



Red de Investigación Estudiantil de la Universidad del Zulia
Revista Venezolana de Investigación Estudiantil

REDIELUZ

Sembrando la investigación estudiantil

Vol. 11 N° 1

Enero - Julio 2021



ISSN: 2244-7334
Depósito Legal: pp201102ZU3769



VAC

Universidad del Zulia
Vicerrectorado Académico

CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES DE UN GRUPO DE ADOLESCENTES ECUATORIANOS

Consumption of unhealthy foods of a group of ecuadorian adolescents

Enma Catalina Torres Medicis¹, Yrma Santana Pérez², Susana Peña¹, Patricia Vanegas¹,

Maritza Guillen¹

¹ Docentes Carrera de Medicina. Universidad Católica de Cuenca. Ecuador.

² Docente – Investigadora. Instituto de Investigaciones. Facultad de Odontología. Universidad del Zulia. Maracaibo. Venezuela cattytorresm@yahoo.com.ar

RESUMEN

La alimentación no saludable en adolescentes es una de las principales preocupaciones de la Naciones Unidas por los efectos perjudiciales a la salud. El objetivo fue caracterizar el consumo de alimentos no saludables con el estado nutricional, edad y sexo de un grupo de adolescentes de la ciudad de Cuenca-Ecuador. Fue una investigación no experimental, descriptivo no experimental transversal. La muestra estuvo constituida por 407 adolescentes, de ambos sexos de 12 a 19 años, de la Unidad Educativa Remigio Romero y Cordero. Se aplicó una encuesta para valorar el consumo de alimentos no saludables y su frecuencia. Se cumplieron los principios éticos. Se realizó una evaluación nutricional para estimar el estado nutricional, valorado mediante el índice de masa corporal (talla –peso), considerando los indicadores y criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud. Los resultados, reflejan que la mayoría de los adolescentes consumían alimentos no saludables. El 16,7% tenían sobrepeso, 8,4% bajo peso y 5,9% obesidad. Conclusiones: El patrón de consumo de alimentos no saludables de los adolescentes estudiados, representan un riesgo para el estado de salud general, que se evidencia con la asociación significativa entre el estado nutricional y consumo de alimentos no saludables, para dulces, galletas y bebidas gaseosas.

Palabras clave: Consumo, Alimentos no saludables, Adolescentes, estado nutricional, Ecuador

ABSTRACT

Unhealthy eating in adolescents is one of the main concerns of the United Nations due to the harmful effects on health. The objective was to characterize and relate the consumption of unhealthy foods with the nutritional status, age and sex of a group of adolescents from the city of Cuenca-Ecuador. It was a non-experimental, correlational, cross-sectional investigation. The sample consisted of 407 adolescents, of both sexes between 12 and 19 years old, from the Remigio Romero y Cordero Educational Unit. A survey was applied to assess the consumption of unhealthy foods and their frequency. Ethical principles were met. A nutritional evaluation was carried out to estimate the nutritional status, valued using the body mass index (height - weight), considering the indicators and criteria established by the World Health Organization. The results reflect that the majority of adolescents consumed unhealthy foods. 16.7% were overweight, 8.4% underweight, and 5.9% obese. Conclusions: The unhealthy food consumption pattern of the studied adolescents represents a risk for the general health status, which is evidenced by the significant association between the nutritional status and the consumption of unhealthy foods, for sweets, cookies and soft drinks.

Keywords: Consumption, Unhealthy foods, Adolescents, nutritional status, Ecuador

Recibido: 20-09-2020 Aceptado: 14-10-2020

INTRODUCCIÓN

A nivel Mundial en las últimas décadas, el sobrepeso y la obesidad han incrementado su incidencia en la población, aumentando esta situación de salud de las personas a medida que avanzan en edad, convirtiéndose en un problema de salud pública. Entre sus determinantes se encuentran entre otros, las costumbres alimenticias dentro del grupo familiar con patrones de dietas hipercalóricas, el sedentarismo, el incremento del consumo de alimentos pocos saludables en todas las etapas de vida, en especial en la adolescencia y en muchos casos está asociado con los antecedentes familiares.

Igualmente, en la etapa de la adolescencia, tiene mucha influencia el entorno social y la excesiva publicidad y ofertas de alimentos no saludables. De igual manera, contribuye a la utilización de las herramientas tecnológicas y de comunicación que hoy, son parte del estilo de vida y entretenimiento de las personas, lo que limita la actividad física como rutina, deporte y/o recreación, conllevando a largo tiempo, al deterioro de la salud del individuo y de la calidad de vida, siendo un riesgo para la salud pudiendo ocasionar enfermedades crónicas no transmisibles producto de la suma de los hábitos alimenticios perjudiciales y/o poco saludables con los factores de riesgos a la salud que acrecientan tal situación problemática dimensional.

Al respecto, Pereira *et al.* (2017) evidenció que, en Costa Rica, una cantidad significativa de estudiantes, compra comida chatarra, no consume merienda saludable elaborada en el hogar ni fruta fresca, lo cual podría ser indicador de que, desde el hogar, no se fomentan estilos de vida saludables.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2015) hace referencia que la alimentación adecuada es fundamental para la supervivencia, el crecimiento físico, el desarrollo mental, el desempeño, la productividad, la salud y el bienestar durante toda la vida: desde las primeras etapas del desarrollo fetal y el nacimiento, hasta la lactancia, la niñez, la adolescencia y la edad adulta.

El reporte mundial de nutrición (2018), refiere que se encuentra en riesgo el alcance de la meta propuesta para el año 2025, evidenciando que en todos los países la mala alimentación constituye una amenaza considerable para el logro de las metas de nutrición.

Ecuador no escapa de esta realidad, al igual que la mayoría de los países del mundo y la región de las Américas, Ministerio de salud pública (MSP,

2011). Los indicadores de las Organización de las Naciones Unidas (2017), refieren que en Ecuador la proporción de niños menores de 5 años con sobrepeso moderado o grave aumentó del 5,3% en 2004 al 8,0% en 2017 y así con todos los ciclos de vida que ha ido en incremento su proporción producto de los hábitos alimenticios perjudiciales y poco saludables.

Con estas premisas, se puede visualizar, la variabilidad de elementos intervinientes que podría influenciar la ingesta de alimentos saludables o poco saludables en los adolescentes. Basados en esas consideraciones, esta investigación pretende caracterizar el consumo de alimentos no saludables con el estado nutricional, edad y sexo de un grupo de adolescentes ecuatorianos inscritos en la Unidad Educativa Remigio Romero y Cordero de la ciudad de Cuenca-Ecuador.

METODOLOGÍA

Se realizó una investigación con un diseño no experimental, descriptivo, de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 407 estudiantes adolescentes, de ambos sexos y en edades comprendidas de 12 a 19 años, inscritos en la Unidad Educativa Remigio Romero y Cordero de la ciudad de Cuenca-Ecuador, durante el año 2018. Seleccionada a través de muestreo probabilístico, aleatorio simple.

Se realizó y aplicó una encuesta a cada uno de los participantes del estudio para la caracterización del consumo de alimentos no saludables y su frecuencia, tales como: hamburguesas, hot dogs, pizzas, dulces, galletas, tortas, helados, doritos, papas, chucherías y bebidas con gas. La encuesta fue validada por expertos de contenido. A cada uno de los participantes del estudio se le realizó una evaluación nutricional para estimar el estado nutricional, valorado mediante el índice de masa corporal (talla-peso), considerando los indicadores y criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015). Se tomaron medidas de peso y talla, para tal fin, se utilizó una balanza con tallímetro calibrada en kg (0,1 kg), incorporado igualmente calibrado en cm (0,1 cm). Se valoraron el peso y la talla y se calculó el índice de masa corporal (IMC). Se clasificaron de acuerdo a las categorías bajo peso, normal, sobrepeso y obesidad de acuerdo a los criterios OMS.

Se cumplieron los principios y normas éticas de la Declaración de Helsinki (1996). Se les explicó la intención, el alcance y el objetivo de la investi-

gación a los participantes, a sus padres y tutores, maestros, profesores y autoridades educativas, así como, se les solicitó la autorización para su participación en la investigación mediante el asentimiento y consentimiento informado y firmado.

La investigación fue aprobada por el Comité de Bioética de la Universidad Católica de Cuenca y autorizada por el Ministerio de Educación y por el Colegio Remigio Romero y Cordero de la ciudad de Cuenca.

Para el procesamiento y análisis de la investigación se utilizó el programa IBM SPSS 26.0. Se aplicó el test de significancia para variables paramétricas se utilizó t de student y para las no pa-

ramétricas chi cuadrado. El nivel de significancia establecido fue de $p < 0,05$.

RESULTADOS

La tabla 1 muestra la distribución de la muestra observándose que el 74% oscila entre edades de 12 a 16 años y el 26% en edades comprendidas de 17 a 19 años. Asimismo, el 69,8% son de sexo masculino y el 30,2% femenino. De igual manera, refleja, que el 69,0% de los adolescentes estudiados presentan un estado nutricional normal, sin embargo, una proporción importante de 16,7% tienen sobrepeso, 8,4 bajo peso y 5,9% obesidad.

Tabla 1. Caracterización de la muestra.

Variables	n (407)	% (100)
Grupo Etario		
12 - 13	107	26,3
14-16	194	47,7
17-19	106	26,0
Sexo		
Masculino	284	69,8
Femenino	123	30,2
Estado nutricional		
Bajo peso	34	8,4
Normal	281	69,0
Sobrepeso	68	16,7
Obesidad	24	5,9

Fuente: Torres *et al...*, (2018)

Con respecto al consumo de alimentos no saludables, se observó en la tabla 2, que una proporción significativa de participantes consumen frecuentemente, hamburguesas (47,7%), hot dogs (48,2%), pizza (52,3%). Igualmente, refleja, que la mayoría de los adolescentes que conforman la muestra, consumen frecuentemente dulces (79,6%), galletas (73,7%), tortas (56%) y el 75,7% helados.

Asimismo, se observó que el 74,9% de los adolescentes, frecuentemente consumen doritos, papas y chucherías. Siendo la frecuencia de consumo semanal la expresada por la mayoría de ellos (46,2%). Con respecto a la bebida con gas, al 82,3% lo consumen frecuentemente.

Los resultados evidencian, que los alimentos no saludables, se ubican en un 28,0% al 34,6% en el consumo de hamburguesas, hot dogs y pizza una sola vez al mes. El 17,4% al 18,9% consumen dulces, galletas, tortas y helados una vez a la semana. También, reflejaron que una proporción relevante de los adolescentes, consumen este tipo de alimentos con una frecuencia semanal, a saber, el 43% dulces, 45,2% galletas y el 47,4% helado y el 38,3% consumen tortas mensuales.

Tabla 2. Caracterización del consumo de alimentos no saludable

Alimentos no saludable	Total	Nunca o rara vez	Frecuentemente
	n / %	%	%
Hamburguesa	407/100	52,3	47,7
Hot dog	407/100	51,8	48,2
Pizza	407/100	47,7	52,3
Dulces	407/100	20,4	79,6
Galletas	407/100	26,3	73,7
Torta	407/100	44,0	56,0
Helado	407/100	24,3	75,7
Chucherías	407/100	25,1	74,9
Bebida con gas	407/100	17,6	82,3

Fuente: Torres *et al.*, (2018)

Al relacionar el consumo de alimentos no saludables con el grupo etario, la tabla 3, muestra que todas las edades comprendidas entre 12 a 19 años, consumen todos los tipos de alimentos no saludables estudiados tanto dulces como salados y bebidas gaseosas. Particularmente el grupo etario comprendido entre las edades 14 a 16 años, pre-

senta las proporciones más elevadas con respecto al consumo de alimentos no saludable, siendo el grupo con mayor número de participantes, en relación a los grupos de edades comprendidas de 12-13 y 17-19 años. Se encontró diferencia significativa ($p < 0,05$) en todos los grupos etarios para el consumo de dulces y galletas.

Tabla 3: Consumo de alimentos no saludables

Alimentos no saludable Total n		Grupo etario			
		12-13	14-16	17-19	
		%	%	%	
Hamburguesas (407/100%)	Nunca o rara vez	213	29,6	48,8	21,6
	Frecuentemente	194	22,7	46,4	30,9
Hot dogs (407)	Nunca o rara vez	211	30,3	46,4	23,3
	Frecuentemente	196	21,9	49,0	29,1
Pizzas (407)	Nunca o rara vez	194	30,4	49,5	20,1
	Frecuentemente	213	22,5	46,0	31,5
Dulces (407)	Nunca o rara vez	83	42,2	41,0	16,9
	Frecuentemente	324	22,2	49,4	28,4
Galletas (407)	Nunca o rara vez	107	35,5	47,7	16,8
	Frecuentemente	300	23,0	47,7	29,3
Torta (407)	Nunca o rara vez	179	31,3	46,4	22,3
	Frecuentemente	228	22,4	48,7	28,9
Helado (407)	Nunca o rara vez	99	32,3	45,5	22,2
	Frecuentemente	308	24,4	48,4	27,3
Chucherías (407)	Nunca o rara vez	102	33,3	47,1	19,6
	Frecuentemente	305	23,9	47,9	28,2
Bebidas con gas (407)	Nunca o rara vez	72	32,4	52,1	16,6
	Frecuentemente	335	25,1	46,9	28,1

Fuente: Torres *et al.*, (2018)

En cuanto al consumo de alimentos no saludables, según sexo, la tabla 4, refleja mayor consumo en los hombres que en las mujeres, siendo estadísticamente no significativo ($p > 0,05$) para ham-

burguesas, dulces, galletas, tortas y presentando diferencias significativas para hot dogs, pizzas, helados y refrescos. ($p < 0,05$).

Tabla 4. Consumo de alimentos no saludables según sexo

Alimentos no saludables %		Total Masculino	Sexo	
			Femenino	
		%	%	
Hamburguesas (407/100%)	Nunca o rara vez	213	68,5	31,5
	Frecuentemente	194	71,1	28,9
Hot dogs (407)	Nunca o rara vez	211	63,5	36,5
	Frecuentemente	196	76,5	23,5
Pizzas (407)	Nunca o rara vez	194	63,9	36,1
	Frecuentemente	213	75,1	24,9
Dulces (407)	Nunca o rara vez	83	73,5	26,5
	Frecuentemente	324	68,8	31,2
Galletas (407)	Nunca o rara vez	107	64,5	35,5
	Frecuentemente	300	71,7	28,3
Tortas (407)	Nunca o rara vez	179	68,2	31,8
	Frecuentemente	228	71,1	28,9
Helados (407)	Nunca o rara vez	99	70,7	29,3
	Frecuentemente	308	69,5	30,5
Chucherías (407)	Nunca o rara vez	102	66,7	33,3
	Frecuentemente	305	70,8	29,2
Bebidas con gas (407)	Nunca o rara vez	72	67,6	33,3
	Frecuentemente	335	70,4	29,6

Fuente: Torres *et al.*, (2018)

Al relacionar el consumo de alimentos no saludables con el estado nutricional en la tabla 5, se observó, que la mayoría de los adolescentes que consumen alimentos no saludables tenían un estado nutricional normal, seguido de sobrepeso entre

el 12 y 21% según, el tipo de alimento no saludable. La prueba de significancia evidencia asociación significativa entre el estado nutricional y consumo de alimentos no saludables, solamente para dulces, galletas y bebidas gaseosas ($p < 0,05$).

Tabla 5. Consumo de alimentos no saludables según estado nutricional

Alimentos no saludable		Estado nutricional				
		Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
		%	%	%	%	
Total						
n						
Hamburguesas (407)	Nunca o rara vez	213	8,5	65,3	19,7	6,6
	Frecuentemente	194	8,2	73,2	13,4	5,2
Hot dogs (407)	Nunca o rara vez	211	9,0	64,9	19,4	6,6
	Frecuentemente	196	7,7	73,5	13,8	5,1
Pizzas (407)	Nunca o rara vez	194	8,8	64,4	21,1	5,7
	Frecuentemente	213	8,0	73,2	12,7	6,1
Dulces (407)	Nunca o rara vez	83	8,4	60,2	16,9	14,5
	Frecuentemente	324	8,3	71,3	16,7	3,7
Galletas (407)	Nunca o rara vez	107	10,3	58,9	18,7	12,1
	Frecuentemente	300	7,7	72,7	16,0	3,7
Tortas (407)	Nunca o rara vez	179	10,6	64,2	17,9	7,3
	Frecuentemente	228	6,6	72,8	15,8	4,8
Helados (407)	Nunca o rara vez	99	11,1	64,6	16,2	8,1
	Frecuentemente	308	7,5	70,5	16,9	5,2
Chucherías (407)	Nunca o rara vez	102	4,9	65,7	21,6	7,8
	Frecuentemente	305	9,5	70,2	15,1	5,2
Bebidas con gas (407)	Nunca o rara vez	72	13,8	63,4	18,3	5,6
	Frecuentemente	335	7,2	70,4	16,4	6,0

Fuente: Torres *et al.*, (2018)

DISCUSIÓN

Esta investigación caracterizó el consumo de alimentos no saludables en un grupo de estudiantes adolescentes, en edades comprendidas entre 12 a 19 años.

Los adolescentes estudiados, pueden ser considerados un grupo poblacional de riesgo, en cuanto a su preferencia o selección de algunos alimentos poco saludables, que a mediano y largo plazo, de acuerdo a la frecuencia de consumo son perjudiciales para su salud, probablemente con padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles.

El Reporte Mundial de Nutrición (2018), manifiesta que los niños en edad escolar, los adolescentes y los adultos tienen mala práctica de alimentación y que consumen demasiados cereales refinados, bebidas o alimentos azucarados y alimentos pocos saludables.

Al analizar los resultados de este estudio, se puede evidenciar que más de la mitad de los adolescentes, consumen dulces, galletas, tortas, helados, pizzas, que oscilan entre el 52% y 80% de los individuos, una proporción significativa consumen hamburguesas y hot dogs y más de la tercera parte de la población estudiada chucherías y bebidas gaseosas, coincidiendo con lo expresado en el

reporte Mundial de nutrición y con los resultados reportados por Sánchez-García, et al... (2014), donde realizaron un estudio en México sobre las preferencias alimentarias y su estado de nutrición de escolares, reportando que el 71% de la población presentaron alta preferencia por el consumo de pizzas, leche con sabor, papas fritas y bebidas azucaradas. Similares con Barriguete et al... (2017) en México, que reflejó en su reporte de hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán la alta frecuencia de consumo de dulces, refrescos y jugos envasados que superaban el 90%.

Igualmente, concuerdan con lo señalado por Camelo et al... (2012) en Perú y Miqueleiz, et al... (2014) en España quienes en su investigación mostraron una prevalencia de alto consumo de comida rápida, snacks y bebidas azucaradas en niños y adolescentes.

Asimismo, con lo reflejado por Marín-Zegarra et al... (2011) en Perú, con relación a la selección de ingesta de alimentos, que estuvieron entre los preferidos, pasteles o galletas, golosinas, hamburguesas y snacks, las que consumieron a veces. Más de la mitad de la muestra en el estudio mencionado, prefirió el consumo de agua, de infusiones, refrescos con una frecuencia diaria, mientras que el 76,2% realizaban el consumo de bebidas gaseosas de forma esporádica.

De la misma forma, son similares coinciden a los reportados por Alfaro et al... (2016), quienes en su estudio hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes, donde observó la predilección por el consumo de dulces, refrescos y alimentos salados varias veces por semana y también a diario.

En relación a la frecuencia del consumo de alimentos no saludables, los resultados de la presente investigación difieren a los de Marín-Zegarra et al... (2011), en virtud que se refleja mayor frecuencia en el consumo de alimentos poco saludables, que van según la proporción de los valores desde semanal en la mayoría de ellos a mensual en lo que refiere a hamburguesas, hot dogs, pizzas y tortas.

Asimismo, al comparar los resultados de la investigación con el estudio Nacional de Nutrición y Salud del Ecuador (2013), su comportamiento es similar en cuanto al alto consumo de alimentos no saludables en la población adolescente, pues lo evidenciado por esta investigación confirma una vez más que la población adolescente Ecuatoriana, sigue siendo una población vulnerable a pre-

sentar enfermedades, en sus ciclos de vida actual y posteriores debido a su patrón alimenticio, donde el 81.5% de los adolescentes encuestados de 10 a 19 años, refieren haber consumido bebidas azucaradas (gaseosas o bebidas energizantes, o jugos procesados) en el período de 7 días anteriores a la encuesta, siendo aún mayor el consumo en el grupo de 15 a 19 años (84%).

También, reportaron que la mitad de los adolescentes consumieron en los 7 anteriores a la encuesta, de comida rápida entre los que se encuentran papas fritas, hamburguesas, salchipapas, hot dogs, pizzas, entre otros, mientras el consumo de snacks salados y dulces en dicho período llega a un 64% de la población adolescente encuestada.

En cuanto al estado nutricional los resultados difieren con Sánchez-García, et al... (2014) que reportaron que el 48.6% de los escolares fueron diagnosticados con exceso de peso corporal para su edad y estatura (el 24.9% con sobrepeso y el 23.7% con obesidad). También, presenta diferencias con lo reportado por Pérez-Ríos et al... (2018) que mostró una prevalencia de sobrepeso de 24,9% y de obesidad, 8,2%.

Particularmente la población de esta investigación, consume tanto alimentos no saludables de categoría salados como dulces, se observa mayor predilección por los alimentos no saludables dulces y con una ingesta más frecuente que los salados. Igualmente casi la totalidad de la muestra consume bebidas gaseosas con una frecuencia en su mayoría de diaria a semanal lo que se podría concluir que una proporción significativa de este grupo específico, puede ser considerado de riesgo para el desbalance de la condición nutricional, bien sea sobrepeso u obesidad, padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, lo que se requiere intervención educativa con el fin de adoptar hábitos alimenticios saludables, de igual forma para la formación en valores como el autocuidado de la salud y responsabilidad sanitaria.

Los resultados permitieron referir la importancia de medir la ingesta, la selección o preferencia de alimentos no saludables conjuntamente con su frecuencia de consumo en los adolescentes, con el fin de obtener predicciones más confiables con respecto a las acciones sanitarias que a bien se deben emprender para disminuir este patrón alimenticio poco saludable de individuos particularmente los abordados, se evidencia en este estudio, en algunos otros referidos y realizados en otras poblaciones.

En este orden de ideas, es pertinente utilizar indicadores estándares internacionales, como el de la Organización de las Naciones Unidas, el cual, refiere el consumo y frecuencia de alimentos pocos saludables, cuyos resultados de investigaciones parciales, permiten la comparación efectiva con otros resultados, con los mismos indicadores y categorías de medición, esto contribuye al suministro de información para la base de datos y monitoreo epidemiológico de las Organizaciones Mundiales y Regionales, que establecen las políticas de salud, nutrición y alimentación para el bienestar de la población. Así mismo planifica lineamientos y acciones para ser desarrollados, en los diferentes países acorde a una realidad mundial, regional y particularmente nacional.

Se realiza esta sugerencia basados en la variabilidad de metodologías encontradas en cuanto a la medición de la selección y frecuencia de la ingesta de alimentos no saludables, siendo una de las limitaciones presentadas para la comparación de los resultados en esta investigación.

Vale señalar, que este estudio ofrece un aporte integral, ya que, sus resultados son de utilidad para la planificación en salud, servicios, educación, vinculación e investigación, esto reporta que un grupo de adolescentes ecuatorianos dentro de su patrón alimentario, incluyen alimentos no saludables que podrían ser perjudiciales para su salud general.

Lo planteado le asigna vigencia, al reporte Mundial de Nutrición (2018) que afirman, “todo el mundo está prestando más atención a la importancia de mejorar la nutrición de los adolescentes, pero es preciso centrarse más a su alimentación”.

CONCLUSIONES

El patrón de consumo de alimentos no saludables de los adolescentes estudiados, representan un riesgo para el estado de salud general, que se evidencia con la asociación significativa entre el estado nutricional y consumo de alimentos no saludables, como dulces, galletas y bebidas gaseosas.

Es conveniente, realizar acciones educativas y de atención primaria, que contribuyan al fomento a la salud y a la promoción de la ingesta de alimentos saludable en su ciclo de vida, para la protección de la salud de los adolescentes de la población ecuatoriana, ya que en ellos, se encuentra el futuro y desarrollo de la Nación.

RECOMENDACIONES

Promover la ingesta de alimentos saludables en las instituciones educativas y el fomento de actividad física especialmente en este ciclo de vida. Así como, incorporar en el diseño curricular el eje transversal del área de formación “alimentación y salud” con el fin de adquirir conocimientos a través de la educación formal, que contribuya en la solución de este problema de salud pública presente en la población adolescente ecuatoriana.

Igualmente, es pertinente emprender acciones de intervención educativas en las personas en todos los ciclos de vida, con el fin de modelar el beneficio de la alimentación saludable y lo perjudicial de asumir conductas alimentarias contrarias a la salud, incluye acciones de prevención, promoción y seguimiento de hábitos de alimentación propios de las diferentes etnias, que fortalezcan su acervo cultural y estado nutricional adecuado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Médica Mundial. Declaración de HELSINKI de la AMM. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 5ª Reforma, aprobada en octubre del año 2000. Edimburgo, respecto del texto aprobado en Somerset West (Sudáfrica) en octubre de 1996.
- Alfaro González, M., Vázquez Fernández, M. E., Fierro Urturi, A., Rodríguez Molinero, L., Muñoz Moreno, M., & Herrero Bregón, B. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 18(71), 221-229.
- Barriguete J, Vegas y Radilla C, Barquera S, Lilianna G. Hernández L, Rojo-Moreno L, Vázquez A, Murillo J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 23(1).
- Camelo L, Rodrigues J, Giatti L, Barreto S. (2012). Lazer sedentário e consumo de alimentos entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. *Cad. Saúde Pública* [Internet]. Nov [citado 2020 Oct 30]; 28(11): 2155-2162.
- Reporte Mundial de Nutrición. (2018). “Arrojar luz sobre la nutrición para inspirar nuevas iniciativas”. Bristol (Reino Unido): Development Initiatives. Disponible en: <http://docplayer.es/127382175-Informe-de-la-nutricion-mundial.html>.

- Marín-Zegarra K, Olivares-Atahualpa S, Solano-Ysidro P, Musayón-Oblitas Y. (2011). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional. *Rev enferm Herediana*. 2011; 4(2):64-70.
- Miqueleiz E., Ortega P., Santos J., Astasio P., Regidir E. (2014). Patrón socioeconómico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España. *Atención Primaria*. 46(8): 433-439.
- Organización de las Naciones Unidas. (2017). Indicadores de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Perfil de país ODS/ Ecuador. División de Estadística. Disponible en: <https://country-profiles.unstatshub.org/ecu#goal-2>.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Estrategia Mundial para la salud de la madre, el niño y el adolescente (2016 – 2030). OMS. Ginebra. 108 pags.
- Pereira-Chaves, J., & Salas-Meléndez, M. (2017). Analysis of Tenth-Year Students' Eating Habits of a Technical High School in Pérez Zeledón Based on the Transversal Themes of the Program for Third Cycle of Costa Rica Basic General Education. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 1-23.
- Pérez-Ríos M., Santiago-Pérez M., Leis R., Martínez A., Malvar A., Hervadaa X., Suanzes J. (2018). Excess weight and abdominal obesity in Galician children and adolescents. *An de Pediatr*. 89 (5): 302-08.
- Sánchez-García R., Reyes-Morales H., González-Unzaga M. (2014). Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex.* [Revista en la Internet]. Dic [citado 2020 Oct 30]; 71(6): 358-366.