factores de prevención de enfermedades crónicas degenerativas.

En cuanto a la selección de alimentos, se debe asesorar e incluir variedad de los mismos, para no incurrir en carencias. Y en lo que refiere a la educación alimentaria es muy importante que se les oriente acerca de los buenos hábitos alimentarios ya que en esta edad comienzan a jugar un papel fundamental los medios de comunicación que promueven el consumo de la llamada " comida rápida y poco saludable" y también modelos de imagen corporal que no se adecuan a un real modelo saludable.

Se sugieren en próximos estudios la inclusión de alimentos típicos de la zona para evitar confusiones y se conozcan los mismos

10. REFERENCIAS

- 1.- Gramática: Etimología de la palabra Adolescencia www.gramaticas.net/2013/01/etimologia-de-la-palabra-adolescencia.html
- 2.- La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia...www.serviciosmedicos.pemex.com/salud/adolescencia.
- 3.- Real academia de la lengua española (1992). Diccionario de la lengua española. Madrid: Real Academia de la Lengua Española.
- 4.- Merma Salas Abigail Judith La Adolescencia: [monografías en internet] Arequipa 2009 [citado 25 de Julio 2013] disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos82/la-adolescencia/laadolescencia.shtml#ixzz2W6vV3qad>
- 5.-Esther.C, Martha K, H, Berta P, L, Pedro A, Editores .Nutriología Médica 2^{da} ed. México: Médica Panamericana 2009.
6. - Judith E. Brown, Segundo edition, mc graw hill 2006. Nutrición en las diferentes etapas de la Vida.
- 7.- Hodgson Mí. Evaluación nutricional y riesgos nutricionales. Curso salud y desarrollo del adolescente (homepage en internet) 2009 (citado 24 de noviembre de 2009). Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/ops/curso/lecciones/leccion06/M2L6.html>
- 8.- Wendy Vg, Graciela L, A, Tania Mayer E,R, Carlos Fabricio P,T. Hábitos alimentarios en adolescentes de séptimo grado del municipio “10 de Octubre” “Revista Cubana de Endocrinología Versión ISSN 1561-2953 Revista, Vol.23 no.1 ciudad de la Habana ene.-abr.2012

- 9.-José Mv, Nutrición para educadores. 2da ed. Madrid: Fundación universitaria iberoamericana; 2005
- 10.-L, Km, Silvia E, Nutrición y dietoterapia Krause.13va ed. España: McGraw- Hill Interamericana. 2011
11. Suzanne D, I B. Nutrición para niños y adolescentes sanos de dos a 18 años de edad. 2^{da}ed.México: McGraw- Hill Interamericana. 2000
- 12.- A. Baltabriga, A, A Carrascosa. Nutrición en la infancia y adolescencia: Tomo 1. 3ra ed. Madrid España, Ediciones Ergon 1998
- 13.-Carol B.B; Donna B, Gaile M; Jacqueline B. Perspectivas en nutrición. 8va ed. México: McGraw- Hill Interamericana. 2010
- 14.- Pérez de Gallo Ana Berta, Marván Labore Leticia. Dietas Normales y Terapéuticas. 3 ra ed. México: Ediciones científicas la prensa medica mexicana S. A de C.V. 2002
- 15.- Aspectos culturales y la alimentación. Revista énfasis alimentación edición año XIX, No 6 Julio 2013 [Accesado el día 8 de Octubre del 2013]. <http://www.alimentacion.enfasis.com/contenidos/revista.htm/?idnata=67205>
- 16.- José Q, O. Dietas Normales y dietas terapéuticas, 1^{ra} ed. México: Méndez Editores 2013
- 17.- Hernández Rm. Alimentación y problemas nutricionales en la adolescencia. En Hernández Rm. Alimentación infantil. Madrid 2009
- 18.-Silvia E, S. Nutrición, diagnóstico y tratamiento. 5^{ta} ed. México: McGraw- Hill Interamericana. 2005
- 19.-Contreras, J; (2002), la obesidad: la obesidad una perspectiva socio cultura correo electrónico a: (contrer@trivium.gh.ub.es), 11 de junio 2004. [Accesado el día 10 de Octubre del 2013].

20. - Nicklas Ta, Myers L et al. Impact of breakfast consumption on nutritional adequacy of the diets of Young adults in Bogalusa, Louisiana: ethnic and gender contrasts. J Amer Diet Assoc 1998

21. - Spear B. Adolescent Growth and Development. En: Rickert VI (Ed). Adolescent Nutrition: Assessment and management. 1ra ed. Nueva York: Chapman Hall, 1996

22.-. [La Adolescencia y sus Etapas - Orienta 21 : Orienta 21](http://www.orienta21.com/la-adolescencia-y-sus-etapas)
www.orienta21.com/la-adolescencia-y-sus-etapas 2011

23.- Hamblin D; Actitudes de los adolescentes hacia la comida. En: Contreras, J. compilador. Alimentación y Cultura. Necesidades. Gustos y Costumbres. Barcelona: Ediciones de la Universidad de Barcelona 1995.

ANEXOS

11. ANEXOS

Formato de cuestionario aplicado

Actitudes de los adolescentes de la escuela preparatoria por cooperación Ricardo flores Magón hacia la comida.

Datos del entrevistado

Nombre _____

Edad _____

Sexo _____

Bloque 1; valores tradicionales o nuevos

Contesta lo que se pide seleccionando la respuesta correcta

1.- ¿Normalmente prefieres comer ensaladas o comidas cocinadas?

a) Si b) no c) tal vez d) no se

2.- ¿Consideras que es importante tomar comidas regular mente cada día?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

3.- ¿Crees que se debería levantar de la mesa un poco hambriento?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

4.- ¿Consideras que es importante tomar un buen desayuno para empezar el día?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

5.- ¿Te gustaría probar tantas nuevas comida como pudieras?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

6.- ¿Crees que es necesario que los chicos aprendan a cocinar?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

7.- ¿La comida del domingo es tu favorita en la semana?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Bloque 2; Significado emocional de la comida

1.- ¿Consideras que la mayoría de la gente necesita perder peso?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

2.- ¿Cuándo esta de mal humor normalmente no te apetece comer mucho?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

3.- ¿Piensas que la gente mayor pasa demasiado tiempo pensando la comida?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

4.- ¿Cuándo te sientes mal comes más?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

5.- ¿Te molesta que te digan “comételo” todo, que te ira bien?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Bloque 3; Peso y apariencia

1.- ¿Crees que los chicos necesitan comer más que las chicas?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

2.- ¿Crees que es necesario una dieta correcta especial para evitar granos en la cara y otras alteraciones en la piel?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

3.- ¿Consideras que una comida al día es suficiente para todos?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

4.- ¿Cuando sales con amigos normal mente comes lo que ellos comen, aunque prefieras otras cosas?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

5.- ¿Pienso que los obesos siempre comen demasiado?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Bloque 4; Importancia de la comida

1.- ¿Cuándo puedas escoger tomas una ensalada envés de una comida cocinada?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

2.- ¿Consideras que el dinero que se destina en comida está bien empleado?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

3.- ¿Crees que una de las mejores cosas de los últimos años son las comidas procedentes de otros países?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

4.- ¿Crees que la gente come demasiada carne en día?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

5.- ¿Crees que la mayoría de la gente toma demasiada azúcar en las bebidas calientes y en los pastelillos?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Bloque 5; Preferencias y aversiones

1.- ¿Sueles pedir a tus padres que compren una nueva comida que has visto en televisión?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

2.- ¿Prefieres un bocadillo de comida más consistente?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

3.- ¿Si pudieras te gastarías el dinero del bocadillo en otras cosas?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

4.- ¿Prefieres alimentos sabrosos con queso y chiles curados a los dulces?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Contesta lo que se te pide

Pregunta 1 la importancia que dan a la comida los adolescentes

¿Cuál es tu comida favorita de esta lista?

	SI	NO
Spaghetti/pasta/pizza		
Comida del domingo/comida cocinada		
Ensalada		
Filete con papas fritas		
Frutas		

Pregunta 2. Preferencias

Selecciona de esta lista tres alimentos que consideras más de moda entre personas de 15 a 19 años

ALIMENTO	
Patatas fritas	
Hamburguesas (beef Burger)	
Filete	
Judías en salsa de tomate	
Pescado	
Salchichas	
Curry	
Huevos	
Tartas	
Pasteles	
Pollo	
Empanadas	
Patatas fritas de bolsa	
Comida para llevar	
Puré de patatas	
Ensalada	
Fruta	
Spaghetti/pasta	
Tocino	
Helado	
Pizza	
Gelatina	
Queso	
Albóndigas	
Sopa	
Alimentos con azúcar	
Arroz (con curry)	

Pregunta 3. Aversiones

Selecciona con una x en el lado opuesto lo que se te pide

¿Qué alimentos no te gustan de la siguiente lista?

ALIMENTO	
Verduras	
Tubérculos	
Pan de lava	
Ensaladas	
Albóndigas	
Queso	

Pregunta 4 Actitudes

Selecciona un alimento de esta lista que no sea de tu preferencia

ALIMENTO	
Filete con papas fritas	
Tarta con patatas fritas y puré	
Curry	
Pescado con patatas fritas	
Hamburguesas	
Ensalada con queso	
Huevo frito con tocino	
Sin respuesta	

Pregunta 5. Valores tradicionales o nuevos

Selecciona la respuesta

¿Has probado una comida nueva en los últimos 7 días?

SI

NO

Pregunta 6. Peso y apariencia

¿Te gustaría ganar o perder un poco de peso o prefieres mantener el mismo peso de ahora en el próximo año?

Ganar

perder

mantener

no se

Pregunta 7. Significado emocional

¿Hay que obligar a los niños a comer lo que no les gusta?

De acuerdo

desacuerdo

no se

Hamblin D; (1995) Actitudes de los adolescentes hacia la comida. En: Contreras, J. compilador. Alimentación y Cultura. Necesidades. Gustos y Costumbres. Barcelona:

Ediciones de la Universidad de Barcelona

EJEMPLOS DE CUESTIONARIOS CONTESTADOS

6.- ¿Crees que es necesario que los chicos aprendan a cocinar?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

7.- ¿La comida del domingo es tu favorita en la semana?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Bloque 2; Significado emocional de la comida

1.- ¿Consideras que la mayoría de la gente necesita perder peso?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

2.- ¿Cuándo esta de mal humor normalmente no te apetece comer mucho?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

3.- ¿Piensas que la gente mayor pasa demasiado tiempo pensando la comida?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

4.- ¿Cuándo te sientes mal comes más?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

5.- ¿Te molesta que te digan “comételo” todo, que te ira bien?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Bloque 3; Peso y apariencia

1.- ¿Crees que los chicos necesitan comer más que las chicas?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

2.- ¿Crees que es necesario una dieta correcta especial para evitar granos en la cara y otras alteraciones en la piel?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

3.- ¿Consideras que una comida al día es suficiente para todos?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

4.- ¿Cuándo sales con amigos normalmente comes lo que ellos comen, aunque prefieras otras cosas?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

5.- ¿Pienso que los obesos siempre comen demasiado?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Bloque 4; Importancia de la comida

1.- ¿Cuándo puedes escoger tomas una ensalada en vez de una comida cocinada?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

2.- ¿Consideras que el dinero que se destina en comida está bien empleado?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

3.- ¿Crees que una de las mejores cosas de los últimos años son las comidas procedentes de otros países?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

4.- ¿Crees que la gente come demasiada carne en día?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

5.- ¿Crees que la mayoría de la gente toma demasiada azúcar en las bebidas calientes y en los pastelillos?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Bloque 5; Preferencias y aversiones

1.- ¿Sueles pedir a tus padres que compren una nueva comida que has visto en televisión?

a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

2.- ¿Prefieres un bocadillo de comida más consistente?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

3.- ¿Si pudieras te gastarías el dinero del bocadillo en otras cosas?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

4.- ¿Prefieres alimentos sabrosos con queso y chiles curados a los dulces?

- a) Estoy de acuerdo b) no estoy de acuerdo c) tal vez d) no se

Contesta lo que se te pide

Pregunta 1 la importancia que dan a la comida los adolescentes

¿Cuál es tu comida favorita de esta lista?

	SI	NO
Spaghetti/pasta/pizza	x	
Comida del domingo/comida cocinada	x	
Ensalada	x	
Filete con papas fritas	x	
Frutas		

Pregunta 2. Preferencias

Selecciona de esta lista tres alimentos que consideras más de moda entre personas de 15 a 19 años

ALIMENTO	No.
Patatas fritas	x
Hamburguesas (beef Burger)	
Filete	
Judías en salsa de tomate	
Pescado	x
Salchichas	
Curry	
Huevos	
Tartas	x
Pasteles	
Pollo	
Empanadas	
Patatas fritas de bolsa	
Comida para llevar	
Puré de patatas	
Ensalada	
Fruta	
Spaghetti/pasta	
Tocino	
Helado	
Pizza	
Gelatina	
Queso	
Albóndigas	
Sopa	
Alimentos con azúcar	
Arroz (con curry)	

Pregunta 3. Aversiones

Selecciona con una x en el lado opuesto lo que se te pide

¿Qué alimentos no te gustan de la siguiente lista?

ALIMENTO	No.
Verduras	
Tubérculos	x
Pan de lava	x
Ensaladas	
Albóndigas	
Queso	x

Pregunta 4 Actitudes

Selecciona un alimento de esta lista que no sea de tu preferencia

ALIMENTO	No.
Filete con papas fritas	
Tarta con patatas fritas y puré	
Curry	x
Pescado con patatas fritas	
Hamburguesas	
Ensalada con queso	x
Huevo frito con tocino	x
Sin respuesta	

Pregunta 5. Valores tradicionales o nuevos

Selecciona la respuesta

¿Has probado una comida nueva en los últimos 7 días?

SI

NO

Pregunta 6. Peso y apariencia

¿Te gustaría ganar o perder un poco de peso o prefieres mantener el mismo peso de ahora en el próximo año?

Ganar

perder

mantener

no se

Pregunta 7. Significado emocional

¿Hay que obligar a los niños a comer lo que no les gusta?

De acuerdo

desacuerdo

no se