



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**INFLUENCIA DE LA COMIDA CHATARRA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20321 SANTA ROSA,
HUACHO EN EL AÑO 2017.**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN NIVEL
SECUNDARIA ESPECIALIDAD: BIOLOGÍA, QUÍMICA Y TECNOLOGÍA DE LOS
ALIMENTOS

PRESENTADO POR

JESSICA MAGALY DEL AGUILA ROJAS

ASESOR

Mg. CARMEN DEL PILAR ALVAREZ QUINTEROS

HUACHO, PERÚ

2017

**INFLUENCIA DE LA COMIDA CHATARRA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20321 SANTA ROSA,
HUACHO EN EL AÑO 2017.**

Mg. CARMEN DEL PILAR ALVAREZ QUINTEROS
ASESOR

Mg. RICARDO DE LA CRUZ DURAN
PRESIDENTE

Mg. MARCO ANTONIO DELGADO VENTOCILLA
SECRETARIO

Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO
VOCAL

AGRADECIMIENTO

A Dios, por haberme dado fuerza para culminar esta etapa, A mis padres que me han dado amor, a mi hermana y a Richard Sosa, por demostrarme que siempre contaré con él.

Jessica Magaly Del Aguila Rojas

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN.....	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del problema	1
1.3. Objetivos de la investigación	2
1.4. Justificación de la investigación.....	3
CAPÍTULO II	4
MARCO TEÓRICO.....	4
2.1. Antecedentes de la investigación	4
2.2. Bases teóricas	5
2.2.1. Desintegración familiar.....	5
2.2.2. Rendimiento académico.	17
2.3. Definiciones conceptuales.....	27
2.4. Hipótesis de investigación.....	28
2.5.1. Hipótesis general.....	28
2.5.2. Hipótesis específicas	28

CAPÍTULO III.....	30
METODOLOGÍA	30
3.1. Diseño metodológico	30
3.1.1. Tipo	30
3.1.2. Enfoque	30
3.2. Población y muestra.....	30
3.2.1. Población.....	30
3.2.2. Muestra.....	30
3.3. Operacionalización de variables e indicadores	31
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
3.4.1. Técnicas emplear.....	32
3.4.2. Descripción de los instrumentos	32
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información	32
3.5.1. Tratamiento estadístico	32
CAPÍTULO IV.....	33
RESULTADOS	33
4.1. Análisis de resultados.....	33
Interpretación de ¿Sabes qué es desintegración familiar?.....	33
Interpretación de ¿Tus papas viven juntos?	34
Interpretación de ¿Si no viven juntos cuál es el motivo?.....	35

Interpretación de ¿Si su familia está desintegrada con quien vive?.....	36
Interpretación de ¿En casa quién le ayuda a realizar sus tareas escolares?.....	37
Interpretación de ¿Cuál es tu promedio de notas en los cursos?.....	38
Interpretación de ¿Si sus padres vivieran juntos, estarías motivado a estudiar más?	39
Interpretación de ¿Los escolares de familias desintegradas tienen buena conducta?	40
Interpretación de ¿El rendimiento académico de los escolares de familia desintegrada es alto?.....	41
Interpretación de ¿Cuándo cita a reunión o diversas actividades llegan ambos padres?	42
CAPÍTULO V	43
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
Discusión.....	43
Conclusiones	44
Recomendaciones.....	44
REFERENCIAS.....	46
7.2. Fuentes bibliográficas	46
7.4. Fuentes electrónicas	47
ANEXOS.....	50

RESUMEN

Esta investigación se realizó para evaluar la influencia que existe entre la comida chatarra en los hábitos alimenticios, en el mundo hay 1600 millones de personas con sobrepeso, y 400 millones de obesos.

La globalización ha introducido nuevos alimentos, ha cambiado los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los países en desarrollo. La migración de las comunidades rurales a las zonas urbanas, va aumentando, hay menos personas que producen sus alimentos y más las dependientes del suministro comercial. Debe existir la educación nutricional para promover una buena nutrición.

Los hábitos alimentarios que pueden desarrollar los adolescentes son: la restricción o supresión de comidas, abuso excesivo de las comidas rápidas, ingesta de bocaditos entre comidas, siguen dietas mágicas poco equilibradas.

Los malos hábitos alimentarios conllevan a la carencia de nutrientes necesarios para el desarrollo físico y mental que se produce durante la adolescencia, estos hábitos, pueden originar trastornos alimentarios que terminan en enfermedades.

Palabras claves: adolescentes, comida chatarra, enfermedades, hábitos alimenticios.

ABSTRACT

This research was carried out with the purpose of evaluating the influence that exists between junk food on eating habits, in the world there are 1600 million overweight people, and 400 million obese.

Globalization has introduced new foods, it has changed the eating habits and lifestyle of developing countries. Migration from rural communities to urban areas is increasing, there are fewer people producing their food and more dependent on commercial supply. Nutrition education must exist to promote good nutrition.

The eating habits that adolescents can develop are: the restriction or suppression of meals, excessive abuse of fast foods, ingestion of snacks between meals, they follow unbalanced magical diets.

Bad eating habits lead to a lack of nutrients necessary for physical and mental development that occurs during adolescence, these habits can cause eating disorders that end in disease

Keywords: adolescents, junk food, diseases, eating habits.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es la etapa en la cual se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, constituyendo el comportamiento alimentario para su vida. Es la etapa en la cual las condiciones ambientales, culturales, para definir la personalidad alimenticia, del que dependerá el estado nutricional.

Los problemas alimenticios en los adolescentes conducen a trastornos como la bulimia, desnutrición, anorexia nerviosa, sobrepeso y obesidad; estos trastornos causados por el sedentarismo, que se da por la percepción errónea del cuerpo queriendo parecerse a los arquetipos de los medios de comunicación. Este grupo está sometido a horarios escolares rígidos y actividades extra curriculares.

En los últimos años el cambio del comportamiento alimentario en el mundo, ha generado impacto en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). La obesidad, es considerada una enfermedad de grandes magnitudes en salud pública, el régimen alimentario de la población general, se ha caracterizado por consumo bajo consumo de verduras, frutas, granos y cereales, legumbres y aumento del consumo de comida chatarra, acompañado de la inactividad física.

El objetivo de la presente investigación es evaluar si la comida chatarra influye en los hábitos alimenticios de las adolescentes, de acuerdo a los resultados, realizar recomendaciones de prevención primaria y promoción de la salud, que ayuden a mejorar la nutrición de esta población, favoreciendo así el crecimiento y desarrollo normal de las estudiantes en etapa de adolescencia.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En los últimos años la venta de comida rápida (chatarra) crecieron en 260% OPS-OMS Miguel Malo (vocero), La comida chatarra afecta a los niños más porque ellos consumen esta comida por el buen sabor debido a los aditivos que tiene y no existe conciencia de los efectos de esta comida. Los mayores debemos concientizar de los daños de la comida chatarra, ello trae la malnutrición que es el desequilibrio de la ingesta de energía, proteínas, nutrientes involucrados, en la desnutrición como en la obesidad, los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influenciados por factores como: el clima, lugar geográfico, vegetación, disponibilidad de la región, tiene que ver la capacidad de adquisitiva, forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos.

Por esta preocupación realizamos la investigación con las adolescentes de la Institución Educativa 20321 porque en su mayoría viven en el centro de la ciudad y tienen acceso a la gran cantidad de fast food, pollerías, dulcerías, quioscos, carretillas, hamburguesas, frituras al paso, y acerca de sus hábitos alimenticios.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. *Problema general*

¿Cuál es la influencia de la comida chatarra en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la influencia de las comidas con alto contenido de sal en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017?

¿Cuál es la influencia de las comidas con alto contenido de azúcar en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017?

¿Cuál es la influencia de las comidas con alto contenido de grasa en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la influencia de la comida chatarra en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la influencia de las comidas con alto contenido de sal en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

Determinar la influencia de las comidas con alto contenido de azúcar en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

Determinar la influencia de las comidas con alto contenido de grasa en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

1.4. Justificación de la investigación

El hombre debe alimentarse para vivir, ha ido adquiriendo costumbres y hábitos alimentarios que contribuyeron a que resistiera ante las adversidades que se le presentaba, con la inteligencia, hizo de comer un verdadero arte, eligiendo sus ingredientes y creando sus comidas más allá de su primitivo acto de supervivencia.

El consumo inadecuado de alimentos en niños y adolescentes va aumentando, por las madres que trabajan y no pueden dar a sus hijos alimentos que contengan los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, otra es que en los colegios se vende comida “chatarra”.

La consecuencia de no llevar hábitos alimenticios trae problemas como obesidad, anemias o simplemente desnutrición, diabetes, colesterol, hipertensión.

Es por ello que hay que tener bastante cuidado que tipo de comida y los hábitos alimenticios que tienen las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

El Poder del Consumidor A.C. (El Poder del Consumidor A.C., 2010) con su investigación: “Impacto de la presencia de comida chatarra en los hábitos alimenticios de niños y adolescentes en comunidades indígenas-campesinas de la región Centro-Montaña Guerrero” dentro de sus objetivos contempla crear estrategias para combatir el consumo de “comida chatarra” entre niños y jóvenes. La recolección de información se llevó a cabo mediante la encuesta, entrevistas y talleres. Dentro de las conclusiones tenemos que México se ha convertido en el paraíso para empresas procesadoras de alimentos de bajo o nulo valor alimenticio, en consecuencia en las familias más pobres del país el consumo de refrescos se ha incrementado en 60% y en las más ricas en 45% en los últimos 14 años. El consumo de frutas bajó un 30%, el frijol cayó 50% en un periodo de 20 años. Entre otros tenemos que el porcentaje de niños y jóvenes que consumen refresco 3 o más veces al día oscila entre el 20 y 60%, dependiendo de la escolaridad.

Castañeda, Rocha & Ramos (2008) con su investigación: “Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México” los problemas alimenticios pueden conducir a trastornos tales como la bulimia, anorexia nerviosa, desnutrición, sobre peso y obesidad. Dentro de los objetivos tenemos Evaluar los hábitos alimenticios del adolescente y su relación con el estado nutricional. Material y métodos: se realizó un estudio transversal descriptivo en estudiantes de secundaria en ciudad Obregón Sonora; elegidos de manera probabilística estratificada; el cuestionario contaba con una confiabilidad de 0.65. Análisis de datos: estadística

descriptiva y coeficiente de Spearman. Conclusiones: los hábitos alimenticios no están relacionados estadísticamente con el estado nutricional.

Duran (s.f.) con su investigación: “los hábitos alimenticios de las familias” los hábitos se transmiten de padres a hijos y están influidos por: lugar geográfico, el clima, la vegetación, costumbres entre otras. El objetivo fue evaluar los hábitos alimenticios de los niños, que es lo que consumen a lo largo del día, para saber si su ingesta de nutrientes es la adecuada para su edad. La recolección de datos fue mediante la encuesta. El estudio fue descriptivo de corte transversal. Conclusiones: los infantes deben comer junto con sus padres para que estén al pendiente de lo que se están comiendo.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Comida chatarra.

Comida chatarra (2016) nos dice que Michael Jacobson define a estos alimentos como la “Comida que es percibida como insalubre o con poco valor nutritivo, la cual contiene altos niveles de grasas, sal o carbohidratos y numerosos aditivos alimentarios; al mismo tiempo, con carencia de proteínas, vitaminas y fibra, entre otros. Este tipo de comida también es popular entre los consumidores por su facilidad a la hora de adquirirla, no requiere ningún tipo de preparación o esta es escasa, es cómoda de ingerir y tienen una gran diversidad de sabores.”

La Organización Mundial de la Salud establece el consumo de calorías en el adulto de 2.000 a 2.500 Kcal/día.

2.2.1.1. Tipos de comida chatarra.

Cresa (2015), nos dice que “desde hace algunos años muchos estudios comprueban algo que ya se conocía: la comida chatarra es altamente adictiva. La mezcla de sabores salado, dulce, grasa pueden producir en el organismo efectos similares a los de la cocaína en el cerebro” (p. 67).

Cresa (2015), manifiesta “el efecto llamado bliss point es la conjugación de los elementos anteriores son los responsables de su alta efectividad para comerla compulsivamente” porque los carbohidratos son absorbidos de forma rápida por el organismo y esto hace que queramos ingerir más.

Alimentos con altos contenidos de azúcares

1. Cacao soluble.

El cacao en polvo que añadimos a la leche para chocolatearla, tiene una gran cantidad de azúcar, 2 cucharaditas de cacao soluble aportan 15g de azúcar.

2. Cereales del desayuno.

Martínez (2012), nos dice que “los cereales de desayuno (...) no son una opción realmente saludable porque su aporte de azúcar en algunas variedades puede llegar a ser de casi 50g por cada 100g de producto” (p. 29).

3. Galletas y bollería.

Martínez (2012), nos dice que “las galletas (por más que sean integrales, con soja, digestive...) y la bollería como madalenas, bizcochos y demás contienen demasiada azúcar. En prácticamente todos los casos más de 20g de azúcar por cada 100g de producto” (p. 30).

4. Refrescos azucarados/ bebidas energéticas.

Los alimentos líquidos contienen gran cantidad de azúcar y poco valor energético su consumo aumenta el peso corporal y favorecen la aparición de enfermedades cardiovasculares (p. 55).

5. Chocolate blanco/ con leche y chocolatinas.

Martínez (2012), nos dice que “sus ventajas siempre van asociadas al consumo de chocolate negro con un 70% o más de cacao por eso es la mejor alternativa al chocolate blanco o con leche” (p. 57).

Martínez (2012) nos dice que “El chocolate blanco o los chocolates con leche son unos alimentos excesivamente ricos en azúcares (además de grasas). Podemos encontrar hasta 60g de azúcar en 100g de chocolate blanco”.

6. Mermeladas.

Martínez (2012), nos dice que “Las mermeladas comercializadas habitualmente tienen un 50% de azúcar y un 50% de fruta”.

7. Postres lácteos.

Contienen más de 30g de azúcar por unidad, no se debería consumir alimentos tan dulces y escoger los lácteos menos procesados y bajos de azúcar.

8. Salsas.

Son las que contienen altas cantidades de grasa o dulces con saborizantes por eso son tan adictivas.

9. Golosinas, chucherías y caramelos.

Martínez (2012), nos dice “Las golosinas, chucherías o caramelos el contenido de azúcar es el mismo que el propio azúcar, al tratarse de unos productos casi elaborados exclusivamente con azúcar, jarabes de azúcares y colorantes”.

Alimentos con alto contenido de sal.

1. Panes.

Hola Doctor (2016), nos dice que “Consumir mucha sal aumenta la presión arterial y éste es un factor de riesgo importante de las enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares”.

2. Embutidos y fiambres.

Los embutidos tienen gran cantidad de sodio y saborizantes.

3. Aves y animales de granja.

Hola Doctor (2016), nos dice que “Otros alimentos que atentan contra la salud: contienen el 4,5 % de la cantidad diaria de sodio recomendada”.

4. Sopas.

Deben hacerse con verduras frescas y utilizar especies o hierbas aromáticas y no los cubitos de caldo que contienen mucha sal.

5. Sándwiches y hamburguesas.

Hola Doctor (2016) Las hamburguesas tienen el 4,5 % del sodio diario recomendado. "Las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares matan a más de 800,000 estadounidenses cada año" (p. 7).

6. Queso.

Hola Doctor (2016) nos dice que “Tiene el 3,9 % de la ración de sodio diaria. Elige lácteos descremados y quesos sin sal y escoge nueces sin sal, semillas o frijoles”.

7. Pastas.

Hola Doctor (2016) nos dice que “El sodio de un plato es del 3,4 % de la ingesta diaria recomendada, sobre todo si son combinadas con carnes”.

8. Platos combinados de carne.

Hola Doctor (2016) nos dice que “La carne molida con salsa de tomate y otros platos con carne, tienen el 3,2 % de la medida de sodio aconsejada para adultos”.

9. Snacks salados.

Hola Doctor (2016) nos dice que “Los chips, pretzels, palomitas de maíz y patatas fritas poseen el 3,1 % de la dosis de sodio diario recomendada”.

Alimentos con alto contenido de grasas.

1. Aceites vegetales.

El 99% de su composición, son grasas repartidas, entre ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

2. Salsas elaboradas con aceites vegetales (mayonesa, alioli).

Sierra_20 (2012) nos dice que “Resulta obvio que las salsas que contienen gran cantidad de aceite son también una fuente importante de grasas (más del 85%)”.

3. Mantequilla.

Sierra_20 (2012) contiene un 80% de lípidos, de los cuales más de la mitad son saturados, por cada 100 gramos aporta 250 mg de colesterol.

4. Frutos secos (piñones, nueces, avellanas).

Sierra_20 (2012) su elevado contenido en calorías y grasas (alrededor del 60%), tienen beneficios para la salud, sobre todo a nivel cardiovascular.

5. Embutidos y derivados cárnicos (panceta, chistorra, foie gras, salami, longaniza).

Sierra_20 (2012) nos dice que “Los alimentos cárnicos y sus derivados son la primera fuente de calorías, la primera fuente de grasas saturadas y la tercera fuente de colesterol”.

2.2.1.2. Niveles de consumo de comida chatarra.

Medicina Natural Orgánico Ecológico (2019) nos dice que “Preocupante. Incidencia en menores de 9 años se duplicó en solo 6 años. El 18,3% de mayores de 15 años son considerados obesos. El consumo de alimentos ultraprocesados y comida rápida creció en 107% y 256% en la última década”.

Medicina Natural Orgánico Ecológico (2019) nos dice que “Un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestra que el consumo de bebidas y alimentos ultraprocesados en el Perú creció en 107% entre los años 2000 y 2013”.

Medicina Natural Orgánico Ecológico (2019) nos dice que “Según el mismo documento, en el 2000 se vendían 40.2 kg de estos productos por cada persona. Hacia el 2013, el indicador llegó hasta 83.2 kg”.

Medicina Natural Orgánico Ecológico (2019) nos dice que sobre el consumo de comida rápida, la OMS advierte que en el mismo plazo el Perú mostró el mayor incremento en la región (265%). En el 2000, una persona compraba este tipo de comidas 8.7 veces al año, cantidad que se elevó hasta 31.8 en el 2013.

2.2.1.3. Problemas a causa de la comida chatarra.

Ucha (Ucha, 2013) nos dice que el exceso de grasas y sal derivan en complicaciones para la salud por ejemplo la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, celulitis.

1. Aumento de peso.

Por ser alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol, el aumento de peso es una consecuencia al consumirlos con frecuencia.

2. Resistencia a la insulina.

Buena Salud (2010) cuando el consumo de hidratos de carbono es elevado, hay riesgo de generar resistencia a la insulina en el organismo. Esta condición aumenta el riesgo de diabetes, las células no responden a la insulina y acumula la cantidad de glucosa en sangre.

3. Problemas cardiovasculares.

Buena Salud (2010) el organismo requiere consumo de grasa para tener energía, pero grasa vegetal no grasa animal ni procesada, la comida chatarra provee grasas en exceso que dañan la salud.

4. Puede generar problemas de memoria y aprendizaje.

Universia (2017) nos dice que un estudio publicado en 2011 en el American Journal of Clinical Nutrition reveló que las personas saludables que comían comida basura durante tan solo 5 días obtenían resultados bajos en pruebas cognitivas que evaluaban la atención, la velocidad y el humor. Una de las conclusiones sostenía que comer comida basura durante 5 días de forma regular

puede deteriorar la memoria, las dietas pobres y tóxicas generan reacciones químicas que inflaman el hipocampo, asociada a la memoria y reconocimiento.

5. Causa depresión entre los jóvenes.

Universia (2017) nos dice que los adolescentes padecen diversos cambios hormonales, haciéndolos susceptibles a los cambios de humor y de conducta. Las dietas saludables son fundamentales para mantener los cambios hormonales a raya, y como la comida basura carece de nutrientes esenciales, el riesgo de padecer depresión aumenta en un 58% si se come muy seguido.

6. Provoca fatiga y debilidad.

Universia (2017) nos dice que este tipo de alimentos carecen de nutrientes esenciales como las proteínas o vitaminas que el organismo requiere para mantenerse saludable y funcional. Si bien tienes la sensación de estar lleno y satisfecho, no te provee de energía, por lo que en poco tiempo te sientes débil y cansado. Si integras alguna forma de comida basura en todas las comidas del día durante un cierto período de tiempo puedes desarrollar fatiga crónica, tus niveles de energía a un nivel bajo que puede resultar difícil realizar las tareas sencillas.

7. Puede generar problemas digestivos.

Universia (2017) nos dice que las personas con una adicción a la comida basura seguramente padezcan problemas digestivos como reflujo o síndrome de colon irritable, ya que este tipo de alimentos se fríen. El aceite en la comida se deposita en las paredes del estómago y aumenta la producción de ácido, lo que irrita el estómago y agrava el reflujo y la digestión.

8. Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Universia (2017) nos dice que la comida rápida está principalmente conformada de grasas saturadas y grasas trans, que aumentan directamente los niveles de triglicéridos y colesterol "malo" (LDL) en la sangre, lo que lleva a la formación de placas y de enfermedades cardiovasculares. Además, el aumento repentino de los niveles de azúcar en sangre lesiona los revestimientos de los vasos sanguíneos, lo que lleva a la inflamación crónica, que a su vez fomenta la adhesión del LDL a las paredes de las arterias, bloqueando el flujo de sangre al corazón. Si el bloqueo es muy grande, se producen los infartos.

9. Puede producir enfermedades renales.

Universia (2017) nos dice que el motivo por el que nunca puedes negarte a un plato de papas fritas es porque contienen un alto nivel de sales finas procesadas que aumenta la salivación y la secreción de enzimas que aumenta tu antojo por estos alimentos. Los niveles elevados de grasas "malas" y el sodio de la sal afecta el balance sodio-potasio del cuerpo, generando hipertensión. Como los riñones son los encargados de filtrar las toxinas de la sangre, la ingesta de mucha comida basura tiene un efecto directo en su funcionamiento.

10. Puede dañar tu hígado.

Universia (2017) nos dice que el consumo de comida basura durante un cierto período de tiempo genera un efecto dañino similar al efecto del alcohol en el hígado. Un reciente estudio asegura que quienes comen comida basura y no realizan ejercicio presentan cambios en las enzimas del hígado en tan solo 4 semanas. Estos cambios son similares a los observados en quienes tienen un

problema de abuso de alcohol. De acuerdo con diversos estudios, el culpable de esto es el alto nivel de grasas trans que tiene la comida rápida.

11. Aumenta el riesgo de padecer cáncer.

Universia (2017) nos dice que la falta de fibra es el principal motivo de por qué el consumo de comida basura se asocia a un mayor riesgo de cáncer en el sistema digestivo. Un estudio publicado en el *European Journal of Cancer Prevention* reveló que el consumo excesivo de comida basura con alto contenido graso y de azúcares puede aumentar las probabilidades de padecer cáncer colorrectal. Además, una investigación del Centro Fred Hutchinson de Investigación para el Cáncer en Seattle mostró que los hombres que ingerían comidas fritas más de 2 veces al mes tenían un mayor riesgo de padecer cáncer de próstata.

12. Puede causar diabetes tipo 2.

Nutritional media (2017), nos dice que:

Una de los factores que más contribuyen al aumento de los casos de diabetes son las dietas poco saludables, con comida basura. Las dietas saludables proveen al cuerpo de un flujo constante de glucosa, que ayuda a mantener la sensibilidad a la insulina. Cuando consumimos comida basura, el estrés que genera en el metabolismo afecta la capacidad del cuerpo de utilizar la insulina correctamente. Como este tipo de comida no tiene fibras, su consumo lleva directamente al aumento en los niveles de azúcar en sangre.

13. Aumenta el riesgo de demencia.

Nutritional media (2017) nos dice que:

Este es uno de los descubrimientos más atemorizantes en relación al consumo de comida basura. La insulina se produce en el páncreas y ayuda en el transporte de la glucosa para el resto del cuerpo. La insulina también se produce en el cerebro, donde ayuda a transportar las señales entre las células nerviosas y la formación de memorias. Un estudio realizado por la Universidad de Brown sostiene que el exceso de comida basura y dulces puede aumentar los niveles de insulina en el cuerpo, y al igual que con la diabetes tipo 2, el cerebro deja de responder a esa hormona y se vuelve resistente a ella. Esto puede restringir nuestra habilidad de razonar, crear recuerdos y por tanto, aumentar el riesgo de padecer demencia.

2.2.1.4. Acciones para disminuir el consumo de comida chatarra.

Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que: “A continuación, la USDA (United States Department of Agriculture) nos muestra una lista de verificación con diez pasos que los padres deben seguir para asegurar que las comidas escolares sean saludables, nutritivas y apetitosas”.

1. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Coma el desayuno o el almuerzo en la escuela con sus hijos. Observe el aspecto de las comidas. Observe la atmósfera del lugar. Si no le agrada lo que ve, haga algo al respecto”.
2. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Haga oír su opinión. Hable con otros padres. Trabaje con la asociación de padres y maestros y con la junta escolar para promover comidas escolares saludables”.

3. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Diríjase al director. Discuta la importancia de la buena nutrición y de la actividad física. Sugiera programas. Solicite cooperación. Sobre todo, dele seguimiento”.
4. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Obtenga el menú semanal de comidas escolares. Solicite los datos nutricionales de tal manera que pueda asegurarse de que el menú cumpla con las pautas alimenticias. Pegue el menú en el refrigerador. Analice todas las opciones saludables con sus hijos”.
5. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Visite el comedor de la escuela, conozca al personal que allí trabaja. Hágales saber que usted valora sus servicios y aprecia la buena nutrición diaria de sus hijos”.
6. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Muéstreles a sus hijos y a sus amigos de dónde proviene de la comida saludable. Ayude a que la escuela inicie una huerta de productos comestibles y atractivos como frutas, verduras y hierbas”.
7. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Participe como voluntario en la organización de una fiesta para saborear, conocer y alentar el consumo de nuevos alimentos nutritivos que los niños posiblemente nunca antes hayan probado”.
8. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Participe y comprométase. Organice un comité de asesoramiento de padres para las comidas escolares. Reclute personas entusiastas y activas, para que trabajen con usted”.
9. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Asegúrese de que sus hijos aprecien de qué manera los desayunos y los almuerzos saludables son buenos para sus mentes y para sus cuerpos”.

10. Silvia & Fernanda (2013) nos dicen que “Escuche lo que sus hijos aprenden en la escuela acerca de la buena nutrición. Usted puede ayudarlos a poner en práctica los conocimientos en sus hogares también”.

2.2.2. Hábitos alimenticios.

Anónimo (2014) nos dice que un consumo adecuado de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios es vital para ayudar al crecimiento y desarrollo óptimo de los lactantes y niños a fin de que llegue hacer adolescentes y adultos sanos. Con ellos es posible evitar enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes mellitus, presión arterial, obesidad y cáncer debido tanto a carencias nutricionales como a exceso de consumo de alimentos que conocemos como comida chatarra, por ejemplo, refrescos, papas fritas, pizza, hamburguesas.

Anónimo (2014) nos dice que La influencia del ámbito familiar, social, cultural o económico es decisiva para lograr buenos hábitos de alimentación, ya que desde temprana edad se proporcionan determinados tipos de alimentos, en horarios que a veces se repiten de dos o tres veces al día. En los niños, además, cada vez que comen se desarrolla un vínculo afectivo con la madre, ya que ella prepara y proporciona los alimentos, además de que transmite sus hábitos y medidas higiénicas.

Anónimo (2014) nos dice que en la actualidad, las niñas anhelan ser tan delgadas como sus muñecas y los niños tan fornidos como los esculturales muñecos con los que juegan; pero, estos modelos aceptados por la sociedad y promovidos en los medios masivos de comunicación mediante recursos mercadológicos, muchas

veces devienen en padecimientos como la anorexia y la bulimia. Algunos hábitos alimenticios solo se van modificando cuando se presenta alguna enfermedad relacionada con la alimentación, y entonces temporalmente se transforma mientras se recupera la salud, para volver a caer en dichos hábitos.

Anónimo (2014) nos dice que cuando se divulga la información correcta acerca de una alimentación adecuada, debería dar como resultado hábitos alimentarios correctos y, por consiguiente, tendría que disminuir la frecuencia de algunas enfermedades. Sin embargo, para lograr una buena alimentación se deberá tomar en cuenta factores como edad, sexo, tipo de actividad física, disponibilidad de alimentos, nivel económico, usos y costumbres culturales del lugar donde se viven, así como el balance de los nutrientes necesarios como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que deben conformar una dieta.

Anónimo (2014) nos dice que la importancia de una alimentación adecuada en nuestra vida y en la de nuestros hijos, desde que están en el vientre materno, donde se inicia tanto su formación gestacional, como su desarrollo físico e intelectual es que da como resultado un crecimiento normal, niños sanos, adolescentes fuertes y adultos satisfechos, capaces de crear y desarrollar una nueva cultura de la alimentación con base en una dieta equilibrada.

Rojas (Rojas, 2011) nos dice que los hábitos implican cierto automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, preferencias y elecciones

(Borgues, 2005). Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, de acuerdo a sus gustos. (p. 10)

2.2.2.1. El sobrepeso en el Perú.

La República (2016) nos dice que: “OMS: 79% de peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticios”.

La República (2016) nos dice que: “Si bien la desnutrición crónica en niños menores de cinco años se ha reducido en 50% en los últimos 10 años, lo que ha ido en aumento cada año es el sobrepeso (1%)”.

La República (2016) nos dice que: “Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Perú tiene altos índices de obesidad: el 58% de los peruanos tiene exceso de peso y el 21% sufre de obesidad”.

La República (2016) nos dice que: “En los últimos 15 años, el país atendió más a la desnutrición crónica infantil que a la obesidad, y ambas enfermedades son ocasionadas por una mala nutrición, afirma el endocrinólogo Segundo Seclen”.

La República (2016) nos dice que: “Además, se calcula que existe 2 millones de peruanos con diabetes (entre diagnosticados y no diagnosticados). Esto coloca al Perú como un país en emergencia si se compara con otros países con similar PBI, se informó”.

La República (2016) nos dice que: “Endocrinólogos y nutricionistas precisan que es necesario que el peruano cambie su estilo de vida mejorando sus hábitos alimenticios y realizando actividad física a diario por 30 minutos”.

CLAVES

La República (2016) nos dice que: “Solo el 33% de peruanos consume verduras todos los días. El 52% una o dos veces por semana y el 7% una vez al mes, según una encuesta nacional del Instituto de Análisis y Comunicación (INTEGRACIÓN)”.

2.2.2.2. Promoción de alimentación y nutrición saludable del adolescente (10 a 19 años) Perú-Minsa.

Rodríguez (2015) nos dice que las necesidades nutricionales de los adolescentes están estrechamente relacionadas con la maduración biológica y los cambios propios de la pubertad. En general los varones maduran unos dos años después de las mujeres. En la niñez, las necesidades nutricionales del varón y la mujer de la misma edad son muy similares, mientras que a partir de la pubertad hay una marcada diferenciación, que se hace más evidente al final de la adolescencia por la distinta composición y funciones fisiológicas del organismo según el sexo.

Rodríguez (2015) nos dice que la promoción de alimentación y nutrición saludable en los adolescentes, tienen que tomar en cuenta estos factores y además los cambios propios en la evolución de la personalidad, el afianzamiento de la independencia, la figura, nuevos estilos de vida y patrones de alimentación.

Rodríguez (2015) nos dice que: “Por ello, es muy importante trabajar a nivel familiar y la escuela aspectos relacionados con la autoestima, el respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo adoptar adecuados hábitos alimentarios y de vida”.

Rodríguez (2015) nos dice que: “Durante la adolescencia, además del aumento en requerimientos energéticos, también se producen mayores necesidades en aquellos nutrientes implicados en el desarrollo tisular, como son nitrógeno, hierro y calcio”.

En general se recomienda:

- Comer alimentos variados.
- Guardar un equilibrio entre lo que se come y se gasta mediante la actividad física
- Elegir dieta de cereales, verduras y frutas
- Elegir dieta que proporcione suficiente calcio y hierro y pobre en grasa saturada y sal, para satisfacer los requerimientos del organismo en crecimiento.

2.2.2.3. ¿Qué alimentos debe expendir un quiosco saludable?

Minsa (2012) según la Resolución Ministerial N° 908-2012-MINSA

Alimentos saludables para su expendio en quioscos escolares de las I. E.

1. Cereales.

- Minsa (2012) dice que: “Cereales no refinados: kiwicha, quinua, kañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados en preparados bajos en sal, bajos en aceite, y/o bajos en azúcar”. (p. 3)
- Minsa (2012) dice que: “Productos de panificación y galletería: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como panes, tostados y galletas con bajo contenido en sal, azúcar y grasas trans”. (p. 3)

2. Frutas, vegetales (hortalizas, legumbres) y tubérculos.

- Minsa (2012) dice que: “Frutos secos o semillas envasadas: maní, pecanas, nueces, habas, pasas, guindones, ajonjolí, almendras, castañas, etc., al natural o tostados sin adición de azúcar o sal”. (p. 3)
- Minsa (2012) dice que: “Frutas frescas de estación, disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas”. (p. 3)
- Minsa (2012) dice que: “Verduras y hortalizas frescas de estación, disponibles localmente, según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, preparadas y sin cremas”. (p. 3)
- Minsa (2012) dice que: “Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, yuca, camote, arracacha, dale dale, uncucha, entre otros, en preparados bajos en sal”. (p. 3)
- Minsa (2012) dice que: “Legumbres: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite”. (p. 3)

3. Líquidos.

- Minsa (2012) dice que: “Jugos de frutas naturales de estación, disponibles localmente lavadas (para el caso de fresas deben ser desinfectadas) y sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, preparados al momento”. (p. 3)
- Minsa (2012) dice que: “Refrescos de frutas naturales de estación previamente lavadas con bajo contenido de azúcar, disponibles localmente según ámbitos geográficos”. (p. 3)
- Minsa (2012) dice que: “Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, manayupa, cedrón, muña, jazmín, entre otras, frías o calientes sin o con bajo contenido de azúcar”. (p. 3)

- Minsa (2012) dice que: “Agua hervida o envasada con o sin gas”. (p. 3)

4. Lácteos y derivados.

- Minsa (2012) dice que: “Leches enteras, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, no saborizadas, sin colorantes, sin o con bajo contenido de azúcar”. (p. 3)
- Minsa (2012) dice que: “Yogures semi descremados o descremados con bajo contenido de azúcar”. (p. 3)
- Minsa (2012) dice que: “Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas”. (p. 3)

5. Alimentos preparados.

Preparaciones en condiciones higiénicas, por ejemplo:

- Minsa (2012) dice que: “Ensalada de frutas”. (p. 4)
- Minsa (2012) dice que: “Ensalada de vegetales preparados y sin cremas”. (p. 4)
- Minsa (2012) dice que: “Chapo, plátano asado, entre otras preparaciones de cada región”. (p. 4)
- Minsa (2012) dice que: “Carnes frescas o secas preparados para sándwiches u otros.: pescado de mar o de río, pollo, pavo, res, pota, majaz, sajino u otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají”. (p. 4)
- Minsa (2012) dice que: “Vísceras preparados para sándwiches u otros: sangrecita, mollejititas, hígado, corazón, entre otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos; sin salsas, ni cremas ni ají”. (p. 4)

Indicaciones para ser tomadas en cuenta

Minsa (2012) dice que: “Para el caso de alimentos perecibles como las carnes, leche y sus derivados, el establecimiento debe contar con equipos de refrigeración que permitan mantener la cadena de frío”. (p. 4)

Ingredientes añadidos para alimentos preparados sólidos:

Tabla N°1. Ingredientes.

Bajo en azúcar	≤ 5g (1 cucharita) por 100 g
Bajo en sal	1,25 g (% cucharita) por 100g
Bajo en aceite	≤ 3g (1 cucharita) por 100 g

Definiciones de ingredientes añadidos para alimentos preparados líquidos:

Bajo en azúcar	6.25 g (1 % cucharita) por vaso de 250 ml
----------------	-------------------------------------------

2.2.2.4. La postura de la OMS respecto a la publicidad

Hijos y alimentación (s.f.) nos dice “La Organización Mundial de la Salud con sus siglas OMS advierte que la publicidad sobre todo promueve aquellos alimentos que son ricos en azúcares, sal y grasas”.

Hijos y alimentación (s.f.) nos dice en el caso de los niños, esta publicidad puede llegar a introducirse de forma inevitable en casi todos los ámbitos de la vida diaria de niños y adolescentes, desde guarderías, escuelas, colegios, a supermercados, vallas publicitarias en la calle, lugares de ocio, internet y las redes sociales, televisión y radio, básicamente está presente casi en cada instante y lugar.

Hijos y alimentación (s.f.) nos dice además, alguna de las formas de crear campañas usa personajes famosos o deportistas con los que se pueden sentir

identificados, muchas compañías dedicadas a la venta de esos alimentos muy poco recomendados para la salud, hacen campañas de beneficencia o tienen fundaciones con fines benéficos, lo que ayuda a mostrarlas como marcas con conciencia social, pero cuyo único fin es vender un producto, y además que la boca a boca ayude a generar una reputación positiva alrededor de esa marca.

Hijos y alimentación (s.f.) nos dice Según la OMS este tipo de publicidad influye de manera determinante en los hábitos alimentarios creando preferencias y pautas de consumo, de manera que, para preservar la salud de niños y adolescentes, estos deberían ser ajenos a este tipo de publicidad, puesto que no son conscientes de que los ingredientes que contienen, como son las grasas saturadas, azúcares o ácidos grasos trans, son perjudiciales para su salud.

Hijos y alimentación (s.f.) hay estudios de cada tres niños se podría evitar la obesidad regulando la publicidad de estos alimentos.

Hijos y alimentación (s.f.) nos dice “Siendo esta la situación, se debería entender que de alguna manera se debería regular esta situación, puesto que estamos hablando de la salud de nuestros hijos”.

2.2.2.5 Comida y estilo de vida.

Según Condemaita (2013) nos dice que “Su alimentación era la tan ensalzada dieta mediterránea, una sabia combinación de alimentos en la que el aceite de oliva, las frutas, verduras y legumbres tenían un lugar preferente, junto con un consumo moderado de vino de la tierra”. (p. 21)

Según Condemaita (2013) nos dice que las prisas de hoy apenas nos dejan tiempo para disfrutar de la buena mesa del ayer y mucho menos para preparar una comida rica y equilibrada. El ritmo que llevamos debe de ser muy acelerado si nos fijamos en la espectacular proliferación de los establecimientos de comida rápida, lo que nos da una idea de la fuerte demanda que existe. (p. 22)

Según Condemaita (2013) nos dice que la formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. (p. 22)

Según Condemaita (2013) nos dice “Una gran parte de la población mundial sufre las consecuencias de la malnutrición y la otra parte de población que está sobrealimentada sufre, a su vez enfermedades debidas al exceso de alimentos”. (p. 23)

La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, como, por ejemplo:

- El paso la economía de autoconsumo a una economía de mercado.
- El trabajo de la mujer fuera del hogar.
- Los nuevos sistemas de organización familiar, etc.

Según Condemaita (2013) nos dice “En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de enfermedades”. (p. 24)

2.2.2.6. La vida actual.

Según Condemaita (2013) nos dice “Uno de los factores que influye en el óptimo crecimiento y desarrollo, es la calidad y cantidad de los nutrientes que se ingieren”. (p. 24)

Quilibrium (2011) nos dice que “El cambio de hábitos alimenticios, como optar por dietas poco saludables y el abandono de la actividad física, son algunas de las principales causas de estas cifras”.

2.3. Definiciones conceptuales

Adolescentes:

Período de vida que está entre la niñez y adultez, la adolescencia desde los 13 años hasta los 20 años aproximadamente.

Alimentación:

Proceso por el cual los seres vivos consumen alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes para sobrevivir, que se transforman en energía y proveen elementos que requiere para vivir.

Anorexia: Trastorno alimenticio por rechazo sistemático de alimentos va acompañado de vómitos provocados, adelgazamiento extremo y, en las mujeres, desaparición de la menstruación.

Bulimia: Trastorno alimenticio que se caracteriza por comer compulsivamente, seguidos de actos de culpabilidad y malestar, con provocación del vómito.

Crecimiento: Aumento gradual del tamaño de un ser vivo hasta alcanzar la madurez.

Comida chatarra: alimentos con altos niveles de grasas, sal, azúcar, condimentos y aditivos.

Desarrollo: es la aparición de nuevas características o la adquisición de nuevas habilidades.

Déficit nutricional: es, por lo general, debida a la falta de aporte en la alimentación.

Enfermedades: según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la de “Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y unos signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible”.

Estilo de vida: hábito de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, a veces saludables y otras son nocivas para la salud.

Exceso de nutrientes: es la ingesta de grandes cantidades de alimentos y estos pueden causar daños a la salud.

Fao: es la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Es decir, es una organización supranacional encaminadas a erradicar el hambre.

Malnutrición: resultado de una dieta desequilibrada, donde faltan los nutrientes o hay exceso, también se da por proporción errónea.

Minsa: Ministerio de Salud del Perú.

Unicef: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

2.4. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis general

La comida chatarra influye en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

2.5.2. Hipótesis específicas

Las comidas con alto contenido de sal influyen en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

Las comidas con alto contenido de azúcar influyen en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

Las comidas con alto contenido de grasa influyen en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Tipo

Investigación descriptivo correlacional. Evaluaremos la relación que existe entre comida chatarra y los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

3.1.2. Enfoque

Mixto cualitativo y cuantitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Constituida por 210 adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

3.2.2. Muestra

137 adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

N= Población: 210 escolares.

n= tamaño de la muestra: 137 escolares.

e= margen de error 0.5

3.3. Operacionalización de variables e indicadores

Tabla N°2. Operacionalización de variables e indicadores.

VARIABLES	DEFINICIONES	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable independiente Comida chatarra	Comida con pocos nutrientes y alto contenido de grasa, azúcar y sal, el cuerpo puede obtener en exceso con facilidad.	Comidas con alto contenido de sal Comidas con alto contenido de azúcar Comidas con alto contenido de grasa	Piqueos Chocolates Caramelos Helados Gaseosas Hamburguesa Chori pan Pollo a la brasa
Variable dependiente Hábitos alimenticios	Hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación.	Alimentación Trastornos alimenticios	Cantidad Calidad Anorexia Bulimia

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas emplear

La encuesta, para obtener información del conocimiento de la influencia de la comida chatarra en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

3.4.2. Descripción de los instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información

3.5.1. Tratamiento estadístico

- Procesamiento de datos.
- Análisis e interpretación de datos.
- Comprobación de la influencia de la comida chatarra en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla N°3. ¿Sabes que es la comida chatarra?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	59	43%
No	78	57%
Total	137	100%

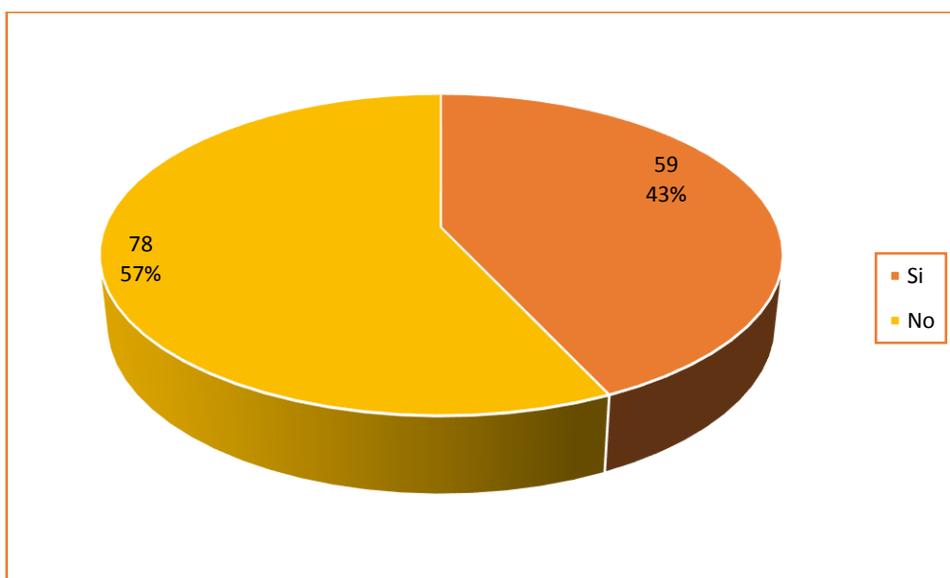


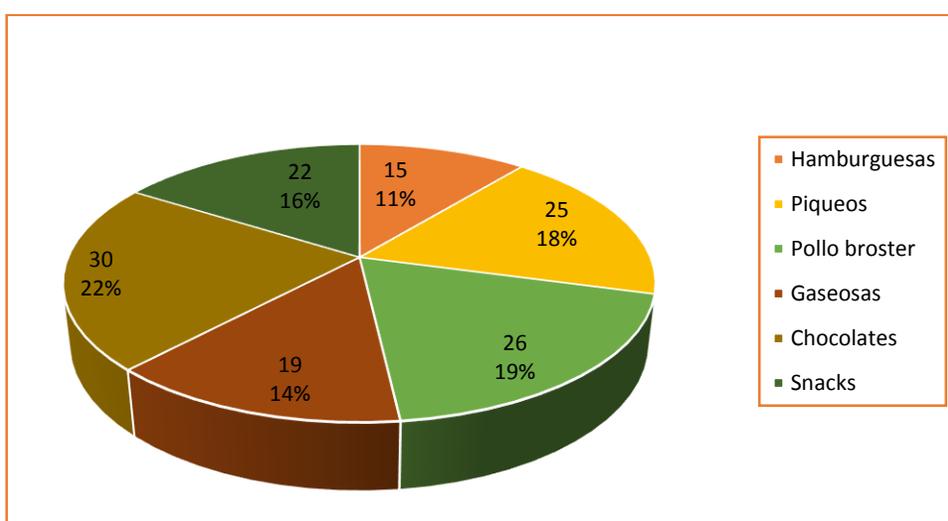
Figura N°1. ¿Sabes que es la comida chatarra?

Interpretación de ¿Sabes que es la comida chatarra?

59 adolescentes (43%) si saben que es la comida chatarra y 78 adolescentes (57%) no saben que es la comida chatarra.

Tabla N°4. ¿Qué alimentos consideras comida chatarra?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Chocolates	30	22%
Pollo broster	26	19%
Piqueos	25	18%
Snacks	22	16%
Gaseosas	19	14%
Hamburguesas	15	11%
Total	137	100%

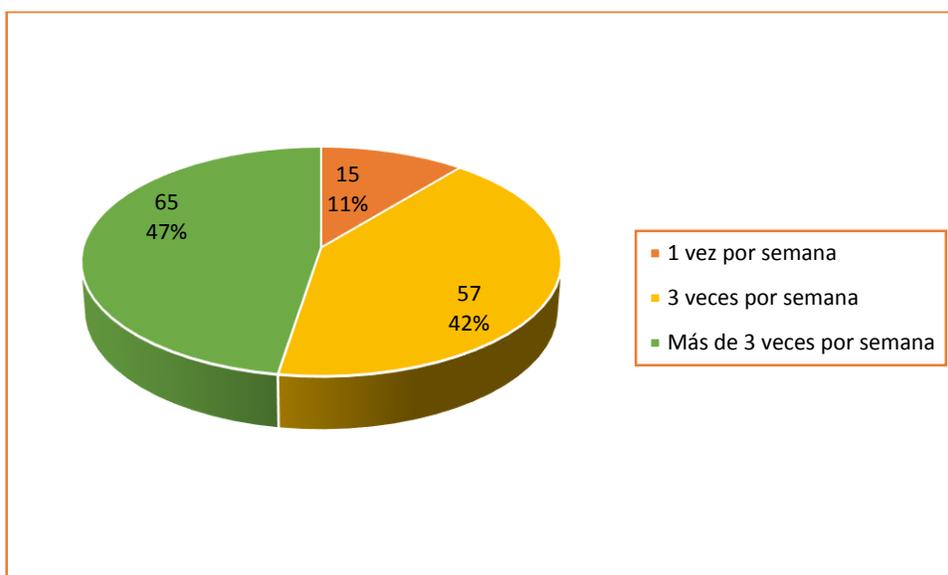
**Figura N°2.** ¿Qué alimentos consideras comida chatarra?

Interpretación de ¿Qué alimentos consideras comida chatarra?

30 adolescentes (22%) consideran al chocolate comida chatarra, 26 adolescentes (19%) consideran al pollo broster comida chatarra, 25 adolescentes (18%) consideran los piqueos comida chatarra, 22 adolescentes (16%) consideran los snacks comida chatarra, 19 adolescentes (14%) consideran a las gaseosas comida chatarra y 15 adolescentes (11%) consideran las hamburguesas comida chatarra.

Tabla N°5. ¿Con que frecuencia consumes alimentos “chatarra”?

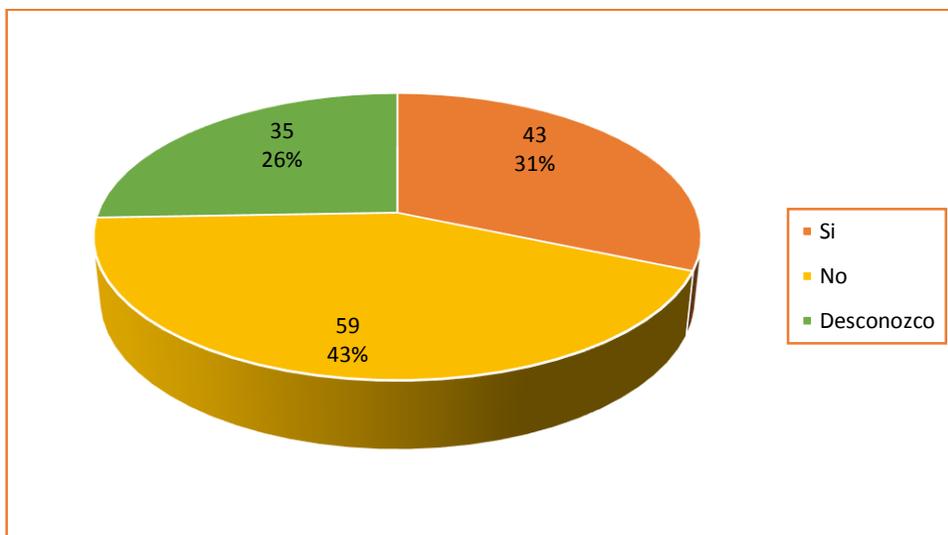
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
1 vez por semana	15	11%
3 veces por semana	57	42%
Más de 3 veces por semana	65	47%
Total	137	100%

**Figura N°3.** ¿Con que frecuencia consumes alimentos “chatarra”?**Interpretación de ¿Con que frecuencia consumes alimentos “chatarra”?**

15 adolescentes (11%) consumen una vez por semana alimentos chatarra, 57 adolescentes (42%) consumen tres veces por semana alimentos chatarra y 65 adolescentes (47%) consumen más de tres veces por semana alimentos chatarra.

Tabla N°6. ¿Crees que la comida chatarra produce adicción?

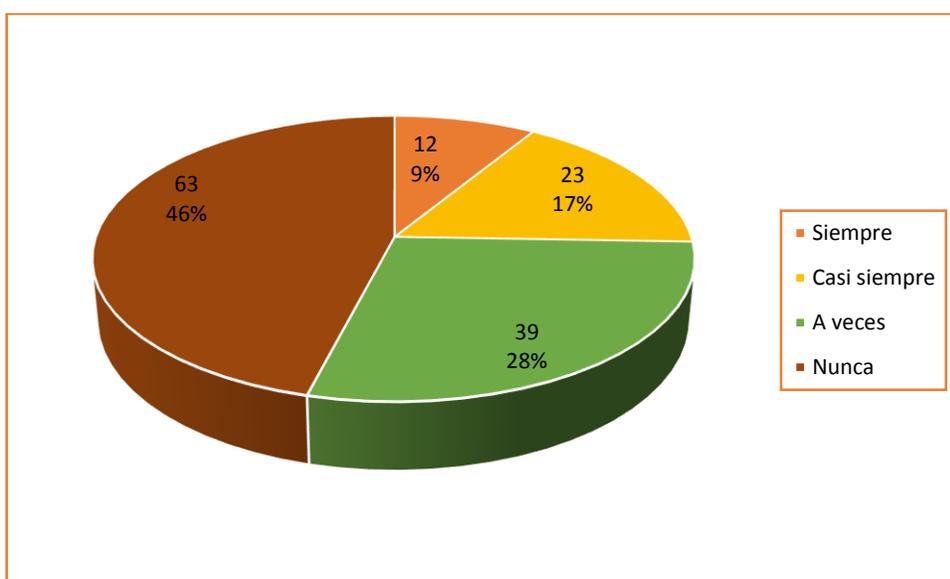
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	43	31%
No	59	43%
Desconozco	35	26%
Total	137	100%

**Figura N°4.** ¿Crees que la comida chatarra produce adicción?**Interpretación de ¿Crees que la comida chatarra produce adicción?**

43 adolescentes (31%) sí cree que la comida chatarra produce adicción, 59 adolescentes (43%) no cree que la comida chatarra produce adicción y 35 adolescentes (26%) desconoce si la comida chatarra produce adicción.

Tabla N°7. ¿Te fijas en las calorías que consumes?

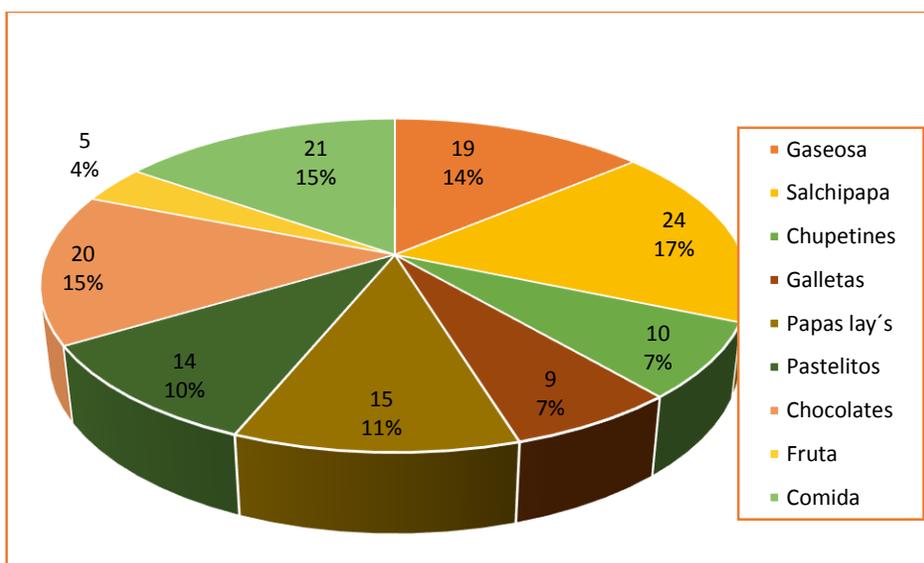
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	9%
Casi siempre	23	17%
A veces	39	28%
Nunca	63	46%
Total	137	100%

**Figura N°5.** ¿Te fijas en las calorías que consumes?**Interpretación de ¿Te fijas en las calorías que consumes?**

12 adolescentes (9%) siempre se fija en las calorías que consume, 23 adolescentes (17%) casi siempre se fija en las calorías que consume y 39 adolescentes (28%) nunca se fija en las calorías que consume.

Tabla N°8. ¿En el recreo cuando vas al quiosco que compras?

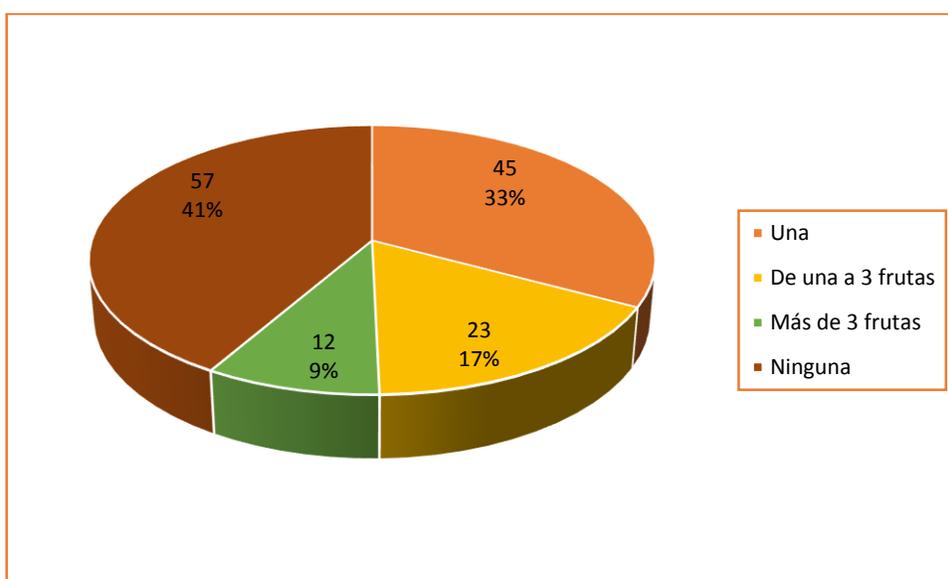
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Salchipapa	24	17%
Comida	21	15%
Chocolates	20	15%
Gaseosa	19	14%
Papas lay's	15	11%
Pastelitos	14	10%
Chupetines	10	7%
Galletas	9	7%
Fruta	5	4%
Total	137	100%

**Figura N°6.** ¿En el recreo cuando vas al quiosco que compras?**Interpretación de ¿En el recreo cuando vas al quiosco que compras?**

24 adolescentes (17%) compran salchipapa en el quiosco a la hora del recreo, 21 adolescentes (15%) compran comida, 20 adolescentes (15%) compran comida, 19 adolescentes (14%) compran gaseosa, 15 adolescentes (11%) compran papas lay's, 14 adolescentes (10%) compran pastelitos, 10 adolescentes (7%) compran chupetines, 9 adolescentes (7%) compran galletas y 5 adolescentes (4%) compran fruta.

Tabla N°9. ¿Cuántas frutas consumes al día?

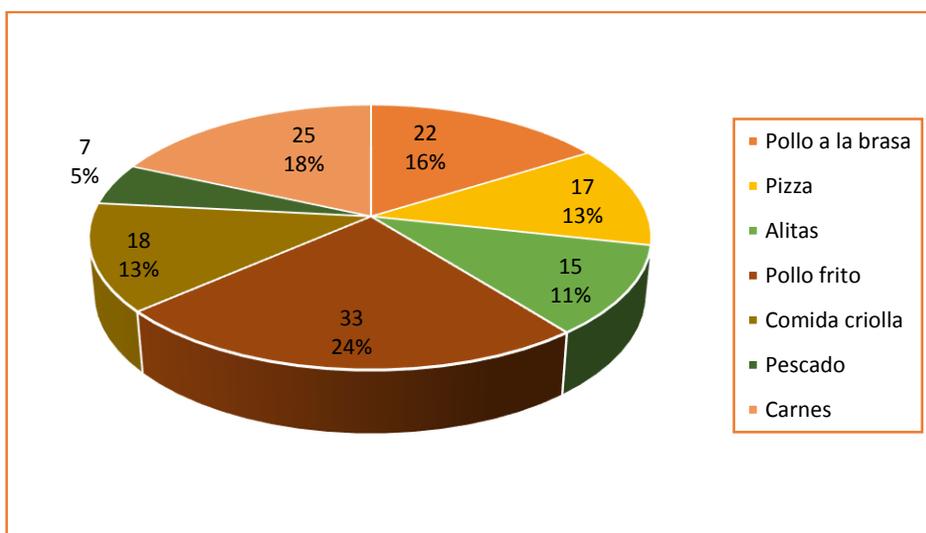
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Una	45	33%
De una a 3 frutas	23	17%
Más de 3 frutas	12	9%
Ninguna	57	41%
Total	137	100%

**Figura N°7.** ¿Cuántas frutas consumes al día?**Interpretación de ¿Cuántas frutas consumes al día?**

45 adolescentes (33%) consume una fruta al día, 23 adolescentes (17%) consume de una a tres frutas al día, 12 adolescentes (9%) consume más de tres frutas al día y 57 adolescentes (41%) no consume frutas en todo el día.

Tabla N°10. ¿Cuál es tu comida favorita?

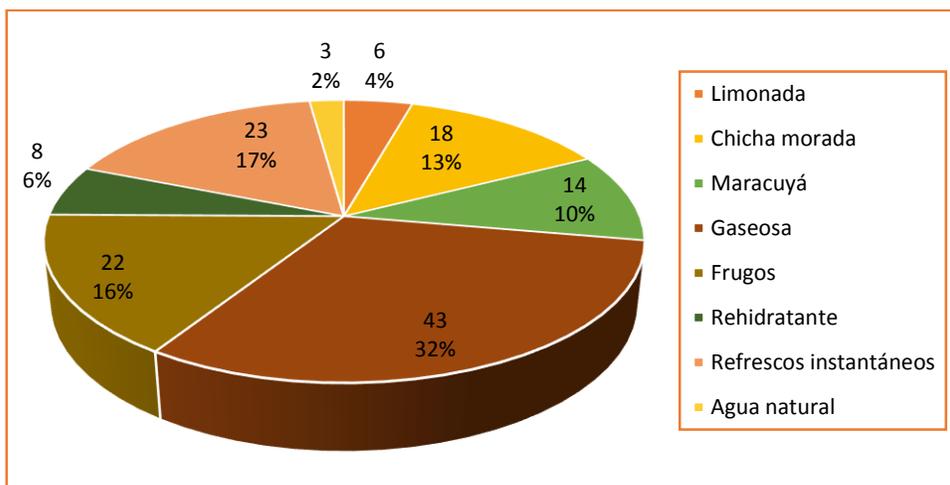
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Pollo frito	33	24%
Carnes	25	18%
Pollo a la brasa	22	16%
Comida criolla	18	13%
Pizza	17	13%
Alitas	15	11%
Pescado	7	5%
Total	137	100%

**Figura N8.** ¿Cuál es tu comida favorita?**Interpretación de ¿Cuál es tu comida favorita?**

33 adolescentes (24%) dijeron que su comida favorita es el pollo frito, 25 adolescentes (18%) las carnes, 22 adolescentes (16%) el pollo a la brasa, 18 adolescentes (13%) comida criolla, 17 adolescentes (13%) la pizza, 15 adolescentes (11%) alitas y 7 adolescentes (5%) dijeron que su comida favorita es el pescado.

Tabla N° 11. ¿Cuál es tu bebida favorita?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Gaseosa	43	32%
Refrescos instantáneos	23	17%
Frugos	22	16%
Chicha morada	18	13%
Maracuyá	14	10%
Rehidratante	8	6%
Limonada	6	4%
Agua natural	3	2%
Total	137	100%

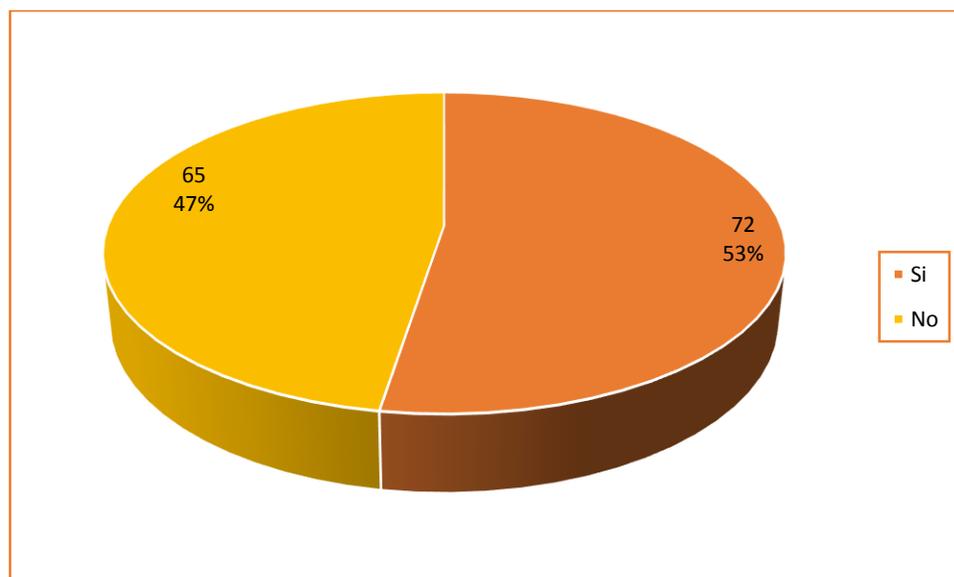
**Figura N°9.** ¿Cuál es tu bebida favorita?

Interpretación de ¿Cuál es tu bebida favorita?

43 adolescentes (32%) dijeron que su bebida favorita es la gaseosa, 23 adolescentes (17%) los refrescos instantáneos, 22 adolescentes (16%) los frugos, 18 adolescentes (13%) chicha morada, 14 adolescentes (10%) el maracuyá, 8 adolescentes (6%) el rehidratante, 6 adolescentes (4%) la limonada y 3 adolescentes (2%) dijeron que su bebida favorita es el agua natural.

Tabla N°12. ¿Sabes que es diabetes, obesidad?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	72	53%
No	65	47%
Total	137	100%

**Figura N°10.** ¿Sabes que es diabetes, obesidad?**Interpretación de ¿Sabes que es diabetes, obesidad?**

72 adolescentes (53%) dijeron que si saben que es diabetes, obesidad y 65 adolescentes (47%) dijeron que no saben que es diabetes, obesidad.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Discusión

El estudio de científicos de la Universidad de Michigan y el New York Obesity Research Center en la revista Plos One, revelaron las 25 comidas más adictivas. Todas ellas tienen en común el alto contenido de harinas blancas, grasas y azúcares refinados. Hay razones comprobadas por las cuales preferimos estos alimentos sobre otros. Definitivamente, el sabor de la pizza, pasteles, helado y refresco es muy agradable, por eso lo prefieren sobre todo las adolescentes, en cambio las comidas caseras hechas a base de vegetales no son tan atractivas como una pierna de pollo dorada con abundantes cremas, la gaseosa para calmar la sed o un pastel como postre, los famosos snacks, para ir picando mientras realizan las tareas escolares.

Estamos de acuerdo que la comida que prefieren la mayoría de personas, especialmente las adolescentes son las comidas altas en azúcar, sal y grasas saturadas llamadas "comida chatarra" y la bebida preferida la gaseosa.

Conclusiones

Primera: La comida chatarra influye en los hábitos alimenticios de las adolescentes, dejando de lado los alimentos saludables que necesitan consumir en esta etapa de su desarrollo.

Segunda: Las comidas con alto contenido de sal producen enfermedades cardiovasculares y renales, de la misma manera las comidas con alto contenido de azúcar se transforman en grasa que se almacena en el organismo.

Tercera: Las comidas con alto contenido de grasa producen sobre peso y enfermedades coronarias, siendo muy baja en proteínas y mala para la salud.

Cuarta: Los malos hábitos alimenticios afectan nuestra salud, apariencia física y estado de ánimo, al estar consumiendo alimentos ricos en azúcares o grasas aumentamos las posibilidades de sufrir una serie de trastornos que luego serán muy difíciles de controlar.

Quinta: La abundante publicidad que tiene la comida chatarra en los medios de comunicación hace que las adolescentes decidan consumirla, se dejan dominar por la influencia subliminal.

Sexta: Se ha vuelto un hábito consumir gaseosas y refrescos después de practicar deporte en vez de consumir agua sola.

Séptima: Los quioscos escolares venden comida chatarra y pocos alimentos saludables, por eso las adolescentes no tienen muchas opciones para elegir algo saludable.

Recomendaciones

Primera: Eliminar de forma progresiva la ingesta de comida chatarra para el beneficio del organismo.

Segunda: Incluir a diario en la alimentación todos los grupos de alimentos en cantidades moderadas, que sea variada y balanceada. Los grupos de alimentos son: cereales; plátanos, raíces y tubérculos; carnes; lácteos; frutas; verduras; grasas y dulces.

Tercera: Aplicar la Ley 30021, emitida el 2013 pero que aún está pendiente de implementación, establece que en los kioscos y comedores escolares se deben brindar exclusivamente alimentos y bebidas saludables, entendidos estos como los que se encuentran preferentemente en un estado natural o con procesamiento mínimo, y que formen parte de un listado en base a parámetros técnicos que definan los alimentos no altos en contenidos en azúcar, sodio y grasas saturadas.

Cuarta: Regular la publicidad de comida chatarra en la televisión, ya que es considerado uno de los principales causantes del incremento de la obesidad en el mundo, por tres razones: porque nos conlleva al sedentarismo, nos provoca consumir snacks ricos en azúcares y grasas, y porque nos exponemos a una gran cantidad de publicidad de alimentos no saludables.

Quinta: Realizar charlas en la Institución Educativa sobre alimentación saludable y hábitos alimenticios a los padres de familia para que brinden una alimentación adecuada a sus hijos.

Sexta: Las madres de familia deben preparar las comidas de sus hijos a base de alimentos que se producen en la zona.

REFERENCIAS

7.2. Fuentes bibliográficas

Castañeda, O., Rocha, J., & Ramos, M. (Marzo de 2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar*, 10, 7 - 11.

Condemaita, D. (2013). *INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD PREESCOLAR (2-5 AÑOS), EN EL CENTRO DE DESARROLLO BILINGÜE "TINYTOON" EN EL PERÍODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2011 DE LA PARROQUIA HUACHI- LORETO DE LA CIUDAD DE AMBATO.* ". Tesis, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Ambato - Ecuador.

El Poder del Consumidor A.C. (2010). *Impacto de la presencia de comida chatarra en los hábitos alimenticios de niños y adolescentes en comunidades indígenas-campesinas de la región Centro-Montaña Guerrero.* México DF: El Poder del Consumidor A.C.

La República. (16 de Junio de 2016). Mientras obesidad aumenta aún no se aplica Ley contra la comida chatarra. *Sociedad*, pág. 18.

Rojas, D. (2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio cedido ciudad bolivar, bogotá.* tesis, Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencias, Bogota D.C.

Silvia, & Fernanda. (11 de Mayo de 2013). *Ensayo "comida chatarra" último borrador.*
Obtenido de blogspot: <http://lusilfer.blogspot.com/>

Temporelli, K., & Viego, V. (13 de Febrero de 2015). Malnutrición: impacto de los hábitos, variables constitutivas y condiciones socioeconómicas en la población adulta urbana en la Argentina. *Rev. Cienc. Salud.*, 159 - 170.

7.4. Fuentes electrónicas

Alvarado, S. (s.f.). *Educación desde la mesa*. Obtenido de revistaBS:

<http://www.revistabs.com/ver.php?q=a&i=506>

Anónimo. (13 de Mayo de 2014). *Hábitos alimenticios de las culturas prehispánicas comparada con los hábitos actuales*. Obtenido de blogspot:

<https://habiiitosalimenticios.blogspot.com/2014/05/desarrollo.html>

Anónimo. (05 de Mayo de 2015). *Tipos de comida chatarra*. Obtenido de blogspot:

<https://chatarra-ibague.blogspot.com/>

Buena Salud. (05 de Octubre de 2010). *Qué es la comida chatarra*. Obtenido de Buena Salud:

<https://www.buenasalud.net/2010/10/05/que-es-la-comida-chatarra-2.html>

Buenas tareas. (20 de Agosto de 2013). *Alimentación*. Obtenido de Buenas tareas:

<https://www.buenastareas.com/ensayos/Alimentacion/32078815.html>

Comida chatarra. (19 de Agosto de 2016). *Comida chatarra*. Obtenido de facebook:

<https://www.facebook.com/comida.chatarra/posts/1327172450645042>

Cresa. (08 de Junio de 2015). *Estos son los 10 productos chatarra más adictivos*. Obtenido de

Cresa Centro de Radiología Especializada: <https://www.cresa.com.do/estos-son-los-10-productos-chatarra-mas-adictivos/>

CuidatePlus. (30 de Octubre de 2002). *La publicidad influye en los hábitos de alimentación.*

Obtenido de CuidatePlus:

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2002/10/30/publicidad-influye-habitos-alimentacion-5220.html>

DefiniciónABC. (Marzo de 2009). *Definición de adolescente.* Obtenido de DefiniciónABC:

<https://www.definicionabc.com/general/adolescente.php>

Duran, C. (s.f.). *Los hábitos alimenticios de las familias.* Obtenido de Ilustrados:

<http://www.ilustrados.com/tema/10307/habitos-alimenticios-familias.html>

Hijos y alimentación. (s.f.). *La publicidad y los hábitos alimentarios.* Obtenido de hijos y

alimentación: <https://www.hijosyalimentacion.com/la-publicidad-y-los-habitos-alimentarios/>

Hola Doctor. (01 de Abril de 2016). *Los 10 alimentos que contienen más sal.* Obtenido de

holadoctor: <https://holadoctor.com/es/%C3%A1lbum-de-fotos/los-10-alimentos-que-contienen-m%C3%A1s-sal>

LMartínez, C. (25 de Octubre de 2012). *Los 10 alimentos con más azúcar.* Obtenido de Portal de

las Culturas: <https://portaldelasculturas.wordpress.com/2012/10/25/los-10-alimentos-con-mas-azucar/>

Medicina Natural Orgánico Ecológico. (05 de Noviembre de 2019). *Obesidad.* Obtenido de

Medicina Natural Orgánico Ecológico: <https://medicina-natural-organico-ecologico.blogspot.com/p/obesidad.html>

Minsa. (2012). *¿Qué alimentos debe expender un quiosco saludable?* Obtenido de minsa.gob.pe:

<https://www.minsa.gob.pe/Especial/2012/kiosko/02.html>

- Minsa. (14 de noviembre de 2012). *Lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas*. Obtenido de minsa.gob.pe: <https://www.minsa.gob.pe/Especial/2012/kiosko/archivos/RM908-2012-MINSA.pdf>
- Monja, M. (23 de Noviembre de 2013). *Comiendo rico y saludable*. Obtenido de blogspot: <https://comiendoricoysaludablecn.blogspot.com/2013/11/colegio-nacional-santa-lucia-proyecto.html>
- Quilibrium. (01 de 2011). *Obesidad y cambio de hábitos*. Obtenido de labandagastricavirtual: <https://labandagastricavirtual.blogspot.com/2011/01/obesidad-y-cambio-de-habitos.html>
- Rodríguez, N. (31 de Marzo de 2015). *Sesión-Matemática II*. Obtenido de slideshare: <https://es.slideshare.net/nelsonrodriguezsilva71/sesionmatemtica-ii>
- sierra_20. (27 de Noviembre de 2012). *Los 7 alimentos cotidianos con más grasas*. Obtenido de Taringa!: https://www.taringa.net/+salud_bienestar/los-7-alimentos-cotidianos-con-mas-grasas_12ve78
- Significadoconcepto. (s.f.). *Comida chatarra*. Obtenido de Significadoconcepto: <https://significadoconcepto.com/comida-chatarra/>
- Silvia, & Fernanda. (11 de Mayo de 2013). *Ensayo "comida chatarra" último borrador*. Obtenido de blogspot: <http://lusilfer.blogspot.com/>
- Ucha, F. (Abril de 2013). *Definición de comida chatarra*. Obtenido de DefiniciónABC: <https://www.definicionabc.com/ciencia/comida-chatarra.php>
- Universia. (29 de Agosto de 2017). *10 consecuencias de abusar de la comida basura*. Obtenido de universia: <https://noticias.universia.es/cultura/noticia/2015/09/28/1131651/10-consecuencias-abusar-comida-basura.html>

ANEXOS

Matriz de consistencia

Tabla N13. INFLUENCIA DE LA COMIDA CHATARRA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20321 SANTA ROSA, HUACHO EN EL AÑO 2017.

Problema	Objetivo	Hipótesis	VARIABLES	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la influencia de la comida chatarra en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la influencia de las comidas con alto contenido de sal en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017?</p> <p>¿Cuál es la influencia de las comidas con alto contenido de azúcar en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017?</p> <p>¿Cuál es la influencia de las comidas con alto contenido de grasa en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la influencia de la comida chatarra en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar la influencia de las comidas con alto contenido de sal en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.</p> <p>Determinar la influencia de las comidas con alto contenido de azúcar l en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.</p> <p>Determinar la influencia de las comidas con alto contenido de grasa en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL La comida chatarra influye en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS Las comidas con alto contenido de sal influyen en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.</p> <p>Las comidas con alto contenido de azúcar influyen en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.</p> <p>Las comidas con alto contenido de grasa influyen en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Comida chatarra</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Hábitos alimenticios</p>	<p>Comida con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad.</p> <p>Los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.</p>	<p>Comidas con alto contenido de sal</p> <p>Comidas con alto contenido de azúcar</p> <p>Comidas con alto contenido de grasa</p> <p>Alimentación</p> <p>Trastornos alimenticios</p>	<p>Piqueos</p> <p>Chocolates</p> <p>Caramelos</p> <p>Helados</p> <p>Gaseosas</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Chori pan</p> <p>Pollo a la brasa</p> <p>Cantidad</p> <p>Calidad</p> <p>Anorexia</p> <p>Bulimia</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACION

ENCUESTA A LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20321 SANTA ROSA, HUACHO EN EL AÑO 2017.

OBJETIVO: Conocer la opinión de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017.

INSTRUCCIÓN

La suscrita está realizando una investigación sobre Cuál es la influencia de la comida chatarra en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la Institución Educativa 20321 Santa Rosa, Huacho en el año 2017. Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

1. ¿Sabes que es la comida chatarra?
 - a) Si
 - b) No
2. ¿Qué alimentos consideras comida chatarra?
 - a) Hamburguesas
 - b) Piqueos
 - c) Pollo broster
 - d) Gaseosas
 - e) Chocolates
 - f) Snacks
3. ¿Con que frecuencia consumes alimentos “chatarra”?
 - a) 1 vez por semana
 - b) 3 veces por semana
 - c) Más de 3 veces por semana
4. ¿Crees que la comida chatarra produce adicción?
 - a) Si
 - b) No

c) Desconozco

5. ¿Te fijas en las calorías que consumes?

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

1. ¿En el recreo cuando vas al quiosco que compras?

.....

2. ¿Cuántas frutas consumes al día?

- a) Una
- b) De una a 3 frutas
- c) Más de 3 frutas
- d) Ninguna

3. ¿Cuál es tu comida favorita?

.....

4. ¿Cuál es tu bebida favorita?

- a) Limonada
- b) Chicha morada
- c) Maracuyá
- d) Gaseosa
- e) Frugos
- f) Rehidratante
- g) Refrescos instantáneos
- h) Agua natural

5. ¿Sabes que es diabetes obesidad?

- a) Si
- b) No