



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**  
*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*  
**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA**  
**ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN**  
**ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL**  
**TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD**  
**FISICA Y DEPORTE**

**AUTOR: BRIAN MARCELO RIVERA SANMARTIN**

**DIRECTOR: LCDA. CECILIA CLEOPATRA DE LA NUBE TOLEDO**  
**MONCAYO.MGS**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2024**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

Brian Marcelo Rivera Sanmartin portador de la cédula de ciudadanía N° 0350083176. Declaro ser el autor de la obra: "Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años: 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, 20 de agosto de 2024



Brian Marcelo Rivera Sanmartin

C.I. 0350083176

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS**

Cecilia Cleopatra de la Nube Toledo Moncayo

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años: Revisión bibliográfica**", realizado por: **Brian Marcelo Rivera Sanmartin**, con documentos de identidad: **0350083176**, 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, 20 de agosto de 2024



**CECILIA CLEOPATRA DE LA NUBE TOLEDO MONCAYO**

C.I. 0300829538

DIRECTOR

## **Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años: Revisión bibliográfica**

Brian Marcelo Rivera Sanmartin, Cecilia Cleopatra de la Nube Toledo Moncayo.

Universidad Católica de Cuenca. [brian.rivera.76@est.ucacue.edu.ec](mailto:brian.rivera.76@est.ucacue.edu.ec)

### **RESUMEN**

Los hábitos alimenticios que en la actualidad los adolescentes adquieren se caracterizan por una tendencia a la irregularidad de horarios de ingerir alimentos, pues no les dan importancia en el momento de ingerirlos, por ejemplo, al desayuno considerado el más importante para iniciar las actividades cotidianas es ahora remplazado con bebidas y productos llenos de preservantes, colorantes y una amplia dosis de azúcares y grasas. A esto se suma el consumir alimentos fuera de casa conocidos como comida rápida generando problemas serios de salud, e incidiendo en el porcentaje de la masa corporal de los adolescentes y a esto se suma la falta de ejercicio físico lo que ocasionan graves enfermedades, el presente estudio tiene como objetivo principal fundamentar teóricamente la relación de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años, mediante una revisión bibliográfica con el propósito de comprender el efecto que provoca en la salud y el bienestar general de los estudiantes en su etapa de desarrollo. La metodología se enmarcó en un enfoque cualitativo con la finalidad de comprender a profundidad las experiencias y percepciones de investigaciones anteriores, con un diseño no experimental, centrado en el entorno natural y sin manipulación de variables, se empleó una revisión bibliográfica comparativa y una revisión sistémica de artículos científicos relacionados con el tema.

*Palabras clave:* hábitos alimenticios, adolescentes, índice de masa corporal, actividad física.

## **Dietary Habits and Body Mass Index in Adolescents Aged 12 to 16 Years: A Literature Review**

Brian Marcelo Rivera Sanmartin, Cecilia Cleopatra de la Nube Toledo Moncayo.  
Catholic University of Cuenca [brian.rivera.76@est.ucacue.edu.ec](mailto:brian.rivera.76@est.ucacue.edu.ec)

### **ABSTRACT**

Contemporary dietary habits among adolescents are characterized by irregular eating schedules, with a notable disregard for the importance of mealtimes. For instance, breakfast, widely considered the most crucial meal to start the day, is increasingly being replaced by beverages and products laden with preservatives, colorants, and excessive amounts of sugars and fats. Additionally, the consumption of fast food outside the home has led to serious health issues, impacting adolescents' body mass index (BMI) and exacerbating the lack of physical exercise, which further contributes to severe health conditions. This study aims to theoretically substantiate the relationship between dietary habits and BMI in adolescents aged 12 to 16 through a literature review. The purpose is to understand the impact of these habits on the health and overall well-being of adolescents during their developmental stage. The methodology was framed within a qualitative approach aimed at deeply understand the experiences and perceptions of previous research. It used a non-experimental design focused on natural environments and without variable manipulation, incorporating a comparative literature review and a systematic review of scientific articles related to the topic.

*Keywords:* dietary habits, adolescents, body mass index, physical activity.



**INDICE**

Introducción .....	1
Marco teórico .....	3
1.1. Hábitos alimenticios .....	3
Metodología .....	6
Resultados .....	7
Discusión.....	15
Conclusiones: .....	16
Referencias bibliográficas.....	18
Anexos.....	23

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata sobre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años. Este estudio es importante porque se evidencia que los niños en la actualidad han abandonado la Actividad Física (AF) y adoptan nuevos hábitos alimentarios, incluida la comida rápida y los alimentos bajos en nutrientes, lo que ha resultado en índices de masa corporal más altos de lo normal e incluso niveles de obesidad. Además, a través de esta investigación se aspira aumentar la conciencia sobre los beneficios de la AF y la nutrición adecuada entre administradores, docentes, personal médico, familiares y la sociedad en general.

Por lo tanto, la problemática que plantea los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en estudiantes de 12 a 16 años es de suma importancia, en primer lugar la mala alimentación y la falta de AF en esta etapa de la vida pueden acarrear serias consecuencias para la salud a corto, mediano y largo plazo, como la obesidad, la desnutrición y enfermedades cardíacas, afectando negativamente la calidad de vida de los adolescentes al predisponerles a sufrir enfermedades crónicas (Masa et al., 2022).

A esto se suma, el entorno social, la influencia de los medios de comunicación y la falta de educación nutricional, Román y Quinteros (2010), mencionan que contribuir a la adopción de hábitos saludables es crucial, por tanto, se debe comprender los factores específicos que influyen en los hábitos alimenticios y en el índice de masa corporal (IMC) de esta población, pues resalta la necesidad de diseñar estrategias personalizadas para promover una alimentación saludable y un peso corporal adecuado. Desde un enfoque teórico se aborda aspectos cruciales de la salud, el desarrollo físico y psicológico, la formación de hábitos alimenticios, factores socioculturales y su efecto en la calidad de vida. Por lo que, los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal son pilares fundamentales para el bienestar general (Barriguete et al., 2017).

La prevención de enfermedades mediante la adopción de prácticas saludables como una alimentación equilibrada y la AF regular son acciones que contribuyen significativamente al desarrollo integral de los adolescentes. Por lo cual, es indispensable la identificación de patrones específicos de alimentación y del índice de masa corporal, que permita diseñar estrategias efectivas para promover estilos de vida saludables. Al profundizar acerca de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes se observa investigaciones a nivel internacional y local con una amplia gama que se enfocan en la atención e influencia de los hábitos alimenticios saludables en el índice de masa corporal (IMC) de la población adolescente (Calpa et al., 2019).

Por consiguiente, diversas investigaciones han corroborado que la incorporación de conductas alimenticias beneficiosas como una dieta equilibrada y la praxis habitual de ejercicios pueden acarrear consecuencias positivas en el IMC de la juventud, adicionalmente se ha explorado los aspectos socioeconómicos y culturales que tienen un papel relevante en la adopción de estos hábitos. En lo concerniente a los orígenes de una alimentación deficiente y problemas de salud vinculados con el sobrepeso y la obesidad, se ha identificado un creciente interés en la conexión con la adicción a dispositivos tecnológicos y su repercusión en los modelos de alimentación el IMC en adolescentes (Jiménez et al., 2021).

Ante esto, investigaciones recientes han analizado la relación entre el tiempo invertido frente a las pantallas y la tendencia a adoptar hábitos alimenticios no saludables, así como su posible correlación con el incremento del IMC en esta franja etaria (Arum et al., 2023), de esta manera la investigación centrada en los hábitos alimenticios, la AF y el deporte en adolescentes resulta crucial para comprender los determinantes de salud y bienestar en este grupo demográfico, con la promoción de una alimentación equilibrada y la participación en actividades deportivas puede ser clave en la prevención de trastornos

vinculados con el IMC además de facilitar la adopción de hábitos saludables que perduren en la etapa adulta, el propósito fundamental de la exploración en este campo es proveer datos esenciales para el diseño de intervenciones exitosas que fomenten un estilo de vida saludable entre los jóvenes (Bermeo, 2023).

En consecuencia, el objetivo de esta investigación es fundamentar teóricamente la relación de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años, mediante una revisión bibliográfica con el propósito de comprender el efecto que provoca en la salud y el bienestar general de los estudiantes en su etapa de desarrollo.

## **MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios se consideran patrones del consumo de alimentos y bebidas que una persona sigue a lo largo de su vida, de manera que resultan ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, estos hábitos están moldeados por diversas influencias como el entorno familiar, social y cultural. En concordancia Pereira y Salas (2017) definen a los hábitos alimenticios como “acciones que conlleva a la selección de comida para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo, por lo que la ingesta de alimentos de una población está muy relacionada con sus costumbres, tradiciones, contextos socioeconómicos y familiar” (FAO, 2019, p.14).

En la adolescencia los hábitos alimenticios son de particular relevancia debido a su impacto en el crecimiento, desarrollo y prevención de enfermedades a largo plazo (Garces y Castro, 2016). Otros factores que pueden influenciar en la creación de hábitos alimenticios no saludables son; la accesibilidad y creencias del alcohol en edades tempranas, el no conocer las consecuencias del consumo excesivo de comidas chatarra, el poco interés por una dieta equilibrada (Benarroch et al., 2011). En el mismo contexto, investigaciones han demostrado que, los hábitos alimenticios poco saludables, como el

consumo excesivo de alimentos procesados y altos en grasa y azúcares, están estrechamente relacionados con un mayor riesgo de tener un elevado IMC ponderando al desarrollo de la obesidad desde edades tempranas (Sámano et al., 2012).

Otro factor importante es la influencia familiar, ya que, desempeña un papel crucial en la formación de los hábitos alimenticios de los adolescentes (Martin, 2020). Los patrones de alimentación, reglas y comportamientos alimentarios en el hogar inciden significativamente en las elecciones alimenticias de los jóvenes y señoritas, a su vez factores sociales y culturales como la presión de los medios de comunicación y las normas alimentarias influyen en las decisiones alimenticias de los adolescentes. Asimismo, han revelado que los hábitos alimenticios saludables como una dieta equilibrada rica en frutas y verduras reduce el riesgo de enfermedades crónicas como: la obesidad, diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, por el contrario los malos hábitos alimenticios aumentan la probabilidad de obesidad y problemas de salud asociados (González, 2015).

Así mismo, los adolescentes adquieren sus hábitos alimenticios a partir de la observación y la influencia de su entorno incluyendo la familia, la escuela, los medios de comunicación y las políticas alimentarias, estas teorías subraya la importancia de comprender las complejas interacciones entre el individuo y su entorno en la formación de los hábitos alimenticios durante la adolescencia. Por otro lado, el índice de masa corporal IMC es una medida que evalúa la relación entre el peso y la estatura de una persona clasificándola en categorías como bajo peso, peso normal sobrepeso y obesidad (Ortega et al., 2022).

El IMC es un indicador confiable que ofrece resultados con el propósito de tomar medidas de acción con respecto al resultado obtenido (Rodríguez et al., 2023), podrían ser regulados con una AF moderada y una alimentación equilibrada (Crespo, 2023). Los

investigadores Castro y Garces (2018) señalan que no solo influye en la salud física sino también en la salud mental de los jóvenes, un índice de masa corporal elevado durante la adolescencia se vincula con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, además de impactar negativamente en la salud emocional, con posibles tendencias a la depresión y baja autoestima.

Por lo anterior expuesto, las acciones convierte al índice de masa corporal en una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso y salud (Lomaglio et al. 2022), por lo mismo, la interpretación de los diferentes rangos de IMC se realiza de manera similar a como se hace en adultos, pero con consideraciones especiales debido al continuo crecimiento y desarrollo durante la adolescencia, a través, de la medida de percentil con valores de IMC menor a percentil 5 indica desnutrición, 5 a percentil 85 considerado rango saludable, de 85 a percentil 95 rango considerado en sobrepeso y un rango mayor a 95 indica obesidad en adolescentes (Centro para el control y prevención de enfermedades, 2014).

Al hablar de los hábitos alimenticios y el IMC según García (2019) afirma que, están asociados con un IMC dentro un rango normal, mientras que los hábitos poco saludables pueden contribuir al sobrepeso u obesidad. En un estudio de González y Gómez (2023) ratifican que, los hábitos alimenticios pueden influir en el IMC de los estudiantes. Por tanto, la evidencia sugiere que los hábitos alimenticios desempeñan un papel fundamental en la salud y el peso corporal de los adolescentes, mantener una dieta equilibrada y saludable, combinada con un estilo de vida activo puede contribuir a un IMC saludable y a un bienestar general en esta etapa crucial de desarrollo (Alba, 2016). Con la implementación de estrategias que contribuyan a la adopción de una existencia vigorosa (Sauceda et al., 2019).

## METODOLOGÍA

El presente estudio se enmarcó en un enfoque cualitativo con el objetivo de comprender a profundidad las experiencias y percepciones de investigaciones anteriores, el diseño de la investigación fue no experimental, centrado en el entorno natural y sin manipulación de variables (Hernández & Mendoza, 2018). Para llevar a cabo esta investigación se empleó una revisión bibliográfica comparativa y una revisión sistémica de artículos científicos relacionados con el tema. Por consiguiente, el alcance fue particularmente descriptivo, permitiendo una detallada y específica descripción de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años.

Para la búsqueda de información se navegó en el metabuscador de la Universidad Católica de Cuenca y específicamente en base de datos multidisciplinares con Dialnet, ResearchGate, Scielo y Google Scholar, donde se empleó palabras claves como *hábitos alimenticios*, e *índice de masa corporal* y combinaciones centradas en la edad de 12 a 16 años. Una vez recopilada la información del repositorio se procedió con el proceso de criterio de inclusión y exclusión (Arnau & Sala, 2020). En la búsqueda se incluyó sinónimos del tema, investigaciones cualitativas, revisiones bibliográficas, además, se utilizó el AND y ORD conjunto con el filtro de los buscadores para obtener estudios de los últimos 10 años, excluyendo artículos cuantitativos menores del 2014. Asimismo, se priorizó artículos de alto impacto como tesis y blogs en línea, con el fin de recabar información de calidad y alta fiabilidad que respalden al tema de investigación.

Se utilizaron palabras claves enlazadas mediante operadores Boléanos, AND permitiendo acceder de forma rápida y concreta a los artículos de estudio, una vez adquirida la información se aplicará los criterios de elegibilidad, las cuales incluye:

- Palabras claves.
- Año de publicación.

- Tipos de publicación a considerar.
- Resultados de los estudios.
- Idioma y autoría del estudio.

## **RESULTADOS**

**Tabla 1.**

*Caracterización De Los Artículos Con Su Respectiva Base De Datos, Año De Publicación, Autor, Hábitos alimenticios y Consecuencias.*

## HÁBITOS ALIMENTICIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS: REVISIÓN BIBLIOGRAFICA

N°	Base de datos	Autor	Año	Título	Hábitos alimenticios	Consecuencias
1	Scielo	Francisco Maza Ávila et al.	2022	Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura	Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios suelen caracterizarse por el consumo frecuente de alimentos rápidos, procesados y ricos en grasas y azúcares, a menudo debido a la falta de tiempo y recursos.	Estos patrones alimenticios pueden llevar a problemas de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y deficiencias nutricionales.
2	Scielo	Angela Calpa Pastas et al.	2019	Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios	Destacan la importancia de una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, así como la reducción de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.	Las consecuencias positivas de adoptar estos hábitos incluyen la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, así como la mejora del bienestar general y el rendimiento físico y mental.
3	Scielo	M.I Jimenez	2020	Influencia de hábitos saludables sobre el índice	Estos incluyen el consumo regular de frutas y verduras, desayunos nutritivos, reducción del consumo	Las consecuencias de seguir estos hábitos alimenticios saludables en esta

		Candel et al.	21	de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia (España)	de alimentos procesados y una ingesta adecuada de agua.	población incluyen un IMC más equilibrado, lo que contribuye a un menor riesgo de obesidad y enfermedades asociadas, así como una mejor salud general y mayor rendimiento académico y físico.
4	SciELO	Delia Lomaglio et al.	2022	Referencias de índice de masa corporal. Precisión diagnóstica con área grasa braquial en escolares argentinos	Incluyen una dieta equilibrada con abundante consumo de frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, así como la limitación de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas.	Las consecuencias de mantener estos hábitos son un IMC más saludable y una menor área grasa braquial, lo que indica un menor riesgo de obesidad y enfermedades relacionadas, como diabetes y problemas cardiovasculares.
5	Dialnet	Mariana Saucedo Lara et al.	2021	Implementación de estrategias para mejorar el estilo de vida en estudiantes universitarios	Promover hábitos alimenticios saludables como el consumo de comidas balanceadas con frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras.	Las consecuencias de adoptar estos hábitos alimenticios saludables incluyen una mejora en la salud física y mental, mayor energía y concentración, mejor rendimiento académico y una reducción del riesgo de enfermedades.
6	Dialnet	Estela Martín	2020	Hábitos de actividad física y factores relacionados	Los hábitos alimenticios saludables incluyen el consumo adecuado de frutas, verduras, proteínas magras y granos	La mayoría de adolescentes realizan AF 2-3 días a la semana y los

	Roma na Mateo s	2 0	en adolescentes	enteros, y la limitación de alimentos.	que no realizan AF son, en su mayoría, chicas. Los adolescentes participan en deportes de equipo, aunque los chicos realizan un ejercicio vigoroso-energico durante más de 1 hora, mientras que las chicas realizan un ejercicio moderado entre 30 minutos y 1 hora.	
7	Rese arch Gate	Ricar do Orteg a et al.	2 0 2 3	Vulnerabilidad de la obesidad definida por el índice de masa corporal, perímetro abdominal y porcentaje de grasa corporal	Un hábito alimenticio clave es la reducción del consumo de bebidas azucaradas.	De 2.054 participantes con cualquier tipo de obesidad en la captación y datos válidos a los 2 años, 240 (11,6%) habían normalizado todos sus índices diagnósticos de obesidad en ese tiempo. El 19,5% (intervalo de confianza al 95% (IC 95%): 17,6- 21,4) habían dejado de tener EGC, el 12,0% (IC 95%: 10,4-13,7) habían dejado de tener OA y el 10,5% (IC 95%: 8,5-12,7) habían dejado de tener OG.
8	Rese arch Gate	Delia Cresp o	2 0	Actividad física, consumo de	El hábito alimenticio clave es el consumo regular de alimentos ultra procesados.	Con la investigación se evidencia que los

2 alimentos y  
2 masa corporal

hábitos alimenticios se han convertido en el segundo y complejo problema del hombre, conforme nos adentramos en las nuevas formas del saber, nos damos cuenta que aquellos alimentos que nos indujeron como “comida rápida”, azúcares, almidones y alimentos procesados son en realidad una bomba de tiempo que atenta contra nuestra salud.

9 Goo  
gle  
Aca  
démico

Baiq  
Meisy  
Arum  
et al.

2  
0  
2  
3

Relación entre la adicción a los gadgets y el patrón dietético y el índice de masa corporal (IMC) de los adolescentes de 15 a 17 años

Un hábito alimenticio importante es la inclusión regular de verduras y frutas frescas en la dieta diaria.

Existe una relación esencial entre la dieta y el índice de masa corporal. P-valor p-valor 0,038 (p-valor < 0,05).

Conclusiones:  
Existe una relación entre la adicción a los gadgets (smartphones) y los patrones alimentarios sobre el índice de masa corporal de los adolescentes.

10 Goo  
gle  
acad  
émico

Arnau  
y Sala

2  
0  
2  
0

La revisión de la literatura científica: Pautas, procedimientos

Un hábito alimenticio clave es mantener horarios regulares de comida, evitando saltarse comidas principales como el desayuno, almuerzo y cena

Obesidad:  
Consumir alimentos ricos en calorías, pero pobres en nutrientes puede llevar a un aumento

				y criterios de calidad		de peso no saludable.
				Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán	Consumo de alimentos frescos y naturales: Priorizar frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras como parte de la dieta diaria.	Enfermedades crónicas: Una dieta poco saludable puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.
11	Goo gle acad émic o	Barrig uete et al.	2 0 1 1 7			
				Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico	Equilibrio y moderación: Mantener porciones adecuadas y equilibradas en cada comida para evitar excesos calóricos y asegurar una variedad de nutrientes.	Deficiencias nutricionales: No obtener suficientes vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales puede causar problemas de salud a largo plazo.
12	Red alyc	Benar roch y Perale s	2 0 1 1			
				Nivel de actividad física y su relación con la satisfacción corporal e índice de masa corporal en adolescentes	Hidratación adecuada: Beber suficiente agua a lo largo del día para mantener el cuerpo bien hidratado y apoyar funciones corporales óptimas.	Impacto en el desarrollo infantil: Los niños con malos hábitos alimenticios pueden experimentar problemas en el crecimiento y desarrollo adecuados.
13	Goo gle acad émic o	Cárde nas y Palchi saca	2 0 2 3			
				Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en adolescentes de la	Limitar el consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas: Reducir la ingesta de alimentos procesados y optar por alternativas más saludables con menos azúcares y grasas saturadas.	Problemas digestivos: Consumir alimentos procesados, altos en grasas y azúcares puede causar problemas
14	Rese arch Gate	Chinc hay y Reyes	2 0 2 1			

				institución educativa Ventura Ccalamaqui – Lima		digestivos como estreñimiento o síndrome del intestino irritable.
15	Google académico	Garces y Castro	2016	Hábitos de vida saludable desde la adolescencia	Incluir fuentes saludables de grasas: Incorporar grasas saludables como las encontradas en aguacates, nueces, pescado graso (como el salmón) y aceites vegetales como el de oliva.	Impacto en la salud mental: Una mala alimentación puede afectar el estado de ánimo y la función cognitiva.
16	Google académico	Ojeda y Gómez	2023	Factores que influyen en la alimentación en estudiantes adolescentes de una Telesecundaria del Estado de Zacatecas	Planificación de las comidas: Organizar las comidas y meriendas de manera que sean equilibradas y nutritivas, evitando decisiones impulsivas poco saludables.	Bajo rendimiento académico: En niños y jóvenes, una dieta deficiente puede influir negativamente en el rendimiento escolar y la concentración.
17	Dialnet	García	2019	Análisis del IMC y su relación con los hábitos alimenticios en una población universitaria.	Desayunar de manera saludable: Incluir alimentos nutritivos en el desayuno para proporcionar energía al cuerpo y ayudar a mantener niveles estables de glucosa en sangre durante el día.	Alteraciones hormonales: Una dieta deficiente puede afectar el equilibrio hormonal, causando problemas como irregularidades menstruales en mujeres y disminución de la libido en hombres.
18	Research Gate	Rodríguez et al.	2023	Evaluación de índice de masa corporal de los estudiantes de la institución educativa Santa Rosa de Lima	Practicar la moderación en el consumo de alcohol: Limitar la cantidad de alcohol consumido y mantenerse dentro de las pautas recomendadas para la salud.	Mayor riesgo de osteoporosis: La falta de nutrientes como calcio y vitamina D puede llevar a una disminución en la densidad ósea,

					aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas óseas.	
19	Research Gate	Rueda y Montoya	2023	Percepción de un grupo de jóvenes adultos con obesidad y sobrepeso, sobre la influencia que ejercen los padres en sus hábitos alimenticios en el año 2022	Elegir métodos de cocción saludables: Optar por técnicas de cocción como hornear, asar a la parrilla o cocinar al vapor en lugar de freír, para reducir el contenido de grasas añadidas.	Problemas dentales: Consumir alimentos altos en azúcares y ácidos puede contribuir a la caries dental y otros problemas dentales.
20	Base de datos de la Universidad Católica de Cuenca	Kevin Bermúdez Sucuzhañay	2023	Hábitos alimenticios de la actividad física y deporte	Los resultados indican que los adolescentes tienen hábitos alimenticios con mayor consumo diario de frutas, lácteos y granos-cereales.	Las consecuencias positivas de este hábito incluyen mantener un IMC saludable, un perímetro abdominal adecuado y un porcentaje de grasa corporal bajo.

---

## DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo principal fundamentar teóricamente la relación de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en los adolescentes de 12 a 16 años, con el propósito de comprender el efecto que provoca en la salud y el bienestar general de los estudiantes en su etapa de desarrollo, a la vez el comportamiento del índice de masa corporal en los mismos, en efecto, la mayoría de artículos coinciden significativamente en que los adolescentes deberían realizar actividades físicas (AF) para prevenir la obesidad y el sobrepeso por ende disminuir enfermedades crónicas.

Por consiguiente, la Organización Panamericana de la Salud, (OPS) revela que, en América el grupo de niños y adolescentes entre 5 a 19 años con un 33.6% están afectados por sobrepeso. Desde el punto de vista, Cárdenas y Palchisaca (2023) mencionan que, la AF fortalece a la salud y reduce el riesgo de enfermedades a largo plazo, el estudio por los mismos autores presentó que en los hombres tienen el nivel más alto de AF, con una media de 1630 MET en actividad, mientras que las mujeres alcanzaron 709 MET, en estudiantes de 16 años se encontró una incidencia notable de obesidad.

Por otro lado, el estudio sobre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en adolescentes, muestra una positiva dimensión en aspecto cognitivo-afectivo, asimismo, entre los factores. Al igual que, este estudio sugiere la necesidad de un trabajo en equipo multidisciplinario de salud para promover estilos de vida saludable, con un enfoque particular en los hábitos alimentarios y la necesidad de una formación integral en las instituciones educativas, debido que, la educación en salud previene enfermedades a largo plazo (Chinchay & Reyes, 2021).

Otro estudio realizado por los investigadores, Campos-Campos et al. (2024), muestran que, el entorno familiar y socioeconómico influye en las elecciones de

alimentos, patrones de comida y actividades hacia la nutrición. Las familias con niveles altos socioeconómicos por lo general suelen tener mejor acceso a alimentos nutritivos, mientras que para los de bajos recursos un acceso limitado. El impacto de los hábitos alimenticios en el IMC es significativo en los adolescentes, al consumir en exceso alimentos ricos en calorías, pero bajos en nutrientes, como refrescos, snacks procesados, comida rápida contribuye al exceso de calorías y aumento de peso. También, otro factor de hábito alimenticio que provoca la obesidad es no alimentarse a horas adecuadas, en especial el primero como el desayuno, lleva a un aumento del hambre y a un excesivo consumo de comidas posteriores.

Desde la percepción sobre los hábitos alimenticios Rueda et al. (2023), en su análisis mencionan las preferencias en la dieta de los adolescentes es alta en carbohidratos y baja en fibra, por razones de tiempo y estrés. Al igual que el anterior estudio los padres ejercen influencia sobre los hábitos alimenticios, traducidas a productos de panadería y repostería, con menos consumo de pescados y verduras. En concordancia con las investigaciones la AF es esencial para el mantenimiento de la salud y bienestar, que ya controla el peso, mejora la salud del corazón y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fortalece los músculos y huesos, aumenta la eficiencia del sistema inmunológico.

## **CONCLUSIONES:**

- Los estudios analizados coinciden en que los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal (IMC) en los adolescentes de 12 a 16 años son temas de gran relevancia, los mismo que evidencian que los adolescentes presentan una tendencia creciente hacia el consumo de alimentos procesados y con alto contenido calórico, junto con una disminución de la AF regular.

- Estos factores contribuyen significativamente al aumento de IMC y a un mayor riesgo de desarrollar obesidad y enfermedades crónicas, asimismo, la influencia del entorno familiar, socioeconómico y mediático juega un papel crucial en la formación de hábitos alimenticios. Por ende, se destaca que un enfoque multidisciplinario, mismo que, incluya la educación nutricional, la promoción de la AF y el apoyo psicológico, es esencial para prevenir la obesidad y sus complicaciones asociadas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alba, (2016). Prevalencia de la obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería global*, 42. [https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n42/en\\_clinica3.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n42/en_clinica3.pdf)
- Arnau, L., y Sala, J. (2020). La revisión de la literatura científica: Pautas, procedimientos y criterios de calidad, *UAB Universidad Autònoma de Barcelona*. [https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/222109/revliltcie\\_a2020.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/222109/revliltcie_a2020.pdf)
- Arum, B., Nur, D., Rizki, I., y Dwi, K. (2023). The Relationship Of Gadget Addiction And Diet Pattern To The Body Mass Index (BMI) Of Adolescents Ages 15-17 Years Old. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 12 (2). <https://doaj.org/article/27c49b9784b74e9981725a18097b6686>
- Barriguete, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojas, L., Vázquez, A., y Murillo J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilo de vida en adolescentes escolarizados de la ciudad de México y del Estado de Michoacán. <https://acortar.link/5W2Ttn>
- Benarroch, A., Pérez, S., y Perales, J. (2011). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: aplicación y validación de un instrumento de diagnóstico. *Electronic journal of research in educational psychology*, 9(3). <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122852012.pdf>
- Bermeo, K. (2023). Hábitos alimenticios de la actividad física y deporte. *Universidad Católica de Cuenca*. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/7125cbc9-51f2-4be5-b7de-e8344c6c1000>
- Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., y Mataban choy, S. (2019). Promoción de estilo de vida saludable: estrategias y escenarios. Scielo. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n2/0121-7577-hpsal-24-02-00139.pdf>
- Campos, K., Cossio-Bolaños, M., Gómez-Campos, R., & Luarte-Rocha, C. (2024). Relación entre el índice de masa corporal y las habilidades de locomoción en

- escolares de primaria. *ResearchGate*.  
<https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10581>
- Cárdenas, M. V. C., & Palchisaca, Z. G. T. (2023). Nivel de actividad física y su relación con la satisfacción corporal e índice de masa corporal en adolescentes. *Alfa Publicaciones*, 5(4.1), 98-117. <https://doi.org/10.33262/ap.v5i4.1.429>
- Castro, M., y Garces, M. (2018). La obesidad juvenil y sus consecuencias. *Instituto de investigación en ciencias de la documentación alimenticia, consejo superior de investigaciones científicas*.  
[https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112\\_6.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_6.pdf)
- CDC, (2014). Centro para el control y prevención de enfermedades, peso saludable; no es una dieta, es un estilo de vida.  
[https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_indice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html)
- Chinchay, A., & Reyes, S. (2021). Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa Ventura Ccalamaqui – Lima. *Pakamuros*, 9(4), 122-132. <https://doi.org/10.37787/pakamuros-unj.v9i4.242>
- Crespo, D. (2023). Actividad física, consumo de alimentos y masa corporal. Fundación Editorial Crisálidas.  
[https://www.researchgate.net/publication/371636154\\_-Libro-Actividad\\_fisica\\_consumo\\_de\\_alimentos\\_y\\_masa\\_corporal](https://www.researchgate.net/publication/371636154_-Libro-Actividad_fisica_consumo_de_alimentos_y_masa_corporal)
- FAO, (2019). Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. Nuevos patrones alimentarios más desafíos, para los sistemas alimentarios, 2030 Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe. <https://www.fao.org/3/ca5449es/ca5449es.pdf>
- Freedman, D. S. (2017). "The relation of childhood BMI to adult adiposity: The Bogalusa Heart Study." *Pediatrics*, 140(4), e20170426.
- Garces, M., y Castro, M. (2016). Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de Estudios de Juventud*. 112, 107-116.  
[https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112\\_8.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf)

- García, P. (2019). Análisis del IMC y su relación con los hábitos alimenticios en una población universitaria. *CT* 11, 111-140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7540964>
- González, J., y Gómez, J. (2023) Factores que influyen en la alimentación en estudiantes adolescentes de una telesecundaria del estado de Zacatecas. *CiNTEB*. <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/cinteb/article/view/1926>
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodologías de la investigación. Las rutas de cuantitativa, cualitativa y mixta. *Mc Graw Hill Education*, SBN: 978-1-4562-6096-5. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Jiménez, M., Carpena, P., Mondéjar, J. García, R., y Gómez, A. (2021). Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia. *An. Sist. Sanit. Navar*,44 (1). <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v44n1/1137-6627-asisna-44-01-33.pdf>
- Lomaglio, D., Marrodan, M., Dipierri, J., Alfaro, L., Bejarano, I., Florencia, M., Dahinten, S., Garraza, M., Menecier, N., Navazo, B., Quintero, F Román, E., Torres, M., y Zonta, M. (2022). Referencias de índice de masa corporal, precisión diagnóstica con área grasa braquial en escolares argentinos. *Revista de la sociedad latinoamericana de salud*, 72(1). <https://ve.scielo.org/pdf/alan/v72n1/0004-0622-alan-72-01-31.pdf>
- Martin, E. (2020). Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes. *Farm Journal*, 5 55-6. <https://revistas.usal.es/cinco/index.php/2445-1355/article/view/fj2020515563/21884>
- Maza, F., Caneda, M., y Vivas I. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Scielo. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>
- Muro, P. (2007). Estudio de los hábitos alimentarios y de las alteraciones del comportamiento alimentario en adolescentes. Universidad de Barcelona.

[https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/666061/MPMS\\_TESIS.pdf?sequence=1](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/666061/MPMS_TESIS.pdf?sequence=1)

Ortega, R., Grandes, G., y Gómez, S. (2022). Vulnerabilidad de la obesidad definida por el índice de masa corporal, perímetro abdominal y porcentaje de grasa corporal.

[https://www.researchgate.net/publication/366619770\\_Vulnerabilidad\\_de\\_la\\_obesidad\\_definida\\_por\\_el\\_indice\\_de\\_masa\\_corporal\\_perimetro\\_abdominal\\_y\\_porcentaje\\_de\\_grasa\\_corporal](https://www.researchgate.net/publication/366619770_Vulnerabilidad_de_la_obesidad_definida_por_el_indice_de_masa_corporal_perimetro_abdominal_y_porcentaje_de_grasa_corporal)

Pereira, J., y Salas, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un colegio de técnico en Pérez Zeledón basado en los temas transversales del programa del tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*.

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>

*Prevención de la obesidad*. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

Rodríguez, A., Martínez, J., y Cortina, M. (2023). Evaluación de índice de masa corporal de los estudiantes de la institución educativa Santa Rosa de Lima. *GADE*, 3(4). <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/251>

Román, V., y Quintana, Q. (2015) Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegio publico de un distrito de Lima. *An Fac med*, 71 (3), 185-9.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v71n3/a08v71n3.pdf>

Rueda, S. D., Villada, L. D., & Montoya, A. G. (2023). Percepción de un grupo de jóvenes adultos con obesidad y sobrepeso, sobre la influencia que ejercen los padres en sus hábitos alimenticios en el año 2022. *Ciencia Latina*, 7(6), 2955-2990. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i6.8896](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8896)

Sámano, R., Zlenka, R., Martínez, H., Sanchez, B., Ramírez, C., y Ovando, G. (2012). Asociación del índice de masa corporal y conductas de riesgo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes mexicanos.

<https://ve.scielo.org/pdf/alan/v62n2/art07.pdf>

Sauceda, M., Balderas, K., Juárez, R., y Palos, A. (2019). Implementación de estrategias para mejorar el estilo de vida en estudiantes universitarios. *Tlatemoani*, 31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7295554>

# ANEXOS

**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:** BRIAN MARCELO RIVERA SANMARTIN

**Tutor:** Mgs. CECILIA CLEOPATRA DE LA NUBE TOLEDO MONCAYO

**Ciclo:** 7mo A

## **ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

### **1. Título del Trabajo de Investigación (entre 12 y 15 palabras)**

Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años:  
Revisión bibliográfica.

### **2. Línea y sublínea de Investigación**

a. Línea: Educación, actividad física y deporte

b. Sublínea:

- Educación Física
- Actividad Física

### **3. Problematicación**

Esta problemática se fundamenta en la preocupación por la aparición cada vez más frecuente de problemas de salud relacionados con la mala alimentación, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, desnutrición y enfermedades cardíacas. Sin descartar son los cambios físicos y emocionales que los adolescentes tienen como parte de sus procesos fisiológicos, facetas que pueden afectar el nivel de actividad física y modificar los hábitos de alimentación acostumbrados (Masa et al., 2022).

Otro aspecto importante que contribuyen a la adopción de hábitos alimenticios poco saludables y una depreciación en la práctica de actividad física es el entorno social, la influencia y dominio de los medios de comunicación y la falta de una educación adecuada en nutrición saludable (Román y Quinteros, 2010).

Esta situación plantea la necesidad imperante de investigar los factores específicos que influyen en los hábitos alimenticios en el índice de masa corporal en esta población específica de los estudiantes de 12 a 16 años. Sumando a ello es importante destacar que existe pocos estudios que aborden esta problemática en adolescentes dentro de rango de edad mencionada, ya que los adolescentes presentan necesidades y características particulares que deben ser abordadas de manera específica.

Por lo que se requiere de una investigación exhaustiva para comprender y mejorar los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en este grupo de edad con el fin de prevenir problemas de salud y promover una cultura de vida saludable.

#### **4. Justificación**

##### **a. Importancia teórica**

El estudio de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años tiene una importancia teórica significativa por que aborda temas importantes de salud, el desarrollo físico y psicológico, formación de hábitos alimenticios, factores sociales y culturales y su impacto en el rendimiento académico (Muro, 2007), y la calidad de vida de forma específica en adolescentes de 12 a 16 años.

##### **b. Resultados esperados**

Los resultados esperados de la investigación radican en la identificación de patrones de alimentación y el índice de masa corporal de forma específica de los estudiantes en un rango de 12 a 16 años, así como el conocimiento del impacto en la salud para el diseño de estrategias de promoción de estilos de una vida saludable (Calpa et al., 2019).

##### **c. Factibilidad**

La factibilidad es alta debido a la accesibilidad bibliografía sobre investigaciones previas en relación con el tema, así como la elección de varias herramientas de recolección de datos y la colaboración de expertos de la universidad, todos estos factores facilitan la ejecución del estudio y la obtención de resultados notables y aplicables.

## **5. Preguntas científicas (2 como mínimo)**

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en los adolescentes de 12 a 16 años?

¿Qué impacto tiene los hábitos alimenticios en el índice de masa corporal de los adolescentes de 12 a 16 años?

## **6. Objetivos**

### **a. Objetivo General**

Fundamentar teóricamente la relación de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en los adolescentes de 12 a 16 años, con el propósito de comprender el efecto que provoca en la salud y el bienestar general de los estudiantes en su etapa de desarrollo.

### **b. Objetivos específicos**

- Analizar la literatura científica sobre los hábitos alimenticios de los adolescentes de 12 a 16 años, enfocado en la calidad de dieta, la ingesta e nutrientes esenciales y el consumo de alimentos saludables y no saludables
- Revisar estudios previos en relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en los estudiantes, con la finalidad de entender cómo influye estos dos factores en el desarrollo integral de los adolescentes.
- Identificar los factores socioculturales, ambientales y familiares asociados a los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años.

## 7. Fundamentación teórica

Los hábitos alimenticios se refieren a los patrones de consumo de alimentos y bebidas que una persona tiene a lo largo del tiempo. Estos hábitos pueden ser saludables o poco saludables, y están influenciados por diversos factores, como el entorno familiar, social y cultural. Según Herrera (2016), los hábitos alimenticios en la adolescencia son especialmente relevantes debido a su impacto en el crecimiento y desarrollo, así como en la prevención de enfermedades a largo plazo.

El índice de masa corporal (IMC) es una medida utilizada para evaluar la relación entre el peso y la estatura de una persona. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros. Esta medida se utiliza para clasificar a las personas en categorías de peso, como bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. Según un estudio realizado por Sámano et al., (2012), existe una clara relación entre los hábitos alimenticios y el IMC en adolescentes. Los patrones de alimentación poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares, se asocian con un mayor riesgo de tener un IMC elevado y desarrollar obesidad.

Existen varios factores que influyen en los hábitos alimenticios de los adolescentes. Uno de ellos es la influencia familiar. Según un estudio realizado por Martin (2020), los padres desempeñan un papel crucial en la formación de los hábitos alimenticios de sus hijos adolescentes. Los patrones de alimentación de los padres, las reglas y los comportamientos alimentarios modelados en casa tienen un impacto significativo en las elecciones alimenticias de los adolescentes.

Además de la influencia familiar, los factores sociales y culturales también desempeñan un papel importante en los hábitos alimenticios de los adolescentes. Según

un estudio realizado por Román y Quintana (2015), la influencia de los medios de comunicación y las normas culturales relacionadas con la alimentación pueden influir en las decisiones alimenticias de los adolescentes. La presión de los compañeros y la exposición constante a mensajes publicitarios de alimentos poco saludables pueden llevar a la adopción de hábitos alimenticios poco saludables en esta etapa de la vida.

Los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal (IMC) tienen un impacto significativo en la salud de los estudiantes. Un estudio realizado por González (2015) encontró que los hábitos alimenticios saludables, como una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras, se asocian con un menor riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, los malos hábitos alimenticios, como el consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados, aumentan el riesgo de padecer obesidad y sus consecuencias negativas para la salud.

El IMC también juega un papel fundamental en la salud de los estudiantes. Según un estudio realizado por Castro y Garces (2018), el IMC elevado en la adolescencia se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, incluyendo la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Además, un IMC alto también puede tener un impacto negativo en la salud mental de los estudiantes, ya que se han encontrado asociaciones entre la obesidad y la depresión o la baja autoestima.

Existen diferentes teorías y modelos que explican la adquisición de hábitos alimenticios, especialmente en la adolescencia. Una de ellas es la teoría del aprendizaje social, propuesta por Bandura (1977) y, que sugiere que los individuos aprenden y adoptan comportamientos observando a otras personas y las consecuencias que experimentan. En el contexto de los hábitos alimenticios según Muro (2007), los

adolescentes pueden aprender a través del modelado de comportamientos alimentarios de sus padres, amigos y figuras de referencia. Por ejemplo, si ven que sus padres tienen una alimentación equilibrada y saludable, es probable que sigan sus pasos y adquieran hábitos similares.

Otro modelo teórico relevante es el modelo socio-ecológico, que destaca Abarca et al (2022). Al manifestar que la influencia de múltiples factores del entorno en el desarrollo de los hábitos alimenticios, son el resultado de interacciones complejas entre el individuo y su entorno, que incluye la familia, la escuela, los pares, los medios de comunicación y las políticas alimentarias. Según este modelo, los adolescentes están influenciados por normas y expectativas sociales relacionadas con la alimentación, así como por la disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables o poco saludables en su entorno.

### **Estado del arte**

El estado del arte sobre del tema los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 año se fundamenta en estudios internacionales y locales, en primera instancia parte del estudio; la influencia de los hábitos saludables en el índice de masa corporal (IMC) en la población de 12-14 años en un área de Murcia, España, es un tema de gran relevancia. Varios estudios han demostrado que la adopción de hábitos saludables, como una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio, puede tener un impacto significativo en el IMC de los adolescentes. La influencia de factores socioeconómicos y culturales en la adopción de estos hábitos también ha sido objeto de investigación, lo que permite tener una visión más completa de la situación (Jiménez, et al., 2021).

En relación con las causas de una mala alimentación y problemas de salud relacionadas al sobre peso y obesidad recae mayormente a la adicción a los gadgets

(tecnología de última generación) y su impacto en el patrón dietético y el IMC de los adolescentes de 15 a 17 años, se ha observado una creciente preocupación debido al aumento del uso de dispositivos electrónicos y su posible influencia en los hábitos alimenticios y la actividad física de esta población. Estudios recientes han explorado la asociación entre el tiempo dedicado a las pantallas y la tendencia a adoptar una dieta poco saludable, así como la posible relación con el aumento del IMC en esta franja de edad (Arum et al., 2023).

Por último, el estudio de los hábitos alimenticios, la actividad física y el deporte en adolescentes es fundamental para comprender los factores que influyen en la salud y el bienestar de esta población. La promoción de una alimentación balanceada y la participación en actividades deportivas puede contribuir a la prevención de problemas relacionados con el IMC, así como a la adquisición de hábitos saludables que perduren en la edad adulta. La investigación en este ámbito tiene como objetivo proporcionar información relevante para el diseño de intervenciones eficaces que fomenten un estilo de vida saludable entre los adolescentes (Bermeo, 2023).

## **8. Metodología**

### **a. Diseño, tipo y alcance de la investigación.**

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo porque pretende comprender a profundidad, las experiencias y percepciones de investigaciones anteriores por lo que tendrá diseño no experimental centrado en el entorno natural sin manipular las variables (Hernández y Mendoza, 2018), por medio de una revisión bibliográfica comparativa con una revisión sistémica de artículos científicos relacionados con el tema, el alcance será particularmente descriptivo ya que permitirá describir de forma detallada y específica los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años.

b. Población y muestra.

Al conocer el diseño y alcance, este estudio se ajusta a una revisión bibliográfica de literatura, artículos y publicaciones científicas (Arnau y Sala, 2020), desistiendo del requerimiento de la población y muestreo, en concordancia al objetivo se aplicará un criterio de discriminación de información mediante la implementación de criterios de inclusión y exclusión de documentos, utilizando la base de datos de la universidad católica de Cuenca y Google Scholar.

c. Proceso de selección de documentos

En primera instancia se escogerá investigaciones en el metabuscador de la universidad católica y de forma específica en la base de datos multidisciplinar; Scopus, Web of Science, y Google Scholar, se utilizara palabras claves como “hábitos alimenticios”, “índice de masa corporal” y combinaciones centradas en la edad de 12 a 16 años, al poseer un repositorio satisfactorio, se iniciará con el proceso de criterios de inclusión y exclusión (Arnau y Sala, 2020), priorizando artículos de alto impacto correspondientes a los últimos cinco años, se excluirá tesis de grado y postgrado, blogs en línea con el propósito de recabar información de calidad y alta fiabilidad con respecto al tema de investigación.

## 9. Referencias bibliográficas.

- Abarca, A., Aibar, A., Valencia, A., Murillo, B., Pérez, C., Becoña, E., Aranceta, J., Marques, I., García, E., Ibor, E. Peiró, C., Corral, A., Abos, A., Becoña, E., Martín, D. Kwasnicka, D. y Villanueva, V. (2022) la promoción de comportamientos saludables desde los centros educativos. Ejemplo de proyectos de intervención eficaces. *Servicios de Publicaciones. Universidad de Zaragoza*. <https://zaguan.unizar.es/record/112418/files/BOOK-2022-012.pdf>
- Arnau, L., y Sala, J. (2020). La revisión de la literatura científica: Pautas, procedimientos y criterios de calidad, *UAB Universidad Autónoma de Barcelona*. [https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/222109/revliltcie\\_a2020.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/222109/revliltcie_a2020.pdf)
- Arum, B., Nur, D., Rizki, I., y Dwi, K. (2023). The Relationship Of Gadget Addiction And Diet Pattern To The Body Mass Index (BMI) Of Adolescents Ages 15-17 Years Old. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 12 (2). <https://doaj.org/article/27c49b9784b74e9981725a18097b6686>
- Bandura, A. (1977). "Social learning theory." Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bermeo, K. (2023). Hábitos alimenticios de la actividad física y deporte. *Universidad Católica de Cuenca*. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/7125cbc9-51f2-4be5-b7de-e8344c6c1000>
- Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., y Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilo de vida saludable: estrategias y escenarios. Scielo. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n2/0121-7577-hpsal-24-02-00139.pdf>
- Castro, M., y Garces, M. (2018). La obesidad juvenil y sus consecuencias. *Instituto de investigación en ciencias de la documentación alimenticia, consejo superior de investigaciones científicas*. [https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112\\_6.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_6.pdf)
- Freedman, D. S. (2017). "The relation of childhood BMI to adult adiposity: The Bogalusa Heart Study." *Pediatrics*, 140(4), e20170426.


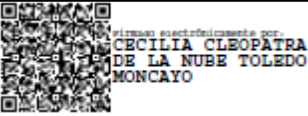
- González, M. (2015). Sobrepeso y obesidad en adolescentes de Saltillo, Coahuila, México: asociación con variables clínicas, bioquímicas e hígado graso y una propuesta de intervención educativa integral. [tesis Doctoral. U.A.B]. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/298330/magm1de1.pdf>
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodologías de la investigación. Las rutas de cuantitativa, cualitativa y mixta. *Mc Graw Hill Education*, SBN: 978-1-4562-6096-5. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Herrera, D. (2016). Hábitos alimenticios y su relación con el sobrepeso y obesidad en adolescencia en la unidad educativa Julio María Matovelle en el año 2016. <https://core.ac.uk/download/pdf/143442581.pdf>
- Jiménez, M., Carpena, P., Mondéjar, J. García, R., y Gómez, A. (2021). Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia. *An. Sist. Sanit. Navar*, 44 (1). <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v44n1/1137-6627-asisna-44-01-33.pdf>
- Martin, E. (2020). Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes. *FarmaJournal*, 5 55-6. <https://revistas.usal.es/cinco/index.php/2445-1355/article/view/fj2020515563/21884>
- Masa, F., Caneda, M., y Vivas I. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Scielo. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>
- Muro, P. (2007). Estudio de los hábitos alimentarios y de las alteraciones del comportamiento alimentario en adolescentes. [tesis doctoral, universidad de Barcelona, facultad de Psicología]. [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/666061/MPMS\\_TESIS.pdf?sequence=1](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/666061/MPMS_TESIS.pdf?sequence=1)
- Muro, P. (2007). Estudio de los hábitos alimentarios y de las alteraciones del comportamiento alimentario en adolescentes. Universidad de Barcelona.

[https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/666061/MPMS\\_TESIS.pdf?sequence=1](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/666061/MPMS_TESIS.pdf?sequence=1)

Román, V., y Quintana, Q. (2015) Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegio público de un distrito de Lima. *An Fac med*, 71 (3), 185-9.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v71n3/a08v71n3.pdf>

Sámano, R., Zlenka, R., Martínez, H., Sanchez, B., Ramírez, C., y Ovando, G. (2012). Asociación del índice de masa corporal y conductas de riesgo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes mexicanos.  
<https://ve.scielo.org/pdf/alan/v62n2/art07.pdf>

#### Validación del anteproyecto:

<p><b>Elaborado por:</b></p> <p><b>Brian Rivera</b></p>	<p><b>Revisado por:</b></p> <p><b>CECILIA TOLEDO.MGS</b></p>
	



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

**Brian Marcelo Rivera Sanmartín** portador de la cédula de ciudadanía N° 0350083176. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Hábitos alimenticios e índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 16 años: 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, 20 de agosto de 2024

**Brian Marcelo Rivera Sanmartín**

C.I. 0350083176

