

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



**“RELACION EXISTENTE ENTRE LA
VALORACION DE LA ALIMENTACION Y
HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS
ADOLESCENTES”**

JESICA MARIEL CARBONE

TITULO:

“RELACION EXISTENTE ENTRE LA VALORACION
DE LA ALIMENTACION Y HABITOS
ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES”

TUTOR: Mgr. Dr. Raúl Álvarez Lemos

AUTOR: Jéssica Mariel Carbone

ASESOR METODOLOGICO: Mgr. Dr. Raúl Álvarez Lemos

TITULO A OBTENER: Licenciada en Nutrición.

FACULTAD: Universidad Abierta Interamericana

FECHA DE PRESENTACION: Junio 2011

AGRADECIMIENTO:

En primer lugar, quiero agradecer a mi familia, que son los que me ayudaron día a día a seguir con la carrera y me brindaron toda la fuerza necesaria para que nunca bajara los brazos.

A mi novio Diego, por acompañarme siempre y estar en cada momento de mi carrera.

Agradezco al Dr. Raúl Álvarez Lemos, por su dedicación, tiempo, comprensión, contención y motivación constante que me permitió llevar a cabo este trabajo.

Al colegio, que me permitió trabajar con los alumnos y que voluntariamente se prestaron para realizar este estudio.

INDICE:

RESUMEN.....	5
INTRODUCCION.....	6
MARCO TEORICO.....	8
PLANTEO DEL PROBLEMA.....	25
OBJETIVOS.....	25
METODOLOGIA.....	26
ANEXO I.....	28
DESARROLLO DE LA INVESTIGACION.....	30
CONCLUSIONES.....	38
ANEXO II.....	40
BIBLIOGRAFIA.....	45

RESUMEN:

En este trabajo se planteo como objetivo general, conocer si son adecuados los hábitos alimentarios de los adolescentes del nivel secundario, del colegio Santo Tomas de Aquino.

Para eso, se realizaron encuestas a 50 alumnos de entre 14 y 17 años de edad, de carácter anónimo, en el horario escolar.

La adolescencia es una etapa de maduración del cuerpo y de la mente, en la que junto con el crecimiento físico de la pubertad, se desarrollan rápidamente las partes emocional e intelectual.

Buscan su identidad, tratan de lograr independencia y aceptación y se preocupan por su aspecto. Las comidas irregulares, los refrigerios, el tomar alimentos fuera de su casa y el seguir patrones alimentarios alternativos caracterizan los hábitos alimentarios de este grupo de edad. Tales hábitos también están sujetos a la influencia de familia, compañeros y medios masivos.

Se concluyó que la mayoría de los encuestados, seleccionan alimentos inadecuados para desayuno y colaciones en horario escolar, resultando una alimentación insuficiente en cuanto a principios nutricionales para satisfacer las demandas recomendadas para ésta etapa específica de la vida.

INTRODUCCION:

El proceso de la alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos, sustancias necesarias para la conservación de la vida.

Esta actividad está determinada por factores históricos, sociales, culturales, religiosos y ambientales que gravitan y determinan la forma en que el hombre se procura y consume sus alimentos; por lo cual los hábitos alimentarios de cada grupo humano variarán de acuerdo a estos factores, los que, en síntesis, conforman la propia historia de cada etapa de la civilización.

La conducta y hábitos alimentarios de un niño se adquieren desde la primera infancia, en un proceso en el que a su vez, va adquiriendo control e independencia de sus padres hasta llegar a la adolescencia.

La adolescencia es uno de los periodos mas críticos del desarrollo humano, debido a los múltiples cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que se llevan a cabo y que influyen de lleno en el bienestar nutricional del adolescente.

En este período los patrones de conducta adquiridos son influenciados notablemente por las amistades y por la sociedad en general a través de los modelos y estereotipos que introducen en la cultura colectiva los medios de comunicación.

Frecuentemente, los adolescentes muestran preocupación por la alimentación saludable, pero llevan adelante conductas que no concuerdan con esto; consumo de tabaco y alcohol –con sus consecuencias sobre el metabolismo- sedentarismo, excesos en el consumo de alimentos rápidos, escasos en vitaminas y minerales, bajo contenido de ácido fólico y alta concentración de sodio.

Estos cambios se reflejan también en sus hábitos alimentarios, los cuales forman parte de su conducta, notándose que:

- Al estar mucho tiempo fuera de su casa tienden a pasar por alto comidas, sobre todo el desayuno y el almuerzo.
- Consumo alimentos no nutritivos o de escaso valor alimenticio para su desarrollo, sobre todo dulces y comidas rápidas.
- Consumo de dietas mal balanceadas y por lo tanto insuficientes en su valor nutricional.
- Vulnerabilidad a desarrollar algún tipo de trastorno alimenticio en función a someterse a dietas excesivas.
- Su alimentación muchas veces no esta acorde a sus necesidades metabólicas, en especial si realizan algún tipo de actividad física o, en el caso de las mujeres, si deben llevar adelante un embarazo.

En este trabajo se propone, investigar y analizar las problemáticas en cuanto los hábitos alimentarios de los adolescentes, que cursan el ciclo secundario, en un rango cronológico de entre 13 y 17 años de edad.

MARCO TEORICO:

La adolescencia comprende un periodo desafiante en el crecimiento humano. Este proceso de maduración de la vida comienza con la aparición de factores fisiológicos donde las características sexuales secundarias empiezan a desarrollarse, dándose inicio a la etapa reproductiva de la vida humana, lo cual inicia la transformación de un niño a un adulto.

A este periodo se lo llama pubertad.

La adolescencia entonces es una etapa de maduración del cuerpo y de la mente, en la que junto con el crecimiento físico de la pubertad, se desarrollan rápidamente las partes emocionales e intelectuales.

Durante la adolescencia, el individuo toma cada vez más conciencia de si mismo y va dejando atrás la docilidad infantil, a través de este periodo, se eligen y se genera, los intereses vocacionales así como la decisión a seguir o no estudios superiores, las relaciones de grupos adquieren gran importancia, la convivencia social y afectiva con sus homólogos toma mucha fuerza y hace a un lado, de manera temporal, la presencia de los padres y la familia.

Para el adolescente la opinión, la aceptación y el reconocimiento de sus iguales adquiere gran valor social de reafirmación de identidad, se establecen códigos y sistemas de comunicación propios. Que refuerzan colectivamente sus parámetros de diferenciación, tanto de la niñez como del mundo adulto.

En la adolescencia existen cambios bruscos, en la tasa de crecimiento, alcanzando un veinte por ciento (20%) del incremento de la talla y un cincuenta por ciento (50%) de aumento del peso corporal. (García; 2005). Hay un periodo de 18 a 24 meses de “crecimiento acelerado”, donde se obtiene el mayor porcentaje de estatura; mientras que el incremento máximo de peso ocurre a diferentes edades en los distintos jóvenes, al igual que el comienzo de la pubertad.

Por lo general, el inicio de este proceso aparece primero en las mujeres que en los varones.

Los cambios más sobresalientes son:

- Aumento de grasa principalmente en las mujeres, la cual se incrementa en un 22% (la de la edad adulta). Este crecimiento del tejido adiposo es necesario para la fertilidad y la salud reproductiva.
- Aumento de tejido magro, es decir, músculo, sobre todo en los varones.
- Maduración de los órganos sexuales.
- Aparición de la menstruación en las mujeres.
- Incremento de la estatura. Después de la menstruación, las mujeres no aumentan más de 5 a 7 cm. de estatura.

Los cambios biológicos, psicológicos y sociales son muchos y diferentes, y por lo general generan angustia, inseguridad, inestabilidad e incertidumbre. Todo este trabajo intelectual y emocional del adolescente para encontrar un nuevo estilo y sentido de socialización es difícil, pero al mismo tiempo desempeña en él nuevos intereses y motivaciones (García, 2005).

En esta etapa las relaciones de grupo adquieren gran importancia, es por ello que la convivencia social y afectiva con personas de esa misma edad toma mucha fuerza y hace a un lado, de manera temporal, la presencia de los padres y la familia. Para el adolescente la opinión, la aceptación y el reconocimiento de sus iguales adquiere gran valor social, esta fuerte socialización provoca en él la adquisición a valores culturales diferenciados y específicos, que lo transforman en un ser singular, equidistante entre la niñez y la vida adulta.

Dentro de los cambios del adolescente se encuentran los emocionales, que afectan sus conductas y hábitos alimentarios, siendo la prueba más crucial el desarrollo de la autoimagen y de la autoestima.

Para Bonnie, 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 el asesoramiento nutricional y para diseñar los programas educacionales.

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.

Las implicancias nutricionales en esta etapa implican la predisposición a hacer o intentar cualquier cosa que los haga verse mejor o que logre mejorar su imagen corporal, deseando obtener resultados inmediatos, de manera que el asesoramiento nutricional deberá ajustarse a metas de corto plazo y enfocarse a los problemas alimentarios que ejercen un impacto en el aspecto o rendimiento del adolescente tanto en el deporte como en su actividad cotidiana (Bonnie; 2001).

Un joven en la adolescencia media:

- Es influenciado en alto grado por su grupo de compañeros.
- Desconfía de los adultos
- Le da gran importancia a la independencia
- Experimenta un desarrollo cognitivo importante

Los adolescentes escuchan más a sus compañeros que a sus padres u otros adultos; se ocupan más de los alimentos que consumen, el impulso hacia la independencia a menudo ocasiona el rechazo temporal a los patrones alimentarios de la familia.

El asesoramiento nutricional en esta etapa, debería incluir la toma de decisiones prudentes cuando se come fuera del hogar.

El joven en la adolescencia tardía:

- Ha establecido una imagen corporal

- Se orienta hacia el futuro y hace planes
- Cada vez es más independiente
- Es más constante en sus valores y creencias
- Esta desarrollando relaciones de intimidad y permanentes

Los jóvenes en esta etapa, piensan en el futuro y se interesan en mejorar su salud general. El asesoramiento nutricional se enfocara a las metas a largo plazo; quieren tomar sus propias decisiones, pero están abiertos a la información que les brindan los profesionales de la salud.

A medida que el adolescente se esfuerza por alcanzar su independencia, comienza a tomar riesgos; muchos de estos riesgos son importantes para el logro definitivo de la misma, como por ejemplo, ingresar a la Facultad, iniciar su vida laboral, integrar un equipo deportivo, iniciar relaciones sexuales, sin embargo muchas conductas riesgosas son peligrosas. Resnick y Krausse observaron que estas conductas peligrosas, a las que denominaron *conductas desinhibidas*, pueden clasificarse en: consumo de drogas, ausentismo escolar y riesgo de lesiones no intencionales, como por ejemplo el consumo de alcohol, conducir vehículos a velocidad, o no utilizar medidas de autoprotección.

Un segundo grupo de conductas serias, denominadas, *conductas alteradas tranquilas*, son de interés para los nutricionistas ya que incluyen una imagen corporal deficiente; trastornos en la alimentación como bulimia y anorexia tensiones emocionales e incluso ideas suicidas.

Los hábitos alimentarios de la especie humana se incorporan a través de los padres desde la niñez, formando pautas culturales acordes a modelos sociales e históricos establecidos y aceptados; es decir se inculcan a través de los actos cotidianos de los mayores como un mecanismo más de reproducción de la especie. (García; 2005)

Generalmente los hábitos alimentarios de la población de adolescentes se caracterizan por:

- Mayor tendencia a pasar por alto las comidas, especialmente el desayuno y almuerzo.
- Consumo de comidas rápidas, a menudo de escaso valor nutricional, ricas en grasas y en sodio.
- Seguir dietas disarmónicas.
- Deficiente consumo de fibra alimentaría, de vitaminas y de minerales.

La mayoría de los adolescentes conocen que es lo que deben comer y qué es lo que no deben comer, sin embargo el problema radica en parte en que identifican la falta de tiempo como la barrera más importante para cumplimentar en la vida diaria este conocimiento.

Como estrategia, para que puedan modificar sus hábitos alimentarios y adoptar mejores conductas a ese nivel, el asesoramiento se debe centrar en la adaptación de una nutrición en el tiempo disponible, la selección más fácil de alimentos sanos y hacer que estos sean de una selección atractiva

Según Escudero la nutrición es el resultado de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida.

García (2005) la define como un proceso involuntario comprendido por fenómenos químicos, fisiológicos y bioquímicas en que los nutrimentos y otras sustancias ingeridas se incorporan al medio interno del organismo y desempeñan funciones energéticas, estructurales y reguladoras.

López y Suárez definen a los nutrientes como sustancias integrantes normales del organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, enfermedades por carencia.

Estos nutrientes se clasifican según las necesidades diarias, basadas en las recomendaciones nutricionales en macro nutrientes, como son los hidratos de carbono, proteínas y grasas y micro nutrientes como los minerales y vitaminas.

La alimentación saludable es aquella que contiene una amplia variedad de alimentos densos en nutrientes seleccionados de los cinco grupos básicos:

- Almidones
- Verduras y frutas.
- Proteínas: carnes, quesos y huevos.
- Lácteos: leches y yogures.
- Sustancias grasas. Limitando la ingesta de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, azúcares agregados, sal y alcohol.

En función a esta idea, y para promocionar una alimentación saludable, capaz de prevenir las enfermedades relacionadas con la dieta, la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas publicó en el año 2000 las **Guías Alimentarias para la Población Argentina** que proporciona los siguientes mensajes como orientación:



Para vivir con salud es bueno:

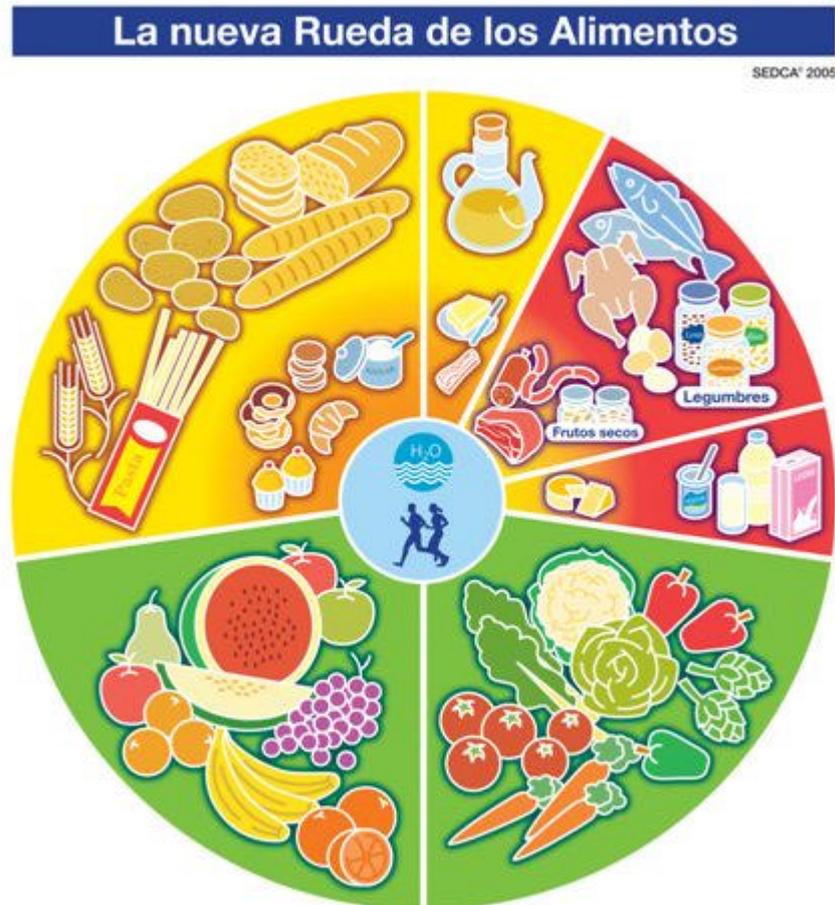
- 1) Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2) Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- 3) Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- 4) Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- 5) Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- 6) Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- 7) Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- 8) Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- 9) Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- 10) Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

Los alimentos se encuentran agrupados teniendo en cuenta las sustancias nutritivas que poseen. Hay algunos alimentos que contienen cantidades mayores de alguna de esas sustancias nutritivas o la contienen de una manera más biodisponible, es decir, nuestro organismo puede aprovecharla al máximo. Es el caso del hierro contenido en las carnes, que tiene mayor biodisponibilidad que el hierro contenido en los alimentos de origen vegetal.

Entonces, a los alimentos que contienen mayor cantidad de una sustancia nutritiva o la contienen en forma altamente biodisponible se los conoce como “alimento fuente” de esa sustancia. Por medio de estos alimentos es que esta formada la gráfica de alimentación saludable.

El agua es la base de la vida; es fundamental que la que utilizamos para beber, lavar o cocinar los alimentos sea potable, así evitamos cualquier tipo de enfermedad.

Los alimentos se agrupan en seis grupos:



PRIMER GRUPO:

CEREALES (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus DERIVADOS (harina y productos elaborado: pastas, pan) y LEGUMBRES SECAS (arvejas, lentejas, porotos).

Esta compuesto principalmente por hidratos de carbono, que aportan al organismo energía, vitaminas del grupo B y fibras.

Se recomienda en general que en una dieta equilibrada el aporte energético de los carbohidratos represente entre el 50 y 60 % de la energía total consumida.

Seleccionar al menos tres porciones al día.

SEGUNDO GRUPO:

VERDURAS Y FRUTAS: son fuentes de Vitaminas C y A, de fibra y minerales como el potasio y el magnesio.

Seleccionar al menos cinco porciones diariamente tres de verduras y dos de frutas, variando los colores, sabores y texturas.

Es bueno que una vez al día se pueda consumir verduras y frutas crudas, para aprovechar al máximo los nutrientes y la fibra.

TERCER GRUPO:

LECHE, YOGURT Y QUESOS: aportan proteínas de alto valor nutritivo, calcio y vitaminas A, D y del complejo B.

Estos alimentos dan el calcio que nuestro cuerpo necesita y utiliza adecuadamente para formar huesos y dientes y otras funciones, como mantener la presión arterial.

Son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.

Fundamental para los niños, los adolescentes, las embarazadas y las madres lactantes.

Consumir tres tazas de leche diaria para cubrir las recomendaciones de calcio.

Se puede reemplazar la leche fluida por:

- 2 cucharadas soperas de leche en polvo.
- 1 pote de yogurt.
- 1 porción tamaño cajita de fósforo de queso fresco.
- 3 fetas de queso máquina.
- 6 cucharadas soperas de queso untable entero.
- 3 cucharadas de queso de rallar.

CUARTO GRUPO:

CARNES Y HUEVOS: todas las carnes son fuentes de muchos nutrientes como proteínas de muy buena calidad, hierro, zinc, fósforo, cobre y vitaminas, dentro de las que se destacan las del complejo B.

Las carnes y el huevo contienen grasas que favorecen el aumento del colesterol y grasas saturadas.

El consumo de carne rojas, tres veces por semana; aves, dos veces por semana; pescados y mariscos, dos veces por semana y no excederse en el consumo de huevos, tres unidades semanales son suficientes.

Retirarle la grasa visible de las carnes antes de consumirlas; preferir los cortes magros.

El pescado contiene grasas insaturadas que tienen un efecto beneficioso para la salud, contribuyendo a reducir los niveles de colesterol en sangre.

QUINTO GRUPO:

ACEITES Y GRASAS: son fuente principal de energía y de vitamina E.

Transporta muchas vitaminas (A,D,E, y K) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para formar otras sustancias como hormonas y enzimas.

Los aceites vegetales (aceite de oliva, soja, canola, maíz, girasol, uva) y también las grasas de las semillas y frutas secas tienen grasas insaturadas y nunca tienen colesterol.

Las grasas de origen animal contienen grasas saturadas y colesterol. Estas sustancias aumentan el riesgo de contraer una enfermedad cardiovascular por lo que su ingesta debe ser controlada.

Para los adolescentes las cantidades diarias recomendadas son:

- 4 cucharadas sopera de aceite.
- 2 cucharaditas de manteca o margarina.

- Uno o dos veces por semana, 1 puñadito de frutas secas o de semillas.

SEXTO GRUPO:

AZÚCAR Y DULCE: los azúcares solo brindan energía, sin aportar otras sustancias nutritivas importantes para el organismo, por lo cual se las conoce como “calorías vacías”.

Los productos con azúcares simples, consumidos en exceso, favorecen el desarrollo de sobrepeso y obesidad, el aumento del colesterol y otras grasas en sangre.

Los gustos o aversiones innatas pueden ser modelados, modulados o incluso invertidos por la influencia cultural, social y la inmersión en un contexto histórico dado. (Fischler; 1995).

La influencia de la familia y la educación constituyen el factor más importante en la transmisión y la génesis de los gustos alimentarios.

García, Ervin, Koelling y Fischler, observaron que una sola experiencia alimentaria desagradable, aun cuando los trastornos digestivos que pudieran aparecer se observen varias horas después de la ingesta, puede ser suficiente para inducir una aversión durable; por el contrario, la adquisición de preferencias durables parece ser mucho más rápida y fácil.

Desde esta óptica, y en la consideración de estos elementos, la etapa de la adolescencia no escapa al conjunto de significaciones biológicas, sociales y culturales que en forma cotidiana y continua la atraviesan, siendo los hábitos alimentarios de este período de la vida un aspecto central sobre el cual impactan todas las variables que integran este contexto; en especial aquellas que, propias de determinados encuadres, valoran y enfatizan los rituales del culto a la imagen.

El deseo que tienen los adolescentes para modificar su tasa de crecimiento o sus proporciones corporales, asimilándose a modelos estereotipados de belleza o atractivo físico, puede conducir a cambios alimentarios que tienen consecuencias negativas y que se transforman más de una vez en objeto de explotación por intereses comerciales, o lo que es peor, en claras manifestaciones patológicas.

La imagen corporal es la interpretación personal y subjetiva del propio cuerpo; esto incluye valores y significaciones mentales, emocionales, históricas y físicas de sí mismo.

Los sentimientos que se tienen con respecto a la imagen corporal afectan al autoestima, que es parte del estado general de una persona; con el cuerpo las personas se muestran a los demás y se pide ser conocido, amado y deseado. Por esta razón la imagen corporal es una manera de comunicación muy importante (García; 2005).

Los adolescentes muchas veces se sienten incómodos con su cuerpo rápidamente cambiante, y desean parecerse a su modelo condicionado por el consumo y valorados socialmente como símbolo de perfección física.

Su sentido de valía se deriva de sentimientos sobre sus propios atributos físicos, un rasgo que los torna vulnerables a las distorsiones serias cuando se desarrolla un trastorno de la alimentación (Bonnie; 2001).

El deseo por modificar su tasa de crecimiento o sus proporciones corporales conduce a estos jóvenes a modificaciones alimentarias que tienen consecuencias negativas y que son objeto de explotación por los intereses comerciales.

El rápido aumento de peso que acompaña al desarrollo de las características sexuales secundarias hace que muchas mujeres jóvenes restrinjan la cantidad de alimentos que consumen. Los varones jóvenes se ven tentados a utilizar suplementos nutricionales, para poder lograr el aspecto muscular de los adultos.

Estos trastornos alimentarios, definidos como adicciones a comportamientos alimentarios anormales y las conductas de alimentación no sanas, como las dietas restrictivas, la sobrealimentación y las prácticas de control de peso dañinas representan problemas de salud importante para los adolescentes.

Estos tipos de trastornos en la alimentación comienzan entre los 14 y los 20 años de edad; es considerada la tercera enfermedad crónica mas frecuente en los adolescentes, después de la obesidad y el asma.

Los trastornos alimentarios mas frecuentes que se presentan en la adolescencia son:

ANOREXIA NERVIOSA:

Trastorno emocional con síntomas físicos. Aparece una imagen distorsionada del cuerpo, con un temor mórbido a engordar.

Generalmente, no se pierde el apetito, pero se niega la sensación de hambre. La controlan voluntariamente, ingiriendo menor cantidad de alimentos que los necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, con lo cual pierden peso progresivamente.

En algunas ocasiones se produce una verdadera dificultad para identificar la sensación de hambre.

Hay una perdida de la autoestima y una negación de la enfermedad.

La aparición más frecuente es en la adolescencia, dándose generalmente entre los 12 y 25 años. Predomina más en la mujer que en el hombre (95% a 5% respectivamente).

Las principales causas de la anorexia son:

- Alteración del esquema corporal
- Obsesión por el cuerpo y la comida
- Restricción severa de alimentos
- Cumplidores y obedientes
- Elevada inteligencia
- Desconcentración y fracaso escolar

- Hiperactivos pero ineficaces
- Mayor dedicación a la limpieza
- Rechazo a la vida sexual
- Insomnio
- Depresión
- Aislamiento

Conducta alimentaría en la anorexia nerviosa:

Evita alimentarse, cuando finalmente debe comer pone en practicas rituales, como por ejemplo; cortar en trocitos a los alimentos, comer a escondidas, masticar y escupir, esconder los alimentos y rechazar supuestas fallas en la elaboración.

BULIMIA NERVIOSA:

La bulimia es una relación de amor y de odio con los alimentos. El comportamiento de este trastorno es comer de manera compulsiva grandes cantidades de alimentos en un corto periodo de tiempo.

En la bulimia siempre se come, en el momento de los atracones, de manera compulsiva, habitualmente en forma secreta. Se presenta en personas con peso normal como en obesos.

Esta conducta no es constante, sino que suele darse esporádicamente.

En la bulimia nerviosa, la forma de comer compulsivamente es una conducta habitual y lleva implícito un cuadro de alteraciones psiquiátricas. Estos pacientes también con distorsión de la imagen corporal (pero en un grado menor a las anoréxicas), presentan un gran anhelo de adelgazar en exceso, pero como no pueden controlar las compulsiones, recurren a conductas compensatorias.

Según cual sean estas conductas compensatorias, la bulimia nerviosa puede ser:

- Tipo 1 o purgativa: uso de diuréticos, laxantes y vómitos provocados.
- Tipo 2 o no purgativa: ejercicios físicos extenuantes, largos periodos de ayuno, dietas extritas.

Características de la bulimia nerviosa:

- Alteración del esquema corporal
- Obsesión por el cuerpo y la comida
- Conductas compensatorias luego de las comilonas compulsivas
- Altos niveles de ansiedad y compulsividad
- Sentimiento de culpabilidad

También se tiene que tener en cuenta el polo opuesto a estos trastornos, porque nos encontramos con otros problemas en la adolescencia que es la OBESIDAD.

La obesidad, es un exceso de grasa corporal, si bien las causas fundamentales no están bien dilucidadas, se trata de una enfermedad crónica compleja y multifactorial, en la que se encuentran factores como el orden genético, fisiología metabólica y factores ambientales y psicosociales; así como los hábitos alimentarios y la falta de actividad física en los adolescentes.

En la adolescencia, la obesidad surge principalmente por lo siguiente:

- Fue obeso desde la niñez y no fue atendido, por lo que el aumento de peso sigue a través del tiempo.
- Si los padres o familiares son obesos, hay una gran probabilidad de que los hijos lo sean.
- Por hábitos alimentos inadecuados, como comer en exceso, vida poco activa, consumo de grasas y azúcares en gran cantidad.

Otro elemento que debe tener un análisis particular en este abordaje son las hiperlipidemias; se ha establecido que muchas de las principales enfermedades cardiovasculares de la vida adulta, como la cardiopatía coronaria o la hipertensión arterial, tiene parte de su génesis en el tipo de alimentación en la infancia.

Vinculada en forma significativa al desarrollo de la vida adolescente, en el cual una nutrición adecuada conforma un eje cardinal, debe considerarse la actividad física.

En la actualidad, la inactividad física y el estrés pueden ocasionar con frecuencia problemas orgánicos y psicológicos con el consecuente deterioro de la calidad de vida; la falta de ejercicio hace que el cuerpo se debilite y se torne más vulnerable a las enfermedades.

Uno de los factores importantes para llevar a cabo rutinas de actividad física es la nutrición, ya que un estilo de alimentación equilibrada es parte integral de cualquier programa de acondicionamiento deportivo. La principal meta alimentaría para los individuos activos radica en tener un estado nutricional adecuado para optimizar la salud y la condición o el rendimiento en los deportes. (Berning en Krausse; 2001).

Los beneficios para la salud que se asocian con la práctica de los deportes y ejercicios con regularidad han sido ampliamente documentados por más de treinta años, no obstante, durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios en la salud; siendo de hecho necesario treinta minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana para obtener beneficios de salud importantes.

La actividad física moderada pero regular — subir escaleras, caminar rápidamente y andar en bicicleta como parte de la rutina diaria — puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental. Además, los escolares que suelen ser activos tienen mejor rendimiento académico y un sentido de responsabilidad personal y social más acentuado que los que son más sedentarios. (Revista Panamericana de la Salud; 2003).

PLANTEO DEL PROBLEMA:

¿Existe vinculación entre el valor que los adolescentes les dan a la alimentación y que les dan a los hábitos alimentarios?

OBJETIVOS:

GENERAL:

- ✚ Conocer y analizar los hábitos alimentarios de los adolescentes del nivel secundario del Colegio Santo Tomas de Aquino y si los mismos tienen relación con la importancia que le dan al alimento.

ESPECIFICOS:

- ✚ Evaluar el grado de conocimiento sobre una adecuada nutrición.
- ✚ Investigar cual es la importancia que le dan a este conocimiento en la vida cotidiana.
- ✚ Conocer si respetan la cantidad de ingesta adecuada durante el día.
- ✚ Determinar si existen o no desvió en una adecuada alimentación.

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION:

ÁREA DE ESTUDIO:

La investigación se llevara a cabo en la Escuela Superior Incorporada N° 1158 F.A.S.T.A Santo Tomas de Aquino.

La ciudad de Rosario se encuentra en el sudoeste de la provincia de Santa Fe, en la actualidad es la ciudad más importante de la provincia y la tercera ciudad mas poblada después de Buenos Aires y Córdoba. Se encuentra a 200 Km. de la ciudad de Santa Fe; mientras que de Córdoba hay una distancia de 520 Km. y de la Provincia de Buenos Aires se encuentra a 300 Km. La ciudad de Rosario se encuentra sobre el margen occidental del Río Paraná.

Según la municipalidad de Rosario, en la ciudad se encuentran 1.300.000 habitantes.

TIPO DE ESTUDIO:

La investigación se llevara a cabo por estudios de tipo:

Descriptivo: permite comenzar con la investigación, su objetivo es determinar la situación de las variables involucradas en el estudio en un momento dado, la frecuencia con que se presenta un fenómeno, características de las personas, lugar y periodo donde ocurrió, en este caso, se trata sobre la alimentación diaria de adolescentes en edad escolar.

Observacional: ya que me permite poder observar en la cantina del colegio lo que los adolescentes consumen todos los días en el colegio.

Transversal: se realizarán observaciones a fin de poder determinar la situación de las variables estudiadas en la investigación en un determinado momento en el tiempo.

Cualitativo: porque lo que evaluamos es concepto de valor. También se realizaron encuestas con preguntas semi-estructurada.

✚ POBLACION OBJETIVO:

El estudio se llevara a cabo en el Colegio Santo Tomás de Aquino, en la zona sur de la ciudad de Rosario, barrio Las Delicias, provincia de Santa Fe.

Son alumnos del colegio que cursan 1º, 2º, 3º, 4º y 5º año del nivel secundario.

✚ UNIVERSO:

MUESTRA: Aproximadamente en el colegio cursan 150 alumnos del nivel secundario.

Del cual se tomaron al azar 10 adolescente de cada año.

TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS:

INSTRUMENTO: La recolección de datos se realiza mediante encuestas que serán de carácter anónimo sobre el consumo habitual de los alimentos, indagando sobre las preparaciones, la variedad y el conocimiento nutricional que posee cada uno de ellos. La encuesta consta de 14 ítems, sobre hábitos alimentarios. Será entregado a los adolescentes, en el horario de clases.

ANEXO

MODELO DE LA ENCUESTA:

ENCUESTA ADOLESCENTE

Esta encuesta es de carácter anónimo, realizada por Jélica Carbone estudiante de la Licenciatura en Nutrición. Todas las opiniones serán muy importantes, por lo tanto no hay respuestas correctas e incorrectas. Se solicita que sea con total sinceridad. Los resultados de estas encuestas serán usados solo con fines de investigación.

EDAD..... SEXO..... FECHA.....

1) ¿Desayunas todos los días? Si [] No []

Si es no ¿Cuántas veces por semana? _____

2) ¿Qué desayunas y merendas?

Leche	[]	Galletitas dulces	[]
Mate cocido/ té	[]	Galletitas de agua	[]
Café solo	[]	Facturas	[]
Otro	[]	Cereales	[]

3) ¿Comes usualmente algo entre comidas? SI [] NO []

Golosinas []
Snack []
Gaseosas []
Frutas []
Otros [] _____

4) Durante la semana. ¿Dónde realizas la mayoría de las comidas?

	Casa	Escuela	Otros
Desayuno			
Almuerzo			
Merienda			
Cena			

5) Tiempo que le dedicas a cada comida.

Desayuno [] Almuerzo [] Merienda [] Cena []

6) ¿Cuál es tu comida preferida?

7) ¿Estas bajo dieta especial? SI [] NO []

¿Quién te la recomendó?_____

8) ¿Has tenido algún problema con tu peso? SI [] NO []

¿Cuál?: Sobrepeso [] Bajo peso []

9) ¿Cómo esta preparada tu alimentación?

Frito [] Asado [] Horneado [] Al vapor [] Hervido []

¿Por qué?

10) ¿Consumís lácteos y derivados? SI [] NO []

Si es si, ¿Cuál? Leche []

Yogur []

Quesos []

¿Cuántas veces al día?

Calidad: Entera [] Descremada []

11) ¿Consumís frutas? SI [] NO []

Diariamente [] 2 o 3 veces por semana [] 1 vez por semana []

12) ¿Consumís verduras? SI [] NO []

Diariamente [] 2 o 3 veces por semana [] 1 vez por semana []

13) ¿Realizas actividad física fuera del colegio? SI [] NO []

Diariamente [] 2 veces por semana [] 3 veces por semana []

14) Evalúa de acuerdo a tus hábitos alimentarios y su estilo de vida....

A) Consideras a la nutrición como un tema:

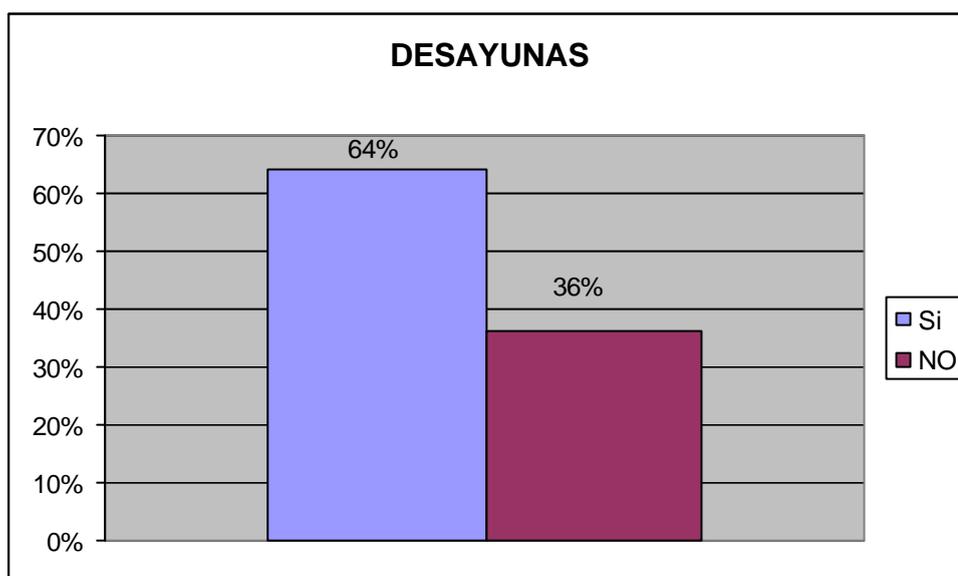
Muy importante [] Importante [] Poco importante [] Nada importante []

B) ¿Cómo consideras vos una alimentación saludable?

DESARROLLO DE LA INVESTIGACION:

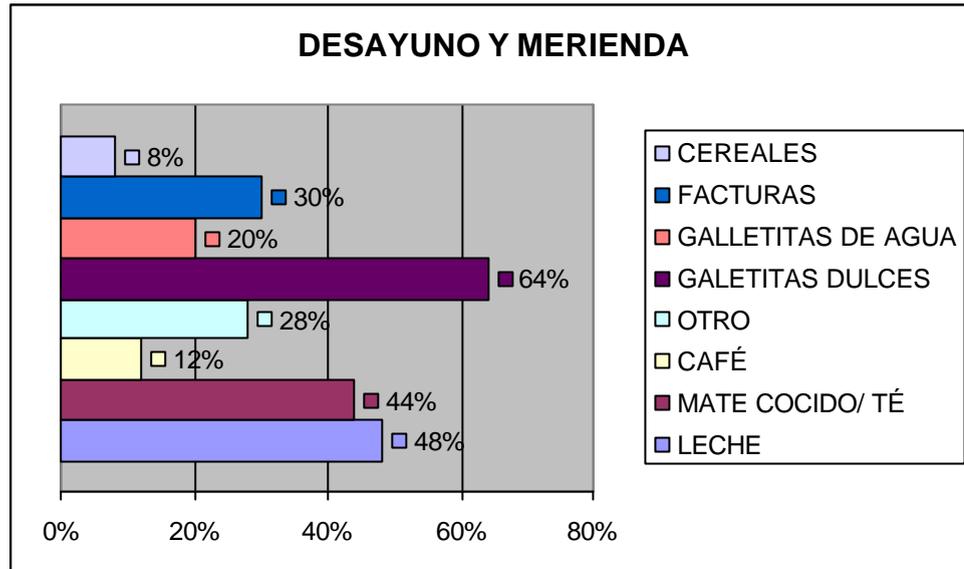
Antes de comenzar con la recolección de datos, se realizó una charla con los adolescentes, destinada a aclarar las posibles dudas que existieran sobre la investigación.

La colaboración de los chicos fue muy satisfactoria.

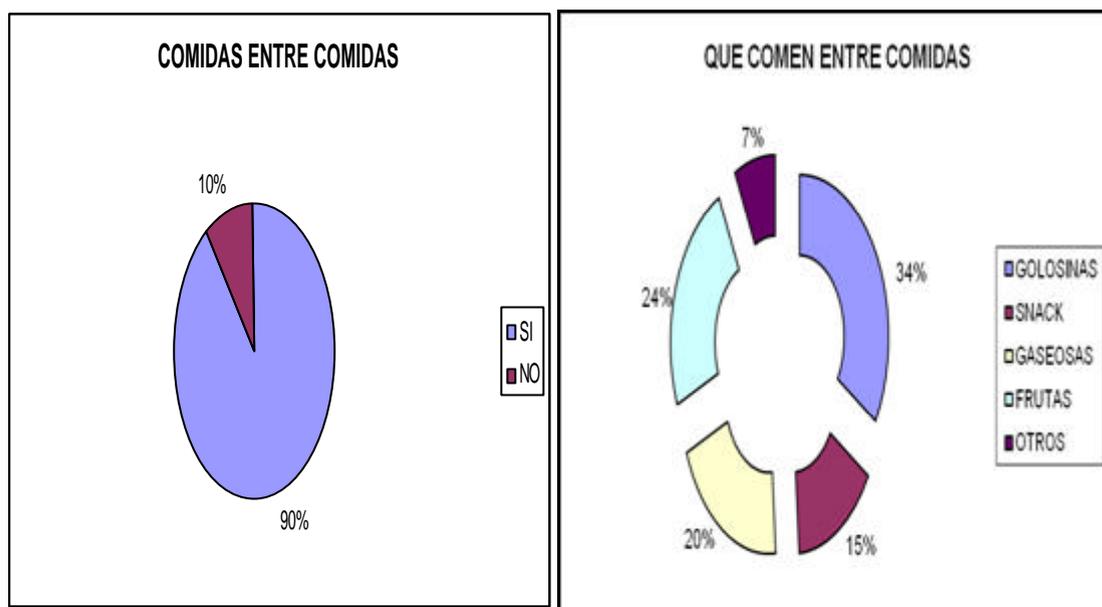


Más de la mitad de los encuestados (64 %) respondieron que realizan la primera, y más importante comida, ya que es la que nos aporta la energía necesaria para comenzar con todas las actividades diarias.

Los adolescentes que no ingieren el desayuno (36 %), comienzan una jornada con un rendimiento mucho mas bajo.

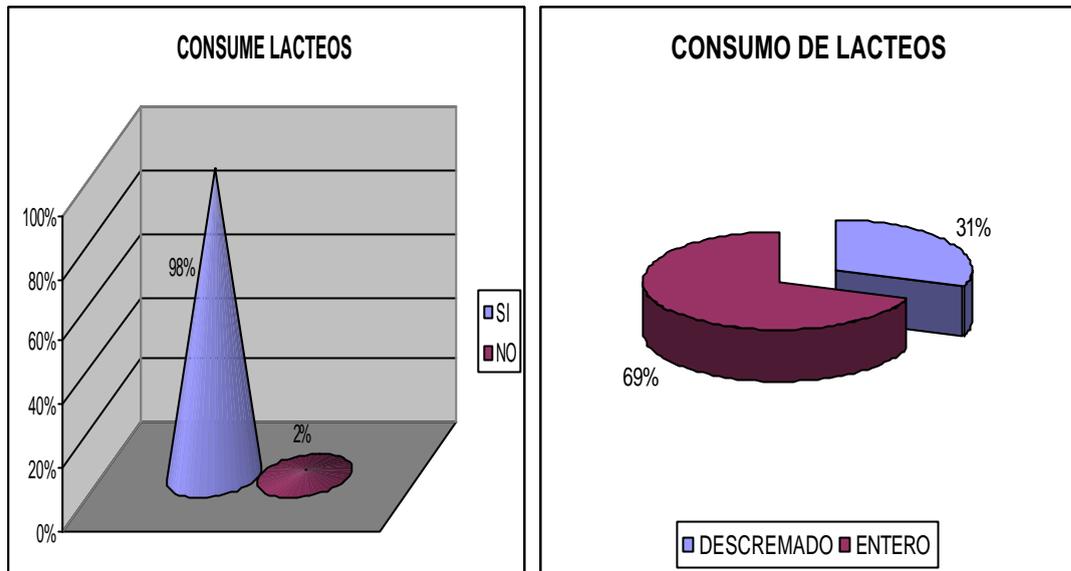


Los adolescentes encuestados manifestaron que desayunan y meriendan en su mayoría leche (48 %) y galletitas dulces (64 %), y entre los menos requeridos por los adolescentes se encuentran los cereales y el café, los restantes alimentos se consumen de manera equitativa y sin grandes variables.



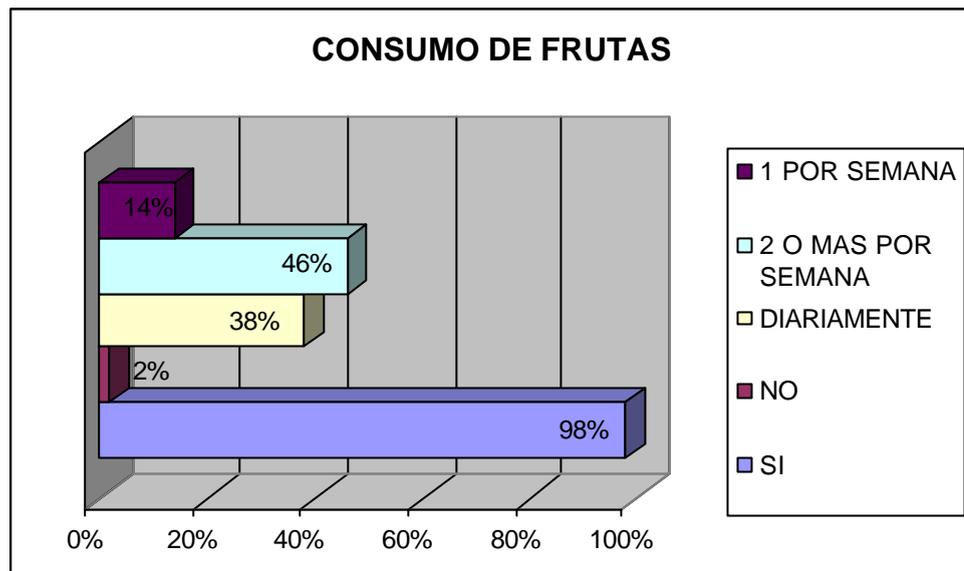
La mayoría de los adolescentes afirmaron consumir algo entre comidas (90 %) por lo general golosinas, gaseosas o snacks, siendo estos alimentos de altos contenidos en azúcares y grasas, y cuyo consumo en amplias cantidades diarias puede producir a largo plazo patologías tales como hipertensión, hipercolesterolemia y diabetes tipo II. Siguen a estos alimentos, con un porcentaje de 24 %, las frutas, siendo esta opción mas saludable.

Por ultimo un porcentaje mínimo (10%) expresa que no consumen nada entre comidas



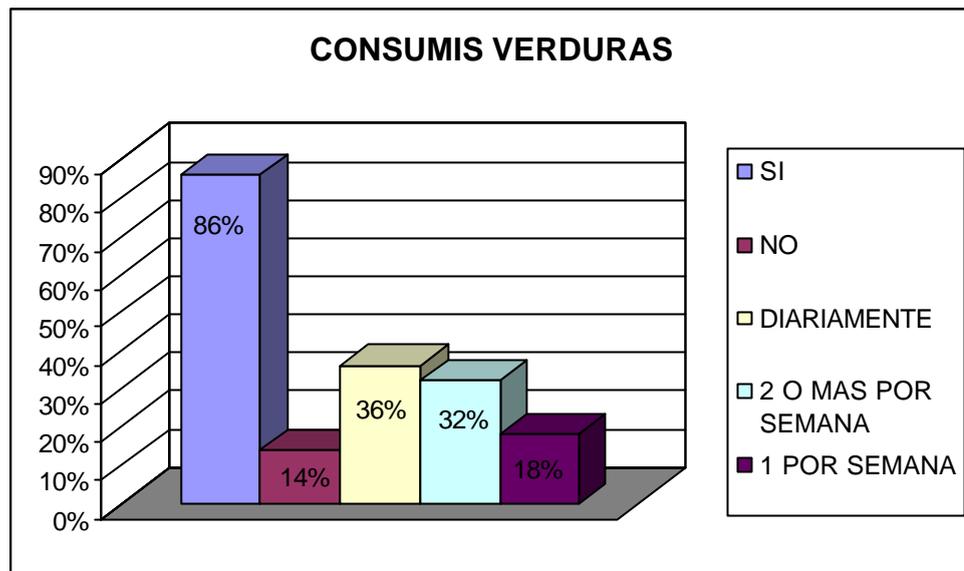
Casi la totalidad de los encuestados (98%) respondieron que consumen lácteos, entre ellos: yogurt, quesos y leche. El consumo diario de estos alimentos es importante ya que se estaría cubriendo las necesidades diarias requeridas de calcio que esta población en estudio necesita para un óptimo crecimiento y desarrollo. Es por eso que el consumo debe ser diario

Un gran porcentaje (69%) de los adolescentes prefieren que estos productos sean enteros, teniendo en cuenta que son ricos en grasas, mientras que un menor porcentaje (31%) elige productos descremados, que proporcionan el mismo valor nutritivo y escaso contenido en grasa.

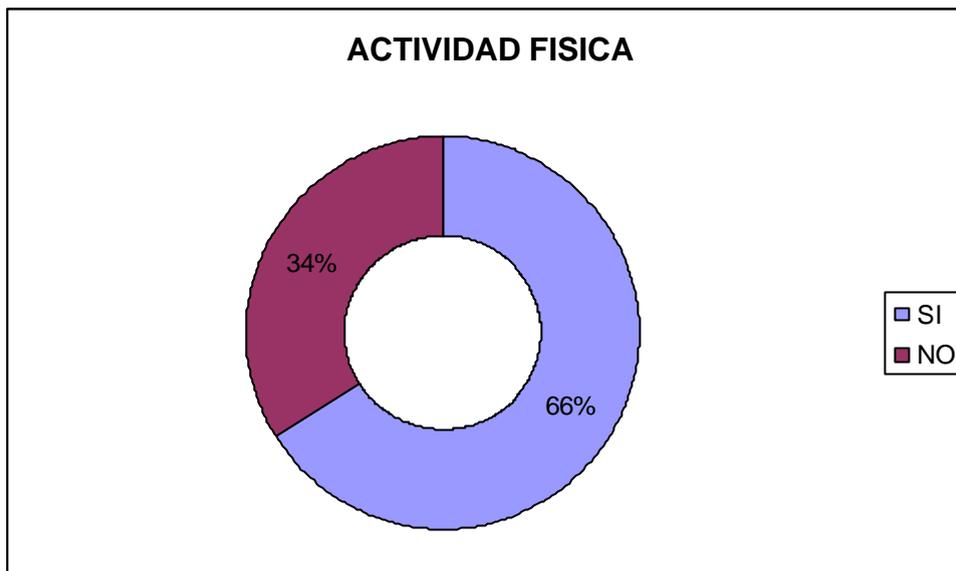


Se observó que los adolescentes tienen incorporado en su alimentación el consumo de frutas ya que un (98%) afirmó consumirlas, pero sólo un 38% de ellos las consume diariamente, el resto lo hace 2 o 3 veces por semana y algunos solamente 1 vez.

Teniendo en cuenta que lo recomendado es el consumo diario, debido a que las frutas son importantes para el aporte de vitaminas, alto contenido de agua y fibras, y por lo tanto contienen una baja densidad calórica.



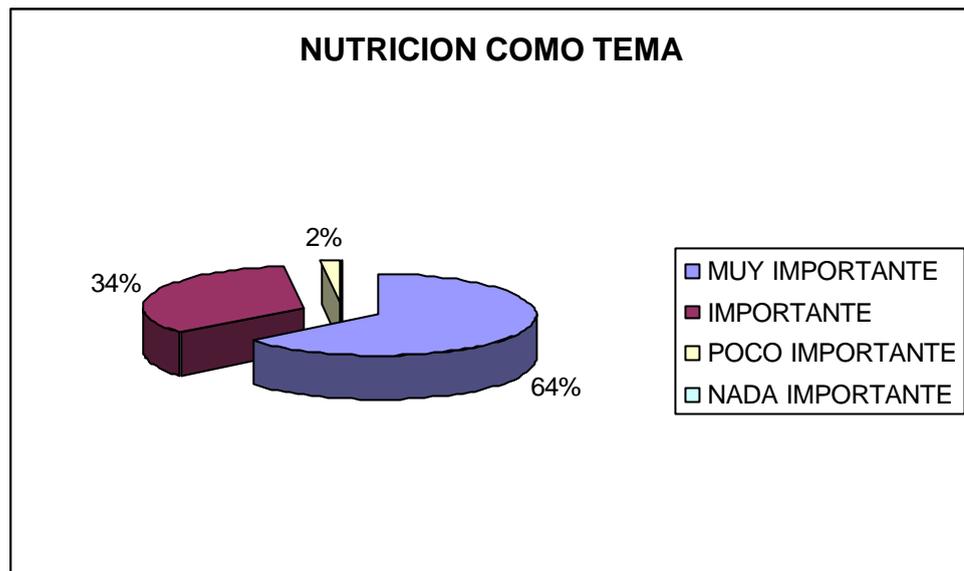
El consumo de verdura aparece como un hábito en los adolescentes (86% contra 14%) ya que en todos los hogares se acostumbra a comer verduras crudas en ensaladas y cocidas en tartas y pastas. Podemos decir que el hábito alimentario de los adolescentes es el correcto, siendo un porcentaje muy pequeño que ingiere verduras sólo 1 vez a la semana.



Un alto porcentaje (66%) de los adolescentes aparte de realizar actividad física en el colegio practican diferentes deportes y rutinas fuera de él.

El 34% que no realiza ningún tipo de actividad fuera del colegio, está muy expuesto a conllevar un vida sedentaria, en la que se fomenta la comodidad, y el mínimo esfuerzo en todos los ámbitos de la vida: el trabajo, en las tareas de la casa, la forma de transporte y los pasatiempos, esto hace que el cuerpo se torne más débil y más vulnerable a las enfermedades

Lo aconsejable es inculcarle por diferentes medios de comunicación, en el hogar, en la escuela la importancia de la actividad física, y que realizar al menos 30 minutos diarios es muy importante para la salud



En este último gráfico podemos ver reflejada la importancia que tienen los adolescentes con respecto a la nutrición. Afortunadamente un 98% de los encuestados expresa que la nutrición ocupa un lugar en su estilo de vida. Dentro de este porcentaje nos encontramos que para un 64% la nutrición es muy importante y para un 34% es sólo importante, actualmente tenemos conocimiento que hay mucha preocupación por lo estético y la imagen corporal.

Para finalizar, solamente para un 2 % de los encuestados la nutrición es poco importante, rescatando que nadie a dicho que no es importante en absoluto en sus vidas.

CONCLUSIONES:

Después de evaluar y analizar la respuesta de los adolescentes encuestados, puede concluirse que la mayoría no cumplen con los requerimientos nutricionales adecuados para su edad, siendo estos importantes para las necesidades biológicas de su crecimiento y desarrollo.

Si bien pudimos ver que un 64 % de la población estudiada realiza el desayuno, también se observó que un 36 % omite el desayuno, sabiendo que esta es la primer ingesta luego del ayuno nocturno y el que le aportará la energía que necesitan para comenzar el día.

En cuanto al consumo de lácteos, afortunadamente, casi la totalidad de los encuestados los consumen, aunque un porcentaje menor 31 % el que consume lácteos descremados, a diferencia de un 69 % que los consumen enteros.

Las frutas y verduras, son elegidas por los adolescentes 2 o 3 veces por semana, y aunque no es lo adecuado, deja abierta la posibilidad de poder implementar con mayor frecuencia este hábito a través de una reeducación alimentaria.

Es importante destacar que más de la mitad, (un 66 % de la población en estudio) realizan actividad física fuera del colegio. El resto solo realiza la actividad implementada en el establecimiento escolar, siendo estas prácticas discontinuas e inestables, cuestión que impide que los adolescentes lo adquieran como estilo de vida.

Se ha visto que los adolescentes entienden que la nutrición es un tema muy importante para la vida, porque al tener buenos hábitos de alimentación desde chicos, podemos prevenir patologías asociadas a la obesidad.

Viendo que hay determinadas tendencias negativas muy instauradas en el día a día de los adolescentes, se deberán plantear nuevas estrategias de intervención que permitan motivar a la adhesión de una adecuada calidad de vida a este rango etario. Se debe lograr que valoren una nutrición adecuada, y que consigan comprender que es fundamental una realización periódica de actividad física. Todo ámbito de enseñanza, y

en especial la escuela, deberá comprometerse a apoyar estas estrategias y a integrar al sujeto que crece con su propia naturaleza.

A su vez deberá también reducir las desviaciones que alejan al adolescente de una adecuada preservación y calidad de vida.

ANEXO II:

NUTRICION:

Según el Dr. Pedro Escudero, es el resultado de un conjunto de funciones armónica y solidarias entre si, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida. (López y Suárez; 2002).

(García 2005) la define como un proceso involuntario comprendido por fenómenos químicos, fisiológicos y bioquímicas en que los nutrimentos y otras sustancias ingeridas se incorporan al medio interno del organismo y desempeñan funciones energéticas, estructurales y reguladoras.

NUTRIENTE O PRINCIPIO NUTRITIVO:

López y Suárez (2002) lo definen como sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de un tiempo, una enfermedad por carencia. Los nutrientes se clasifican teniendo en cuenta las necesidades diarias, basadas en las recomendaciones nutricionales en macro nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y en micro nutrientes (vitaminas y minerales).

ALIMENTACION:

Es un proceso voluntario mediante el cual se eligen los alimentos y la manera de consumirlos según hábitos, apetencias, cultura, clima, religión y creencias; por ello, no es sólo un proceso químico o biológico. (García, 2005).

ALIMENTO:

López y Suárez, lo definen, que es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias que se ingieren por hábitos o costumbres, tengan o no valor nutritivo, tales como el té, el café y los condimentos.

Son todas las sustancias inocuas que reponen partes sólidas o líquidas del organismo y satisfacen las necesidades de materia, calor o energía mecánica. El alimento no es únicamente un conjunto de nutrientes ya que posee propiedades organolépticas (olor, color, sabor y textura) que estimulan los órganos de los sentidos. (García, 2005).

HÁBITO:

Es una disposición por actos repetidos. Cuando se llevan a cabo cosas con poco esfuerzo o escaso pensamiento consciente, éstas se aprenden y se conservan porque hacen la vida más fácil. Por ejemplo, vestirse por la mañana o lavarse los dientes son hábitos. Al repetir de manera constante estos comportamientos, entonces se tornan automáticos.

Hay hábitos saludables y otros poco saludables. Dejar el cuarto tirado o la ropa fuera de su lugar pueden ser hábitos poco aceptables para las personas. Por lo regular, un mal hábito quizá sea desesperante pero rara vez resulta en consecuencias negativas graves. Los malos hábitos se eliminan al aprender y practicar nuevas conductas hasta convertirlos en hábitos sanos.

HÁBITO ALIMENTARIO:

Es el número de comidas que una persona realiza usualmente, así como el horario, el lugar, la frecuencia y la cantidad de alimento que se consumen. Los hábitos alimentarios se pueden relacionar con aspectos emocionales; por ejemplo, comer el domingo con los abuelos o hacerlo en un restaurante en los cumpleaños de los parientes. Hay factores que afectan los hábitos alimentarios, como el ingreso económico, la identidad étnica, el lugar de residencia, las creencias sobre la salud, las creencias religiosas, las características fisiológicas y la estructura del hogar. De esta manera, es posible apreciar que los hábitos alimentarios son casi individuales. (García, 2005).

REQUERIMIENTO NUTRICIONAL:

Es la cantidad mínima de un nutrimento que una persona determinada necesita ingerir para conservar una nutrición adecuada. El requerimiento nutrimental depende de: edad, género, tamaño y composición corporal, actividad física, estado fisiológico, estado de salud, características genéticas y lugar de residencia.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS:

Las recomendaciones diarias de alimentos, se basan en los requerimientos fisiológicos promedio de nutrimentos y se aplican a la población en general. Se pueden diseñar programas de educación nutricional, desarrollar nuevos productos en la industria, orientar en materia de alimentación a la población para mantener el crecimiento y el desarrollo satisfactorios en niños y conservar el peso corporal y prevenir deficiencias nutricionales en los adultos. Finalmente, dichas recomendaciones ayudan a establecer guías para etiquetar los alimentos. (Gracia, 2005).

PLAN DE ALIMENTACION:

Se plantea que el plan alimentario es el que le permite al individuo perpetuar a través de varias generaciones los caracteres biológicos de su especie, haciendo posible:

- ❖ Mantener constante la composición de los tejidos.
- ❖ Permitir el funcionamiento de aparatos y sistemas.
- ❖ Asegurar la reproducción y mantener el embarazo.
- ❖ Favorecer la lactancia.
- ❖ Asegurar una sensación de bienestar que impulse a la actividad.

En la implementación concreta de estos objetivos, fueron creadas reglas o normas destinadas a establecer, de manera científica, un plan adecuado de alimentación, las cuales conforman las Leyes Fundamentales de la Alimentación.

- 1) LEY DE LA CANTIDAD: La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.
- 2) LEY DE LA CALIDAD: El régimen de alimentación debe ser completo es su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran.
- 3) LEY DE LA ARMONIA: Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.
- 4) LEY DE LA ADECUACION: La finalidad de la alimentación esta supeditada a la adecuación al organismo.

“La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada” (López y Suárez; 2002)

CRECIMIENTO:

Proceso por el cual se logra un incremento en el tamaño corporal, que es consecuencia de la multiplicación celular. Es un proceso biológico complejo, referido a los cambios cuantitativos e el tamaño y la masa corporal a partir de la transformación de una célula inicial en un organismo pluricelular.

El crecimiento se consigue por una doble acción; un aumento en el tamaño de las células y un aumento en su número real.

DESARROLLO:

Es un proceso asociado al crecimiento, mediante el cual la totalidad de los órganos y los tejidos de la economía humana adquieren mayores niveles de complejidad funcional que hacen posible la maduración de los mecanismos bio-fisiológicos del hombre, necesarios para la vida adulta.

BIBLIOGRAFIA:

- Bonnie A, Spear, PhD, RD. *Nutrición en la adolescencia*. En: Mahan L. Kathleen, *Nutrición y Dietoterapia*, de Krausse. 10ª edición. MacGraw-Hill. Interamericana: Ciudad de México; 2001. Cáp. 11 pág. 280-294.
- Bouges H., Bengoa J., O'Donnell A. *Consumo de alimentos en los adolescentes*. ED. Slan. México; 2002
- Dulanto GE. *El adolescente*. México: McGraw-Hill Interamericana; 2000.
- García MA. *Nutrición para el adolescente: donde se tome en cuenta tu manera de sentir, pensar y actuar*. 1ª edición. México, DF; ETM; 2005.
- Gotthelf S., Jubany L. *Malos hábitos alimentarios*; ED, Pax Mexico; 2009
- Harris Marvin. *Bueno para Comer*. Editorial Alianza. Madrid; 1997
- Longo EN, Navarro ET. *Técnica Dietoterápica*. Buenos Aires, Argentina. ED El Ateneo; 2da edición; 2002.
- López LB, Suárez MM. *Alimentación Saludable: Guías Prácticas para su Realización*. Buenos Aires, Argentina. ED. Akadia; 2004.
- López LB, Suárez MM. *Alimentación Saludable: Guías Prácticas para su Realización*. Buenos Aires, Argentina. ED. Akadia; 2006.

- López LB, Suárez MM. *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos Aires. El Ateneo; 1ª edición 2002.
- Revista Panamericana de Salud Pública. Vol. 14 n° 4. Washintong. Octubre 2003.
- Torresani ME, Somoza MI. *Lineamiento para el cuidado nutricional*. Buenos Aires, Argentina. ED. Eudeba; 1ª reimpresión 2000.
- Torresani ME. *Cuidado Nutricional Pediátrico*. Buenos Aires, Argentina. ED. Eudeba; 2da edición; Julio 2003.
- www.fao.org/docrep/006/w0073s0d.htm-43k

