



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA**  
**CARRERA DE MEDICINA HUMANA**

Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable  
en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá

**Trabajo de titulación previo la obtención del  
título de Médica General**

**Autora:** Josselyn Stefania Yaguana Jiménez.

**Director:** Dr. Byron Patricio Garcés Loyola, Mg.Sc.

**Loja – Ecuador**

**2022**

## Certificación

Loja, 29 de junio del 2022

Dr. Byron Patricio Garcés Loyola, Mg.Sc.

### **DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

#### **CERTIFICO:**

Que el presente trabajo previo a la obtención del título de Médica General de autoría de la estudiante Josselyn Stefania Yaguana Jiménez, titulado **Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá** ha sido dirigido y revisado durante su ejecución por lo cual autorizo su presentación.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**BYRON PATRICIO  
GARCES LOYOLA**

---

Dr. Byron Patricio Garcés Loyola, Mg.Sc.  
**DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

## **Autoría**

Yo, **Josselyn Stefania Yaguana Jiménez**, declaro ser autora del presente trabajo de titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi trabajo de titulación en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

### **Firma:**



Firmado electrónicamente por:  
**JOSSELYN  
STEFANIA YAGUANA  
JIMENEZ**

**Autora:** Josselyn Stefania Yaguana Jiménez

**Cédula de identidad:** 1150228441

**Fecha:** 22 de julio del 2022

**Correo electrónico:** [josselyn.yaguana@unl.edu.ec](mailto:josselyn.yaguana@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0967245435

## Carta de autorización

Yo, Josselyn Stefania Yaguana Jiménez declaro ser autora del trabajo de titulación titulado **Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá** como requisito para optar el título de Médica General, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del trabajo de integración de titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 22 días del mes de julio del año dos mil veinte y dos.

### Firma:



Firmado electrónicamente por:  
JOSSELYN  
STEFANIA YAGUANA  
JIMENEZ

**Autora:** Josselyn Stefania Yaguana Jiménez

**Cédula de identidad:** 1150228441

**Dirección:** Calles Juan José Samaniego y Ramón Pinto

**Correo electrónico:** [josselyn.yaguana@unl.edu.ec](mailto:josselyn.yaguana@unl.edu.ec)

**Celular:** 0967245435

### DATOS COMPLEMENTARIOS:

**Director del Trabajo de titulación:** Dr. Byron Patricio Garcés Loyola, Mg.Sc.

### Tribunal de grado:

**Presidenta:** Dra. María Esther Reyes Rodríguez

**Miembro:** Dra. María Susana González García

**Miembro:** Dra. Verónica Luzmila Montoya Jaramillo, Mg.Sc.

## **Dedicatoria**

A mi madre, hermanos y familia, porque son mi ejemplo de superación, de entrega y de esfuerzo, porque gracias a ustedes siempre ha existido luz en mi camino, su amor, su apoyo y cariño, han llenado de inspiración mi vida y me han dado la fuerza para hoy cumplir mi sueño, los amo con todo mi corazón.

A mis amigos con los que compartimos experiencias, largas horas de estudio y los más gratos momentos de nuestra formación como médicos y a cada una de las personas que fueron parte de este largo y difícil, pero dulce camino.

**Josselyn Stefania Yaguana Jiménez**

## **Agradecimiento**

Quiero expresar mi gratitud a cada uno de mis docentes de mi querida Universidad Nacional de Loja, gracias por forjar mi camino, por compartir sus conocimientos y experiencia y por enseñarme el verdadero valor de esta noble profesión, sus enseñanzas han quedado grabadas en mí para siempre y han sido fundamentales para mi formación académica y desarrollo personal.

A mi director de tesis, Dr. Byron Garcés, por toda su paciencia y dedicación, para que este proyecto se desarrolle de la mejor manera, me llevo grandes aprendizajes y experiencias de este trabajo en equipo.

De manera muy especial a todas las autoridades, docentes y estudiantes de los colegios del cantón Gonzanamá por toda su colaboración y apoyo en la realización de esta investigación.

**Josselyn Stefania Yaguana Jiménez**

## Índice de contenido

Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización.....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento .....	vi
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
Abstract .....	3
3. Introducción .....	4
4. Marco teórico .....	6
4.1. Adolescencia.....	6
4.1.1. Cambios producidos durante la adolescencia.....	6
4.1.1.1. <i>Crecimiento y maduración física.</i> .....	6
4.2. Alimentación Saludable.....	7
4.2.1. Alimento.....	7
4.2.2. Nutriente.....	7
4.2.3. Concepto de alimentación saludable.....	8
4.2.4. Características de una dieta saludable .....	8
4.2.5. Distribución de los alimentos.....	9
4.3. Alimentación en la Adolescencia .....	9
4.3.1. Necesidades Nutricionales.....	9
4.3.2. Objetivos de la dieta en la adolescencia.....	10
4.4. Hábitos alimentarios inadecuados de los adolescentes.....	11
4.5. Problemas de salud por una alimentación inadecuada.....	12
4.5.1. Desnutrición .....	12
4.5.2. Sobrepeso y obesidad .....	13
4.6. Conocimientos, Actitudes y Prácticas de alimentación saludable.....	13
5. Metodología .....	15
5.1. Lugar del estudio .....	15
5.2. Tipo de estudio y enfoque.....	15
5.3. Periodo de estudio.....	15

5.4. Universo y Muestra.....	15
5.5. Criterios de inclusión .....	16
5.6. Criterios de exclusión .....	16
5.7. Métodos e instrumentos de recolección.....	17
5.7.1. Método de estudio .....	17
5.7.2. Instrumentos. ....	17
5.7.2.1. <i>Consentimiento informado</i> .....	17
5.7.2.2. <i>Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una alimentación saludable</i> .....	17
5.8. Procedimiento .....	18
6. Resultados .....	19
6.1. Resultados para el primer objetivo .....	19
6.2. Resultados para el segundo objetivo.....	20
6.3. Resultados para el tercer objetivo .....	21
7. Discusión.....	22
8. Conclusiones .....	24
9. Recomendaciones.....	25
10. Bibliografía .....	26
11. Anexos.....	29

## Índice de tablas

Tabla 1. Muestra de la población de los colegios de las parroquias estudiadas del cantón Gonzanamá.....	16
Tabla 2. Nivel de Conocimientos sobre alimentación saludable de los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.....	19
Tabla 3. Actitudes frente a alimentación saludable de los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.....	20
Tabla 4. Prácticas de alimentación saludable de los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.....	21

## Índice de anexos

Anexo 1: Aprobación y pertinencia del proyecto .....	29
Anexo2: Asignación de director de tesis.....	30
Anexo3: Autorizaciones para recolección de datos .....	31
Anexo 4: Autorización primer periodo adicional.....	36
Anexo 5: Consentimiento informado .....	37
Anexo 6: Cuestionario de recolección de datos .....	39
Anexo 7: Datos sociodemográficos de la población de estudio.....	45
Anexo 8: Base de datos .....	46
Anexo 9: Certificado del traductor.....	49
Anexo 10: Certificación del tribunal de grado .....	50

## **1. Título**

Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.

## 2. Resumen

La adolescencia es una etapa de múltiples cambios físicos y psicológicos, por lo que existe un sinnúmero de riesgos y entre ellos la alimentación, tanto por el incremento de las necesidades nutricionales, como por los cambios en la actividad física, estados de ánimo, hábitos alimenticios y tóxicos que adquieren los adolescentes. El presente estudio tuvo como finalidad determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación que tienen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá, así mismo establecer las actitudes que poseen frente a una alimentación saludable y conocer las prácticas que desarrollan en relación a la misma. Se realizó un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo, determinándose una muestra de 264 estudiantes, en quienes se aplicó el cuestionario de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable, obteniéndose tras el análisis de datos que la mayoría de ellos 45,1% tiene un conocimiento regular sobre alimentación saludable, seguido de un 30,7% que corresponde a los estudiantes que poseen un conocimiento alto y finalmente el 24,2% que tienen un conocimiento bajo; así mismo se pudo evidenciar que la mayoría de los participantes 98,9% presentan una actitud favorable y positiva respecto a una alimentación saludable en contraste con el 1,1% que presentan una actitud desfavorable y corresponde a estudiantes de los colegios de las parroquias Gonzanamá y Changaimina; finalmente en relación a las prácticas diarias de alimentación saludable que desarrollan los adolescentes, el 49,3% realiza prácticas adecuadas y el 50,7% respondieron no tener prácticas saludables. Se concluye que la mayoría de los adolescentes tienen un conocimiento regular sobre alimentación saludable, una actitud favorable frente a la misma y prácticas inadecuadas de alimentación.

**Palabras claves:** Dieta, nutrientes, saberes, hábitos alimentarios.

## **Abstract**

Adolescence is a stage of multiple physical and psychological changes, so there are a number of risks, including food, both for the increase in nutritional needs, as well as changes in physical activity, moods, eating habits and toxic substances that adolescents use. The purpose of this study was to determine the level of knowledge about nutrition among adolescents in the schools of the canton of Gonzanamá, as well as to establish their attitudes towards healthy eating and to know the practices they develop in relation to it. A descriptive study was conducted with a quantitative approach, determining a sample of 264 students, in whom the questionnaire of knowledge, attitudes and practices on healthy eating was applied, obtaining after data analysis that most of them 45.1% have a regular knowledge about healthy eating, followed by 30.7% corresponding to students who have a high knowledge and finally 24.2% who have a low knowledge; It was also evident that most of the participants 98.9% have a favorable and positive attitude towards healthy eating in contrast to 1.1% who have an unfavorable attitude and corresponds to students from schools in the parishes of Gonzanamá and Changaimina; finally in relation to the daily practices of healthy eating that adolescents develop, 49.3% have adequate practices and 50.7% responded that they do not have healthy practices. It is concluded that most of the adolescents have a regular knowledge about healthy eating, a favorable attitude towards it and inadequate eating practices.

**Key words:** Diet, nutrients, knowledge, eating habits.

### 3. Introducción

Una alimentación correcta y saludable, adecuada en calidad y cantidad, tanto en la infancia como en la adolescencia, aseguran a la persona un crecimiento y desarrollo óptimos; así mismo, esta previene problemas de salud inmediatos como son la anemia, deficiencias de micro y macronutrientes, desnutrición, obesidad, desórdenes de la alimentación, caries dental y problemas de salud mediatos como la diabetes, obesidad, enfermedad cardiovascular y cerebrovascular, cáncer, hipertensión y osteoporosis (Alfaro et al., 2016).

Todos los cambios que conlleva la adolescencia, en especial el intenso crecimiento y desarrollo, requieren adaptar la dieta de forma que se garantice un aporte adecuado extra de energía y nutrientes para que estas necesidades sean correctamente cubiertas. Se ha denominado una etapa de alto riesgo nutricional, puesto que como se explica, las necesidades del organismo se incrementan, pero además por el hecho de que es una edad de muchos cambios a nivel emocional y psicológico, caracterizada por contradicciones, mayor sensibilidad, rebeldía, negatividad, etc., que también influyen en el modo de alimentación de este grupo poblacional; a esto se suman otras situaciones de riesgo nutricional como son los hábitos dietéticos inadecuados, consumo de tabaco y alcohol, sedentarismo, embarazo, seguimiento de dietas no convencionales y trastornos de la conducta alimentaria (Alfaro et al., 2016).

Es importante enfatizar en que, los hábitos alimentarios que se adquieren en esta etapa de la vida, serán la base de sus rutinas alimentarias en la edad adulta, por lo que en un futuro se constituirán como un factor protector o de riesgo para su salud. En los últimos años la prevalencia de desnutrición, sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes se ha incrementado, siendo una de las principales preocupaciones de los sistemas de salud (Alfaro et al., 2016).

En el estudio realizado en el año 2019, denominado Sobrepeso y obesidad, dependientes del estilo de vida en estudiantes del “Colegio Hernán Gallardo Moscoso” de Loja, los resultados determinaron desnutrición en un 1.6% de adolescentes, con predominancia del sexo masculino; peso normal en un 61.3%; sobrepeso en un 23.4% con mayor predominancia en el sexo femenino y obesidad en un 13.7%, alcanzando un mayor porcentaje los adolescentes de sexo masculino. Así mismo respecto al estilo de vida que practican los adolescentes los resultados indican que solamente un 80.6% consumen siempre el desayuno, almuerzo y merienda, un 7.3% lo hace frecuentemente y un 12.1% a veces. Respecto al consumo de alimentos balanceados, solamente el 37,1% consume siempre este tipo de alimentos y solo un 36.3% consumen frutas siempre (Ortega Serrano, 2019).

En el Cantón Gonzanamá no se había ejecutado un estudio sobre este tema, por lo que se realizó esta investigación, con el objetivo de determinar los cocimientos, actitudes y prácticas

frente a una alimentación saludable que tienen los adolescentes, esto permite a su vez identificar problemas, deficiencias en el conocimiento, actitudes negativas o malas prácticas alimentarias que afecten a mediano o largo plazo su salud, dando lugar a que todas las personas y entidades implicadas, como lo son familiares, centro educativo, y profesionales de la salud, ejerzan acciones oportunas para educar a los adolescentes sobre alimentación saludable, de manera que estos puedan adquirir conocimientos y actitudes positivas que se traduzcan a prácticas adecuadas de alimentación.

Este proyecto está contemplado dentro de la tercera línea de investigación de la carrera de medicina: Salud enfermedad por ciclos de vida, sublínea: Salud y enfermedad del niño y adolescente.

El objetivo general del presente trabajo fue determinar los conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable que tienen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá, y como objetivos específicos: determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá; establecer las actitudes frente a alimentación saludable que poseen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá; conocer las prácticas sobre alimentación saludable que tienen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.

## 4. Marco teórico

### 4.1. Adolescencia

El término Adolescencia procede del latín, y expresa “crecimiento, cambio, maduración” (Astiasarán, Martínez, y Muñoz, 2015). Es el período de crecimiento y desarrollo entre los 10 y los 19 años antes de la edad adulta, se considera una etapa de transición muy importante en la vida humana y se caracteriza por la aceleración del crecimiento y los cambios provocados por diversos procesos biológicos. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2016).

Para muchos expertos, el inicio de la adolescencia corresponde al inicio de la pubertad, incluso si esta ocurre en edades tempranas, situación que se produce especialmente en las niñas; en esta etapa tiene lugar el desarrollo de características sexuales secundarias y los individuos adquieren la capacidad de reproducirse sexualmente (Ross, Caballero, Cousins, Tucker, y Ziegler, 2014).

**4.1.1. Cambios producidos durante la adolescencia.** Se producen múltiples cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto.

**4.1.1.1. Crecimiento y maduración física.** En cuanto al crecimiento, este se ralentizará antes de que su velocidad máxima alcance su pico (estirón puberal), que suele ocurrir entre los 12 y 13 años para las niñas y entre los 14 y 15 años para los niños, con un promedio de 5,4 a 11,2 cm y de 5,8 a 13,1cm respectivamente; se trata de un crecimiento poco armonioso, por segmentos, con una secuencia de crecimiento de distal a proximal e implica 20% a 25% de la altura final del adulto que se alcanza entre los 16 y 17 años en las mujeres y hasta los 21 años en los varones. Por su parte, el incremento de peso durante el estirón puberal representa aproximadamente 50% del peso ideal del adulto, con un aumento significativamente mayor de la proporción de masa ósea y muscular en los hombres y de tejido graso en las mujeres. Finalmente el primer signo de desarrollo puberal, en las mujeres, es el aumento del botón mamario, entre los 8 a 13, mientras que en los hombres, este primer signo es el aumento del volumen testicular y el enrojecimiento y rugosidad de la bolsa escrotal, entre los 9 a 14 años (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, e Hidalgo Vicario, 2017).

Todos los cambios antes mencionados, son el resultado a su vez de cambios en la producción y secreción de distintas hormonas, es así que el comienzo de la pubertad está caracterizado por la liberación de la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH) en el hipotálamo, misma que estimula a la glándula hipófisis para que libere las hormonas luteinizante (HL) y foliculoestimulante (FSH) que estimulan a los ovarios y testículos para que produzcan estrógenos en las mujeres y testosterona en los hombres y de esta forma tengan lugar los cambios sexuales secundarios de la adolescencia (Crone, 2019). El crecimiento como tal es

consecuencia de un aumento hipotalámico de la producción de hormona liberadora de la hormona del crecimiento (GHRH) y en la hipófisis de hormona del crecimiento (GH) que a su vez elevan los niveles del factor de crecimiento similar a la insulina tipo 1 (IGF-I) y de la proteína transportadora de IGF tipo 3 (Hidalgo Vicario y Ceñal González-Fierro, 2014).

**4.1.1.2. Cambios Psicosociales.** Al llegar la adolescencia, tanto los hombres como las mujeres, se preocupan más por su imagen física y su vestimenta, se enfocan en su persona y pasan por etapas de muchas expectativas y períodos de falta de confianza en sí mismos, se vuelven más cercanos a sus amigos o compañeros (pares), sintiendo más la presión de estos y muestran menos afecto hacia sus padres, pues tienen la necesidad de explorar el mundo y salir del universo familiar; además experimentan cambios de humor y están ansiosos por los desafíos del trabajo escolar, desarrollan una mayor capacidad para establecer relaciones interpersonales, alcanzan un sentido de comunidad y una perspectiva más global de los sucesos sociales, sienten temor a la soledad, el aburrimiento y el silencio; se puede mencionar que los adolescentes son más susceptibles a conductas impulsivas y a la búsqueda de emociones, es una edad en la que pueden desarrollar problemas o trastornos alimentarios. (Borrás Santiesteban, Reynaldo Borrás, y López Domínguez, 2017).

## **4.2. Alimentación Saludable**

Para comprender adecuadamente lo que es una alimentación saludable, es necesario primero, conocer los siguientes conceptos:

**4.2.1. Alimento.** Es toda sustancia o producto de cualquier naturaleza, en estado sólido o líquido, de origen natural o transformado, que por cuyas características, elementos, preparación y estado de conservación, puede ser usado de forma habitual e ideal para la nutrición humana o en casos de requerimientos especiales, como un producto de dieta (Astiasarán et al., 2015). Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), estos, pueden clasificarse en tres grupos: alimentos que aportan energía, alimentos que contienen materiales para la plasticidad y alimentos que contienen elementos para la regulación orgánica. También de acuerdo a su frecuencia de consumo pueden agruparse en alimentos básicos (de consumo diario), complementarios (de consumo semanal) y superfluos (consumo opcional y moderado) (Salas-Salvadó, Bonada i Sanjaume, Trallero Casañas, Saló i Solà y Burgos Peláez, 2014).

**4.2.2. Nutriente.** Son sustancias esenciales para que el organismo ejerza todas sus funciones de manera adecuada, logrando así, el mantenimiento de la salud; los nutrientes forman parte de los alimentos, y es por medio de estos que el organismo puede obtenerlos, puesto que no es capaz de sintetizarlos en cantidad suficiente. Los principales nutrientes son las proteínas, los

lípidos, los hidratos de carbono, las vitaminas y minerales y pueden clasificarse al igual que los alimentos en base a su función: energética (los lípidos o grasas sirven como reserva de energía, los hidratos de carbono son la fuente energética inmediata principal y las proteínas constituyen una fuente energética menor); Plástica (las proteínas participan en la estructura y renovación de tejidos, los lípidos o grasas forman parte de las membranas celulares, los minerales como el calcio, fósforo y magnesio forman la estructura de huesos y dientes) y reguladora (las vitaminas y minerales participan en el control de las diversas funciones metabólicas del organismo) (Astiasarán et al., 2015).

**4.2.3. Concepto de alimentación saludable.** Habiendo previamente definido estos términos, a continuación, se establece el concepto de alimentación saludable.

De forma general se puede mencionar que la alimentación saludable es aquella que provee los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado (Ministerio de Salud de Colombia, 2020).

**4.2.4. Características de una dieta saludable.** Las principales características que debe tener son (Mataix Verdú, 2009):

- **Variada:** se deben elegir alimentos de todos los grupos con el objetivo de conseguir una dieta abundante en cereales, verduras y frutas, con aporte suficiente de vitaminas y minerales, pero baja en grasa saturada y sal.
- **Equilibrada:** es recomendable que el aporte de hidratos de carbono sea de un 50-55% del valor calórico total, 30% de los lípidos, pudiendo llegar al 35% si existe una ingesta elevada de grasas monoinsaturadas y 15% de las proteínas, procurando que el aporte de las mismas sea de forma mayoritaria como proteínas de alto valor biológico (aquellas que contienen todos los aminoácidos esenciales como huevos, lácteos, carnes, pescados y mariscos).
- **Agradable:** además de nutrir, la alimentación también tiene un componente psicológico y social importante, los alimentos deben tener una calidad sensorial adecuada en cuanto al color, sabor, textura, etc. que les haga apetecibles para ser consumidos; los aspectos que influyen en mayor medida para que una dieta sea agradable para quien la consume son el modo de cocinar los alimentos, la condimentación utilizada y la temperatura a la que el plato se sirve.
- **Fraccionada:** es aconsejable que sea distribuida a lo largo del día en 4-6 tomas regulares, de tal manera que el desayuno sea una de las comidas más importantes del

día, aportando el 20% de la energía total diaria, la media mañana 10%, la comida el 30%, la merienda el 15%, y la cena el 25%, aproximadamente. Además, debe consumirse un mínimo de 1,5 a 2 litros de líquido al día y en forma de agua preferentemente.

**4.2.5. Distribución de los alimentos.** Los nutrientes y energía aportados al organismo deben distribuirse adecuadamente en las tres comidas principales del día, de manera que el desayuno, aporte el 40% del total de calorías que requiere el organismo y el almuerzo y la cena 30% cada una, adicionalmente, una dieta saludable debe incluir dos colaciones diarias que se consumen a media mañana y media tarde, este total de calorías diarias debe estar conformado por macronutrientes como los carbohidratos (la FAO recomienda el consumo de 6 a 11 porciones al día prefiriendo los alimentos integrales), proteínas (1 a 3 porciones diarias), grasas (30 gramos de frutos secos diarios) y por micronutrientes como vitaminas y minerales como el hierro, calcio y zinc, todo esto acompañado del consumo habitual de 8 vasos de agua, que aunque no ofrece ningún aporte nutricional, es un elemento esencial en la constitución corporal y en la regulación de las funciones para la correcta homeostasis orgánica (Fernández Aguilar, 2019).

### **4.3. Alimentación en la Adolescencia**

**4.3.1. Necesidades Nutricionales.** La adolescencia se ha denominado una etapa de alto riesgo nutricional por todos los cambios que conlleva, en especial por el intenso crecimiento y desarrollo que la caracterizan, necesidades que requieren adoptar una dieta saludable, que aporte la cantidad suficiente de la energía y nutrientes requeridos por el organismo en desarrollo (Ortega Anta y Requejo Marcos, 2015).

Las necesidades de energía son elevadas y varían principalmente en función del sexo y de la actividad física. El aumento de la masa muscular que acompaña al estirón puberal exige un aporte extra de proteínas, de tal forma que es aconsejable que estas cubran el 12-15% de las calorías totales de la dieta del adolescente, procurando que sean de alto valor biológico. Los lípidos deben aportar entre el 30 y el 35% de las calorías totales de la dieta con una proporción adecuada de grasa saturada, monoinsaturada y poliinsaturada. Los hidratos de carbono deben cubrir del 50 al 55% del valor calórico total de la dieta, dando preferencia a los hidratos de carbono complejos. (Osuna Padilla, 2019).

Dado que se produce un importante crecimiento en esta etapa, las necesidades de vitaminas también se ven incrementadas, especialmente las de (Astiasarán et al., 2015):

- Tiamina, riboflavina y niacina, que intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono.
- Vitamina B12, ácido fólico y vitamina B6 necesarios en la síntesis de ácidos nucleicos y el metabolismo proteico.
- Vitamina D que interviene de manera importante en el crecimiento óseo.
- Vitaminas C, A y E, ya que intervienen en la correcta síntesis y funcionalidad de las nuevas células.

Respecto a los requerimientos de minerales, el calcio es uno de los más importantes, esto se debe a que la calcificación ósea tiene lugar antes de los 25 años, siendo fundamental durante la adolescencia lograr la máxima retención de calcio en los huesos para prevenir a largo plazo la aparición de problemas como la osteoporosis, sobre todo en el caso de las mujeres. Otro mineral a destacar es el hierro, para el cuál las necesidades se encuentran incrementadas en ambos sexos debido al aumento de los diferentes compartimentos, en el caso de chicas adolescentes la necesidad es aún mayor debido a las pérdidas de sangre que se producen durante la menstruación. El zinc es otro de los minerales a tener muy presente, ya que interviene de manera significativa en los procesos de crecimiento y maduración de los diferentes tejidos (Marugán, Monasterio y Pavón Belinchón, 2017).

**4.3.2. Objetivos de la dieta en la adolescencia.** La dieta en la adolescencia debe enfocarse a lograr los siguientes objetivos (Narvárez Reyes y Oyola Canto, 2020):

- Cubrir las necesidades de energía y nutrientes derivadas del funcionamiento y desarrollo del organismo, así como del desempeño de las actividades físicas diarias, función principalmente ligada a los hidratos de carbono y grasas.
- Debe proporcionar elementos formadores que contribuyan al recambio y crecimiento de las distintas estructuras corporales, principal función de las proteínas y suministrar las sustancias reguladoras que controlan las funciones fisiológicas como vitaminas y minerales.
- Promover hábitos alimentarios saludables, debe corregir desviaciones del patrón alimentario consideradas incorrectas, con el objetivo de instaurar una dieta saludable que se mantenga a lo largo de la vida adulta, lograr que el adolescente adquiera conciencia y motivación para realizar y mantener unos hábitos alimentarios saludables.
- Prevenir enfermedades a corto y largo plazo, minimizando los factores de riesgo relacionados con la alimentación que pueden derivar en una alteración del estado de salud tanto en la adolescencia como en la edad adulta.

#### 4.4. Hábitos alimentarios inadecuados de los adolescentes

Entre los hábitos dietéticos inadecuados de los adolescentes se encuentran (Mariño, Núñez, y Gámez, 2016):

- **No desayunar:** diversos estudios demuestran que los estudiantes que no desayunan o que toman solo un vaso de leche, tienen un rendimiento intelectual inferior a los que dedican entre 10 y 15 minutos de su tiempo a tomar un desayuno suficiente, a base de leche, cereales (distintos tipos de pan, galletas o bollería suave), grasas (aceite de oliva, mantequilla o margarina), mermelada y fruta, además, el desayuno contribuye a aumentar la calidad nutricional de la dieta.
- **Abuso de la comida rápida:** su consumo esporádico (una vez por semana) no constituye ningún problema, pero en la adolescencia existe tendencia al abuso, lo que provoca que el equilibrio nutricional se altere, ya que son alimentos muy energéticos, compuestos por grasas poco saludables, mucho sodio y pocas vitaminas, minerales y fibra.
- **Picar entre horas:** generalmente a base de alimentos con una alta densidad energética y baja calidad nutritiva, que, por un lado pueden desequilibrar la dieta, y dar lugar a alteraciones nutricionales derivadas del exceso energético, y por otro puede resultar insuficiente en macronutrientes y/o micronutrientes; otro de los problemas asociados a esta práctica es la disminución del apetito para las comidas principales, que suele derivar en la disminución de la ingesta de alimentos nutricionalmente adecuados y por lo tanto en el posible desarrollo de un desequilibrio nutricional.
- **Saltarse comidas:** esta práctica se suele realizar por la falta de tiempo o con la intención de disminuir peso, pero que, en lugar de lograrlo, provoca el aumento del apetito y ansiedad para la siguiente toma lo que suele conducir a una ingesta compulsiva de alimentos, al desequilibrio de la dieta y a comprometer el aporte energético y nutricional.
- **Consumo de tabaco y alcohol:** el hábito tabáquico en la adolescencia, es cada vez más extendido e inicia a edades más tempranas, el tabaco repercute en el adecuado aprovechamiento de los diferentes nutrientes, especialmente de las vitaminas C, E y ácido fólico. Por otro lado, es habitual que los adolescentes consuman cantidades importantes de bebidas alcohólicas, sobre todo los fines de semana, hay que considerar que el etanol tiene efectos negativos sobre la absorción y aprovechamiento de vitaminas y minerales y al mismo tiempo, es una fuente importante de calorías, ya que aporta 7 kcal/g, denominadas, calorías vacías, ya que no se acompañan de nutrientes, este aporte

energético y la ingesta de bebidas alcohólicas influyen negativamente sobre el apetito, pudiendo comprometer la calidad nutricional de la dieta.

- **Sedentarismo:** la falta de actividad física es una de las principales causas de aumento del sobrepeso y obesidad en la población en general, en el caso de los adolescentes, el sedentarismo se relaciona con el aumento de tiempo dedicado a juegos o actividades que no requieren esfuerzo físico, como ver la televisión, jugar a las videoconsolas, uso de la computadora, etc., así como al aumento del confort en relación a las actividades cotidianas como el uso del ascensor, de las escaleras mecánicas e incluso del mando a distancia, entre otros, pero también debido a la menor práctica de ejercicio físico como tal que conlleva a un menor gasto energético, lo que unido a una ingesta energética descompensada suele provocar aumento del peso corporal.

#### **4.5. Problemas de salud por una alimentación inadecuada**

De acuerdo con la OMS, el término malnutrición engloba la desnutrición, que incluye a su vez la emaciación, el retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal, así como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. La malnutrición es el resultado de una alimentación inadecuada en la que pueden existir carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta calórica y de nutrientes de una persona (Organización Mundial de la Salud, 2020).

**4.5.1. Desnutrición.** Es el resultado de una baja ingesta de nutrientes y asimilación del organismo, esta alteración por déficit puede clasificarse según la pérdida de peso en: desnutrición leve, pérdida de peso que menor al 25% del peso que el adolescente debería tener, para su edad; desnutrición moderada, cuando la pérdida de peso fluctúa entre el 25 y el 40% y desnutrición severa con una pérdida de peso mayor al 40% (Hurtado Quintero et al., 2017).

Los factores que conllevan a la desnutrición pueden agruparse en medioambientales, socio-culturales-económicos y político-institucionales, se puede así nombrar como causas la ingesta dietética inadecuada, las enfermedades infecciosas recurrentes y crónicas, servicios de salud insuficientes, acceso insuficiente a los alimentos en el hogar, entorno insalubre, contaminación ambiental, escolaridad y pautas culturales, nivel de empleo y salarios, acceso limitado a programas de protección social y programas asistenciales y en general todas las causas vinculadas con la pobreza y la desigualdad (Fernández, Martínez, Carrasco, y Palma, 2017).

**4.5.2. Sobrepeso y obesidad.** Es el resultado de una ingesta calórica excesiva, que supera los requerimientos nutricionales y energéticos del organismo. Se define cuando el IMC es mayor a 25 y mayor a 30 Kg/ cm<sup>2</sup>. El incremento de la prevalencia de obesidad en la adolescencia está relacionado con diversos factores modificables como el sedentarismo y los actuales patrones de comportamiento alimentario durante la etapa de crecimiento (Fustamante y Quispe, 2019).

Las causas de la malnutrición por exceso que conlleva al sobrepeso y la obesidad tienen su origen en los cambios socio-culturales y económicos relacionados a la globalización, urbanización y envejecimiento poblacional, pues esto ha conllevado a su vez a cambios en los sistemas y tecnologías de producción de alimentos, mercados de los alimentos, la estructura y el rol de las familias, las tecnologías para el trabajo y la recreación, los medios de comunicación, y las características de la pobreza y la marginalización. Esto ha dado lugar a una alta disponibilidad de alimentos energéticamente densos y bebidas ricas en azúcar, a la poca disponibilidad de frutas y verduras, falta de tiempo para la preparación de alimentos, un contexto social que promueve el sedentarismo y todo esto en un marco de profundo desconocimiento nutricional. En forma general entonces se puede mencionar que las causas angulares del sobrepeso y la obesidad son el sedentarismo y la inactividad física, las dietas no saludables y el consumo de tabaco y alcohol (Fernández et al., 2017).

#### **4.6. Conocimientos, Actitudes y Prácticas de alimentación saludable**

Determinar el nivel de conocimientos que poseen los adolescentes, la actitud que tienen frente a la alimentación saludable y las prácticas que realizan en torno a este tema es un punto de partida importante para establecer, las causas de la mala alimentación en este grupo y para plantear medidas de educación y soluciones prácticas para enfrentar los problemas y las consecuencias de la mala alimentación.

En este estudio se utilizará el Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una alimentación saludable, con la finalidad de recopilar datos sobre los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable de los adolescentes; este instrumento fue desarrollado según los criterios propuestos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), (Guía para medir conocimientos, actitudes y prácticas en nutrición) en la tesis de grado denominada: Prevalencia de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018, cuyas autoras son Yanina Fustamante Tiella y Giovanna Mirian Quispe Nuñonca. Como prueba de fiabilidad se aplicó una prueba piloto a una muestra de 50 personas con características similares a la muestra objetivo. La fiabilidad se determinó a través del

análisis de Kuder-Richardson formula 20 para la variable de conocimientos, y Alfa de Crombach para las variables de actitudes y prácticas, finalmente el instrumento fue validado por alfa de Crombach 0.77 (Fustamante y Quispe, 2019).

## 5. Metodología

### 5.1. Lugar del estudio

La investigación fue realizada en los colegios de las parroquias Gonzanamá, Nambacola, Sacapalca, Changaimina y Purunuma del Cantón Gonzanamá de la provincia de Loja.

### 5.2. Tipo de estudio y enfoque

Se llevó a cabo un estudio de tipo descriptivo, pues este a través de la medición y evaluación de diversos aspectos, dimensiones o componentes permite especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis; el enfoque es cuantitativo, porque utiliza la recolección y análisis de datos para dar respuesta a preguntas de investigación y probar hipótesis previamente establecidas confiando en la medición numérica, el conteo y el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

### 5.3. Periodo de estudio

Se lo realizó en el periodo enero a julio de 2022.

### 5.4. Universo y Muestra

El universo estuvo conformado por los adolescentes de octavo año de educación general básica a tercer año de bachillerato de los colegios de las parroquias de este cantón, con una población total de 839 adolescentes, de los cuales, 249 pertenecen a la Unidad Educativa Fiscomisional “Padre Jorge Abiatar Quevedo Figueroa” de la parroquia Gonzanamá, 244 a la Unidad Educativa Nambacola de la parroquia Nambacola, 197 a la Unidad Educativa “San Vicente de Paúl” de la parroquia Changaimina, 86 a la Unidad Educativa “José Félix de Valdivieso” de la parroquia Sacapalca y 63 a la Unidad Educativa Purunuma de la parroquia Purunuma.

Se calculó una muestra con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, teniendo como resultado el universo de 264 estudiantes, así mismo debido a que la población se divide en *segmentos* fue necesario determinar una muestra probabilística estratificada para lo cual se aplicó la siguiente fórmula en base a la muestra inicial calculada:

$$ksh = \frac{nh}{Nh}$$

$ksh$  es la desviación estándar de cada elemento en un determinado estrato,  $nh$  corresponde a muestra y  $Nh$  población de la suma de cada una de las parroquias:

$$ksh = \frac{264}{839} = 0.3146$$

El total de la subpoblación, es decir la población de cada parroquia, se multiplicó por la fracción constante de 0.3146 para obtener el tamaño de la muestra para cada parroquia, al realizar la fórmula, se obtiene el siguiente resultado:

**Tabla 1**

**Muestra de la población de los colegios de las parroquias estudiadas del cantón Gonzanamá**

<b>Estrato (Parroquias)</b>	<b>Colegios de cada parroquia</b>	<b>Total de población por parroquia</b>	<b>Muestra por parroquia</b>
Gonzanamá	Unidad Educativa Fiscomisional “Padre Jorge Abiatar Quevedo Figueroa”	249	78
Nambacola	Unidad Educativa Nambacola	244	77
Changaimina	Unidad Educativa “San Vicente de Paúl”	197	62
Sacapalca	Unidad Educativa “José Félix de Valdivieso”	86	27
Purunuma	Unidad Educativa Purunuma	63	20
<b>TOTAL</b>		<b>839</b>	<b>264</b>

*Fuente: Distrito 11D06 Calvas Gonzanamá Quilanga-Educación*

*Elaborado por: Josselyn Yaguana Jiménez*

### **5.5. Criterios de inclusión**

Estudiantes de sexo masculino y femenino de octavo de educación general básica a tercero de bachillerato matriculados en las instituciones educativas de las parroquias del cantón Gonzanamá y que aceptaron participar en el estudio firmando el consentimiento informado.

### **5.6. Criterios de exclusión**

Estudiantes que voluntariamente decidan no seguir participando de la investigación, tests incompletos o con más de una respuesta en cada ítem.

## 5.7. Métodos e instrumentos de recolección

**5.7.1. Método de estudio.** Se utilizó el método deductivo.

### 5.7.2. Instrumentos.

**5.7.2.1. Consentimiento informado.** Este documento de Consentimiento Informado se dirige a los estudiantes de los colegios del cantón Gonzanamá, por medio del cual se les invita participar de la investigación. Está elaborado con base en los lineamientos establecidos por el Comité de Evaluación Ética de la Investigación de la Organización Mundial de la Salud, y consta de una primera parte de información que está conformada por las siguientes secciones: introducción, propósito, tipo de intervención, selección de participantes, participación voluntaria, descripción del proceso, confidencialidad, compartiendo resultados, derecho a negarse o retirarse y a quien contactar. Y una segunda parte que corresponde al Formulario de Consentimiento Informado. **(Ver Anexo 5)**

**5.7.2.2. Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una alimentación saludable.** Este cuestionario ha sido desarrollado según los criterios propuestos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), (Guía para medir conocimientos, actitudes y prácticas en nutrición) en la tesis de grado denominada: Prevalencia de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018 y cuyas autoras son Yanina Fustamante Ticlla y Giovanna Mirian Quispe Nuñoncca. Como prueba de fiabilidad se aplicó una prueba piloto a una muestra de 50 personas con características similares a la muestra objetivo. La fiabilidad se determinó a través del análisis de Kuder-Richardson formula 20 para la variable de conocimientos, y Alfa de Crombach para las variables de actitudes y prácticas, finalmente el instrumento fue validado por alfa de Crombach 0.77.

La finalidad de este instrumento es recopilar datos sobre los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable de los adolescentes, consta de 42 ítems divididos en 4 secciones, (7 de datos demográficos, 12 de conocimiento, 11 de actitudes y 12 de prácticas): Conocimientos: el tipo de respuesta final por cada pregunta es dicotómica (verdadero =1, falso =0); el valor final del cuestionario evalúa como: bajo (0-4), regular (5-8) y alto (9-12). Actitudes: el tipo de respuesta final por cada pregunta es polinómico (totalmente de acuerdo=4, de acuerdo= 3, en desacuerdo= 2, totalmente en desacuerdo= 1); el valor final del cuestionario evalúa como desfavorable (1-22) y favorable (23-44). Prácticas: el tipo de respuesta final por cada pregunta es polinómico (siempre= 4, casi siempre=3, a veces= 2, nunca= 1) y el valor final del cuestionario evalúa como inadecuado (1-24) y adecuado (25-48). **(Ver Anexo 6)**

Es importante mencionar que debido a los objetivos específicos que se plantearon para el presente estudio, no se consideró la sección correspondiente a datos demográficos en los resultados, sin embargo, las preguntas fueron aplicadas y dichos datos se adjuntan en el **Anexo 7**.

### **5.8.Procedimiento**

Se seleccionó el tema de investigación en base al cual se realizó la revisión bibliográfica, se solicitó la aprobación y pertinencia del proyecto, asignándose luego un docente como director de tesis, posteriormente se entregaron las solicitudes dirigidas desde el decanato de la Facultad de la Salud Humana para obtener el permiso para la recolección de la información y a su vez se socializó la investigación a las autoridades de los colegios.

Obtenidos los permisos correspondientes se aplicó el consentimiento informado y posteriormente el cuestionario sobre alimentación saludable descrito en los instrumentos, en sus secciones: conocimiento que está conformada por 12 preguntas donde los estudiantes debían seleccionar la respuesta correcta, sección actitudes conformada por 44 preguntas polinómicas donde el estudiante debía elegir una respuesta y la sección prácticas conformada por 48 preguntas con respuestas polinómicas que el estudiante debía seleccionar de forma personal en base a su realidad, luego para la tabulación y análisis de los datos, se registró cada una de las respuestas de los estudiantes en una base de datos creada en la hoja de cálculo Excel 2016 donde se procedió a sumar los puntajes individuales de cada respuesta en base a los parámetros establecidos por el cuestionario obteniéndose un puntaje total que permitió determinar si el conocimiento de los estudiantes era bajo (0-4), regular (5-8) o alto (9-12), si las actitudes fueron desfavorables (1-22) y favorables (23-44) y si las prácticas resultaron inadecuadas (1-24) o adecuadas (25-48) y finalmente se realizó el informe final para su presentación.

## 6. Resultados

### 6.1. Resultados para el primer objetivo

Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.

**Tabla 2**

**Nivel de Conocimientos sobre alimentación saludable de los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.**

Nombre del Colegio	Nivel de conocimiento						Total	
	Alto		Regular		Bajo			
	f	%	f	%	f	%		
Unidad Educativa Fiscomisional “Padre Jorge Abiatar Quevedo Figueroa”	25	9,5%	25	9,5%	28	10,6%	78	29,6%
Unidad Educativa Nambacola	42	15,9%	33	12,5%	2	0,8%	77	29,2%
Unidad Educativa “San Vicente de Paúl”	9	3,4%	35	13,3%	18	6,8%	62	23,5%
Unidad Educativa “José Félix de Valdivieso”	1	0,4%	18	6,8%	8	3,0%	27	10,2%
Unidad Educativa Purunuma	4	1,5%	8	3,0%	8	3,0%	20	7,5%
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>30,7%</b>	<b>119</b>	<b>45,1%</b>	<b>64</b>	<b>24,2%</b>	<b>264</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una Alimentación Saludable. Sección de Conocimientos.*

*Elaboración: Josselyn Yaguana Jiménez*

**Análisis:** En el estudio participaron 264 estudiantes; de acuerdo con los resultados obtenidos se puede interpretar que la mayoría de ellos tiene un conocimiento regular sobre alimentación saludable con el 45,1% (n=119) del total, seguido de un 30,7% (n=81) que correspondiente a los estudiantes que poseen un conocimiento alto y finalmente el 24,2% (n=64) que corresponde a un conocimiento bajo. Así mismo se puede inferir que los estudiantes de la unidad educativa Nambacola de la parroquia Nambacola son los que tienen un mayor conocimiento con el 15,9% (n=42) y los que tienen un conocimiento más bajo son los estudiantes pertenecientes a la parroquia Gonzanamá con un valor para este parámetro de 10,6% (n=28).

## 6.2.Resultados para el segundo objetivo

Establecer las actitudes frente a alimentación saludable que poseen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.

**Tabla 3**

*Actitudes frente a alimentación saludable de los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá*

Nombre del Colegio	Actitud				Total	
	Favorable		Desfavorable			
	f	%	f	%		
Unidad Educativa Fiscomisional “Padre Jorge Abiatar Quevedo Figueroa”	76	28,8%	2	0,7%	78	29,5%
Unidad Educativa Nambacola	77	29,2%	-	-	77	29,2%
Unidad Educativa “San Vicente de Paúl”	61	23,1%	1	0,4%	62	23,5%
Unidad Educativa “José Félix de Valdivieso”	27	10,2%	-	-	27	10,2%
Unidad Educativa Purunuma	20	7,6%	-	-	20	7,6%
Total	261	98,9%	3	1,1%	264	100%

*Fuente: Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una Alimentación Saludable. Sección de Actitudes.*

*Elaboración: Josselyn Yaguana Jiménez*

**Análisis:** los resultados en esta sección nos permiten evidenciar que la mayoría de los participantes, el 98,9% (n=261) presentan una actitud favorable y positiva respecto a una alimentación saludable, frente a una marcada minoría que tiene una actitud desfavorable que representa únicamente el 1,1% (n=3) y corresponde a estudiantes de los colegios de las parroquias Gonzanamá y Changaimina.

### 6.3.Resultados para el tercer objetivo

Conocer las prácticas de alimentación saludable que tienen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.

**Tabla 4**

**Prácticas de alimentación saludable de los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.**

Nombre del Colegio	Adecuadas		Prácticas Inadecuadas		Total	Total
	f	%	f	%		
Unidad Educativa Fiscomisional “Padre Jorge Abiatar Quevedo Figueroa”	41	15,5%	37	14,0%	78	29,5%
Unidad Educativa Nambacola	54	20,4%	23	8,7%	77	29,1%
Unidad Educativa “San Vicente de Paúl”	25	9,5%	37	14,0%	62	23,5%
Unidad Educativa “José Félix de Valdivieso”	9	3,5%	18	6,8%	27	10,3%
Unidad Educativa Purunuma	1	0,4%	19	7,2%	20	7,6%
<b>Total</b>	130	49,3%	134	50,7%	264	100

*Fuente: Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una Alimentación Saludable.  
Elaboración: Josselyn Yaguana Jiménez*

**Análisis:** respecto a las prácticas de alimentación saludable que desarrollan los adolescentes diariamente, se puede inferir que existe una diferencia mínima del 1,4% entre los adolescentes que tienen practicas adecuadas de alimentación saludable 49,3% (n=130) y el 50,7% (n=134) que respondió no tener practicas saludables.

## 7. Discusión

El presente estudio se aplicó a 264 estudiantes pertenecientes a los colegios de las cinco parroquias que conforman el cantón Gonzanamá, de los cuales 124 son del sexo masculino y 140 del sexo femenino; 44 de ellos tienen una edad comprendida entre los 10 a 13 años, misma que corresponde a la adolescencia temprana, 198 entre los 14 a 17 años correspondiente a la adolescencia media y 22 entre los 18 a 21 años a la adolescencia tardía según la clasificación de la OMS.

Se determinó el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá, cuyos resultados fueron los siguientes: el porcentaje total de conocimiento alto corresponde al 30,7%, el porcentaje de conocimiento regular al 45,1% y el conocimiento bajo al 24,2%, esto quiere decir que los adolescentes del cantón Gonzanamá tienen en su mayoría un conocimiento regular sobre alimentación saludable, dichos resultados son similares al estudio de Delbino (2015), quien evidenció que en más de la mitad de estudiantes, específicamente en un 54%, los niveles de conocimiento son regulares, así mismo, Fustamante y Quispe (2019) obtuvieron que el nivel de conocimiento en los adolescentes es regular con un 57%, concordando los autores mencionados que estos resultados se deben a una adecuada influencia de conocimientos de su círculo familiar y las constantes capacitaciones sobre alimentación saludable que se ofrece en los colegios; sin embargo, Baltodano, Duarte, y Molina (2016), encontraron un nivel de conocimiento deficiente del 46,55% en la población de los colegios que encuestó en su estudio, de igual manera Suárez, Urrea, Maldonado, y Quintero (2014) refieren haber encontrado que un 62,5% de su población de estudio, presentó un nivel de conocimiento bajo sobre alimentación saludable, este resultado, según los investigadores está igualmente relacionado con el nivel de conocimiento de los padres sobre temas de alimentación, pues según los autores, el 55,7% de los adolescentes encuestados mencionaron no haber recibido por parte de ellos información o educación nutricional.

Los resultados relacionados al segundo objetivo de la investigación indican que el 98,9% del total de los participantes tienen una actitud favorable frente a una alimentación saludable y el 1,1% presentaron una actitud desfavorable, esto significa que la mayor parte de los adolescentes del cantón Gonzanamá ven a la alimentación saludable como algo positivo y están dispuestos a realizar prácticas adecuadas de alimentación y consumir una dieta sana, similar a esto, en el estudio que realizó Delbino (2015), encontró que el 96% de los estudiantes presentaron un interés adecuado por comer saludablemente, así mismo los investigadores Bin Shaziman et al. (2017) determinaron que el 67,1% de los encuestados presentaron una actitud

favorable, por su parte Abraham, Noriega, y Shin (2018) en su investigación establecieron que el 65% de los participantes no demostraron preferencias hacia los alimentos pocos saludables y Suárez et al. (2014) evidenció que el 83,3% de los adolescentes están dispuestos a tener una alimentación saludable y recibir capacitaciones en cuanto a los temas de alimentación y nutrición, enfatizando en que el 94.5% así mismo, opinaban que las comidas rápidas no son beneficiosas para la salud. Por lo contrario, Baltodano et al. (2016) en su estudio evidenciaron que los adolescentes presentaron una actitud desfavorable en un 73.9% respecto al consumo de alimentos saludables.

Finalmente, ante el objetivo de determinar las prácticas de alimentación saludable que tienen los adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá, los resultados mostraron que el 50,7% realiza prácticas inadecuadas de alimentación y que el 49,3% realiza prácticas adecuadas, esto significa que la mayor parte de adolescentes se alimenta de forma incorrecta, tiene hábitos inadecuados de alimentación como saltarse algunas comidas, consume alimentos ricos en grasas saturadas y carbohidratos, etc. Estos hallazgos coinciden con los resultados de Delbino (2015), quien encontró que la mayor parte de los encuestados tienen malas prácticas alimentarias en un 60%, así mismo, Suárez et al. (2014), evidenció que más de la mitad, el 57% de su población de estudio presentó prácticas inadecuadas sobre el consumo de una alimentación saludable. Sin embargo, estos resultados se difieren a los de Bin Shaziman et al. (2017) donde encontraron que el 62.4% de los estudiantes presento prácticas alimentarias adecuadas. Es importante recalcar que las prácticas inadecuadas, conllevan problemas de salud a largo plazo y, es por ello que se necesita que los adolescentes conozcan y tengan interés a conciencia, de tal manera que practiquen el consumo de una alimentación saludable.

## **8. Conclusiones**

Los resultados obtenidos en la investigación, permiten concluir que la mayor parte de los adolescentes tienen un nivel de conocimiento regular, pues en su mayoría desconocen la cantidad de porciones de frutas y verduras que se deben consumir al día, los alimentos que contienen mayor cantidad de proteína, fibra, azúcar refinada y sal y los problemas de salud que una alimentación inadecuada puede provocar.

Se encontró que los adolescentes presentaron en su mayoría una actitud favorable en optar por una alimentación saludable, pero sus patrones alimenticios los conllevan a consumir o preferir alimentos poco saludables, basada esta decisión en elegir el alimento por su sabor, presentación, etc., antes que, por su beneficio nutricional, por lo que se concluye que no siempre las actitudes positivas que tengan los adolescentes son favorables en cuanto a sus elecciones al momento de alimentarse.

Finalmente, se puede concluir que a pesar de que los estudiantes tienen en su mayoría conocimientos regulares y mostraron una actitud favorable, la mayor proporción de los adolescentes no desarrolla prácticas adecuadas en su vida diaria.

## **9. Recomendaciones**

Tomando en cuenta que tener un buen nivel de conocimientos es primordial para mejorar las prácticas de los adolescentes sobre temas de nutrición saludable, se recomienda a las autoridades de los establecimientos educativos trabajar en conjunto con instituciones como el Ministerio de Salud Pública o profesionales capacitados para implementar en los colegios programas de educación nutricional de forma continua en el que participen los estudiantes, docentes y padres de familia con el fin de capacitar y además sensibilizar y crear concientización sobre lo que es una alimentación saludable, sus beneficios para la salud y los problemas relacionados a una mala alimentación.

Incluir en las capacitaciones sesiones interactivas en donde participe toda la comunidad educativa de manera que mediante la práctica se pueda afianzar y consolidar conocimientos sobre todo los relacionados a formas de preparar alimentos, porciones, etc. que conlleven a prácticas adecuadas de alimentación.

Aplicar tests antes y después de las sesiones educativas de manera que se pueda evaluar los conocimientos adquiridos y los temas que se deben reforzar al final de las mismas.

Capacitar y concientizar al personal del bar o cafetería de las instituciones educativas para que ofrezcan y preparen comidas y refrigerios más saludables para toda la comunidad educativa.

Abordar el tema de alimentación saludable desde el ámbito psicológico, por parte del departamento de psicología o consejería estudiantil de las instituciones educativas, pues es muy importante también conocer como los adolescentes e incluso padres de familia y docentes ven a los alimentos desde sus emociones o creencias ya que estas, en algunas ocasiones, pueden ser el origen de problemas de alimentación.

## 10. Bibliografía

- Abraham, S., R. Noriega, B., y Shin, J. Y. (2018). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *Journal of Nutrition and Human Health*, 02(01), 2–6. <https://doi.org/10.35841/nutrition-human-health.2.1.13-17>
- Alfaro, M., Vázquez, M., Fierro, A., Rodríguez, L., Muñoz, M. F. y Herrero, B. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 18(71), 221–229. Retrieved from [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322016000300003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003)
- Astiasarán, I., Martínez, A. J., & Muñoz, M. (2015). *Claves Para Una Alimentación Óptima*. Retrieved from <https://booksmedicos.org/claves-para-una-alimentacion-optima/>
- Baldodano Martínez, G., Duarte Morales, F. y Molina, F. (2016). *Conocimientos y actitudes sobre alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de cuarto y quinto año del colegio privado Bautista Central y el colegio público Maestro Gabriel ubicados en la ciudad de Managua octubre 2015*. Retrieved from <http://repositorio.unan.edu.ni/4584/1/96671.pdf>
- Bin Shaziman, S., Rani, M. D. M., Aripin, K. N. bin N., Hamid, N. A., Sulaiman, W. N. W., Rahman, Z. A., & Abdullah, M. Y. (2017). Assessing nutritional knowledge, attitudes and practices and body mass index of adolescent residents of orphanage institutions in Selangor and Malacca. *Pakistan Journal of Nutrition*, 16(6), 406–411. <https://doi.org/10.3923/pjn.2017.406.411>
- Borrás Santiesteban, T., Reynaldo Borrás, A., & López Domínguez, M. (2017). Adolescentes: razones para su atención. *Correo Científico Médico de Holguín*, 21(3), 858–875. Retrieved from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812017000300020](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812017000300020)
- Crone, E. A. (2019). *El cerebro adolescente, Cambios en el aprendizaje, en la toma de decisiones y en las relaciones sociales*. España: Narcea. Retrieved from <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=TvikDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=cambios+que+experimenta+el+adolescente&ots=kfCVF62yJ0&sig=e5esnL3XytJdhXmGTP41Y7XRjoE#v=onepage&q&f=false>
- Delbino, C. (2015). *Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A. Universidad FASTA*. Retrieved from <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>
- Fernández, A., Martínez, R., Carrasco, I., & Palma, A. (2017). *Impacto social y económico de la doble carga de la malnutrición*. Santiago de Chile: Naciones Unidas. Retrieved from [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42535/1/S1700443\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42535/1/S1700443_es.pdf)

- Fernandez Aguilar, J. (2019). *Hábitos alimenticios en los adolescentes*. Universidad Nacional de Tumbes. Retrieved from [http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1702/Fernandez Aguilar%2C Jorge Esteban.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1702/FernandezAguilar%2C%20Jorge%20Esteban.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fustamante, Y., & Quispe, G. (2019). *Prevalencia de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018*. Universidad Peruana Unión. Retrieved from <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1788>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 231–232. Retrieved from [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatría-Integral-XXI-4\\_WEB.pdf#page=8](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatría-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8)
- Hidalgo Vicario, M. I., & Ceñal González-Fierro, M. J. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicologicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(1), 42–46. Retrieved from <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>
- Hurtado Quintero, C., Mejía, C., Mejía, F., Arango, C., Chavarriaga, L. M., & Grisales Romero, H. (2017). Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes, Antioquia, 2015. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 35(1), 58–70. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v35n1a07>
- Mariño, A., Núñez, M., & Gámez, A. (2016). Alimentación saludable. *Medigraphic*, 1–13. Retrieved from <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Marugán, J. M., Monasterio, L., & Pavón Belinchón, M. P. (2017). Alimentación en el adolescente. *Protocolos Diagnóstico-Terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP*. Retrieved from [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf)
- Mataix Verdú, J. (2009). *Tratado de nutrición y alimentación*. Oceano-Ergon.
- Ministerio de Salud de Colombia. (2020). Alimentación saludable. Retrieved from <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- Narváz Reyes, S., & Oyola Canto, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1), 67–72. Retrieved from [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000100067&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000100067&script=sci_arttext)

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). Desarrollo en la adolescencia. Retrieved from [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Ortega Anta, R. M., & Requejo Marcos, A. M. (2015). *Nutriguia. Manual de Nutrición Clínica* (2nd ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A.
- Ortega Serrano, E. P. (2019). Sobrepeso y obesidad, dependientes del estilo de vida en estudiantes del Colegio “Hernán Gallardo Moscoso” de Loja. Loja. Retrieved Diciembre 5, 2020, from <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21946/1/TESIS%20FINAL%20ELIZABETH.pdf>
- Osuna Padilla, I. A. (2019). *Soporte nutricional de bolsillo. Manual para el profesional de la nutrición* (1st ed.). Ciudad de México.
- Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J., Tucker, K. L., & Ziegler, T. R. (2014). *Nutrición en la salud y enfermedad* (11th ed.). Barcelona.
- Salas-Salvadó, J., Bonada i Sanjaume, A., Trallero Casañas, R., Saló i Solà, M. E., & Burgos Peláez, R. (2014). *Nutrición y dietética clínica. Journal of Chemical Information and Modeling* (3rd ed., Vol. 0).
- Suárez, C., Urrea, L., Maldonado, Y., & Quintero, Y. (2014). *Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición de los adolescentes de 4º y 5º año de educación media diversificada del municipio Libertador del estado Mérida, Venezuela* (Vol. 23). Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6439600>

## 11. Anexos

### Anexo 1: Aprobación y pertinencia del proyecto



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA

---

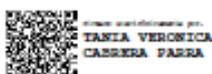
Oficio Nro. 0878-D-CMH-FSH-UNL  
Loja, 26 de Abril de 2022

Sra. Josselyn Stefania Yaguana Jiménez  
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE MEDICINA  
Ciudad.

De mi consideración:

Mediante el presente me permito informarle sobre el proyecto de investigación titulado: "Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá", de su autoría, de acuerdo a la comunicación suscrito el 26 de abril de 2022, por el Dr. Byron Gárce, Docente de la Carrera, una vez revisado y corregido, considera aprobado y pertinente, puede continuar con el trámite respectivo.

Atentamente,



Dra. Tania Cabrera  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA  
Cc- Archivo  
TVCPINOT

## Anexo2: Asignación de director de tesis



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA

---

Oficio Nro. 0915-D-CMH-FSH-UNL  
Loja, 03 de Mayo de 2022

Dr. Byron Garcés  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE MEDICINA**  
Ciudad.

De mi consideración:

A través de un cordial y respetuoso saludo me dirijo a usted, a la vez me permito comunicarle que ha sido designado/a como Director/a de tesis del tema: **"Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá"**, autoría de la Srta. Josselyn Stefania Yaguana Jiménez.

Con los sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**TANIA VERÓNICA  
CARRERA PARRA**

Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**  
C.c.- Archivo, Estudiante.  
TVCP/NOT

---

### Anexo3: Autorizaciones para recolección de datos



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA

Oficio Nro. 0968-D-CMH-FSH-UNL  
Loja, 11 de Mayo de 2022

Mg. Hna. Ercia Yanina Castillo  
**RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "PADRE JORGE  
ABIATAR QUEVEDO FIGUEROA"**  
Ciudad.-

De mi consideración:

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseándole éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa se digne conceder su autorización a la **Srta. Josselyn Stefania Yaguana Jiménez**, estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, para que se le permita aplicar una encuesta denominada Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable a los estudiantes de Octavo año de Educación Media a Tercer año de Bachillerato, previa obtención del consentimiento informado; información que servirá para cumplir con el trabajo de investigación denominado: **"Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá"**; trabajo que lo realizará bajo la supervisión del Dr. Byron Garcés, Catedrático de nuestra Carrera.

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,



TANIA VERBUCCA  
CARRERA PARRA

Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**  
Contacto del Estudiante: celular: 0967245435, correo: josselyn.yaguana@unl.edu.ec  
C.c.- Archivo.  
TVCPNOT

RECIBI  
11 MAY 2022

RECTORADO





Oficio Nro. 0966-D-CMH-FSH-UNL  
Loja, 11 de Mayo de 2022

Lic. Ángel Bolívar Malla Ordóñez  
**DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA NAMBACOLA**  
Ciudad.-

De mi consideración:

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseándole éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa se digne conceder su autorización a la **Srta. Josselyn Stefania Yaguana Jiménez**, estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, para que se le permita aplicar una encuesta denominada Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable a los estudiantes de Octavo año de Educación Media a Tercer año de Bachillerato, previa obtención del consentimiento informado; información que servirá para cumplir con el trabajo de investigación denominado: **"Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá"**; trabajo que lo realizará bajo la supervisión del Dr. Byron Garcés, Catedrático de nuestra Carrera.

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,



TANIA VERONICA  
CABRERA FARRA

Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**  
Contacto del Estudiante: celular: 0967245435, correo: josselyn.yaguana@unl.edu.ec  
C.c.- Archivo.  
TVCPNOT

Recibido  
2022-05-12  
*[Handwritten signature]*  
*[Handwritten signature]*



Oficio Nro. 0969-D-CMH-FSH-UNL  
Loja, 11 de Mayo de 2022

Mg. Hugo Díaz  
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "JOSÉ FELIX DE VALDIVIESO"  
Ciudad.-

De mi consideración:

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseándole éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa se digne conceder su autorización a la Srta. **Josselyn Stefania Yaguana Jiménez**, estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, para que se le permita aplicar una encuesta denominada Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable a los estudiantes de Octavo año de Educación Media a Tercer año de Bachillerato, previa obtención del consentimiento informado; información que servirá para cumplir con el trabajo de investigación denominado: "**Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá**"; trabajo que lo realizará bajo la supervisión del Dr. Byron Garcés, Catedrático de nuestra Carrera.

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,



TANIA VERONICA  
CARRERA PASERA

Dra. Tania Cabrera  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA

Contacto del Estudiante: celular: 0967245435, correo: josselyn.yaguana@unl.edu.ec  
C.c.- Archivo.  
TVCPINOT





UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA

Oficio Nro. 0965-D-CMHFSH-UNL  
Loja, 11 de Mayo de 2022

Lic. Luz Victoria Castillo Castillo  
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PURUNUMA  
Ciudad-

De mi consideración:

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseándole éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa se digne conceder su autorización a la Srta. **Josselyn Stefania Yaguana Jiménez**, estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, para que se le permita aplicar una encuesta denominada Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable a los estudiantes de Octavo año de Educación Media a Tercer año de Bachillerato, previa obtención del consentimiento informado; información que servirá para cumplir con el trabajo de investigación denominado: "Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamé"; trabajo que lo realizará bajo la supervisión del Dr. Byron Gárces, Catedrático de nuestra Carrera.

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,



TANIA VERONICA  
CARRERA FARRA

Dra. Tania Cabrera  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA

Contacto del Estudiante: celular: 0967245435, correo: josselyn.yaguana@unl.edu.ec  
C.c.- Archivo  
TVCPNCT

Recibo 11 de Mayo 2022  
*[Firma manuscrita]*





Oficio Nro. 0967-D-CMH-FSH-UNL  
Loja, 11 de Mayo de 2022

Mg. Jorge Guamán Castillo  
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN VICENTE DE PAÛL"**  
Ciudad.-

De mi consideración:

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseándole éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa se digne conceder su autorización a la **Srta. Josselyn Stefania Yaguana Jiménez**, estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, para que se le permita aplicar una encuesta denominada Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable a los estudiantes de Octavo año de Educación Media a Tercer año de Bachillerato, previa obtención del consentimiento informado; información que servirá para cumplir con el trabajo de investigación denominado: **"Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá"**; trabajo que lo realizará bajo la supervisión del Dr. Byron Garcés, Catedrático de nuestra Carrera.

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,



TANIA YERONICA  
CARRERA PARA

Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

Contacto del Estudiante: celular: 0967245435, comex: josselyn.yaguana@unl.edu.ec  
C.c.- Archivo.  
TVCPNOT

Recibido  
2022/05/12  
  
UNIDAD EDUCATIVA  
"SAN VICENTE DE PAÛL"  
RECTOR

## Anexo 4: Autorización primer periodo adicional



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA

Oficio Nro. 1063-D-CMH-FSH-UNL  
Loja, 19 de Mayo de 2022

Srta. Josselyn Stefania Yaguana Jiménez  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE MEDICINA**  
Ciudad.

De mi consideración:

En cumplimiento a la Disposición Tercera del Reglamento de Régimen Académico Consejo de Educación Superior en las Disposiciones Generales que menciona: *"Aquellos estudiantes que no hayan culminado y aprobado la opción de titulación escogida en el período académico de culminación de estudios (es decir aquel en el que el estudiante se matriculó en todas las actividades académicas que requiera aprobar para concluir su carrera o programa), lo podrán desarrollar en un plazo adicional que no excederá el equivalente a 2 períodos académicos ordinarios, para lo cual, deberán solicitar a la autoridad académica pertinente la correspondiente prórroga, el primer periodo adicional no requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel, ni valor similar. De hacer uso del segundo periodo requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel."*; Por lo expuesto y habiendo verificado en el sistema de gestión académico que usted culminó con sus estudios en el periodo académico Mayo 2021- Abril 2022, esta Dirección procede **autoriza el primer periodo adicional**, recordándole que de excederse del mes de Septiembre del 2022, deberá realizar el trámite correspondiente para la segunda prórroga periodo adicional misma que requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,



firmado electrónicamente por:  
TANIA VERONICA  
CARRERA PARRA

Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**  
C.c.- Archivo, Estudiante.  
TVCPINOT



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
FACULTAD DE SALUD HUMANA  
CARRERA DE MEDICINA**

**Instrucciones:** Por favor lea detenidamente cada una de las partes del siguiente documento y posteriormente indique en los espacios que corresponda si acepta o no participar de la presente investigación. La parte de autorización por el representante legal únicamente será contestada si el participante es menor de 18 años de edad.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Este documento de Consentimiento Informado se dirige a los adolescentes que estudian en los colegios del cantón Gonzanamá, a quienes se invita a participar de la investigación: Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.

**PARTE I: Información**

Yo, Josselyn Stefania Yaguana Jiménez, con cédula de identidad 115022844, soy estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja. Nos encontramos realizando una investigación sobre Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá.

El propósito de este estudio es determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas que tienen los adolescentes respecto a una alimentación saludable, necesaria en esta etapa de la vida para el normal desarrollo y la prevención de enfermedades. Esta investigación incluye la aplicación de un cuestionario denominado Cuestionario sobre Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una alimentación saludable.

Se ha seleccionado aleatoriamente a una muestra de estudiantes que representa las características de la población de estudio conformada por todos los estudiantes de Octavo a Tercero de Bachillerato de los colegios de las 5 parroquias del cantón Gonzanamá para que participen de esta investigación.

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar en cualquier momento, aun cuando haya aceptado antes.

Se enviará a través de su correo electrónico personal, WhatsApp u otro medio de comunicación digital el cuestionario mencionado, cargado en la plataforma Google Formularios, usted deberá leer las instrucciones del mismo y contestar cada una de las preguntas, al finalizar debe presionar en “enviar”.

La identidad de los participantes no será compartida a ninguna persona externa a la investigación y toda la información obtenida se mantendrá privada y solamente será conocida por los investigadores y utilizada exclusivamente para fines de investigación.

Los resultados obtenidos al finalizar la investigación serán socializados a los estudiantes y docentes de la institución educativa, respetando siempre la confidencialidad y privacidad de los participantes.

Usted no tiene que participar en esta investigación si no desea hacerlo. Es su elección y todos sus derechos serán respetados.

Ante cualquier duda, puede contactarme al número celular 0967245435, o al correo electrónico [josselyn.yaguana@unl.edu.ec](mailto:josselyn.yaguana@unl.edu.ec), estaré gustosa de atenderle y aclarar sus inquietudes.

## **PARTE II: Formulario de consentimiento informado**

He sido invitada/o a participar en la investigación **Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá**. Entiendo que tendré que contestar un cuestionario que el investigador principal me proporcionará. Soy consciente que no se me recompensará económicamente y tampoco debo aportar algún tipo de valor económico.

Me han informado el nombre del investigador principal, así como su número telefónico y su correo electrónico.

He leído la información proporcionada, he tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado de la mejor manera por lo que libre y voluntariamente:

- Acepto participar en la investigación
- No acepto participar en la investigación

## Anexo 6: Cuestionario de recolección de datos



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
FACULTAD DE SALUD HUMANA  
CARRERA DE MEDICINA**

**CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE  
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

### Instrucciones

Estimado/a estudiante, por favor lea detenidamente y con atención las siguientes preguntas, luego marque con una equis (X) la respuesta que considere conveniente. Por favor evite dejar preguntas sin contestar, marcar más de una opción o hacer borrones.

### I. Datos demográficos

Edad: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

Sexo: Femenino \_\_\_\_\_ Masculino \_\_\_\_\_

Lugar de nacimiento: Costa \_\_\_\_\_ Sierra \_\_\_\_\_ Amazonía \_\_\_\_\_ Extranjero \_\_\_\_\_

Lugar de Residencia: \_\_\_\_\_

Grado de instrucción de los padres:

Mamá: Sin estudio \_\_\_\_\_ Primaria \_\_\_\_\_ Secundaria \_\_\_\_\_ Superior \_\_\_\_\_

Papá: Sin estudio \_\_\_\_\_ Primaria \_\_\_\_\_ Secundaria \_\_\_\_\_ Superior \_\_\_\_\_

### II. Preguntas de conocimiento sobre alimentación saludable

#### 1. ¿Qué es una alimentación saludable?

- a) Es ingerir una gran cantidad de alimentos de tu agrado
- b) Es consumir 3 comidas al día de vez en cuando

- c) Es la que aporta todos los nutrientes y la energía necesaria para mantener la salud
- d) No lo sé

**2. Una alimentación saludable tiene como base los siguientes elementos:**

- a) Frutas, verduras y lácteos
- b) Proteínas, carbohidratos, carnes y cereales integrales
- c) Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales
- d) No lo sé

**3. ¿Cuántas comidas se debe realizar al día como mínimo?**

- a) 1 comida
- b) 2 comidas
- c) 3 comidas
- d) No lo sé

**4. ¿Cuántas unidades de frutas y verduras se debe consumir al día?**

- a) 2 a 3 porciones
- b) 4 porciones
- c) 5 a 6 porciones
- d) No lo sé

**5. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de proteínas?**

- a) Frutas y verduras
- b) Fideos y harinas
- c) Las carnes y menestras
- d) No lo sé

**6. ¿Qué alimentos aportan mayor cantidad de fibra?**

- a) Arroz blanco, azúcar, fideos
- b) Carnes rojas

c) zanahoria, lechuga, espinaca

d) No lo sé

**7. ¿Cuántos vasos de agua se debe tomar por cada día?**

a) 2 a 3 vasos

b) 4 a 5 vasos

c) 6 a 8 vasos

d) No lo sé

**8. ¿En qué alimentos se encuentran las grasas saludables?**

a) Helados, chocolates

b) Queso, leche, jamón

c) Aceitunas, aguacate, nueces

d) No lo sé

**9. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de azúcar refinada?**

a) Pan integral, verduras

b) Refrescos hechos en casa

c) Postres, tortas, golosinas

d) No lo sé

**10. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de sal?**

a) Los cereales, menestras

b) Pan blanco, tubérculos

c) Embutidos, papas fritas, snacks

d) No lo sé

**11. El alto consumo de sal puede generar problemas de salud como:**

a) Obesidad

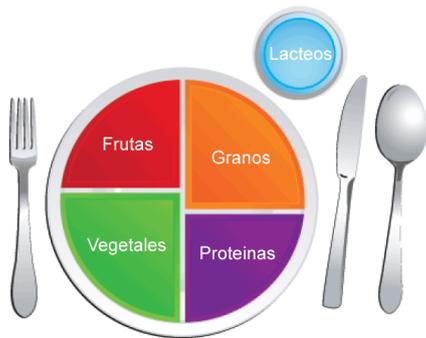
b) VIH

- c) Hipertensión arterial
- d) No lo sé

**12. El alto consumo de azúcar puede generar problemas de salud como:**

- a) Hipertensión arterial
- b) hipertiroidismo
- c) Obesidad y diabetes
- d) No lo sé

**III. Preguntas de actitudes sobre alimentación saludable**



Estoy dispuesto a...		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Seguir las recomendaciones de mi "Mi plato saludable"				
2	Tener una alimentación saludable				
3	Desayunar antes de salir a clases				
4	Consumir 2 frutas frescas (manzana, mandarina, papaya, etc.) como mínimo todos los días.				
5	Incluir ensalada fresca en mi alimentación diaria				
6	Consumir cereales como quinua, avena, soya, etc. en mi alimentación diaria				

7	Disminuir el consumo de cereales refinados como: fideos, bizcochos, tortas, galletas, etc.				
8	Consumir grasas saludables como aguacate, aceitunas, aceite de oliva				
9	Tomar de 6 a 8 vasos de agua todos los días para tener una buena salud.				
10	Disminuir el consumo de comidas rápidas como hamburguesas, pollo frito, papas fritas, pizza, etc.				
11	Disminuir el consumo de bebidas gaseosas o refrescos embotellados				

#### IV. Preguntas de prácticas sobre alimentación saludable

Prácticas que realizo:		Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Me alimento según las recomendaciones de "Mi plato saludable"				
2	Realizo 3 comidas al día como mínimo (desayuno, almuerzo y merienda)				
3	Consumo por lo menos 3 frutas al día				
4	Utilizo al menos 3 colores diferentes de verduras en mis ensaladas				
5	Consumo carnes rojas (carne de res, de cerdo, etc.) más de 1 vez a la semana				
6	Consumo carnes blancas (pollo, pescado, etc.) por lo menos 2 veces a la semana				
7	Consumo menestras (lentejas, frijoles, garbanzo,				

	etc.) por lo menos 1 vez a la semana				
<b>8</b>	Consumo grasas saludables como aguacate, aceitunas, aceite de oliva				
<b>9</b>	Tomo por lo menos de 6 a 8 vasos de agua pura al día				
<b>10</b>	Consumo gaseosas o refrescos embotellados más de 1 vez a la semana				
<b>11</b>	Consumo comidas rápidas (hamburguesa, pollo frito, papas fritas, pizza) más de 1 vez por semana				
<b>12</b>	Consumo golosinas (chocolates, galletas, chupetes) o postres (pasteles, bizcochos, tortas) más de 1 vez a la semana				

## Anexo 7: Datos sociodemográficos de la población de estudio

**Tabla 5**

### *Adolescentes encuestados por colegio y parroquia del cantón Gonzanamá*

Nombre del Colegio	Parroquia	Nro. De Casos	%
Unidad Educativa Fiscomisional “Padre Jorge Abiatar Quevedo Figueroa”	Gonzanamá	78	29,5
Unidad Educativa Nambacola	Nambacola	77	29,2
Unidad Educativa “ San Vicente de Paúl”	Changaimina	62	23,5
Unidad Educativa “José Félix de Valdivieso”	Sacapalca	27	10,2
Unidad Educativa Purunuma	Purunuma	20	7,6
Total		264	100,0

*Fuente: Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una Alimentación Saludable. Sección de datos sociodemográficos.*

*Elaboración: Josselyn Yaguana Jiménez*

**Tabla 6**

### *Sexo de los adolescentes encuestados*

Sexo	Nro. De Casos	%
Masculino	124	47,0
Femenino	140	53,0
Total	264	100,0

*Fuente: Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una Alimentación Saludable. Sección de datos sociodemográficos.*

*Elaboración: Josselyn Yaguana Jiménez*

**Tabla 7**

### *Edad de los adolescentes encuestados*

Edad	Nro. De Casos	%
10 a 13	44	16,7
14 a 17	198	75,0
18 a 21	22	8,3
Total	264	100,0

*Fuente: Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre una Alimentación Saludable. Sección de datos sociodemográficos.*

*Elaboración: Josselyn Yaguana Jiménez*

## Anexo 8: Base de datos

	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	Una alimentación saludable tiene como base los siguientes elementos:	¿Cuántas comidas se debe realizar al día como mínimo?	¿Cuántas unidades de frutas y verduras se debe consumir al día?	¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de proteínas?	¿Qué alimentos aportan mayor cantidad de fibra?	¿Cuántos vasos de agua se debe tomar por cada día?	¿En qué alimentos se encuentran las grasas saludables?	¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de azúcar refinada?	¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de sal?	El alto consumo de sal puede generar problemas de salud como:	El alto consumo de azúcar puede generar problemas de salud como:	Nivel de conocimiento
2	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	2 a 3 porciones	Las carnes y menestras	No lo sé	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	Obesidad y diabetes	REGULAR
3	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	No lo sé	Las carnes y menestras	No lo sé	6 a 8 vasos	Aceitunas, aguacate, nue	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Hipertensión arterial	Obesidad y diabetes	ALTO
4	No lo sé	3 comidas	No lo sé	No lo sé	No lo sé	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	No lo sé	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	No lo sé	BAJO
5	No lo sé	3 comidas	No lo sé	No lo sé	No lo sé	No lo sé	Helados, chocolates	No lo sé	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	Obesidad y diabetes	BAJO
6	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	No lo sé	Frutas y verduras	No lo sé	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	Obesidad y diabetes	REGULAR
7	No lo sé	3 comidas	No lo sé	No lo sé	No lo sé	No lo sé	No lo sé	No lo sé	Embutidos, papas fritas,	Obesidad	Obesidad y diabetes	BAJO
8	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	4 porciones	Las carnes y menestras	Zanahoria, lechuga, espir	4 a 5 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Obesidad	Obesidad y diabetes	ALTO
9	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	2 a 3 porciones	Las carnes y menestras	Zanahoria, lechuga, espir	6 a 8 vasos	Aceitunas, aguacate, nue	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	No lo sé	REGULAR
10	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	2 a 3 porciones	Las carnes y menestras	Carnes rojas	6 a 8 vasos	No lo sé	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Obesidad	Obesidad y diabetes	ALTO
11	No lo sé	3 comidas	No lo sé	No lo sé	Zanahoria, lechuga, espir	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	No lo sé	Embutidos, papas fritas,	Hipertensión arterial	Obesidad y diabetes	REGULAR
12	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	No lo sé	Las carnes y menestras	No lo sé	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Hipertensión arterial	Obesidad y diabetes	ALTO
13	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	2 a 3 porciones	Las carnes y menestras	Carnes rojas	4 a 5 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Hipertensión arterial	Obesidad y diabetes	ALTO
14	Frutas, verduras y lácteo:	3 comidas	No lo sé	Las carnes y menestras	No lo sé	No lo sé	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	Obesidad y diabetes	REGULAR
15	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	4 porciones	Frutas y verduras	Zanahoria, lechuga, espir	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Pan blanco, tubérculos	Obesidad	Obesidad y diabetes	REGULAR
16	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	2 a 3 porciones	Frutas y verduras	Arroz blanco, azúcar, fide	2 a 3 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Obesidad	No lo sé	REGULAR
17	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	2 a 3 porciones	Las carnes y menestras	Carnes rojas	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Hipertensión arterial	Obesidad y diabetes	ALTO
18	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	4 porciones	Las carnes y menestras	Carnes rojas	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Hipertensión arterial	Obesidad y diabetes	ALTO
19	Frutas, verduras y lácteo:	3 comidas	No lo sé	No lo sé	No lo sé	6 a 8 vasos	No lo sé	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Hipertensión arterial	Obesidad y diabetes	REGULAR
20	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	No lo sé	Frutas y verduras	No lo sé	6 a 8 vasos	Aceitunas, aguacate, nue	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Hipertensión arterial	Obesidad y diabetes	REGULAR
21	No lo sé	3 comidas	No lo sé	No lo sé	No lo sé	No lo sé	No lo sé	Postres, tortas, golosinas	No lo sé	No lo sé	No lo sé	BAJO
22	Frutas, verduras y lácteo:	3 comidas	2 a 3 porciones	No lo sé	Carnes rojas	No lo sé	No lo sé	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	No lo sé	BAJO
23	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	No lo sé	Las carnes y menestras	No lo sé	6 a 8 vasos	No lo sé	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	Obesidad y diabetes	REGULAR
24	Frutas, verduras y lácteo:	3 comidas	No lo sé	Las carnes y menestras	No lo sé	6 a 8 vasos	No lo sé	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	No lo sé	REGULAR
25	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	4 porciones	Las carnes y menestras	No lo sé	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	No lo sé	REGULAR
26	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	No lo sé	Las carnes y menestras	Zanahoria, lechuga, espir	6 a 8 vasos	No lo sé	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Hipertensión arterial	Obesidad y diabetes	ALTO
27	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	2 a 3 porciones	Las carnes y menestras	No lo sé	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	No lo sé	REGULAR
28	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	No lo sé	No lo sé	No lo sé	6 a 8 vasos	No lo sé	Postres, tortas, golosinas	No lo sé	No lo sé	Obesidad y diabetes	REGULAR
29	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	4 porciones	Las carnes y menestras	Zanahoria, lechuga, espir	6 a 8 vasos	Queso, leche, jamón	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	Obesidad	Obesidad y diabetes	ALTO
30	Proteínas, carbohidratos,	2 comidas	No lo sé	Frutas y verduras	Carnes rojas	4 a 5 vasos	Queso, leche, jamón	No lo sé	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	Obesidad y diabetes	BAJO
31	Proteínas, carbohidratos,	3 comidas	No lo sé	No lo sé	No lo sé	No lo sé	No lo sé	Postres, tortas, golosinas	Embutidos, papas fritas,	No lo sé	No lo sé	REGULAR

Respuestas

Listo

AB31											
FAVORABLE											
R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	
Estoy dispuesto a: [Seguir las recomendaciones de mi "Mi plato saludable"]	Estoy dispuesto a: [Tener una alimentación saludable]	Estoy dispuesto a: [Desayunar antes de salir a clases]	Estoy dispuesto a: [Consumir 2 frutas frescas (manzana, mandarina, papaya, etc.) como mínimo todos los días]	Estoy dispuesto a: [Incluir ensalada fresca en mi alimentación diaria]	Estoy dispuesto a: [Consumir cereales como quinua, avena, soya, etc. en mi alimentación diaria]	Estoy dispuesto a: [Disminuir el consumo de cereales refinados como: fideos, bizcochos, pasteles, galletas, etc.]	Estoy dispuesto a: [Consumir grasas saludables como aguacate, aceitunas, aceite de oliva]	Estoy dispuesto a: [Tomar de 6 a 8 vasos de agua todos los días para tener una buena salud]	Estoy dispuesto a: [Disminuir el consumo de comidas rápidas como hamburguesas, pollo frito, papas fritas, pizza, etc.]	Actitud	
1											
2	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	FAVORABLE
3	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
4	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
5	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	En desacuerdo	En desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	DESFAVORBLE
6	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
7	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
8	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
9	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
10	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
11	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
12	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
13	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
14	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
15	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
16	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
17	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
18	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
19	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
20	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
21	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
22	En desacuerdo	Totalmente de acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	FAVORABLE
23	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
24	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
25	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
26	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
27	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	En desacuerdo	En desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
28	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
29	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	FAVORABLE
30	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	FAVORABLE
31											FAVORABLE

Respuestas

Listo

AD2														
AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	A		
Prácticas que realizo: [Me alimento según las recomendaciones de "Mi plato saludable"]	Prácticas que realizo: [Realizo 3 comidas al día como mínimo (desayuno, almuerzo y merienda)]	Prácticas que realizo: [Consumo por lo menos 3 frutas al día]	Prácticas que realizo: [Utilizo al menos 3 colores diferentes de verduras en mis ensaladas]	Prácticas que realizo: [Consumo carnes rojas (carne de res, cerdo) más de 1 vez a la semana]	Prácticas que realizo: [Consumo carnes blancas (pollo, pescado, etc.) por lo menos 2 veces a la semana]	Prácticas que realizo: [Consumo menestras (lentejas, poroto, etc.) por lo menos 1 vez a la semana]	Prácticas que realizo: [Consumo grasas saludables como aguacate, aceitunas, aceite de oliva]	Prácticas que realizo: [Tomo por lo menos de 6 a 8 vasos de agua pura al día]	Prácticas que realizo: [Consumo gaseosas o refrescos embotellados más de 1 vez a la semana]	Prácticas que realizo: [Consumo comidas rápidas (hamburguesa, pollo frito, papas fritas, pizza) más de 1 vez por semana]	Prácticas que realizo: [Consumo golosinas (chocolates, galletas, chupetes) o postres (pasteles, bizcochos, tortas) más de 1 vez a la semana]	Prácticas		
1	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Casi siempre	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Casi siempre	Nunca	INADECUADA
2	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Casi siempre	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	A veces	Nunca	INADECUADA
3	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Casi siempre	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Casi siempre	Nunca	INADECUADA
4	Nunca	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	INADECUADA
5	Nunca	Casi siempre	A veces	Nunca	A veces	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	A veces	Nunca	INADECUADA
6	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	ADECUADA
7	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	ADECUADA
8	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	ADECUADA
9	A veces	Casi siempre	Siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	ADECUADA
10	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	A veces	A veces	Nunca	INADECUADA
11	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	A veces	A veces	A veces	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	INADECUADA
12	A veces	Siempre	Casi siempre	A veces	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	ADECUADA
13	Nunca	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	A veces	A veces	Nunca	ADECUADA
14	A veces	Casi siempre	Siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	ADECUADA
15	A veces	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Nunca	ADECUADA
16	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Nunca	ADECUADA
17	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	ADECUADA
18	Nunca	Casi siempre	A veces	Nunca	A veces	A veces	Casi siempre	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Casi siempre	Nunca	INADECUADA
19	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	INADECUADA
20	Nunca	Casi siempre	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Nunca	INADECUADA
21	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Casi siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	INADECUADA
22	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	A veces	A veces	A veces	Nunca	ADECUADA
23	A veces	Siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	ADECUADA
24	Nunca	Casi siempre	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	Casi siempre	Nunca	A veces	A veces	A veces	A veces	Nunca	INADECUADA
25	Casi siempre	Siempre	Nunca	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	INADECUADA
26	Nunca	Siempre	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca	A veces	A veces	A veces	Nunca	INADECUADA
27	Nunca	Casi siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Casi siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	INADECUADA
28	A veces	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	A veces	Nunca	INADECUADA
29	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Casi siempre	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	INADECUADA
30	Nunca	Casi siempre	Nunca	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	Nunca	A veces	Casi siempre	Nunca	INADECUADA

Respuestas

Listo

## Anexo 9: Certificado del traductor



**CONNECT**  
— language solutions —

Rodrigo Torres A.  
Director General / CEO

### CERTIFICADO DEL TRADUCTOR

Yo, **Hernán Rodrigo Torres Agila**, ecuatoriano, domiciliado en la ciudad de Loja, provincia de Loja, con cédula de identidad 1105064123, **Perito Intérprete-Traductor acreditado por el Consejo Nacional de la Judicatura**, con número de acreditación **12275848**, me permito certificar:

Que el documento adjunto titulado: **ABSTRACT**, es una traducción fiel y exacta del español al inglés correspondiente al **RESUMEN** del trabajo de titulación cuyo tema es: **"Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá"**; de autoría de la Señorita estudiante: **Joselyn Stefania Yaguana Jiménez**; portadora de la cédula de ciudadanía No. **1150228441**; estudiante de la carrera de Medicina Humana de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, la misma que se encuentra bajo la dirección del Dr. Byron Patricio Garcés Loyola, Mg. Sc. previo a la obtención de título de Médico General.

Lo certifico en honor a la verdad, estando presto a aclarar cualquier inquietud que se creyere pertinente.


**CONNECT**  
— language solutions —

Hernán Rodrigo Torres Agila  
Perito Intérprete-Traductor acreditado  
por el Consejo de la Judicatura.  
Codigo de Perito No. 12275848

Loja, 28 de junio de 2022.

Intérprete Médico Especializado  
Medical Specialized Interpreter

Perito Intérprete y Traductor acreditado por el Consejo de la Judicatura  
Certified Interpreter and Translator accredited by the Council of the Judiciary



 Connect Language Solutions

 @connectahere

 +593 98 388 8851

 rtorres150960@gmail.com

## Anexo 10: Certificación del tribunal de grado



CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA

### CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Loja, 22 de julio de 2022

En calidad del tribunal calificador del trabajo de Integración curricular o de titulación de grado titulado **Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de los colegios del cantón Gonzanamá**, de la autoría de la Srta. Josselyn Stefania Yaguana Jiménez, portadora de la cédula de identidad Nro. 1150228441, previo a la obtención del título de Médica General, certificamos que se han incorporado las observaciones realizadas por los miembros del tribunal o por el director del trabajo de integración curricular, por tal motivo se procede a la aprobación y calificación del trabajo de integración curricular o de titulación de grado y la continuación de los trámites pertinentes para su publicación y sustentación pública.

**APROBADA**

Dra. María Esther Reyes Rodríguez  
Presidenta del Tribunal

Dra. Susana González García  
Vocal del Tribunal

Dra. Verónica Montoya Jaramillo Mg.Sc.  
Vocal del Tribunal