



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN
ADOLESCENTES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA FÍSICA Y
DEPORTE**

AUTOR: CRISTIAN ALFREDO PAIDA SUCUZHAÑAY

DIRECTOR: WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO

AZOGUES - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Universidad
Católica
de Cuenca

DECLARATORIA DE AUTORÍA Y RESPONSABILIDAD

CÓDIGO: F - DB - 34
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Cristian Alfredo Paidá Sucuzhañay portador de la cédula de ciudadanía N° **0302614532**. Declaro ser el autor de la obra: "**Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes: Revisión bibliográfica**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **03 de septiembre de 2024**

Cristian Alfredo Paidá Sucuzhañay

0302614532

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Wilson Hernando Bravo Navarro

DOCENTE DE LA CARRERA DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes: Revisión bibliográfica**", realizado por: **Cristian Alfredo Paidá Sucuzhañay**, con documentos de identidad: **0302614532**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 03 de septiembre de 2024



LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

0105079982

DIRECTOR

Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes: Revisión bibliográfica

Cristian Alfredo Paidá Sucuzhañay, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, cristian.paida.32@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

De acuerdo con la investigación realizada, en los últimos años el número de adolescentes con una alimentación inadecuada o deficiente ha incrementado, motivo por el cual se ha convertido en un grupo vulnerable. El propósito del presente trabajo fue determinar los hábitos alimenticios e índice de masa corporal (IMC) de adolescentes mediante una investigación bibliográfica. La investigación tiene un enfoque cualitativo y es de revisión bibliográfica. La revisión fue efectuada mediante búsqueda electrónica de artículos relacionados con hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes, en fuentes de indexación como: Google Académico, Scielo, Medline y PubMed, considerando con especial énfasis aquéllos realizados en estudiantes universitarios pertenecientes a las escuelas de ciencias de la salud. Como resultado de la búsqueda bibliográfica se encontraron 15 artículos de los cuales la mayoría hablan de un sobrepeso en los adolescentes. El IMC indica que el 55% está clasificado como "bajo peso" según las normas establecidas por la OMS. Este predominio podría atribuirse al consumo de una dieta baja en grasas y a la práctica regular de ejercicio físico. Sin embargo, es necesario realizar un análisis más profundo para obtener resultados concluyentes en esta investigación. Estos hallazgos pueden ser útiles para extrapolar datos a la población de los adolescentes.

Palabras clave: hábitos alimenticios, índice de masa corporal, estado nutricional.

Eating Habits and Body Mass Index in Adolescents: A Literature Review

Cristian Alfredo Paidá Sucuzhañay, Wilson Hernando Bravo Navarro

Catholic University of Cuenca, cristian.paida.32@est.ucacue.edu.ec

ABSTRACT

According to the research conducted, in recent years, the number of adolescents with inadequate or poor nutrition has increased, which is why they have become a vulnerable group. This study aimed to determine adolescents' eating habits and body mass index (BMI) through a literature review. This investigation adopts a qualitative approach and is based on literature research. The review involved an electronic search for articles on eating habits and BMI in adolescents, using indexing sources such as Google Scholar, SciELO, Medline, and PubMed, with particular emphasis on studies conducted with university students in health sciences schools. The bibliographic search yielded 15 articles, most of which reported instances of overweight among adolescents. BMI data indicates that 55% of adolescents are classified as "underweight" according to the World Health Organization (WHO) standards. This predominance may be attributed to low-fat diet consumption and regular physical exercise. Nevertheless, a more in-depth analysis is required to obtain conclusive results from this research. These findings may be useful for extrapolating data to the adolescent population.

Keywords: eating habits, body mass index, nutritional status.



AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis.

En primer lugar, deseo agradecer a mi director de tesis Lcdo. Wilson Hernando Bravo Navarro, por su invaluable orientación, apoyo y paciencia a lo largo de este proceso. Su experiencia y consejos fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

A mis profesores y mentores que me acompañaron durante mis años de estudio, quienes con sus enseñanzas y motivación me impulsaron a alcanzar mis objetivos académicos y personales.

A mis compañeros y amigos, por su constante apoyo y por compartir conmigo momentos de estrés y alegría durante este viaje académico.

Un agradecimiento muy especial a mi familia, quienes me brindaron su amor incondicional, comprensión y apoyo emocional. A mi madre, Mercy Paida, y mis abuelitos Lucio Paida y Nube Sucuzhañay por ser mi mayor inspiración y por creer siempre en mí. Un agradecimiento enorme a mi Querida esposa Sandra Salto por su ánimo y compañía. A mis hermanos Carlos Paida y Patricio Paida por darme esos consejos.

Finalmente, quiero agradecer a todas aquellas personas y entidades que, de una manera u otra, contribuyeron a la culminación de esta etapa tan importante en mi vida. A todos, muchas gracias.

Dedicatoria

A mí, querida madre Mercy Paidá, por ser mi guía, mi apoyo y mi mayor inspiración. Gracias por tu amor incondicional, por tus sacrificios y por enseñarme con tu ejemplo el verdadero significado de la perseverancia y la fortaleza. Este logro es tanto tuyo como mío, porque sin ti, este sueño no habría sido posible. Con todo mi amor y gratitud. Y, especialmente, a mi esposa Sandra Salto, por su paciencia, comprensión y amor, por ser mi inspiración y mi fuerza en los momentos difíciles.

Introducción

De acuerdo a cifras del INEC, las enfermedades asociadas al corazón son la principal causa de defunciones generales en el país (INEC, 2020). Los riesgos de estos padecimientos son generalmente causados por los hábitos de alimentación y vienen desencadenadas por el peso excedente y por la dislipidemia *alteración de los niveles lípidos - grasa*.

Adicionalmente decimos que los hábitos alimentarios son fundamentales en esta fase de la vida y es crucial considerar las diversas dimensiones que contribuyen a lograr resultados óptimos en el bienestar y la calidad de vida. Estos hábitos son una de las fuentes determinantes para alcanzar dichos resultados, y están influenciados por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos. A su vez, se determina la disponibilidad de ciertos alimentos, y los factores psicológicos como el estrés o las emociones, pueden influir en las decisiones alimentarias (Maza et al., 2022).

Es preocupante que un 26.8% de adolescentes presenten problemas de sobrepeso y obesidad, a estos casos se agrega el aumento de problemas asociados a los trastornos alimenticios, lo que refleja la existencia de un número importante de adolescentes que están mal nutridos. En esta etapa los jóvenes cuentan con una disposición más independiente a la hora de seleccionar lo que consumen, transformando hábitos, que muchas veces están condicionados por elementos externos y de tendencias, prescindiendo de comidas balanceadas y sustituyéndola por rápidas o snacks que en su mayoría son adictivos. La etapa de la adolescencia es importante el enfoque a los cambios vinculados a ésta, donde se manifiestan variaciones psicológicas, físicas y metabólicas, caracterizando a este periodo de una elevada demanda nutricional (ENSANUT, 2020).

Una evaluación del estado nutricional es un proceso fundamental para precisar la condición de salud de un individuo, referenciándolo desde esta perspectiva, es posible evaluar el nivel de sobrepeso, obesidad o desnutrición y las probables repercusiones en padecimiento de enfermedades o agravamiento, además este reconocimiento permite valorar los requerimientos nutricionales deficientes en el individuo evaluado (Parks, 2017).

La dieta juega un papel crucial en nuestra vida, no solo en términos de salud física, sino también en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico. Una nutrición equilibrada proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo y el cerebro necesitan para funcionar de manera óptima. Como mencionas, una buena alimentación puede prevenir el desarrollo de enfermedades tanto a corto como a largo plazo. La evidencia apoya la idea de que una dieta adecuada es fundamental para un crecimiento saludable, un desarrollo cerebral óptimo y un buen desempeño académico. Se puede manifestar que una buena nutrición adecuada previene el desarrollo de enfermedades ahora y en el futuro (Vitery J., 2019).

Por otro lado decimos que los hábitos alimentarios son patrones de comportamiento relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos pueden ser influenciados por factores individuales, culturales y sociales, y suelen ser repetitivos y conscientes, reflejando las preferencias y necesidades nutricionales de las personas. En otras palabras, los hábitos alimentarios abarcan tanto las elecciones diarias como las rutinas establecidas en torno a la alimentación. Los hábitos alimentarios son en esencia, patrones de comportamiento que se desarrollan a partir de la repetición y la influencia del entorno en el que vivimos y es más podemos consumir ciertos alimentos que nos pueda bajar de peso y hacer una buena dieta saludable. En el siguiente proceso decimos que la formación de hábitos alimentarios saludables generalmente comienza en el hogar, donde las personas aprenden, a menudo de manera inconsciente, que alimentos consumir y cómo hacerlo, de esta manera la formación de hábitos alimentarios comienza en casa (Cusco, 2023).

Este fragmento que se menciona destaca una preocupación sobre la evolución de los hábitos alimentarios, especialmente en adolescentes, debido a la urbanización y los cambios de los estilos de vida. El aumento en el consumo de alimentos procesados, hipercalóricos, y ricos en grasa, azúcares y sal ha sido un factor clave en el deterioro de la dieta. Este cambio, que comienza desde la niñez, ha llevado a un desplazamiento de los alimentos más naturales y nutritivos, como frutas, verduras y fibra dietética, afectando la salud general de las familias (Mura et al., 2023).

Por un lado decimos que los hábitos alimenticios están relacionados saludablemente junto con una actividad física diaria son las bases primordiales para llevar un buen estilo de vida saludable así como también ayudan a prevenir enfermedades y llevar una vejez sana. Consumir frutas, verduras, lácteos, granos integrales y carnes blancas ayudan a mantener un peso ideal y contribuye a la salud

general. Realizar al menos 30 minutos de ejercicios diarios es fundamental para mantener un estado de salud óptimo. Ambos aspectos son claves para una buena salud a lo largo de la vida y en la prevención de enfermedades, y los hábitos alimentarios tienen un impacto directo en la composición corporal (Parrales, 2019).

Es interesante y relevante los estudios encontrados en América Latina relacionados a los hábitos alimenticios en los adolescentes porque la demanda que esta involucra cada vez va en aumento, el tema de los hábitos alimentarios en los adolescentes es, sin duda, la gran relevancia, especialmente en América Latina, donde las tendencias alimenticias están influidas por múltiples factores sociales, económicos y culturales, poniendo de manifiesto que las personas involucradas en este ámbito presentan un gran interés al tema antes mencionado (Luzuriaga & Merchán, 2017). Es por ello que el objetivo general del presente estudio fue determinar los hábitos alimenticios e índice de masa corporal (IMC) de adolescentes mediante una revisión bibliográfica.

Marco Teórico

Al abordar el uso de Índice de Masa Corporal (IMC) como una medida ampliamente aceptada es acertado. Es importante destacar que, aunque el IMC es una herramienta útil y práctica para evaluar la grasa corporal y para la detección temprana de la obesidad, presenta limitaciones. Por ejemplo, el IMC no diferencia entre masa muscular y masa grasa, lo que puede llevar a clasificaciones inexactas en personas con alta masa muscular o en ancianos con pérdida de masa muscular. Además, no tiene en cuenta la distribución de la grasa corporal, un factor relevante para el riesgo de enfermedades cardiovasculares, Por estas razones, aunque el IMC se utiliza ampliamente como un indicador de riesgo para el desarrollo o la prevalencia de distintas enfermedades, es fundamental considerar otras medidas complementarias, como el perímetro de cintura o la relación cintura-cadera, que pueden ofrecer una visión más completa del riesgo para la salud (Suárez & Sánchez, 2018).

Cabe considerar que los hábitos alimenticios se van adquiriendo a lo largo del tiempo e influyen de manera significativa en nuestra alimentación; estos cambian de acuerdo al área geográfica que pertenecen y según el acceso de alimentos de la población en que se encuentran, deben incluir una gran variedad de alimentos de todos

los grupos, y deben ser en cantidades adecuadas para cubrir la ingesta diaria según el requerimiento calórico de cada persona (Luzuriaga & Merchán, 2017).

De acuerdo a la investigación de García (2019) resalta que los hábitos alimentarios son patrones de comportamiento que se desarrollan como respuesta a influencias sociales y culturales. Según García, estos hábitos se forman a lo largo del tiempo y son fundamentales en la selección, consumo y utilización de determinados alimentos. Además, el proceso de adquisición de estos hábitos alimenticios comienza en el entorno familiar, lo que subraya la importancia del papel de la familia en la formación de las prácticas alimentarias desde una edad temprana. (Parrales, 2019, pág. 21).

Cabe considerar que en el texto mencionado subraya la importancia de una alimentación equilibrada tanto en calidad como en cantidad para asegurar un crecimiento adecuado y el correcto funcionamiento del organismo. Destaca que una dieta que aporte los nutrientes esenciales no solo contribuye al desarrollo de los tejidos sino que también actúa como un factor preventivo frente a enfermedades derivadas de deficiencias o excesos alimentarios según lo expresado por Parrales, (2019).

Por su parte Peña (2018) destaca que los hábitos alimentarios es un proceso complejo que se inicia en la familia, se refuerza en la escuela y se contrasta en la comunidad y en el entorno social. Señala que estos hábitos están influidos no solo por los factores familiares y educativos, sino también por las precisiones del márketing y la publicidad de las empresas agroalimentarias (pág. 13). Complementa esta idea al subrayar que los hábitos alimenticios no son solo comportamientos consientes y voluntarios, si no que están profundamente arraigados en nuestra vida cotidiana y están influenciados por factores sociales y culturales (Parrales, 2019).

El texto resalta la importancia de considerar diversos factores que afectan el Índice de Masa Corporal IMC, con un enfoque particular en la alimentación. Según García (2019), los hábitos alimentarios son comportamientos consientes y respectivos que influyen en la selección, consumo y utilización de alimentos, determinados por influencias sociales y culturales. Además, se menciona que el proceso de adquisición de estos hábitos comienza en la familia. Sin embargo, en la población juvenil, estos hábitos pueden modificarse debido a factores como el estilo de vida, influencias

socioculturales, económicas, psicológicas y geográficas, tal como lo señala Cervera (2004).

De acuerdo a investigación realizada por Maza et al., (2022), quienes hicieron una revisión sistemática de diferentes estudios y de la literatura publicada en distintos países sobre los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud, obteniendo resultados interesantes, donde el rango de jóvenes con preferencia de alimentos en comidas rápidas y ultra procesadas representaban el 45.61%, con grasas (45.61%) y con alto consumo de dulces (57.89%), en comparación al consumo de verduras y frutas, estas eran bajas (71.93%). En referencia a la incidencia de los malos hábitos en la alimentación la salud era seriamente afectada (73.91%), repercutiendo en padecimientos asociados a la diabetes (14.55%), cardiopatías (18.18%) y sobrepeso (47.21%).

Cabe considerar que es en la etapa de la adolescencia cuando se obtiene el 50% del peso corporal del adulto, donde surgen las diferencias entre ambos sexos, definiéndose en las mujeres la masa grasa y en los hombres la masa muscular (Mataix, 2009). Acompañado con otros cambios importantes que hace más compleja la relación entre lo que el adolescente consume en su alimentación y sus repercusiones físicas, es por esto que, en esta etapa de riesgo nutricional, se hace fundamental establecer hábitos alimentarios saludables; en relación a esta idea se estima que el adolescente obeso tendrá una tendencia del 80% a ser un adulto obeso.

El estudio de Jiménez et al., (2021), analizo como los hábitos saludables influyen en el índice de masa corporal (IMC) de adolescentes de 12 a 14 años en Murcia, España. Para llevar a cabo la investigación, seleccionaron una muestra de cuatro escuelas y utilizaron la encuesta sobre Hábitos Saludables en Adolescentes (ENHASA) como instrumento específico. La encuesta evaluó cuatro dimensiones clave: alimentación, actividad física, hábitos relacionados con el colegio, y el uso de nuevas tecnologías. Además, se recolectaron datos de somatometría de los adolescentes, y las valoraciones del IMC obtenidas se comportaron con las referencias establecidas por la Organización Mundial de la salud (OMS).

Los resultados de la muestra (432 estudiantes) revelaron que el 40% de estos estaban excedidos de peso (de estos el 19.7% presentaban obesidad), determinado que mientras el IMC aumentaba su nivel de clasificación, la dimensión de actividad física era menor, las otras dos dimensiones no obtuvieron gran relevancia con respecto a la

alimentación de la muestra, concluyendo dar un enfoque especial al sedentarismo en los jóvenes como causante principal del exceso de peso. Datos del IMC y el porcentaje de grasa, ejecutó un análisis multivariado, dando como resultado que un 88% de los estudiantes tenían sobrepeso (de estos el 64.1% presentaban obesidad), estos coincidían en el consumo por máquinas expendedoras o tiendas, entre 4 a 6 veces por semana consumían alimentos fritos (89.1%), este mismo porcentaje pasaban por alto el consumo de frutas.

En relación al porcentaje de grasa corporal, quienes practicaban actividades físicas moderadas- intensa vs leves-no ejercitaban, presentaban menos grasa corporal (-2%). No reportó diferencias relevantes en el nivel de grasa corporal por causas socioeconómicas, ni por tiempo o frecuencia de consumo de alimentos. Mostró una relación entre baja a moderada del IMC y la grasa corporal, donde el indicador del IMC era normal, sin embargo, presentaron grasa corporal en el punto límite de acuerdo a la edad.

En otros factores asociados a los hábitos alimentarios y el IMC en adolescentes, están los relacionados a la actitud hacia la actividad física, percepción que ellos manejan con respecto a sus hábitos nutricionales y estado de salud en general , bajo estas variables, Mendizábal et al., (2018), realizaron un estudio con un diseño descriptivo, fundamentando su análisis en una revisión documental sobre el tema, como instrumento emplearon el Cuestionario sobre Actividad Físico-Deportiva y Salud-Bienestar para adolescentes, a una muestra de 826 alumnos(as) de 15 centros públicos de Castilla-La Mancha (España), entre los rangos de edad de 11 y 17 años. La muestra consideraba que su consumo era saludable, sin embargo, las féminas admitían en mayor porcentaje que los masculinos, que su consumo dietético era de baja calidad. En referencia al IMC y la percepción que tienen los adolescentes de sus hábitos alimenticios, estos carecían de esta, es decir no relacionaron la calidad de su consumo alimentario con su condición de estado físico.

En relación a la idea anterior, Lema et al., (2021), analizaron el estilo de vida y el estado nutricional en niños de entre 8 y 10 años encontrando que la muestra se encuentra dentro de un rango poco saludable. El peso de la media más elevado pertenece a los estudiantes de las escuelas privadas al igual que sus estaturas, sin embargo, al analizar el (IMC) respecto a ambos tipos de establecimiento, las categorías son similares. Los resultados muestran prevalencia de desnutrición en los indicadores

talla y peso con base en la edad, mayormente observado en las escuelas públicas, que coinciden con los datos de la base nacional del Ministerio de Salud Pública.

1. Método

Diseño

La investigación que se describe se centra en un enfoque cualitativo y se basa en una revisión bibliográfica exhaustiva. El proceso de revisión se llevó a cabo mediante una búsqueda electrónica de artículos en bases de datos reconocidas como Google Académico, Scielo, MEDLINE y PubMed. Los temas de interés fueron Hábitos alimenticios e Índice de masa corporal (IMC) en adolescentes, con un énfasis particular en estudios realizados en estudiantes universitarios de las escuelas de ciencias de la salud. Para llevar a cabo la búsqueda, se utilizaron términos clave como "hábitos alimenticios en adultos", "dietas saludables" y "masa corporal". Los artículos seleccionados para la revisión abarcan resultados de investigación publicadas desde 2017 hasta la fecha. Además, se realizó un análisis detallado de los resultados obtenidos, organizándolos en base de datos que permite identificar similitudes y diferencias entre los estudios, facilitando así a la organización y estructura del artículo en desarrollo.

Esta metodología asegura una cobertura amplia y actualizada del tema, garantizando que las conclusiones del artículo se basen en la literatura científica más reciente y relevante.

1. Resultados

Autor/ Año	Título	País	Población y muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusiones
Barriguet et al. 2017	Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán	México	El texto describe un muestreo realizado en un estudio en el que participaron 956 adolescentes de entre 13 y 15 años, que cursaban primero, segundo y tercer grado de secundaria en una escuela de la Ciudad de México. Además, se incluyó una muestra adicional de 175 adolescentes de entre 11 y 12 años, que cursaban quinto y sexto grado de primaria.	En este estudio se les aplicó la encuesta Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) es un estudio internacional que recopila datos sobre la salud a 956 adolescentes.	El consumo de bebidas azucaradas entre adolescentes en la ciudad de México CDMX y Michoacán es notablemente alto, con el 94.2% de los adolescentes en la CDMX y el 91.44% en Michoacán consumiéndolas regularmente.	Estos factores de riesgo son especialmente preocupantes durante la adolescencia, ya que los hábitos formados en esta etapa pueden persistir en la vida adulta, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a largo plazo. Además, la prevención y la promoción de estilos de vida saludables desde temprana edad son esenciales para reducir la carga de estas enfermedades no transmisibles en la población. Es fundamental fomentar la actividad física regular, una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, y la reducción del consumo de bebidas azucaradas para mejorar la salud a largo plazo.
Mora et al. 2019	Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile	Chile	En un estudio que involucro a 2,116 estudiantes, se encontró que el 60.8% de los participantes eran mujeres, mientras que el 39.2% eran hombres. El objetivo del estudio fue analizar los hábitos de los estudiantes mediante un recordatorio de 24 horas, un método en el que los participantes registraron sus actividades y comportamientos durante un día.	Un estudio descriptivo y de corte trasversal se caracteriza por observar y analizar un fenómeno en un momento específico del tiempo, sin manipular variables.	La información que proporcionas parece ser parte de un estudio o informe sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes. Según datos: 59.1% de los estudiantes desayuna. 71.4% realiza tres o cuatro comidas al día.	La conexión entre los hábitos alimentarios correctos y el rendimiento escolar es fundamental. Una alimentación equilibrada y nutritiva proporciona a los estudiantes la energía y los nutrientes necesarios para concertarse, aprender y rendir al máximo en el entorno académico.

Mondragón et al. 2020	“Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5TO grado de primaria de la Institución Educativa particular “De la Cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020”	Perú	Este estudio se llevó a cabo con la participación de 88 estudiantes, quienes completaron un cuestionario que consistía en dos partes principales. La primera parte estaba compuesta por preguntas de caracterización, con el fin de recopilar información demográfica y otras variables relevantes para describir la muestra, como la edad, el género, el nivel educativo, entre otros.	Este es un estudio de tipo observacional.	Con base de los datos proporcionados, aquí hay un resumen de la distribución de los participantes según el sexo y sus hábitos alimenticios: sexo de los participantes: 62.5% son de sexo femenino 37.5% son de sexo masculino. Hábitos alimenticios 56.8% de los participantes tienen hábitos alimenticios inadecuados.	La hipótesis nula en este caso plantearía que no hay una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de quinto grado de primaria. Es decir, se asume que cualquier variación en el estado nutricional no está relacionada con los hábitos alimentarios de los estudiantes. La hipótesis nula es fundamental en la investigación porque sirve como punto de partida para la prueba estadística, ayudando a determinar si los resultados observados son suficientes para rechazarla en favor de la hipótesis alternativa.
Peña 2018	Relación de hábitos alimentarios y características cine antropométricas en futbolistas adolescentes de alto rendimiento, Lima 2018	Perú	La muestra fue de 110 adolescentes varones de 12 a 18 años.	Describiendo un proceso de evaluación o estudio relacionado con la cine antropometría, que es el estudio del tamaño, forma, proporción y composición del cuerpo humano en relación con el movimiento. Menciona un cuestionario de 29 preguntas y el uso del protocolo ISAK para la evaluación de características antropométricas.	En la investigación que se realizó el 87.3% de los participantes presentaron hábitos alimentarios adecuados, el 12.7% estaban en proceso de mejorar sus hábitos alimentarios, y ninguno presentó hábitos alimentarios inadecuados.	La conclusión que menciona indica que, aunque no se encontraron relaciones significativas entre los hábitos alimentarios y la masa de grasa o la masa ósea, sí existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la masa muscular. Esto sugiere que los hábitos alimentarios tienen un impacto importante en el desarrollo de la masa muscular, lo que podría ser relevante para el diseño de intervenciones nutricionales orientadas a mejorar la salud y la composición corporal.
Rodríguez et al., 2020	Utilización y eficacia de la tecnología móvil para la prevención cardiovascular en	España	Se han identificado 577 artículos inicialmente, de los cuales seleccionaste 16 para	En el presente trabajo de investigación, se realizó una búsqueda bibliográfica	La telemedicina puede ofrecer beneficios significativos en términos	La tecnología móvil tiene un gran potencial para intervenciones de prevención cardiovascular en niños

	niños y adolescentes. Revisión bibliográfica		una revisión más detallada. Estos incluyen estudios experimentales, ensayos y revisiones narrativas.	en las bases de datos PubMed, CINAHL, SciELO, LILACS, WOS y Scopus.	de acceso y continuidad del cuidado, pero es posible que la literatura sobre su aplicación en niños aún esté en desarrollo o sea menos extensa.	y adolescentes por varias razones. En primer lugar, la amplia adopción de dispositivos móviles entre los jóvenes facilita el acceso a herramientas de monitoreo y educación.
Anda, 2022	Revisión bibliográfica sobre hábitos alimentarios en personas con diabetes mellitus tipo 2.	España	Dentro de la investigación se recopilaron 12 artículos de los últimos 5 años, de personas adultas mayores de 18 años.	Esta investigación tiene como estudio una revisión bibliográfica de tipo narrativa.	Las preferencias alimentarias y el conocimiento influyen en la salud de los adultos mayores, y también buscando factores de riesgo asociados.	La educación nutricional es clave para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su alimentación. La falta de conocimiento sobre nutrición puede llevar a hábitos poco saludables, mientras que factores como el estrés y la ansiedad pueden influir en las elecciones alimentarias. Un seguimiento continuo permite adaptar las recomendaciones a las necesidades individuales y ayudar a mantener un estilo de vida saludable.
Barrio, 2018	“Obesidad infanto-juvenil. hábitos nutricionales y actividad física”	España	Sí, los hábitos nutricionales y la actividad física en la infancia y adolescencia están estrechamente relacionados con el desarrollo de la obesidad. Los estudios indican que una dieta rica en alimentos procesados, altos en azúcares y grasas, combinada con bajos niveles de actividad física, puede aumentar el riesgo de obesidad en los jóvenes. Promover una alimentación equilibrada y hábitos de ejercicio regular desde una edad temprana puede ser clave para prevenir la obesidad y sus consecuencias	Se utilizaron algunas de las principales bases de datos como Scielo, Pubmed y Google Académico.	Efectivamente, los hábitos nutricionales y la actividad física juegan un papel crucial en el desarrollo de la obesidad en niños y adolescentes de 5 a 17 años.	Con el fin de prevenir el sobrepeso y la obesidad, es importante la frecuencia, sino también la intensidad del ejercicio. Además de las recomendaciones generales, actividades variadas como caminar, nadar, o andar en bicicleta pueden ser útiles para mantener el interés y la motivación.

			a largo plazo.			
Ordoñez et al., 2018	Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes	Ecuador	La muestra es de 180 adolescentes de la Institución Educativa. La muestra la integraron 83 adolescentes.	Dentro de la siguiente investigación se realizó un estudio descriptivo correlacional.	Eso parece indicar que hay diferencias de género significativas en el estado nutricional de los estudiantes. Los hombres presentan una mayor propensión a la obesidad y a un estado nutricional inadecuado en comparación con las mujeres, quienes tienden a tener un índice de masa corporal más bajo. Estas diferencias podrían ser relevantes para orientar intervenciones específicas en función del género, para mejorar la nutrición y promover hábitos saludables en ambos grupos.	Este hallazgo sugiere que el rendimiento escolar no está directamente correlacionado con el estado nutricional en términos de índice de masa corporal (IMC) o las medidas de talla/edad. Esto puede indicar que factores adicionales, como el entorno socioeconómico, el apoyo familiar, las metodologías de enseñanza y la salud mental, juegan un papel más determinante en el rendimiento académico de los adolescentes.
Ricra, 2020	“Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana”	Perú	La población del estudio estuvo conformada por 269 alumnos. Se utilizó un muestreo no probabilístico, seleccionando una muestra de 120 alumnos que asisten al colegio.	Esta investigación es sustantiva, siendo su diseño no experimental de nivel correlacional y de enfoque cuantitativo	Entre los resultados se encuentran que más de la mitad de los escolares tiene hábitos alimentarios regulares, así como un estado nutricional normal. Asimismo, el riesgo de sobrepeso es del 25%.	Sí, exactamente. En tu investigación se observó que los estudiantes del colegio especial tenían alteraciones en el peso, como obesidad, riesgo de sobrepeso, delgadez y riesgo de delgadez.
Rivadeneira, 2019	Hábitos de alimentación y actividad física y su asociación con porcentaje de grasa corporal en estudiantes del primer nivel de la Pontificia Universidad	Ecuador	Se dio un estudio analítico de 883 estudiantes en la universidad.	Dentro del trabajo se dio una muestra transversal analítica	De los estudiantes que investigaste, el 64,1% presentó obesidad y el 24,2% tuvo sobrepeso.	Aunque no haya una asociación significativa entre el estilo de vida y el porcentaje de grasa corporal en tu estudio, la observación de una prevalencia elevada de grasa corporal en relación con los

	Católica del Ecuador Sedes Quito, Manabí, Ibarra, Santo Domingo.					patrones de alimentación y actividad física sugiere que estos factores podrían estar influyendo en la grasa corporal de los individuos. Podría ser útil explorar más a fondo cómo se manifiestan estos patrones y considerar otros factores que podrían estar afectando la relación entre el estilo de vida y la grasa corporal.
Álvarez et al., 2017	Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues	Ecuador	El estudio es descriptivo y transversal, con un muestreo aleatorio simple, y se centra en niños de ambos sexos.	La relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal (IMC) es crucial para entender el sobrepeso y la obesidad. Los hábitos alimenticios que incluyen un alto consumo de calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos, junto con una baja ingesta de fibra, frutas y verduras, pueden llevar al aumento de peso. Estas dietas pueden superar el equilibrio energético del cuerpo, donde las calorías consumidas superan a las gastadas, lo que resulta en un incremento de grasa corporal y, por ende, en un mayor IMC.	Esta información indica que existe una distribución preocupante en el estado nutricional y los hábitos alimenticios de la población estudiada. Con un 20.3% de sobrepeso y un 17.8% de obesidad, ambos porcentajes representan un riesgo considerable para la salud de estas personas, especialmente dado que la obesidad mostró una diferencia significativa en relación al sexo ($p=0.0241$). La malnutrición por déficit afecta al 1.3%, lo que aunque es un porcentaje bajo, sigue siendo significativo.	Esa conclusión subraya la importancia de la nutrición adecuada en la infancia como un factor crítico para la salud a largo plazo y el desarrollo integral de los niños.
García, 2019	Hábitos de alimentación y actividad física y su asociación con porcentaje de grasa corporal en estudiantes del primer nivel de la Pontificia Universidad	Ecuador	Se tomó como muestra de 883 estudiantes universitarios de primer nivel. Se midió variables sociodemográficas, hábitos alimentarios, patrones de actividad física según	Se realizó un estudio analítico transversal.	La alta prevalencia de obesidad en los estudiantes es preocupante y sugiere la necesidad de intervenciones focalizadas. Además, la falta de diferencias	La ausencia de una asociación significativa entre cambios en el estilo de vida y el porcentaje de grasa corporal podría indicar que otros factores, además de los cambios en el estilo de vida, están

	Católica del Ecuador Sedes Quito, Manabí, Ibarra, Santo Domingo		Cuestionario Internacional de Actividades Físicas.		significativas en los porcentajes de grasa corporales según características socioeconómicas indica que la obesidad podría estar influenciada por factores más allá de las condiciones económicas, como hábitos alimentarios y patrones de actividad física.	influyendo en la composición corporal.
Maza et al.2022	Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes Universitarios. Una revisión sistemática de la literatura.		La búsqueda inicial arrojó 2397 artículos, de los cuales seleccionaron 57 para una revisión en profundidad parece ser una cantidad manejable y bien justificada.	Sí, es común en investigaciones de este tipo analizar artículos de carácter práctico, ya que proporcionan información útil sobre la aplicación real de conceptos teóricos y pueden ofrecer perspectivas sobre cómo los hábitos alimentarios afectan a la población en cuestión.	Eso resalta una preocupación importante sobre los hábitos alimentarios entre los jóvenes universitarios. La falta de variedad y calidad en la alimentación puede tener implicaciones significativas para su salud y bienestar a largo plazo.	La síntesis refleja que la revisión de la literatura ha demostrado una fuerte relación entre malos hábitos alimenticios y un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. A su vez, estos problemas pueden llevar a enfermedades cardiovasculares y diabetes. Este hallazgo subraya la importancia de promover hábitos alimentarios saludables para prevenir estos problemas de salud.
Mendizabal et al.2017	Prevalencia de obesidad y perfil lipídico alterado en jóvenes universitarios	México	Se obtuvo una muestra de 620 estudiantes universitarios con un rango de edad de 18 a 24 años.	Este estudio es de tipo transversal que evalúa el Índice de Masa Corporal.	De los 620 jóvenes , aproximadamente un tercio tienen sobrepeso u obesidad.	Se ha identificado que una proporción significativa de los jóvenes universitarios tiene sobrepeso u obesidad y presenta niveles elevados de lípidos plasmáticos. Estos problemas pueden estar relacionados con una dieta poco variada y de baja calidad nutricional, así como con hábitos de vida inactivos.
Candel et al. 2021	Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de	España	El cuestionario fue cumplimentado por los padres de 421 adolescentes con una edad media de 12 años. El 21,1% de estos	Entonces, estás refiriéndote a un estudio transversal que se llevó a cabo en cuatro de los siete centros de educación	El cuestionario fue cumplimentado por los padres de 421 adolescentes con edad media de 12 años; el 21,1% presentaban	Indica que la actividad física es un factor clave que puede influir significativamente en el índice de masa corporal (IMC). Este tipo de información puede ser muy útil para

	Murcia (España)		adolescentes presentaban sobrepeso. El 19,7% tenían obesidad.	secundaria del Área V de Murcia y que evalúa el Índice de Masa Corporal (IMC).	sobrepeso y el 19,7% obesidad.	diseñar intervenciones o programas de salud que promuevan la actividad física como una estrategia para controlar y prevenir el exceso de peso.
Montes, 2020	Programas de prevención de obesidad infantil en el contexto escolar: revisión bibliográfica	México	Actualmente el sobrepeso y la obesidad infantil en España es uno de los problemas con más gravedad de riesgo para su salud.	Dentro de esta investigación se han utilizado bases de datos como Scielo, Pubmed, Scopus, Science Direct, Medline, WOS, Google Académico, entre otras	Entonces, después del proceso de selección, tienes un total de 23 artículos y 2 revisiones sistemáticas que cumplen con los criterios de elegibilidad para tu revisión.	De este modo, se puede ofrecer opciones de comida saludable, realizar sesiones y/o talleres prácticos.
Rodríguez et al. 2023	Evaluación antropométrica, de hábitos alimentarios y actividad física de adolescentes escolarizados en Bogotá, Colombia	Colombia	Dentro de la investigación se obtuvo una muestra de estudiantes de 13 a 18 años.	Esta investigación es de tipo de corte transversal.	Según el dato que proporcionas, entre sobrepeso y obesidad hay una prevalencia combinada del 28,9%. Esto sugiere que un porcentaje significativo de la población estudiada está en riesgo de problemas de salud relacionados con el peso.	Sería útil explorar cómo estas diferencias pueden estar influyendo en el exceso de peso y considerar intervenciones específicas que fomenten la actividad física en los grupos menos activos, como las mujeres en este caso. Además, has encontrado alguna diferencia en los hábitos alimentarios entre hombres y mujeres que pueda estar contribuyendo a esta diferencia en el exceso de peso.

Como resultados de la búsqueda bibliográfica se encontraron 17 artículos, se puede decir que existe una mala alimentación en los adolescentes, presentado un alto consumo de bebidas azucaradas y un bajo consumo de frutas y verduras, acompañado de un bajo nivel de actividad física, lo cual predispone a los adolescentes a un riesgo de enfermedades.

Como datos relevantes se puede decir que los adolescentes valorados en diferentes estudios presentan una prevalencia de un alto peso según las categorías establecidas por la OMS. En el análisis de los hábitos alimenticios es importante reseñar la importancia que le dan los encuestados a los tiempos de alimentación, tomando el desayuno y el almuerzo como platos principales de su alimentación. En cuanto al tipo de alimentación tienen una variación limitada en el consumo de alimentos; sin embargo, la ingesta del consumo tomando como fuente principal de proteína las carnes blancas y dando un espacio en la preferencia del consumo de cereales y frutas de la zona.

Además se encontró que quienes presentan correctos hábitos alimentarios evidencian un mejor rendimiento escolar, además en un gran porcentaje de estudios los adolescentes presentan hábitos alimenticios inadecuados. Se manifiesta que la educación nutricional es primordial en este grupo poblacional y se recomienda dar un seguimiento a los hábitos alimenticios y el estilo de vida para lograr una dieta sana y equilibrada, acompañado de la realización de ejercicio físico o actividad física al menos 2 veces por semana.

Parece que el estudio que mencionas muestra una relación entre el riesgo de sobrepeso y delgadez con factores como la cantidad de grasa corporal y los patrones de alimentación y de actividad física. El exceso de peso en la muestra estudiada parece estar asociado principalmente con la actividad física, lo que indica que esta puede ser una conducta modificable clave en la gestión del índice de masa corporal IMC. Parece que los estudios sobre el estado nutricional han mostrado resultados mixtos: en algunos casos, el estado nutricional es normal, mientras que en otros se observa que los hombres tienen una tasa de obesidad significativamente mayor en comparación con las mujeres. Este tipo de datos puede reflejar diferencias en patrones de alimentación, actividad física y posiblemente factores culturales o socioeconómicos que afectan los hábitos alimentarios y el estado nutricional en cada género.

2. Discusión

En esta sección se analizan las comparativas resumidas de la revisión documental con respecto al tema y los resultados de esta investigación. Es importante tener en cuenta que las conclusiones extraídas del análisis comparativo se deben considerar las diferencias entre las muestras estudiadas y cualquier posible sesgo o limitación metodológica presente tanto en este estudio como en los trabajos previos realizado por los autores referenciados.

En los hallazgos del estudio realizado por Maza et al. (2022), se observan algunas diferencias interesantes en cuanto a los hábitos alimentarios de los jóvenes evaluados. En el estudio mencionado, se encontró que aproximadamente el 45.61% de los jóvenes tenían preferencia por alimentos rápidos y ultra procesados, solo el 71.93% de los participantes consumía verduras y frutas regularmente, lo cual es un valor relativamente bajo comparado con la importancia dada a estos alimentos, donde se destaca su preferencia por cereales y frutas locales.

En referencia a la relación del estudio realizado por Jiménez et al. (2021) a jóvenes de la localidad de Murcia-España, se pueden observar los siguientes hallazgos, existen diferencias significativas en cuanto a la prevalencia del bajo peso, sobrepeso y obesidad entre los adolescentes. También se encontró que el 40% de los adolescentes evaluados presentaba sobrepeso. Esto indica una diferencia notable en la proporción de jóvenes con exceso de peso entre ambas muestras. Así mismo, de acuerdo al mismo estudio, un 19.7% tenía obesidad, lo cual es mayor a los casos registrados en la muestra analizada. En cuanto a los hábitos alimentarios resaltan la importancia del desayuno y el almuerzo como platos principales dentro del patrón alimentario adolescente, no se proporcionan datos específicos sobre las preferencias alimentarias o consumo individualizado dentro del estudio mencionado por Jiménez et al. (2021).

En un estudio realizado por Mendizábal et al. (2018) a 15 centros públicos de Castilla-La Mancha (España), se observan diferencias significativas en relación a la prevalencia de bajo peso, sobrepeso y obesidad entre las dos poblaciones estudiadas. En el estudio mencionado por Mendizábal et al., se encontró que un gran número de estudiantes presentaba sobrepeso, mientras que en la muestra analizada se registraron menos casos de sobrepeso y obesidad. Mendizábal reseña que aproximadamente el 23%

de los adolescentes no realizaban actividades deportivas o físicas fuera del horario escolar, lo cual tuvo incidencia en las cifras del IMC.

Según Mendizábal et al. (2018), aunque algunos participantes consideraban que su consumo alimentario era saludable en general, una proporción mayoritaria admitió tener una baja calidad dietética, especialmente entre las mujeres. Su investigación se refiere a una irrelevante conexión entre la calidad de ingesta alimentaria percibida y el estado físico según el IMC, concluyendo que, aunque existen diferencias respecto a prevalencia del peso corporal y cómo ésta se relaciona con otros aspectos como la actividad física y la percepción de los hábitos alimentarios, ambos estudios resaltan la importancia de promover una alimentación saludable y fomentar el ejercicio físico entre los adolescentes. Estas investigaciones brindan información valiosa para comprender mejor las necesidades específicas de esta población y diseñar estrategias efectivas para mejorar su bienestar general.

En la comparativa más cercana a análisis realizados en adolescentes de Azogues, se encuentra el estudio realizado por Lema et al. (2021), observando algunas diferencias en cuanto a la categorización del peso y el estado nutricional de los adolescentes evaluados con respecto a la muestra de esta investigación, registrando en esta que un 55% de los adolescentes valorados estaban dentro de la categoría "bajo peso", mientras que en el estudio de Lema et al., no se proporcionan datos específicos sobre esta categoría. Sin embargo, en ambos estudios se evidencia una preocupación por el peso corporal y su relación con los hábitos alimenticios.

En cuanto a la prevalencia de sobrepeso y obesidad, en este estudio se registraron 5 casos de sobrepeso (12.50%) y 3 casos de obesidad (7.50%), mientras que en el de Lema no se menciona directamente esta información para comparar. Respecto a los hábitos alimenticios, ambos estudios resaltan la importancia dada por los encuestados a los tiempos de alimentación, especialmente al desayuno y almuerzo como platos principales. En términos del tipo de alimentación, también hay similitudes ya que ambas muestras presentan una variación limitada en consumo y dan preferencia a las carnes blancas, cereales y frutas.

La investigación de Lema et al. (2021), se enfoca específicamente en estudiantes más jóvenes, el mismo que analiza tanto estilo de vida como estado nutricional utilizando cuestionarios sobre hábitos alimentarios y actividad física. Se destaca que, aunque existen diferencias entre escuelas públicas y privadas respecto al peso promedio

y estaturas mayores, no hubo diferencias significativas en la clasificación según el índice de masa corporal (IMC).

La comparación de los resultados de los casos de esta investigación con los hallazgos del estudio realizado por Álvarez et al. (2017), se observan algunas diferencias en cuanto a la categorización del peso y los hábitos alimentarios de los adolescentes evaluados. En este análisis, se encuentra que un 55% de los adolescentes valorados están dentro de la categoría "bajo peso", mientras que en el estudio de Álvarez no se proporciona información específica sobre esta categoría. Sin embargo, ambos estudios resaltan una proporción considerable de adolescentes con bajo peso.

En cuanto al estado nutricional y su calidad, en este estudio se menciona que un 25% tienen un peso normal, asociando indirectamente que se debe a una relativa alimentación de calidad, mientras que en el segundo estudio aproximadamente un 65.6% tenía una calidad media y un 34.4% presentaba baja calidad nutricional. Esto indica que hay diferencias en la clasificación del estado nutricional entre las dos muestras.

La investigación de Álvarez et al. (2017), analiza específicamente los hábitos alimentarios relacionados con el estado nutricional utilizando puntuaciones para clasificarlos según su calidad. Se destaca que, aunque algunos adolescentes tienen buenos hábitos alimentarios con alta calificación en la encuesta realizada, también existe una proporción considerable con baja calidad nutricional. Dentro las referencias específicas del marco teórico de la investigación, los autores coinciden sobre la importancia de la actividad física, sedentarismo y hábitos alimenticios y su incidencia en el nivel del índice de la masa corporal (IMC), destacando los siguientes puntos:

Al respecto Jiménez et al. (2021) encontraron que a medida que aumentaba el IMC clasificado, la actividad física disminuía en los adolescentes. Por otro lado García (2019) encontró que la práctica de actividades físicas moderadas-intensas se asociaba con una menor grasa corporal, además Mendizábal et al. 2017 descubrieron que muchos adolescentes no realizaban actividades deportivas o físicas fuera del horario escolar y tenían un alto IMC. Por lo tanto Lema et al. (2021) identificaron una prevalencia de desnutrición en las escuelas públicas y una tendencia leve a sobrepeso en las instituciones privadas en Azogues, sin correlación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional. Por otro lado Álvarez et al. 2017 determinaron que la mayoría de los estudiantes evaluados tenían hábitos alimentarios de calidad media o baja.

Estos resultados destacan la importancia de adoptar hábitos saludables desde temprana edad para prevenir enfermedades relacionadas con el peso corporal excesivo. Establecer hábitos alimentarios saludables durante esta etapa es fundamental debido al impacto significativo que pueden tener sobre la salud futura. La alta probabilidad estimada (80%) de convertirse en adultos obesos para aquellos adolescentes con obesidad resalta la importancia de promover una alimentación equilibrada y adecuada desde temprana edad.

Lo relevante del presente estudio es señalar que el peso corporal debe ser considerado dentro del rendimiento de salud y el rendimiento deportivo del adolescente, por ello, así como la obesidad afecta el rendimiento, aumenta el riesgo de lesiones debido a lo comprometida que se encuentran las articulaciones al tener una mayor carga, además de todos los factores riesgos que pueden agravar esta condición, el bajo peso también afecta el rendimiento del deportista al tener poca resistencia y fuerza muscular derivando a una menor capacidad de recuperación después de la actividad física extensa.

Según Rodríguez et al. (2023) la falta de relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes podrían sugerir que otros factores, como la actividad física, el estrés, o el entorno socioeconómico, podrían tener un impacto más significativo en el estado nutricional. Esto resalta la necesidad de considerar un enfoque más integral al analizar la nutrición y la salud. Por otro lado, Montes (2020) revela que hay diferencias de género en la actividad física, con los hombres realizando más actividad física que las mujeres. Esto puede ser un factor importante a tener en cuenta en el diseño de intervenciones para promover hábitos saludables. Ofrecer opciones de comida saludable, realizar talleres prácticos y presentar actividades en formato audiovisual puede ser una forma efectiva de mejorar la educación sobre nutrición y fomentar hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes.

Se identificó prevalencia de hábitos alimenticios inadecuados dando como resultados que adolescentes muestren un exceso de peso, presentando alteraciones para su salud, además no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes.

En referencia al índice de masa corporal (IMC) una mayoría de casos que representan el 55%, resultaron con una categoría de “bajo peso”, según los estándares establecidos por la OMS, relacionados con la edad, peso y sexo, siguiendo con la categorización de peso “normal” con un 25%. En las tendencias a los aumentos de pesos se encuentran el “sobrepeso” con un número de cinco (5) casos y de “obesidad” en 3 casos (7.5%).

Al establecer una relación entre los hábitos alimentarios de los adolescentes y su índice de masa corporal es factible atribuir el predominante “bajo peso” al consumo de una dieta baja en grasa y la práctica del ejercicio deportivo en referencia a los valores de peso y estatura vinculados a la edad de los evaluados, de manera que sería determinante en los resultados realizar un análisis más profundo el abarcado en esta investigación.

- Álvarez et al., C. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 1. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011.
- Barriguete, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., . . . Murillo, Blasco, J., & Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en ciencias de la actividad física y el deporte*. España: Editorial Club Universitario.CAN.pdf.
- Cervera, P. C. (2004). *Alimentación y Dietoterapia* (4ta. ed.). España: McGraw-Hill.
- Covid19ResultadosNacionales.pdf. CP, S. (1998). *La construcción del objeto de investigación en las representaciones sociales*.
- Cruz, D., López de León, F., Pascual, L., & Battaglia, M. (2010). *Guía Técnica de producción de hongos comestibles de la especie de Hongos Ostra*.
- ENSANUT, E. (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición sobre Covid-19*. Obtenido de ensanut.insp.mx:
<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanut>.
- ENSANUT. (2018). *Reportes de la ENSANUT 2018*. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Reportes/Reportes_ENSANUT_Vol3_Antropometria.pdf.
- García, G. (2019). *Hábitos de alimentación y actividad física y su asociación con porcentaje de grasa corporal en estudiantes del primer nivel de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sedes Quito, Manabí, Ibarra, Santo Domingo*. Obtenido de repositorio.puce.edu.ec:<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16893>.
- García, G. (2019). *Hábitos de alimentación y actividad física y su asociación con porcentaje de grasa corporal en estudiantes del primer nivel de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sedes Quito, Manabí, Ibarra, Santo Domingo*. Obtenido de repositorio.puce.edu.ec:<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16893>.
- IBARRA MORA, Jessica; HERNANDEZ MOSQUEIRA, Claudio Marcelo Â yÂ VENTURA-VALL-LLOVERA, Carles. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [online]. 2019, vol.23, n.4, pp.292-301. Epub 13-Oct-2020. ISSN 2174-5145. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>.
- INEC, I. (2020). *Registro Estadístico de Defunciones Generales*. Obtenido de [ecuadorencifras.gob.ec](https://www.ecuadorencifras.gob.ec): https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Nacimientos_Defunciones/2020/Boletin_%20tecnico_%20EDG%202019%20prov.pdf.

- Jiménez et al., C. (2021). *Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia (España)*. Obtenido de scielo.isciii.es: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272021000100004.
- Lapo-Ordoñez, Danny Alexander y Quintana-Salinas, Margot Rosario. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *AMC* [online]. 2018, vol.22, n.6, pp. 755-774. ISSN 1025-0255.
- Lema et al., A. (2021). Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 344-352. doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5218674>.
- Luzuriaga , M., & Merchán , G. (2017). *Relación entre hábitos alimentarios y la composición corporal en futbolistas de categoría pre-juvenil que pertenecen a la selección de la Federación Deportiva del Guayas en el periodo mayo – agosto del año 2017*. Guayaquil.
- Mateos, L., Miranda, M., Martínez, A., & Cuervo, M. (2016). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. *Scielo*.
- Maza et al., C. (2022). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura*. Obtenido de scielo.org.co/: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012401372022000100110#B21.
- MELÉNDEZ, Jorge Armando Barriguete, et al. 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*, 2017, vol. 23, no 1.
- Mendizábal, S., Labrado, L., Rioja, N., F., J., Rubio, J., J., . . . Ramos, D. (2018). Índice de masa corporal y hábitos alimentarios II. *Medical Sportledo*, 1-3.
- Mondragon, G., & Vilchez, S. (2020). *"HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ALUMNOS DE 5TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR "DE LA CRUZ" PUEBLO LIBRE. LIMA*.
- OMS, W. (1995). *WHO Expert Committee on Physical Status : the Use and Interpretation of Anthropometry*. Obtenido de apps.who.int: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37003>.
- Organización Mundial de la Salud (2006). Estándares de crecimiento infantil de la OMS: longitud/talla para la edad, peso para la edad, peso para la longitud, peso para la talla e índice de masa corporal para la edad: métodos y elaboración. Obtenido de <https://www.who.int/publications/i/item/924154693X>.
- Parks, D. (2017). *Instrumentos de medición del IMC*. Obtenido de www.muyfitness.com: https://www.muyfitness.com/instrumentos-medicion-del-info_23093/
- Parrales, C. (2019). *Habitos alimentarios y estado nutricional de los integrantes de la escuela de futbol INDEPENDIENTE SC de la ciudad de Manta Sub-13*. Manta.
- Peña, J. (2018). *Relación de hábitos alimentarios y características cineantropométricas en futbolistas adolescentes de alto rendimiento, Lima 2018*. Lima. Río de Janeiro: EdUERJ.

- Rodríguez Valdés, Sebastián, Donoso Riveros, Daniel, Sánchez Peña, Erick, Muñoz Cofré, Rodrigo, Conei, Daniel, del Sol, Mariano, & Escobar Cabello, Máximo. (2019). Use of the Body Mass Index and Body Fat Percentage in the Analysis of Pulmonary Function. *International Journal of Morphology*, 37(2), 592-599. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022019000200592>
- Suárez, W., & Sánchez, A. (2018). Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. ©*Nutrición Clínica en Medicina*, Vol. XII (3), 3-4. Obtenido de Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física

ANEXOS

OPCIÓN TITULACIÓN

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Cristian Alfredo Paida Sucuzhañay - N° Celular 0984426113

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Cristian Paida
(cristian.paida.32@est.ucacue.edu.ec)

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Cristian Alfredo Paida Sucuzhañay - N° Celular 0984426113

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: **HÁBITOS ALIMENTICIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLECENTES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**, y sugiero designar como mi Director a: Lic. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Cristian Paida
(cristian.paida.32@est.ucacue.edu.ec)

DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 20 de Junio del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Cristian Alfredo Paida Sucuzhañay - Celular 0984426113

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: OCTAVO **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Ensayo o Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Cristian Paida
(cristian.paida.32@est.ucacue.edu.ec)



UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: Cristian Paida

Tutor: MGS. Wilson Bravo

Ciclo: 7mo A

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

HÁBITOS ALIMENTICIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Título del Trabajo de Investigación

- a. El título puede tener una variable o dos variables (Independiente – dependiente)
- b. El título debe estar orientado dentro de una línea de investigación:

2. Línea y sub línea de Investigación

- a. Línea: **Educación, actividad física y deporte**
- b. Sub línea
 - **Educación Física, Deporte y Recreación**
 - **Actividad Física y Salud**

Problematización

Los adolescentes en el Ecuador en su gran mayoría no tienen dietas saludables y no realizan suficiente actividad física, esto los puede llevar a padecer ciertas afecciones por su mal estado nutricional tales como : diabetes mellitus, obesidad, hipertensión, trastorno de la personalidad, trayendo consecuencias graves en la etapa adulta que pondrían en riesgo su salud y por ende su vida.

Una buena nutrición constituye un beneficio favorable para la salud, la adolescencia es la etapa de transición hacia la adultez; por lo tanto, se deben mantener parámetros alimenticios estandarizados con el fin de evitar el desarrollo de enfermedades que puedan afectar la vida futura de los adolescentes (García et al.2018).

En nuestro país existen las cifras de obesidad a raíz de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. La encuesta indica que a nivel nacional el 62,8% de la población, tienen sobrepeso y obesidad. Las mujeres tienen un mayor porcentaje de obesidad (26,7%) y los hombres más alto el sobrepeso (43,4%). Todas las regiones del Ecuador presentaron una prevalencia de sobrepeso y obesidad elevada (Plaza, 2021, pág. 45).

Los adolescentes en el Ecuador en su gran mayoría no tienen dietas saludables y no realizan suficiente actividad física, esto los puede llevar a padecer ciertas afectaciones por su mal estado nutricional, tales como: diabetes mellitus, obesidad, hipertensión, trastorno de la personalidad, trayendo consecuencias graves en la etapa adulta que pondrían en riesgo su salud y por ende su vida.

¿Cuál son los hábitos alimenticios e índices de masa corporal en adolescentes?

Justificación:

Hoy en día se debería tomar mayor interés en lo que tiene que ver con los hábitos alimenticios y el estado nutricional para ayudar a garantizar y postergar la vida humana. El presente estudio es de gran importancia porque el fútbol es uno de los deportes más populares en el mundo y por ende en nuestro país, es practicado por niños, adolescentes y adultos; existen varias escuelas de fútbol destinadas a entrenar y formar a adolescentes todos los días con un periodo de tiempo de 2 a 3 horas diarias, estas a su vez con poco conocimiento de los hábitos alimenticios que pueden afectar en su composición corporal.

Es interesante y relevante los estudios encontrados en América Latina relacionados a los hábitos alimenticios en los adolescentes porque la demanda que esta involucra cada vez va en aumento, poniendo de manifiesto que las personas involucradas en este ámbito presentan interés al tema antes mencionado (Luzuriaga & Merchán, 2017).

Los hábitos alimenticios y la nutrición abarcan una parte muy importante en la práctica deportiva de fútbol, por lo que se debería poner interés al estado corporal de los futbolistas reduciendo su consumo inadecuado de alimentos que les afecten la salud y así pueden obtener una buena salud y por ende un óptimo rendimiento en el campo.

Se analizará los hábitos alimenticios de los futbolistas mediante encuestas y se evaluará la composición corporal con la ayuda de una balanza y un fluxómetro a los adolescentes. A su vez se planteará un modelo de una guía alimenticia para la correcta alimentación de los futbolistas y así puedan tener un mejor rendimiento y mejorar su estado nutrición.

Preguntas científicas.

- ¿Cuáles son los sustentos teóricos y metodológicos del IMC y hábitos alimenticios en adolescentes?
- ¿Cuál es el índice de masa corporal de los adolescentes?
- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los adolescentes?

Objetivos

Generales:

- Determinar los hábitos alimenticios e índice de masa corporal (IMC) de adolescentes mediante una revisión sistemática.

Específicos:

- Indagar los sustentos teóricos y metodológicos acerca de índice de masa corporal y hábitos alimenticios en adolescentes.
- Identificar los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal de los adolescentes mediante una búsqueda bibliográfica.

Marco teórico

- **Índice de masa corporal**

Según la OMS (2021) el índice de masa corporal (IMC) es un marcador indirecto de la adiposidad que se calcula como peso (kg)/estatura² (m²). Las categorías del IMC para definir la obesidad varían según la edad y el sexo en lactantes, niños y adolescentes. En el caso de los niños de 5 a 19 años, la obesidad se define por un IMC para la edad de más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana de los patrones de crecimiento de la OMS.

El índice de Masa Corporal (IMC) es aprobado por la mayoría de las organizaciones de salud como una medida de primer nivel de la grasa corporal y como una herramienta de detección para diagnosticar la obesidad (Suárez & Sánchez, 2018, pág. 56). El IMC también se usa de forma amplia como factor de riesgo para el desarrollo o la prevalencia de distintas enfermedades, así como para diseñar políticas de salud pública. (págs. 3-4).

“El aumento del IMC y la grasa corporal no solo pueden deberse a los malos hábitos alimenticios y estilos de vida sedentarios sino también a causa patológicas y desordenes hormonales como ocurre en el caso del Hipotiroidismo, donde la función de la tiroides se ve afectada, provocando alteración en la regulación del metabolismo de las grasas y en consecuencia provoca un aumento de peso” (García., 2019, pág. 13).

Por otro lado, “se considera el IMC como medida de la adiposidad, se han determinado asociaciones inconsistentes con la función respiratoria, en relación a algunos estudios que demuestran una disminución significativa” (Rodríguez *et al.* 2019, pag. 4).

En conclusión, según Bauce (2021) afirma que el IMC puede ser utilizado para estimar la prevalencia de la obesidad dentro de una población y los riesgos asociados con ella, pero no tiene en cuenta, sin embargo, la amplia variación en la naturaleza de la obesidad entre diferentes individuos y poblaciones (pág. 4).

- **Hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios los vamos adquiriendo a lo largo del tiempo e influyen de manera significativa en nuestra alimentación; estos cambian de acuerdo al área geográfica que pertenecen y según el acceso de alimentos de la población en que se encuentran, deben incluir una gran variedad de alimentos de todos los grupos, y deben ser en cantidades adecuadas para cubrir la ingesta diaria según el requerimiento calórico de cada persona (Luzuriaga & Merchán, 2017).

De acuerdo al autor García (2019) los hábitos alimentarios son comportamientos consecuentes agrupados y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos, en respuesta a unas influencias sociales y culturales, el proceso de adquisición de los hábitos alimenticios inicia en la familia.

“La correcta ingesta de alimentos es necesaria para el ser humano, llevar una vida sana es sin duda ingerir correctamente los alimentos y nutrientes que nuestro cuerpo necesita para satisfacer así la demanda de energía que este conlleva” (Parrales, 2019, pág. 21).

Una adecuada alimentación, en calidad y cantidad, es indispensable para el crecimiento ya que aportará los nutrientes que se relacionan con la formación de los tejidos y la energía necesaria para el buen funcionamiento de los órganos, además funcionará como factor de prevención de las enfermedades que pueden ser causadas por la deficiencia o exceso de alimentos (Parrales, 2019, pág. 21).

Por su parte Peña (2018) menciona que:

“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 agroalimentarias” (pág. 13).

En definitiva, se puede manifestar que los hábitos alimenticios más allá de ser considerados comportamientos consientes voluntarios llevan consigo varios factores los cuales están inmerso en nuestra vida cotidiana los cuales figuran lo cultural y lo social, ya que dependiendo del contexto donde habitan y se desenvuelve adaptan sus tipos de alimentación (Parrales, 2019, págs. 20-21).

- **Estudios relacionados con el tema.**

El trabajo presentado por Parrales (2019) a integrantes de la escuela de fútbol INDEPENDIENTE S.C DE MANTA sub-13 en el cantón de Manta, provincia Manabí, de los diferentes barrios de manta, de 11 a 13 años de edad siendo estos de sexo masculino, específicamente en el equipo Independiente S.C, acogiendo como población de estudio al total de 25 atletas organizados donde se demuestra que la condición nutricional de acuerdo a su índice de masa corporal, índice de Peso para Talla y composición corporal es aceptable o del tipo normo peso (págs. 15-16-17).

Por su parte Peña (2018) en su estudio de Relación de hábitos alimentarios y características cine antropométricas en futbolistas adolescentes de alto rendimiento, Lima 2018 determina la relación de los hábitos alimentarios y las características cine antropométricas en futbolistas adolescentes de alto rendimiento donde participaron 110 adolescentes varones de 12 a 18 años. Los resultados se obtuvieron de acuerdo a las gráficas realizadas en EXCEL y SPSS donde se concluye que la relación no significativa entre los hábitos alimentarios con masa grasa ($p=0.841$) y con masa ósea ($p=0.701$) y se encontró relación significativa entre hábitos alimentarios y masa muscular ($p=0.009$) (págs. 1-2).

Luzuriaga & Merchán (2017) en su trabajo de investigación sobre los hábitos alimentarios con la composición corporal en futbolistas de categoría pre juvenil que pertenecen a la selección de la Federación Deportiva del Guayas en el periodo mayo – agosto del año 2017 según su IMC reflejan que la mayoría de la población de estudio se encuentra en un

adecuado estado nutricional, de acuerdo a su porcentaje de grasa y masa músculo esquelético describen que el grupo femenino tiene un mayor porcentaje de grasa a diferencia del grupo masculino que tiene una mayor cantidad de masa músculo esquelética concluyendo que existe relación entre los hábitos alimentarios y la composición corporal debido a que valor-P es menor a 0.05 y no hay evidencia estadística para rechazar la relación de ambas variables (pág. 1).

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el cuestionario inicial respecto al patrón usual de consumo, como se puede observar en la Tabla 2, se evidenció una elevada ingesta de bebidas azucaradas en el 85,7% de los estudiantes al inicio de la intervención y una leve disminución al final de la misma representado por el 74%, además, se evidenció un alto consumo de embutidos, dulces y comida rápida o fast food con una prevalencia de 65%, 61% y 52% respectivamente al inicio de la intervención, lo que llevó a elaborar sesiones educativas específicamente dedicadas a estas temáticas.

Metodología

La revisión fue efectuada mediante búsqueda electrónica de artículos relacionados con estilos de vida, en fuentes de indexación ISI, SCIELO, MEDLINE, BVS y PUBMED, considerando con especial énfasis aquéllos realizados en estudiantes universitarios pertenecientes a las escuelas de ciencias de la salud. Los términos de búsqueda fueron: hábitos alimenticios en adultos, dietas saludables, masa corporal. Para esta revisión se seleccionaron los artículos publicados con resultados de investigación desde el 2015 a la actualidad y aquellos con aspectos teórico-conceptuales se consideró los publicados desde el año 2000. Se analizaron los resultados y se incorporaron los antecedentes en una base de datos para evidenciar similitudes y diferencias que ayuden en la organización del presente artículo.

Referencias bibliográficas:

AGUILAR, G. (2015). “*INCIDENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIVELES DE RENDIMIENTO ACADÉMICO ESCOLAR EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS URBANO MARGINALES DE JULIACA*”. Juliaca. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/249337703.pdf>

Barriguete, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., . . . Murillo, E. (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* 2017; 23, 10. Obtenido de https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon

Bauce , G. (2021). Body mass index, ideal weight and percentage of body fat in people of different age groups. *Revista Digital de Postgrado*, 11, núm. 1, e331, 2022, 12. doi:<https://doi.org/10.37910/RDP.2022.11.1.e331>

Fernàn, N. (2014). *Hàbitos alimentarios en escolares de 13 a 17 años deportistas y sedentarios*.

Garcia , G. (2019). *Hàbitos de alimentación y actividad física y su asociación con porcentaje de grasa corporal en estudiantes del primer nivel de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sedes Quito, Manabí, Ibarra, Santo Domingo*. Quito.

Garcia, G., Jara, J., Caicedo, C., & Yáñez, P. (2018). Characterization of the BodyMass Index and Height for Age in adolescents in a central Andean area of Ecuador. *nutricion clinica y Dietetica Hospitalaria*. doi:10.12873/383jara

- Greppi , G. (2012). “*Hábitos alimentarios en escolares adolescentes*”. Obtenido de Mondragon, G., & Vilchez, S. (2020). “*HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ALUMNOS DE 5TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR “DE LA CRUZ” PUEBLO LIBRE. LIMA, 2020*”. Ica. Obtenido de <http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/autonomaedica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
- OMS. (2021). *PROYECTOS DE RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD A LO LARGO DEL CURSO DE LA VIDA, INCLUIDAS LAS POSIBLES METAS*. Obtenido de https://cdn.who.int/media/docs/default-source/obesity/who-discussion-paper-on-obesity--final190821-es.pdf?sfvrsn=4cd6710a_24
- Parrales, C. (2019). *Habitos alimentarios y estado nutricional de los integrantes de la escuela de futbol INDEPENDIENTE SC de la ciudad de Manta Sub-13*. Manta.
- Peña, J. (2018). *Relación de hábitos alimentarios y características cineantropométricas en futbolistas adolescentes de alto rendimiento, Lima 2018*. Lima.
- Plaza, C. (2021). *ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL SUBCENTRO UNIDOS SOMOS MÁS DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS*. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DEL ECUADOR , Esmeraldas. Obtenido de <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2763/1/Plaza%20Cabezas%20Carmen%20Yadira.pdf>

RICAPA , M., & VILLANUEVA , A. (2020). *HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE 6 A 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N°30001-3 "19 DE ABRIL" CHUPACA 2020*. HUANCAYO. Obtenido de <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/498/TESIS%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, S., Donoso, D., Sánchez, E., Muñoz, R., Conei, D., Del Sol, M., & Escobar, M. (2019). Uso del Índice de Masa Corporal y Porcentaje de Grasa Corporal en el <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>

Luzuriaga , M., & Merchán , G. (2017). *Relación entre hábitos alimentarios y la composición corporal en futbolistas de categoría pre-juvenil que pertenecen a la selección de la Federación Deportiva del Guayas en el periodo mayo – agosto del año 2017*. Guayaquil. Análisis de la Función Pulmonar. 37(2):592-599, 2019. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v37n2/0717-9502-ijmorphol-37-02-00592.pdf>

Rolland, M., Akrouf, M., & Péneau, S. (2015). *Historia y significado del Índice de Masa Corporal. Interés en otras medidas antropométricas*. Obtenido de <https://ebook.ecog-obesity.eu/wp-content/uploads/2017/05/ECOG-Obesity-eBook-Historia-y-significado-del-indice-de-masa-corporal-interes-en-otras-medidas-antropometricas.pdf>

Suárez, W., & Sánchez, A. (2018). *Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física* (Vols. Vol. XII - Número 3 - 2018). Madrid: ©Nutrición Clínica en Medicina 2018. Obtenido de <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf>

Tinedo , N., & Villegas, D. (2019). *Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019.* Tumbes. Obtenido de [https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/762/TESIS% 20-%20VILLEGAS% 20Y% 20TINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/762/TESIS%20-%20VILLEGAS%20Y%20TINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



Universidad
Católica
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F – DB – 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

Cristian Alfredo Paidá Sucuzhañay portador de la cédula de ciudadanía N° **0302614532**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes: Revisión bibliográfica”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **03 de septiembre de 2024**

Cristian Alfredo Paidá Sucuzhañay

0302614532