



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 56 – AGOSTO DE 2012

## “HÁBITOS ALIMENTICIOS ESCOLARES”

AUTORÍA <b>MARÍA LEÓN PELÁEZ</b>
TEMÁTICA <b>ALIMENTACIÓN ESCOLAR</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA</b>

### 1. RESUMEN

En este artículo pretendemos realizar un análisis sobre los hábitos alimentarios en escolares adolescentes estudiando y analizando una serie de apartados llevados a cabo en cualquier tipo de investigación.

### 2. PALABRAS CLAVES

- Hábitos de consumo.
- Alimentación saludable.
- Higiene alimentaria

### 3. INTRODUCCIÓN

Tras realizar una investigación detallada sobre los hábitos alimentarios en escolares adolescente pasamos a estudiar y analizar los diferentes apartados que se llevan a cabo en todo proceso de investigación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 56 – AGOSTO DE 2012

#### 4. ANÁLISIS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES ADOLESCENTES

- Área temática de investigación y delimitación del tema de investigación

En los últimos años la salud de los adolescentes ha sido un tema de preocupación. Los nuevos hábitos de consumo han marcado la pauta en la alimentación de los jóvenes.

La adolescencia es un etapa de la vida marcada por importantes transformaciones emocionales, sociales y fisiológicas donde la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios o transformaciones, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

Específicamente se estudia en esta investigación el tema de los hábitos alimentarios, es decir, la nutrición de los adolescentes, pues su elaboración brinda un conocimiento más exacto del consumo de alimentos de los adolescentes.

Para delimitar el tema debemos responder a una serie de preguntas tales como: quién, qué cuándo...

Por lo tanto podemos añadir que dicho tema va dirigido a los alumno de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Por medio de un cuestionario autocumplimentado realizado en Mayo del 2001 a dicho alumnos de la ciudad de Ávila se aborda el estudio del comportamiento alimentario de alumnos teniendo en cuenta el consumo de alimentos entre horas, el consumo de lácteos, entre otros.

- Objeto de la investigación, con quién se lleva a cabo, qué tipo de información se ha recopilado

Nos encontramos en la segunda etapa del proceso de investigación por lo que partiremos exponiendo el problema al respecto:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 56 – AGOSTO DE 2012

¿Cuál es la alimentación más extendida entre los escolares?

Pensamos que dicho problema podría verse influenciadas por la familia, otros adolescentes, la publicidad de comidas rápidas, los medios de comunicación, provocando retrasos en el desarrollo, depresión, obesidad y bulimia entre otros. Sabiendo esto se han formulado una serie de objetivos tales como:

- Conocer los hábitos alimentarios de los adolescentes de nuestro medio.
- Mejorar la higiene alimentaria
- Inculcar a los adolescentes en una alimentación sana y saludable.

La información recogida en primer lugar ha sido la relación de los alumnos de 1º de ESO de la ciudad de Ávila de los diferentes centros indicando el número de alumnos.

En segundo lugar se ha recogido información sobre el consumo de productos lácteos y nutricionales en el desayuno, merienda y cena y el consumo de alimentos entre horas.

- Qué se pretende y a qué aspira

Con esta investigación se pretende conocer los actuales hábitos alimentarios de los adolescentes seleccionando y una muestra del objeto de estudio, con el fin de proponer alguna intervención educativa para la salud y llevar a cabo una futura educación nutricional durante el período de formación.

- Marco teórico- conceptual

Para la elaboración del marco teórico primeros debemos ver las diferentes teorías de varios autores sobre dicha investigación como:

1. Fleita Zaragozano J. La dolescencia. Crecimiento físico Enfermería Científica 1992  
C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 56 – AGOSTO DE 2012

2. Pérula de Torres LA, Lluch C, Ruiz Moral R, Espejo Espejo J, Tapia G, Mengual Luque P. Hábitos alimentarios de escolares de una Zona de Salud de Córdoba. Revista Española de Salud Pública 1998.
3. Faide I, Zafra JA, Ruiz E, Novalvos JP. Valoración de la alimentación de los escolares de una población de la Sierra de Cádiz (Ubrique). Medicina Clínica 1997.
4. Ballagriga A, Carrascosa A. Nutrición en la infancia y adolescencia. Ergón 1998.
5. Hernández M. Requerimientos nutricionales en la infancia y adolescencia. Pediatría Extrahospitalaria 1998.
6. Otros

Posteriormente siguiendo la orientación que le dan esas teorías estudian cómo influyen en la realidad.

En su desarrollo han resumido lo que dicen diversos autores indicando cómo esas teorías forman parte o se manifiestan en el problema que están investigando.

Para abordar el problema de investigación definen la teoría de que es en el periodo adolescente donde se producen cambios físicos, fisiológicos y psicológicos de gran importancia por lo que consideran que los hábitos alimenticios son uno de los componentes que ejercen mayor influencia sobre la salud y el desarrollo.

Por ello, es importante la correcta alimentación y que posean la suficiente información dietética que les permita llevar una dieta equilibrada para no ser influenciados por diversos factores.

Todas estas teorías vienen recogidas en las referencias bibliográficas que he desarrollado anteriormente y que han servido para la elaboración del marco teórico conceptual.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 56 – AGOSTO DE 2012

En cuanto al marco conceptual de este artículo se recogen varias definiciones claves para fundamentar la hipótesis como: adolescencia, hábitos alimentarios, costumbre dietéticas, higiene personal y nutrición.

- Hipótesis de partida, variables y categorías

Podríamos señalar como hipótesis, puesto que todos pensamos cual es la solución de este problema de investigación, la siguiente:

“Los alimentos más consumidos por los adolescentes son: leche, golosinas, bollería industrial y refrescos.”

Por otra parte, el investigador realiza un estudio descriptivo de la distribución de las variables y categorías más relevantes del proceso.

Variables: Consumo de alimentos durante una jornada

Categorías: desayuno, recreo, comida, merienda, cena, entre horas

La variable “consumo de alimentos” puede manifestarse en las siguientes categorías o modalidades que la vemos a continuación en el siguiente cuadro:

CATEGORÍAS		VARIABLES
Desayuno		Leche, cacao, café, yogurt, zumo, galletas, cereales, bollería y tostadas
Recreo		Bocadillo, embutido, cacao, golosinas, bollería, galletas zumo de frutas y agua
Almuerzo	Primer plato	Pasta, legumbres, arroz, patatas y ensaladilla
	Segundo plato	Carne, pescado, fritos precocinados, huevos y calamares
	Postre	Fruta, helado, tarta y chocolate
	Bebida	Agua, coca-cola y otros refrescos
Merienda		Bocadillo, embutido, queso, crema de cacao, chocolate, zumo de frutas, fruta, bollería, golosinas agua, leche coca-cola y otros refrescos.
Cena	Primer plato	Huevo, patatas, pasta, embutidos, carne, pizza y fritos
	Segundo plato	Carne, pescado, embutido, huevo, pizza y fritos
	Postre	Fruta, tarta, helado, bollería
	Bebida	Leche, agua, coca-cola, zumo de frutas, otros refrescos
Entre horas		Golosinas, chocolate, bollería coca-cola y fruta

1. Desayuno: alimentos sólidos y líquidos
2. Recreo: alimentos sólidos y líquidos
3. Almuerzo: primer plato, segundo plato y postre



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 56 – AGOSTO DE 2012

4. Merienda: alimentos sólidos y líquidos
5. Cena: primer plato, segundo plato y postre
6. Entre horas: alimentos sólidos y líquidos

- Tipología y metodología

Cabe señalar que en esta investigación de corte cuantitativo he utilizado un método no experimental (ex post- facto) puesto que el fenómeno estudiado no sucede a tiempo real cuando se aproximan a su estudio sino que sucede después de los hechos. El investigador no tiene control sobre las variables independientes porque ya ocurrieron los hechos por lo que se limita a la observación de las situaciones planteadas. Los hechos plasmados son los ocurridos en el primer día laborable anterior.

Si observamos el apartado de resumen del artículo vemos que se trata de un estudio descriptivo transversal tratando de reflejar la realidad de un modo lo más fiel posible. Realizan, en primer lugar un análisis descriptivo de las variables más relevantes para pasar a su comparación de porcentajes.

Es un estudio transversal puesto que el objetivo es el estudio de la incidencia del paso del tiempo en el desarrollo de los adolescentes, analizando simultáneamente dos grupos de sujetos de diferente edad que son los 12 y 13 años que corresponde a 1º de Educación Secundaria.

- Técnicas de recopilación de datos

Para la recogida de la información en este artículo se emplean técnicas de encuestas mediante cuestionarios autocumplimentados por los adolescentes objetos de estudio. Desconocemos si el cuestionario es de respuesta cerrada, abierta o ambas puesto que no se observa ni es detallada en el artículo.

Utilizan como instrumento de medida una encuesta dietética para determinar el patrón de ingesta de alimentos en el Primer día laborable anterior.

## 5. ANÁLISIS

En este apartado realizaremos un análisis de este estudio de investigación teniendo en cuenta diferentes apartados, tales como: enfoque metodológico, estrategias para la formación del conocimiento, métodos de investigación, técnicas de recogida de información, así como alcances y límites de ambas investigaciones.

	<b>Estudio sobre hábitos alimenticios</b>
ENFOQUE METODOLÓGICO	Enfoque de carácter cuantitativo
ESTRATEGIA PARA FORMAR EL CONOCIMIENTO	Deductivo
MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN	Método de investigación no experimental ( ex post- facto) Métodos estadísticos
	Estudio de desarrollo transversal
TÉCNICAS DE RECOGIDA DE DATOS	Cuestionario
ALCANCES Y LÍMITAS	Permite estudiar una mayor extensión( alumnos adolescentes de 1º de la ESO de Ávila)





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 56 – AGOSTO DE 2012

## 6. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Amigo, I., Errasti, J. 2006; Quiero chuches! Los 9 hábitos que causa la obesidad infantil.
- Vázquez Martínez, C. 2005 Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico
- Yela Pastor, M. 2009. Adolescentes: Trastornos de Alimentación
- Hammersley, M. y Atkinson, P. 2001 Etnografía: métodos de investigación
- García Castaño, F y Granados Martínez, A. 2009 Educación Intercultural
- Woods, P. 1998 La escuela por dentro: La etnografía en la investigación educativa

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: María León Peláez
- Centro, localidad, provincia: Torre del Mar, Málaga
- E-mail: leon\_aragon@hotmail.es