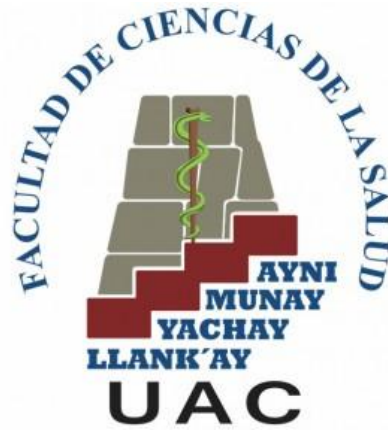




UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE COMIDA
CHATARRA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499
OROPESA, CUSCO. 2018”.

Presentado por:

Bach. Gómez Vargas Vanesa

Para optar al Título Profesional de:

Licenciada en Enfermería

Asesor:

Lic. Julio Cesar Valencia García

CUSCO – PERÚ

2019



AGRADECIMIENTO

*A la Universidad Andina del Cusco, alma mater de mi
formación profesional.*

*A la Escuela Profesional de Enfermería por mi formación
Científica, Ética y Humanística.*

*A todos los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud,
por su enseñanza durante mi formación profesional.*

Agradesco al asesor Lic. Julio Valencia García

*A los Dictaminantes replicantes por el apoyo en la ejecución de
mi trabajo de investigación.*



DEDICATORIA

A Dios que me permitió alcanzar todo mis objetivos a lo largo de mi vida y disfrutar de mis objetivos alcanzados.

A mis padres y hermanos porque siempre me apoyaron y creyeron en mí, estuvieron a mi lado en cada paso que doy en mi vida.

A mi novio el cual siempre me brindó su apoyo incondicional en cada proyecto y objetivo que me propuse.



PRESENTACIÓN

Señor:

Dr. Juan Carlos Valencia Martínez.

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina del Cusco.

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina del Cusco, pongo en vuestra disposición el trabajo de investigación intitulado: **“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ADOLESCENTES LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO 2018”**. Para optar al Título Profesional de Licenciada en Enfermería conforme a lo establecido por la Ley Universitaria.

La Bachiller



RESUMEN

El presente trabajo de investigación intitulado “**NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018**”.

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento y consumo de la comida chatarra en adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa, Cusco. 2018.

Metodología: Estudio de tipo descriptivo, transversal se utilizó como técnica la entrevista. La población de estudio estuvo conformada por 224 y la muestra 144 adolescentes.

Resultados: El conocimiento de los adolescentes sobre la comida chatarra de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 fue: 60.0% es bueno, regular 27.15% y 12.85% malo.

Sobre el consumo de comida chatarra se obtuvo: 36.43% consume gaseosa, 39.29% consume snack, galletas, tortas, 37.14% consumen hamburguesas, 40.71% consume salchipapas, 54.29% consume pizzas, 41.43% consume helados, 47.86% consume pollo a la brasa, 32.86% consume chicles, chupetes, chocolates, 37.14% consume yogurt, frugos, 26.43% consume bebidas energéticas.

En las características generales: 43.57% edad, 56% sexo, 42.14% procedencia, 36.43% ingreso económico mensual de los padres.

PALABRAS CLAVES: Consumo, adolescentes, comida chatarra, conocimiento.



ABSTRACT

This research work entitled "LEVEL OF KNOWLEDGE AND CONSUMPTION OF CHATARRA FOOD IN TEENS OF THE JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018 EDUCATIONAL INSTITUTION.

Objective: To determine the level of knowledge and consumption of junk food in adolescents of the Justo Barrionuevo Álvarez Educational Institution 50499 Oropesa, Cusco. 2018.

Methodology: Descriptive, cross-sectional study was used as the interview technique. The study population consisted of 224 and the sample 144 adolescents.

Results: Teenagers' knowledge about junk food from the Justo Barrionuevo Álvarez Educational Institution 50499 was: 60.0% is good, regular 27.15% and 12.85% bad.

Regarding the consumption of junk food, 36.43% consumed soda, 39.29% consumed snack, biscuits, cakes, 37.14% consumed hamburgers, 40.71% consumed salchipapas, 54.29% consumed pizzas, 41.43% consumed ice cream, 47.86% consumed grilled chicken , 32.86% consume chewing gum, pacifiers, chocolates, 37.14% consume yogurt, frugues, 26.43% consume energy drinks.

On the general characteristics: 43.57% age, 56% sex, 42.14% origin, 36.43% monthly economic income of the parents.

KEY WORDS: Consumption, teenagers, junk food, knowledge.



INTRODUCCIÓN

Hoy en la actualidad se destaca la importancia de lograr un régimen alimenticio saludable para los adolescentes, una dieta equilibrada, que contenga los nutrientes indispensables. Hablar de la nutrición en una población es muy complejo debido a que en ello actúan diferentes factores como pueden ser el económico, el social y el cultural. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la agricultura, toda persona tiene el derecho de consumir comidas inocuas o nutritivas, además de contar con una dieta idónea y no sentir hambre, significa que todo individuo posee el derecho de contar con una nutrición suficiente que cubra sus necesidades nutricionales básicas. Una buena comida deberá implicar aspectos tan variados como tener en cuenta que la producción de alimentación en una región debe ser la adecuada para sus habitantes, es decir, las variedades de víveres disponibles en la región deberán ajustarse a la cultura alimentaria, existente y dichas producciones deben cubrir las necesidades nutricionales desde un punto de vista de calidad, cantidad y seguros (sin contaminantes, ni tóxicos) para el consumo humano. La presente investigación estudia la importancia de concientizar a los adolescentes, en las necesidades de alimentación saludable, este porcentaje de la población son diferentes a las de otros grupos, dado que se encuentran en plena etapa de crecimiento y desarrollo. El tránsito de la pubertad a la adolescencia, es una etapa fisiológica y psicosocial, propios del ser humano, y si ésta no se acompaña de una buena dieta que le permita desarrollarse de buena manera los cambios corporales, no se generará un estado de bienestar que permitan un desarrollo y crecimiento adecuado.

El objetivo del trabajo de investigación fue: Determinar el nivel de conocimiento y consumo de la comida chatarra en adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa-2018.

Está estructurado en 4 capítulos de acuerdo al detalle siguiente:

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA: caracterización del problema, formulación del problema, los objetivos de la investigación, variables y su operacionalización, la justificación de la investigación, limitaciones de la investigación consideraciones éticas.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO: antecedentes de estudio a nivel internacional, nacional y local. En esta sección también se incluye las bases teóricas y la definición de términos.

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO: tipo de investigación, línea de investigación, población, muestra, criterios de inclusión y exclusión, técnicas e instrumentos, así como también los procedimientos de recolección y análisis de datos.

CAPÍTULO IV: INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS: resultados de estudio, gráficos.

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO
DEDICATORIA
PRESENTACIÓN
RESUMEN
ABSTRACT
INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA..... 1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 2
 1.2.1. OBJETIVO GENERAL..... 3
 1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 3
1.3. VARIABLES..... 3
 1.3.1. VARIABLES IMPLICADAS..... 3
 1.3.2. VARIABLES NO IMPLICADAS 3
1.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 4
1.5. JUSTIFICACIÓN 14
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN 14
1.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS..... 14

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO 15
 2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL..... 15
 2.1.2. A NIVEL NACIONAL 17
 2.1.3. A NIVEL LOCAL..... 19
2.2. BASES TEÓRICAS 20



2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS 31

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE ESTUDIO 32

 3.1.1. DESCRIPTIVO 32

 3.1.2. TRANVERSAL..... 32

3.2. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN 32

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA..... 32

 3.3.1. POBLACIÓN 32

 3.3.2. MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO..... 32

 3.3.3. CRITERIO DE INCLUSIÓN..... 33

 3.3.4. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN 33

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN..... 33

 3.4.1. INSTRUMENTO 34

3.5. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO..... 34

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS 34

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS 35

CAPÍTULO IV

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO	DETALLE	PÁG.
Nº 1	EDAD DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	37
Nº 2	SEXO DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	38
Nº 3	PROCEDENCIA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	39
Nº 4	INGRESO ECONÓMICO MENSUAL DE LOS PADRES DE LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	40
Nº 5	CONOCIMIENTO SOBRE EL CONCEPTO DE LA COMIDA CHATARRA DE LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	41
Nº 6	CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS CONSIDERADOS COMO COMIDA CHATARRA EN LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	42
Nº 7	CONOCIMIENTO SOBRE EL CONTENIDO DE NUTRIENTES DE LA COMIDA CHATARRA DE LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	43
Nº 8	CONOCIMIENTO SOBRE EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS DE LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	44
Nº 9	CONOCIMIENTO SOBRE LA DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	45



Nº 10	CONOCIMIENTO SOBRE EL TIPO DE ALIMENTACIÓN QUE VENDEN EN EL QUIOSCO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	46
Nº 11	CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	47
Nº 12	CONOCIMIENTO SOBRE EL PRINCIPAL INGREDIENTE QUÍMICO DE LOS SNACK (CEREALES EN BOLSA) EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	48
Nº 13	CONOCIMIENTO SOBRE CONSECUENCIAS NUTRICIONALES DE LA COMIDA CHATARRA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	49
Nº 14	CONOCIMIENTO SOBRE LAS ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES POR CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	50
Nº 15	NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA COMIDA CHATARRA EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	51
Nº 16	CONSUMO DE GASEOSAS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	52
Nº 17	CONSUMO DE SNACK, GALLETAS, TORTAS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	54
Nº 18	CONSUMO DE HAMBURGUESAS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	56
Nº 19	CONSUMO DE SALCHIPAPAS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	58



Nº 20	CONSUMO DE PIZZA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	59
Nº 21	CONSUMO DE HELADOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	60
Nº 22	CONSUMO DE POLLO A LA BRASA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	61
Nº 23	CONSUMO DE CAMELOS, CHICLES, CHUPETES CHOCOLATES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.....	62
Nº 24	CONSUMO DE YOGURT Y FRUGOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	63
Nº 25	CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.	65

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA

La comida chatarra es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado¹.

La comida chatarra aporta principalmente calorías, tiene pocos nutrientes y una elevada cantidad de azúcar y sal. Además, es portadora de grasas trans, grasas saturadas y varios colorantes y sabores artificiales, estas grasas aumentan el nivel de lipoproteína de alta densidad o colesterol malo en la sangre y disminuyen el colesterol bueno, reducir al mínimo el consumo de grasas saturadas y colesterol, aunque son un componente difícil de evitar en una dieta común, un estadounidense medio consume entre cinco y seis veces más grasas saturadas. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Asimismo, debido a su alto componente de sal y azúcar incentivan la sed, lo que beneficia a las cadenas que venden esta comida, para que las personas continúen con alimentos como las hamburguesas y pizzas también tienen ingredientes que aportan nutrientes, el problema es que no son de buena calidad, por esto el valor nutricional es muy bajo y el calórico es alto. El excesivo consumo de comida rápida o "chatarra" como las golosinas, el alto consumo de bebidas carbonatadas a base de cola y con cafeína disminuye o retardan la absorción de calcio que es muy perjudicial para la salud de los adolescentes. Con respecto al consumo, los países en los que más se gasta en comida rápida son Estados Unidos (55 mil 524 millones de euros), China (36 mil 657 millones de euros), Japón (29 mil 396 millones de euros), Brasil (12 mil 134 millones de euros) e India (11 mil 781 millones de euros) de gasto.²

En los últimos 20 años en el Perú se incrementó un 20% el consumo de bebidas azucaradas artificialmente (gaseosas, refrescos con sabores artificiales, etc), se estimó que para 2010 el 65% de la población consumio más

¹ Orjuela R. Nutricionista y Dietista. [Online].; 2017 [cited 2018 Octubre 16. Available from: https://www.nocomasmasmientiras.org/archivos/Que_es_comida_chatarra.pdf.

² Rieta M. Los mayores consumidores de comida rápida en el mundo. 2016 Enero;1(01):50-8.



estas bebidas, un 15% opto por jugos naturales. El contenido de los cereales denominados Almohadas, de la marca Ángel, en un 44.4% es pura azúcar, las galletas Glacitas, donas contienen 22% de azúcar, los helados 27% y los cereales ofertados en los supermercados tienen el 39% de azúcar, además contiene el 9.3% de grasa saturada.³

Al visitar la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 en la localidad de Oropesa se observó que los adolescentes en su mayoría reemplazan el desayuno que es el principal alimento del día por yogurt, galletas, tortas, cereales en bolsa, al conversar con los estudiantes ellos refieren que no tiene tiempo para preparar su desayuno, y que sus padres trabajan desde muy temprano, los adolescentes suelen reemplazar el desayuno por comida chatarra, consumen alimentos como huevos, leche carnes, frutas, verduras, en pocas cantidades etc.

También se observó que los estudiantes en su mayoría no almuerzan por el horario de trabajo, estos tienden a comer salchipapas o algún tipo de snack para satisfacer el hambre, algunos que viven muy lejos del colegio llevan loncheras las que están constituidas por frutas y sándwich de queso, pollo, frugos envasados.

Así mismo, los padres no cuentan con suficiente información sobre los efectos negativos del consumo de la comida chatarra en la salud de sus hijos que les produce al ingerir este tipo de comidas.

Otro punto resaltante, al conversar con los adolescentes estos refieren que consumen bebidas energizantes, los cuales son productos de bajo precio y son muy agradables y que les da más energías para poder poner atención en clases y no dormirse.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de conocimiento y el consumo de comida chatarra en adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa, Cusco 2018?

³ Mendoza C. Consumo de "comida chatarra" en el Perú se multiplicó en los últimos 20 años. La Republica. 2012; Julio(2):163-15.



1.2.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar el nivel de conocimiento y consumo de la comida chatarra en adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa, Cusco. 2018

1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar características generales de los adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa.
- Determinar el Nivel de conocimiento sobre alimentos chatarra en los adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa.
- Caracterizar el Consumo de comida chatarra en los adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa.

1.3. VARIABLES

1.3.1. VARIABLES IMPLICADAS

- Nivel de Conocimiento
- Consumo de comida chatarra

1.3.2. VARIABLES NO IMPLICADAS

- Edad
- Sexo
- Procedencia
- Ingreso económico mensual de los padres



1.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1.4.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE IMPLICADA

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	NATURALEZA	ESCALA
Nivel de Conocimiento	Información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje del adolescente sobre la comida chatarra	Conocimiento sobre el concepto de la chatarra.	a) La comida chatarra tiene alto contenido de calorías y azúcares. b) La comida chatarra es saludable. c) La comida chatarra tiene vitaminas y nutrientes. d) No sabe	Cualitativa	Nominal
		Conocimiento sobre alimentos considerados como comida chatarra.	a) Salchipapas, galletas gaseosas. b) Tortas, carnes, pollo. c) Pizza, frejoles empanadas d) No sabe	Cualitativa	Nominal



		Conocimiento sobre contenido nutricional de la comida chatarra.	a) Ninguna b) Proteínas c) Fibras d) No sabe	Cualitativa	Nominal
		Conocimiento sobre el contenido nutricional de los alimentos.	a) Contiene proteínas, minerales, lípidos. b) Contiene grasas trans. c) Contiene azucares, sal. d) No sabe.	Cualitativa	Nominal



		Conocimiento sobre la definición de alimentación.	<ul style="list-style-type: none">a) Proporciona todos los nutrientes esenciales para el organismo.b) Proporciona fuerza.c) Proporciona un buen crecimiento.d) No sabe.	Cualitativa	Nominal
		Conocimiento sobre el tipo de alimentación que venden en el quiosco del colegio.	<ul style="list-style-type: none">a) Alimentación saludable.b) Alimentación alto en grasasc) Alimentación alto en azucares.d) No sabe.	Cualitativa	Nominal



		Conocimiento sobre los alimentos saludables.	<ul style="list-style-type: none">a) Cereales, frutas, verduras, carnes.b) Gaseosas, snack tortas.c) Carnes, hamburguesa, frejoles.d) No sabe.	Cualitativa	Nominal
		Conocimiento sobre el principal ingrediente químico del snack (cereales de bolsa)	<ul style="list-style-type: none">a) Azúcarb) Fosforoc) Potasiod) No sabe	Cualitativa	Nominal



		Conocimiento sobre consecuencias nutricionales de la comida chatarra.	a) Obesidad y/o Desnutrición b) Envejecimiento prematuro c) Óptimo desarrollo d) No sabe	Cualitativa	Nominal
		Conocimiento sobre las enfermedades gastrointestinales por consumo de comida chatarra.	a) Úlceras pépticas gastritis, cáncer al estómago. b) Depresión c) Dolores articulares, musculares. d) No sabe	Cualitativa	Nominal



VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	NATURALEZA	ESCALA
Consumo de comida chatarra.	Ingesta de alimentos no saludables para el organismo.	Consumo de gaseosas.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por semana d) Todos los días	cuantitativa	Intervalar
		Consumo de snack, galletas, tortas.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por semana d) Todos los días	cuantitativa	Intervalar
		Consumo De hamburguesas.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por	cuantitativa	Intervalar



			semana d) Todos los días		
		Consumo de salchipapas.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por semana d) Todos los días	cuantitativa	Intervalar
		Consumo de pizzas.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por semana d) Todos los días	cuantitativa	Intervalar
		Consumo de helados.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por semana	cuantitativa	Intervalar



			d) Todos los días		
		Consumo de pollo a la braza.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por semana d) Todos los días	cuantitativa	Intervalar
		Consumo de caramelos, chicles, chupetes, chocolates.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por semana d) Todos los días	cuantitativa	Intervalar
		Consumo de yogurt y frugos.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por semana	cuantitativa	Intervalar



			d) Todos los días		
		Consumo de bebidas energizantes.	a) No consume b) 1 vez a la semana c) 2-3 veces por semana d) Todos los días	cuantitativa	Intervalar



1.4.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES NO IMPLICADAS

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	NATURALEZA	ESCALA
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento del adolescente expresado en años.	a) 12-13 años b) 14-15 años. c) 16-17 años. d) 18 a más.	Cuantitativa	Intervalar
Sexo	Diferencia entre las características sexuales de los adolescentes.	a) Femenino b) Masculino	Cualitativa	Nominal
Procedencia	Lugar de residencia del adolescente.	a) Oropesa b) Huacarpay c) Tipon d) Lucre e) Caycay f) Otros	Cualitativa	Nominal
Ingreso económico mensual de los padres	Contribución monetaria mensual de los padres de los adolescentes.	a) S/. 300 - 450 b) S/. 500 - 800 c) S/. 900 a más	Cuantitativa	Intervalar



1.5. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es importante, porque permitió superar la escases de información, sobre el nivel de conocimiento y consumo de comida chatarra en adolescentes dentro de una Institución Educativa, los resultados obtenidos serán fuente de antecedentes para futuros trabajos de investigación relacionados con el tema.

1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Para la realización de la investigación se tuvo algunas limitaciones como la falta de experiencia en el llenado de las validaciones por parte de los colaboradores, el cual se superó llevando a otros expertos para el llenado y sugerencias de dicho documento.

1.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

- El desarrollo de este trabajo de investigación se realizó en forma correcta respetando la ética y bioética.
- A cada uno de los adolescentes se les informo sobre el propósito del estudio.
- Así mismo se solicitó el consentimiento informado previo a su ejecución, respetando la confidencialidad de la información.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL

PARREÑO L. En el estudio **CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE LOS PREADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA T.W ANDERSON DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL MES DE DICIEMBRE DE 2014 DURANTE LA JORNADA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL LUGAR DE ADQUISICIÓN Y OFERTA DE LOS MISMOS. QUITO.2015.**

Objetivo relacionar el consumo de alimentos de los pre-adolescentes de la unidad educativa T W. Anderson de la ciudad de Quito la presente.

Metodología fue desarrollada utilizando los criterios de metodología de la investigación que fue observacional, analítico, transversal. La muestra conformada por 123 estudiantes de la unidad educativa.

Resultado fue los alimentos más consumidos en el bar escolar y los locales cercanos a la institución arrojaron resultados similares entre sí, es decir el consumo es alto en alimentos chatarra (70% en bar y 82% en locales y carretillas) en comparación al consumo de sanos. (30% bar y 18% locales y carretillas) los resultados indicaron que el porcentaje de alimentos chatarra es de 47.4% y que se sirven productos embazados tanto duces como salados en un 19.5% y 18.1%. Los estudiantes que disponían de dinero para su colación, generalmente compraban alimentos envasados dulces y salados (68.1%), después bebidas azucaradas (17.2%) y finalmente los lácteos (4.7%) los alumnos traían dinero de sus casas para comprar en la jornada escolar su colación. Los más consumidos fueron galletas y chocolates con un 35%, pizza en un 8%, refrescos 63% azucarados y helados 32% y snacks salados 30%, en cambio los menos consumidos fueron los sanos como el yogurt 11% y frutas 7%. En cuanto a los alumnos que traían sus colaciones del hogar el consumo de alimentos sanos fue un poco más elevado en comparación a la chatarra



(frutas 35.6%, yogurt 37.1%, hamburguesas 21.5%, y productos envasados dulces y salados 21.5%, 9.2%⁴.

SÁNCHEZ J. En el estudio **ANÁLISIS DEL CONSUMO DE COMIDA NO SALUDABLE COMIDA CHATARRA EN ALUMNOS DEL COLEGIO SANTA MARÍA GORETTI DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL.ECUADOR.2016.**

Objetivo determinar el consumo de comida no saludable “comida chatarra” en alumnos que asisten al nivel básico específico del colegio santa maría Goretti de la ciudad de Guayaquil.

Metodología fue cualitativo y cuantitativo diseño no experimental, descriptivo, transversal. La muestra consta de 117 estudiantes que asisten al colegio.

Resultados en cuanto a la edad oscila 12 - 15 años de edad el 81% mujeres y el 19% hombres. El 95% presentó una talla normal/edad y el 5% presentó una talla baja/edad. De acuerdo a su IMC se los clasifíco: Obesidad 30%, 19% sobrepeso, Normal 46%, Delgadez 5% y Delgadez Severa 0%. En cuanto la actividad física el: 51% si la realiza, 17% no y el 32% a veces y de acuerdo al tipo de actividad física el 17% es sedentario, 44% leve, 26% moderado y el 13% intenso. Se determinó las necesidades energéticas evaluando: el gasto energético total masculino (2630 – 2843 kcal/día) – femenino (2203 – 2470 kcal/día) y el requerimiento energético estimado: masculino (2200 – 2800 kcal/día) – femenino (1800 – 2100 kcal/día) siendo estos mayores en la población de género masculino que femenino. Conclusión es preocupante la calidad y el tipo de alimentos que consumen a diario en el bar escolar por lo que se considera cambiar ese tipo de comida por alternativas más saludables y variar de acuerdo al grupo de alimentos.⁵

KLINGER M En el estudio. **DETERMINANTES QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESMERALDAS LIBRE.ECUADOR.2018**

⁴ Parreño L. Consumo de alimentos de los preadolescentes de la unidad educativa T.W Anderson de la ciudad de Quito en el mes de diciembre de 2014 durante la jornada escolar y su relacion con el lugar de adquisicion y oferta de los mismos. Disertacion de grado para optar por el titulo de licenciada en nutricion humana. Quito: Pontifica universidad catolica del ecuador, Facultad de enfermeria; 2015.

⁵ Sanchez P. Analisis del consumo de comida no saludable "comida chatarra" en alumnos del colegio "Santa maria goretti" de la ciudad de guayaquil. Trabajo de titulacion previo a la obtencion del titulo de licenciado en nutricion , dietetica y estetica. Guayaquil: Universidad de Santiago de Guayaquil, Facultad de ciencias medicas; 2016.



Objetivo: valorar los determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 16 años de edad de la Unidad Educativa Fiscal Esmeraldas Libre.

Metodología se realizó un estudio de tipo cuanti-cualitativo con corte trasversal. La población y muestra la conformaron 70 adolescentes de 14 a 16 años de edad.

Resultados: Se obtuvo que en el 47% de los estudiantes el ingreso de su hogar es de 200 a 375 dólares, el 69% consumen tres comidas al día, en el 29% influyen factores culturales, el 50 % de los encuestados prefieren sus alimentos por el sabor. El 40% manifiestan que consumen Snack, un 16% consume frutas, seguido de un 14% que alegan ingerir jugos naturales, un 11% gaseosa. Se determinó que el 66% se encuentra en un estado nutricional de normo peso, el 23 % en bajo peso leve y el 11% con sobre peso leve. Se concluye que, a pesar de encontrar al mayor porcentaje de la población en un estado nutricional normal, existen factores como culturales, económicos y sociales que pueden ser modificables en la población estudiada para mejorar su desarrollo y asegurar un buen estado de salud⁶.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

SEVILLANO L. SOTOMAYOR A., En el estudio **PUBLICIDAD Y CONSUMO DE ALIMENTOS EN ESTUDIANTES DE HUÁNUCO.PERÚ.2012.**

Objetivos Identificar características socio demográfico de los escolares en el estudio. Conocer la publicidad sobre productos alimenticios que emiten los canales de televisión dirigidos a la población escolar del Distrito de Huánuco, valorar sus hábitos televisivos, determinar los hábitos alimentarios de la misma muestra, identificar problemas de salud asociados a su alimentación y analizar la influencia de los anuncios televisivos en el consumo de alimentos publicitados por parte de los escolares del Distrito de Huánuco durante el año 2010. **Metodología** fue de tipo correlacional. La muestra estaba formada por 120 estudiantes.

⁶ Klinger M. Determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 16 años de la unidad educativa Esmeraldas libre de Esmeraldas.. Tesis de grado previo a la obtención del título de licenciada en enfermería. Esmeraldas: Pontificia universidad Católica del Ecuador , Escuela de enfermería; 2018.



Resultados fueron que mientras veían la tv un 43,3% de los escolares respondieron que sí consumían alimentos de forma habitual, entre los alimentos que consumen las frutas alcanzan una proporción de 18.3%. y en porcentajes similares consumen alimentos como la canchita «popcorn», cereales y otras denominadas basura. El 45% de los escolares no le presta atención a la información nutricional de dichos productos. El 40% asume que estos productos ya poseen garantía de calidad.

Por último, un 56,7% manifiesta que los productos que se anuncian en televisión les resultan fáciles de adquirir⁷.

ARTEAGA E.; En el estudio **IMPACTO DE LA COMIDA CHATARRA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO.PERÚ.2015.**

Objetivo determinar el nivel de consumo de comida chatarra según facultades de ciencias biológicas y los estilos de vida de los estudiantes.

Metodología fue cualitativo descriptivo. La muestra estaba formada por 208 estudiantes.

Resultados fueron en el receso de clases por los estudiantes encuestados fue comida chatarra obtenido un 51.17% y en menor frecuencia traían comida de casase obtuvo 4.39%, la compra de comida chatarra en el receso de clases por los estudiantes fue un 44,19% para todo tipo fue 16,36% para golosinas fue el 15,75% ningún tipo fue el 12,85% gaseosas fue el 36,6% snack fue el 39,32% y de menor frecuencia de bebidas azucaradas fue 3,23% sándwich, papa rellena, empanada fue de 16,5% dulces, galletas chocolates fue 24,5%. La mayor frecuencia del consumo de comida chatarra a la semana fue una vez a la semana obteniéndose un 41,52%, tres veces a la semana fue 26,27%, los fines de semana fue en un 20,50% el consumo a diario fue de 11,71%. La mayor frecuencia de consumo de comida chatarra entre comidas por los estudiantes fue de vez en cuando se obtuvo un 39,17% para el no consumo fue 29,26%, para rara vez fue el 16,67% para el consumo constante se obtuvo un 14,91%. La evaluación de la moderación del consumo de comida chatarra por

⁷ Sevillano. L, Sotomayor A. Publicidad y Consumo de Alimentos en Estudiantes de Huánuco; 2012, Perú(01):180-47.



los estudiantes encuestados fue moderado se obtuvo un 66,71%, para siempre moderan su consumo fue el 17,57% para no moderan fue el 12.28%. Respecto al conocimiento de catalogados como chatarras es de 70.75%, para snack fue el 9.95%, para golosinas se realizó el 9.08% y para las frituras con grasa es de 8.76. Para lo que consideraban ninguna fue el 1,45%.⁸

2.1.3. A NIVEL LOCAL

CHAMPI G., En el estudio **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN LA I.E. MIXTA SEÑOR DE HUANCA, SAN SALVADOR CALCA, CUSCO. 2018.**

Objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Metodología fue de tipo correlacional prospectivo y transversal. La muestra fue conformada por 107 adolescentes de EBR.

Resultados fueron estudiados dentro de las características universales de los adolescentes al 100% entre 12 y 17 años el sexo de los estudiantes el 50.5% corresponde al sexo femenino y el 49.5% al sexo masculino, 28.9% es el tercero o cuarto hijo en cada caso y el 20.6% el primero. En el desayuno el 43% consume 4 comidas, el 23.4% toma el desayuno, refrigerio, merienda y cena que es la más adecuada, el 15.0% toman desayuno refrigerio y cena el 36.4% consume te o café con pan el 12.1% consume jugo de frutas y tortillas de frutas con pan. En el almuerzo el 44.9% de ellos consumen sopas, el 29% indican que comen guisos. El 41.1% consume frutas a veces el 1.9% nunca⁹.

HORTA B. En el estudio **ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE 5^{TO} DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA URIEL GARCÍA CUSCO.2018.**

Objetivo de identificar el estilo de vida y estado nutricional de los alumnos del 5^{to} de secundaria de la institución educativa Uriel García Cusco.2018.

⁸ Arteaga E. Impacto de la comida chatarra en los estudiantes de la facultad de ciencias biológicas de la universidad nacional de trujillo. Perú. 2015 (Tesis). Universidad Nacional De Trujillo. Perú; 2015.

⁹ Champi G. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa I.E. mixta, Señor de Huanca San Salvador - Calca, Cusco 2018 (Tesis). Universidad Andina del Cusco. Cusco; 2018.



Metodología fue descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 112 alumnos del 5^{to} de secundaria de las secciones A, B, C, D.

Resultados logrados fueron el 58,9% de las alumnas encuestadas tienen 16 años en relación del lugar de residencia 38,9% el 63,2% vive con sus padres, el 82,1% tienen un estilo de vida saludable el 1,1% consume bebidas alcohólicas 1,1% consume tabaco.¹⁰

2.2. BASES TEÓRICAS

COMIDA CHATARRA

La comida chatarra es un estilo, que actualmente se consume con gran frecuencia. Está basada en menús de fácil preparación y obtención, lo cual en nuestra sociedad actual se convierten en fieles virtudes para un amplio estereotipo de consumidores.

Las comidas rápidas, en su gran mayoría presentan grandes cantidades de aditivos, Grasas saturadas, azúcares de rápida absorción, alto contenido en sodio además de poseer escaso valor nutricional.

La comida rápida a la vez de presentar un alto contenido de calorías en forma de grasas o azúcares simples de fácil absorción, no incluyen frutas ni verduras, por lo que no aportan todos los micronutrientes necesarios para el organismo.

El estilo de vida, escasa estación o directamente los escasos de tiempo para comer en la casa, conduce a que las personas opten por estas empresas de comida rápida, que reúnen una serie de tipos como son los amplios horarios, rapidez de servicios, entre otros. Ya sea por comodidad, por sus características organolépticas, o por falta de tiempo para cocinar por parte de los padres, los niños y adolescentes ingieren grandes cantidades de este tipo de comidas.

NECESIDADES NUTRICIONALES.

Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal. Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal,

¹⁰ Horta B. Estilos de vida y estado nutricional de los alumnos de 5to de secundaria de la institución educativa Uriel García cusco.2018.(Tesis) Universidad Andina del Cusco, 2018



procesos en los que la nutrición juega un papel determinante. Estos cambios son específicos de cada sexo. En los chicos aumenta la masa magra más que en las chicas. Por el contrario, en las niñas se incrementan los depósitos grasos. Estas diferencias en la composición corporal van a influir en las necesidades nutricionales. Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a esta. El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta y a prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida.

Las proteínas las recomendaciones se establecen en 1 g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y mujeres, entre los 15 y 18 años. El límite máximo tolerable de ingesta proteica es el doble de las recomendaciones. Deben aportar entre el 10 y el 15% de las calorías de la dieta y deben ser predominantemente de alto valor biológico (origen animal).

En relación con la ingesta de grasa, sirven para esta edad las recomendaciones generales de una dieta saludable:

- La grasa total representará el 30% de las calorías totales.
- Los ácidos grasos saturados supondrán como máximo el 10% del aporte calórico total.
- La ingesta de colesterol debe ser inferior a 300 mg/día.

CONSUMO FRECUENTE DE “SNACKS”

Se trata de diferentes alimentos sólidos o líquidos tomados entre las comidas, y en general ricos en mezclas de grasas y azúcares. Suelen ser comprados en tiendas, cafeterías, kioscos o directamente en máquinas expendedoras. Proporcionan una cantidad elevada de energía con poca densidad de nutrientes, y un aporte excesivo de grasas y azúcares simples, o bien de sal, suponiendo incluso entre un 10-30% del total energético de la dieta diaria. Aunque muchas veces se les atribuye propiedades negativas, su consumo



ocasional no debería tener consecuencias nutricionales siempre que el conjunto de la dieta del adolescente “compense” dicho consumo, y en casos de mucha actividad física incluso pueden ayudar a aportar la energía que se necesita, debiendo únicamente seleccionar el producto adquirido.

Aquí están incluidas también muchas bebidas azucaradas y refrescos. Su consumo se incrementó en España un 41,5% entre 1991 y 2001, y este hecho es mucho más evidente entre adolescentes. Una excesiva ingesta de bebidas “blandas” puede desplazar a alimentos y bebidas de elevado interés nutricional como la leche, por lo que deberían ser sólo una opción de consumo ocasional.¹¹

NUTRIENTES INDISPENSABLES EN LA ADOLESCENCIA

Las proteínas: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo.

Las vitaminas: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia.

El calcio: este macro elemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de leches o equivalentes, puede completar esta necesidad con los frutos secos, como fuente alternativa del calcio.

El hierro: es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en la menstruación.

El zinc: se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.

Buena hidratación: el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o agua es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos.

¹¹ José M.M. Alimentación en el adolescente [internet]; 2016 [citado 21 de noviembre 2019];(1) : 1-6 . Disponible en : https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

LOS PROBLEMAS NUTRICIONALES MÁS FRECUENTES EN LA ADOLESCENCIA

A pesar de ser una etapa en la que hay buena apetencia por la comida, durante la adolescencia los niños y las niñas adquieren autonomía personal en la alimentación. Los nuevos hábitos de nutrición que la niña o el niño se autoimponen están fuertemente influenciados de las modas y las comodidades vanas de la comida chatarra del paso deteriorando progresivamente la salud de los comensales.

DÉFICIT CÁLCICO

“El pico de masa ósea se adquiere entre los 25 y los 30 años”, especifican los autores, por lo que es imprescindible que durante la adolescencia exista un aporte de calcio adecuado que cubra las necesidades del organismo a corto y a largo plazo. De lo contrario, la ausencia de este mineral puede derivar en la aparición de osteoporosis en edad avanzada.

HIPERLIPIDEMIA Y ARTEREOESCLEROSIS

Durante la adolescencia tiene lugar el inicio de la reducción gradual del diámetro arterial por la formación de las primeras lesiones de aterosclerosis, por lo que es imprescindible controlar el consumo de grasas saturadas y azúcares en esta etapa. También es importante su control debido a que los adolescentes suelen presentar excesos de colesterol o triglicéridos en la sangre, ya sea por primera vez o como consecuencia de antecedentes familiares.

SOBREPESO Y OBESIDAD

Se calcula que un 70 por ciento de los adolescentes que en la actualidad presentan sobrepeso sufrirán de obesidad en la edad adulta. La buena presentación o los precios económicos son algunos de los alicientes que hacen que en la actualidad los adolescentes sean grandes consumidores de comida rápida. Ésta se caracteriza por ser rica en contenidos calóricos, en azúcares simples o de absorción rápida, en grasas saturadas y en sodio. A esto, se suma el consumo de bebidas refrescantes, las cuales aportan gran cantidad de



dulces, además contribuyen al deterioro de los dientes. Por el contrario, también es usual la omisión de alguna de las comidas, principalmente el desayuno, y en ocasiones, la cena, lo que desequilibra la alimentación diaria e incide en la falta de rendimiento escolar.

ANEMIAS

La anemia se puede evitar mediante el consumo de carnes rojas, el hígado, el foie-gras o algún embutido que contenga sangre como las morcillas o la butifarra negra, una vez a la semana “En dietas vegetarianas muy estrictas puede haber anemia por déficit de vitamina B12”, puntualizan¹².

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando enorme importancia al retrato corpóreo, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: desayunadas rápidas. Como indicaba F. Grande-Covián: “Es más fácil que un hombre cambie de religión que de hábitos alimentarios”. Los alimentos actúan como unión social, porque se comparten con la familia, amigos... están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc. También permiten cambiar las ideas. Y casi todos los acontecimientos humanos están ligados a acontecimientos, como las bodas, las ceremonias, las celebraciones, los congresos.

PELIGRO DE COMER COMIDA CHATARRA

Si nuestra alimentación se basa en el consumo excesivo de este tipo de comidas, los resultados para nuestra salud pueden ser realmente peligrosos.

Entre las más graves consecuencias de la comida chatarra cuando la ingerimos con mucha frecuencia, y existe un desequilibrio con alimentos nutritivos y saludables, encontramos:

¹² Candía A. La Alimentación correcta en la adolescencia. Cuídate Plus. 2016 octubre.



- Aumento de peso y más posibilidades de desarrollar obesidad
- Colesterol malo alto
- Riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Deficiencia cardiaca
- Resistencia a la insulina

La comida chatarra es la más difundida en todas partes del mundo en especial en las escuelas y colegios, ya que es la más fácil de hacer y por lo general la más vendida a los consumidores que son los estudiantes, se debe tomar en cuenta que tiene poco nutrientes los cuales no brindan las variedades equilibradas y balanceadas para el organismo, produciendo graves padecimientos. La mal nutrición infantil (obesidad y desnutrición) son actualmente un problema de salud pública muy frecuente, además se relacionan a aspectos sociales y educativos ya que en el caso de los escolares una inadecuada nutrición retrasa el crecimiento cognitivo y disminuye la capacidad¹³.

ENFERMEDADES

Es un proceso que se desarrolla en un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado normal de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto internos como externos. La enfermedad es un objeto de preocupación creciente en todas las sociedades, siendo un concepto difícil de definir enfermedad, pues se considera pérdida o alteración de la salud, que es causada en muchas ocasiones por la mala alimentación¹⁴.

La obesidad es considerada un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades metabólicas (dislipidemia y diabetes tipo 2), cardiovasculares (hipertensión, arterosclerosis, enfermedad arterial coronaria, embolia pulmonar, miocardiopatía, seudotumores cerebrales y trastornos como epifisiolisis de la

¹³ Perez.A. Fundación española de la nutrición. Hábitos alimentarios. 2014 octubre.

¹⁴ Salas.C. La comida chatarra que se expende en el bar y su incidencia en la salud de los estudiantes del Colegio Tecnico Marfa Mercedes del Canton Junfn. 2012

cabeza femoral. Además, se sabe que la obesidad es el resultado de estilos de vidas no saludables.¹⁵

DIABETES

La diabetes mellitus constituye una enfermedad crónica, cuya prevalencia es cada vez más frecuente en el mundo actual. Requiere de un tratamiento intensivo y disciplinado a lo largo de la vida del sujeto, e implica un constante monitoreo de la enfermedad. Los elementos como las restricciones dietéticas, el control de la glucemia, los cuidados al organismo y la necesidad de mantener una vida saludable, actúan como fuentes generadoras de estrés¹⁶.

La DM1 requiere que el paciente se inyecte insulina debido al déficit de esta en el organismo. Recibir su análisis en la infancia o en la adolescencia pone en riesgo el normal psicológico del paciente y del ciclo evolutivo familiar. La DM1 se presenta frecuentemente entre los 4 y 6 años, y los 12 y 14 años. Dé edad Estas edades coinciden con el desarrollo emocional, superación de angustias básicas y generación de la autónoma e individualización el adolescente respectivamente.

DISLIPIDEMIA

Las dislipidemia o hiperlipidemias son trastornos en los lípidos en sangre caracterizados por un aumento de los niveles de colesterol o hipercolesterolemia e incrementos de las reuniones de triglicéridos (TG) o hipertigliceridemia, relaciona con la firmeza a la insulina, esta se caracteriza por la disminución de la fracción HDL colesterol y el aumento de las concentraciones de triglicéridos; lo cual aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. El HSL bajo y la y la hipertigliceridemia son las anormalidades metabólicas más prevalentes en obesidad infantil.¹⁷

GASTRITIS

¹⁵ Vega P., Álvarez A., Bañuelos Y., Reyes B., Hernández M.A.. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Enferm. univ [revista en la Internet]*. 2015 Dic [citado 2018 Jul 22] ; 12(4): 182-187. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000400182&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.003>.

¹⁶ Novales Ojeda Rosabel, García Morey Aurora, Hernández Gómez José Rafael, Novales Amado Alfredo, García Román Mayelín, Hernández Pozo Yusnelly. Caracterización psicológica de escolares con diabetes mellitus tipo 1 a través de sus representaciones gráficas. *Rev Cubana Endocrinol [Internet]*. 2015 Dic [citado 2018 Jul 22] ; 26(3): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532015000300002&lng=es.

¹⁷ Soca P.E. Dislipidemias. *ACIMED [Internet]*. 2009 Dic [citado 2018 Jul 22] ; 20(6): 265-273. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001200012&lng=es.



Es una enfermedad inflamatoria, lo cual se caracteriza como aguda o crónica, esta patología es propia del sistema gástrico ya sea producida por factores endógenos y exógenos. En la fisiología se producen síntomas de dispepsia siendo clínicamente identificables, endoscópicamente observable.

La gastritis suelen ser totalmente asintomática y en el caso de existir estos no son propios, sino, son atribuibles a ella, se tienen la presencia de ardor, dolor o molestias postprandiales en el epigastrio, náuseas distensión abdominal, llenura precoz, síntomas que también pueden estar presentes en dispepsias no ulcerosa, úlceras o neoplasias gástricas o duodenales y también en el colon irritable¹⁸.

LONCHERA ESCOLAR

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad brindar a los estudiantes la energía y nutrientes necesarias para, cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establecer adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.

GRASAS TRANS

Las grasas trans son un tipo de ácido graso insaturado que se puede encontrar en la gran mayoría de los alimentos, sobre todo en aquellos que fueron sometidos a procesos industriales y cocinados a altas temperaturas de aceites vegetales hidrogenados. De esta forma, aquellos productos altos en grasas trans son muy nocivos para la salud si es que son consumidos de manera frecuente¹⁹.

¹⁸ Palma K.A. Estres Academico Factor Causal de Gastritis en Estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería. 2015

¹⁹ Valdivia, G, Moran, R. Manual del koskoy lonchera saludable Gerencia de Desarrollo Humano. 11th ed.: Mira Flores en tu corazon; 2012.

INGESTA DE GRASA RECOMENDADA

Es importante moderar el consumo de grasa total y, especialmente, de grasa saturada, procedente principalmente de alimentos de origen animal y aumentar el consumo de verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, frutas (fuente de fibra y vitaminas antioxidantes) y de pescados grasos y aceites vegetales, como el aceite de oliva, suministradores de AGP y AGM, respectivamente. Se recomienda también controlar el peso y, si existe consumo de alcohol, hacerlo de forma moderada (menos de 30 g/día).

De cualquier manera, de los datos dietéticos y existe certezas de que los factores genéticos y ambientales, entre los que destacan el deterioro de la salud como el tabaquismo, existe la certeza de que factores genéticos y ambientales, entre los que destacan el tabaquismo, una vida sedentaria, el consumo de determinados medicamentos, etc., pueden también ser factores de riesgo y elevar los niveles de colesterol²⁰.

LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

El presente documento técnico se ha elaborado en el marco de la Ley N°. 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes y su Reglamento aprobado con Decreto Supremo N° 017-2017-SA. La Ley N°. 30021 tiene como finalidad la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de acciones de educación, fortalecimiento y fomento de la actividad física. También comprende la implementación de quioscos y comedores saludables en las instituciones educativas de educación básica regular y supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas con el sobrepeso, obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

²⁰ Carbajal Á. Manual de Nutrición y Dietética. [Online]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2018 [cited 2018 junio 23. Available from: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-1-conceptos-basicos.pdf>.

Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDES)² en el año 2018 la prevalencia de anemia en niños de 6 a 35 meses se encuentra en 43,5% a nivel nacional y según el área de residencia, la anemia en zona rural alcanza un 50,9% y en área urbana alcanzó el 40,9%. Así mismo, ENDES registra un 12.2% de desnutrición crónica en niños menores de 5 años, siendo de 7.3% en ámbitos urbanos.

Entre los años 2007 y 2015, la tendencia de sobrepeso y obesidad ha tenido un crecimiento acelerado en los adolescentes de 25.7% en ámbitos rurales en el 2018, en el caso de adolescentes de 10 a 19 años también se observó un incremento de 17.8% a 26%.

FINALIDAD: Promover y proteger la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes de las instituciones educativas públicas y privadas de educación básica con enfoque intercultural a nivel nacional.

OBJETIVO GENERAL: Establecer lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas, los cuales serán considerados en la implementación de políticas, planes, programas y/o recursos pedagógicos por el Ministerio de Educación para promover la educación nutricional, la alimentación saludable y la actividad física con enfoque intercultural.²¹

ADVERTENCIAS PUBLICITARIAS DEL REGLAMENTO DE LA LEY No. 30021, LEY DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES PARÁMETROS TÉCNICOS

A nivel internacional los estudios muestran que la información nutricional disponible en las etiquetas de los productos alimentarios es difícil de encontrar y comprender. Ello repercute en el uso que los consumidores puedan darle para seleccionar alimentos saludables. Últimamente se ha observado que la incorporación de advertencias publicitarias en la cara frontal de los productos procesados facilita al consumidor tomar decisiones informadas en la selección de productos que son saludables.

PROCESADOS

²¹ Ministerio de salud. Lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas de la educación básica. Lima. 28 de febrero. 2019

Las advertencias publicitarias deberán ser consignadas de manera clara, legible, destacada y comprensible en la cara frontal de la etiqueta del producto, según las siguientes especificaciones y detalles que se incluyen.

- Forma geométrica: Octógono.
- Color: Rojo, negro y blanco.
- Tipografía: Helvética LT Std – Bold.
- Al interior del octógono
- Para los alimentos procesados que superen los parámetros técnicos de Sodio, Azúcar y Grasas Saturadas, deberá incluirse el texto: “ALTO EN”, seguido de: “SODIO”, “AZÚCAR”, “GRASAS SATURADAS”, en uno o más símbolos independientes, según corresponda.
- Abajo del texto, se colocará Ministerio de Salud.
- Para los alimentos procesados que superen los parámetros técnicos de Grasas Trans, deberá incluirse el texto “CONTIENE GRASAS TRANS”.
- Abajo del octógono, y al interior de la forma geométrica de rectángulo, enmarcado con línea negra y fondo color blanco
- Para los alimentos procesados que superen los parámetros técnicos de Sodio, Azúcar y Grasas Saturadas se colocará el texto: EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO.

LA UBICACIÓN DE LAS ADVERTENCIAS PUBLICITARIAS

- Las advertencias publicitarias estarán ubicadas en la zona superior derecha de la cara frontal del envase que contenga o envuelva al producto unitario.
- En caso el producto procesado requiera más de una advertencia, se seguirá el siguiente orden de derecha a izquierda y de arriba hacia abajo:
 - Alto en sodio.



- Alto en azúcar.
- Alto en grasas saturadas.
- Contiene grasas trans
- Sí el área total de la cara frontal del envase tiene hasta 20 cm² de extensión, la advertencia se incluye en el empaque que lo contiene.²²

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

COMIDA CHATARRA: Son alimentos con poca cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita y con alto contenido de grasa, azúcar, sal.

GRASAS TRANS: Las grasas trans (AGT) son ácidos grasos insaturados que se forman de forma industrial al convertir aceite líquido en grasa sólida (proceso llamado hidrogenación).

²² MINISTERIO DE SALUD. MANUAL DE ADVERTENCIAS PUBLICITARIAS DEL REGLAMENTO DE LA LEY No. 30021, LEY DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES [INTERNET].2018[CITADO 21 DE NOVIEMBRE 2019),1-5.DISPONIBLE: http://www.puntofocal.gov.ar/notific_otros_miembros/per97_t.pdf

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación es de tipo descriptivo transversal.

3.1.1. DESCRIPTIVO

Porque permitió describir las variables de estudio como el nivel de conocimiento y consumo de comida chatarra en adolescentes.

3.1.2. TRANVERSAL

Porque la recolección de datos se realizó en un periodo determinado y por única vez para identificar el nivel de conocimiento y consumo de comida chatarra en adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 de la localidad de Oropesa.

3.2. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación, está enmarcada en la línea de investigación de Enfermería en Estrategias Sanitarias: Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. POBLACIÓN

Estuvo conformada por el total de estudiantes adolescentes que acuden a la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 en número de 224 adolescentes.

3.3.2. MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO

El tamaño de la muestra se determinó por muestreo probabilístico mediante la utilización de la siguiente fórmula para poblaciones finita:

$$n = \frac{N \cdot (Z)^2 \cdot p \cdot q}{(E)^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

n=tamaño de muestra

N= Población (224) adolescentes

Z= nivel de confianza 95%(1.96)

p=variabilidad positiva 60%(0.6)

q=variabilidad negativa 40%(0.4)

E=error (0.05)

Aplicando la formula tenemos:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.6)(0.4)(224)}{((0.5)^2(224-1)) + ((1.96)^2(0.6)(0.4))}$$

$$n = \frac{207}{0.558 + 0.92}$$

n=140

El tamaño de muestra final definida fue 140 adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499.

El tipo de muestra fue no probabilístico por conveniencia.

3.3.3. CRITERIO DE INCLUSIÓN

- Adolescentes de 12-18 años a más de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499.

3.3.4. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Adolescentes mayores de 18 años.
- Adolescentes que estuvieron ausentes el día de la encuesta.
- Adolescentes que no llenaron todo los ítems del instrumento.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

En la presente investigación se empleó la técnica de la entrevista.



3.4.1. INSTRUMENTO

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el cuestionario por tratarse de una población de nivel educativo secundario, el cual está organizado en 3 partes:

La primera parte recabó datos generales.

La segunda parte se evaluó el nivel de conocimiento, estas preguntas planteadas contienen alternativas múltiples, cada uno de las preguntas planteadas tendrá una calificación final la cual es la siguiente:

Pregunta bien contestada: 2 puntos.

Pregunta no contestada o mal contestada: 0 puntos.

Para la calificación final se utilizará la escala vigesimal de 0 a 20 puntos, con el siguiente detalle:

- Bueno (15-20 puntos)
- Regular (8-14 puntos)
- Malo (0-7 puntos)

La tercera parte se evaluó el consumo de comida chatarra, estas preguntas planteadas contienen alternativas múltiples.

- No consume.
- 1 vez a la semana.
- 2-3 veces a la semana.
- Todos los días

3.5. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

El instrumento fue validado por juicio de expertos, con la colaboración de profesionales de la salud la cual se consigna a modo de anexo.

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Se presentó una solicitud al Director de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 para realizar el estudio en la población mencionada.
- Con la autorización aceptada se procedió a aplicar el consentimiento informado y el instrumento de estudio en los



adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499.

- Terminado el llenado del cuestionario, se procedió a recoger todos los instrumentos, en base a la información recolectada, del resultado obtenido se expresó en gráficos para el análisis e interpretación de los resultados.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Una vez obtenida la información se procedió a codificar transcribiéndola en una base de datos, posteriormente se empleó programa Excel para obtener los gráficos, para la presentación final del trabajo.



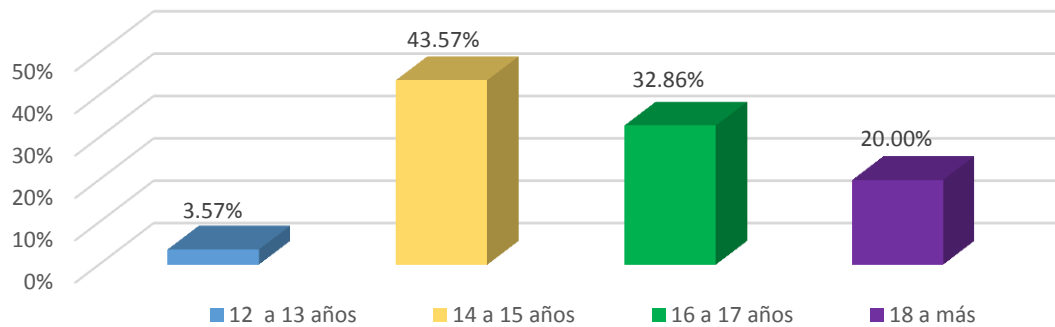
CAPÍTULO IV

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

I: CARACTERÍSTICAS GENERALES

GRÁFICO Nº 1

EDAD DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.



Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

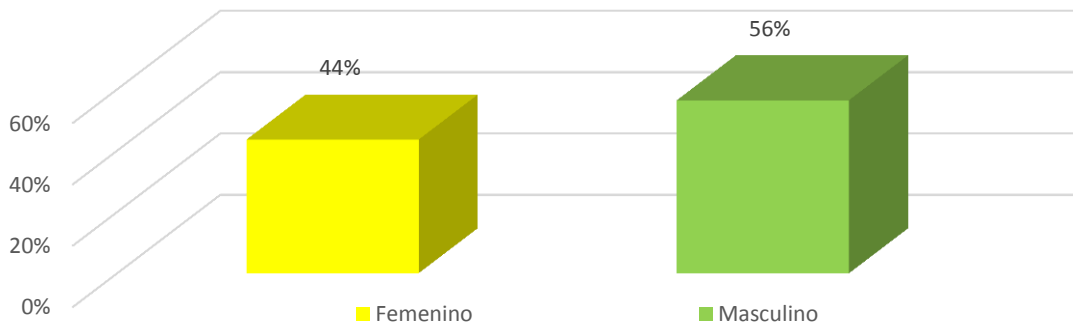
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico, se observa que 43,57% de los estudiantes tienen edades que oscilan entre 14 y 15 años y 3,57% tienen edades de 12 a 13 años.

Los resultados se asemejan a lo hallado por **SÁNCHEZ J.** En el estudio **ANÁLISIS DEL CONSUMO DE COMIDA NO SALUDABLE COMIDA CHATARRA EN ALUMNOS DEL COLEGIO SANTA MARÍA GORETTI DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL.ECUADOR.2016.** Donde encontró que el 81.19% de alumnos tenía entre 12 y 13 años de edad.

Cerca de la mitad de estudiantes se encuentran en una edad de cambios fisiológicos y hormonales, se sumaría a ello la autonomía que adquieren en distintos aspectos de sus vidas y dentro de esto en su alimentación, durante este periodo los hábitos de nutrición del adolescente se ven influenciado por modas o comodidades vanas de comida chatarra al paso los que repercutirían en su salud.

GRÁFICO Nº 2

SEXO DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO
BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.

Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

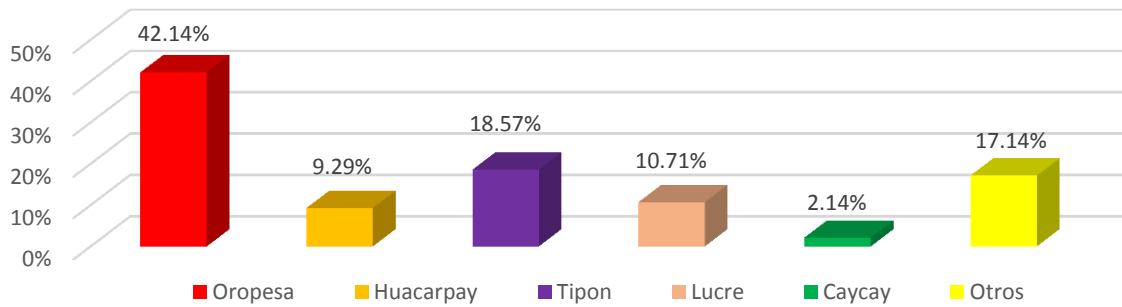
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el 56% son de sexo masculino y el 44% son de sexo femenino.

Los resultados difieren a lo hallado por **CHAMPI G.**, En el estudio **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN LA I.E. MIXTA SEÑOR DE HUANCA, SAN SALVADOR CALCA, CUSCO. 2018.** Donde 50.5% de estudiantes corresponde al sexo femenino.

Al análisis se observa que el sexo masculino tienden a ser en mayor porcentaje esto se debería a que el sexo femenino estaría migrando a otras instituciones educativas más cercanas del lugar donde viven o colegios de puras señoritas, también que el día de la encuesta no asistieron a plantel educativo.

GRÁFICO N° 3
PROCEDENCIA DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA,
CUSCO.2018.



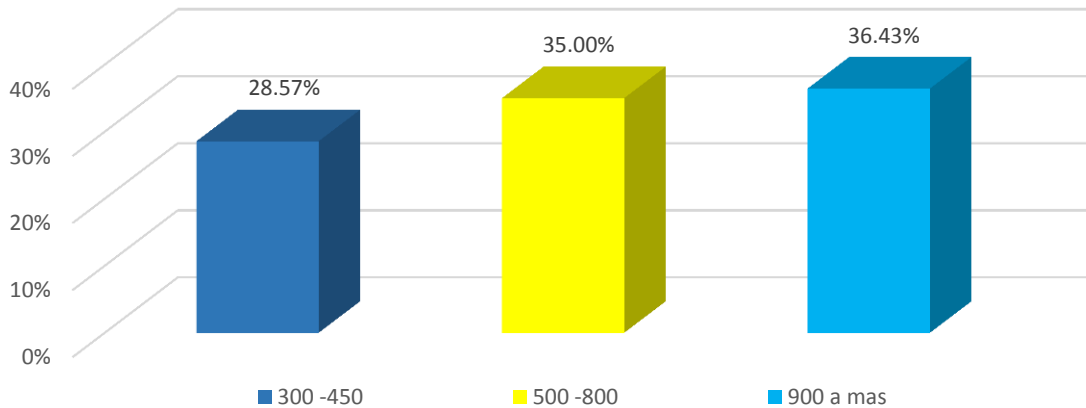
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico podemos observar que el 42,14% de los adolescentes proceden de Oropesa y 2,14% procede del distrito de Caycay.

De los resultados se analiza que los estudiantes adolescentes reside en el mismo distrito, en tal sentido tienen una cercanía a sus hogares lo que podría determinar el mayor o menor consumo de alimentos de comida chatarra, por otro lado los adolescentes de zonas más alejadas se encontrarían en desventaja en comparación a ellos debido al tiempo que demoran en llegar a sus hogares al ser una zona más alejada los que tendrían que ingerir alimentos que no necesariamente son saludables durante su retorno.

GRÁFICO N° 4
INGRESO ECONÓMICO MENSUAL DE LOS PADRES DE LOS
ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.

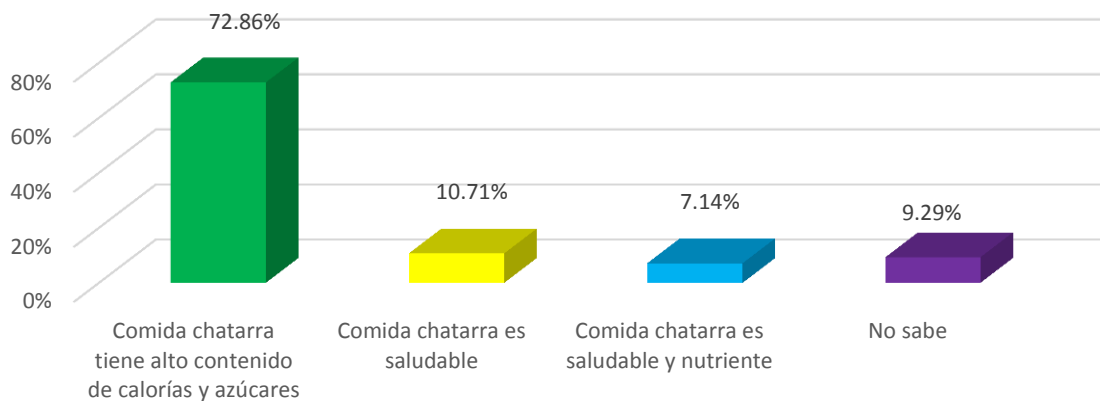


Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se puede observar 36,43% de los padres de los estudiantes tienen un ingreso mensual mayor a 900 soles, el 28,57% de 300-450 soles.

De los resultados se analiza que dos tercios de los padres de los estudiantes adolescentes tienen un ingreso económico mensual menor al salario mínimo, en tal sentido estos optarían por enviar alimentos desde el hogar los que resultarían saludables y con un mínimo de dinero enviado al estudiante para realizar la compra de alimentos chatarra. Por otro lado, también se observa otro porcentaje de padres con un ingreso que bordea o supera el sueldo mínimo; padres que dispondrían montos mayores de dinero a sus hijos para que estos puedan consumir alimentos no precisamente saludables.

II: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA COMIDA CHATARRA**GRÁFICO Nº 5****CONOCIMIENTO SOBRE EL CONCEPTO DE LA COMIDA CHATARRA DE
LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.**

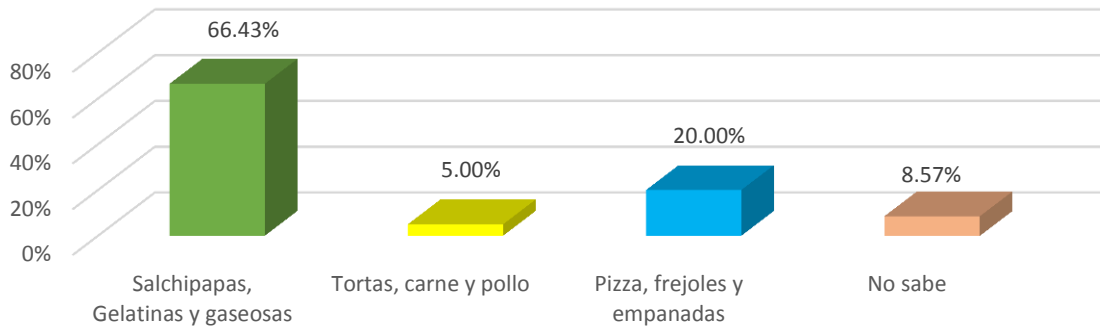
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el 72,86% de los adolescentes señala que la comida chatarra tiene alto contenido de calorías y azúcares lo que es correcto.

De los resultados podemos analizar que los adolescentes conocen el concepto de comida chatarra el que es alto en calorías y azúcares, así como los altos niveles de grasas de estos productos, el conocer sobre el contenido de calorías y azúcares no significa que los estudiantes prescindan de estos alimentos.

GRÁFICO N° 6
CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS CONSIDERADOS COMO COMIDA
CHATARRA EN LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499
OROPESA, CUSCO.2018.



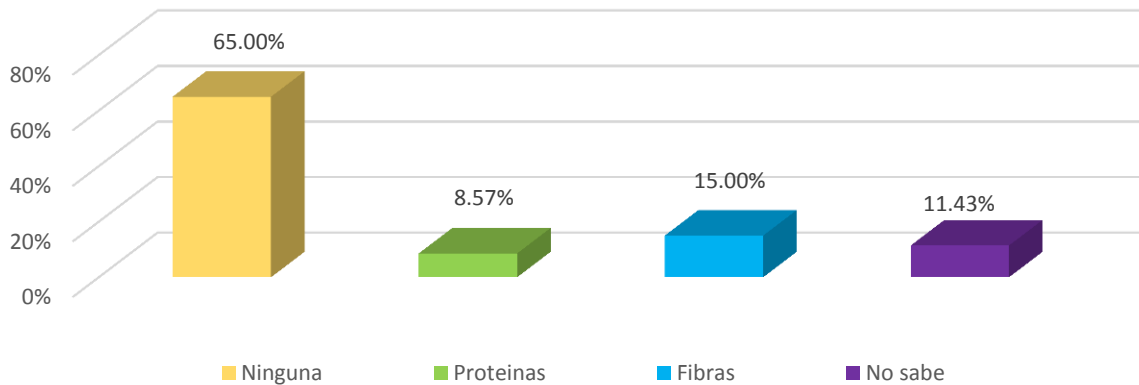
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico se observa que el 66,43% de adolescentes considera como comida chatarra a las salchipapas, gelatinas y gaseosas lo que es correcto.

Al analizar los resultados observamos que el consumo de estos productos se lleva a cabo de todas maneras, ello sería a causa de que los estudiantes priorizan los sabores intensos prefiriendo así aquellos con alto contenido de azúcar o salado o altos en grasas, lo que podría ocasionar sobre peso, colesterol alto, resistencia a la insulina o algún otro trastorno. En los resultados también se observa a estudiantes que confunden a la comida chatarra con los carbohidratos y fibras lo que podrían resultar mucho más peligrosos en el sentido de que estos serían consumidos con mayor frecuencia imaginando que consumen cosas nutritivas.

GRÁFICO Nº 7

CONOCIMIENTO SOBRE EL CONTENIDO DE NUTRIENTES DE LA COMIDA CHATARRA DE LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.

Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

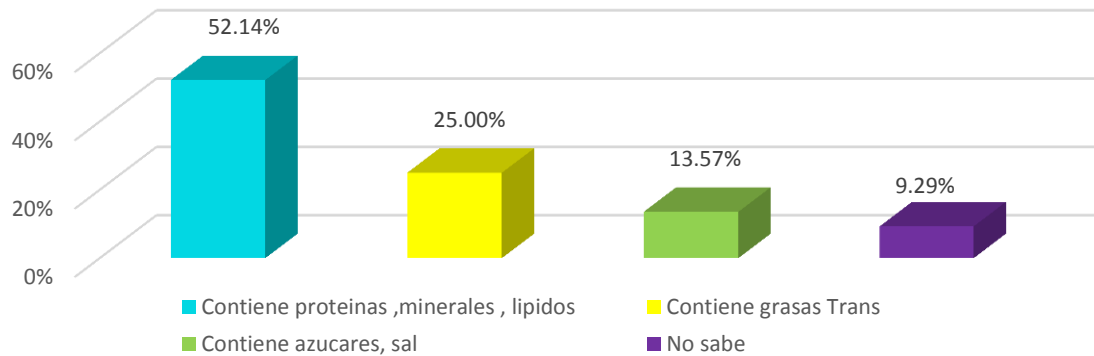
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el 65% de los adolescentes afirma que la comida chatarra no tiene ningún nutriente lo cual es correcto.

Los resultados difieren a lo hallado por **SEVILLANO L. SOTOMAYOR A.**, En el estudio **PUBLICIDAD Y CONSUMO DE ALIMENTOS EN ESTUDIANTES DE HUÁNUCO.PERÚ.2012**. Donde encontró que 45% no sabe sobre el contenido nutricional de estos alimentos chatarra.

Al análisis los resultados podemos manifestar que este tipo de comidas no tienen ningún aporte nutricional para el organismo y son altos en azúcares, sales y grasas saturadas; que ingieren los adolescentes.

GRÁFICO Nº 8
CONOCIMIENTO SOBRE EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS
DE LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA,
CUSCO.2018.



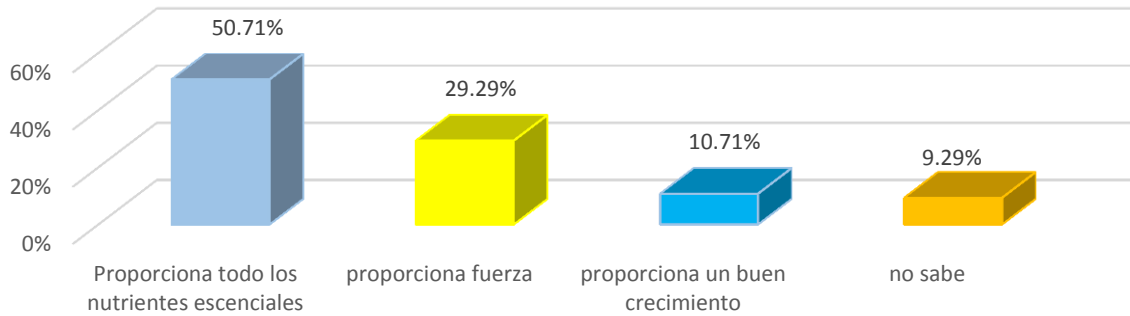
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se puede observar que en cuanto al conocimiento el 52,14% de adolescentes señala que contienen proteínas, minerales y lípidos lo cual es correcto.

De los resultados se deduce que los adolescentes, no conocen sobre el valor nutricional de los alimentos y posibles efectos a largo plazo por el consumo de la comida chatarra lo que llevaría a evitar su consumo, y evitarían el exceso de la ingesta de calorías.

GRÁFICO Nº 9

CONOCIMIENTO SOBRE LA DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES ENCUESTADOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.

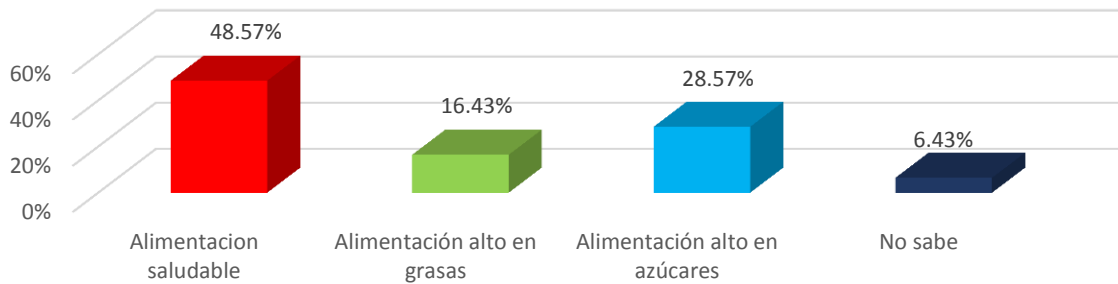
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico se observa que 50,71% define a la alimentación como la que proporciona todos los nutrientes esenciales para el organismo lo cual es correcto.

De los resultados se analiza que al alimentarse debe de cubrir las distintas necesidades nutricionales del cuerpo para su óptimo desarrollo, pero al tener un conocimiento erróneo sobre el tema crean un hábito alimenticio desbalanceado y sin ninguna organización en la nutrición que llevan, haciéndolos más propensos a desórdenes alimenticios.

GRÁFICO Nº 10

CONOCIMIENTO SOBRE EL TIPO DE ALIMENTACIÓN QUE VENDEN EN
EL QUIOSCO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO
ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.

Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

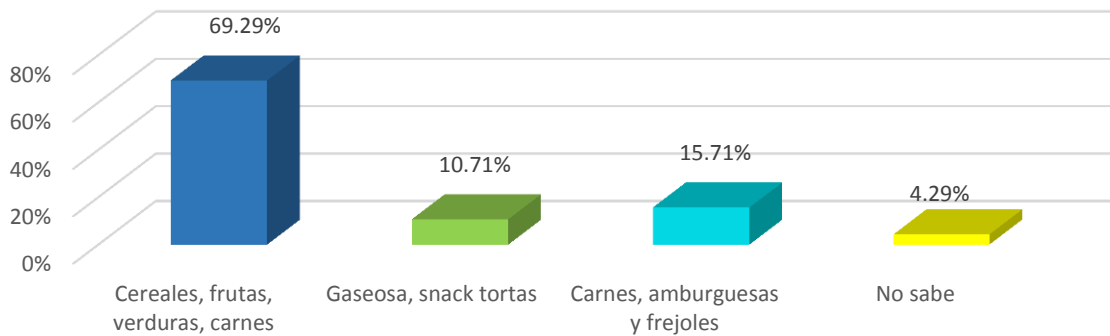
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se puede observar que 48,57% de adolescentes señala que en los quioscos de su Institución Educativa se venden alimentos saludables.

Según las Normas para la Promoción y Protección de Alimentación Saludable en las Instituciones de Educación Básica **MINSA 2019**, indica que los alimentos, bebidas y preparaciones culinarias que se brindan dentro de una institución educativa deben ser o estar preparados con alimentos naturales o mínimamente procesados.

Los estudiantes consideran que los alimentos que se venden en los quioscos de la institución educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa son alimentos saludables información que no resultaría muy certera debido a la confusión sobre los conceptos de nutrición o de condición saludable de algunos alimentos que pueden llevar a la confusión a los estudiantes.

GRÁFICO N° 11
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA,
CUSCO.2018.



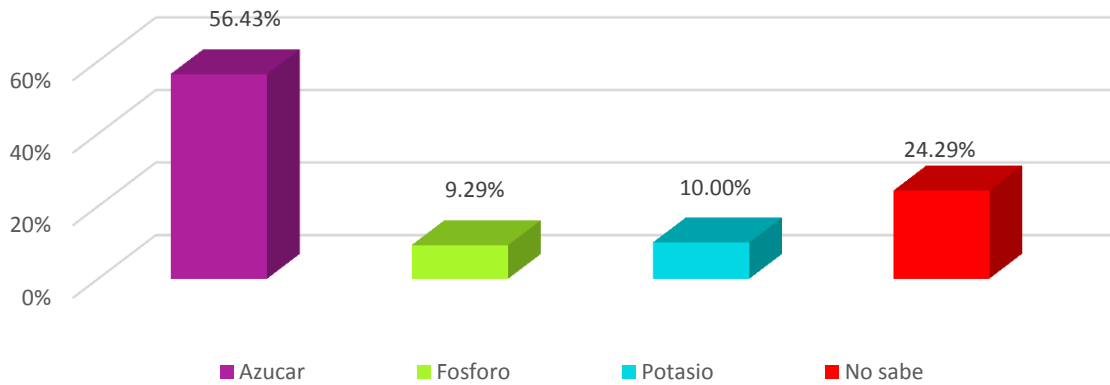
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico se puede observar que el 69,29% de adolescentes señala que los alimentos saludables son los cereales, frutas, verduras y carnes.

En el grafico se analiza que los adolescentes conocen cuales son los alimentos saludables para el organismo, esto podría reflejarse en una buena alimentación en base a dichos productos, por otro lado existe otro porcentaje de adolescentes que indica que los alimentos saludables para el organismo son las gaseosas, tortas y snacks, esto implica un problema ya que los adolescentes están expuestos a consumir comidas chatarras inconscientes por el desconocimiento de los alimentos saludables y al no saber distinguir los tipos de alimentos que podrían en riesgo la salud de los mismos.

GRÁFICO Nº 12
CONOCIMIENTO SOBRE EL PRINCIPAL INGREDIENTE QUÍMICO DE LOS SNACK (CEREALES EN BOLSA) EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.



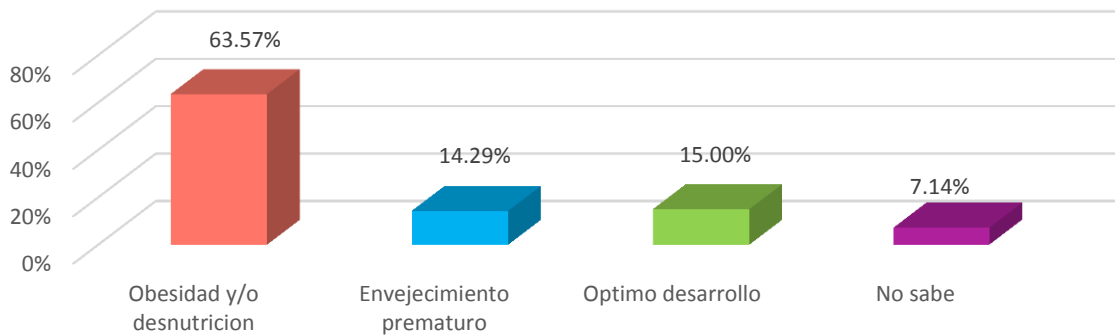
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se puede observar que 56.43% señala que el principal ingrediente químico de los Snacks (cereales de bolsa) es el azúcar lo cual es correcto.

Al análisis de los resultados se observa que existe un alto número de adolescentes que conoce el principal componente químico de los snacks y afirma que estos productos tienen un alto contenido de azúcar los mismos que ocasionan daños al organismo, por otro lado, cerca de la mitad de estudiantes desconoce el componente químico principal de este producto ya que lo confunden como una fuente de fósforo o potasio evidenciando que estos adolescentes son un grupo vulnerable al consumo de este tipo de alimentos que afectan a la salud.

GRÁFICO Nº 13
CONOCIMIENTO SOBRE CONSECUENCIAS NUTRICIONALES DE LA
COMIDA CHATARRA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO
BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.



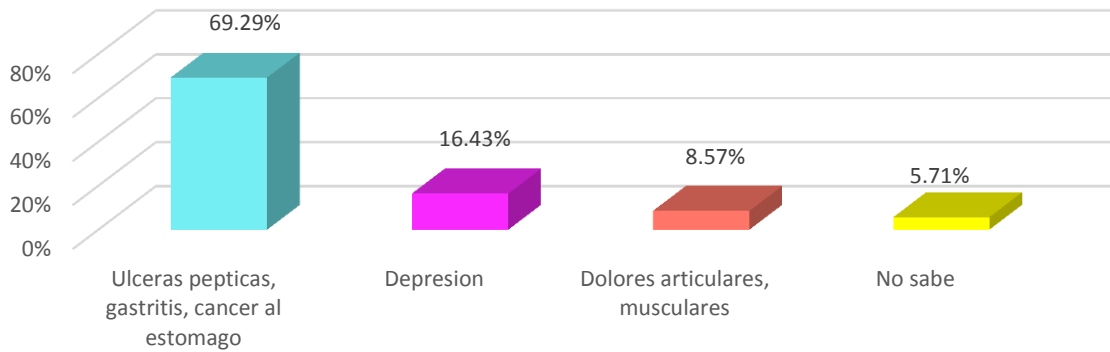
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico se observa que 63,57% indican que las consecuencias del consumo de comida chatarra producen obesidad y/o desnutrición lo cual es correcto.

Del resultado se analiza que existe un alto porcentaje de adolescentes que conoce sobre las consecuencias nutricionales del consumo de comida chatarra, es decir que ellos saben que ese tipo de alimentos podrían llegar a ocasionarles daños en su organismo como la obesidad o la desnutrición, este conocimiento debería permitir a los adolescentes modificar sus hábitos alimentarios el sustituirlos por otros saludables en cuanto se presenten signos de obesidad o desnutrición; es importante mencionar que la labor del profesional en Enfermería se torna crucial a la hora de detectar estos problemas, para lo cual se necesita permanente monitoreo por parte de las instituciones de salud pertinentes.

GRÁFICO Nº 14
CONOCIMIENTO SOBRE LAS ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES
POR CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA,
CUSCO.2018.



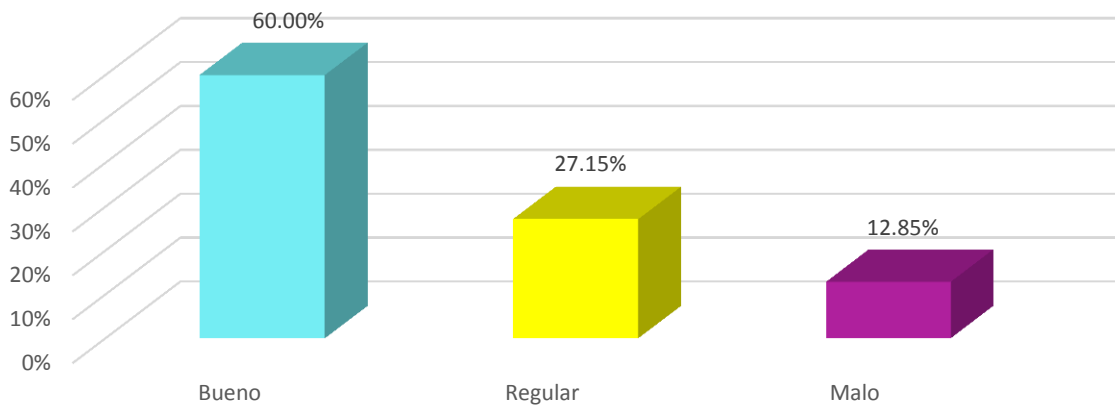
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se puede observar que 69,29% de los adolescentes señalan que el consumo de comida chatarra produce enfermedades gastrointestinales como las úlceras pépticas, gastritis y cáncer al estómago lo cual es correcto.

Al analizar los resultados obtenidos evidencia que existe un alto porcentaje de adolescentes que tienen conocimiento sobre las enfermedades gastrointestinales que ocasiona el consumo de la comida chatarra, lo que implicaría una adecuada prevención de estas enfermedades por parte de los adolescentes, la comida chatarra utiliza grandes cantidades de aditivos así como de preservantes que ocasionan daños al organismo debido a ello es importante que el resto de adolescentes comprenda los peligros del consumo de estos productos.

GRÁFICO Nº 15
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA COMIDA CHATARRA EN LOS
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO
BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.



Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

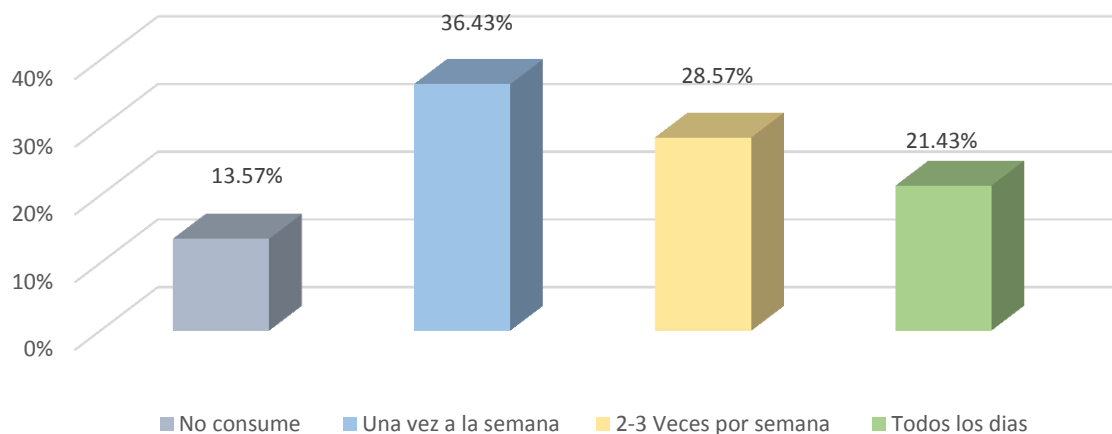
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico se observa que el 60.0% de los adolescentes tiene un buen nivel de conocimiento sobre la comida chatarra, 27.15% regular y 12,85% malo.

Al análisis de los resultados se evidencia que en la interpretación final los adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez tienen un buen conocimiento en cuanto a la comida chatarra, tener un conocimiento claro sobre el tema ayudaría a seleccionar mejor los alimentos que ingieren estos adolescentes comprendiendo que la salud es un componente fundamental de sus vidas, sin embargo, existe un porcentaje de adolescentes con un conocimiento malo, en ese sentido es preciso enfocar medidas correctivas en ellos, brindándoles conceptos claros, básicos y precisos sobre el tema tratado, para así lograr que los adolescentes no tengan conceptos erróneos sobre la alimentación saludable, la comida chatarra y su repercusión en la salud, de esta manera poder prevenir complicaciones a futuro en cuanto a su salud y que puedan elegir correctamente los alimentos nutritivos más no los chatarras.

III: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA

GRÁFICO Nº 16

CONSUMO DE GASEOSAS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA,
CUSCO.2018.

Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el 36,43% de los adolescentes consume gaseosa una vez por semana y 13,57% no consume gaseosa.

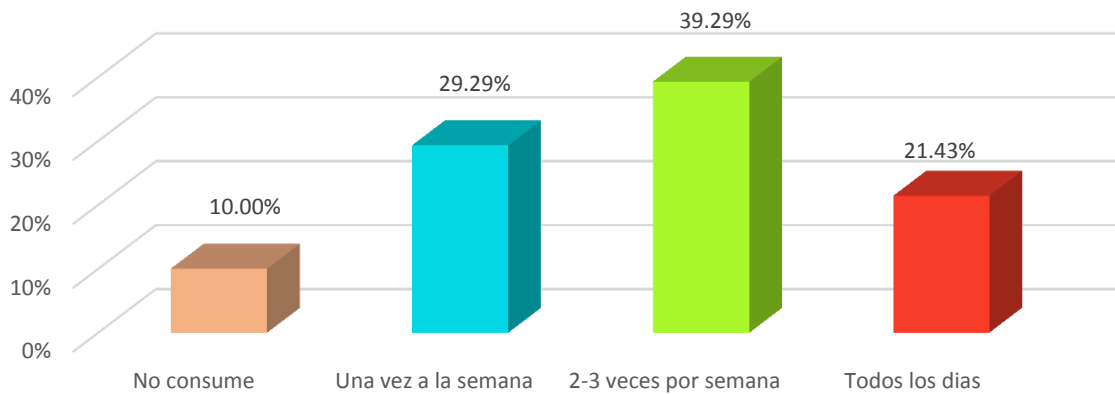
Resultados que difieren a lo hallado por **ARTEAGA E.**; En el estudio **IMPACTO DE LA COMIDA CHATARRA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO.PERÚ.2015.** donde encontró que el 36.6% de sus encuestados consume gaseosas en el receso.

Según los Lineamientos para la Promoción y Protección de Alimentación Saludable en las Instituciones de Educación Básica **MINSA 2019**, indica que los líquidos que deben de ser jugos naturales producidos con extractores mecánicos como jugo de naranja o piña, refrescos naturales, infusiones como té, café o agua mineral o de mesa embotellada con o sin gas.



Este resultado evidencia el consumo de gaseosas al menos 1 vez a la semana lo que reafirma la noción de que el consumo de gaseosas o bebidas azucaradas se encuentra inmerso dentro de los hábitos alimenticios de los adolescentes, las bebidas gaseosas que conlleva a generar sobrepeso u obesidad, aumenta el riesgo de diabetes, problemas cardiacos, infarto, cáncer y otras enfermedades; evitar el consumo de esta bebida incrementaría incluso el nivel de atención presentado dentro de la actividad académica.

GRÁFICO Nº 17

CONSUMO DE SNACK, GALLETAS, TORTAS EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499
OROPESA, CUSCO.2018.

Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico se observa que el 39,29% de adolescentes consume 2 a 3 veces a la semana snack, galletas y tortas, y 10% no consume estos productos.

Resultados que difieren a lo hallado por **PARREÑO L.** En el estudio **CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE LOS PREADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA T.W ANDERSON DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL MES DE DICIEMBRE DE 2014 DURANTE LA JORNADA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL LUGAR DE ADQUISICIÓN Y OFERTA DE LOS MISMOS. QUITO.2015.** donde encontró que el 30% consume snacks y 35% consume galletas y chocolates al menos una vez a la semana.

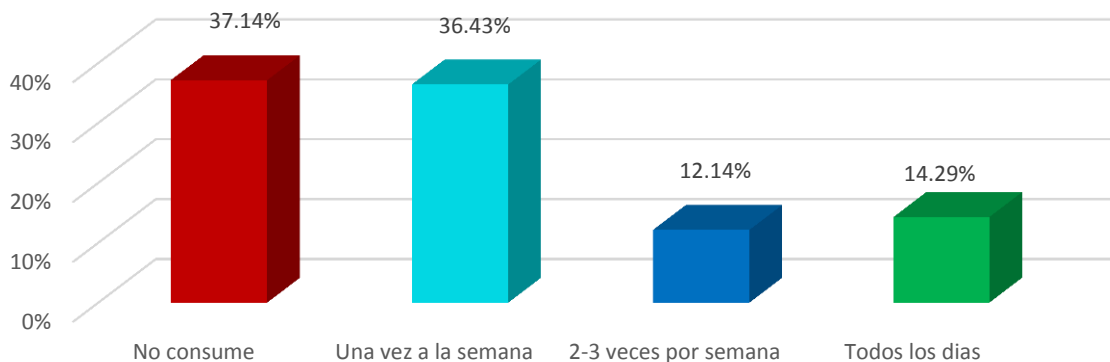
Según los Lineamientos para la Promoción y Protección de Alimentación Saludable en las Instituciones de Educación Básica **MINSA 2019**, los alimentos que se deben de consumir son: cebada tostada, maíz cancha, kiwicha pop, quinua pop, sin adición de azúcar, sal, colorantes ni aditivos, también



recomienda consumir galletas soda sin cremas y coberturas, barras de cereal y queques.

Al análisis de estos resultados se evidencia que los adolescentes consumen snacks, galletas y tortas de forma frecuente, esto puede deberse a la facilidad para encontrar y disponer de uno de estos alimentos dentro del quiosco escolar, a su vez estos productos son fáciles de acoplar a una lonchera escolar debido a su bajo costo, y rápida preparación, combinar uno o varios de estos alimentos conlleva al consumo de niveles altos de azúcares, conservantes, grasas saturadas y saborizantes perjudiciales para la salud.

GRÁFICO N° 18
CONSUMO DE HAMBURGUESAS EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499
OROPESA, CUSCO.2018.



Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico se observa que en cuanto al consumo de hamburguesas el 37,14% no consume hamburguesas y 12,14% consume dos a tres veces por semana.

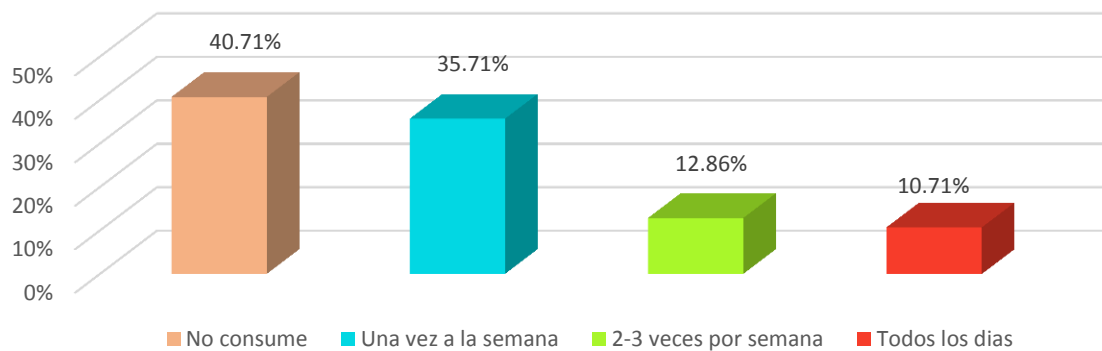
Los resultados difieren a lo encontrado por **PARREÑO L.** En el estudio **CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE LOS PREADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA T.W ANDERSON DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL MES DE DICIEMBRE DE 2014 DURANTE LA JORNADA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL LUGAR DE ADQUISICIÓN Y OFERTA DE LOS MISMOS. QUITO.2015.** Donde encontró que el 21.5% consume hamburguesas al menos una vez a la semana.

De los resultados se analiza que más de la mitad de adolescentes consumen hamburguesas, alimentos que son elaborados industrialmente con altos contenidos de grasas saturadas y preservantes, así mismo este resultado confirma la preferencia de los adolescentes a este tipo de alimentos frente a los



naturales o hechos en casa influenciados por el sabor y la facilidad de su obtención. Por otro lado, un poco más de un tercio de adolescentes no consume hamburguesas es decir que estos adolescentes tienen una alimentación basada en productos saludables los que evitan la ingesta de estos alimentos procesados y con preservantes; existen alternativas naturales a las hamburguesas con los cuales se puede preparar sándwich elaborados con elementos ricos en nutrientes y que cuidan la salud.

GRÁFICO Nº 19
CONSUMO DE SALCHIPAPAS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA,
CUSCO.2018.



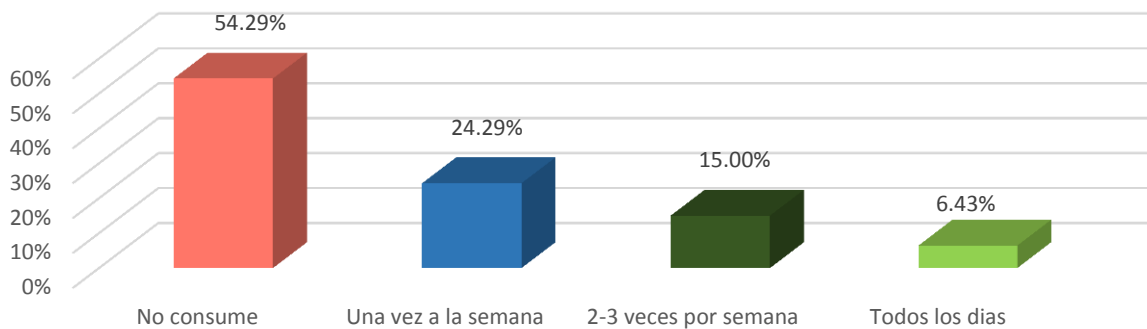
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico se puede observar que el 40,71% no consume salchipapas y el 10,71% consume salchipapas todos los días.

De los resultados se analiza que más de la mitad de adolescentes consume este producto que está elaborado principalmente por dos componentes: papas fritas y el embutido de carne picada elaborado con distintas partes de animales como puerco, res, pollo o pavo de las cuales se extrae grasas, vísceras y sangre, que se muelen hasta formar una pasta y que se mezcla con agua y conservantes, así como sabores y colores artificiales con una cantidad específica de aditivos. Este alimento no resulta saludable por su alto contenido en grasas y por los otros ingredientes mencionados; sin embargo, es uno de los más consumidos dentro de toda la población, ya sean solas o combinadas con cremas como la mayonesa, ketchup, mostaza y ají los que incrementan considerablemente el contenido de fuentes de grasas. Dietas basadas sólo en este alimento genera excesos de colesterol o triglicéridos en la sangre que posteriormente conducirían al sobrepeso o la obesidad.

GRÁFICO Nº 20
CONSUMO DE PIZZA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA,
CUSCO.2018.



Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

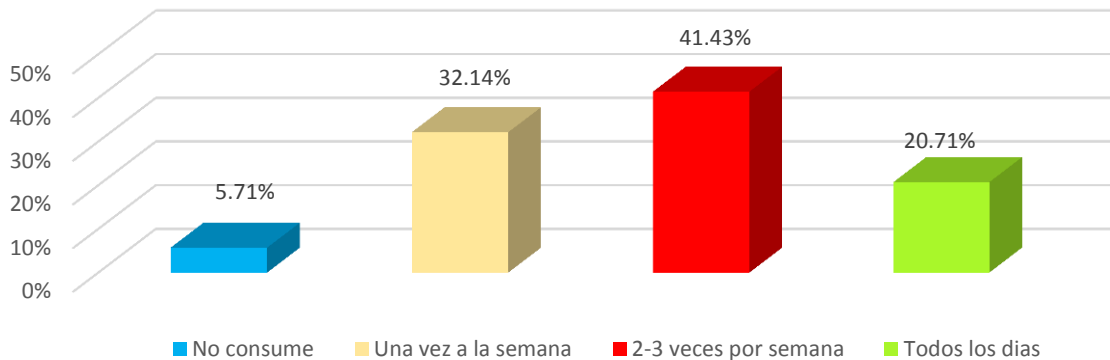
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el grafico se puede observar que el 54,29% no consume pizza, y 6,43% que si consume pizza todos los días.

Los resultados difieren a lo encontrado por **SÁNCHEZ J.** En el estudio **ANÁLISIS DEL CONSUMO DE COMIDA NO SALUDABLE COMIDA CHATARRA EN ALUMNOS DEL COLEGIO SANTA MARÍA GORETTI DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL.ECUADOR.2016.** Donde encontró que el 0% de los adolescentes nunca consumen pizza.

Al observar los resultados se puede analizar que más de la mitad de los adolescentes no consume pizza o no la consumido aún, en ese sentido se evidencia los matices socioculturales y económicos entre ambos resultados de las investigaciones, esto puede deberse a que en el distrito de Oropesa los lugares de expendio de este producto son escasos o que estos no están al alcance del presupuesto familiar, sin embargo cerca de la mitad de adolescentes afirma consumir pizza al menos 1 vez a la semana y un porcentaje pequeño que indica comer pizza todos los días, esto podría ser perjudicial para la salud del adolescente debido a las grasas saturadas que se encuentran dentro de los ingredientes que conforman este alimento.

GRÁFICO Nº 21
CONSUMO DE HELADOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA,
CUSCO.2018.



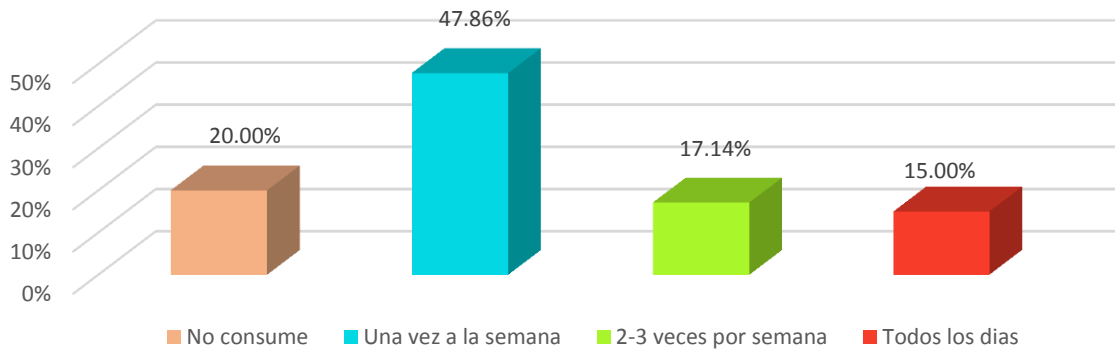
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se puede observar que el 41,43% de los adolescentes consume helado de dos a tres veces por semana y el 5,71% no consume helado.

De los resultados se analiza que existe un alto porcentaje de adolescentes que consumen helado muy frecuentemente, el problema del consumo de helados se encuentra en la elaboración de este, según la forma de preparado podría convertirse en un problema que afecte a la salud de los adolescentes en cuanto se usen saborizantes artificiales o ya sea que contengan conservantes, otro problema con el consumo frecuente de helados estaría relacionado a las Infecciones Respiratorias Agudas IRAS. Sin embargo, es preciso aclarar que el contenido dañino para los adolescentes en el consumo de helados es mínimo.

GRÁFICO Nº 22
CONSUMO DE POLLO A LA BRASA EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499
OROPESA, CUSCO.2018.



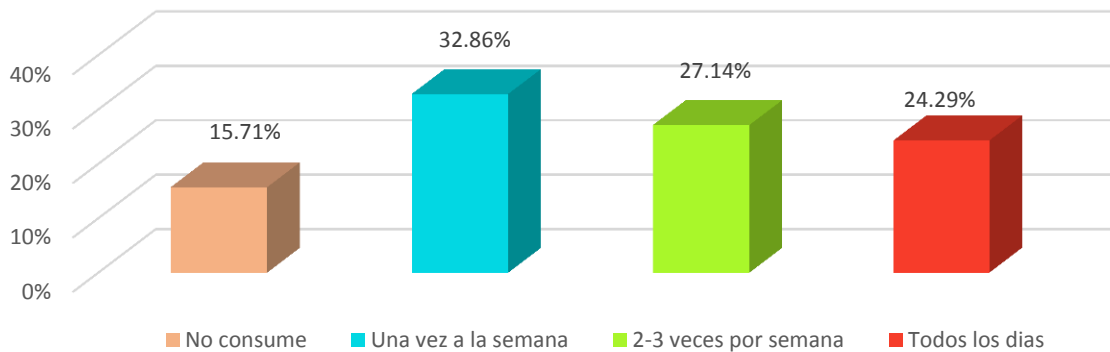
Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que un 47,86% señala que consume una vez por semana pollo a la brasa, el 15% consume pollo a la brasa todos los días.

Del grafico se analiza que el consumo de pollo a la brasa en adolescentes en su mayoría es una vez por semana o más veces por semana, así mismo se observa que existe un porcentaje de adolescentes que consumen este alimento, esto podría deber a que este alimento presenta un agradable sabor y que es parte del acervo cultural en nuestra región, este alimento es alto en grasas y carbohidratos que al ser consumido frecuentemente podría generar obesidad y problemas cardiovasculares, al con todos los días debido a que este producto tiene un sabor agradable los consumidores no toman en cuenta los componentes del mismo ya que este es muy alto en grasas y carbohidratos que al consumir frecuentemente podría causar sobrepeso, obesidad y niveles altos de colesterol poniendo en riesgo su salud.

GRÁFICO Nº 23
CONSUMO DE CARAMELOS, CHICLES, CHUPETES CHOCOLATES EN
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO
BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499 OROPESA, CUSCO.2018.



Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

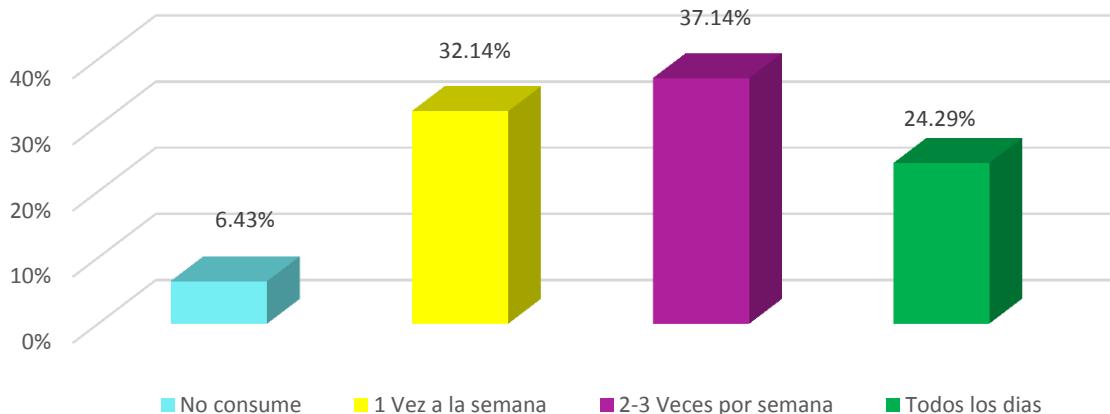
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el 32,86% de los adolescentes consumen caramelos chicles, chupetes, chocolates una vez a la semana y 15,71% no consume dicho producto.

Resultados que se asemejan al encontrado por **ARTEAGA E.** en el estudio **“IMPACTO DE LA COMIDA CHATARRA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO PERÚ 2015”**. Donde se halló que 15,75% de adolescentes consume golosinas de forma frecuente.

Del gráfico se analiza que las golosinas son parte de la dieta usual de los adolescentes, este tipo de productos contienen altos niveles de azúcar, conservantes y colorantes los que pueden resultar nocivos para la salud si se consumen en grandes cantidades, los adolescentes deben de considerar que también estos alimentos pueden afectar su salud bucal los que producirían caries, u otros problemas gastrointestinales.

GRÁFICO Nº 24
CONSUMO DE YOGURT Y FRUGOS EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499
OROPESA, CUSCO.2018.



Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se puede observar que en cuanto al consumo de yogurt y frutos, el 37,14% consume dos a tres veces por semana, mientras que el 6,43% no consume estos productos.

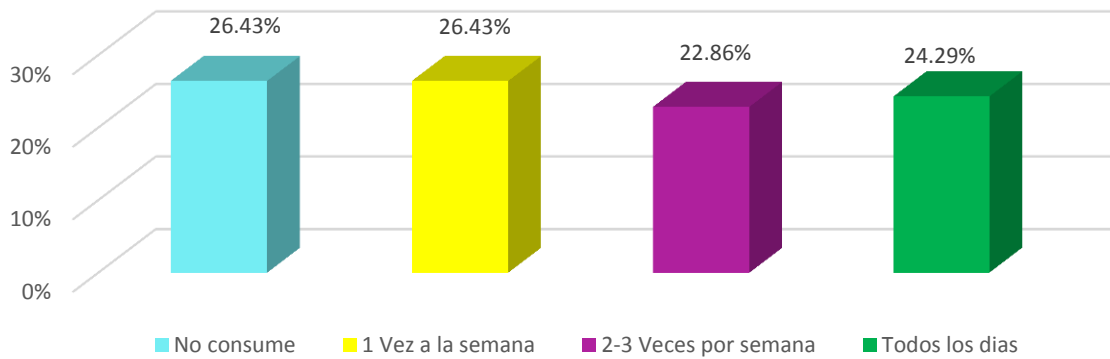
Resultados que difieren a lo hallado por **PARREÑO S.** en su investigación **CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE LOS PREADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA T. W ANDERSON DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL MES DE DICIEMBRE DE 2014 DURANTE LA JORNADA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL LUGAR DE ADQUISICIÓN Y OFERTA DE LOS MISMOS. QUITO.2015.** donde 11.20% de preadolescentes consume jugos y frutas.

Según los Lineamientos para la Promoción y Protección de Alimentación Saludable en las Instituciones de Educación Básica **MINSA 2019**, indica que los derivados de la leche para el consumo deben de ser elaborados sin saborizantes y colorantes artificiales, sin aditivos ni edulcorantes.



Estos resultados evidencian que los adolescentes consumen en gran medida yogurt y frugos para satisfacer su sed; al analizar la composición de estos productos etiquetados como naturales se aprecia que están llenos de azúcar y colorantes que no precisamente son de fruta natural, estos sólo añaden edulcorantes que son potencialmente dañinos y más para los adolescentes que tienen cerebros en pleno desarrollo.

GRÁFICO Nº 25
CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499
OROPESA, CUSCO.2018.



Fuente: Cuestionario aplicado por la investigadora 2018

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que 26,43% consume bebidas energizantes una vez a la semana y del mismo modo el 26,43% no consumen bebidas energizantes, por otro lado, 22,86% consume de dos a tres veces por semana.

Estos resultados son alarmantes porque evidencian un consumo elevado de bebidas energéticas por parte de los adolescentes, la ingesta de estos productos son aún más dañinos que las bebidas azucaradas debido a los componentes que conforman esta bebida como la cafeína, la taurina, el azúcar y otras hierbas que no necesariamente producen la muerte pero que si pueden causar palpitaciones cardíacas, náuseas, vómitos, convulsiones, acidosis metabólica e hipertensión así también estos productos aumentan el riesgo de adquirir diabetes tipo 2. La accesibilidad y falta de regulación para el consumo de estos productos en adolescentes ponen en riesgo la salud del desarrollo de estos, considerando que no se existen estudios sobre los efectos de estos en una población joven.

CONCLUSIONES

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento y consumo de comida chatarra en adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa, Cusco. 2018,

- Dentro de las características generales de los estudiantes en el estudio se encontró que: 43,57% de los estudiantes tienen edades que oscilan entre 14 y 15 años, 56% son de sexo masculino, 42,14% de los adolescentes proceden de Oropesa y 36,43% de los padres de los estudiantes tienen un ingreso mensual mayor a 900 soles.
- En relación al nivel de conocimiento sobre alimentos chatarra en los adolescentes de la Institución Educativa Justo Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa se encontró que: 72,86% señala que la comida chatarra tiene alto contenido de calorías y azúcares, 66,43% de adolescentes considera como comida chatarra a los alimentos que contienen grasas saturadas, azúcares y sal, 65% de los adolescentes afirma que la comida chatarra no tiene ningún nutriente, 50,71% define a la alimentación como la que proporciona todos los nutrientes esenciales para el organismo, 48,57% de adolescentes señala que en los quioscos de su Institución Educativa se venden alimentos saludables, 69,29% de adolescentes señala que los alimentos saludables son los cereales, frutas, verduras y carnes, 56,43% señala que el principal componente químico de los Snacks (cereales de caja) es el azúcar, 63,57% indican que las consecuencias del consumo de comida chatarra produce obesidad y/o desnutrición, 69,29% de los adolescentes señalan que el consumo de comida chatarra sería la causa de enfermedades gastrointestinales como las úlceras pépticas, gastritis y cáncer al estómago. En general el nivel de conocimiento de los adolescentes sobre comida chatarra es bueno en 60.0%, 27.15% regular y 12,85% malo.
- En relación al consumo de comida chatarra se tuvieron los siguiente resultados: 36,43% de los adolescentes consume gaseosa una vez por



semana, 39,29% de adolescentes consume 2 a 3 veces a la semana snack, galletas y tortas, 37,14% no consume hamburguesas, 40,71% no consume salchipapas, 54,29% no consume pizza, 41,43% de los adolescentes consume helado de dos a tres veces por semana, 47,86% señala que consume una vez por semana pollo a la brasa, 32,86% de los adolescentes consumen caramelos chicles, chupetes, chocolates una vez a la semana, el 37,14% consume Yogurt y Frugos dos a tres veces por semana, 26,43% consume bebidas energizantes una vez a la semana y del mismo modo el 26,43% no consumen bebidas energizantes. Finalmente se concluye que el mayor porcentaje consumo de comida chatarra se encuentra en las bebidas azucaradas, Yogurt, Frugos y en porcentaje alarmante bebidas energizantes.



SUGERENCIAS

AL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUSTO BARRIONUEVO ÁLVAREZ 50499.

Gestionar programas educativos sobre el consumo de la comida chatarra y sus implicaciones en el organismo, para que de esta manera se logre concientizar a la población adolescente y prevenir complicaciones y patologías a futuro, promoviendo una alimentación saludable.

Regular el expendio de comida chatarra dentro del quisco del centro educativo, y proponer alimentos alternativos ricos en nutrientes que los estudiantes en adolescentes necesitan para su desarrollo

A LOS ADOLESCENTES

Consumir alimentos saludables a través de las ferias culinarias saludables, realizadas dentro de la institución educativa, y sobre todo reflexionar sobre las diferentes enfermedades causadas por el consumo de la comida chatarra y el cuidado personal y su relación directa con el tipo de alimentación que poseen.

A LOS PREOFESIONALES DE ENFERMERÍA

Planificar charlas educativas y sesiones demostrativas priorizando la promoción y prevención de enfermedades relacionadas al consumo de comida chatarra, de esta manera contribuir a buen desarrollo físico psicológico y social de los adolescentes.

A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

Se sugiere realizar trabajos de investigación en lo referente al tema tratado ya que es un campo muy amplio y de suma importancia para evitar diferentes patologías en la población adolescente.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Orjuela R. Nutricionista y Dietista. [Online].; 2017 [cited 2018 octubre 16. Available from: https://www.nocomasmasmentiras.org/archivos/Que_es_comida_chatarra.pdf
2. Rieta M. Los mayores consumidores de comida rápida en el mundo. 2016 enero.
3. Mendoza C. La Republica. Consumo de "comida chatarra" en el Perú se multiplicó en los últimos 20 años. 2012 Julio.
4. Pareño s. consumo de los alimentos de los preadolescentes de la unidad educativa t.w Anderson de la ciudad de quito en el mes de diciembre de 2014 durante la jornada escolar y su relación con el lugar de adquisición y oferta de los mismos. quito.2015.(Tesis) Pontificia Universidad Católica del Ecuador.Quito,2015
5. Sánchez j. Análisis del consumo de comida no saludadle comida chatarra en alumnos del colegio santa maría goretti de la ciudad de guayaquil.ecuador.2016.(Tesis)Universidad católica de Santiago de guayaquil.Ecuador,2016.
6. Klinger M. Determinantes que influyen en la nutricion de los asolescentes de a 16 años de la unidad educativa Esmeraldas libre de Esmeraldas.. Tesis de grado previo a la obtencion del titulo de licenciada en enfermeria. Esmeraldas: Pontificia universidad Catolica del Ecuador , Escuela de enfermeria; 2018.
7. Sevillano .L, Sotomayor A. Publicidad y Consumo de Alimentos en Estudiantes de Huánuco Perú.Perú;2012.
8. Arteaga E. Impacto de la comida chatarra en los estudiantes de la facultad de ciencias biológicas de la universidad nacional de trujillo.Perú.2015 (Tesis).Universidad Nacional De Trujillo. Perú; 2015.
9. Champi G. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa I.E. mixta, Señor de Huanca San Salvador - Calca, Cusco 2018 (Tesis). Universidad Andina del Cusco. Cusco; 2018.



10. Horta B. Estilos de vida y estado nutricional de los alumnos de 5to de secundaria de la institución educativa Uriel García cusco.2018.(Tesis) Universidad Andina del Cusco, 2018.
11. José M.M. Alimentación en el adolescente [internet]; 2016 [citado 21 de noviembre 2019];(1): 1-6. Disponible en : https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
12. Candía A. La Alimentación correcta en la adolescencia. Cuídate Plus. 2016 octubre.
13. Perez.A. Fundación española de la nutrición. Hábitos alimentarios. 2014 octubre.
14. Salas.C. La comida chatarra que se expende en el bar y su incidencia en la salud de los estudiantes del Colegio Técnico Marfa Mercedes del Cantón Junín. 2012
15. Vega P., Álvarez A., Bañuelos Y., Reyes B., Hernández M.A.. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. Enferm. univ [revista en la Internet]. 2015 Dic [citado 2018 Jul 22] ; 12(4): 182-187. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000400182&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.003>.
16. Novales Ojeda Rosabel, García Morey Aurora, Hernández Gómez José Rafael, Novales Amado Alfredo, García Román Mayelín, Hernández Pozo Yusnely. Caracterización psicológica de escolares con diabetes mellitus tipo 1 a través de sus representaciones gráficas. Rev Cubana Endocrinol [Internet]. 2015 Dic [citado 2018 Jul 22]; 26(3): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532015000300002&lng=es.
17. Soca P.E. Dislipidemias. ACIMED [Internet]. 2009 Dic [citado 2018 Jul 22] ; 20(6): 265-273. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001200012&lng=es.
18. Palma K.A. Estrés Académico Factor Causal de Gastritis en Estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería. 2015



19. Valdivia, G, Moran, R. Manual del koskoy lonchera saludable Gerencia de Desarrollo Humano. 11th ed.: Mira Flores en tu corazon; 2012.
20. Carbajal Á. Manual de Nutrición y Dietetica. [Online]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2018 [cited 2018 junio 23. Available from: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-1-conceptos-basicos.pdf>.
21. Ministerio de salud. Lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas de la educación básica. Lima.28 de febrero.2019.
22. Ministerio de Salud. manual de advertencias publicitarias del reglamento de la ley no. 30021, ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes [internet]; 2018[citado 21 de noviembre 2019],1-5.disponible:
http://www.puntofocal.gov.ar/notific_otros_miembros/per97_t.pdf



ANEXOS