



# **UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS**

**Facultad de Biociencias y Salud Pública**

**Escuela de Salud Pública**

**Trabajo de grado para optar por el título de Licenciada en  
Educación para la Salud**

Modalidad Tesis

**Factores socioculturales asociados a las deficiencias nutricionales en  
adolescentes de Finca Zapatero, distrito de Barú.**

Presentado por:

Andrade Sánchez, Quezinha Hidekel 4-794-168

Asesor:

Prof. Oliver Quiróz

Panamá, 2021

## **DEDICATORIA**

A Dios, por guiarme por el camino de la sabiduría y por darme la capacidad y la fortaleza necesaria para lograr mis metas.

A mis padres, Ana y Carlos, por ser mi principal motivo de superación y por enseñarme persistentemente a alcanzar mis objetivos.

A mis hermanos, por inspirarme a ser mejor cada día, por creer en mis capacidades y apoyarme incondicionalmente a lo largo de este proceso.

A los profesores que tuve a lo largo de mi carrera, por compartir sus valiosos conocimientos y enseñarnos a creer en nosotros mismos.

(Quezinha)

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por el inestimable don de la fe y el gran don de la vida, por bendecirme y permitirme alcanzar este nuevo logro.

A mis padres, de quienes recibí el ejemplo de generosidad y perseverancia.

A mis hermanos, por impulsarme a seguir y a no darme por vencida a pesar de las adversidades o dificultades que se presenten en el camino.

Gracias a todos los profesores que tuve a lo largo de este proceso, en especial al profesor Oliver Quiróz, pues, sin su guía no hubiese sido posible el desarrollo de esta investigación.

A la Universidad Especializada de las Américas, en especial a la sede de Chiriquí, por otorgarme las herramientas y los conocimientos necesarios para crecer profesionalmente.

(Quezinha)

## RESUMEN

Las deficiencias nutricionales hacen referencia a aquel estado en el que el individuo carece de nutrientes esenciales para su desarrollo. Se ha considerado que el establecimiento de nuevos patrones de alimentación ha condicionado el estado nutricional de un individuo, siendo este un tema puntual en el sector salud, puesto que las deficiencias nutricionales en los jóvenes traen consigo grandes repercusiones a su salud.

La investigación “Factores socioculturales asociados a las deficiencias nutricionales en adolescentes de Finca Zapatero, distrito de Barú” busca comparar la asociación que existe entre los factores socioculturales y las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero. El diseño del estudio es no experimental, transversal, de alcance descriptivo y correccional. Para la extracción de la información se aplicó un cuestionario de respuestas cerradas a 32 adolescentes entre 10 y a 19 años.

Los resultados indicaron que el 65% fueron adolescentes de género femenino. El 46,5% presentó un IMC normal, 31% presentó un IMC menor de 18,5. Dentro de los factores socioculturales de mayor relevancia se encuentra el ingreso económico familiar, la publicidad, los conocimientos del individuo y el consumo de alimentos fuera del hogar. Estos factores influyen significativamente en la alimentación de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero. Se recomienda la implementación de un programa de educación alimentaria, para incidir en el cambio de comportamientos perniciosos en cuanto a aspectos de alimentación, puesto que se ha demostrado que muchos jóvenes no tienen información clara en este aspecto.

**Palabras claves:** adolescencia, nutrición, deficiencias nutricionales, factores socioculturales, prevención.

## **ABSTRACT**

Nutritional deficiencies refer to that state in which the individual lacks essential nutrients for their development. It has been considered that the establishment of new eating patterns has conditioned the nutritional status of an individual, this being a specific issue in the health sector, since nutritional deficiencies in young people have great repercussions on their health.

The research "Sociocultural factors associated with nutritional deficiencies in adolescents from Finca Zapatero, Barú District" seeks to compare the association that exists between sociocultural factors and nutritional deficiencies in adolescents from the Finca Zapatero community. The study design is non-experimental, cross-sectional, descriptive and correctional in scope. To extract the information, a questionnaire with closed responses was applied to 32 adolescents between 10 and 19 years of age.

The results indicated that 65% were female adolescents. 46.5% had a normal BMI, 31% had a BMI less than 18.5. Among the most relevant sociocultural factors are family income, advertising, and knowledge of the individual and the consumption of food outside the home. These factors significantly influence the diet of adolescents in the community of Finca Zapatero. It is recommended to implement a food education program, to influence the change of harmful behaviors in terms of nutrition, since it has been shown that many young people do not have clear information in this regard.

**Keywords:** adolescence, nutrition, nutritional deficiencies, sociocultural factors, prevention.

## CONTENIDO GENERAL

Páginas

### INTRODUCCIÓN

<b>CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	11
1.1. Planteamiento del problema .....	11
1.1.1 Problema de investigación.....	21
1.2. Justificación .....	21
1.3. Hipótesis de la investigación .....	23
1.4. Objetivos de la investigación .....	24
1.4.1 Objetivo General:.....	24
1.4.2 Objetivos Específicos: .....	24
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	29
2.1 La adolescencia.....	29
2.2 Clasificación .....	30
2.3 Cambios en el adolescente .....	31
2.3.1 Cambios físicos en el adolescente. ....	31
2.3.2 Cambios psicológicos en los adolescentes.....	31
2.4 Alimentación .....	32
2.4.1 Nutrición.....	33
2.4.2 Nutrientes .....	34
2.5 Necesidades nutricionales en el adolescente .....	38
2.5.1 Deficiencias nutricionales .....	39
2.6 Enfermedades asociadas a la deficiencia de nutrientes.....	39
2.7 Prevención de deficiencias nutricionales. ....	41
2.8 Influencia de los factores sociales y culturales en la alimentación .....	42
2.8.1 Factores sociales en la adolescencia .....	43
2.8.2 Factores culturales en la adolescencia .....	45

<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b> .....	50
3.1 Diseño de la investigación y tipo de estudio .....	50
3.2 Población, sujetos y tipo de muestra estadística.....	51
3.3 Variables, definición conceptual y operacional .....	53
3.4 Instrumentos y/o herramientas de recolección de datos y/o materiales- equipos.....	55
3.5 Procedimiento .....	58

<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	62
4.1 Identificar qué tipos de factores sociales producen las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad Finca Zapatero, año 2020. .....	62
4.2. Identificar qué tipos de factores culturales producen deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, año 2020.....	70
4.3 Determinar las evidencias de deficiencias nutricionales que presentan los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero mediante la aplicación de una encuesta. ....	84
4.4 Correlación de variables para comprobar hipótesis.....	94

## **CONCLUSIONES**

## **LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## **ANEXOS**

## **ÍNDICE DE CUADROS**

## **ÍNDICE DE GRÁFICAS**

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

## INTRODUCCIÓN

La malnutrición es una condición que impacta de manera progresiva la salud de los adolescentes, valorar estrategias que susciten estilos de alimentación adecuados, es una pieza fundamental. Los factores socioculturales determinan considerablemente el patrón de alimentación de un individuo, condicionan significativamente el favoritismo con respecto al sabor y la variedad de los alimentos.

El estudio “Factores socioculturales asociados a las deficiencias nutricionales en adolescentes de Finca Zapatero, distrito de Barú”, se orientó en comparar la asociación que tienen los factores socioculturales y las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, desde sus causas y qué medidas se pueden implementar para afrontar esta situación.

La investigación es de metodología cuantitativa. El diseño del estudio es no experimental, transversal, de alcance descriptivo y correccional. Se empleó la técnica de la encuesta para la extracción de la información.

La investigación fue organizada en cuatro capítulos. En su primer capítulo, se desarrollan los aspectos generales de la investigación, sus antecedentes teóricos para una mayor comprensión y delimitación del tema, situación actual para evidenciar la magnitud del problema, la justificación, los objetivos que involucran los fines del estudio, así como sus alcances y delimitaciones.

En el segundo capítulo, se aborda el marco teórico de la investigación, con los conceptos relevantes acerca de los factores socioculturales y las deficiencias nutricionales a partir de ideas abordadas por otros autores, este punto es fundamental ya que se definen las variables que conforman el estudio.



En el tercer capítulo, se fundamentan el diseño y el tipo de estudio, a su vez se muestran las técnicas e instrumentos a utilizar para la obtención de datos, así como la población y muestra que conformaran el estudio.

En el cuarto y último capítulo, se realiza el análisis de los resultados, por medio de cuadros y gráficas, para su posterior discusión.

Finalmente, se plantean las conclusiones del estudio, así como sus limitaciones y recomendaciones sobre las posibles alternativas para mitigar la influencia que generan los factores socioculturales en los estándares de alimentación que practican los adolescentes de Finca Zapatero. Por otro lado, se presenta la bibliografía y los anexos del trabajo de investigación.

# **CAPÍTULO I**

## **CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

En la actualidad, el incremento de malnutrición en los adolescentes asociada a deficiencias nutricionales, ha originado que en distintas instituciones de Educación Superior a nivel internacional y regional se desarrollen diversos estudios con el fin de entender y dar una solución eficiente a este problema. Por lo que, se ha evidenciado la influencia de factores socioculturales que actúan directamente en el estado nutricional de los adolescentes. Entre los estudios de mayor relevancia se destacan los siguientes:

En Ecuador, se desarrolló el proyecto de investigación “Determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 16 años de la unidad educativa Esmeraldas Libre de Esmeraldas”, el propósito fue valorar los factores que influyen en la nutrición, la investigación presentó un enfoque cuantitativo-cualitativo de corte transversal. Se trabajó con 70 adolescentes de 14 a 16 años. El 47% indicó que el ingreso familiar es de 200 a 375 balboas, el 50% priorizan sus alimentos por su sabor. Se identificó que un 66% tiene un peso adecuado, mientras que un 23 % presenta desnutrición leve y un 11% presenta exceso de peso. (Klinger Martínez, 2018)

En este sentido, el estudio presentado señala que existen factores culturales y sociales que en gran medida influyen en la disposición de nutrientes, además se destaca que la mitad de los adolescentes consumen alimentos de acuerdo a su sabor, lo que favorece el consumo de alimentos que carecen de nutrientes. Se hace énfasis en la importancia de modificar los malos hábitos de alimentación para lograr cambios en los estilos de vida.

Por otro lado, en Cuba se llevó a cabo la investigación “Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud”, con el objetivo de determinar qué tipo de factores sociales se asocian a los patrones de vida de una población adolescente. La investigación fue de corte transversal. Se observó que prepondera la disminución en el consumo de vegetales, frutas y la práctica de actividad física. Además, se evidenció que los malos hábitos disminuyen de 38% a 13% familias formadas por padres e hijos, con poca cantidad de aparatos de uso domésticos, aunque se observó que, si la familia es numerosa, este porcentaje aumenta de 38% a 48%. (Alemañy, Díaz, Bacallao, Ramírez, & Alemañy, 2017)

En el estudio, se observa claramente que los factores sociales influyen significativamente en la alimentación de estos adolescentes. El ingreso económico familiar puede limitar la adquisición de alimentos variados, a su vez la familia juega un papel fundamental en esta situación, pues se observó que en el porcentaje de malos estilos de vida disminuye en familias conformadas por ambos padres, sin embargo, en familias numerosas el porcentaje se incrementa considerablemente. Todo esto, indudablemente, compromete de manera negativa el estado nutricional de los adolescentes.

Asimismo, en Argentina se desarrolló la investigación “Influencia sociocultural y los trastornos de las conductas alimentarias en adolescentes”, con la finalidad de evaluar la relación existente entre los agentes y condiciones sociales en el estándar estético corporal y los comportamientos riesgosos paralelos a alteraciones en la conductas alimentarias en mujeres adolescentes. Se incluyeron dentro de la muestra a 71 adolescente de 13 a 18 años de educación media. Se hizo uso del Examen de Trastornos Alimentarios y el Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal. Se señaló que si un individuo presenta riesgo de padecer alguna alteración en la Conducta Alimentaria, es más susceptible a la

influencia de distintas condiciones sociales. (Losada, Leonardelli, & Magliola, 2015)

Al comparar estas evidencias, se señala que la sociedad ha establecido estereotipos en cuanto al modelo estético corporal de una mujer, lo que influye de manera directa en la percepción y por consiguiente en las conductas de alimentación de muchas adolescentes. Esto se traduce en el desarrollo de trastornos alimentarios, que están asociados a situaciones en el aspecto sociocultural, comprometiendo el estado nutricional de estas adolescentes.

Debido a que la adolescencia es una etapa susceptible a la influencia de los factores socioculturales, se hace necesario incrementar acciones de intervención para fortalecer los patrones de alimentación de los adolescentes y disminuir el impacto que generan estos factores.

Por otra parte, en Paraguay se llevó a cabo la investigación “Caracterización Alimentaria nutricional de adolescentes de la comunidad campesina del Barrio Ybyraty de Paraguari”, con el propósito de distinguir las condiciones nutricionales de los adolescentes. La investigación tiene un alcance descriptivo y transversal, se aplicó una entrevista a la muestra de 114 adolescentes entre edades de 12 a 19 años. Se tomó las medidas de talla, peso, circunferencia de cintura e Índice de Masa Corporal. El 73% presento un IMC normal, aunque el 14% presenta desnutrición leve, mientras que el 7% desnutrición moderada. Se destacó el consumo de lácteos, carnes, mariscos, vegetales y frutas. Aunque existe una apropiada disposición de alimentos variados, se evidenció la presencia de malnutrición, debido a inestabilidad en el consumo de nutrientes. (Costas, Alfonzo, Serafini, & Flores, 2020)

El estudio presentado señala que los hábitos de alimentación en los adolescentes de áreas campesinas no se ven influenciados por el nivel económico específicamente, ya que la siembra es una actividad que favorece la calidad de

su alimentación, sin embargo, el poco conocimiento y la interacción de factores en el entorno social influyen en el patrón de alimentación y posteriormente en el estado nutricional de los adolescentes.

Más tarde, en España se desarrolló el proyecto de investigación “Transición Nutricional en Latinoamérica: Doble Carga de la Malnutrición y Medidas de Intervención” con el fin de valorar la transformación nutricional y sus posibles consecuencias, así como indagar sobre las estrategias preventivas que se ejecutan en el territorio. Se indagaron fuentes bibliográficas mediante distintas plataformas para obtener información relevante del tema. Se trabajó con 12 artículos. Se observó que el problema se concentra en países como Colombia, Guatemala, Brasil, Ecuador y Argentina. Además, se observó que los niños y los adolescentes son la población más vulnerable de esta situación. (Martínez De La Colina, 2020)

El estudio presentado, señala la incidencia de malnutrición en niños y adolescentes, resaltando que es un problema de gran relevancia para la salud pública, y que es importante establecer acciones decisivas al considerar a Latinoamérica como una de las regiones mayormente afectada, donde existe un aumento en los niveles de pobreza.

Por consiguiente, en Brasil se llevó a cabo la investigación “Alimentos saludables y no saludables en la opinión de adolescentes de las escuelas públicas y privadas en la capital del nordeste brasileño”, con el objetivo de conocer el juicio que tienen los jóvenes sobre las comidas sanas y no sanas. Se realizó una investigación de corte transversal. Se trabajó con 995 adolescentes, estructurados según el centro educativo, clase y estudiante. Se observó que hubo concordancia en cuanto a los beneficios que aportan las frutas. No hubo concordancia entre los alumnos de escuelas particulares y oficiales sobre los riesgos de consumir alimentos fritos, estudiantes de escuelas particulares, afirmaron que las sodas engordan, y estudiantes de centros oficiales afirmaron que carnes grasas disminuyen el riesgo

de padecer enfermedades coronarias. (Melo dos Santos, da Silva, Barros, Azevedo, & Resende, 2019)

Más precisamente, los resultados presentados en este trabajo revelan que la adolescencia es una etapa compleja, donde el satisfacer los requerimientos nutricionales se convierte en una prioridad para mantener un estado nutricional óptimo. Se destaca que es necesario orientar y educar a los adolescentes en aspectos de alimentación, fundamentados en estilos de vida saludable para evitar que puedan adoptar percepciones y conductas erradas en este aspecto.

Así mismo, en Chile se desarrolló el proyecto de investigación “Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile”, con el propósito de describir los factores que influyen en los patrones alimentarios. El estudio de carácter cualitativo tuvo un enfoque “fenomenológico”. Para obtener los datos del estudio, se empleó como técnica la entrevista. El instrumento fue aplicado a 30 estudiantes universitarios. Se evidenció que los estudiantes conocen conceptos relacionados a la alimentación, dentro de los principales factores de riesgo se encuentran la falta de tiempo y la publicidad. (Alarcón, Troncoso, Amaya, Sotomayor, & Amaya, 2019)

En conclusión, se señala que los adolescentes requieren de una alimentación sana para mantener un estado nutricional estable, pero también se reconoce la influencia que generan las redes sociales, las amistades y la falta de tiempo en los patrones de alimentación. Se destaca que es importante orientar a la familia, para que contribuyan en el fortalecimiento de modelos de conductas y estándares de alimentación en los adolescentes.

Seguidamente, en Perú se desarrolló el proyecto de investigación “Influencia de los medios de comunicación masiva y círculo socio-afectivo en el consumo de alimentos en adolescentes”, con la finalidad de comparar la influencia que generan los medios de comunicación y las condiciones socio-afectivo sobre el patrón

alimentario de los adolescentes. La investigación fue de tipo no experimental, transversal y correlacional. Los datos fueron obtenidos por medio de un cuestionario. El instrumento fue aplicado a 342 adolescentes. Se observó que la televisión, el radio, el periódico y las revistas producen “poca influencia”, mientras que el internet genera una “influencia regular”. (Aleman Delgado, 2018)

Como se puede inferir, el estudio presentado demuestra que los medios de comunicación pueden influenciar en la alimentación, sin embargo, el entorno familiar influye considerablemente en los estilos de alimentación de un adolescente, ya que es en este entorno donde se forma y fortalecen los conocimientos que posteriormente se convertirán en hábitos y como consecuencia se traducen en el desarrollo de diversas enfermedades.

Otro estudio de gran importancia fue realizado en Nicaragua en el año 2018, cuyo tema fue “Factores personales asociados al estado nutricional en adolescentes de 3ro y 5to año del Instituto Jonathan González, el Sauce, I semestre 2018”, su objetivo fue determinar los factores personales asociados al estado nutricional en adolescentes del Instituto Jonathan Gonzales. EL estudio es analítico caso control no pareado. La unidad de análisis estuvo conformada por 50 adolescentes con IMC mayor o igual a 25 y 100 adolescentes con IMC entre 18.00 y 24.99, se trabajó con el total del universo, posteriormente se realizó una entrevista con preguntas cerradas. (Centeno Ruíz & Romero Martínez, 2020)

Los resultados señalan, según datos sociodemográficos, que la mayoría de los adolescentes en edades de 17 a 19 años, pertenecen al sexo masculino y viven en áreas urbanas. Por otro lado, según los factores personales se concluye que, el tener familiares con sobrepeso u obesidad, así como el consumo de comidas rápidas, bebidas carbonatadas, y la omisión del desayuno, son determinantes que propician un estado nutricional con IMC mayor o igual a 25. (Centeno Ruíz & Romero Martínez, 2020)



Es importante resaltar que, de acuerdo con lo antes expuesto, es en la adolescencia donde el individuo adquiere hábitos que en su mayoría son perjudiciales para su salud y se enfatiza en que la familia es el medio donde se educa inicialmente al individuo respecto a la promoción de estilos de vida saludables. Por otra parte, se señaló que el aumento en el consumo de azúcar, sal y grasa predispone a que adolescente desarrolle sobrepeso u obesidad, a su vez se destaca que muchos de estos adolescentes pueden presentar deficiencias de nutrientes esenciales, lo que exponencialmente afecta su salud.

En esta misma línea, en Colombia, Alfonso Bermúdez, Karina, desarrolló la investigación “Percepción de alimentación saludable y prácticas alimentarias en población adolescente”, con el objetivo de describir la percepción alimentaria de los adolescentes. Se realizó una revisión exploración meticulosa con “metodología PRISMA”. Se inspeccionaron 89 artículos. Se observa el tema es más desarrollado en Estados Unidos e India. Se comprobó que los hábitos de alimentación y percepción del individuo guardan una marcada relación respecto a la alimentación sana, aunque estas pueden ser condicionadas por el espacio sociocultural y los conocimientos del individuo (Alfonso, 2019).

En virtud de los resultados planteados, la percepción del adolescente en cuanto a una sana alimentación se ve influenciada por el entorno social, las costumbres y tradiciones, la capacidad adquisitiva y sus conocimientos en cuanto a los estándares de alimentación. Es importante hacer frente a estos determinantes que condicionan negativamente el estado nutricional de un individuo.

A su vez, en Colombia se desarrolló el estudio “Prevalencia y factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de primer semestre -Cohorte 2010- de la carrera Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad”, con la finalidad de identificar la prevalencia y factores de riesgo asociados con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes. Fue un estudio descriptivo transversal. Se aplicó una encuesta a 23 estudiantes. Se

observó que un 65% de los encuestados son susceptible a presentar alteraciones en su conducta de alimentación. (Cerquera, 2020)

Como se observó en el estudio anterior, el poseer conocimientos en cuanto a una alimentación eficiente, no se traduce en prevención, puesto que muchos jóvenes no consumen alimentos por su valor nutricional sino por su sabor, aumentando el riesgo de padecer trastornos de alimentación. Desde este punto de vista, se hace notoria la importancia de hacer uso de estrategias que ayuden a prevenir este problema.

En líneas generales, los antecedentes que se han expuesto, analizan la asociación de distintos factores que determinan el estado nutricional en un adolescente, dentro de estos se destacan los de carácter social y cultural, los cuales presentan una mayor incidencia en la actualidad, además se hace énfasis en los impactos que puede generar una nutrición deficiente, resaltando la importancia de satisfacer las necesidades nutricionales en el individuo.

A nivel nacional no se encontraron investigaciones actualizadas referentes a este tema, por tal motivo se carece de datos.

### Situación actual

En la comunidad de Finca Zapatero, distrito del Barú, provincia de Chiriquí, se ha observado un incremento en el consumo de alimentos pocos saludables, lo que ha generado un aumento de malnutrición asociada a deficiencias de nutrientes, siendo los adolescentes el grupo mayormente afectado.

La comunidad está ubicada en un área de difícil acceso. En la actualidad, es una zona donde se realiza la actividad agropecuaria. Se genera de manera independiente plátano, maíz y corozo. En definitiva, gran parte de las familias que

residen en esta comunidad carecen de recursos económicos y poseen un nivel medio de escolaridad.

Es preciso señalar que existen factores de carácter cultural y social que en gran medida condicionan negativamente el tipo y la calidad de la alimentación de estos adolescentes, lo que se traduce en el desarrollo de enfermedades crónicas y trastornos asociados a deficiencias nutricionales. (Royo, 2017)

La malnutrición es una condición que impacta de manera progresiva la salud del adolescente, por ello, es inexcusable valorar estrategias que susciten estilos de alimentación adecuados, y que apoyen a las familias que carecen de medios económicos para que logren mantener una dieta equilibrada, adaptadas a sus necesidades.

Según estudios realizados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) “se estima que más de 2 000 millones de personas carecen de acceso a alimentos inocuos, nutritivos y suficientes, lo que involucra al 8% de la población de América septentrional y Europa”. (FAO, FIDA, & OMS, 2019, p. 1)

La Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles en Argentina para el año 2019, indicó que la incidencia de baja talla en niños de 5 años es de 7,9%, el rango de 5 a 17 años es de 3,7%. Se señala que estos datos se han incrementado en regiones con vulnerabilidad social. Además, se ha evidenciado que la baja talla se mantiene en valores relativamente estables con poca disminución, siendo un tema de preocupación. (Stanley *et. al.*, 2019)

El Ministerio de Salud en Costa Rica para el año 2018, señaló que cerca del 20% de los jóvenes consumen bebidas con alto contenido de azúcares dos o más veces al día, y el 33% consume estas bebidas dos o más veces por semana,

convirtiéndose en un factor de riesgo para el desarrollo de patologías crónicas. Además, en cuanto a los tiempos de comida, un (76,4%) siempre lo hace, la tercera parte afirma que no desayuna, mientras que un 26,4% consume frutas una vez a la semana y el 20% consume vegetales una vez a la semana. (SCIJ, 2020)

Asimismo, en Panamá, El informe “Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional 2018, señala que “el 62.6%, el 59.3% y 49% de los niños y adolescentes pertenecientes a las comarcas Guna Yala, Ngäbe Buglé y Emberá, no dispone de una alimentación variada, existiendo el riesgo de sufrir alteraciones en su estado nutricional. (FAO, OPS, UNICEF, 2018)

“Se estima que en las comarcas indígenas es donde se presentan los mayores porcentajes de personas que viven en pobreza multidimensional: en la Comarca Ngäbe Buglé (93.4%), Comarca Guna Yala (91.4%) y Comarca Emberá (70.8%)”. (FAO, OPS, UNICEF, 2018, p.1)

Estas consideraciones son fundamentales, ya que la propuesta de esta investigación trata de dar respuesta a un problema de alta complejidad, pues sus efectos condicionan negativamente el desarrollo social y económico de diversos países. Por otra parte, me permite como educadora para la salud evaluar la magnitud del problema e identificar cual es el principal factor asociado a las carencias nutricionales en los adolescentes de esta comunidad y de esta forma establecer soluciones a través de estrategias de promoción de la salud.

Ante esta situación surge la inquietud de: ¿Cuáles son los factores socioculturales asociados a las deficiencias nutricionales en adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero?

### 1.1.1 Problema de investigación

De acuerdo con los antecedentes presentados y conscientes de la situación actual, se plantea como problema de investigación:

Pregunta principal

¿Qué asociación tienen los factores socioculturales y las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero?

Sub preguntas

- ¿Cuáles son los factores sociales asociados a las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero?
- ¿Cuáles son los factores culturales asociados a las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero?
- ¿Cuáles son las deficiencias nutricionales causadas por efectos socioculturales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero?

### 1.2. Justificación

El problema de investigación surge de la observación en el acrecentamiento del consumo de alimentos malsanos en la comunidad de Finca Zapatero, lo que ha generado cuestionamientos en cuanto al estado nutricional de los adolescentes de dicha comunidad. Esto pone en evidencia la existencia de factores sociales y culturales que pueden estar relacionados con los patrones de alimentación que practican estos adolescentes.

El concepto deficiencias nutricionales hace referencia a aquel estado en el que el individuo no satisface correctamente sus necesidades nutricionales, esto debido al alto consumo de comidas con bajo aprecio nutricional, generalmente como consecuencia del poco acceso a una alimentación variada donde se incorporen todos los grupos de alimentos.

La importancia de realizar esta investigación radica en la necesidad de conocer cuáles son los factores socioculturales asociados a las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, a su vez, destacar la importancia de una alimentación sana y equilibrada, que proporcione los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, y a su vez para la prevención de complicaciones asociadas a las carencias nutricionales, ya que es un problema que ha crecido significativamente en todas las regiones del mundo.

En tal sentido, a través de la investigación se pretende establecer una propuesta de intervención alimentaria, que permita orientar a la comunidad para hacer frente a esta situación, promoviendo el desarrollo de estrategias desde el punto de vista de Educación para la Salud. La implementación de un programa de educación nutricional dirigido a adolescentes, es una estrategia decisiva, ya que facilitará la adopción de conductas favorables para la salud, evitando que el problema se intensifique, por otro lado, contribuirá en el cumplimiento de uno de los principales objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030 “Hambre cero”, el cual establece terminar con todas las formas de malnutrición y velar para que los adolescentes reciban una alimentación sana con un adecuado aporte nutricional.

Con relación con las implicaciones, el estudio beneficiará a los adolescentes y padres de familia, pues se fortalecerán los conocimientos en cuanto a buenos estándares de alimentación, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades asociadas a las deficiencias nutricionales.

Existen pocas investigaciones a nivel nacional relacionadas con este tema de estudio, siendo esta la principal limitante, por ello, el presente estudio será un gran aporte. Se hace necesario resaltar que, por motivo de la situación actual en salud, no se podrá tener un acercamiento físico con la muestra de estudio.

El establecimiento de medidas de distanciamiento social son aspectos claves para hacer frente a la actual pandemia, por ello la encuesta se llevará a cabo a través de herramientas tecnológicas, lo cual facilitará la aplicación del instrumento de esta investigación.

La investigación es viable, ya que se realizará durante un tiempo aproximado de 8 meses. Los adolescentes que participarán en el estudio están autorizados por sus padres para que den respuesta al instrumento de investigación que se les facilitará. El trabajo no representa un gasto económico significativo, puesto que la investigadora reside en la comunidad y ha establecido enlaces por vía telefónica con la población que será estudiada.

### 1.3. Hipótesis de investigación

Hernández, Fernández y Batista, (2014) afirman “las hipótesis son las guías de una investigación o estudio. Las hipótesis indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado”. (p.104)

H<sub>1</sub>: Los factores socioculturales están asociados a las deficiencias de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero.

H<sub>0</sub>: Los factores socioculturales no están asociados a las deficiencias nutricionales de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero. negar lo que afirma la hipótesis de investigación”. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, p.114)

#### 1.4. Objetivos de la investigación

##### 1.4.1 Objetivo General:

Comparar la asociación entre los factores socioculturales y las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero.

##### 1.4.2 Objetivos Específicos:

- Identificar qué tipos de factores sociales producen deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, año 2020.
- Identificar qué tipos de factores culturales producen las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, año 2020.
- Determinar las evidencias de las deficiencias nutricionales que presentan los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero mediante la aplicación de una encuesta.

#### 1.5. Alcances de la investigación

El desarrollo de la presente investigación permite crear conciencia en cuanto a las consecuencias que generan las deficiencias nutricionales en los adolescentes, motivando al cambio de conductas perniciosas y conocimientos desacertados en cuanto a la alimentación. Al considerar a los adolescentes como un grupo vulnerable, la investigación se centra en la potencialidad de las secuelas que puede generar una mala nutrición, ya que esto difiere directamente en su crecimiento y desarrollo, afectado contundentemente su calidad de vida.



En la actualidad, el establecimiento de nuevos patrones de alimentación ha condicionado drásticamente la práctica de estilos de vida, basados en una alimentación poco saludable, ya que estos nuevos hábitos de alimentación no proporcionan los nutrientes necesarios para cubrir correctamente las demandas nutricionales en los adolescentes, y esto puede estar relacionado a distintos factores.

Los factores sociales y culturales son de gran relevancia en cuanto al desarrollo del pensamiento y modelos de conducta en un individuo, es así como, actúan de manera parcial y particular en los componentes fisiológicos, anatómicos e individuales, al referirnos al concepto alimentación. (Dongo, 2009)

Es importante destacar, que a través del fortalecimiento de los conocimientos en los adolescentes, se busca mitigar la influencia que generan los factores de carácter social y cultural en los estándares de alimentación que practican los adolescentes, realzando la importancia de una alimentación que proporcione los nutrientes esenciales para su desarrollo. Una buena nutrición no solo aporta beneficios a nivel físico, sino también psicológico y social, ya que puede contribuir al desarrollo de las habilidades y competencias, dando como resultado una sociedad productiva, sana y enérgica.

#### 1.6. Delimitaciones

La investigación se llevará a cabo en la comunidad de Finca Zapatero, la cual está ubicada en el corregimiento Rodolfo Aguilar Delgado, distrito de Barú en la provincia de Chiriquí, República de Panamá. De acuerdo al censo del año 2010 tiene alrededor de 375 habitantes, está ubicada en un área de difícil acceso, cuenta con un centro educativo, un centro de salud y tres iglesias. (Asamblea Nacional de Panamá, 1998)

La agricultura es una actividad primordial, ya que constituye un soporte económico para la mayoría de las familias, se lleva a cabo el cultivo de palma de aceite, plátano, banano, maíz y guandú. Por otro lado, la ganadería y la cría de cerdos, son actividades que también se ponen en funcionamiento. Hoy, esta comunidad pasa por un bajón económico, tras el retiro de la compañía Chiriquí Land Company, empresa que representó hasta el año 2013, su principal rubro económico. (Marciacq, 2010)

El estudio se ejecutará durante un periodo de 8 meses. A través de una encuesta se evaluará el comportamiento de las variables para dar respuesta al problema de investigación.

La población objeto de nuestro estudio son los adolescentes en edades de 10-19 años, residentes de la comunidad de Finca Zapatero, quienes están autorizados por sus padres y dispuestos a participar.

A través del desarrollo del presente proyecto de investigación, se analizará y describirá las causas que conducen al adolescente de la comunidad de Finca Zapatero a presentar deficiencias nutricionales. A su vez, se busca evidenciar la existencia de deficiencias nutricionales en los adolescentes.

En la presente investigación se hace énfasis en el concepto deficiencias nutricionales, el cual hace referencia a aquel estado en el que el individuo no satisface correctamente sus necesidades nutricionales, y esto puede deberse a un acrecentamiento en el consumo de alimentos malsanos, de manera que, no tiene acceso una alimentación variada donde se incorporen todos los grupos de alimentos.

**Imagen N°1. Provincia de Chiriquí**



Fuente: Elaborado a partir de Google Maps, 2020.

**Imagen N°2. Distrito de Barú, comunidad de Finca Zapatero**



Fuente: Elaborado a partir de google Maps, 2020.

## **CAPÍTULO II**

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### 2.1 . La adolescencia

Desde distintas disciplinas del ámbito científico, la adolescencia es considerada una etapa de gran relevancia en el ser humano, ya que es un proceso en el que el individuo fundamenta las bases para su desarrollo en el aspecto físico, psicológico y social. Numerosas organizaciones y entidades en distintas regiones del mundo han otorgado gran importancia al concepto adolescencia como una parte importante e inevitable en el ser humano.

En este aspecto, la OMS (2017) define: “La adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios”. (p.2).

En el mismo contexto, Gaete (2015) afirma: “En este periodo, en el que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y es capaz de vivir en forma independiente”. (p.1). Las afirmaciones anteriores destacan que la adolescencia está particularmente relacionada al concepto maduración, lo que se refiere al alcance de su exuberancia como ser humano.

En la antigüedad, el concepto adolescencia no tenía tanta relevancia como en la actualidad, debido al aumento de factores de riesgo que condicionan su calidad de vida y por lo tanto, se considera como el más prominente desafío de salud en el mundo.

Los adolescentes son un grupo considerable, ya que sus patrones de conductas y comportamientos pueden resonar negativamente en su salud a futuro. Por ello, se han desarrollado estrategias que están encaminadas a combatir los factores de riesgo que condicionan de manera drástica la salud integral de este grupo etario.

## 2.2 Clasificación

La adolescencia como proceso se divide en etapas, cada una de estas se presentan en un periodo en el que se manifiestan cambios que son relevantes para que el adolescente logre la independencia y el establecimiento de su identidad. Respecto a la clasificación de la adolescencia, Güemes, Ceñal, & Hidalgo (2017) señalan que “La adolescencia inicial abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales. La adolescencia media comprende de los 14 a los 17 años y se caracteriza por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo. La Adolescencia tardía abarca desde los 18 hasta los 21 años y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez”. (p.234)

En otras palabras Güemes, Ceñal, e Hidalgo sostienen que en el proceso de transformación, donde el individuo abandona la niñez, para encajar en la adolescencia, se presentan una serie de cambios, que involucran su aspecto físico, su estado emocional y su situación social.

Los intereses (propios de la infancia) cambian en el adolescente, debido a un avance en el desarrollo neuronal. La interacción social y cultural en su entorno es crucial para la construcción abstracta de su percepción e identidad, además su capacidad de analizar y razonar se intensifica, trayendo consigo nuevas preocupaciones sobre su nueva imagen.

## 2.3 Cambios en el adolescente

### 2.3.1 Cambios físicos en el adolescente.

Los cambios físicos que se dan en el adolescente indican específicamente el inicio de la pubertad. Para ese momento, el adolescente puede llegar a sentir incomodidad con su nueva imagen, esto puede afectar su autoestima. Para Güemes, *et al.*, (2017) “Los cambios físicos en la pubertad son: aceleración y desaceleración del crecimiento, cambios de la composición corporal con el desarrollo de órganos y sistemas, adquisición de la masa ósea, así como la maduración sexual”. (p.236).

Es importante señalar que el desarrollo se caracteriza por un crecimiento acelerado, se observa un incremento de peso, debido al aumento de la masa ósea y muscular. Por otro lado su sistema reproductor se prepara, para que luego se lleve a cabo el proceso de reproducción.

Un estilo de vida saludable es esencial, para asegurar que el desarrollo en la adolescencia se complete de manera armoniosa, con la finalidad de reducir la probabilidad de padecer patologías que comprometan su bienestar, conociendo que durante este proceso existe una mayor interacción hormonal y un acrecentamiento en las necesidades nutricionales del individuo.

### 2.3.2 Cambios psicológicos en los adolescentes.

Desde el aspecto psicológico, el desarrollo en el adolescente se caracteriza por cambios de carácter emocional. En este proceso, se pondrán a prueba sus capacidades para lograr comprender ideas y establecer relaciones sociales, cuestionando sus propios valores. En esta etapa, es necesaria la supervisión constante de los padres.

Durante el desarrollo psíquico, particularmente se observa que el adolescente es un firme creyente de sus puntos de vista y su percepción personal, sin embargo, esto es considerado un aspecto singular de su etapa. (Zea & Sahuanay, 2018)

En este marco, Gaete (2015) señala “Como hecho central se da el distanciamiento afectivo de la familia y el acercamiento al grupo de pares. Ello implica una profunda reorientación en las relaciones interpersonales, que tiene consecuencias para el adolescente”. (p.1)

Estudios señalan que, el cerebro posterior a la adolescencia, continúa su desarrollo hasta los “25-30 años”, aunque esto depende específicamente del acelerado crecimiento de las neuronas y que se lleve a cabo eficientemente el proceso de sinapsis. (Güemes, Ceñal, & Hidalgo, 2017)

En líneas generales, los cambios que se presenta a nivel psíquico son un indicador de maduración cerebral, este proceso es necesario e indispensable para que el adolescente reflexione prudentemente en distintos aspectos de su vida y adquiera las responsabilidades que conlleva la etapa adulta.

## 2.4 Alimentación

La alimentación es un derecho humano, y una necesidad indispensable para el cumplimiento de las funciones del organismo, de esto depende el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la vida.

La conceptualización del concepto alimentación hace referencia al mecanismo mediante el cual el individuo adquiere e ingiere los alimentos para lograr obtener energía. Al respecto Gómez, Barragán, & Díaz (2011) señalan que “La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de



la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud”. (p.1)

Para que un adolescente pueda tener una alimentación eficiente, es importante que consuma de los cinco grupos de alimentos, sin embargo, la cantidad y frecuencia debe ser indicada por un profesional para cubrir sus demandas nutricionales.

#### 2.4.1 Nutrición

La nutrición es un proceso que se desarrolla en el medio interno, en este aspecto, el proceso de selección de los alimentos juega un papel fundamental para que la nutrición sea eficiente, ya que se debe disponer de todos los grupos de alimentos para proporcionar los micronutrientes y macronutrientes al organismo. Al respecto La OMS (2020) afirma “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud”. (p.1)

En otras palabras, la OMS sostiene que los requerimientos nutricionales de una persona pueden variar de acuerdo a su edad, talla, sexo, actividad física que realice y estado de salud en el que se encuentre.

La nutrición es un aspecto sustancial en el individuo, ya que participa en la “regulación del crecimiento”, aporta los materiales necesarios para el abastecimiento de energía y constitución de las estructuras del organismo, además promueve la interacción hormonal, tales como la “GH (hormona de crecimiento) y gonadotropinas, IGF-I (hormona clave para el crecimiento) y esteroides”. (OPS, 2012).

Según lo sustentado anteriormente por la OPS, la nutrición es un aspecto que contribuye directa e indirectamente a que se lleven a cabo todas las funciones relacionadas al proceso de crecimiento en el organismo, y es por este motivo que al existir malnutrición, el proceso de crecimiento puede verse afectado.

#### 2.4.2 Nutrientes

Los nutrientes son los elementos básicos para el cuerpo humano. Cada una de estas sustancias cumplen distintas funciones, por lo tanto, un desequilibrio en su ingesta puede generar secuelas graves. En relación a este concepto, Navas López & Murelo (2009) definen “es aquella sustancia contenida en los alimentos capaz de ser asimilada en su totalidad por el aparato digestivo, en la que recae la función de proporcionar al organismo la energía suficiente para que pueda realizar todas sus funciones”. (p.9)

Los autores mencionados puntualizan que los nutrientes están únicamente contenidos en los distintos grupos de alimentos y estos al ser ingeridos son absorbidos por la vía gástrica, para satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo y facultar al organismo para desarrollar funciones eficientemente.

- Clasificación

Los nutrientes son aquellas sustancias que participan en el mantenimiento de las funciones de los órganos y por lo tanto de la vida humana. Estos se pueden organizar en macronutrientes y micronutrientes. Referente a este concepto, La OMS (2020) propone: “El consumo de agua y diversos nutrientes es fundamental para el crecimiento, la reproducción y la buena salud”. (p.1)

Es por ello, que se ha evidenciado que los adolescentes que no disponen de una nutrición eficiente y balanceada, se encuentra en riesgo de padecer enfermedades enlazadas al aumento o disminución en el consumo de nutrientes.

- Macronutrientes

Los macronutrientes son necesarios para el organismo, ya que los requiere en mayor proporción para mantenerse estable. La desnutrición es una condición que puede ser resultado de una disminución en el consumo de macronutrientes. De acuerdo con lo antes planteado, La OMS (2020) enfatiza “Los macronutrientes son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos”. (p.1)

#### El agua

El agua es considerada uno de los nutrientes con mayor relevancia en el medio biológico, esto es debido a que los órganos desarrollan su labor con participación de este nutriente. “Constituye entre el 55% y el 70% de su peso corporal. Dado que no se sintetiza a nivel endógeno, es necesario ingerirla, siendo por tanto un nutriente esencial. Se requiere una ingesta mínima de dos litros diarios”. (Royo, 2017, p. 54)

Las recomendaciones relacionadas al consumo de agua varían de acuerdo con la edad, actividad física o condición de una persona. Es necesario ingerir 8 vasos de agua diarios, ya que una ingesta deficiente conduce al desarrollo de problemas de salud, tales como los trastornos digestivos, diabetes, alteraciones en las capas de la piel, entre otros problemas.

#### Las proteínas

Dentro de las recomendaciones nutricionales, se destaca el consumo diario de proteínas, como aspecto fundamental para la prevención de numerables enfermedades asociadas a su carencia. “La proteína es un macronutriente presente en los alimentos. Su importancia se debe a la capacidad de aportar

aminoácidos para atender al mantenimiento de la proteína corporal. Su deficiencia conduce a un retraso en el crecimiento”. (Martínez & Martínez, 2006, p.1)

En cuanto a su consumo, debe proporcionar un 10 a un 15% de las calorías totales consumidas. (Valero, Rodríguez, Ruíz , Ávila, & Valera, 2018)

## Los lípidos

Los lípidos son un grupo de macronutrientes que cumplen diversas funciones en el organismo. “Desarrollan función energética, ya que aportan suficiente energía; función plástica, pues forman la membrana celular; función reguladora puesto que aportan ácidos grasos esenciales, actúan como vehículo de vitaminas liposolubles y participan en la síntesis de sales biliares y hormonas”. (Valero, Rodríguez, Ruíz, Ávila, & Valera, 2018, p.18)

Dentro de las recomendaciones nutricionales, se considera que su consumo no debe exceder el 30 a 35% de la totalidad de la energía general. (Valero, *et al.*, 2018)

## Hidratos de carbono

Como aspecto importante a resaltar, este grupo de nutrientes es considerado el primordial surtidor de energía para el organismo. Posee como función fundamental abastecer de energía al cuerpo, puesto que proporciona 4 calorías por gramo. Además tiene la capacidad de reservar energía en las células, como sucede con el glucógeno, el cual provee el 50% del total de la energía que los tejidos musculares y demás tejidos del cuerpo requieren para su buen funcionamiento. (Valero, *et al.*, 2018)

Dentro de las sugerencias nutricionales, se recomienda la ingesta de un 55 a 60% de energía total. (Valero, *et al.*, 2018)

- Micronutrientes

Los micronutrientes son sustancias indispensables para el organismo, aunque su ingesta es reducida, su participación en el mantenimiento de las funciones del organismo es incuestionable. El cuerpo no es capaz de generarlas, debido a esto, asegurar su consumo, es fundamental. De acuerdo con lo antes planteado “Los micronutrientes son aquellas sustancias que el cuerpo requiere en pequeñas cantidades para su funcionamiento, entre estos se destacan las vitaminas, los minerales y los oligoelementos”. (Bes-Rastrollo, Bosqued, & De Burgos, 2017).

#### Minerales

Este grupo es esencial, debido a que sus funciones en el cuerpo humano son múltiples, participan en el funcionamiento de distintos órganos y sistemas. En este aspecto, Valero, Rodríguez, Ruíz, Ávila & Valera (2018) proponen: “Son sustancias con una importante función reguladora, no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados por la dieta. No aportan energía. Dentro de ellos están: el calcio, hierro, yodo, magnesio, cinc, sodio, potasio, fosforo y selenio”. (p. 21)

Por otro lado, Royo (2017) sostiene que “Participan en la transmisión neuromuscular, en el transporte de oxígeno a las células, en la permeabilidad de membranas celulares, el balance hidroelectrolítico y el equilibrio ácido-base”. (p.49)

#### Vitaminas

Las vitaminas son un grupo primordial para conservar una buena salud, se destaca la importancia que representan para el equilibrio del organismo. Al respecto Valero, *et al.*, (2018) afirman que: “Las vitaminas son un grupo de sustancias consideradas como nutrientes esenciales porque son imprescindibles

para el normal funcionamiento del organismo (poseen función reguladora y protectora) y deben ser aportadas por la dieta ya que el organismo no puede sintetizarlas...” (p. 24)

La evidencia científica ha demostrado que los nutrientes juegan un papel específico en el organismo, la proporción de su ingesta varía según las características del propio individuo. Es por esta razón que si existen deficiencias de nutrientes, se desencadenan riesgos en el estado de salud del adolescente.

## 2.5 Necesidades nutricionales en el adolescente

La maduración en la adolescencia es una sucesión de cambios que se presentan de manera acelerada y variable, cubrir los requerimientos nutricionales en el adolescente es un aspecto crucial que determina su crecimiento.

El patrón de alimentación de un adolescente depende de numerables factores extrínsecos (las relaciones con la familia y los amigos, la percepción respecto a sus valores en el aspecto cultural y social, y la influencia de la publicidad) e intrínsecos (condiciones patológicas, y su inclinación respecto a selección de sus alimentos). (Moreno & Galiano, 2015)

Cuando el individuo entra a la etapa de la adolescencia sus necesidades nutricionales aumentan y se convierten en un asunto central y sustancial de su evolución para alcanzar la etapa adulta, esto implica un aumento de las demandas energéticas debido a su acelerado ritmo de vida. La deficiencia de nutrientes predispone al desarrollo de enfermedades, que en muchos casos se manifiestan en la etapa adulta.

De acuerdo con los requerimientos nutricionales diarios, Moreno & Galiano (2015) Postulan que: “Los varones necesitan entre 1.800 y 3.200 kcal, mientras que la

mujeres de esa edad requieren entre 1.600 y 2.400 kcal, en función de su actividad física". (p. 273)

### 2.5.1 Deficiencias nutricionales

Las deficiencias nutricionales hacen referencia a aquel estado en el que el individuo carece de nutrientes esenciales para su desarrollo, y debido a esto, su estado de salud se ve condicionado por la aparición de trastornos asociados a carencia de nutrientes. Con relación a esto, Sánchez & Real (2002) plantean "Se entiende que la desnutrición se produce por una ingesta inadecuada, malabsorción digestiva, pérdida anormal de nutrientes por el tubo digestivo, hemorragia, fallo renal o excesiva sudación, infección o adicción a drogas". (p.4669)

Respecto a los principales problemas de malnutrición, Hurtado *et al.*, (2015), señalan: "la carencia de vitamina A, los trastornos por carencia de yodo y las anemias nutricionales son los problemas nutricionales más serios y de mayor prevalencia en casi todos los países de Asia, África, América Latina y el Cercano Oriente"(p.60).

### 2.6 Enfermedades asociadas a la deficiencia de nutrientes en el adolescente

- Enfermedades por deficiencia de hierro

La anemia es una enfermedad que genera considerables secuelas al individuo que la padece, afecta de manera trascendental al organismo. No obstante, es sumamente importante que se realice una valoración del estado de salud de la persona, para lograr brindar un tratamiento eficaz. Al respecto, Hernández (2012) plantea "Las anemias se definen por la reducción de la concentración de la hemoglobina en la sangre periférica por debajo de los niveles considerados normales para una determinada edad, sexo y altura sobre el nivel del mar". (p. 1).

Dentro de las estimaciones de morbilidad, La OMS (2021) señala “Más del 30% de la población mundial padecen anemia, debido principalmente a la carencia de hierro, un problema que en las regiones de escasos recursos con frecuencia se ve agravado por diversas enfermedades infecciosas”. (p.1)

- Enfermedades por deficiencia de vitamina C

La importancia de la vitamina c, en el organismo es innegable, una ingesta diaria es necesaria para evitar consecuencias asociadas a su deficiencia. Su carencia en un periodo de uno a tres meses puede causar escorbuto generando alteraciones en la producción de colágeno, con debilitamiento a nivel capilar, y hemorragias leves en la dermis, y el tejido conjuntivo subyacente. (Vitoria, 2015)

- Enfermedades por deficiencia de vitamina B2

La carencia de esta vitamina es crucial para el cuerpo humano, puede generar grandes daños en los glóbulos sanguíneos, para evitar secuelas es fundamental su consumo en proporciones adecuadas. Al respecto Vitoria (2015) plantea: “Los signos generales de su deficiencia son: dermatitis seborreica, glositis, queratitis, estomatitis angulosa y anemia normocítica. Su deficiencia durante el embarazo produce un síndrome malformativo, con afectación cardíaca y esquelética, fundamentalmente”. (p. 327)

- Enfermedades por deficiencia de vitamina B3

Esta vitamina tiene participación en diversos procesos que se dan en el organismo, desde el mantenimiento de la piel hasta el control del colesterol.



De acuerdo con los trastornos relacionados a su carencia, se presentan principalmente las manifestaciones de la pelagra o sintomatología de las 3D (dermatitis, diarrea, demencia), se singularizan por alteraciones en la piel, glositis, diarrea, por otro lado se presentan alucinaciones y apatía como los principales síntomas neurológicos. (Vitoria, 2015)

## Enfermedades por deficiencia de vitamina A

Se considera que el consumo de este micronutriente es sustancial para asegurar una buena salud visual. Su deficiencia puede originar un sin número de daños en el tejido ocular. Más explícitamente, Vitoria (2015) señala: “Los síntomas de deficiencia de vitamina A son: disminución de la visión nocturna, manchas de Bitot, xerosis cutánea, conjuntival y corneal (con úlceras), hiperqueratosis folicular en superficies extensoras, retraso en el crecimiento, alteración de la función inmunitaria”. (p. 329)

### 2.7 Prevención de deficiencias nutricionales.

Un enfoque integral es indispensable para poder brindar solución a los problemas en materia de nutrición. Es importante fortalecer los conocimientos en cuanto a la producción, elección, compra y consumo de alimentos que sean adecuados para llevar a término una buena nutrición, disminuyendo las consecuencias que produce la malnutrición por deficiencias.

Se requieren estrategias a nivel universal, regional y familiar, para afrontar el tema de las carencias de nutrientes. Se debe trabajar específicamente mejoras en los estilos de alimentación, a través de la diversidad alimentaria, establecer propuestas de salud pública, con respecto a la producción de alimentos con aporte nutricional, y el equipamiento de suplementos nutricionales. (FAO, 2002)

El compromiso de velar por una nutrición eficiente es una tarea que involucra la participación activa y responsable de las familias y distintos sectores del país. De esta manera, se podrá obtener resultados favorables en la lucha contra la malnutrición asociada a deficiencias nutricionales.

## 2.8 Influencia de los factores sociales y culturales en la alimentación

Los hábitos alimentarios son resultado de conductas que el adolescente aprende a través de la observación en el entorno que lo rodea, esto condiciona significativamente su favoritismo con respecto al sabor y la variedad de los alimentos que consume.

Los estándares alimentarios pueden estar asociados al desarrollo personal, el género, la cultura, la etnia y sus conocimientos respecto a los alimentos, la inclinación o favoritismo, su creencia religiosa, sus hábitos de vida, sus recursos económicos, la medicación, la salud, el alcoholismo, la publicidad y por supuesto los factores psicológicos. Todo esto le lleva considerar el apego que existe entre el proceso de alimentación y la nutrición en el organismo de un individuo, y como resultado su estado de salud. (López, 2020)

Tal como nos indica López, la percepción que tiene el individuo así como su conducta alimentaria, son resultado del conjunto de factores que interactúan en su entorno social y cultural, los cuales son de gran relevancia al momento de seleccionar los alimentos para su consumo.

Es difícil cambiar la percepción que tiene un adolescente en cuanto a su estilo de alimentación, puesto que sus creencias y costumbres han sido establecidas dentro de su entorno familiar, es por ello que al intervenir desde el aspecto de Educación para la salud se debe propiciar un entorno en el que exista la participación de la familia, para que dicha intervención sea más efectiva.

### 2.8.1 Factores sociales en la adolescencia

Los factores sociales determinan considerablemente el patrón de alimentación en un individuo, la entrada económica, la educación y la publicidad alimentaria influyen en la preferencia hacia ciertos alimentos que en muchos casos no son aptos para el adolescente, ya que no proporcionan nutrientes, sino una variedad de sustancias sintéticas, con alto contenido de grasa, azúcares y sodio. Al respecto, “Los determinantes sociales de la salud son las condiciones sociales y económicas que influyen en el estado de salud de las personas”. (Galli, Pagés, & Swieszowski, 2017).

La interrelación que existe entre la tendencia alimentaria y el ambiente (social o comunitario, alimentario e información) donde estas son asimiladas, aprendidas, interpretadas y replanteadas a criterio personal, tiene repercusión en la conformación y la transformación de los estándares de alimentación en la sociedad. La educación alimentaria en la niñez permite crear un ambiente favorable para la adquisición de conocimientos respecto a la alimentación sana. (Royo, 2017)

Asimismo, el autor antes mencionado, señala que el rol de los padres es necesario para estimular un ambiente propicio para la adquisición de conocimientos y conductas eficaces en relación a las preferencias de alimentos sanos, y asegurar buenos patrones de alimentación, que guíen a los adolescentes, facilitando un sano y adecuado estilo de alimentación, disminuyendo la influencia que ocasionan los anuncios de publicidad.

- Clasificación

#### Entrada económica

La pobreza y la desigualdad social, son determinantes que restringen la posibilidad de obtener una alimentación variada, siendo un problema que afecta a distintas regiones del mundo. Quienes se encuentran en esta situación son víctimas de la malnutrición debido al poco acceso a una alimentación eficiente y a una atención médica oportuna.

En este aspecto, Olivos & Saldarriaga (2020) afirman lo siguiente:

**El factor social se relaciona con los estándares de alimentación. El consumo deficiente de nutrientes puede causar deficiencia de micronutrientes y macronutrientes, por otro lado, un exceso en la alimentación produce una excesiva energía provocando sobrepeso u obesidad que afectan a la sociedad a nivel mundial. Sin embargo las personas que pertenecen a la clase social alta se preocupan más por el cuidado del cuerpo, teniendo un control exigente con la dieta y el gimnasio; a diferencia de la clase social baja que solo se preocupa por saciar el hambre o de ingerir algún alimento. (p.19)**

#### Nivel académico

La educación genera oportunidades, amplía las capacidades y competencias de una persona, ya que proporciona los conocimientos que promueven y enriquecen su desarrollo individual. Por ello, la educación en aspectos de alimentación es vital para que el adolescente mantenga hábitos de alimentación adecuados.

Con relación con lo antes planteado, Rúales & Alonzo (2019) expresan “El nivel de educación en un adolescente es un factor determinante del estado nutricional, esto favorece el acceso al consumo de comidas fuera del hogar, comida chatarra, snack, horarios de alimentación irregulares y monotonía dietética”. (p. 20)

## 2.8.2 Factores culturales en la adolescencia

La cultura se establece de acuerdo al entorno en el que se desarrolla una persona, esto determina sus creencias, conocimientos y hábitos, y por lo general es influenciada por las relaciones sociales y el entorno familiar. Al respecto, Ávila (2015) plantea: “Es el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura o grupo social determinado dentro de una cultura”. (p. 26)

- Clasificación

### Percepción o conocimientos del individuo

La percepción es un aspecto importante en el individuo, se traduce en como aceptamos, analizamos e interpretamos la información que recibimos.

Por ello, el concepto percepción de alimentación saludable se refiere a la construcción personal del conocimiento adquirido por la interacción con el entorno cultural del individuo, respecto a sus preferencias, su aprobación e inclinación a ciertos alimentos y su favoritismo en cuanto a la preparación, ración y repetición. Siendo esto un aspecto de gran importancia, ya que puede repercutir en su salud del adolescente. (Alfonso, 2019)

### Publicidad alimentaria

En la actualidad, la influencia de la publicidad en los medios de comunicación ha tenido un auge importante, y a su vez un efecto negativo en aspectos de alimentación.

El uso de la publicidad para la obtención de información y la insuficiencia analítica de los anuncios publicitarios, con regularidad fraudulentos o sin bases científicas, promueve una conducta irracional en el adolescente que contempla la influencia social en su entorno. (Royo, 2017)

Los adolescentes son poco críticos al cuestionar si un alimento es sano o dañino, la educación es la clave para evitar que la publicidad envíe información equivocada a los adolescentes, y así evitar que puedan formar parte de un estándar de alimentación erróneo y potencialmente dañino para su salud. De acuerdo con lo antes planteado, Royo (2017) afirma: “La publicidad alimentaria influye en los comportamientos alimentarios, mediante el uso de modelos atractivos y la asociación del producto anunciado con emociones positivas, incluso en ausencia de percepción consciente del estímulo del marketing”. (p. 86).

## Religión

La religión es una parte central en el ser humano, se considera que fundamenta las bases del comportamiento, las creencias y la formación ética del individuo. En muchos casos la religión puede condicionar el estilo de alimentación, debido al establecimiento de normas que prohíben el consumo de algún tipo de alimento, condicionando drásticamente los hábitos de alimentación.

La creencia religiosa, puede incidir en el patrón alimentario de una persona religiosa, es por esta razón que distintas congregaciones han establecido normas, las cuales prohíben o permiten el consumo de ciertos alimentos. (Parejo Guzmán, 2018)

Un claro ejemplo es la creencia judía, la cual restringe el consumo de aquellos animales rumiantes y que tienen pezuñas (la cabra, el antílope, el ciervo, el

camello, etc.), además prohíben el consumo de animales que carecen de escamas y aletas. Otro claro ejemplo, es observado en el islamismo, la cual priva el consumo de cerdo, perros, anfibios, aves rapaces, etc. Por último la creencia católica establece que durante el ayuno no se puede consumir alimentos, además ha dictaminado el consumo de algunas carnes en distintas celebraciones del año. (Parejo Guzmán, 2018)

### Costumbre y creencias

Las costumbres y creencias en la adolescencia pueden ser condicionadas por el entorno cultural y familiar, ya que es el ambiente en el que interactúa el individuo, se fortalecen sus valores y su educación en distintos aspectos, entre estos sus hábitos de alimentación.

Al respecto, Olivos & Saldarriaga (2020) proponen:

**Esto significa que, existe también, el factor cultural, donde se consideran las costumbres, creencias, religión que pueda tener el ser humano, también se tiene en cuenta ciertos alimentos de consumo habitual y sobre todo al tipo de preparación de los mismos; en algunos casos más frecuentes, por la religión se prohíbe el consumo de carnes rojas y el consumo de leche. Por otra parte, se pueden modificar las influencias culturales cuando las personas migran a otros lugares del mundo y comienzan a relacionarse con diferentes culturas adoptando hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país. (Olivos & Saldarriaga, 2020, p. 19)**

Distintos estudios establecen que la alimentación en el adolescente debe ser variada y adaptada a sus necesidades, esto es fundamental para satisfacer sus requerimientos nutricionales. Sin embargo, la prohibición de ciertos alimentos, como normas establecidas por distintas religiones pueden influir significativamente en el estándar de alimentación de una persona.

Por otra parte, las creencias y los hábitos de alimentación de un adolescente pueden ser influenciadas por las estrategias de los anuncios de publicidad alimentaria. En este marco, se señala que:

**Actualmente, influye mucho los principios culturales, el entorno social en el que nos desenvolvemos, los grupos en donde nos desarrollamos y los medios de comunicación; es común que los jóvenes cometan equivocaciones en sus hábitos alimentarios, como por ejemplo: omisión de comidas, principalmente el desayuno, que como tenemos conocimiento es de suma importancia ya que ofrece los requerimientos energéticos y nutricionales necesarios luego del ayuno nocturno, ayudando a una mayor concentración y rendimiento en los estudios; el consumo de snack entre horas, tener menor interés por unos hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas, la poca actividad física, la sin medida ingesta de comidas rápidas como golosinas, pizzas, hamburguesas, refrescos con elevado contenido de azúcar y grasas saturadas, entre otros; que aportan al organismo exceso de calorías y escasos nutrientes, estas conductas alimentarias suelen con el tiempo ser muy perjudiciales afectando la salud del adolescente. (Olivos & Saldarriaga, 2020, p. 20)**



## **CAPÍTULO III**

## CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

### 3.1 Diseño de la investigación y tipo de estudio

La investigación se enmarca con un enfoque cuantitativo, ya que implica el uso de herramientas estadísticas y matemáticas para la obtención de resultados fieles, entendiendo las causas y efectos del problema de manera objetiva, con la finalidad de establecer acciones eficaces para su mejoramiento.

En este aspecto, Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen: “el enfoque cuantitativo como un proceso secuencial y probatorio. Cada etapa procede a la siguiente y no podemos brincar o eludir pasos”. (p.4)

La investigación es de diseño no experimental, puesto que las variables a investigar no son manipuladas o controladas intencionalmente, simplemente se obtienen los datos de forma directa y posteriormente son analizados. En tal sentido, Hernández *et al.*, (2014) define “el diseño no experimental como “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (p.152).

Asimismo, el estudio es corte transversal, describe las variables, además analiza su incidencia en un solo momento.

#### Alcances de la investigación

De acuerdo con los objetivos establecidos, se considera una investigación de alcance descriptivo, ya que se busca detallar aspectos desde las distintas dimensiones del problema de investigación.

En tal sentido, Hernández, Fernández, & Baptista, (2010) señalan “con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”. (p.80)

Al mismo tiempo, es un estudio de carácter correlacional, ya que busca comprender cuál es la relación entre los conceptos o las variables.

En lo que se refiere al alcance correlacional, Hernández, *et al.*, (2010) plantean “Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular”. (p.81)

### 3.2 Población, sujetos y tipo de muestra estadística

- Población: Comunidad de Finca Zapatero, distrito de Barú

“Son las personas que estarán consideradas en la investigación; en otros términos, son todos aquellos individuos que formarán parte de la muestra. Antes de diseñar la muestra se les puede caracterizar por estamentos (grupos, subgrupos, estratos sociales)”. (Sánchez, Reyes, & Mejía, 2018, p.118).

Para el estudio, la población son los adolescentes pertenecientes a la comunidad de Finca Zapatero, cuyas edades oscilan entre los 10-19 años.

- Sujetos

En cuanto a la selección de la muestra se involucraron a 32 adolescentes, residentes en la comunidad de Finca Zapatero de edades entre 10 a 19 años, de sexo masculino y femenino. Estos adolescentes tienen la autorización de sus

padres y la disposición para participar y contribuir en el desarrollo de las encuestas.

“La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población”. (Hernández, Fernandez, & Baptista, 2014, p. 174).

- Tipo de muestra estadística

Durante el proceso para calcular la muestra, se aplicó la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{(N-1) e^2 + Z^2 pq}$$

N= Población, Z= Nivel de confianza, p= Probabilidad de éxito, q= 1-p= probabilidad de fracaso (1-0.5 = 0.5), e= margen de error (0.05), n= muestra

Inicialmente, se obtuvo una muestra representativa de 55 adolescentes entre edades de 10-19 años, cuyo nivel de confianza fue de 90%, y la probabilidad de éxito fue de 0.5, con un error permitido de 0.07.

El muestreo aleatorio simple fue la estrategia probabilística válida para la recolección de los datos. Se incluyeron dentro de la muestra adolescentes de ambos sexos.

Sin embargo, el establecimiento de normas que involucran el distanciamiento social, por motivos relacionados a la pandemia del coronavirus, se trabajó con una muestra de 32 adolescentes, quienes fueron contactados vía telefónica para asegurar su participación en el presente estudio, para ello, se empleó el muestreo no probabilístico, bola de nieve.

### 3.3 Variables, definición conceptual y operacional

Para Hernández, *et al.*, (2014) “Una variable es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse”. (p.105)

#### 3.3.1 Variable independiente: Los factores socioculturales

“En un diseño de investigación, es la variable que el investigador observa, controla o manipula para conocer los efectos que genera en la variable dependiente. En el diseño experimental recibe el nombre de variable experimental o manipulativa”. (Sánchez, Reyes, & Mejía, 2018, p.126)

Definición conceptual:

Para Hernández *et al.*, (2014) “Una definición conceptual trata a la variable con otros términos” (p.119).

Los factores socioculturales son aquellos aspectos, circunstancias o elementos que fundamentan el pensamiento abstracto de un individuo, lo cual puede influir directamente en sus costumbres, valores, identidad personal y en su conducta.

Es preciso indicar que “Los determinantes sociales de la salud son las condiciones sociales, económicas y culturales que influyen en el estado de salud de las personas”. (Galli, Pagés, & Swieszowski, 2017).

Por otro lado, “Los determinantes culturales son el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura o grupo social determinado dentro de una cultura”. (Ávila, 2015, p. 26)

## Definición operacional

“Una definición operacional especifica qué actividades u operaciones deben realizarse para medir una variable e interpretar los datos obtenidos”. (Hernández Sampieri *et al.*, 2013, p.120)

La variable independiente factores socioculturales ha sido definida empleando como dimensión factores de riesgo socioculturales, para ello se establecieron los siguientes indicadores: género, edad, conocimientos del individuo, prácticas aprendidas, creencia religiosa, ingreso económico familiar, omisión de comidas, escolaridad, publicidad alimentaria y consumo de alimentos fuera del hogar.

### 3.3.2 Variable dependiente: Deficiencias nutricionales

“La variable dependiente es aquella cuyos valores dependen únicamente de la variable independiente. Se considera que explican al fenómeno estudiado”. (Sánchez, Reyes, & Mejia, 2018)

## Definición conceptual

Las deficiencias nutricionales hacen referencia a aquel estado en el que el individuo carece de nutrientes esenciales para su desarrollo, y debido a esto su estado de salud se ve condicionado por la aparición de trastornos asociados a carencia de nutrientes. (Royo Bordonada, 2017)

## Definición operacional

Para definir operacionalmente la variable dependiente se efectuó la segregación dimensional de dos aspectos llamados estado nutricional y signos o síntomas de deficiencias nutricionales, obteniendo los siguientes indicadores: IMC, alteración de la visión, cansancio y debilidad, caída del cabello, uñas quebradizas y

rendimiento escolar. La recolección de estos datos se hizo a través de un cuestionario, el cual fue aplicado a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero.

### 3.4 Instrumentos y/o herramientas de recolección de datos y/o materiales-equipos

Hérrnandez Sampieri, Fernández, & Baptista, (2010) afirman “Recolectar los datos implica elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico”. (p.198)

Para el desarrollo de la investigación el proceso de recolección de datos se realizó con la técnica de la encuesta. Esta técnica permitió indagar aspectos relevantes sobre los factores de riesgo socioculturales, como el género, la edad, los conocimientos del individuo, las prácticas aprendidas, la creencia religiosa, el ingreso económico, la omisión de comidas, la escolaridad, la publicidad alimentaria, la religión y el consumo de alimentos fuera del hogar. Además se indagó aspecto sobre las deficiencias nutricionales, tales como el IMC y síntomas en los adolescentes. La encuesta consta de 18 ítems con preguntas cerradas.

#### Descripción de instrumentos

Para la obtención de los datos de la presente investigación, se diseñó un cuestionario. Al respecto, Sánchez, *et al.*, (2018) definen que “el cuestionario es un formato escrito a manera de interrogatorio, en donde se obtiene información acerca de las variables a investigar”. (p.41)

El cuestionario fue elaborado a partir de preguntas cerradas, cuyas respuestas son de tipo Likert. Hernández, *et al.*, (2014) Consideran que “consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes”. (p.238).

“La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales.”  
(Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, p. 200)

**Cuadro N°1.** Análisis de fiabilidad del instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
.809	18

Fuente: Datos extraídos de programa SPSS, estadistic 22.

Para la comprobación de la confiabilidad del instrumento, se obtuvo un alfa de Cronbach de .809, indicando el instrumento es confiable para su aplicación.



**Cuadro N°2. Análisis de la validez del instrumento**

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	5.612	24.402	24.402	5.612	24.402	24.402	3.828	16.645	16.645
2	3.267	14.203	38.605	3.267	14.203	38.605	2.916	12.678	29.323
3	2.597	11.290	49.895	2.597	11.290	49.895	2.595	11.284	40.607
4	2.320	10.085	59.979	2.320	10.085	59.979	2.463	10.709	51.317
5	1.839	7.994	67.973	1.839	7.994	67.973	2.118	9.207	60.523
6	1.397	6.075	74.049	1.397	6.075	74.049	2.023	8.794	69.318
7	1.280	5.565	79.614	1.280	5.565	79.614	1.767	7.682	77.000
8	1.133	4.925	84.539	1.133	4.925	84.539	1.734	7.539	84.539
9	.984	4.279	88.818						
10	.857	3.726	92.544						
11	.547	2.376	94.920						
12	.363	1.578	96.498						
13	.226	.981	97.479						
14	.168	.731	98.210						
15	.143	.623	98.832						
16	.085	.369	99.202						
17	.077	.334	99.536						
18	.060	.260	99.796						
19	.028	.122	99.917						
20	.013	.056	99.974						
21	.005	.022	99.996						
22	.001	.004	100.00						
23	1.000E-013	1.000E-013	0 100.00 0						

Fuente: Datos extraídos de programa SPSS 22.

Para Hernández, Fernández, & Baptista, (2014) “La validez, en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir”. (p. 200).

Para la comprobación de la validez del instrumento, se analizó su porcentaje acumulado, el cual fue de 84.539, lo cual claramente demostró que es válido en su estructura.

#### Fuente de información

Durante el desarrollo del estudio se utilizaron fuentes primarias de información, entre estos artículos de revistas científicas, periódicos, trabajos de tesis y libros, de estas fuentes se extrajo información relevante que permitieron el análisis de ideas.

#### Materiales

La información para el desarrollo del marco metodológico y antecedentes teóricos se extrajo por medio de distintas plataformas tales como: Google Académico, Scielo, e informes de organizaciones oficiales como la OMS, FAO, OPS Y UNICEFF.

La aplicación de la encuesta se realizó a través de la herramienta google forms y se efectuó gracias al uso de la aplicación WhatsApp Messenger. La codificación estadística y el procesamiento de la información se realizaron por medio del programa SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) versión 22.

### 3.5 Procedimiento

Para el avance del presente estudio, se estructuraron las siguientes fases:

- Primera fase: inicialmente se analizó de manera detallada la factibilidad y viabilidad de la investigación, además se estableció el tema de estudio, delimitando el problema y considerando la presencia de la variable dependiente e independiente. Posteriormente, se hizo una revisión bibliográfica de la temática para el desarrollo de los antecedentes teóricos y situación actual. En otro aspecto, se formularon las preguntas de investigación y se redactaron los objetivos del estudio.
- Segunda fase: en esta fase se redactaron los alcances y las delimitaciones de la investigación. También, se plantearon las hipótesis y se redactó la justificación de la investigación.
- Tercera fase: en esta fase se desarrolló el marco teórico de la investigación, el cual constituye la base del estudio y fundamenta el desarrollo de la investigación.
- Cuarta fase: en esta fase se desarrolló el marco metodológico del estudio, en el que expone el diseño, tipo, enfoque y alcances de la investigación. Se seleccionó la población y muestra. Por otro lado, se realizó la operacionalización de las variables para la construcción del instrumento de la investigación, se efectuó un análisis respecto a la validez y confiabilidad del instrumento.
- Quinta Fase: Se definió de manera conceptual y operacional las variables de estudio. Para la obtención de información, se aplicó un cuestionario a 32 adolescentes.
- Sexta fase: se analizaron los datos por medio del programa SPSS versión 22. Los datos fueron expuestos cuantitativamente, a través de cuadros y gráficas para su posterior discusión.

- Séptima fase: Se redactaron las conclusiones y recomendaciones, para la sustentación y respectiva aprobación del proyecto de investigación.

## **CAPÍTULO IV**

## **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

En el presente capítulo, se mostrarán los resultados obtenidos a través de la encuesta aplicada a 32 adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero. Se encuestaron a 21 adolescentes de género femenino y 11 de género masculino. Este proceso fue llevado a cabo con el propósito de dar respuestas a las preguntas u objetivos planteados con respecto al grado de asociación entre los factores socioculturales y las deficiencias nutricionales en los adolescentes.

Esto permitirá establecer medidas de intervención y brindar posibles alternativas para la solución del problema estudiado, estableciendo patrones de alimentación que proporcionen eficientemente los nutrientes necesarios para mejorar el estado nutricional de los adolescentes.

4.1 Identificar qué tipos de factores sociales producen las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad Finca Zapatero, año 2020.

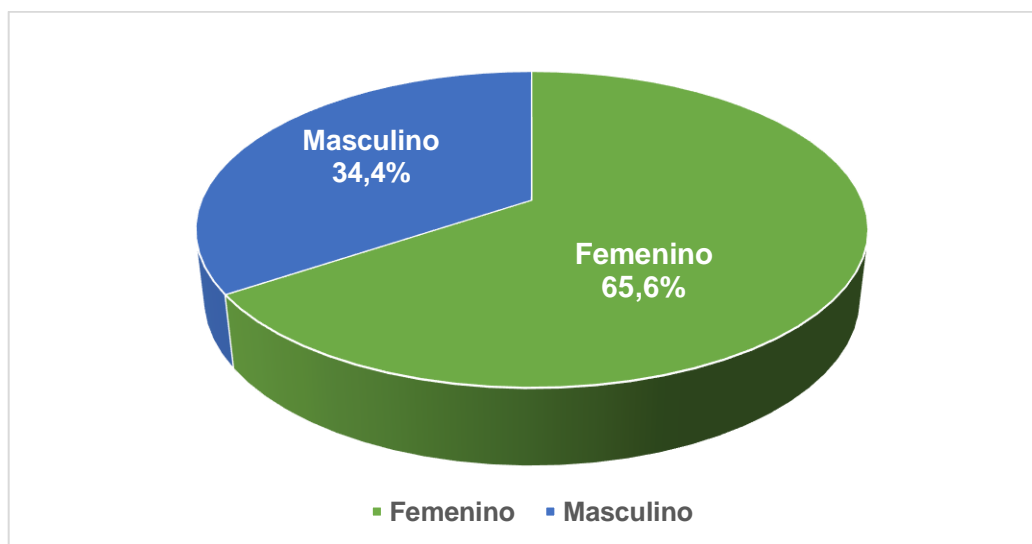
Para proporcionar una respuesta válida a este objetivo específico, se establecieron una serie de indicadores, de los cuales se plantearon los siguientes ítems: género, edad, ingreso económico mensual, omisión de comidas, escolaridad, publicidad alimentaria. Los datos obtenidos son los siguientes:

**Cuadro N°3.** Distribución según el género de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2021.

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	21	65,6
Masculino	11	34,4
Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de las encuestas aplicadas a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°1.** Distribución según el género de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°3

Un 65,6 % de los adolescentes encuestados son de género femenino, mientras que un 34,4 % corresponde al género masculino.

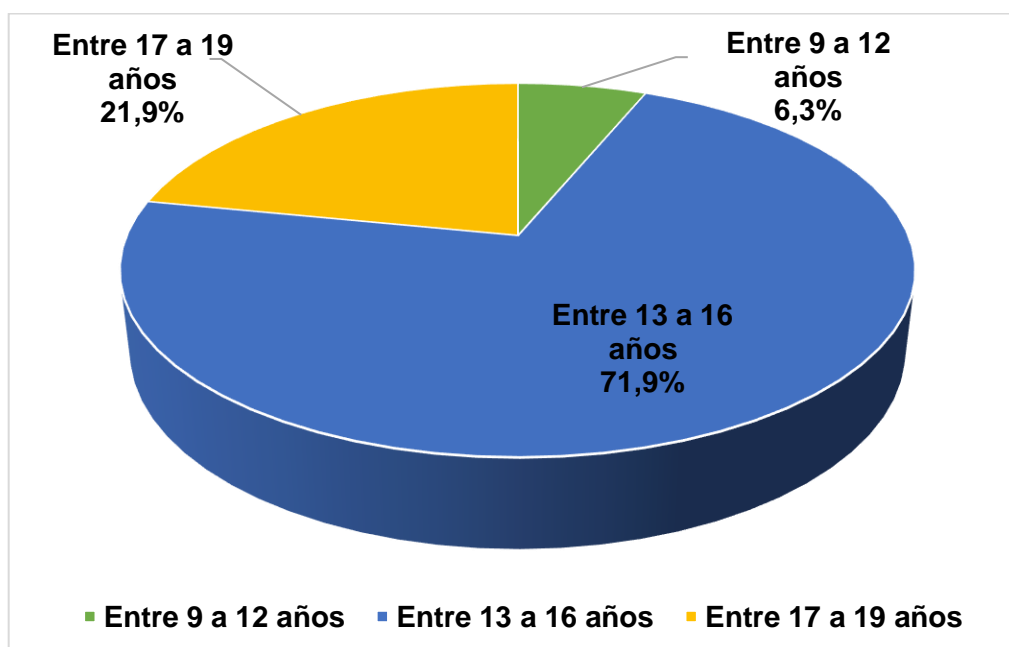
Es importante resaltar que estudios demuestran que el género femenino es más susceptible a sufrir alteraciones en el estado nutricional, debido a los cambios que se presentan en el aspecto biológico, tales como el embarazo, la menstruación, entre otros, los cuales están relacionados con su desarrollo.

**Cuadro N°4.** Distribución según la edad de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Entre 9 a 12 años	2	6,3
	Entre 13 a 16 años	23	71,9
	Entre 17 a 19 años	7	21,9
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de las encuestas aplicadas a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°2.** Distribución según la edad de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°4

Los resultados indican que un 6,3% de los adolescentes se encuentran en un rango de edad de 9-12 años, el 71,9% pertenecen al rango de 13-16 años, mientras que el 21,9 % se localizan en el rango de 17-19 años.



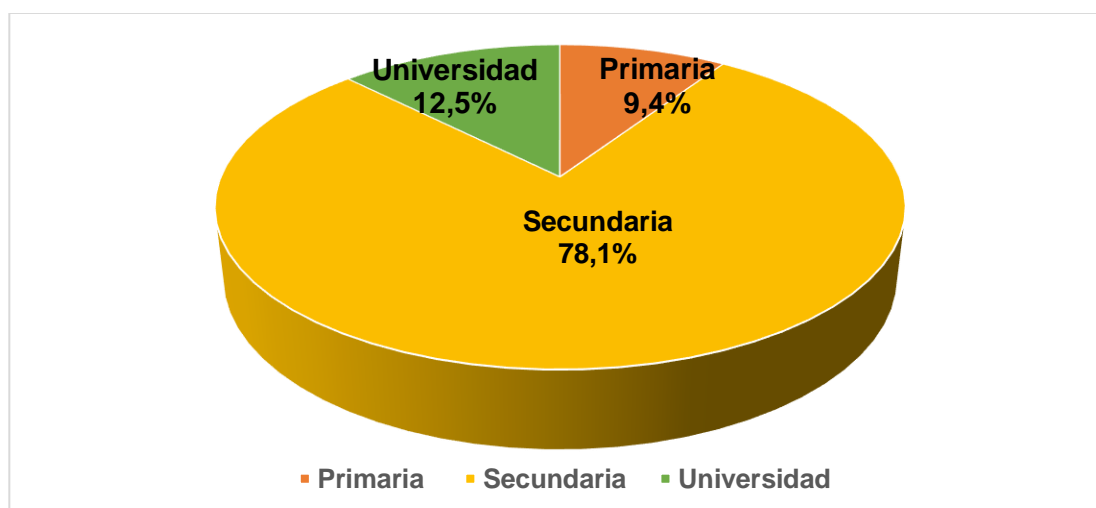
Como se puede inferir, estudios han demostrado que durante la pubertad el crecimiento en el adolescente es acelerado, por eso se da un aumento significativo en los requerimientos nutricionales. Los adolescentes que se encuentran en un rango de 13 a 16 años, son más propensos o susceptibles al desarrollo de patologías relacionadas a alteraciones en el estado nutricional, esto se debe a que la mayor parte de los cambios físicos relacionados con la pubertad que se presentan mayormente en este rango de edad.

**Cuadro N°5.** Distribución del nivel de escolaridad de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Primaria	3	9,4
	Secundaria	25	78,1
	Universidad	4	12,5
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°3.** Distribución del nivel de escolaridad de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, 2020.



Fuente: Cuadro N°5

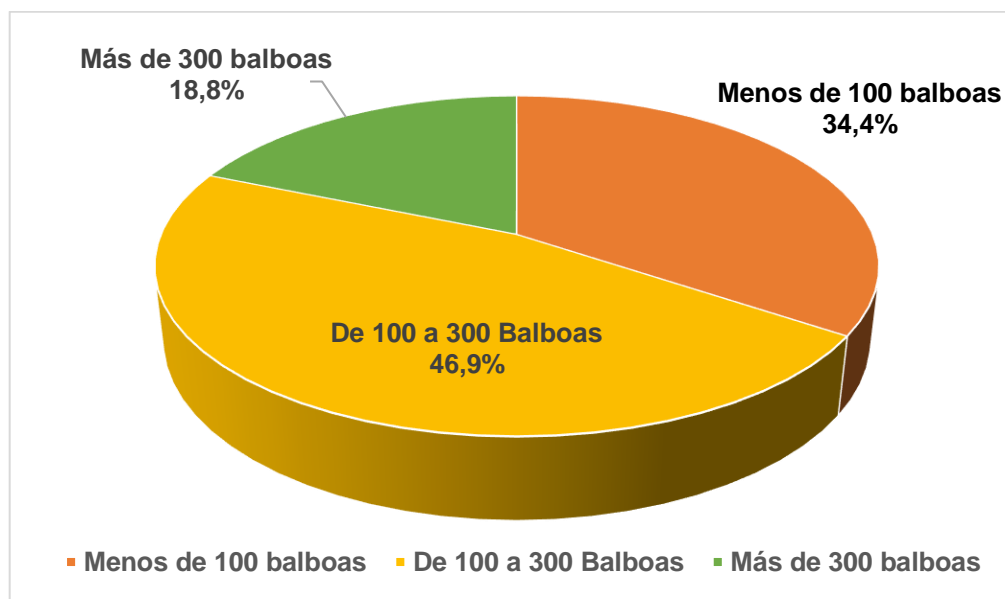
Los resultados indican que los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, en su gran mayoría tienen un nivel medio de educación. Se muestra que el 78,1% de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero asisten a centros de educación secundaria, el 12,5%, a escuelas primarias, mientras que el 9,4 %, a centros universitarios.

**Cuadro N°6.** Distribución del ingreso económico familiar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Menos de 100	11	34,4
	De 100 a 300 balboas	15	46,9
	Más de 300 balboas	6	18,8
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°4.** Distribución del ingreso económico familiar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°6

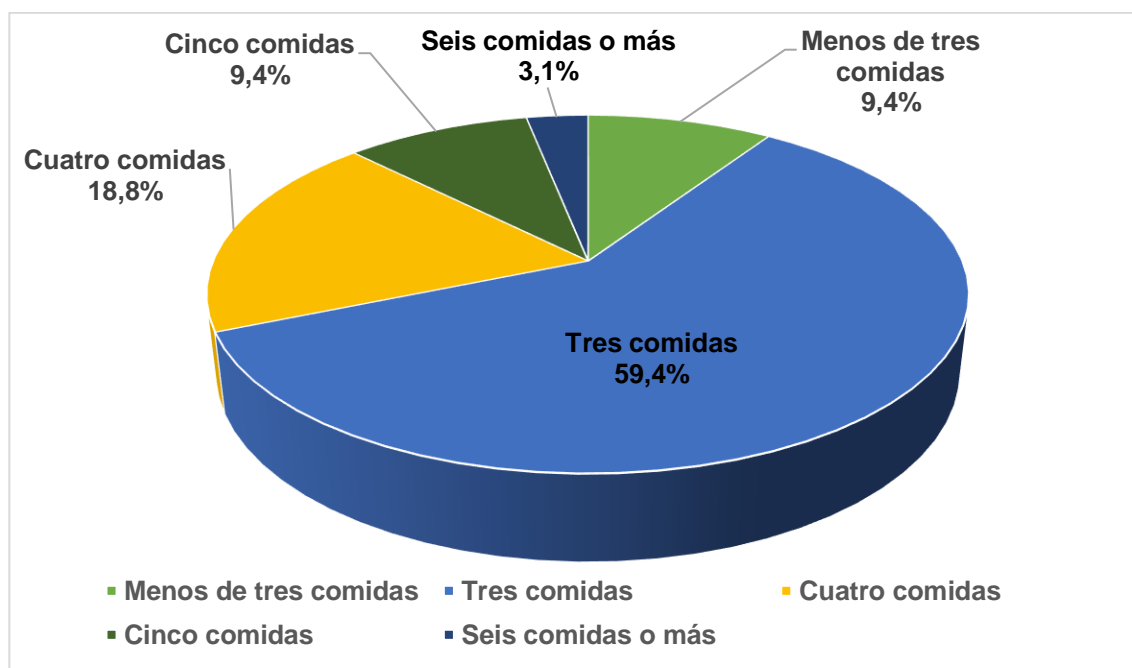
Un 46,9% de los adolescentes subsisten con un ingreso económico mensual de 100-300 balboas, a su vez un 34,4% de los adolescentes tienen un ingreso económico de 100 balboas, siendo este un aspecto preocupante, puesto que esta condición dificulta que puedan disponer de una alimentación variada y equilibrada. Estudios indican que carecer de medios económicos puede limitar el acceso a una alimentación variada y equilibrada, considerándose un factor de carácter social de gran relevancia.

**Cuadro N°7.** Distribución del número de comidas consumidas al día por los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Menos de tres comidas	3	9,4
	Tres comidas	19	59,4
	Cuatro comidas	6	18,8
	Cinco comidas	3	9,4
	Seis comidas o más	1	3,1
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°5.** Distribución del número de comidas consumidas al día por los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°7

Un 59,4% de los adolescentes consumen tres comidas al día, un 18,8% afirmó consumir cuatro comidas al día, mientras que un 9,4% indicó que consume menos de tres comidas al día.

Como aspecto importante a resaltar, se encuentra el 9,4% de adolescentes que afirmaron consumir menos de tres comidas al día, siendo este un tema puntual en el que se debe intervenir, ya que es evidente que estos adolescentes están omitiendo comidas que son sumamente relevantes para mantener un estado nutricional adecuado, constituyendo un factor de riesgo crucial para su salud.

4.2. Identificar qué tipos de factores culturales producen deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, año 2020.

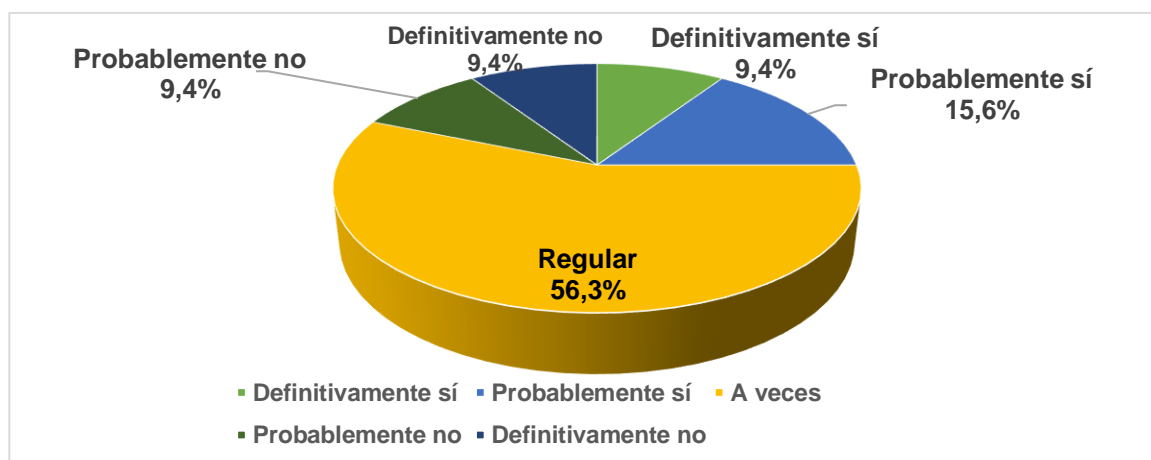
Para responder a este objetivo específico, se formularon los siguientes ítems: conocimientos del individuo, prácticas heredadas o aprendidas, bebidas que con mayor frecuencia acompañan sus comidas y la religión. A continuación, se presenta un análisis de los resultados obtenidos:

**Cuadro N°8.** Distribución de la opinión de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero respecto a si su el estilo de alimentación es sano, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Definitivamente sí	3	9,4
	Probablemente sí	5	15,6
	Regular	18	56,3
	Probablemente no	3	9,4
	Definitivamente no	3	9,4
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°6.** Distribución de la opinión de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero respecto a si su estilo de alimentación es sano, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°8, 2020

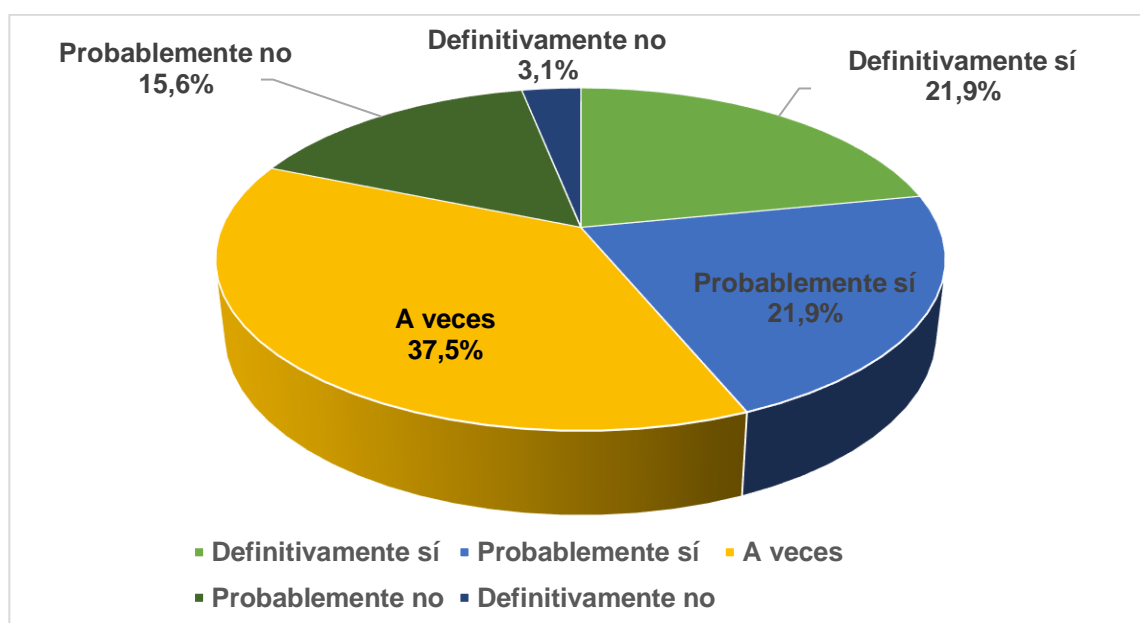
Un 56,3% de los adolescentes encuestados respondieron que su estilo de alimentación es regular, un 15,6% contestó que probablemente su estilo de alimentación es sano, mientras un 9,4% respondió que definitivamente su estilo de alimentación es sano, por otra un 9,4% contestó que probablemente su estilo de alimentación es inadecuado, asimismo un 9,4% respondió que definitivamente su estilo de alimentación no es sano.

**Cuadro N°9.** Distribución de la opinión de los adolescentes respecto a si todos los grupos de alimentos aportan beneficios a la salud, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Definitivamente sí	7	21,9
	Probablemente sí	7	21,9
	Regular	12	37,5
	Probablemente no	5	15,6
	Definitivamente no	1	3,1
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°7.** Distribución de la opinión de los adolescentes respecto a si todos los grupos de alimentos aportan beneficios a la salud, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°9, 2020

Un 37,5% de los adolescentes dudan de los beneficios que aportan todos los grupos de alimentos, un 21,9% señala que definitivamente es beneficioso para la salud el consumo variado de alimentos, mientras que un 21,9% afirma que probablemente sea beneficioso. Por otro lado, un 15,6% afirman que



probablemente no aporta beneficio y un 3,1% concuerdan en que definitivamente no aporta beneficios.

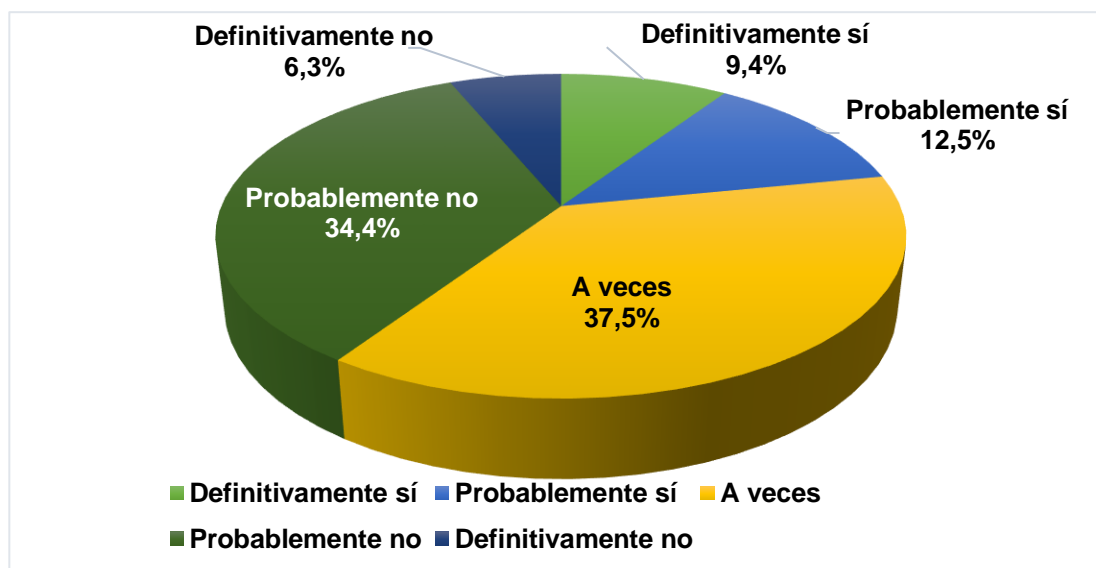
Se ha comprobado que los conocimientos que adquiere un individuo son resultado de su interacción con los miembros de su familia, sus amistades e instituciones educativas y de esta manera construye un aprendizaje que para él es significativo y correcto, pero que en muchos casos es errado.

**Cuadro N°10.** Distribución de la integración de los grupos de alimentos en las comidas de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Definitivamente sí	3	9,4
	Probablemente sí	4	12,5
	Regular	12	37,5
	Probablemente no	11	34,4
	Definitivamente no	2	6,3
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N° 8.** Distribución de la integración de los grupos de alimentos en las comidas de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°10, 2020

Un 37,5% de los adolescentes encuestados señalan que regularmente integran todos los grupos de alimentos en sus comidas, un 34,4% afirma que probablemente no lo hace, mientras que un 6,3% que indicó que definitivamente

no lo hace. Al contrario, un 12,5% afirma que probablemente sí integra todos los grupos de alimentos en sus comidas, mientras que un 9,4% afirma que definitivamente sí lo hace.

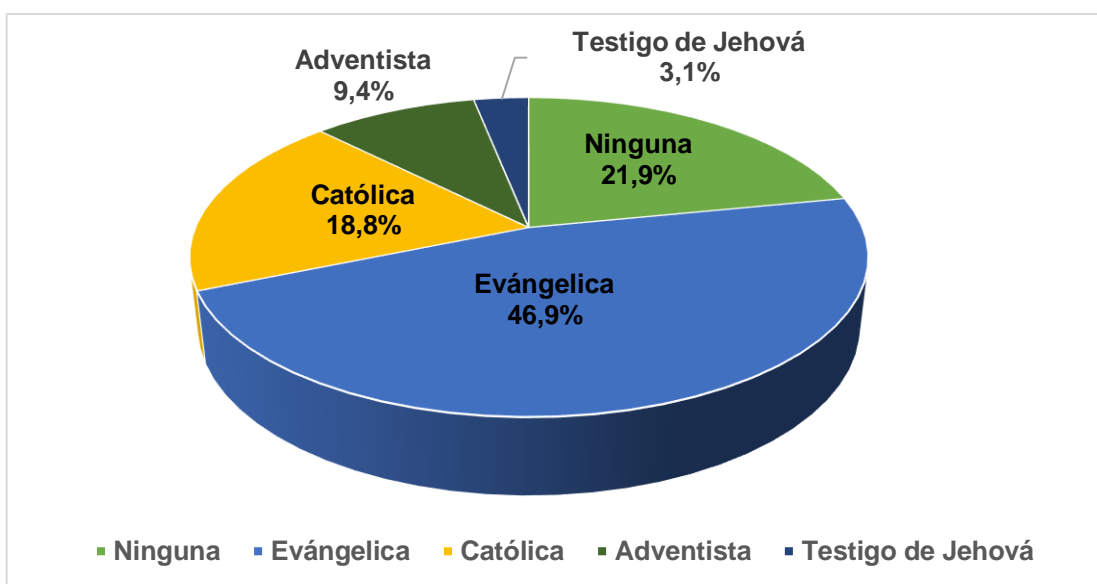
Estudios han evidenciado que una alimentación variada proporciona los nutrientes necesarios para mejorar y mantener un estado de salud adecuado. Por esta razón, para que la alimentación sea equilibrada, se debe integrar los cinco grupos de alimentos (carne, lácteos, aceites y azúcares, cereales, frutas, verduras y vegetales) según las recomendaciones diarias establecidas, ya que cada grupo aporta grandes beneficios a la salud.

**Cuadro N°11.** Distribución de la religión de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Ninguna	7	21,9
	Evangélica	15	46,9
	Católica	6	18,8
	Adventista	3	9,4
	Testigo de Jehová	1	3,1
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°9.** Distribución de la religión de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°11

Un 46,9 % de los encuestados pertenecen a la religión evangélica, un 21,9% de los encuestados no profesan ninguna religión, el 18,8% afirmó pertenecer al catolicismo, sin embargo un 9,4 respondió que pertenece a la religión adventista, mientras que un 3,1% son testigos de Jehová.

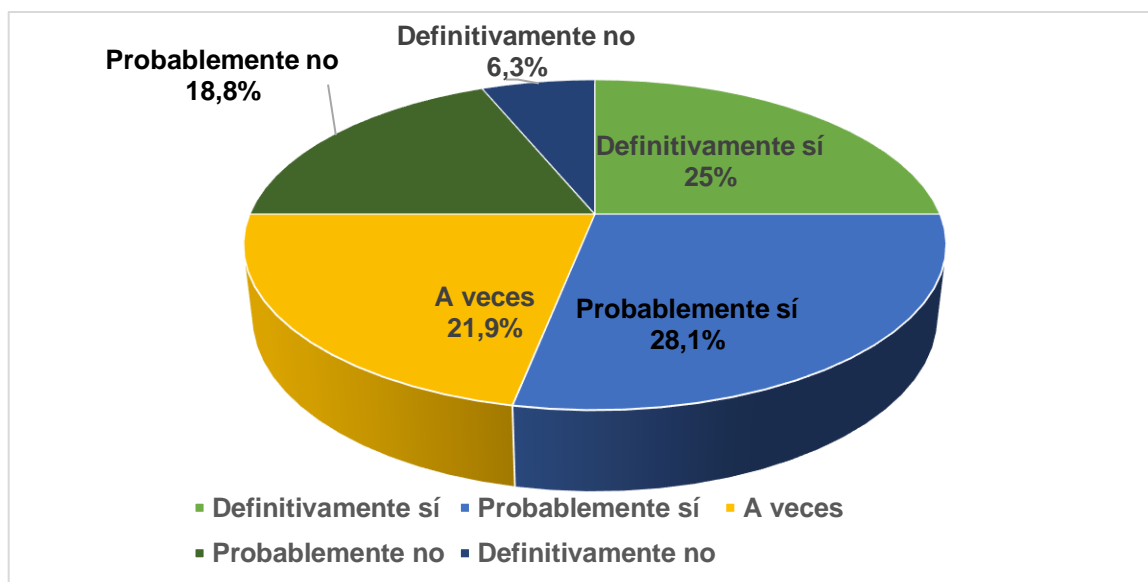
La religión puede condicionar el estilo de alimentación de un individuo, esto se debe al establecimiento de normas propias de la creencia religiosa a la que una persona pertenece. Estas normas se fundamentan en las afirmaciones del antiguo testamento, donde se prohibía el consumo de ciertos alimentos, puesto que eran considerados impuros. Sin embargo, aunque estas palabras son retiradas por Jesús en el nuevo testamento, existen religiones que aun las llevan a la práctica.

**Cuadro N°12.** Influencia de la publicidad en el estilo de alimentación de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Definitivamente sí	8	25,0
	Probablemente sí	9	28,1
	A veces	7	21,9
	Probablemente no	6	18,8
	Definitivamente no	2	6,3
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°10.** Distribución de la influencia de la publicidad en la alimentación de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente Cuadro N°12, 2020

Un 28% de los adolescentes afirman que probablemente los anuncios de publicidad ejercen influencia en su estilo de alimentación, mientras que un 25,0% concordaron en que definitivamente la publicidad ejerce influencia. A su vez, un 21,9% afirman que a veces su estilo de alimentación se ve influenciada por la publicidad, por otro lado, un 18,8% considera que probablemente no ejerce

influencia y un 6,3% destacan que la publicidad definitivamente no genera influencia en su alimentación.

El porcentaje acumulado de los adolescentes que afirmaron que la publicidad ejerce influencia en su estilo de alimentación es de 53.1%.

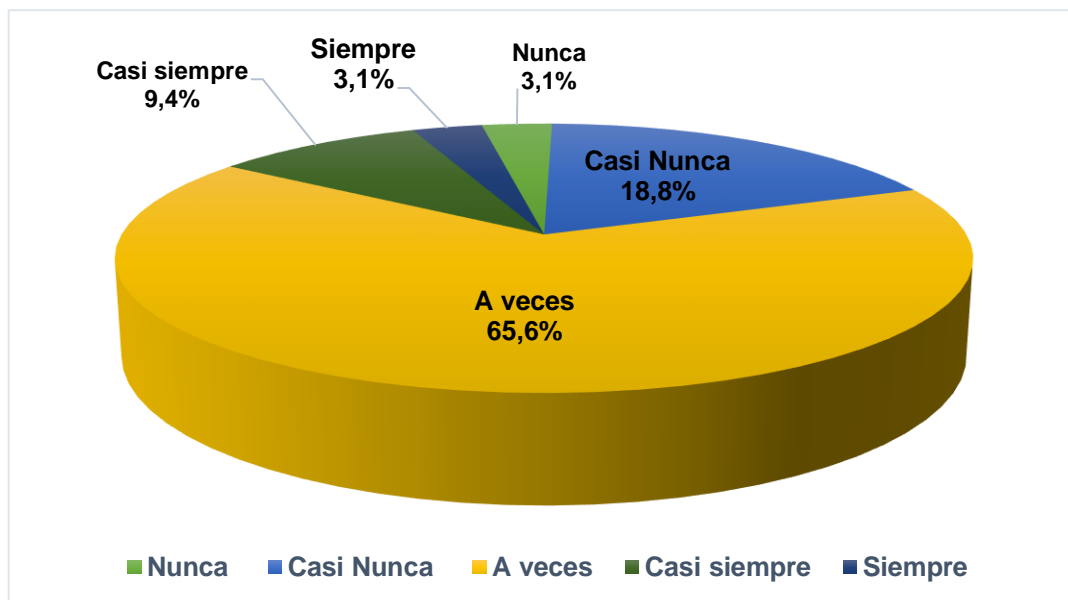
En la actualidad, se ha evidenciado que la publicidad alimentaria participa directamente en el proceso de selección y consumo de los alimentos. Muchos adolescentes tienden a elegir sus alimentos por su costo y principalmente por su sabor, siendo este es un factor que la publicidad alimentaria aprovecha para brindar información acerca de sus productos, fortaleciendo la práctica de conductas alimentarias poco saludables.

**Cuadro N°13.** Frecuencia en el consumo de alimentos fuera del hogar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	1	3,1
	Casi nunca	6	18,8
	A veces	21	65,6
	Casi siempre	3	9,4
	Siempre	1	3,1
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°11.** Frecuencia en el consumo de alimentos fuera del hogar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°13

Dentro de los resultados, se destaca que un 65,6% de los adolescentes afirmaron que a veces consumen alimentos fuera su hogar, un 18,8% respondió que casi nunca consume alimentos fuera de su hogar, mientras que un 9,4% contestó que



casi siempre lo hace, por otro lado un 3,1% afirma que siempre lo hace y un 3,1% señala que nunca consume alimentos fuera de su hogar. Los adolescentes indicaron que prefieren consumir sus alimentos en locales de comida rápida.

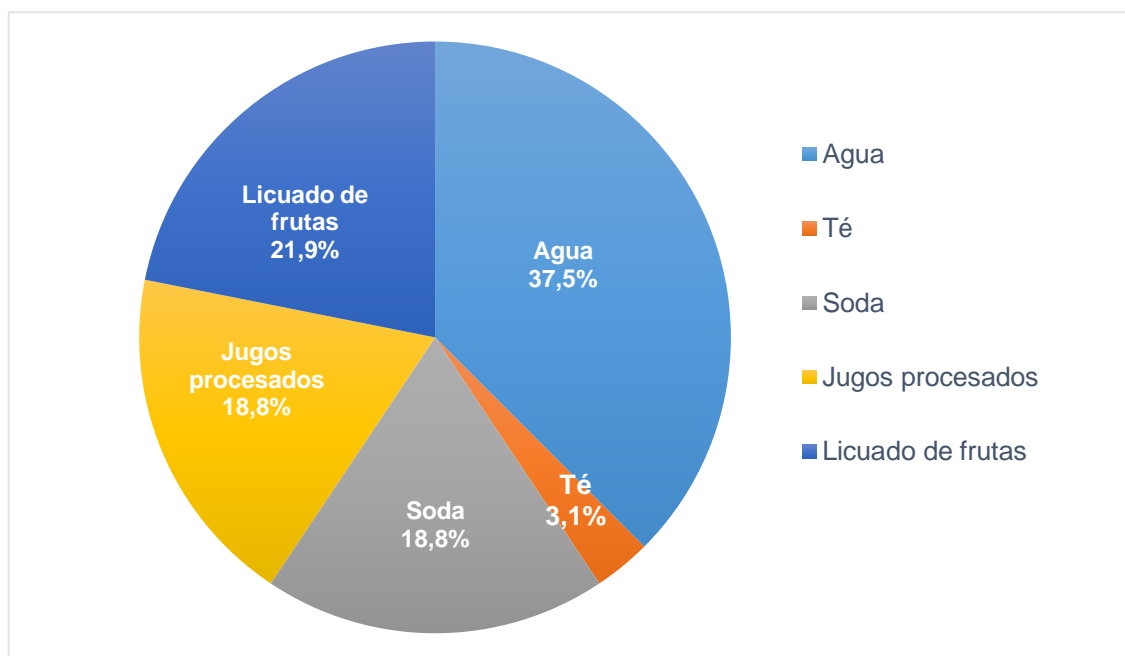
Los adolescentes tienden consumir alimentos económicos, que van de acuerdo a sus preferencias y que se caracterizan por la carencia de nutrientes esenciales. Estudios demuestran que el consumo de alimentos fuera del entorno familiar es un factor de riesgo para la salud, que puede predisponer al desarrollo de patologías relacionadas al consumo de alimentos con altos contenidos de azúcares, sal y grasas, y con un bajo valor nutricional.

**Cuadro N°14.** Distribución de las bebidas que con mayor frecuencia consumen los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Agua	12	37,5
	Té	1	3,1
	Soda	6	18,8
	Jugos procesados	6	18,8
	Licuada de frutas	7	21,9
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de la encuesta aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°12.** Distribución de las bebidas que con mayor frecuencia consumen los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°14, 2020

El 37,5% de los adolescentes acompañan sus comidas con agua, un 21,9% asegura consumir licuados de frutas, un 18,8% acostumbra a acompañar sus

comidas con sodas azucaradas, sin embargo un 18,8% con mayor frecuencia consume jugos procesados, mientras que un 3,1% prefiere consumir té.

El porcentaje acumulado de los adolescentes que frecuentemente acompañan sus comidas con sodas y jugos procesados es de 37.6%, se considera que este tipo de bebidas no aportan ningún beneficio desde el aspecto nutricional, siendo un aspecto preocupante, ya que predispone al desarrollo de diversas patologías, tales como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, los desórdenes metabólicos, y las alteraciones nutricionales.

4.3 Determinar las evidencias de deficiencias nutricionales que presentan los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero mediante la aplicación de una encuesta.

Para responder a este objetivo específico, se establecieron los siguientes ítems: IMC, síntomas de deficiencias nutricionales y rendimiento escolar.

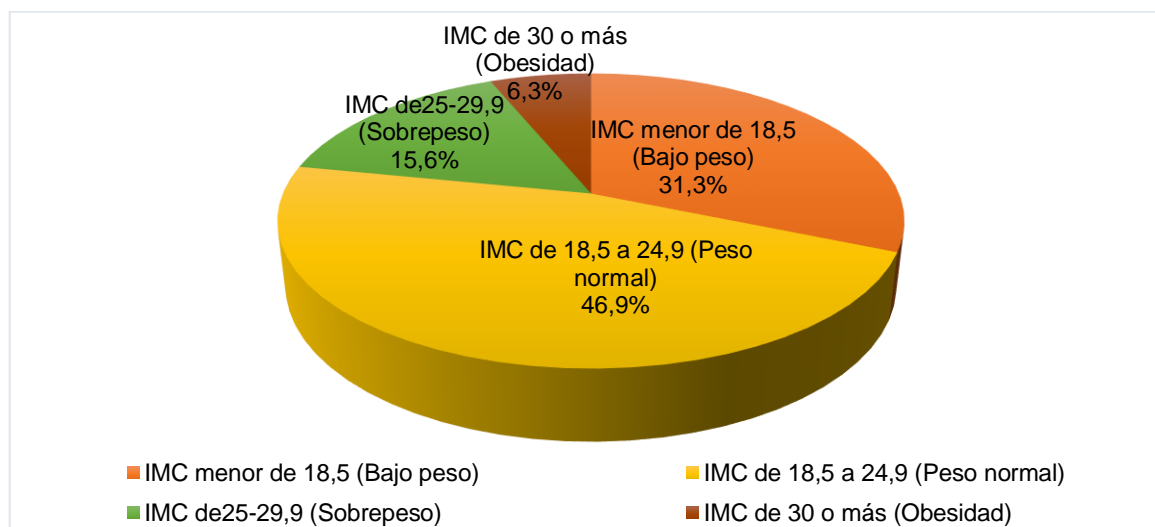
A continuación, se obtuvo los siguientes resultados:

**Cuadro N°15.** Distribución del IMC de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	IMC menor de 18,5 (Bajo peso)	10	31,3
	IMC de 18,5 a 24,9 (Peso normal)	15	46,9
	IMC de 25-29,9 (Sobrepeso)	5	15,6
	IMC de 30 o más (Obesidad)	2	6,3
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°13.** Distribución del IMC de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°15

Los resultados demuestran que el 46,9 % de los encuestados se encuentran en un índice de masa corporal normal. Por otra parte el 31,3 % presentan un índice de masa corporal menor de 18,5, lo cual nos indica que presentan un nivel de desnutrición. A su vez los resultados revelaron que el 15,6 % tiene sobrepeso, mientras que el 6,3% padece de obesidad.

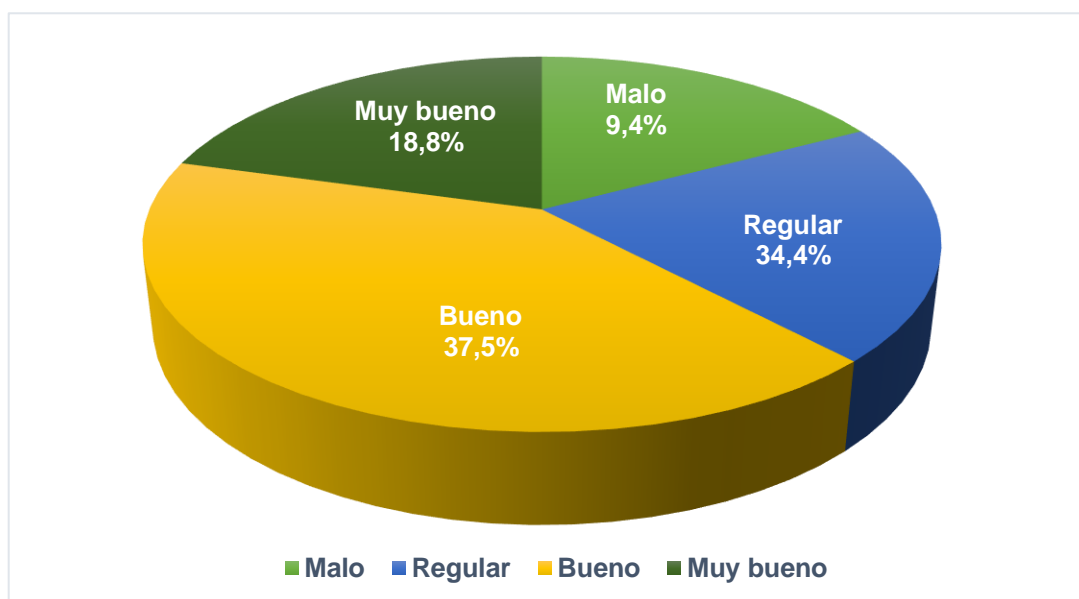
Estudios revelan que la desnutrición en adolescentes puede generar serios problemas de salud, ya que el funcionamiento del organismo se compromete producto de deficiencias en el consumo de nutrientes necesarios para la estabilidad biológica del organismo. De igual forma, el padecer sobrepeso y obesidad son condiciones desventajosas para la salud de los adolescentes.

**Cuadro N°16.** Distribución del rendimiento escolar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Malo	3	9,4
	Regular	11	34,4
	Bueno	12	37,5
	Muy bueno	6	18,8
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°14.** Distribución del rendimiento escolar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°16, 2020

Un 37,5% de los encuestados tienen un buen rendimiento escolar, un 34,4% tienen un rendimiento escolar regular, sin embargo un 18,8% de los adolescentes tiene un rendimiento escolar muy bueno, mientras que un 9,4% tiene un rendimiento escolar malo.

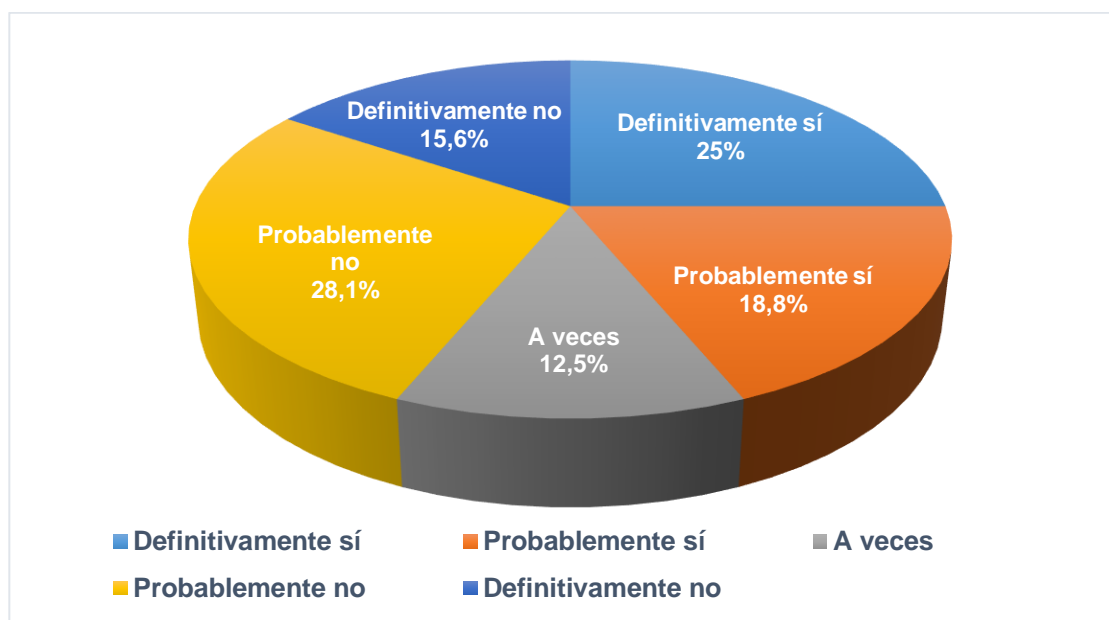
Se ha evidenciado que una nutrición deficiente afecta el rendimiento escolar de un adolescente. Se considera que el bajo consumo de hierro, de proteínas y de otros nutrientes pueden afectar la capacidad intelectual, la memoria y específicamente la capacidad de aprendizaje de un individuo.

**Cuadro N°17.** Alteraciones de la función visual en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Definitivamente sí	8	25,0
	Probablemente sí	6	18,8
	A veces	4	12,5
	Probablemente no	9	28,1
	Definitivamente no	5	15,6
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°15.** Distribución de las alteraciones de la función visual en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N° 17, 2020

Un 28,1% de los adolescentes encuestados afirma que probablemente no presentan problemas de visión, un 25,0% afirmó que definitivamente sí presenta disminución de la visión, un 18,0% admitió que probablemente sí presenta



cambios en la visión, a su vez un 15,6% señaló que definitivamente no presenta los síntomas mencionados, mientras un 12,5% contestó que a veces presenta los síntomas.

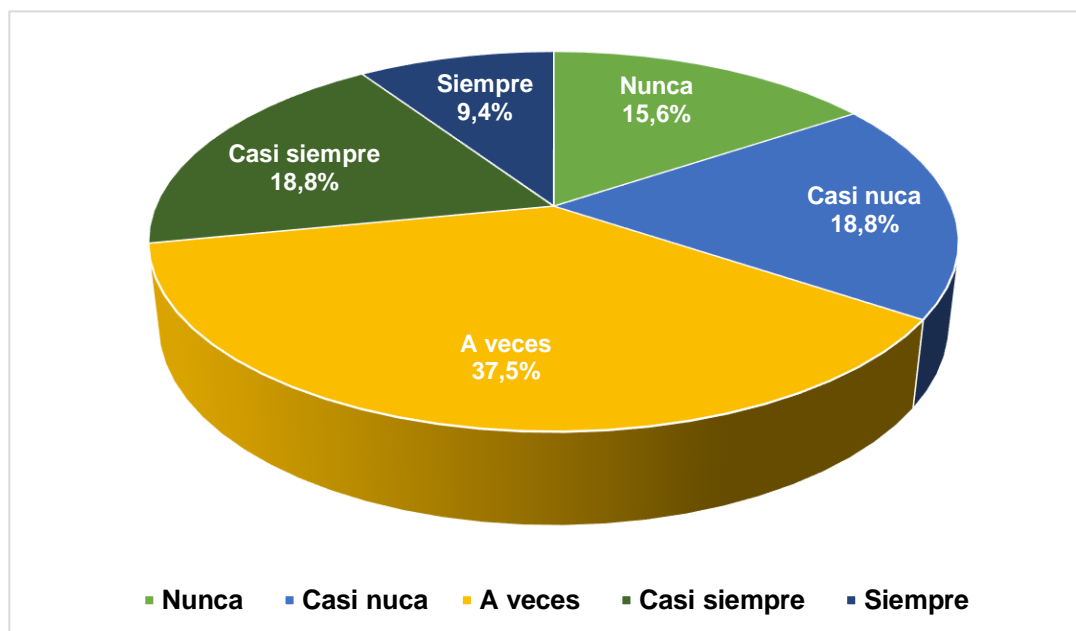
El porcentaje acumulado de los adolescentes que presentan alteraciones de la función visual es de 43.8 %. Expertos señalan que los cambios en la visión pueden deberse a muchos factores, sin embargo, dentro de los más preponderantes se encuentra la deficiencia de vitamina A. Se destaca la importancia de las mejoras en el consumo de alimentos que son fuentes de vitamina A, para evitar este tipo de problemas en los adolescentes.

**Cuadro N°18.** Distribución de la frecuencia de síntomas físicos (debilidad o cansancio) en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	5	15,6
	Casi nunca	6	18,8
	A veces	12	37,5
	Casi siempre	6	18,8
	Siempre	3	9,4
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de las encuestas aplicadas a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfico N°16.** Distribución de la frecuencia de síntomas físicos (debilidad o cansancio) en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°18, 2020

Un 37,5% de los encuestados indican que a veces experimentan debilidad o cansancio, un 18,8% señala que casi siempre suele presentar estos síntomas, un

18,8% afirmó que casi nunca ha presentado debilidad o cansancio, mientras un 15,6% indicó que nunca los ha presentado, aunque un 9,4 señaló que siempre los presenta.

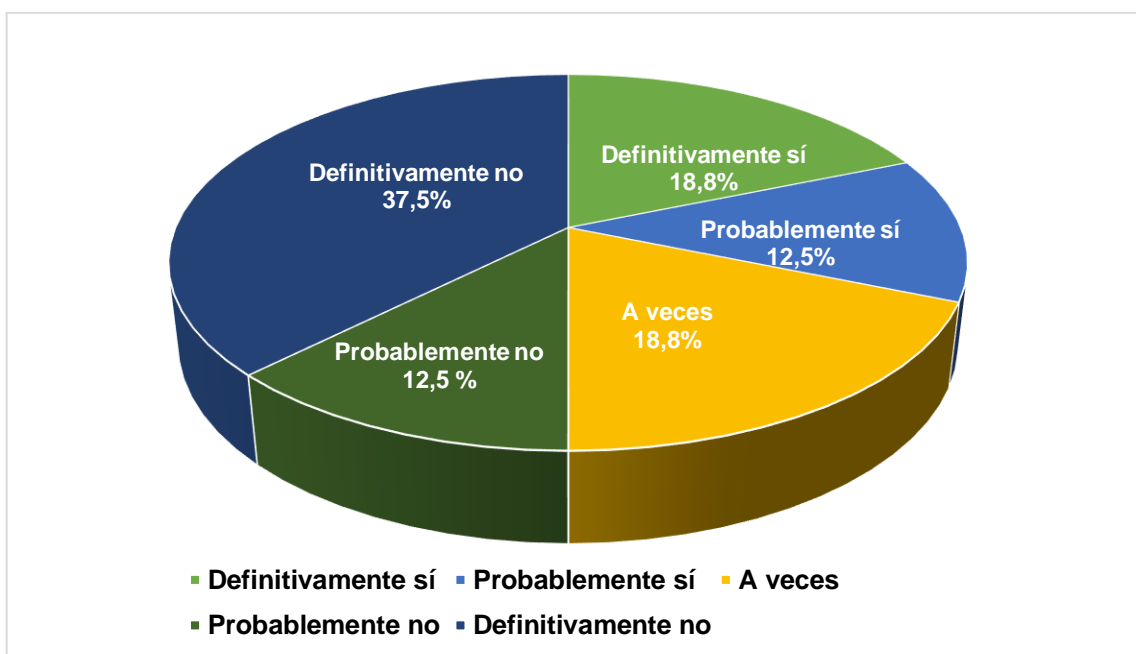
El porcentaje acumulado de los adolescentes que afirmaron presentar debilidad y cansancio de manera frecuente es de 28.2%. Numerosas investigaciones manifiestan que los síntomas de debilidad y cansancio frecuente en un adolescente, pueden ser un indicador de deficiencia de hierro, magnesio o vitamina C, D, B12.

**Cuadro N°19.** Síntomas físicos (fragilidad en las uñas y caída del cabello) en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Definitivamente sí	6	18,8
	Probablemente sí	4	12,5
	Regular	6	18,8
	Probablemente no	4	12,5
	Definitivamente no	12	37,5
	Total	32	100,0

Fuente: Información extraída de las encuestas aplicadas a los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°17.** Distribución de síntomas físicos (fragilidad en las uñas y caída del cabello) en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.



Fuente: Cuadro N°19, 2020

Un 37,5% afirmó que definitivamente no presentan los síntomas mencionados, un 18,8% manifestó que regularmente presenta síntomas, a su vez un 18,8% afirmó que definitivamente sí presenta fragilidad en las uñas y caída del cabello. Mientras

que un 12,5% manifestó que probablemente sí presenta síntomas, aunque un 12,5% afirmó que probablemente no presenta síntomas.

El porcentaje acumulado de los adolescentes que indicaron presentar fragilidad en las uñas y caída del cabello es de 31,3%. Expertos señalan que la deficiencia de vitaminas (A, D, E, y del complejo B) y minerales esenciales (zinc, selenio, hierro), son factores que influyen en esta condición.

#### 4.4 Correlación de variables para comprobar hipótesis

##### **Cuadro N°20.** Comprobación de hipótesis

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	32,229 <sup>a</sup>	12	,001
Razón de verosimilitud	22,783	12	,030
Asociación lineal por lineal	2,816	1	,093
N de casos válidos	32		

a. 18 casillas (90.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .06.

Fuente: Datos extraídos del programa SPSS Statics 22.

Para la efectiva correlación de las variables, se utilizó como ítem de correlación de la variable dependiente: Índice de Masa Corporal (IMC), y como variable independiente: frecuencia en el consumo de alimentos fuera del hogar.

Se encontró una relación representativa de ambas variables, usando el Chi Cuadrado de Pearson, dando un valor de .001. Esto permitió rechazar la hipótesis nula, aceptando la hipótesis de investigación, la cual afirma: “Los factores socioculturales están asociados a las deficiencias nutricionales de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero.”

La hipótesis de investigación puede ser aceptada si la significancia asintótica de Chi Cuadrado de Pearson es menor de .05.

## CONCLUSIONES

A través de la investigación, factores socioculturales asociados a las deficiencias nutricionales en adolescentes de Finca Zapatero, distrito de Barú, se logró extraer resultados con relación a los objetivos e hipótesis propuestas. Por consiguiente, se concluye que:

- Se pudo evidenciar que existe una estrecha relación entre los factores socioculturales y las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero. Se observó que: el entorno social y cultural determinan considerablemente los conocimientos, las conductas y preferencias alimentarias del individuo, lo que puede traducirse en la aparición de deficiencias nutricionales. De esta forma, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.
- Con relación al primer objetivo específico planteado, es preciso señalar que los factores sociales que están mayormente asociados a las deficiencias nutricionales de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero son el ingreso económico familiar y el nivel de escolaridad. La interacción de estos factores impiden que el adolescente disponga de una alimentación variada, puesto que la existencia de carencias económicas en el hogar y un bajo nivel de escolaridad determinan significativamente los estándares de alimentación de los adolescentes.
- Los factores culturales que ejercen influencia en el estado nutricional de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero son los conocimientos del individuo, la publicidad alimentaria, el consumo de alimentos fuera del hogar y la ingesta de bebidas con alto contenido de azúcares. Estos

factores generan una influencia marcada en los patrones de alimentación de estos adolescentes, puesto que sus preferencias alimentarias son determinadas por sus conocimientos, creencias y costumbres. Además se destaca que la publicidad alimentaria juega un papel específico en este problema, ya que el adolescente es susceptible a ser convencido por los anuncios de publicidad que generalmente promueven el consumo alimentos que no aportan beneficios a la salud desde el aspecto nutricional.

- Se observó que más de una cuarta parte de los adolescentes presentan un IMC menor al normal, indicando que tienen un bajo peso para su edad. Por otro lado, se ha evidenciado que muchos de los encuestados presentan alteraciones de la función visual, debilidad y cansancio frecuente, fragilidad en las uñas y caída del cabello, lo que puede estar relacionado a la deficiencia de nutrientes esenciales.
- Ante la influencia de estos factores, no existe un programa de educación alimentaria que oriente a estos adolescentes sobre los beneficios de la ingesta adecuada de los grupos de alimentos para asegurar un buen estado nutricional y disminuir el riesgo de padecer enfermedades asociadas a las deficiencias nutricionales.



## LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de las limitantes, se encuentran:

- Se encontró como limitante la deficiente información y estudios actualizados relacionados al tema de investigación a nivel nacional.
- En la comunidad de Finca Zapatero, constantemente, se presentan deficiencias en la red telefónica y servicios de energía eléctrica, debido a que es un área de difícil acceso, por esta razón, se dificultó el proceso de aplicación del instrumento a través de WhatsApp, además de otros aspectos relacionados a la búsqueda de información y el análisis de los datos.
- El impacto que ha ocasionado la actual pandemia, no solo ha afectado a la población desde punto de vista económico y sanitario, sino que también ha modificado el mecanismo en cuanto al desarrollo de nuevas investigaciones, debido a las medidas de distanciamiento social, por lo que fue difícil y prolongado el proceso para la conformación de la muestra.

Por otro lado, se destacan las siguientes recomendaciones:

- Se debe implementar un programa educativo, en las escuelas y colegios de la comunidad, para incidir en el cambio de comportamientos perniciosos en cuanto a aspectos de alimentación, donde se puedan fortalecer las capacidades y los conocimientos de los adolescentes, puesto que se ha evidenciado que muchos no tienen información clara en este aspecto. Esto será de beneficio, ya reducirá el riesgo de padecer patologías relacionadas a las deficiencias nutricionales.

- Se recomienda que la Junta Comunal establezca alianzas con los miembros de la comunidad de Finca Zapatero para la creación de huertos comunitarios, con la finalidad de brindar apoyo a las familias que carecen de recursos o medios económicos y de esta manera asegurar la siembra de distintos alimentos que, posteriormente, pueden ser otorgados a estas familias con la finalidad de asegurar una alimentación variada, que brinden un aporte nutricional.
- Es importante promover la educación nutricional en los hogares, ya que la familia genera una marcada influencia en el estilo de alimentación de los adolescentes. Se deben establecer un plan de educación alimentaria en la comunidad, donde exista participación de las autoridades sanitarias.
- Se destaca la relevancia de orientar a los padres sobre el diagnóstico oportuno de signos o síntomas relacionados a la malnutrición en los adolescentes para evitar secuelas, y a su vez resaltar la importancia de vigilar por una alimentación sana, moderada y diversa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FAO; FIDA; OMS; PMA; UNICEF. (2019). **El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo**. Roma: FAO.
- Galli, A., Pagés, M., & Swieszhowski, S. (2017). **Factores determinantes de la salud**. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Cardiología.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, M. d. (2010). **Metodología de la investigación**. México: Quinta edición Mc. Graw Hill.
- Hernández, et. al., (2014). **Metodología de la investigación**. México: ISBN: 978-1-4562-2396-0.
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). **Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística**. Lima: ISBN N° 978-612-47351-4-1.
- Serna Miquel, I. (2008). **Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente**. Valencia: Impreso en Valencia. 2008.

## INFOGRAFÍA

- Alarcón Riveros, M., Troncoso Pantoja, C., Amaya Placencia, A., Sotomayor Pantoja, M., & Amaya Placencia, J. P. (Junio de 2019). **Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile**. Recuperado de Perspectiva en Nutrición Humana: [https://www.researchgate.net/publication/336634877\\_Alimentacion\\_saludable\\_en\\_estudiantes\\_de\\_educacion\\_superior\\_en\\_el\\_sur\\_de\\_Chile](https://www.researchgate.net/publication/336634877_Alimentacion_saludable_en_estudiantes_de_educacion_superior_en_el_sur_de_Chile)
- Aleman Delgado, R. G. (2018). **Influencia de los medios de comunicación masiva y circulo socio-afectivo en el consumo de alimentos en adolescentes. Arequipa- 2018**. Recuperado de Repositorio Institucional: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6300>

Alemañy Díaz, C., Díaz Perera Fenández, G., Bacallao Gallestey, J., Ramírez Ramírez, H., & Alemañy Pérez, E. (13 de Abril de 2017). **Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud.** Recuperado de Revista Habanera de Ciencias Médicas: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/1072/1824>

Alfonso Bermúdez, K. A. (5 de Diciembre de 2019). **Percepción de alimentación saludable y prácticas alimentarias en población adolescente.** Recuperado de Pontificia Universidad Javeriana: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46424/Trabajo%20de%20Grado%20Karina%20Alfonso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Alvarado Tinoco, M. V., & Barros Barros, A. P. (2017). **Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la unidad educativa Manuel Córdova Galarza. 2016.** Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27560>

Asamblea Nacional de Panamá. (21 de Enero de 1998). *Legistación de la República de Panamá.* Recuperado de Ley número 5 del 19 de enero de 1998: <https://docs.panama.justia.com/federales/leyes/5-de-1998-jan-21-1998.pdf>

Ávila Ultreras , A. B. (2015). **Los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la Unidad Educativa "Nuestra Señora de Fátima", de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014". Propuesta Alternativa.** Recuperado de [http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4371/1/05%2520FECYT%25202198%2520TESIS.pdf/ved=2ahUKEwj0gJH3xLXuAhWhxFKKHepgC\\_gQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw2pEPRB3-iwqHkt8UKUMH\\_P](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4371/1/05%2520FECYT%25202198%2520TESIS.pdf/ved=2ahUKEwj0gJH3xLXuAhWhxFKKHepgC_gQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw2pEPRB3-iwqHkt8UKUMH_P)

Calero, G., Díaz, J., & Díaz, P. (1 de Enero de 2018). **Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo.** Recuperado de S-cielo: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v15n5/ms15515.pdf>

Centeno Ruíz, N. M., & Romero Martínez, R. D. (2020). **Factores personales asociados a estado nutricional en adolescentes de 3ro y 5to año del Instituto Jonathan González, el Sauc, I Semestre 2018.** Recuperado de <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/handle/123456789/4835>

Cerquera, M. F. (9 de Junio de 2020). **Prevalencia y factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de primer semestre - Cohorte 2010- de la carrera Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana- Bogotá.** Recuperado de Pontificia Universidad Javeriana- Bogotá: <http://hld.handle.net/10554/49705>

Cevallos , M., & Murillo, D. (2019). **La nutrición y su importancia en el proceso de aprendizaje.** Recuperado de Google scholar: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/39651>

Ciudad Reynaud, A. (2014). **Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos.** Recuperado de Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322014000200010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200010)

Costas Duarte, V., Alfonzo Maciel, F., Serafini Melgarejo, M., & Flores Alatorre, J. F. (22-31 de Enero de 2020). **Caracterización Alimentaria nutricional de adolescentes de la comunidad campesina del Barrio Ybyraty de Paraguari.** Recuperado de Memorias del Instituto de Investigaciones En Ciencias de la Salud: <http://revistascientificas.una.py/ojs/index.php/iics/article/view/269>

Daza, A. M., Casanova, M. E., Rojas, N. A., Triana, O. J., & Ocampo, M. B. (12-18 de abril de 2020). **Prevalencia y factores asociados con deficiencia de vitamina D en una población adulta joven de dos instituciones de educación superior en Cali y Bogotá: estudio de corte transversal.** Recuperado de Revista Colombiana de Endocrinología, Diabetes & Metabolismo: <http://revistaendocrino.org/index.php/rcedm/article/view/563>

Dongo Adrián, M. (3 de Noviembre de 2009). **Significado de los factores sociales y culturales en el desarrollo cognitivo.** Recuperado de [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v12\\_n2/pdf/a16v12n2.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v12_n2/pdf/a16v12n2.pdf)

FAO. (2002). **Nutrición humana en el mundo en desarrollo.** Recuperado de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm>

FAO, OPS, WFP, UNICEF. (9 de Diciembre de 2018). **Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018.** Recuperado de <https://www.laestrella.com.pa/nacional/191209/hambre-infantil-graves-consecuencias>

Fonseca González, Z., Quesada Font, A. J., Meireles Ochoa, M. Y., Cabrera Rodríguez, E., & Boada Estrada, A. M. (enero de 2020). **La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial.** Recuperado de Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-48182020000100237#:~:text=La%20malnutrici%C3%B3n%20se%20define%20como,la%20desnutrici%C3%B3n%20donde%20la%20pobreza](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237#:~:text=La%20malnutrici%C3%B3n%20se%20define%20como,la%20desnutrici%C3%B3n%20donde%20la%20pobreza)

Gaete, V. (Diciembre de 2015). Desarrollo psicosocial del adolescente . Recuperado de Revista chilena de pediatría: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062015000600010](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010)

Galicia, L., Grajeda, R., & López de Romaña, D. (2 de Agosto de 2016). **Situación nutricional en América Latina y el Caribe: panorama actual, tendencias y brechas en la información.** Recuperado de Rev Panam Salud Publica: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2016.v40n2/104-113/>

García Almeida, J., García García, C., Bellido Castañeda, V., & Bellido Guerrero, D. (2018). **Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: función y composición corporal.** Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018000600001](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000600001)

García, C., & Parada, D. (17 de Febrero de 2017). **“Construcción de adolescencia”: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas.** Recuperado de Revistas Javeriana: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/univhumanistica/article/view/22490/19892>

Gómez, C., Barragán, B., & Díaz, J. R. (2011). **Recomendaciones en alimentación y nutrición para pacientes oncohematológicos.** Recuperado de AEAL: [http://www.sehh.es/images/stories/recursos/2013/pacientes/documentos-y-videos/Alimentacion\\_nutricion\\_oncohematologicos.pdf](http://www.sehh.es/images/stories/recursos/2013/pacientes/documentos-y-videos/Alimentacion_nutricion_oncohematologicos.pdf)

Güemes Hidalgo, M., Ceñal González Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (Junio de 2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Recuperado de Pedriatria Integral: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-067desarrollo-durante.la.adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales>

Hernández Merito, A. (Junio de 2012). **Anemias en la infancia y adolescencia. Clasificación y diagnóstico.** Recuperado de Pediatría Integral:

<https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2012-06/anemias-en-la-infancia-y-adolescencia-clasificacion-y-diagnostico/>

Hurtado Quintero, C., Mejía , C., Arango, C., Chavarriaga, L. M., & Grisales Romero, H. (2017). **Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes, departamento de Antioquia 2015.** Recuperado de Revista

Facultad Nacional de Salud Pública:  
[http://dx.doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v35n1a07.](http://dx.doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v35n1a07)

Illescas, M., Tapia, J., & Flores, E. (2018). **Factores socioculturales que influyen en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.** Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6584526>

Klinger Martínez, M. J. (Junio de 2018). **Determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 16 años de la unidad educativa Esmeraldas libre de Esmeraldas.** Recuperado de Repositorio Digital PUCESE: <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/1581>

López Cabanillas , M. (3 de Julio de 2020). **Aspectos culturales y la alimentación.** Recuperado de

<http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/64475-aspectos-culturales-y-la->

[alimentacion#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20alimentaci%C3%B3n%20se,la%20salud%2C%20el%20consumo%20de](http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/64475-aspectos-culturales-y-la-alimentacion#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20alimentaci%C3%B3n%20se,la%20salud%2C%20el%20consumo%20de)

Losada, A. V., Leonardelli, E., & Magliola, M. (Marzo de 2015). **Influencia sociocultural y los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes.** Recuperado de Revista Electrónica de Psicología Iztacala: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8934>



Luque Guillén, M. V. (s.f.). **Estructura y propiedades de las proteínas** . Recuperado de [https://www.uv.es/tunon/pdf\\_doc/proteinas\\_09.pdf](https://www.uv.es/tunon/pdf_doc/proteinas_09.pdf)

Marcíacq, R. (14 de septiembre de 2010). *Las bananeras y coosemupar*. Recuperado de [https://www.prensa.com/imprensa/opinion/bananeras-Coosemupar\\_0\\_2931456983.html](https://www.prensa.com/imprensa/opinion/bananeras-Coosemupar_0_2931456983.html)

Martínez De La Colina, C. (7 de Mayo de 2020). **Transición Nutricional en Latinoamérica: Doble carga de malnutrición y medidas de intervención**. Recuperado de Deposito académico digital Universidad de Navarra: <https://hdl.handle.net/10171/59082>

Martínez, O., & Martínez de Victoria, E. (Mayo de 2006). **Proteínas y péptidos en nutrición enteral**. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000500002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000500002)

Melo dos Santos, M., da Silva Moura, A., Barros Abreu, T., Azevedo Paiva, A., & Resende Goncalves de Carvalho, C. (2019). **Alimentos saludables y no saludables en la opinión de adolescentes de las escuelas públicas y privadas en la capital del nordeste brasileño**. Recuperado de Portal Regional de BVS : <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio.985389>

Miñana, V. (Junio de 2015). **Vitaminas y oligoelementos** . Recuperado de Pediatría Integral : <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-06/vitaminas-y-oligoelementos/>

Moreno Villares, J. M., & Galiano Segovia, M. J. (2015). **Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente**. Recuperado de Pediatría Integral:

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

Navas López, J., & Murelo Cánovas, J. (2009). **Nutrición para educadores de enseñanza primaria.** Recuperado de <http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/28/P%C3%A1ginas%20de%20NUTRICION.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Olivos, L., & Saldarriaga, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa, Tumbes, 2019.* Recuperado de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1807>

OMS. (2017). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente.* Recuperado de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

OMS. (2020). *Nutrición.* Recuperado de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/#>

OMS. (2020). **Nutrientes.** Recuperado de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/elena/nutrient/es/>

OMS. (2021). **Nutrición.** *Carencia de micronutrientes.* Recuperado de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/nutrition/topics/ida/es/>

OPS. (Octubre de 2012). **Adolescencia Manual Clínico.** Recuperado de Manejo Integral de Adolescentes con enfoque de derechos: [https://www.paho.org/par/index.php?option=com\\_docman&view=downloa](https://www.paho.org/par/index.php?option=com_docman&view=downloa)

d&category\_slug=publicaciones-con-contrapartes&alias=384-manual-clinico-de-la-adolescencia&Itemid=253

Palencia Ramírez, A. (2019). **Influencia del marketing en los cambios en la alimentación**. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/38265>

Parejo Guzmán, M. J. (2 de abril de 2018). **Diversidad alimenticia según las prescripciones religiosas: cuestiones jurídicas**. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5209/ILUR.61027>

Quintero, C., Mejía , C., Mejía, F., Arango, C., Chavarriaga, L., & Romero, H. (2015). **Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes, Antioquia, 2015**. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2017000100058&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2017000100058&script=sci_abstract&tlng=es)

Rojas Perales, G. P. (2020). **Factores sociales y culturales condicionan la desnutrición crónica en niños de 3 a 5 años adscritos al programa de Chupaca**. Recuperado de <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.666>

Royo Bordonada, M. Á. (2017). **Nutrición en salud Pública**. Recuperado de Escuela Nacional de Sanidad Instituto de Salud Carlos III: <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4>

Ruales Cabrera, D., & Alonzo Pico, O. (2019). **Estrategias educativas para la adopción de una alimentación adecuada en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla, Ibarra**. Recuperado de <http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/10107>

Ruíz Alcantara, M. (2019). **“Conocimientos actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de la Institución Educativa**

Juan Ingunza Valdivia, Callao 2018. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3358>

SCIJ, S. C. (4 de Febrero de 2020). **Más del 30% de los adolescentes de Costa Rica tienen sobrepeso u obesidad.** Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1537-mas-del-30-de-los-adolescentes-de-costa-rica-tienen-sobrepeso-u-obesidad>

Stanley, C., Rubinstein, A., Kaler, M., Espinosa, D., Fariña, D., & Schoj, V. (Septiembre de 2019). **2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud.** Recuperado de [https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2\\_resumen-ejecutivo-20191.pdf&ved=2ahUKEwivz57CtbfuAhWhRzABHenECzIQFjABegQICBA C&usg=AOvVaw3uXBhoKExdAfTGKzu7tKRp&cshid=1611589715837](https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf&ved=2ahUKEwivz57CtbfuAhWhRzABHenECzIQFjABegQICBA C&usg=AOvVaw3uXBhoKExdAfTGKzu7tKRp&cshid=1611589715837)

Valero, T., Rodríguez, P., Ruíz, E., Ávila, J., & Valera, G. (Mayo de 2018). **"La alimentación española" Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta.** Recuperado de [https://www.google.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/introduccion.pdf&ved=2ahUKEwjy9uXUwrLuAhXLQjABHc5iDsMQFjABegQIARAB&usg=AOvVaw1U\\_24aKUXG-KE6\\_W9MGNon&cshid=1611421423512](https://www.google.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/introduccion.pdf&ved=2ahUKEwjy9uXUwrLuAhXLQjABHc5iDsMQFjABegQIARAB&usg=AOvVaw1U_24aKUXG-KE6_W9MGNon&cshid=1611421423512)

Valleje Solarte, M. E., Castro Castro, L. M., & Cerezo Correa, M. d. (9 de Junio de 2015). **Estado nutricional y determinantes sociales en niños entre 0 y 5 años de la comunidad de Yunguillo y de Red Unidos, Mocoa - Colombia.** Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a12.pdf>

Vitoria Miñana , I., Correcher Medina, P., & Dalmau Serra, J. (2016). **La nutrición del adolescente.** Recuperado de <https://www.adolescenciasema.org/temas-de-revision-la-nutricion-del-adolescente-i-vitoria-minana-p-correcher-medina-j-dalmau-serra-adolescere-2016-iv-3-06-19/>

Vitoria, I. (2015). **Vitaminas y oligoelementos.** Recuperado de Pediatría Integral: <https://www.pediatriaintegral.es/publication-2015-06/vitaminas-y-oligoelementos/>

Zea Rodriguez, M., & Sahuanay Siu, S. S. (2018). **Calidad de vida y autorregulación afectiva emocional de los adolescentes de la institución educativa Juan Domingo Zamácola y Jáuregui, Arequipa, 2017.** Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6166/ENMsasiss.pdf%3Fsequence%3Dy&ved=2ahUKEwjBjfibwl3uAhWjneAKHZtMAeEQFjACegQICxAC&usg=AOvVaw2BwabrzuVEW9XZAJ1mHWFF>

Zura Sánchez, H. j. (2018). **Costumbre, saberes ancestrales y valor nutricional en la alimentación de los adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú.** Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8638>

# **ANEXOS**

**ANEXO No.1**  
**ENCUESTA**

**UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD**  
**CUESTIONARIO DE ENCUESTA**

**FACTORES SOCIOCULTURALES ASOCIADOS A LAS DEFICIENCIAS  
NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES**

**Descripción:**

El objetivo del presente cuestionario es obtener información fiable y precisa respecto a los factores socioculturales que producen deficiencias nutricionales en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero.

Su participación es muy importante en este proceso, ya que permitirá identificar la causa del problema y establecer acciones para hacer frente al fenómeno investigado.

Lee con atención y marque las respuestas que considere que más se asemejan a su comportamiento diario, evitando dejar respuestas vacía.

Al responder haga clic en la opción que más describa su conducta habitual.

No hay respuestas malas o buenas, puesto que todas son válidas.

La información obtenida será tratada con absoluta confidencialidad y su identidad se conservará anónima, ya que los datos obtenidos serán empleados únicamente para los fines de la investigación.

**¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!**

**Indique su género**

- a) Femenino
- b) Masculino



**Indique su rango de edad**

- a) Entre 10 a 13 años
- b) Entre 14 a 17 años
- c) Entre 18 a 19 años

**¿Cuál es su índice de masa corporal?**

**Indicación:** Para obtener su índice de masa corporal debe dividir su peso (kg), por su talla en metros elevada al cuadrado.

Ejemplo:

$$\begin{aligned} & \frac{60}{\text{kg}} \\ = & \frac{60 \text{ kg}}{24,649} \\ = & 0.002434 \end{aligned}$$

En éste caso, el resultado fue 24, indicando un IMC de peso normal.

- a) IMC menor de 18,5 (bajo peso)
- b) IMC de 18,5 a 24,9 (peso normal)
- c) IMC de 25-29,9 (sobrepeso)
- d) IMC de 30 o más (obesidad)

**¿Cuál es su nivel de escolaridad?**

- a) Ninguno
- b) Escuela primaria
- c) Escuela Secundaria
- d) Universidad

**¿De cuánto es su ingreso económico mensual?**

- a) Menos de 100 balboas
- b) De 100 a 300 balboas
- c) Más de 300 balboas

**¿Cuántas comidas consume al día?**

- a) Menos de tres comidas
- b) Tres comidas
- c) Cuatro comidas
- d) Cinco comidas
- e) Seis o más comidas

**¿Considera que su estilo de alimentación es sano?**

- a) Definitivamente sí
- b) Probablemente sí
- c) Regular
- d) Probablemente no
- e) Definitivamente no

**¿Considera que el consumo de todos los grupos de alimentos es beneficioso para su salud? (vegetales y frutas, carnes, lácteos, grasas y azúcares)**

- a) Definitivamente sí
- b) Probablemente sí
- c) Regular
- d) Probablemente no
- e) Definitivamente no

**¿Integra todos los grupos de alimentos en sus comidas? (Vegetales y frutas, carnes, lácteos, grasas)**

- a) Definitivamente sí
- b) Probablemente sí
- c) Regular
- d) Probablemente no
- e) Definitivamente no

**¿A qué religión pertenece?**

- a) Ninguna
- b) Evangélica
- c) Católica
- d) Adventista
- e) Testigo de Jehová

**¿Su religión prohíbe el consumo de algún tipo de alimento?**

- a) Definitivamente sí
- b) Probablemente sí
- c) Regular
- d) Probablemente no
- e) Definitivamente no

**¿Con qué bebidas acompaña sus comidas?**

- a) Agua
- b) Té
- c) Soda
- d) Jugos procesados
- e) Licuado de frutas

**¿Con qué frecuencia consume alimentos fuera del hogar?**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

**¿Crees que los anuncios de publicidad alimentaria influyen en su decisión de alimentación?**

- a) Definitivamente sí
- b) Probablemente sí
- c) Regular
- d) Probablemente no
- e) Definitivamente no

**¿Cómo califica su rendimiento escolar?**

- a) Deficiente
- b) Malo
- c) Regular
- d) Muy Bueno
- e) Bueno

**¿Ha presentado problemas en la visión? (Disminución de la visión, manchas grisáceas)**

- a) Definitivamente sí
- b) Probablemente sí
- c) Regular
- d) Probablemente no
- e) Definitivamente no

**Por lo general ¿Al practicar ejercicio, deporte o cualquier otra actividad, se ha sentido débil o cansado con frecuencia?**

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

**Por lo general ¿Su cabello y uñas son frágiles?**

- a) Definitivamente sí
- b) Probablemente sí
- c) Regular
- d) Probablemente no
- e) Definitivamente no

Enlace de la encuesta:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScONXapHFotiYV-WiNvVj6gueTE6MHwmutgZyDwpOvc6GuVCw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScONXapHFotiYV-WiNvVj6gueTE6MHwmutgZyDwpOvc6GuVCw/viewform?usp=sf_link)

**ANEXO No.2**  
**ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICAS**

## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Cuadro No.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Páginas</b>
<b>Cuadro N°1:</b>	Análisis de fiabilidad del instrumento.	56
<b>Cuadro N°2:</b>	Análisis de la validez del instrumento.	57
<b>Cuadro N°3:</b>	Distribución según el género de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	63
<b>Cuadro N°4:</b>	Distribución según la edad de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	64
<b>Cuadro N°5:</b>	Distribución del nivel de escolaridad de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, 2020.	66
<b>Cuadro N°6:</b>	Distribución del ingreso económico familiar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	67
<b>Cuadro N°7:</b>	Distribución del número de comidas consumidas al día por los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	68
<b>Cuadro N°8:</b>	Distribución de la opinión de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero respecto a si su el estilo de alimentación es sano, noviembre 2020.	70
<b>Cuadro N°9:</b>	Distribución de la opinión de los adolescentes respecto a si todos los grupos de alimentos aportan beneficios a la salud, noviembre 2020.	72

<b>Cuadro N°10:</b>	Distribución de la integración de los grupos de alimentos en las comidas de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	74
<b>Cuadro N°11:</b>	. Distribución de la religión de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	76
<b>Cuadro N°12:</b>	Influencia de la publicidad en el estilo de alimentación de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	78
<b>Cuadro N°13:</b>	Frecuencia en el consumo de alimentos fuera del hogar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	80
<b>Cuadro N°14:</b>	Distribución de las bebidas que con mayor frecuencia consumen los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	82
<b>Cuadro N°15:</b>	Distribución del IMC de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	84
<b>Cuadro N°16:</b>	Distribución del rendimiento escolar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	86
<b>Cuadro N°17:</b>	Alteraciones de la función visual en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	88
<b>Cuadro N°18:</b>	Distribución de la frecuencia de síntomas físicos (debilidad o cansancio) en los	90



adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

<b>Cuadro N°19:</b>	Síntomas físicos (fragilidad en las uñas y caída del cabello) en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	92
<b>Cuadro N°20:</b>	Comprobación de hipótesis.	94

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

<b>Cuadro No.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Páginas</b>
<b>Gráfica N°1:</b>	Distribución del género de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero.	63
<b>Gráfica N°2:</b>	Distribución según la edad de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	64
<b>Gráfica N°3:</b>	Distribución del nivel de escolaridad de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, 2020.	66
<b>Gráfica N°4:</b>	Distribución del ingreso económico familiar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	67
<b>Gráfica N°5:</b>	Distribución del número de comidas consumidas al día por los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	68
<b>Gráfica N°6:</b>	Distribución de la opinión de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero respecto a si su estilo de alimentación es sano, noviembre 2020.	70
<b>Gráfica N°7:</b>	Distribución de la opinión de los adolescentes respecto a si todos los grupos de alimentos aportan beneficios a la salud, noviembre 2020.	72
<b>Gráfica N°8:</b>	Distribución de la integración de los grupos de alimentos en las comidas de	74

	los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	
<b>Gráfica N°9:</b>	. Distribución de la religión de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	76
<b>Gráfica N°10:</b>	Distribución de la influencia de la publicidad en la alimentación de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	78
<b>Gráfica N°11:</b>	Frecuencia en el consumo de alimentos fuera del hogar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	80
<b>Gráfica N°12:</b>	Distribución de las bebidas que con mayor frecuencia consumen los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	82
<b>Gráfica N°13:</b>	Distribución del IMC de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	84
<b>Gráfica N°14:</b>	Distribución del rendimiento escolar de los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	86
<b>Gráfica N°15:</b>	Distribución de las alteraciones de la función visual en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.	88
<b>Gráfica N°16:</b>	Distribución de la frecuencia de síntomas físicos (debilidad o cansancio)	90

en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

**Gráfica N°17:**

Distribución de síntomas físicos (fragilidad en las uñas y caída del cabello) en los adolescentes de la comunidad de Finca Zapatero, noviembre 2020.

92

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figuras No.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Páginas</b>
<b>Figura N°1:</b>	Provincia de Chiriquí, Finca Zapatero.	27
<b>Figura N°2</b>	Distrito de Barú, Finca Zapatero	27