



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición

“Preferencias y conductas Alimentarias de los adolescentes”



Alumna: Levit, Nadina

Tutora: Pascualini, Daniela

Titulo a obtener: Licenciatura en Nutrición

Universidad Abierta Interamericana

Rosario, Diciembre, 2011

Resumen

Las preferencias y conductas alimentarias condicionan la alimentación de los adolescentes. Los cambios en la conducta alimentaria de las nuevas generaciones y el desarrollo comercial de nuevos alimentos, han producido cambios importantes en el patrón alimentario de la población en general, repercutiendo especialmente en la población adolescente.

La comida rápida, también llamada comida chatarra es, hoy en día la preferida de los jóvenes, una comida muy consumida gracias a sus intensos sabores, su palatabilidad y su facilidad para adquirirla.

Este trabajo tiene como objetivo general investigar las preferencias y conductas alimentarias en 100 adolescentes de 15 a 17 años que concurren a la Escuela Normal I de la ciudad de Rosario. Como objetivos específicos se evaluará la frecuencia de consumo y se hará la comparación entre hombres y mujeres.

Para el relevamiento de datos se realizó un cuestionario de preferencias y conductas alimentarias. Como resultado se pudo observar el alto consumo de golosinas, snacks, gaseosas y comidas rápidas, siendo los hombres los que más consumían este tipo de comidas. También se determinó que los adolescentes saltan comidas principalmente el desayuno las mujeres y los hombres la merienda.

Palabras claves

- ❖ Adolescencia
- ❖ Hábitos alimentarios
- ❖ Conductas alimentarias
- ❖ Snacks
- ❖ Comidas rápidas

Índice

Resumen.....	2
Palabras claves	3
Introducción.....	6
Planteamiento del problema.....	10
Objetivos del trabajo	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos.....	10
Resultados esperados.....	10
Marco teórico	11
Hábitos alimentarios.....	13
Conductas alimentarias de los adolescentes.....	16
Snacks	17
Comidas de rápida elaboración.....	19
¿Que clase de ingredientes aportan las comidas rápidas?.....	22
Sentimientos y situaciones relacionados con el consumo de comidas rápidas ..	24
Inconvenientes y desventajas para la salud en el consumo de comidas rápidas	25
¿Por qué realizar las 4 comidas?	26
Irregularidades en el patrón de comidas.....	30
Real importancia del desayuno	30
Beneficios de un buen desayuno	32

Antecedentes sobre el tema.....	33
Metodologías.....	35
Análisis Estadístico	38
Discusión de los resultados	70
Conclusión.....	72
Recomendaciones.....	74
Bibliografía.....	77
Anexos.....	80

Introducción

Los jóvenes cada día deciden que comer. Y no tan solo deciden qué comer, sino que también dónde, cómo y cuándo quieren comer. Esto, unido a una oferta excesiva de alimentos, hace que la alimentación en esta etapa no sea todo lo correcta que debiera ser, siendo los adolescentes especialmente vulnerables y fáciles de influir. Suelen comer fuera de casa debido a la modificación de sus horarios escolares, así como a la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y modas de su propia generación. Estos problemas están siendo cada vez vistos con más frecuencia en todas las sociedades.

Factores personales, como la preferencia por distintos gustos, las pautas y la disponibilidad de alimentos entre otros, condicionan la adquisición de los hábitos alimenticios. Dentro de las variables individuales que conforman el comportamiento alimentario de los individuos se encuadran las preferencias alimentarias.

Se puede reconocer una característica que puede ser habitual en los adolescentes, la falta de voluntad para probar y comenzar a ingerir alimentos nuevos, lo que resulta en una dieta monótona que probablemente sea deficiente en algún nutriente. Es obvio, que las preferencias de los adolescentes son el principal determinante a la hora de elegir los alimentos, es decir no van a consumir lo que no les guste.

Los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios característicos de esta época.

La alimentación, al ser un proceso voluntario y consciente, es susceptible de ser educado.

Este trabajo fue planteado pensando en la alimentación actual de los adolescentes. La adolescencia es un buen momento para adquirir hábitos alimentarios saludables.

*“Un habito es algo que nos hemos acostumbrado a hacer, a fuerza de repetirlo o de mirar a alguien que suele obrar de esa forma. Son nuestras costumbres en relación con la selección, adquisición, conservación y combinación de los alimentos”.*¹

La problemática radica en que las preferencias alimentarias de los adolescentes son en su mayoría el consumo excesivo de comida rápida, chatarra, golosinas, snacks, etc., el cual se ha incrementado en los últimos tiempos principalmente por los cambios en los estilos de vida.

El término Comida Rápida se utiliza para referirse a la comida poco adecuada por su valor nutritivo, no porque no contenga nutrientes, sino porque los mismos se presentan de forma desequilibrada para conseguir una alimentación saludable. Este tipo de comidas por lo general contienen grandes cantidades de sodio, grasas saturadas y azúcares de rápida absorción, además de poseer escaso valor nutricional.

Todos los alimentos pueden ser perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero si fuesen consumidas de manera esporádica, no representa ningún tipo de riesgo para nuestra salud. El problema existe cuando este tipo de comidas son consumidos diariamente o con mucha frecuencia semanal, ya que este tipo de alimentación, genera carencias de nutrientes.

El trabajo se dedica a desarrollar y conocer las preferencias y conductas alimentarias de los adolescentes como objetivo general, así poder comparar entre hombres y mujeres sus

¹ PRONIÑO (2000). “Cuidando la salud desde la escuela”. Fundasap: Fundación Sociedad Argentina de Pediatría. Capital Federal: Modulo 3. Pág. N°32.

gustos, formas de alimentarse, frecuencias de consumo y conductas alimentarias de forma específica.

El siguiente estudio se realizará de forma transversal y en manera comparativo ya que se identificará las preferencias alimentarias en ambos géneros.

Justificación

Cuando se pretende estudiar el comportamiento alimentario en un grupo de individuo, el periodo óptimo es la infancia y la adolescencia. La infancia y adolescencia es la mejor etapa de la vida para adquirir buenos hábitos alimentarios ya que estos, como los demás modelos del comportamiento, son adquiridos por repetición y casi o completamente de forma involuntaria. Por ello los hábitos adquiridos en la infancia se modifican muy poco en los siguientes años, ya que el aprendizaje inconsciente y la formación de las actitudes se producen, principalmente, en esta etapa de la vida.

La alimentación, al ser un proceso voluntario y consciente, es susceptible de ser educado. Todos estos aspectos llevan a interesarnos por la nutrición de los adolescentes, a fin de conocer sus actuales hábitos alimentarios.

Existen numerosas investigaciones vinculadas con las preferencias alimentarias de los adolescentes, las cuales han servido para contraste y comparación en relación a la propia.

No sólo se ha tenido en cuenta las preferencias alimentarias, sino que también se tendrán en cuenta las conductas alimentarias que los adolescentes presentan ante los diferentes alimentos y a su vez comparar las mismas entre hombres y mujeres.

Se ha seleccionado un grupo etario de adolescentes, para conocer sobre los gustos alimentarios ya establecidos. La importancia de dicha investigación radica en aportar datos sobre una población específica.

Las preferencias alimentarias incorporadas durante la niñez y adolescencia son muy difíciles de modificar en la edad adulta.

Este trabajo pretenderá identificar preferencias y conductas alimentarias que los adolescentes de ambos géneros eligen a la hora de comer.

Planteamiento del problema

Las preferencias y conductas alimentarias de los adolescentes ¿son las mismas en hombres y en mujeres de 15 a 17 años?

Objetivos del trabajo

Objetivo general

- Investigar las preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de 15 a 17 años.

Objetivos específicos

- Identificar la frecuencia de consumo de las comidas preferidas.
- Comparar preferencias alimentarias en hombres y mujeres.
- Comparar las conductas alimentarias en hombres y mujeres.

Resultados esperados

Con respecto a las **conductas alimentarias** los resultados esperados son:

- Los adolescentes estudiados no realizan las 4 comidas principales (Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena).
- Los adolescentes consideran el desayuno la comida más importante del día.
- Las mujeres en su mayoría saltean u omiten el desayuno más que los hombres.

Con respecto a las **preferencias alimentarias** los resultados esperados son:

- Las mujeres consumen menos golosinas que los hombres.
- Los hombres consumen más snacks que las mujeres.
- Las mujeres consumen comidas rápidas con menos frecuencia que los hombres.

Marco teórico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como adolescencia al "*período de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad reproductiva, transita los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida la independencia socio – económica*" y fija sus límites entre los 10 y 20 años, separando una primera adolescencia de los 10 a los 14 (*pre-adolescencia*), y una segunda de los 15 a los 20 años.

La *adolescencia* es un continuo crecimiento de la existencia de los jóvenes, en donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto. Esta transición de cuerpo y mente, proviene no solamente de sí mismo, sino que se conjuga con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios psicológicos que se produce en el individuo lo hagan llegar a la edad adulta. La adolescencia es un fenómeno biológico, cultural y social, por lo tanto sus límites no se asocian solamente a características físicas.²

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para

² Adolescencia (s.f) Recuperado: 15 de junio, UNC, cátedra de Medicina Preventiva y Social. De [http://www.mp.fcm.unc.edu.ar/apuntes/MPyS%201%20-%20Unidad%203%20Salud_Adolescencia_\(V_Corregida_2\).pdf](http://www.mp.fcm.unc.edu.ar/apuntes/MPyS%201%20-%20Unidad%203%20Salud_Adolescencia_(V_Corregida_2).pdf)

qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario.³

Los seres humanos necesitan, además del agua que es vital, una ingestión de alimentos variada y equilibrada. La razón es que no existe un único alimento que proporcione todos los nutrientes para mantener la vida y la salud.

La alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

Estos problemas están siendo cada vez más vistos en todas las sociedades y en cualquier estrato social

Características del adolescente:

- ❖ Los amigos influyen mucho al adolescente en su comportamiento y su elección de las comidas en grupo.
- ❖ Necesitan pertenecer al grupo, y esto puede llevar a que desarrollen patrones de alimentación desordenados y deficientes
- ❖ En la secundaria ya no llevan merienda, prefieren comida menos saludable porque los amigos la consumen, y rechazan las comidas que la familia ve como saludables.
- ❖ Saltean comidas.
- ❖ Los refrigerios determinan la mayor parte del consumo calórico, y estos tienden a ser altos en grasa, azúcar.

³ Alimentación (s.f). Recuperado: 13 de junio 2011, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>

Factores personales, como la preferencia por distintos gustos, las pautas y la disponibilidad de alimentos entre otros, condicionan la adquisición de los hábitos alimenticios, siendo el rol de los padres y cuidadores clave en este proceso.

Es obvio, que las preferencias de los adolescentes son el principal determinante a la hora de elegir los alimentos, es decir que ellos no van a consumir lo que no les guste.

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad, ejercida por las empresas alimentarias.

Cuando hablamos de hábitos alimentarios, estamos haciendo referencia a como nos alimentamos cada día, la forma en que lo hacemos, los alimentos que seleccionamos, su forma de preparación, combinación, donde hay diversos factores que pueden influir, como la religión, la cultura, entre otros.

Los hábitos alimentarios pueden ser:

? ***Perjudiciales:** desde la perspectiva de la salud por estar asociados con el riesgo de padecer enfermedades.*

? ***Beneficiosos:** por promover un mejor estado de salud”⁴*

⁴ PRONIÑO (2000). “Cuidando la salud desde la escuela”. Fundasap: Fundación Sociedad Argentina de Pediatría. Capital Federal: Modulo 3. Pág. N°32.

“La formación de hábitos alimentarios se adquiere desde los primeros años de vida, ya que en esta etapa los niños imitan a las personas de su entorno tomándolas como modelos”.⁵

Podemos mencionar algunos de los factores que influyen en el consumo de los alimentos y en la formación de hábitos alimentarios, como: Ambiente Familiar, Mensaje de los medios, Influencia de pares, Tendencias Sociales.

Ambiente familiar: la familia es la principal influencia en los hábitos alimentarios de los niños y adolescentes, ya que los mismos aprenden a imitar a las personas de su ambiente. El entorno constituye un modelo importante para ellos y su alimentación

Mensajes de los medios: En la actualidad, los adolescentes pasan cada vez más horas frente al televisor o a la computadora, lo cual favorece al sedentarismo o a la inactividad física. A su vez la televisión transmite mensajes que no son del todo positivos en lo que se refiere a la alimentación, promoviendo al consumo de alimentos hipergrasos e hipercalóricos. Favoreciendo al consumo de comidas rápidas.

Influencia de los compañeros: esta influencia aumenta con la edad, a medida que el chico va creciendo y puede manifestar rechazo o preferencia de un alimento.

Tendencias sociales: En los últimos tiempos, se ha modificado la composición de la familia, actualmente, la mayoría de las madres trabajan fuera del hogar y ven menos tiempo a sus hijos. Esto, a la hora de alimentarse, trae como consecuencia que se coma

⁵ Cudós, M. y Diángelo, A. M. (2007). “Percepción materna del estado nutricional y de la ingesta alimentaria de niños Preescolares”. Rosario. Pág. 31

fuera del hogar o que se compren alimentos de rápido consumo, los cuáles no son nutricionalmente seleccionados, y por lo tanto su valor nutritivo es escaso.

Las comidas irregulares, los refrigerios, el comer alimentos fuera de casa y el seguir padrones alimentarios alternativos caracterizan a los hábitos alimentarios de este grupo de edad.

Las preferencias alimentarias de los adolescentes juegan un papel importante en sus hábitos alimentarios -presentes y futuros-, y pueden afectar al estado nutricional.

En general, los hábitos alimentarios de los mismos se caracterizan por:

- Una mayor tendencia a pasar por alto las comidas, especialmente desayuno y merienda.
- El consumo de gaseosas o snacks en reuniones o salidas grupales.
- El consumo de comidas rápidas (*fast food*), ricas en grasas y sodio.
- Seguir dietas disarmónicas y altamente restrictivas.
- Un deficiente consumo de fibra alimentaria, vitaminas y minerales por no tener una alimentación variada y completa.

Su patrón alimentario se caracteriza por alto consumo de dulces, gaseosas, golosinas, cereales y frituras, con elevado contenido en sodio. Para mejorar estos hábitos alimentarios es fundamental el cuidado de las comidas realizadas en el grupo familiar,

procurando evitar la excesiva disponibilidad de comidas rápidas, embutidos, snacks, gaseosas, y en cambio aumentar el consumo de frutas y verduras, lácteos y cereales.⁶

El conocimiento de las preferencias de la población puede resultar de gran ayuda a la hora de elaborar menús que, además de adecuarse a las recomendaciones, sean mejor aceptados por los estudiantes adolescentes.

Para modificar sus hábitos alimentarios y adoptar mejores conductas, el asesoramiento se debe centrar en la adaptación de una nutrición apropiada en el tiempo disponible, la selección más fácil de alimentos sanos y el hacer que estos sean atractivos para los adolescentes y sus compañeros.

Es importante comprender que los hábitos alimentarios no son estáticos, pueden ser modificados a lo largo del tiempo. A su vez son acumulativos, es decir, cuando se incorpora un nuevo hábito en una familia, el mismo es transmitido a las siguientes generaciones.

Conductas alimentarias de los adolescentes

Los jóvenes cada día deciden más que comer, y no solo deciden que comer, sino que también dónde, cómo y cuando quieren comer.

⁶ López, Laura Beatriz; Suarez, Marta. (2002). *Nutrición durante el crecimiento y desarrollo. Fundamentos de la Nutrición Normal*. (1º ed., cap. 15). Buenos Aires: Editorial El Ateneo.

“Los patrones de comida de los adolescentes suelen ser caóticos. Omiten un número cada vez mayor de comidas en sus casas a medida que avanzan de 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”.⁷

El desayuno es la comida principal y la mayoría de los adolescentes la saltean. Es importante por varias razones, uno es que es la comida que lo proveerá de energías para el día, y además es una forma de regular su peso, controlando que no lleguen al almuerzo con el estómago vacío, y coman de más.

Por otra parte, suelen comer fuera de casa debido a la modificación de sus horarios escolares, así como a la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y modas de su propia generación. Los adolescentes van a restaurantes de comida rápida mucho más a menudo. En sus salidas grupales suele ser el lugar preferido para comer.

Snacks

Los **snacks** (Argentina: **picada** o **copetín**), son una mezcla de grasa, azúcar, sal, conservantes, estabilizantes y un montón de sustancias sintéticas, por esto se lo considera un producto de alto valor calórico y muy bajo contenido de nutrientes. Generalmente se utiliza para satisfacer el hambre temporalmente, proporcionar una mínima cantidad de energía para el cuerpo, o simplemente por placer. Muchas veces son

⁷ MAHAN, L. K.; Sylvia ESCOTT – STUMP. (2001) *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. (10a ed.). cap. 11, p.280-294. México, Editorial Mc Grau Hill interamericana Editores.

clasificados como "comida basura" al tener poco o ningún valor nutricional, exceso de aditivos, y no contribuir a la salud general.

Los alimentos tipo snacks siempre han tenido una parte importante en la vida y dieta de todas las personas. Un sin número de alimentos pueden ser utilizados como snacks siendo los más populares; las papas fritas, chocolates, golosinas, caramelos, jugos, etc.



La industria de los snacks es muy variable debido en parte a los cambios en los estilos de vida de los consumidores. Es por ello que constantemente se tiene que estar innovando en la producción de nuevos snacks, jugando un papel muy importante los ingredientes utilizados para su elaboración, proporcionando características nutricionales y sensoriales adecuadas para el mercado actual. Las materias primas utilizadas principalmente en la elaboración de este tipo de alimentos son, algunos cereales y tubérculos, que en ocasiones son enriquecidas con algunas fuentes ricas en proteína. El maíz, la papa y la soja son los principales representantes de cada uno de los grupos mencionados.

El consumo frecuente de "snacks" es un aspecto característico de la alimentación de los adolescentes.

La calidad nutricional de estos productos puede tener un importante impacto en la ingesta total de nutrientes pues, en general, se caracterizan por tener alto contenido en

grasa, azúcar, sal, etc. , siendo por tanto productos de alto valor calórico y muy bajo contenido en nutrientes.

Por otro lado, las bebidas carbónicas, cuyo consumo ha aumentado extraordinariamente en los últimos años, son las preferidas de los adolescentes y son quizás la forma más importante de ingesta de azúcar.

Comidas de rápida elaboración (Fast Food, Junk Food, Comidas chatarra)

Ya hemos visto y nombrado anteriormente que hay una tendencia cada vez mayor en consumir, en ocasiones en exceso, por parte de los adolescentes hamburguesas, sándwiches, etc. que tienen como denominador común: *preparación muy sencilla, consumo fácil y saciedad inmediata*. Su perfil nutritivo puede definirse como hipercalórico, hiperproteico y elevado contenido graso.

“Este tipo de alimentos se consumen en los denominados establecimientos de comida rápida, muy extendidos en nuestro país y muy frecuentados por la población infantil y juvenil sobre todo en fin de de semana y días festivos, así como en diferentes celebraciones. Consumir estos alimentos de vez en cuando no presenta mayor preocupación en el conjunto de una dieta variada, el problema radica en la reiteración de su consumo que puede generar hábitos alimentarios inadecuados. Por ejemplo, las hamburguesas generalmente se acompañan de una bebida refrescante y un postre dulce, prescindiendo de ensaladas, verduras, legumbres, frutas, necesarias en una dieta equilibrada.

No existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos ya que interfieren con los hábitos alimentarios saludables”.⁸

El empleo de los alimentos rápidos para las comidas, es muy popular en los adolescentes, al igual que el consumo de snacks. Entre los alimentos que denominamos chatarra se encuentran las golosinas, las gaseosas y la comida rápida, rica en hidratos de carbono y grasas. Esto no quiere decir que estos elementos deban estar prohibidos para los adolescentes, lo cual causaría el efecto contrario de cualquier prohibición. Lo que se sugiere es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria.

“La comida Rápida, es un estilo de comida que actualmente se consume con gran frecuencia. Está basada en menús de fácil preparación y obtención. Las comidas rápidas, en su gran mayoría presentan grandes cantidades de aditivos, grasas saturadas, azúcares de rápida absorción, alto contenido en sodio además de poseer escaso valor nutricional. La comida rápida a la vez de presentar un alto contenido de calorías en forma de grasas o azúcares simples de fácil absorción, no incluyen frutas ni verduras, por lo que no aportan todos los micronutrientes necesarios para el organismo.

El estilo de vida, el escaso tiempo o directamente la falta de tiempo para comer en la casa, conduce a que las personas opten por estos establecimientos de comida rápida, que

⁸ Chamorro; Ramos Lorena. (2007) “Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes sobre nutrición” Universidad de Granada. Departamento de didáctica de las ciencias experimentales. Tesis doctoral. Cap. 3. [Documento www] Recuperado: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1556/1/16728191.pdf>

reúnen una serie de características como son los amplios horarios, rapidez de servicios, entre otros”.⁹

El alimento base de estos establecimientos suele ser la carne que, ingerida con moderación, es un alimento excelente, mientras que un abuso en su consumo constituye un error alimentario debido a su elevado aporte de proteínas, grasas saturadas y colesterol.

Las tecnologías culinarias más empleadas en los fast food son las frituras, rebozados y empanados, lo que supone la incorporación de un exceso de grasa en el alimento, que calentada, presenta el inconveniente de ser más indigesta. Además, el consumo excesivo de materias grasas provoca con el tiempo un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares y de obesidad.

El tipo de alimentos que se sirven en los restaurantes de comida rápida tienen generalmente una alta densidad energética, los tamaños de las porciones han aumentado notablemente y también se sirven una gran cantidad de bebidas de los que sabemos que los azúcares parecen contribuir más a la obesidad que los de las comidas sólidas.

Esta comida chatarra es muy atractiva en sus envolturas, pero en lo que se refiere a nutrir el organismo realmente no sirve de mucho (aunque su etiqueta así lo diga) debido a que posee varias desventajas.

⁹ Cabrera Moliní, M.D. (2007) "Repercusiones de la comida rápida en la sociedad". *Trastornos de la conducta alimentaria*. 6: 635-659. Sevilla.

Es necesario aclarar que si este tipo de comidas fuesen consumidas de manera esporádica, no representa ningún tipo de riesgo para nuestra salud. El problema se presenta cuando estos alimentos son ingeridos de manera diaria o habitual, ya que este tipo de alimentación nutricionalmente desequilibrada, genera al largo plazo una carencia de nutrientes con demasiados efectos indeseables para nuestro organismo.

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

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

Además de lo ya mencionado, también contienen:

- alta cantidad de proteínas de origen animal.
- aditivos como conservantes, colorantes y potenciadores del sabor, que generan hábito de consumir este tipo de comida.
- abundante cantidad de azúcares simples, grasas saturadas, colesterol y sodio.
- aporte bajo o nulo de fibras y vitaminas.
- elevadísimo aporte calórico por ingesta.

Ejemplos de alimentos con excesos de estos ingredientes:

- **Hamburguesas, panchos y sándwiches:** alta cantidad de grasas (carne, mayonesa, algunos quesos y otros aderezos) además de excesiva cantidad de sal.



- **Papas fritas :** alta cantidad de grasas (aceites) y sodio (sal)
- **Gaseosas o bebidas gasificadas:** abundante cantidad de azúcares. Su ingrediente fundamental es el azúcar. Puesto que lleva saborizantes artificiales y ácidos artificiales, requiere más azúcar para que el paladar lo perciba "balanceado" o "agradable". Los demás ingredientes son sólo colorantes artificiales y agua carbonatada (se le inyecta monóxido de carbono al agua natural). Inclusive los refrescos "de dieta" son muy dañinos, hay indicios de que el aspartame y otros endulzantes "falsos" son cancerígenos y aún si no lo fueran, estamos metiendo a nuestro sistema digestivo sólo colorantes, endulzantes y saborizantes artificiales con gas, un gran concierto de ingredientes "chatarra".
- **Golosinas:** abundante cantidad de azúcares, sal y grasas
- **Snacks:** alta cantidad de cloruro de sodio, colorantes, saborizantes, azúcares y grasas.

La principal forma de cocción de estos alimentos es la fritura. Cualquier alimento que sea frito en aceite, absorbe aceite en grandes cantidades, sean papas, o cualquier otro alimento, al freírse absorbe demasiado aceite. Además, está demostrado que el aceite, al

calentarse desata reacciones químicas que crean acrilamidas, componentes potencialmente cancerígenos. El aceite que consumimos se convierte directamente en grasa corporal. Este fenómeno sucede porque el aceite "refinado" es una grasa "aislada" de los demás nutrientes. No se ve esto en los alimentos naturales como las verduras o frutas, donde el aceite no refinado es digerido por el organismo de manera sana.

Situaciones y sentimientos relacionados con el consumo de comidas rápidas

<ul style="list-style-type: none">• En general se realiza en compañía de amigos
<ul style="list-style-type: none">• Estando fuera del hogar o sin sus padres
<ul style="list-style-type: none">• Se asocia a un sentimiento de Disfrute / placer
<ul style="list-style-type: none">• Lugares de encuentro o reunión: en la plaza o bar, casas de comidas rápidas, casas de amigos.
<ul style="list-style-type: none">• Comidas habituales: snacks, comidas rápidas, gaseosas, golosinas.
<ul style="list-style-type: none">• El no estar con sus padres, les genera un sentimiento de libertad, independencia.



Inconvenientes y desventajas para la salud del consumo frecuente de comidas rápidas:

1. Comer todos los días o frecuentemente este tipo de alimentos provoca principalmente una sobrealimentación, con lo cual trastornos de peso y obesidad serian la primer consecuencia.
2. Escaso desarrollo de la masa ósea, por bajo aporte de calcio.
3. Enfermedades cardiovasculares, sobrepeso e hipercolesterolemia.
4. Estreñimiento, por bajo aporte de fibra y alimentos crudos (verduras y frutas).
5. Diabetes y Caries, provocadas por el alto índice de azúcares simples.
6. Deterioro de la salud en general, por el desequilibrio de nutrientes.
7. Digestiones pesadas y lentas, porque el método de cocción de la mayoría de sus productos es a través de las frituras de rebozados y empanados.
8. Se altera el sentido del gusto, por las altas dosis de sodio, conservantes y potenciadores del sabor los cuales al mismo tiempo están generando aumento del apetito y habito en el consumidor.
9. Algunos canceres por ejemplo la próstata, páncreas, colon, hígado.
10. Cambios bioquímicos a nivel cerebral, como los que generan las drogas. Esto se produce por la elevada cantidad de azúcares y grasas saturadas, lo que genera como consecuencia, adicción y enganche a este tipo de comidas.

Será necesario combinar los gustos propios de cada adolescente con la habilidad de quien prepara los alimentos, de manera que él pueda recibir con placer aún aquellos alimentos que no son de su preferencia.

¿PORQUE REALIZAR LAS 4 COMIDAS?

Hoy gran parte de la población no llega a realizar las cuatro comidas diarias que se recomiendan, desconociendo la importancia que tiene cada comida.

Empezar con un buen desayuno y repartir los alimentos en varias comidas favorece la digestión. Respetar los horarios de la ingesta de alimentos ayuda a regular el apetito y a hacer que el metabolismo trabaje de forma pareja a lo largo del día.

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

Desayuno:

La primera comida del día es fundamental, saltar el desayuno o que el mismo sea deficiente puede influir negativamente en nuestra salud.

Debemos tener en cuenta que es la primera ingesta, luego de 8 a 10 horas de ayuno nocturno. Es un hábito alimentario que condiciona el estado físico, psíquico y nutricional, no solo en niños y adolescentes, sino en todas las edades. Los niños y

adolescentes están en una etapa de gran crecimiento y desarrollo, mientras que los adultos deben enfrentar múltiples actividades durante el día.

Almuerzo:

El almuerzo debe ser una parte habitual de nuestra alimentación, para evitar que transcurran muchas horas desde el desayuno hasta la próxima comida.

Mucha gente le resta importancia a esta comida ya que generalmente esta en medio de una gran cantidad de actividades, sobre todo los que trabajan o estudian jornada completa. Es muy importante tomarse un momento para almorzar abandonando. Es un error comer sobre el escritorio ya que seguirás inmerso en el ritmo de la rutina y no se podrá hacerlo con tranquilidad.

Por otro lado, estar almorzando dentro de un horario escolar o de trabajo no significa que haya que comer un sándwich o una comida rápida, no es lo recomendable. Se pueden encontrar otras opciones más saludables, como viandas preparadas por nutricionistas o incluso llevar comida preparada desde tu casa.

Recordemos que el almuerzo es indispensable para poder enfrentar la tarde con la energía necesaria que nos permita rendir al máximo en nuestras actividades.

Merienda:

La merienda es una ingesta que aparentemente es considerada exclusiva de los niños y adolescentes y no se le concede la importancia que realmente se merece. Sin embargo,

esta comida supone un aporte nutritivo durante un intervalo de tiempo, que transcurre entre el almuerzo y la cena, y que puede resultar demasiado amplio.

Muchas personas tienen la mala costumbre de no merendar. Algunos piensan que haciendo esto, consumen menos calorías y los ayuda a bajar de peso. Sin embargo, lo que esto produce es llegar con más hambre a la cena y, por ende, comer en exceso en la misma.

Una buena merienda no debe interferir negativamente en el proceso de digestión de la comida del mediodía. Para ello debe estar lo suficientemente alejada de la misma y no tomarse demasiado tarde para impedir la cena.

La merienda supone un paréntesis y una recarga de energía muy útil y necesaria para continuar la jornada o para emprender una serie de actividades que requieren un esfuerzo psíquico y/o físico (es el caso de las actividades extraescolares realizadas por los adolescentes).

Merendar es siempre un recurso eficaz para calmar el apetito y no llegar a la cena para atiborrarse en ella. Además, evita "picar" entre horas, dando sensación de saciedad.

Cena:

El cuerpo gasta energía en forma permanente, aún durmiendo, por eso la importancia de la cena.

La cena tiene además un sentido social importante. Debemos tratar de que sea un encuentro familiar donde los miembros de la familia terminan su jornada juntos, compartiendo sus experiencias diarias.

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

Esta desorganización de las cenas supone una pérdida, en primer lugar, de convivencia familiar, ya que en muchos casos es la única comida en que coinciden todos sus miembros. Pero además, con frecuencia se hacen menús improvisados y poco recomendables desde el punto de vista dietético, elaborados muchas veces "al dictado" de los hijos: croquetas, "picoteos" de queso o jamón, salchichas, precocinados.

Deberíamos examinar las costumbres y organizar mejor las cenas. En beneficio de la convivencia familiar, nuestra salud y también de nuestro peso.

Un método eficaz que ayuda a una alimentación equilibrada y variada es armar un menú semanal de almuerzos y cenas, en el que se tengan en cuenta alimentos de todos los grupos según la frecuencia recomendada.

Irregularidades en el patrón de comidas

Es la forma más frecuente de alteración de los hábitos alimentarios.

Consiste básicamente en la tendencia a no hacer alguna de las comidas, generalmente el desayuno y/o merienda.

La real importancia del desayuno

El desayuno es la comida fundamental del día, ya que consumirlo o no, nos afecta de forma notable a corto y a largo plazo. Es muy importante esta comida del día porque rompe el ayuno nocturno, lo ayuda a despertar e iniciar sus actividades, impide que sienta hambre más tarde y lo mantiene despierto en la escuela o en el trabajo. Si antes de salir de casa come algo, será menos probable que desee alimentos dulces o con grasa.

Algunas consecuencias de no desayunar (o sólo beber un poco de café) son decaimiento general, mal humor, falta de concentración, bajo rendimiento físico e intelectual debido todo ello fundamentalmente a la falta de glucosa, lo que a su vez supone una alteración de nuestro organismo. Desayunar eleva los niveles de glucosa en la sangre, y de esta forma ayuda al cuerpo a funcionar con mayor efectividad. El rendimiento diario mejora con un desayuno adecuado ya que ayuda a memorizar, concentrarse y aprender.

A pesar de que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, la mayoría de las personas toman una cantidad insuficiente de calorías en la primera comida del día. Muchas personas consideran que han desayunado tras haber tomado únicamente café y unas galletas. El desayuno se convierte y es un aliado para afrontar el día con glucosa, nuestro combustible energético.

Fundamental en los adolescentes

Un desayuno equilibrado contribuye a un buen reparto de las calorías a lo largo del día y proporciona muchos nutrientes especialmente importantes en época de crecimiento y desarrollo. El no desayunar o hacerlo de mala manera, provoca un desequilibrio en el aporte calórico de cada día y la falta de las vitaminas y minerales necesarios para el buen desarrollo físico e intelectual.

Si no desayunamos hay consecuencias

Algunas de las consecuencias de no tomar el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa que produce el ayuno. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico. En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Por ellos, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no solo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.

Beneficios de un buen desayuno

- Mejora del estado nutricional: tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.
- Control de peso: las personas que desayunan mantienen el peso en los límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración. Repartir las calorías durante el día en 4 o 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas. Esto también contribuye a evitar picar entre horas.
- Rendimiento físico e intelectual: las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas) para mantener la glucemia en valores aceptables. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.

Antecedentes sobre el tema

- Macedo-Ojeda, G., Bernal-Orozco, M.F., López-Uriarte, P., Hunot, C., Vizmanos, B., Rovillé-Sausse, F., (2008), “**Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México**”. *Revista Antropo*, Vol. 16: 29-41 [Documento www] <http://www.didac.ehu.es/antropo/16/16-5/MacedoOjeda.pdf>

Este trabajo da como resultado que los hábitos alimentarios de los adolescentes mexicanos estudiados, son en su mayoría inadecuados en el consumo de fruta y verdura, queso, leguminosas, agua natural, dulces y chocolates, café, embutidos y hamburguesas y pizzas. Existen diferencias significativas entre géneros en los hábitos relacionados con la omisión de tiempos de comida. Se observa que 61.1% realiza menos de tres comidas al día (66,9% mujeres, 54,5% hombres), 38,3% no desayuna diariamente (42,1% mujeres, 33,9% hombres) y 47,6% no cena todos los días (55,6% mujeres, 38,4% hombres).

- Castañeda Sánchez, O., Rocha – Díaz, JC., Ramos – Aispuro, MG. (2008). “**Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México**”. *REDALYC, Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, Vol. 10 (1): 7-9. [Documento www] <http://redalyc.uaemex.mx/>

Este estudio da como resultado que los hábitos alimenticios en la mitad de los adolescentes resultaron malos y en una cantidad igual se presentaron alteraciones del estado nutricional, lo que se reflejó en exceso o déficit ponderal.

- Lacunza, AB., Sal, J., Yudowsky, A., Cordero, L. (2009). **“Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo”**. *Revista DIAETA*. Vol. 27 (127): 34-41. [Documento www]. <http://www.aadynd.org.ar/revista-diaeta.html>

Los datos de esta investigación plantean la preferencia de los adolescentes por productos azucarados y carbonatados como elección de bebida. Snacks y comidas rápidas: el 86% de los participantes refirió consumir comidas rápidas de alto valor calórico y graso. Estas alcanzaron un consumo diario promedio de 1 unidad. El desayuno continúa siendo una asignatura pendiente de nuestros jóvenes, encontrándose que el 28 % de los participantes no desayunaba de modo regular. En este estudio, aparece la cena como la segunda comida omitida por los adolescentes.

- Duarte Martín, M., López Martín, R., Martín Garzon, M., Blanco Montagut, L. (Mayo, 2001). **“Estudio sobre hábitos alimentarios en escolares adolescentes”**. DUE. Centro de Salud Ávila-Rural. Ávila. [Documento www] <http://www.medynet.com/elmedico/publicaciones/centrosalud5/310-314.pdf>

Un 79,9% de los encuestados declaran consumir algún tipo de alimento entre horas. Lo más consumidos son las golosinas (81,7%), el chocolate (6,0%), la bollería (2,7%) y la Coca-Cola (1,6%). Un 2,1% de los adolescentes elige la fruta como alimento que consumen entre horas.

Metodología

Área de estudio

Escuela Normal N° 1 de la ciudad de Rosario, ubicada en calle Corrientes 1191.

La Escuela Normal Superior N° 1 de Rosario, lleva el nombre de quien decretó su creación, el entonces presidente Dr. Nicolás Avellaneda. Todo comenzó el 20 de abril de 1879. La escuela arrancó con 139 alumnas que inauguraron la educación secundaria femenina y de maestras en la ciudad, sólo cinco años después de que el Colegio Nacional abriera esa misma posibilidad para los varones. Casi una osadía para la época. Presenta una amplia trayectoria en el ámbito educativo hasta el presente, en el que presta sus servicios a más de 3.500 alumnos desde el jardín de infantes hasta el profesorado, procurando formar profesionales de la educación con conciencia nacional y apertura hacia los cambios socio-culturales, y promoviendo el aprendizaje constructivista y significativo de los alumnos, de carácter científico y humanista, sustentado en los valores de vida, libertad, bien,

verdad, paz, solidaridad, tolerancia, igualdad y justicia, con intensificación del desarrollo de habilidades para la comunicación oral y escrita en la lengua materna y extranjera -inglés, francés,



italiano y portugués- que faciliten el acceso a la actividad laboral y la inserción en el contexto local, regional, nacional e internacional.

Tipo de estudio

Este estudio será de tipo transversal, ya que la obtención de los datos se realiza en un momento único, es decir, que no existen periodos de seguimientos. Implica la recolección de datos de un subconjunto de una población objetivo y se realizó en un determinado momento, haciendo un “corte” en el tiempo.

Es un estudio descriptivo, porque está orientado a la descripción de un tema determinado en un grupo de individuos para la investigación del tema elegido.

También es un estudio comparativo, ya que se evaluará y comparará respuestas entre mujeres y hombres adolescentes de la misma edad.

Población objetivo:

Adolescentes de ambos géneros que concurren a la institución de 15 a 17 años.

Universo

450 adolescentes de la escuela Normal I.

Muestra

Estará compuesta por 100 adolescentes entre 15 y 17 años que concurren al establecimiento. De los cuales 50 serán mujeres y 50 hombres.

Criterios de inclusión

Adolescentes de 15 a 17 años de ambos géneros que concurren a la Escuela Normal I en el turno mañana.

Técnicas de recolección de datos

Fue confeccionado un cuestionario en el que reúne un conjunto de preguntas de forma organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que las respuestas nos puedan ofrecer toda la información que se precisa. Se utilizaron preguntas cerradas, son aquellas en las que el encuestador establece todas las posibles respuestas a la pregunta. Pueden ser de dos tipos: respuestas de alternativa simple (dicotómicas), cuando sólo es posible una respuesta (sí o no, hombre o mujer); o respuestas de alternativa múltiple, cuando se presentan varias alternativas de posible respuesta. En este trabajo se presentan los dos tipos de preguntas cerradas.

Las preguntas formuladas indagan sobre preferencias alimentarias de los adolescentes, en el que se preguntara sobre que alimentos prefieren comer y en qué cantidad consumen ciertos alimentos, por otra parte, se preguntara sobre conductas alimentarias, en el que se intenta conocer si omiten o saltean comidas, a que comida la dan más importancia en el día de las cuatro principales y si realizan diariamente el desayuno.

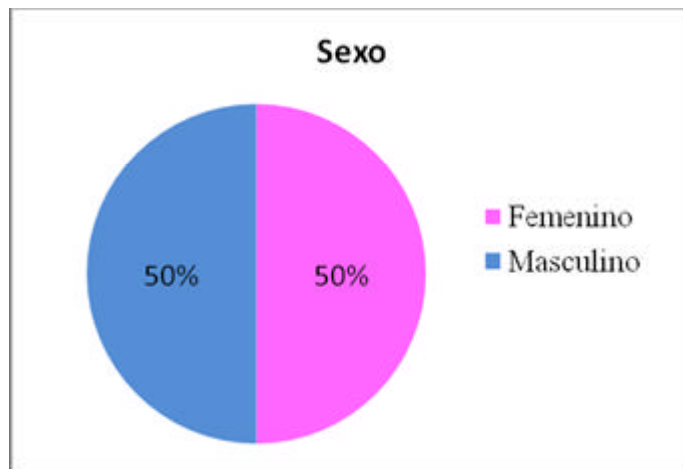
El cuestionario fue ajustado luego de ser aplicado a un grupo de adolescentes para evaluar si el mismo era comprensible.

El cuestionario tiene tres partes principales:

1. En la primera se indica edad y genero
2. En la segunda se menciona las conductas alimentarias en los cuales se brinda una serie de preguntas cerradas.
3. la tercera parte se realizo a través de una frecuencia de consumo de los alimentos preferidos de los adolescentes.

Análisis Estadístico

Se realizaron un total de 100 encuestas en la Escuela Normal I de la ciudad de Rosario. Las encuestas fueron realizadas a una población representada por un 50% (n=50) de adolescentes de género femenino y un 50% (n=50) de género masculino en edad de 15 a 17 años, en etapa escolar secundaria del turno mañana.



		Frecuencia	Porcentaje (%)
Género	Femenino	50	50
	Masculino	50	50
Total		100	100

Se hará un análisis estadístico de las encuestas en el que los resultados serán evaluados primero como variables individuales para conocer las conductas y preferencias alimentarias de los adolescentes de 15 a 17 años, el cual fue establecido como objetivo general del trabajo y luego se analizarán dichas variables de forma comparativa según el género de los encuestados para evaluar los objetivos específicos del trabajo.

CONDUCTAS ALIMENTARIAS

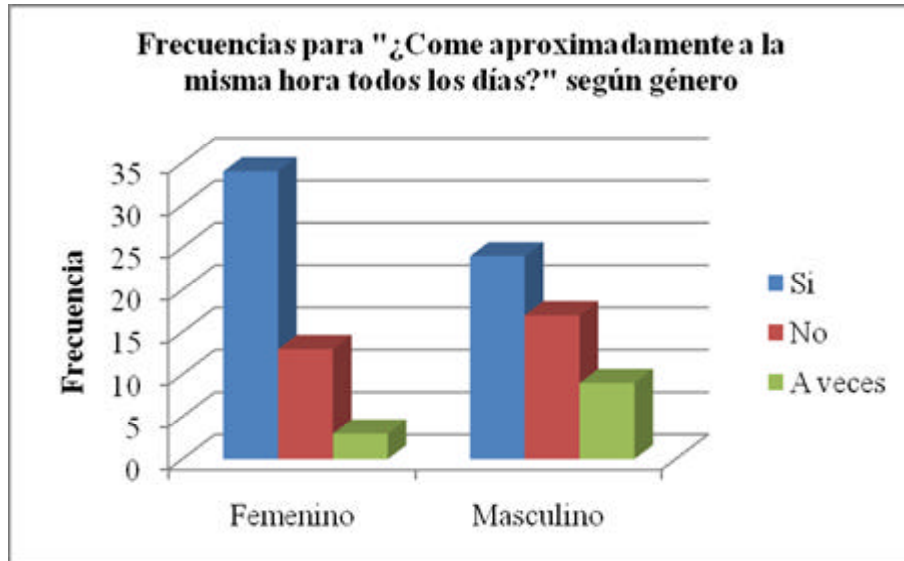
1. ¿Come aproximadamente a la misma hora todos los días?



		Frecuencia	Porcentaje (%)
¿Come aproximadamente a la misma hora todos los días?	Si	58	58
	No	30	30
	A veces	12	12
Total		100	100

Se puede observar del total de 100 encuestados, que el 58% de las personas si comen aproximadamente a la misma hora todos los días, el 30% del total no comen a la misma hora y solo un 12% contestaron comer a veces a la misma hora todos los días.

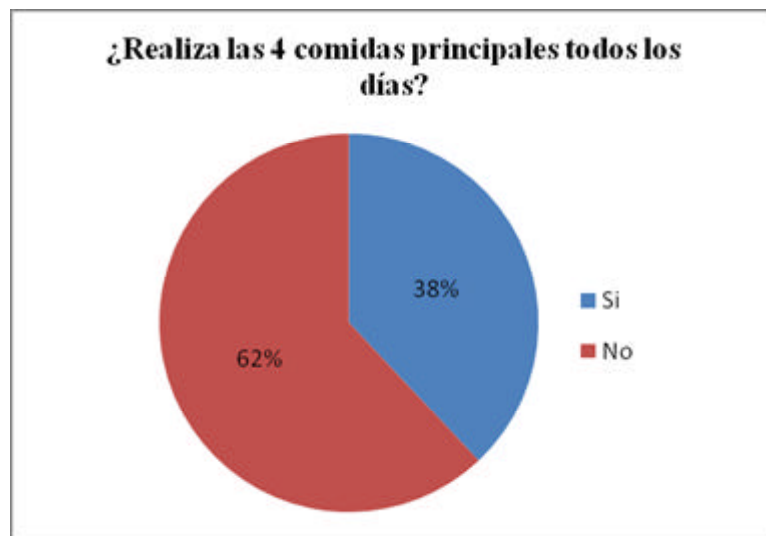
¿Come aproximadamente a la misma hora todos los días? Según género.



		Género (%)		Total
		Femenino	Masculino	
¿Come aproximadamente a la misma hora todos los días?	Si	34 (68)	24 (48)	58 (58)
	No	13 (26)	17 (34)	30 (30)
	A veces	3 (6)	9 (18)	12 (12)
Total		50 (100)	50 (100)	100 (100)

Se puede observar que en un total de 58 personas de 100 encuestados comen a la misma hora aproximadamente. En su mayoría mujeres son las que cumplen con el horario todos los días. Del resto de los encuestados podemos mencionar que un total de 30 personas no comen a la misma hora y solo 12 lo hacen a veces.

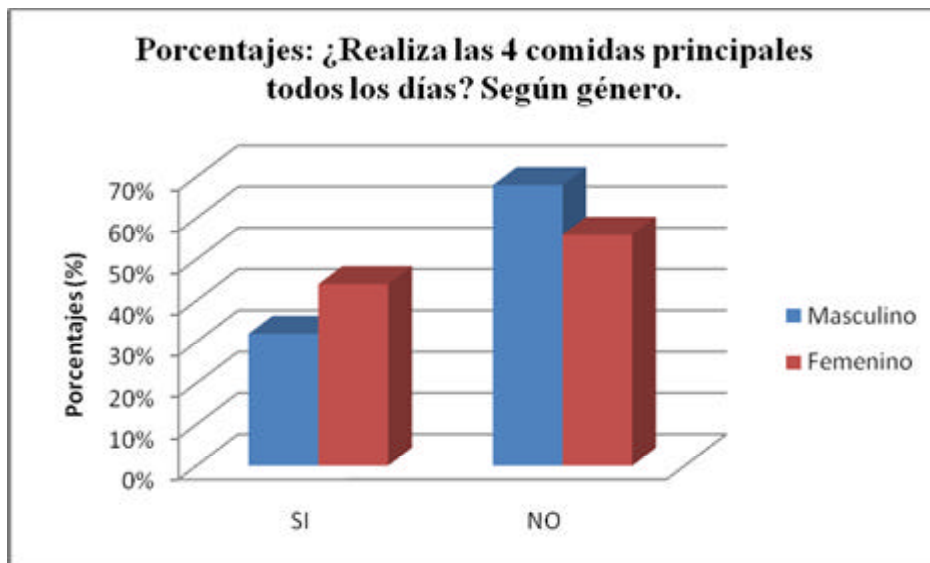
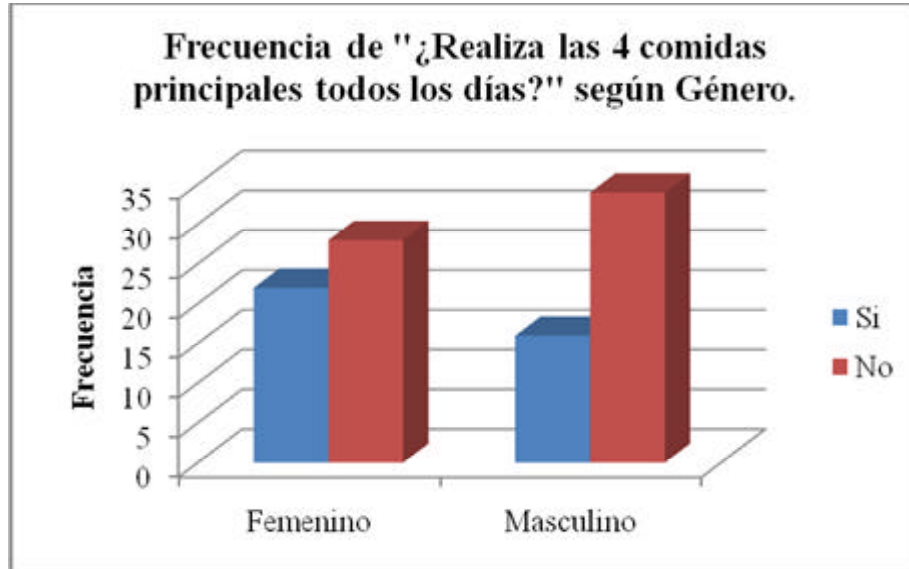
2. ¿Realiza las 4 comidas principales todos los días?



		Frecuencia	Porcentaje (%)
¿Realiza las 4 comidas principales todos los días?	Si	38	38
	No	62	62
Total		100	100

Se puede observar del total de 100 encuestados, que el 38% de las personas realizan las cuatro comidas principales todos los días y que el 62% del total no realiza las cuatro comidas todos los días.

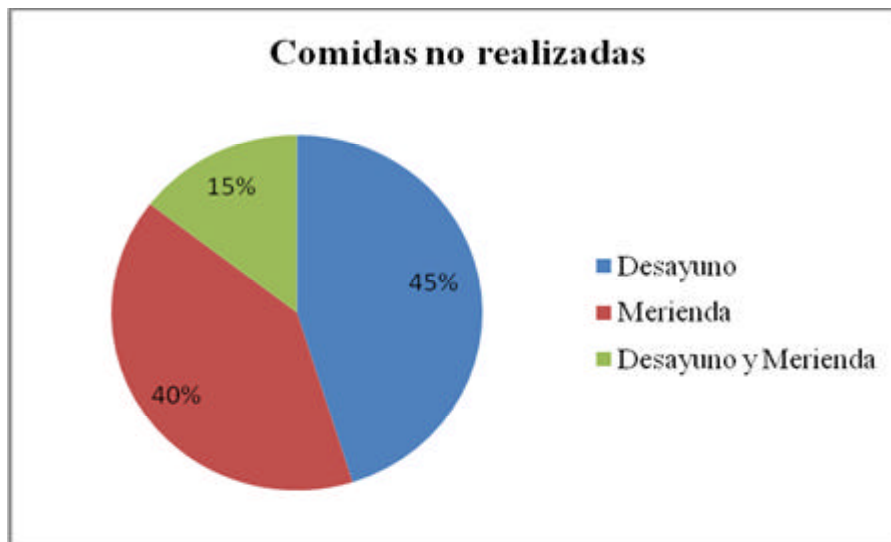
¿Realiza las 4 comidas principales todos los días?" según género.



		Género (%)		Total
		Femenino	Masculino	
¿Realiza las 4 comidas principales todos los días?	Si	22 (44)	16 (32)	38 (38)
	No	28 (56)	34 (68)	62 (62)
Total		50 (100)	50 (100)	100 (100)

Se puede observar que 62% de las personas encuestadas no realizan las 4 comidas principales todos los días, de los cuales en su mayoría son hombres con el 68% del total y las mujeres con un 56%. Del resto de los encuestados podemos mencionar que un total de 38% dicen realizar las 4 comidas principales, en sus mayorías mujeres.

3. Si su respuesta fue NO. ¿Qué comida no realiza o saltea?



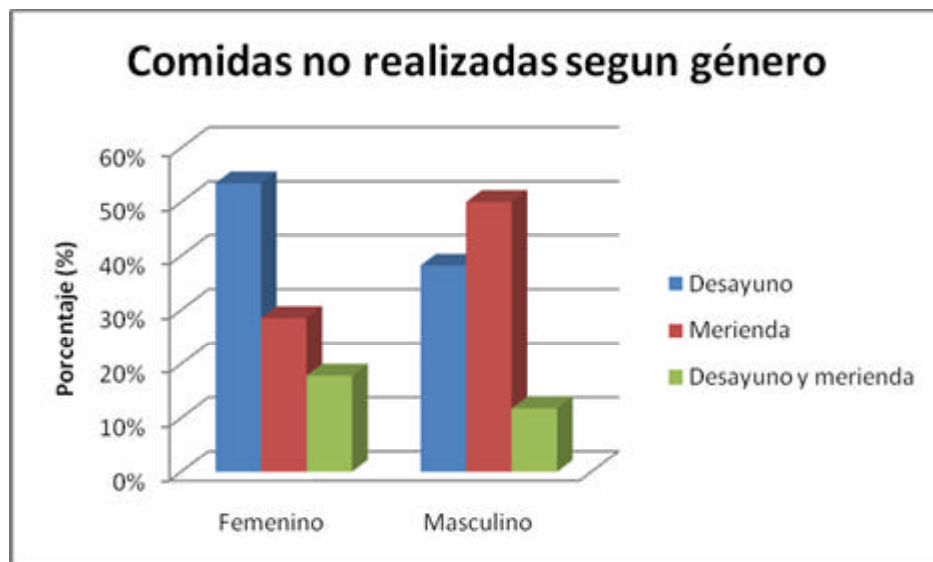
		Frecuencia	Porcentaje (%)
¿Qué comidas saltea?	Desayuno	28	45,16
	Merienda	25	40,32
	Desayuno y merienda	9	14,51
Total		62	100

El 45,16% de las personas que no realizan las 4 comidas principales todos los días saltean el desayuno.

El 40,32% del total de personas que no realizan las 4 comidas principales todos los días saltean la merienda.

El 14,51% del total de personas que no realizan las 4 comidas principales todos los días saltean el desayuno y la merienda.

¿Qué comida no realiza o saltea cada género?



		Femenino (%)	Masculino (%)
¿Qué comidas saltea?	Desayuno	15 (53,5%)	13 (38,2%)
	Merienda	8 (28,5%)	17 (50%)
	Desayuno y merienda	5 (17,8%)	4 (11,76%)
Total		28 (100%)	34 (100%)

De un total de 28 mujeres que respondieron no realizar las 4 comidas principales todos los días, el 53,5% (15) saltea el desayuno. Mientras que el 28,5% (8) saltea la merienda y un 17,8% (5) saltea el desayuno y la merienda.

De un total de 34 hombres que respondieron no realizar las 4 comidas principales todos los días, el 38,2% (13) saltea el desayuno. Mientras que el 50% (17) del mismo total de individuos saltea la merienda y un 11,76% (4) saltea el desayuno y la merienda.

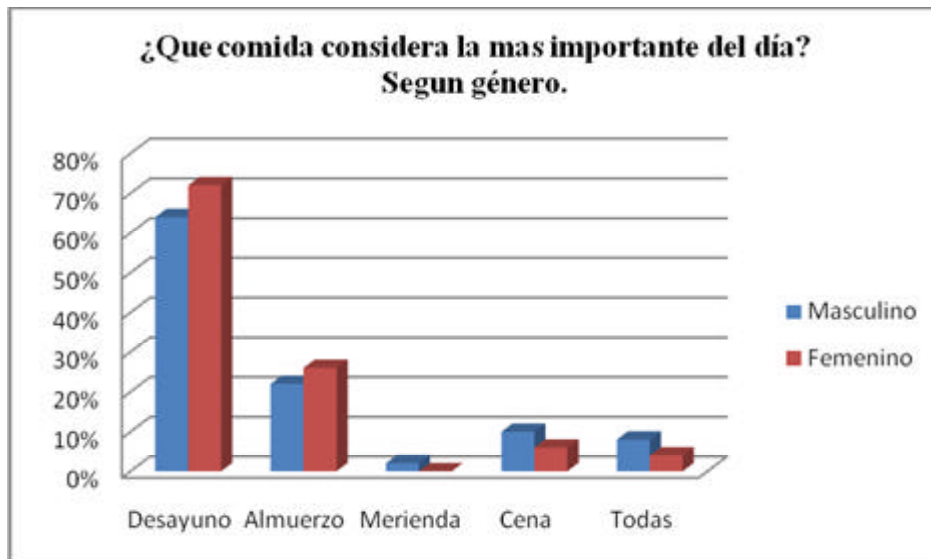
4. ¿Cuál de las 4 comidas principales considera la/las mas importante del día?



	Porcentaje (%)
Desayuno	68
Almuerzo	24
Merienda	1
Cena	8
Todas	6

Se puede observar del total de 100 encuestados, que el 68% de las personas considera la más importante de las cuatro principales al desayuno, el 24% considera el almuerzo como el más importante del día, un 1% la merienda, un 8% responde la cena como la comida más importante y un 6% del total considera a todas las comidas del día como importantes.

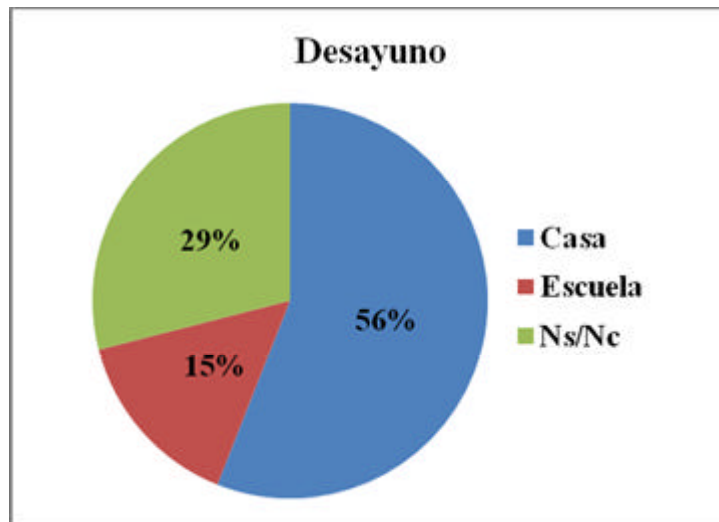
¿Cuál de las 4 comidas principales considera la/las mas importante del día? Según género.



	Género	
	Femenino	Masculino
Desayuno	72%	64%
Almuerzo	26%	22%
Merienda	0%	2%
Cena	6%	10%
Todas	4%	8%

Del total de los 100 encuestados el desayuno es considerado como la comida más importante por ambos géneros, con mayor porcentaje en las mujeres. El almuerzo es la 2º comida considerada como la más importante por ambos géneros. En 3º lugar hombres y mujeres consideran a la cena como importante. En 4º lugar se consideran todas las comidas principales como importantes del día y por último la merienda es la menos elegida por los encuestados como comida de importancia.

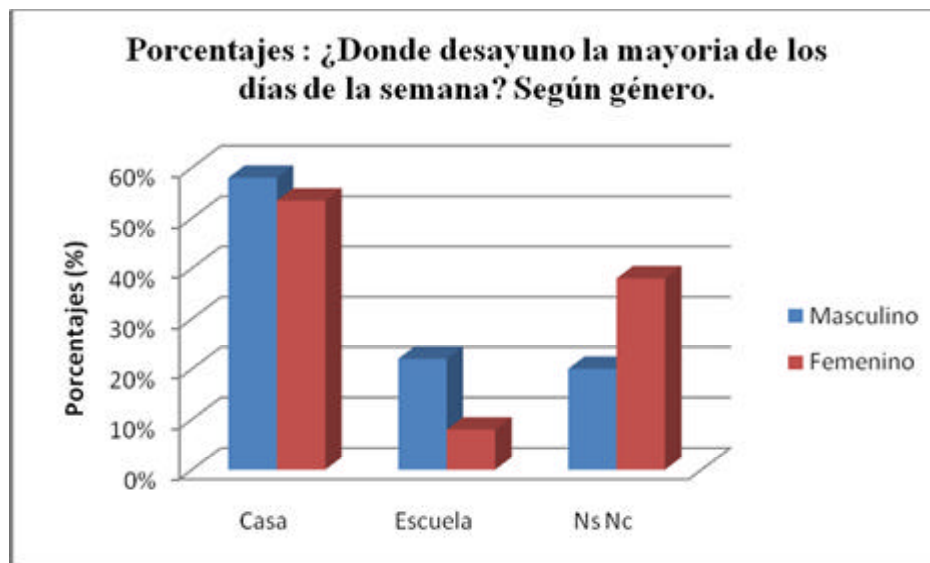
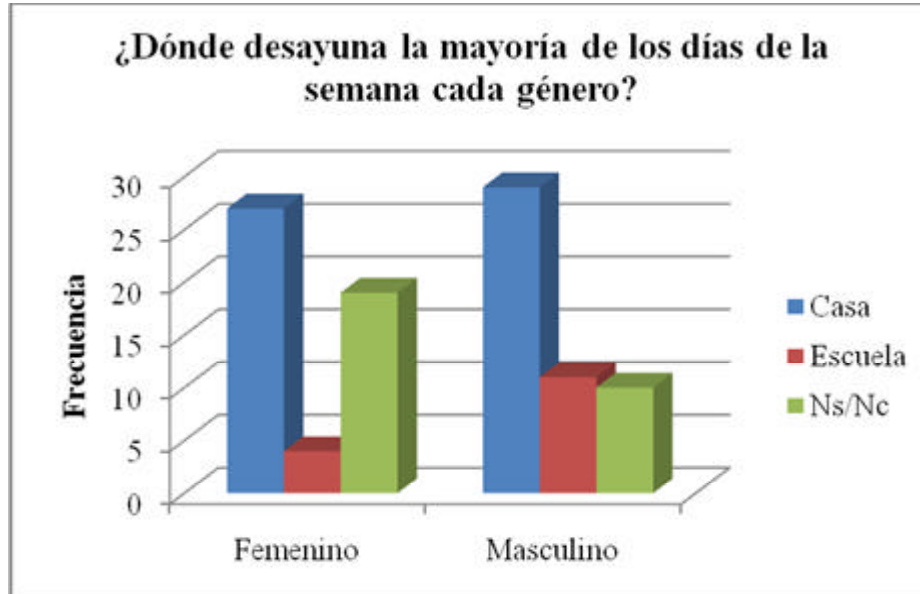
5. Durante la semana, ¿donde come la mayoría de las comidas?



		Frecuencia	Porcentaje (%)
Desayuno	Casa	56	56
	Escuela	15	15
	Ns/Nc	29	29
Total		100	100

Se puede observar del total de 100 encuestados, que el 56% de las personas toma el desayuno en su casa, un 15% en la escuela y un 29% no sabe, no contesta.

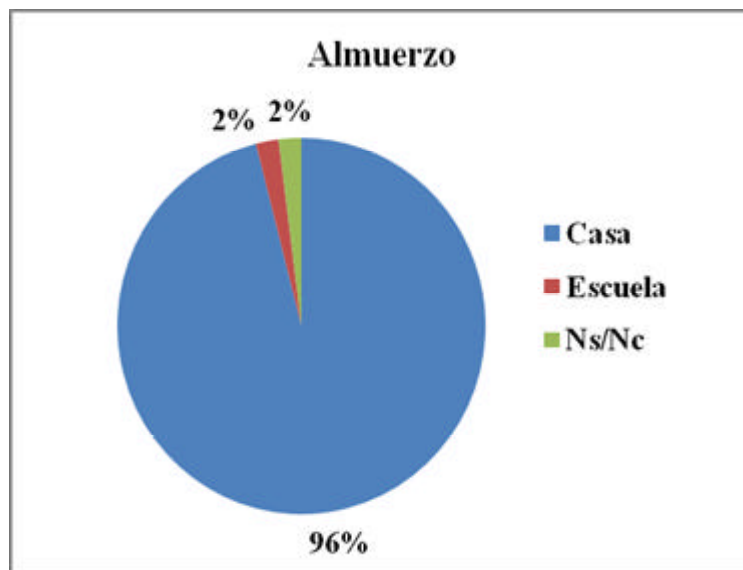
Desayuno:



		Género (%)		Total
		Femenino	Masculino	
Desayuno	Casa	27 (54)	29 (58)	56 (56)
	Escuela	4 (8)	11 (22)	15 (15)
	Ns/Nc	19 (38)	10 (20)	29 (29)
Total		50 (100)	50 (100)	100 (100)

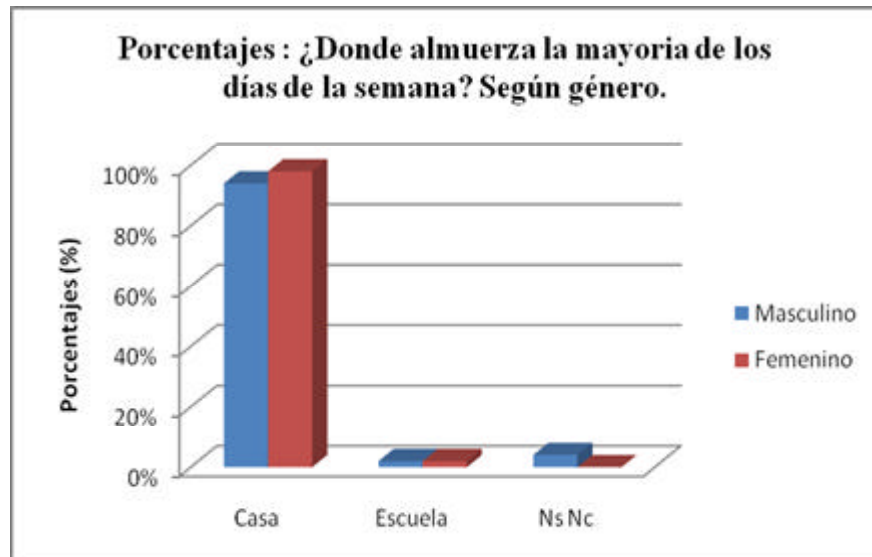
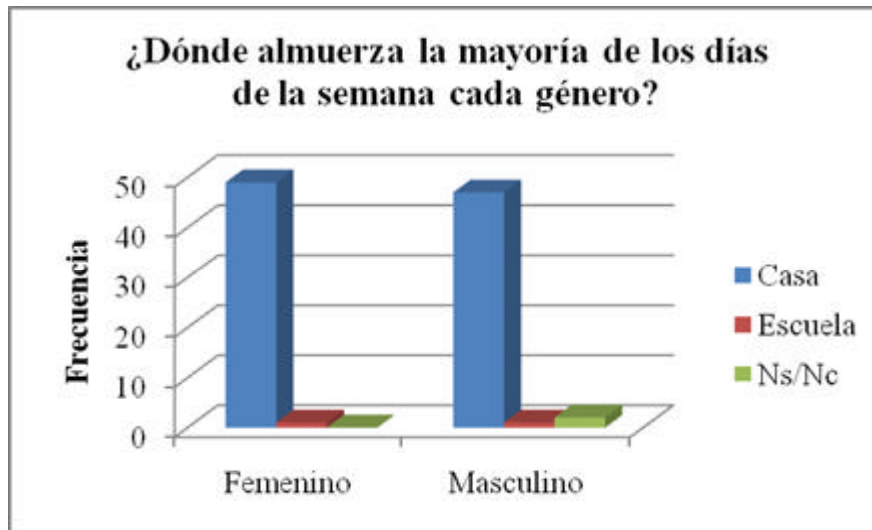
Del total de los encuestados, 56 personas realizan el desayuno en sus casas casi sin existir diferencias significativas entre ambos géneros. Del total de los encuestados 15 realizan el desayuno en la escuela de los cuales 11 siendo la mayoría son hombres.

Almuerzo:



		Frecuencia	Porcentaje (%)
Almuerzo	Casa	96	96
	Escuela	2	2
	Ns/Nc	2	2
Total		100	100

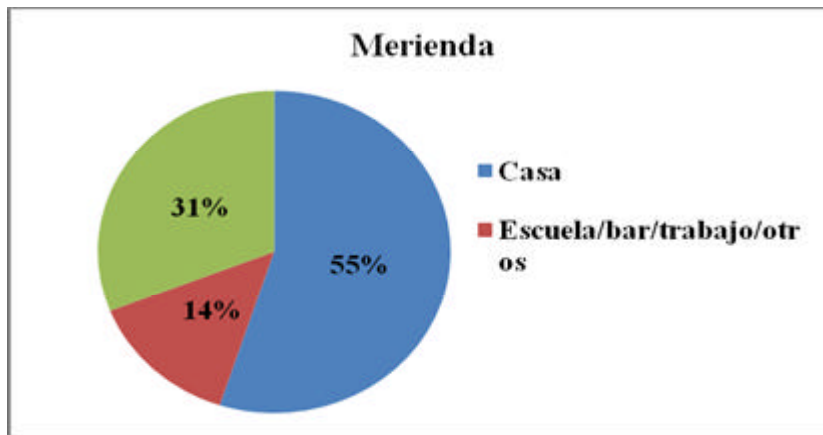
Se puede observar del total de 100 encuestados, que el 96% de las personas come el almuerzo en su casa, un 2% en la escuela y un 2% no sabe, no contesta.



		Género		Total
		Femenino	Masculino	
Almuerzo	Casa	49 (98)	47 (94)	96 (96)
	Escuela	1 (2)	1 (2)	2 (2)
	Ns/Nc	0 (0)	2 (4)	2 (2)
Total		50 (100)	50 (100)	100 (100)

Del total de los encuestados, 96 % de las personas realizan el almuerzo en sus casas, los hombres con un 94% y las mujeres en un 98%. Del total de los encuestados solo 2% realizan el desayuno en la escuela de los cuales uno es mujer y otro hombre.

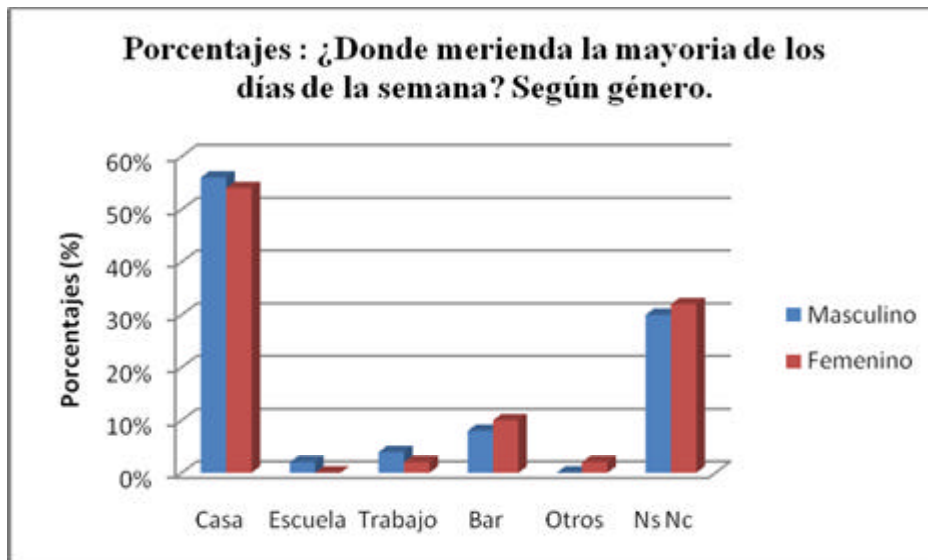
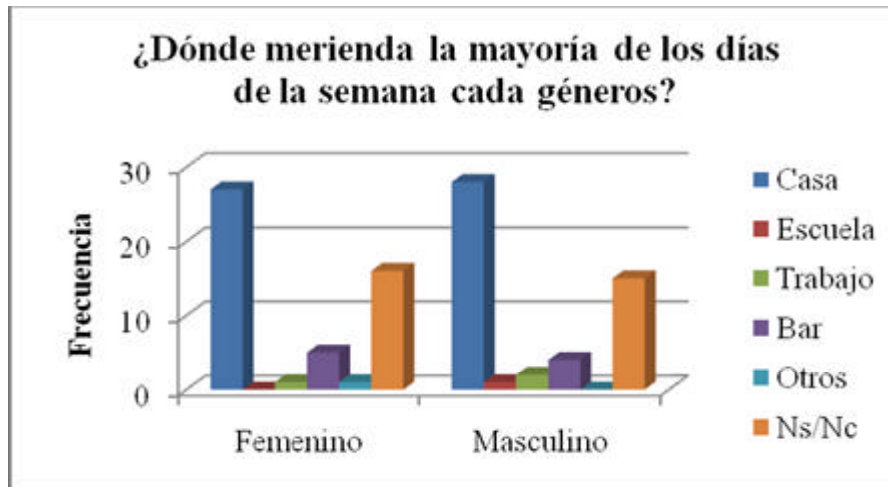
Merienda:



		Frecuencia	Porcentaje (%)
Merienda	Casa	55	55
	Escuela	1	1
	Trabajo	3	3
	Bar	9	9
	Otros	1	1
	Ns/Nc	31	31
Total		100	100

Se puede observar del total de 100 encuestados, que el 55% de las personas come la merienda en su casa, un 1% en la escuela, un 3% lo hace en el trabajo, un 9% en un bar, un 1% en otros lugares no especificados y un 31% no sabe, no contesta.

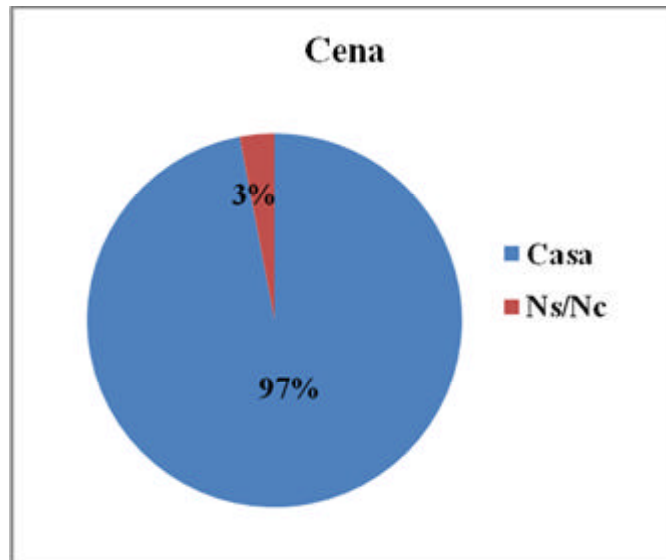
Merienda:



		Género (%)		Total
		Femenino	Masculino	
Merienda	Casa	27 (54)	28 (56)	55 (55)
	Escuela	0 (0)	1 (2)	1 (1)
	Trabajo	1 (2)	2 (4)	3 (3)
	Bar	5 (10)	4 (8)	9 (9)
	Otros	1 (2)	0 (0)	1 (1)
	Ns/Nc	16 (32)	15 (30)	31 (31)
Total		50 (100)	50 (100)	100 (100)

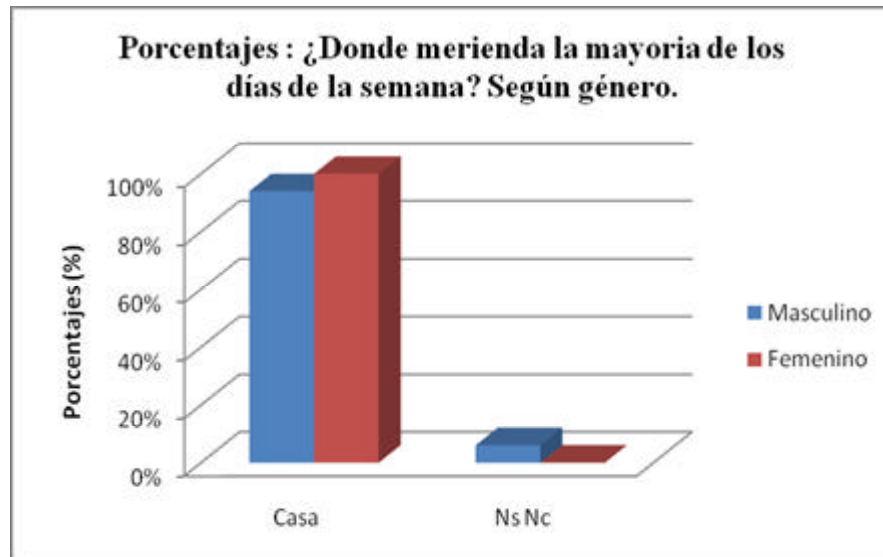
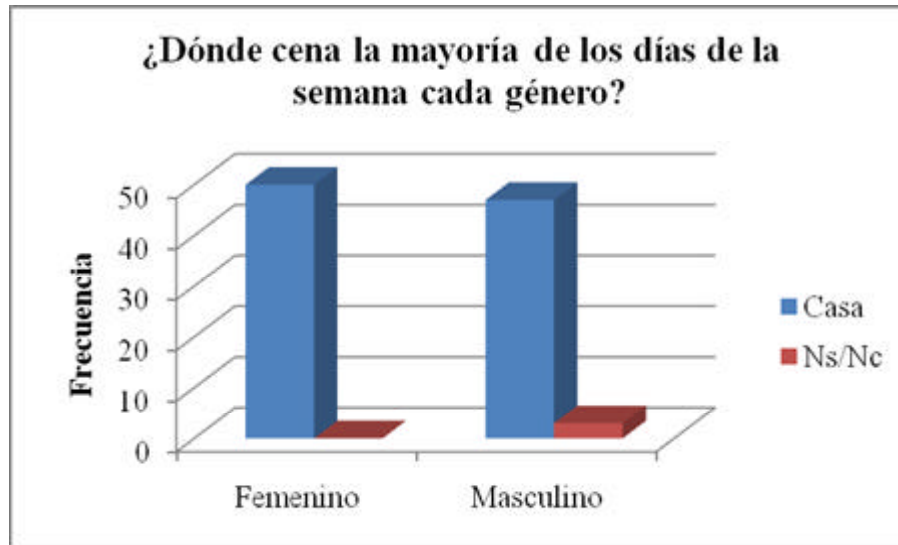
Del total de 50 mujeres y de 50 hombres, el 54% de las mujeres realizan la merienda en sus casas y los hombres en un 56%. En la escuela solo un hombre contesto realizar la merienda en ese lugar, y ninguna mujer eligió esta opción. En el trabajo un 4% de los hombres y un 2% de las mujeres. En un bar solo una mujer eligió este lugar como opción. Y el resto de los encuestados no sabe, no contesta.

Cena:



		Frecuencia	Porcentaje (%)
Cena	Casa	97	97
	Ns/Nc	3	3
Total		100	100

Se puede observar del total de 100 encuestados, que el 97% de las personas come la cena en su casa y un 3% no sabe, no contesta.



		Género		Total
		Femenino	Masculino	
Cena	Casa	50 (100)	47 (94)	97 (97)
	Ns/Nc	0 (0)	3 (6)	3 (3)
Total		50 (100)	50 (100)	100 (100)

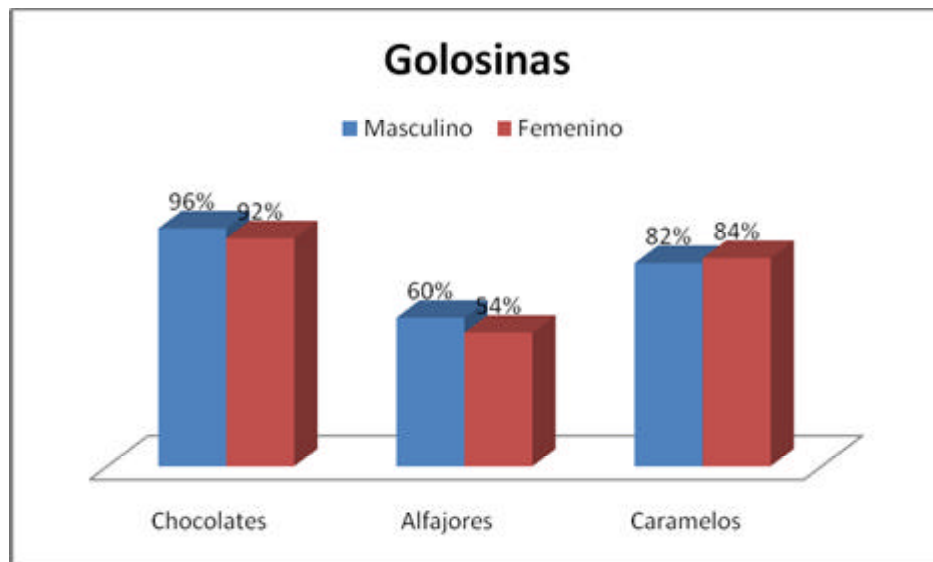
Del total de los encuestados, un 100% de las mujeres realiza la cena en su casa y un 94% de los hombres realiza la cena en su casa. El resto, no sabe o no contesto.

ALIMENTOS PREFERIDOS DE LOS ADOLESCENTES

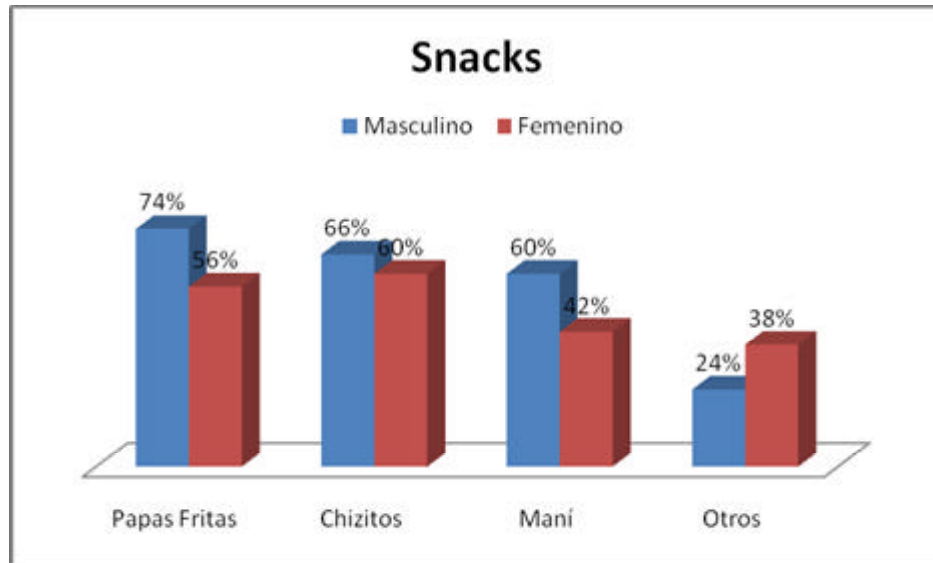
	Porcentaje consumo del total encuestados (%)	% Consumo del total de mujeres	% Consumo del total de hombres
<u>Golosinas</u>			
Chocolate	94	92%	96%
Alfajores	57	54%	60%
Caramelos	83	84%	82%
<u>Snacks</u>			
Papas Fritas	65	56%	74%
Chizitos	63	60%	66%
Maní	51	42%	60%
Otros	31	38%	24%
<u>Gaseosas</u>	100	100%	100%
<u>Comidas Rápidas</u>			
Papas	85	86%	84%
Hamburguesas	99	100%	98%
Panchos	27	20%	34%
Pizza	96	92%	100%

Del total de los encuestados (100) podemos destacar como alimentos preferidos por los adolescentes, las gaseosas en un 100% en ambos géneros, con un 99% el consumo de hamburguesas, con poca diferencia entre hombres y mujeres, con un 96% el consumo de pizzas, con mayor porcentaje en los hombres que en mujeres y con un 94% de todos los encuestados el consumo de chocolates.

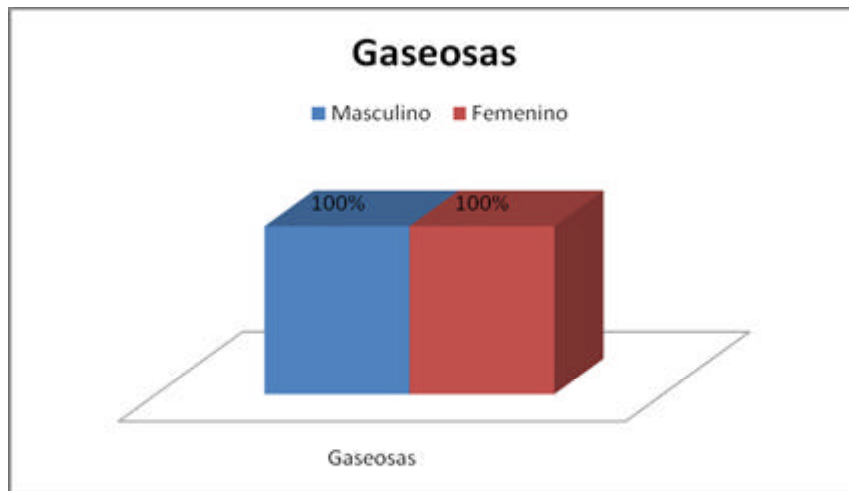
Alimentos preferidos según género:



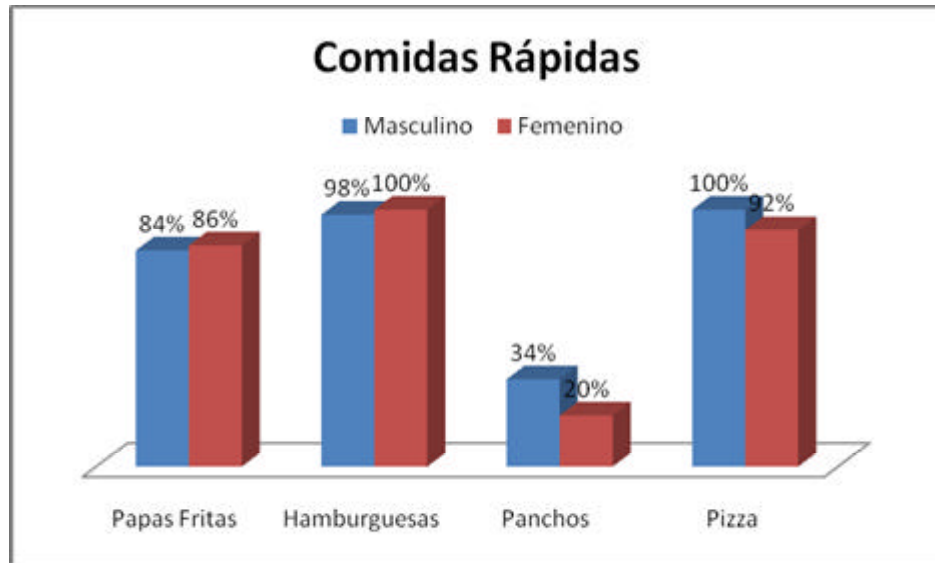
El consumo de chocolates es mayor en hombres con un 96% y las mujeres con un 92%, el consumo de alfajores es mayor en los hombres con un 60% y las mujeres con un 54%. A diferencia de los anteriores alimentos, los caramelos son mas consumidos por las mujeres con un 84% y los hombres con un 82%.



Con respecto a los snacks podemos encontrar diferencias entre ambos géneros. Las papas fritas son consumidas por los hombres en un 74% y en las mujeres en un 56%. Los Chizitos son consumidos por los hombres en un 66% y las mujeres en un 60%. Los maní son consumidos por los hombres en un 60% y las mujeres en un 42%.



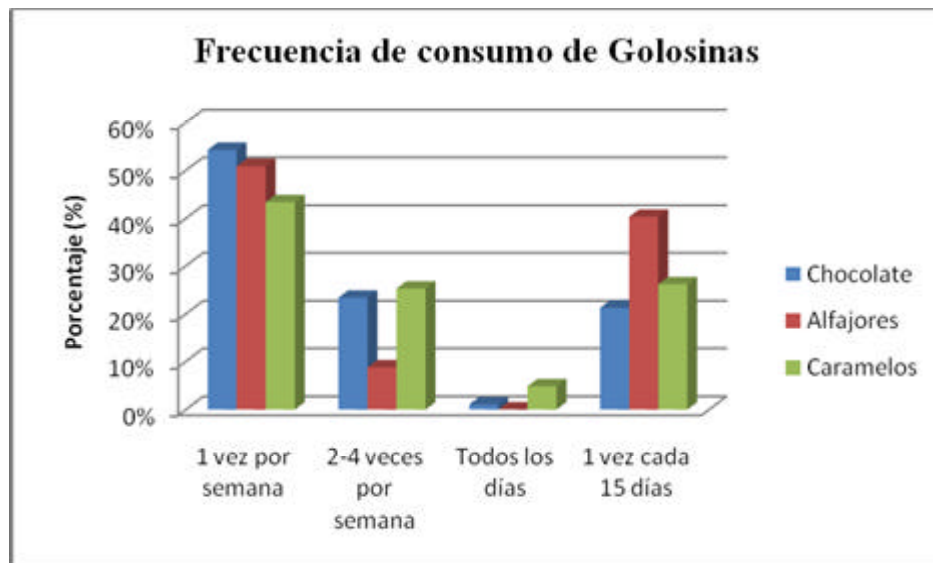
El consumo de gaseosas es igual en ambos géneros, tanto hombres como en mujeres son consumidas en un 100%.



Cuando hablamos del consumo de comidas rápidas encontramos que las papas fritas son consumidas por los hombres en un 84% y en las mujeres en un 86%. Con relación al consumo de panchos y pizza podemos marcar un mayor consumo en los hombres que en mujeres.

Frecuencia de consumo de los alimentos preferidos

GOLOSINAS	Frecuencia con la que consume	Frecuencia (personas)	Porcentaje (%)
Chocolate	1 vez por semana	51	54,26
	2-4 veces por semana	22	23,40
	Todos los días	1	1,06
	1 vez cada 15 días	20	21,28
Total		94	100
Alfajores	1 vez por semana	29	50,88
	2-4 veces por semana	5	8,77
	Todos los días	0	0
	1 vez cada 15 días	23	40,35
Total		57	100
Caramelos	1 vez por semana	36	43,37
	2-4 veces por semana	21	25,30
	Todos los días	4	4,82
	1 vez cada 15 días	22	26,51
Total		83	100



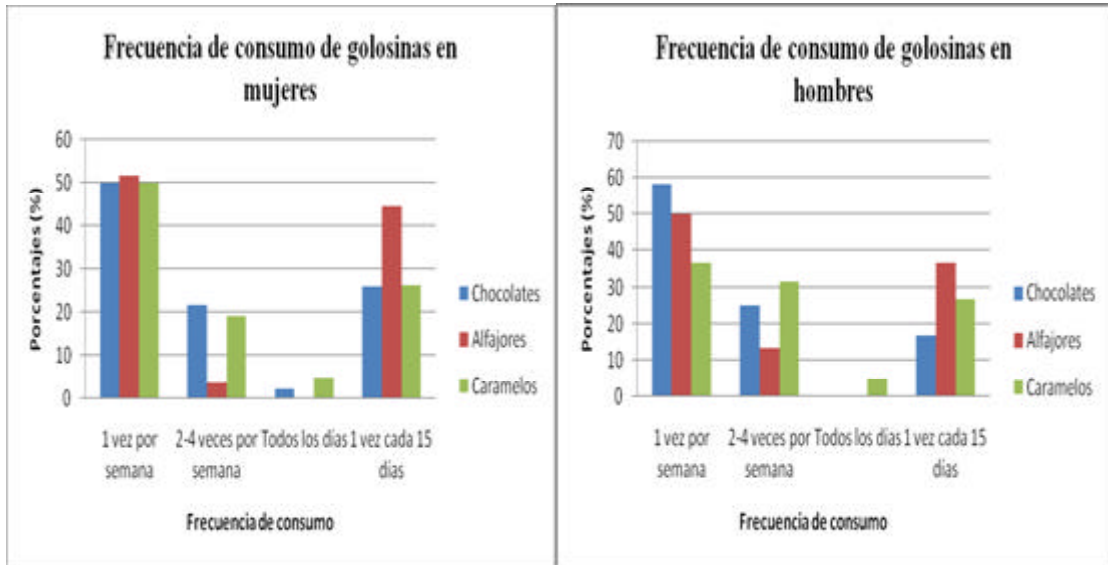
La mayor frecuencia de consumo de chocolate es de 1 vez por semana con un 54,26% del total de los encuestados que consumen este alimento (94 personas).

La mayor frecuencia de consumo de alfajores es de 1 vez por semana con un 50,88% del total de los encuestados que consumen este alimento (57 personas).

La mayor frecuencia de consumo de caramelos es de 1 vez por semana con un 43,37% del total de los encuestados que consumen este alimento (83 personas).

Frecuencia de consumo de golosinas según género

		Género			
		Femenino		Masculino	
		Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Chocolate	1 vez por semana	23	50	28	58,33
	2-4 veces por semana	10	21,74	12	25
	Todos los días	1	2,17	0	0
	1 vez cada 15 días	12	26,09	8	16,67
	Total	46	100	48	100
Alfajores	1 vez por semana	14	51,85	15	50
	2-4 veces por semana	1	3,70	4	13,33
	Todos los días	0	0	0	0
	1 vez cada 15 días	12	44,44	11	36,67
	Total	27	100	30	100
Caramelos	1 vez por semana	21	50	15	36,59
	2-4 veces por semana	8	19,05	13	31,71
	Todos los días	2	4,76	2	4,88
	1 vez cada 15 días	11	26,19	11	26,83
	Total	42	100	41	100



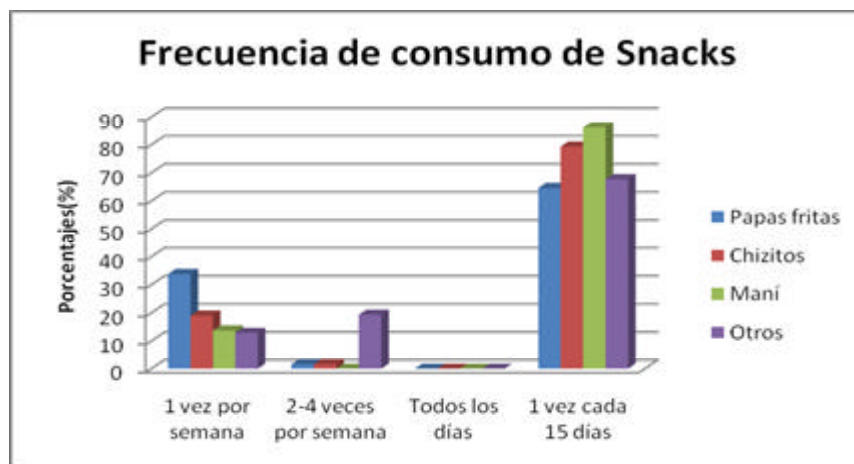
La mayor frecuencia de consumo de chocolates en mujeres es 1 vez por semana con un 50% del total de mujeres que consumen este alimento (46), en los hombres también 1 vez por semana con un 58,33% del total de hombres que consumen este alimento (48).

La mayor frecuencia de consumo de alfajores en mujeres es de 1 vez por semana con un 51,85% del total que consumen este alimento (27), y en hombres también 1 vez por semana con un 50% del total de hombres que consumen este alimento (30).

La mayor frecuencia de consumo de caramelos en mujeres es de 1 vez por semana con un 50% del total de mujeres que consumen este alimento (42), y los hombres también 1 vez por semana con un 36,59% del total que consumen este alimento (41).

Frecuencia de consumo de Snacks

SNACKS	Frecuencia con la que consume	Frecuencia (personas)	Porcentaje (%)
Papas	1 vez por semana	22	33,85
	2-4 veces por semana	1	1,54
	Todos los días	0	0
	1 vez cada 15 días	42	64,62
Total		65	100
Chizitos	1 vez por semana	12	19,05
	2-4 veces por semana	1	1,59
	Todos los días	0	0
	1 vez cada 15 días	50	79,37
Total		63	100
Maní	1 vez por semana	7	13,73
	2-4 veces por semana	0	0
	Todos los días	0	0
	1 vez cada 15 días	44	86,27
Total		51	100
Otros	1 vez por semana	4	12,90
	2-4 veces por semana	6	19,35
	Todos los días	0	0
	1 vez cada 15 días	21	67,74
Total		31	100



La mayor frecuencia de consumo de papas fritas es de 1 vez cada 15 días con un 64,62% del total de los encuestados que consumen este alimento (65 personas).

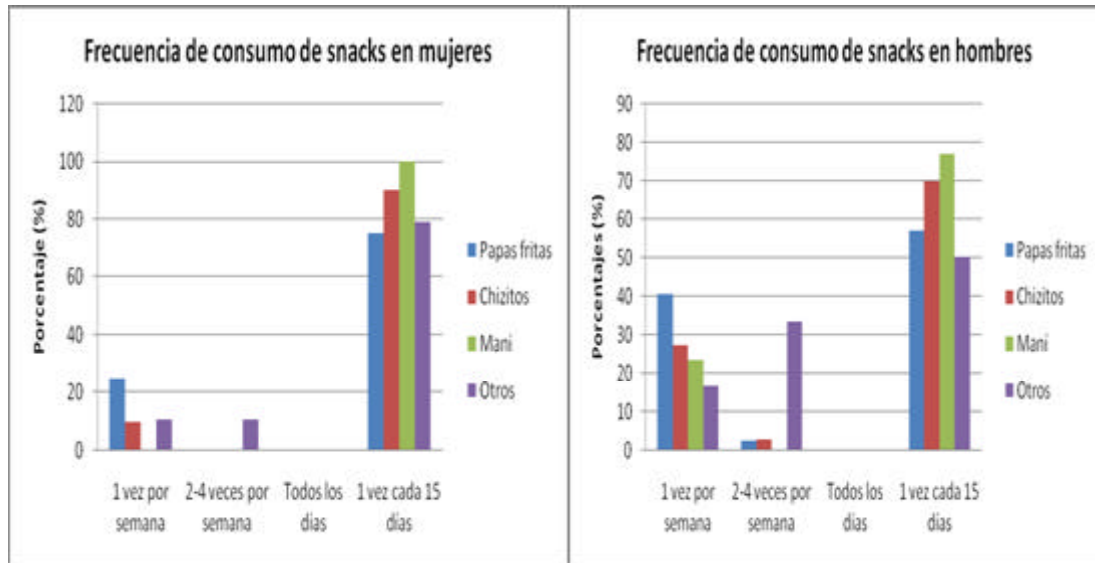
La mayor frecuencia de consumo de chizitos es de 1 vez cada 15 días con un 79,37% del total de los encuestados que consumen este alimento (63 personas).

La mayor frecuencia de consumo de maní es de 1 vez cada 15 días con un 86,27% del total de los encuestados que consumen este alimento (51 personas).

La mayor frecuencia de consumo de otros snacks es de 1 vez cada 15 días con un 67,74% del total de los encuestados que consumen estos alimentos (31 personas).

Frecuencia de consumo de Snacks según género

		Género			
		Femenino		Masculino	
		Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Papas	1 vez por semana	7	25	15	40,54
	2-4 veces por semana	0	0	1	2,70
	Todos los días	0	0	0	0
	1 vez cada 15 días	21	75	21	56,76
Total		28	100	37	100
Chizitos	1 vez por semana	3	10	9	27,27
	2-4 veces por semana	0	0	1	3,03
	Todos los días	0	0	0	0
	1 vez cada 15 días	27	90	23	69,70
Total		30	100	33	100
Maní	1 vez por semana	0	0	7	23,33
	2-4 veces por semana	0	0	0	0
	Todos los días	0	0	0	0
	1 vez cada 15 días	21	100	23	76,67
Total		21	100	30	100
Otros	1 vez por semana	2	10,53	2	16,67
	2-4 veces por semana	2	10,53	4	33,33
	Todos los días	0	0	0	0
	1 vez cada 15 días	15	78,95	6	50
Total		19	100	12	100



La mayor frecuencia de consumo de papas fritas en mujeres es 1 vez cada 15 días con un 75% del total de mujeres que consumen este alimento (28), en los hombres también 1 vez cada 15 días con un 56,33% del total de hombres que consumen este alimento (37).

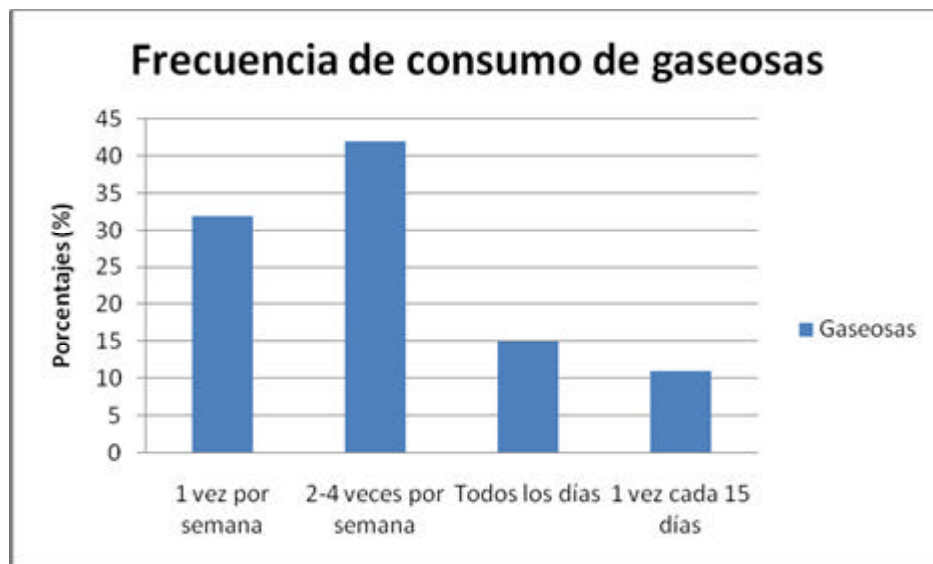
La mayor frecuencia de consumo de chizitos en mujeres es de 1 vez cada 15 días con un 90% del total que consumen este alimento (30), y en hombres también 1 vez cada 15 días con un 69,70% del total de hombres que consumen este alimento (33).

La mayor frecuencia de consumo de maní en mujeres es de 1 vez cada 15 días con un 100% del total de mujeres que consumen este alimento (21), y los hombres también 1 vez cada 15 días con un 76,67% del total que consumen este alimento (30).

La mayor frecuencia de consumo de otros snacks en mujeres es de 1 vez cada 15 días con un 78,95% del total de mujeres que consumen estos alimentos (19), y los hombres también 1 vez cada 15 días con un 50% del total que consumen estos alimentos (12).

Frecuencia de consumo de gaseosas

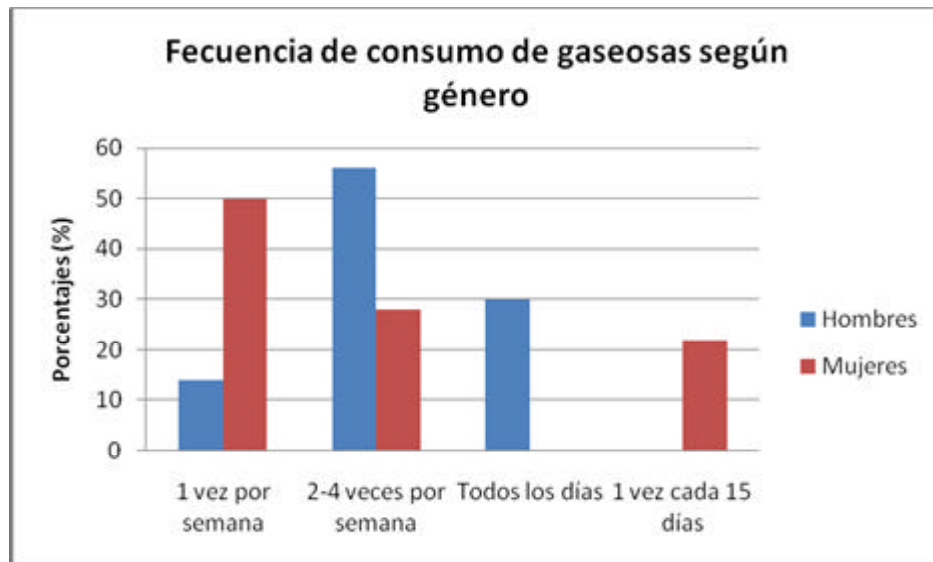
Comidas	Frecuencia con la que consume	Frecuencia (personas)	Porcentaje (%)
Gaseosas	1 vez por semana	32	32
	2-4 veces por semana	42	42
	Todos los días	15	15
	1 vez cada 15 días	11	11
Total		100	100



La mayor frecuencia de consumo de gaseosas es de 2-4 veces por semana con un 42% del total de los encuestados que consumen este alimento (100 personas).

Frecuencia de consumo de gaseosas según género

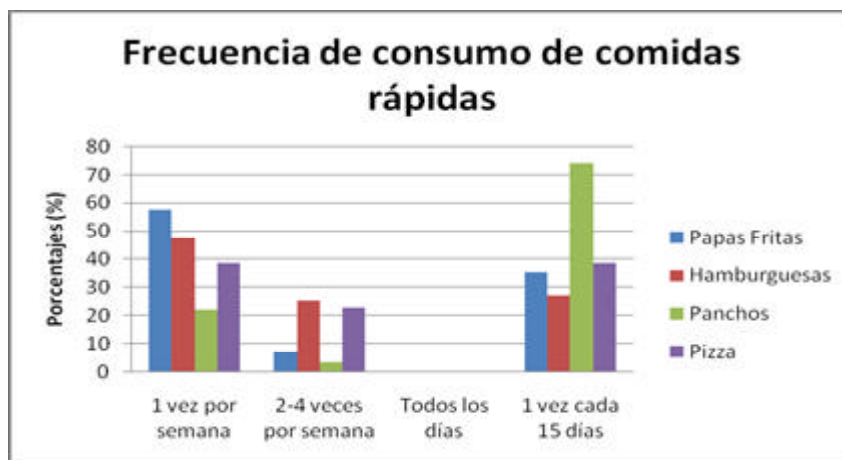
		Género			
		Femenino		Masculino	
		Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Gaseosas	1 vez por semana	25	50	7	14
	2-4 veces por semana	14	28	28	56
	Todos los días	0	0	15	30
	1 vez cada 15 días	11	22	0	0
	Total	50	100	50	100



La mayor frecuencia de consumo de gaseosas en mujeres es de 1 vez por semana con un 50% del total de mujeres que consumen este alimento (50), y los hombres 2-4 veces por semana con un 56% del total que consumen este alimentos (50).

Frecuencia de consumo de comidas rápidas

Comidas	Frecuencia con la que consume	Frecuencia (personas)	Porcentaje (%)
Papas	1 vez por semana	49	57,65
	2-4 veces por semana	6	7,06
	Todos los días	0	0
	1 vez cada 15 días	30	35,29
Total		85	100
Hamburguesas	1 vez por semana	47	47,47
	2-4 veces por semana	25	25,25
	Todos los días	0	0
	1 vez cada 15 días	27	27,27
Total		99	100
Panchos	1 vez por semana	6	22,22
	2-4 veces por semana	1	3,70
	Todos los días	0	0
	1 vez cada 15 días	20	74,07
Total		27	100
Pizza	1 vez por semana	37	38,54
	2-4 veces por semana	22	22,92
	Todos los días	0	0
	1 vez cada 15 días	37	38,54
Total		96	100



La mayor frecuencia de consumo de papas fritas es de 1 vez por semana con un 57,65% del total de los encuestados que consumen este alimento (85 personas).

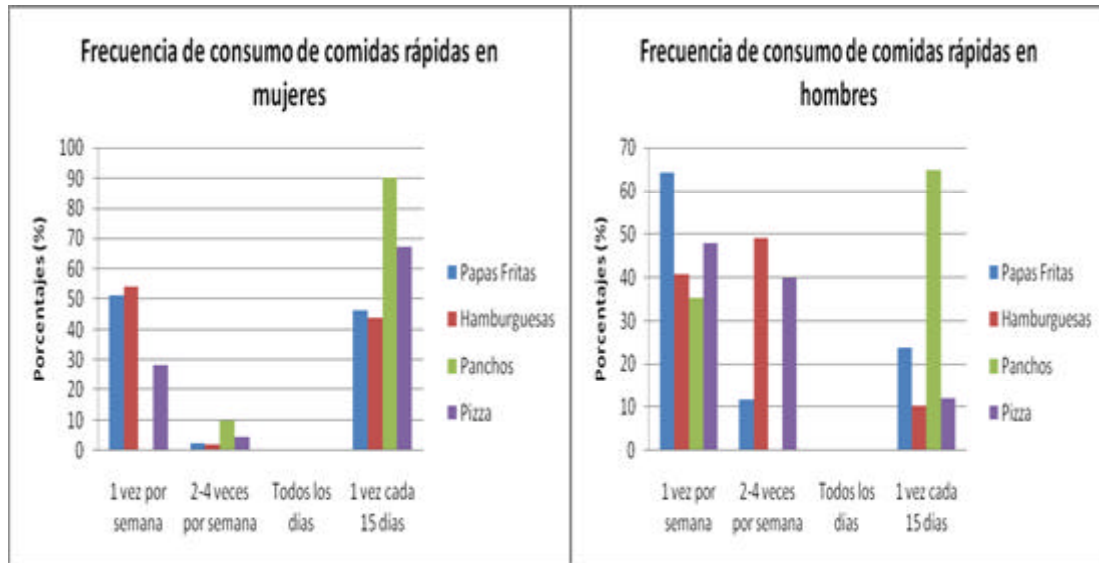
La mayor frecuencia de consumo de hamburguesas es de 1 vez por semana con un 47,47% del total de los encuestados que consumen este alimento (99 personas).

La mayor frecuencia de consumo de panchos es de 1 vez cada 15 días con un 74,07% del total de los encuestados que consumen este alimento (27 personas).

La mayor frecuencia de consumo de pizzas es de 1 vez por semana y 1 vez cada 15 días por igual con un 38,54% del total de los encuestados que consumen este alimento (96 personas).

Frecuencia de consumo de comidas rápidas según género

		Femenino		Masculino	
		Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Papas	1 vez por semana	22	51,16	27	64,29
	2-4 veces por semana	1	2,33	5	11,90
	Todos los días	0	0	0	0
	1 vez cada 15 días	20	46,51	10	23,81
Total		43	100	42	100
Hamburguesas	1 vez por semana	27	54	20	40,82
	2-4 veces por semana	1	2	24	48,98
	Todos los días	0	0	0	0
	1 vez cada 15 días	22	44	5	10,20
Total		50	100	49	100
Panchos	1 vez por semana	0	0	6	35,29
	2-4 veces por semana	1	10	0	0
	Todos los días	0	0	0	0
	1 vez cada 15 días	9	90	11	64,71
Total		10	100	17	100
Pizza	1 vez por semana	13	28,26	24	48
	2-4 veces por semana	2	4,35	20	40
	Todos los días	0	0	0	0
	1 vez cada 15 días	31	67,39	6	12
Total		46	100	50	100



La mayor frecuencia de consumo de papas fritas en mujeres es 1 vez por semana con un 51,16% del total de mujeres que consumen este alimento (43), en los hombres también 1 vez por semana con un 64,29% del total de hombres que consumen este alimento (42).

La mayor frecuencia de consumo de hamburguesas en mujeres es de 1 vez por semana con un 54% del total que consumen este alimento (50), y en hombres 2-4 veces por semana con un 48,98% del total de hombres que consumen este alimento (49).

La mayor frecuencia de consumo de panchos en mujeres es de 1 vez cada 15 días con un 90% del total de mujeres que consumen este alimento (10), y los hombres también 1 vez cada 15 días con un 64,71% del total que consumen este alimento (17).

La mayor frecuencia de consumo de pizza en mujeres es de 1 vez cada 15 días con un 67,39% del total de mujeres que consumen este alimento (46), y los hombres 1 vez por semana con un 48% del total que consumen este alimentos (50).

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La información recopilada ha sido fruto de una investigación realizada en la ciudad de Rosario, en la que se basa en aspectos relacionados con las tendencias nutricionales de los adolescentes.

El estudio realizado permitió abordar específicamente sobre las conductas y preferencias alimentarias de los adolescentes.

Para el desarrollo de este trabajo se realizaron 100 encuestas, en adolescentes de ambos géneros de entre 15 y 17 años que concurrieron a la escuela Normal I de la ciudad de Rosario, Santa Fe.

Del análisis de los resultados se puede observar que la mayoría de la población encuestada (62%) no realiza las cuatro comidas principales, siendo los hombres más que las mujeres los que no cumplen con las cuatro comidas. A diferencia de un estudio realizado en la ciudad de Guadalajara, México, (Macedo-Ojeda, G., Bernal-Orozco, M.F., López-Uriarte, P., Hunot, C., Vizmanos, B., Rovillé-Sausse, F., (2008), **“Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México”**. *Revista Antropo*) en el que se encontró diferencias significativas entre géneros en los hábitos relacionados con la omisión de tiempos de comida. En ese caso se observó que las mujeres eran las que omitían más comidas que los hombres.

En mi trabajo se encontró que el desayuno no lo realizan en su mayoría las mujeres y la merienda más los hombres. En la investigación de México anteriormente mencionada, se pudo observar lo mismo.

En los antecedentes de Lacunza, AB., Sal, J., Yudowsky, A., Cordero, L. (2009).

“Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición

nutricional y conductas alimentarias de riesgo”, el desayuno al igual que en México y en este trabajo sigue siendo la comida con mayor porcentaje de omisión por parte de los adolescentes, pero como segunda comida no realizada eligieron la cena, a diferencia de este trabajo que se eligió la merienda.

De las preferencias alimentarias podemos destacar el alto consumo de chocolates, caramelos, gaseosas, hamburguesas, pizzas y papas fritas en los adolescentes. Estos resultados los podemos comparar con los antecedentes del trabajo mencionado **“Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo”**, en el que se llegó a los mismos resultados, los datos de esa investigación revelaron que las preferencias de los adolescentes eran gaseosas, snacks y comidas rápidas en un alto porcentaje al igual que este trabajo.

CONCLUSION

La importancia que tiene este tipo de estudio además de conocer las conductas y preferencias alimentarias de los adolescentes, es que podemos ofrecer a futuros estudios y/o trabajos relacionados, el conocimiento de hábitos alimentarios y poder ayudar a fomentar cambios entre los adolescentes, de manera de poder garantizar los requerimientos nutricionales y mejorar la calidad de vida, para que cumplan con las leyes de nutrición (cantidad, calidad, armonía y adecuación)

Las conductas alimentarias de los adolescentes no son en su mayoría adecuadas. Con los cuadros de frecuencia de consumo de los alimentos preferidos pudimos observar que algunas de estas comidas son consumidas con mucha frecuencia durante la semana. Lo que no brinda una buena calidad de la alimentación de los adolescentes. Si estas costumbres se hacen hábitos alimentarios, posiblemente terminen siendo perjudiciales.

Otro dato importante a tener en cuenta de los resultados de este trabajo es que los adolescentes no realizan las cuatro comidas diarias y no respetan los horarios de la ingesta de alimentos, lo que no permite ayudar a regular el apetito a lo largo del día.

Saltar el desayuno influye en un buen estado nutricional, un rendimiento intelectual y físico disminuido, como también en alteraciones en el humor y carácter.

Pudimos observar que la dieta de los adolescentes en muchos casos está basada en grasas y azúcares simples, alta en sodio y baja en vitaminas, fibras y minerales.

El conocimiento de las preferencias de la población puede resultar de gran ayuda a la hora de elaborar programas de educación alimentaria nutricional que, además de adecuarse a las recomendaciones, sean mejor aceptados por los estudiantes adolescentes.

Es importante desde el lugar de promotores de la salud, educar a los consumidores en la revisión de las etiquetas de los productos que van a consumir y brindar información sobre los beneficios o perjuicios que determinados compuestos le hacen a nuestra salud.

El consumo de golosinas, gaseosas, snacks y comidas rápidas en altos porcentajes de consumo no permite tener una alimentación saludable, por lo tanto, es importante que este tipo de productos sean escogidos con moderación, es decir, no deben erradicarse por completo de la alimentación, pero sí debe limitarse su consumo.

Recordando que los hábitos no se imponen, sino que son adoptados a partir de las conductas habituales de nuestras familias y del contexto en el que nos encontramos, es de suma importancia que los padres adopten patrones alimentarios saludables dentro del hogar, como así también en la escuela.

RECOMENDACIONES

¿Hay comidas rápidas más saludables que otras?

Algunas de las cadenas de restaurantes más conocidos que ofrecen comida rápida están cambiando sus menús para responder a las demandas de los consumidores o clientes. En algunas de estas cadenas ya no sirven comida que contiene "trans fat" (grasa hidrogenada), y otras han renovado e incorporado en sus menús frutas y verduras. Si comes comida rápida más de una vez por semana trata de tomar decisiones saludables.

A continuación algunos consejos a la hora de elegir:

- Elegir comidas que sean asadas en vez de fritas como sándwich de pollo a la parrilla en vez de pollo frito o patitas de pollo fritas.
- Comer ensalada en vez de papas fritas.
- En vez de pedir un sándwich grande, pedir uno pequeño con ensalada.
- Si elegimos una guarnición o plato complementario, pedir una porción pequeña o una porción para niños.
- Cuando pedimos un sándwich, escoger carnes magras (baja en grasas) como pavo o pollo a la parrilla en vez de productos fritos.
- Elegir agua, o gaseosas dietéticas en vez de las regulares.
- Cuando pedimos una pizza agregarle vegetales en vez de carne y escoger una corteza o base de la pizza delgada en vez de una con bordes gruesos.
- Si hay verduras y frutas disponibles, tratar de agregarlos en las comidas. Por ejemplo, ponerle lechuga y tomate al sándwicho hamburguesa.

Colaciones nutritivas

Hacer pequeñas comidas a lo largo del día ayuda a llegar con menos hambre a las comidas principales. Los adolescentes suelen optar por golosinas como galletitas o alfajores para comer durante el recreo.

Algunas opciones

- * Ensalada de frutas.
- * Yogur descremado con cereales.
- * 1 barra de cereal light.
- * Galletitas integrales saborizadas o galletitas dulces sin grasas trans (lea las etiquetas).
- * Bolsitas de cereales como muesli (preparación que contiene avena, nueces y semillas) o almohaditas de avena.
- * De 1 a 2 veces por semana: 1 turrón de maní, 1 paquete chico de pochoclos, 5 galletitas dulces light o un alfajor light o de maicena, o 1 paquete chico de papas fritas.

Un desayuno modelo para niños y adolescentes

cuenta con:

- 1 porción de leche o lácteos
- 2 porción de cereales o panes
- 1 porción de grasas o dulces, como mermeladas o jaleas
- 1 porción de fruta, ya sea fresca o en zumo



Cómo reemplazar

En vez de...	Elija...	Las ventajas
Pan común	Pan integral	Más fibra
Pebete	Pan árabe	Menos calorías (tiene menos miga)
Leche o yogur enteros	Leche o yogur descremados	Menos calorías Menos grasas saturadas
Queso fresco	Queso portsalut o magro	Menos grasas Menos calorías
Gaseosas	Agua o jugo 100% natural	Menos calorías Menos azúcar Menor riesgo de caries Más vitaminas (si elige los jugos)
Salame, jamón, carnes grasas	Carnes magras como pollo, pavita, pastrón, atún o milanesa de nalga	Menos grasas saturadas Menos calorías
Mayonesa	Mostaza, ketchup o mayonesa light	Menos grasas Menos calorías
Papas fritas	Papas al horno cortadas en bastones o rodajas Bastoncitos de zanahoria	Menos grasa Menos calorías Mayor ingesta de hortalizas (si elige las zanahorias)

Bibliografía

- Alimentación (s.f). Recuperado: 13 de junio 2011, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>
- Cabrera Moliní, M.D. (2007) “Repercusiones de la comida rápida en la sociedad”. *Trastornos de la conducta alimentaria*. 6: 635-659. Sevilla.
- Castañeda Sánchez, O., Rocha – Díaz, JC., Ramos – Aispuro, MG. (2008). **“Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México”**. *REDALYC, Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, Vol. 10 (1): 7-9. [Documento www]. Recuperado: 13 de junio 2011 de: <http://redalyc.uaemex.mx/>
- CASTELLS, Marta. *Alimentación de los jóvenes*. (4 de julio, 2007) Colegio de farmacéuticos de Barcelona. [Documento www] Recuperado: 22 de junio 2011, de http://espaiescoles.farmaceuticonline.com/cast/12_16/joves_alimentacio_c.html
- Chamorro; Ramos Lorena. (2007) **‘Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes sobre nutrición’** Universidad de Granada. Departamento de didáctica de las ciencias experimentales. Tesis doctoral. Cap. 3. [Documento www] Recuperado: 9 de junio 2011 de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1556/1/16728191.pdf>

- Consuelo, M. M., Pita Rodríguez, G., Tuero, B., Dania Herrera, J., Yeneysi Lanyau Domínguez (2009) **Hábitos, actitudes y preferencias alimentarias en adolescentes de enseñanza media**. *Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition*. Vol. 15, (1): 13-22.
- Cudós, M. y Diángelo, A. M. (2007). “*Percepción materna del estado nutricional y de la ingesta alimentaria de niños Preescolares*”. Rosario. Págs.1-109.
- Duarte Martín, M., López Martín, R., Martín Garzon, M., Blanco Montagut, L. (Mayo, 2001). “**Estudio sobre hábitos alimentarios en escolares adolescentes**”. DUE. Centro de Salud Ávila-Rural. Ávila. [Documento www]. Recuperado: 9 de junio 2011 de: <http://www.medynet.com/elmedico/publicaciones/centrosalud5/310-314.pdf>
- Lacunza, AB., Sal, J., Yudowsky, A., Cordero, L. (2009). “**Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo**”. *Revista DIAETA*. Vol. 27 (127): 34-41. [Documento www]. Recuperado 13 de junio 2011 de: <http://www.aadynd.org.ar/revista.php>
- López, Laura Beatriz; Suarez, Marta. (2002). *Nutrición durante el crecimiento y desarrollo. Fundamentos de la Nutrición Normal*. (1º ed., cap. 15, 356-375). Buenos Aires: Editorial El Ateneo.

- Macedo-Ojeda, G., Bernal-Orozco, M.F., López-Uriarte, P., Hunot, C., Vizmanos, B., Rovillé-Sausse, F., (2008), “**Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México**”. *Revista Antropo*, Vol. 16: 29-41 [Documento www] Recuperado: 1 de julio 2011 de:
<http://www.didac.ehu.es/antropo/16/16-5/MacedoOjeda.pdf>
- MAHAN, L. K.; Sylvia ESCOTT – STUMP. (2001) *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. (10a ed.). cap. 11, p.280-294. México, Editorial Mc Grau Hill interamericana Editores.
- PRONIÑO (2000). “Cuidando la salud desde la escuela”. Fundasap: Fundación Sociedad Argentina de Pediatría. Capital Federal: Modulo 3. Pág. N°32.

ANEXO

ENCUESTA

Fecha: / / / /

Edad: Género:

CONDUCTAS ALIMENTARIAS

1. ¿Come aproximadamente a la misma hora todos los días?

SI [] NO [] A veces []

2. ¿Realiza las 4 comidas principales todos los días? (desayuno, almuerzo, merienda, cena)

SI () NO ()

3. Si su respuesta es NO. ¿Que comida omite o saltea?

Desayuno () Almuerzo () Merienda () Cena ()

4. ¿Cual o cuales de las 4 comidas principales considera la/las mas importante del día?

Desayuno Almuerzo Merienda Cena Todas Ninguna

¿Porque?

5. Durante una semana, ¿donde come la mayoría de las comidas?
(MARQUE CON UNA X)

COMIDA	Casa	Escuela	Trabajo	Bar	Otros(identificar)
Desayuno					
Almuerzo					
Merienda					
Cena					

PREFERENCIAS ALIMENTICIAS

6. Marque con una X si consume las siguientes comidas y con que frecuencia.

COMIDAS	SI	NO	1 Vez por semana	2-4 veces por semana	Todos los días	1 vez cada 15 días
<p><u>Golosinas</u></p> <p>Chocolates</p> <p>Alfajores</p> <p>Caramelos</p>						
<p><u>Snacks</u></p> <p>Papas fritas</p> <p>Chizitos</p> <p>Maní</p> <p>Otros</p>						
<p><u>Gaseosas</u></p>						
<p><u>Comidas Rápidas</u></p> <p>Papas fritas</p> <p>Hamburguesas</p> <p>Panchos</p> <p>Pizza</p>						