UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas

Carrera de Sociología

Trabajo de Integración Curricular modalidad Proyecto de Investigación previo a la obtención del Grado en Sociología

Título

Prácticas alimentarias y calidad de vida en los estudiantes bachilleres del colegio san pedro, ciudad Guaranda, 2025.

Autor

Jinsson Mauricio Rochina Chimbo

Tutora

Soc. Gabriela Fernanda Ocampo Valle MSc.

Guaranda - Ecuador

ii. Declaración de autoría

CERTIFICACIÓN DE TUTORÍA

Yo, **SOC. GABRIELA FERNANDA OCAMPO VALLE MSC**, en mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación, modalidad de práctica, contemplando en la Malla Curricular de la Carrera de Sociología de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas, designado mediante resolución dictada por Honorable Consejo Directivo, bajo juramento **CERTIFICO:** que, el Sr. **JINSSON MAURICIO ROCHINA CHIMBO** estudiante de la

Universidad Estatal de Bolívar, Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas, Carrera de Sociología, ha cumplido con la elaboración del Proyecto de investigación de carácter profesional previo al desarrollo del Trabajo de Integración Curricular para obtener el título de Licenciado en Sociología: **"PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES BACHILLERES DEL COLEGIO SAN PEDRO,**

CIUDAD GUARANDA, 2025", habiendo trabajado conjuntamente en el desarrollo de este documento, constando de esta manera, que este proyecto es de autoría del estudiante antes mencionado, por lo cual doy fe, apruebo y certifico todo lo antes mencionado.

Es todo cuanto puedo manifestar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente documento en los trámites académicos, al igual que, una vez emitido este se autoriza la presentación del proyecto de investigación a las diversas instancias correspondientes.

Atentamente:



SOC. GABRIELA FERNANDA OCAMPO VALLE MSC.

TUTORA DEL PROYECTO

Declaración juramentada/cesión de reproducción

NOTARÍA TERCERA
Msc. Ab. Henry Rojas Narváez
GUARANDA - ECUADOR

DECLARACIÓN JURAMENTADA DE AUTORÍA

Yo, **Jinsson Mauricio Rochina Chimbo** portador de la cedula de identidad N.-1756229801, perteneciente a la carrera de Sociología de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar, bajo juramento declaro de forma libre y voluntaria que el presente proyecto de investigación titulado **"Prácticas alimentarias y calidad de vida en los estudiantes bachilleres del colegio San Pedro, ciudad Guaranda, 2025"** este trabajo fue realizado bajo mi autoría con la dirección de la tutora **Soc. Fernanda Gabriela Ocampo Valle**. Docente de la carrera Sociología de la Facultad de Ciencias Sociales y Políticas de la institución educativa superior, Universidad Estatal de Bolívar, al ser de mi autoría debo dejar constancia que las expresiones vertidas en el desarrollo de este proyecto las he realizado apoyándome en fuentes Bibliográficas, libros e informes actualizadas, formas necesarias de producción de esta Investigación.

Atentamente:

Autor

Jinsson Mauricio Rochina Chimbo

C.I 1756229801

Notaría Tercera del Cantón Guaranda
Msc.Ab. Henry Rojas Narvaez
Notario

NOTARÍA TERCERA
Msc. Ab. Henry Rojas Narváez
GUARANDA - ECUADOR

No. ESCRITURA	20260201003P00677

DECLARACION JURAMENTADA
OTORGADA POR:
ROCHINA CHIMBO JINSSON MAURICIO
CUANTIA: INDETERMINADA
FACTURA: 001-002- 000016014
DI: 2 COPIAS

En la ciudad de Guaranda, capital de la provincia Bolívar, República del Ecuador, hoy día diecisiete de marzo de dos mil veintiséis, **ante mi Abogado HENRY ROJAS NARVAEZ, Notario Público Tercero del Cantón Guaranda**, comparece el señor **ROCHINA CHIMBO JINSSON MAURICIO**, soltero, domiciliado en el cantón Echeandía, provincia Bolívar y de paso por este lugar, con celular número 0985464227, correo electrónico jinsson.rochina@ueb.edu.ec, por sus propios derechos. El compareciente es de nacionalidad ecuatoriana, mayor de edad, hábil según derecho para contratar y obligarse, a quien de conocerlo doy fe; en virtud de que me han exhibido sus documentos de identificación y con su autorización se ha procedido a verificar la información en el Sistema Nacional de Identificación Ciudadana del Registro Civil; en cumplimiento de la Ley Notarial, la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales (LOPDP) y su Reglamento General (RLOPDP), los datos personales proporcionados en este documento son autorizados por la compareciente al Notario para su uso, verificación, tratamiento y archivo, los cuales reposarán además en los libros de la Notaría Tercera del cantón Guaranda conforme lo prevé la Ley Notarial. Bien instruido por mí el Notario con el objeto y resultado de esta escritura pública a la que procede libre y voluntariamente, advertido de la gravedad del juramento y las penas de perjurio, me presenta su declaración Bajo Juramento que dice: **Declaro que el presente proyecto de Investigación titulado: "Prácticas alimentarias y calidad de vida en los estudiantes bachilleres del colegio San Pedro, ciudad Guaranda, 2025", previa la obtención del título de Licenciado en Sociología, a través de la Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas, de la Universidad Estatal de Bolívar** es de mi autoría, este documento no ha sido previamente presentado por ningún grado de calificación profesional; y, que las referencias bibliográficas que se incluyen han sido consultadas por la autora. Es todo cuanto puedo declarar en honor a la verdad, la misma que la hago para los fines legales pertinentes. HASTA AQUÍ LA DECLARACIÓN JURADA. La misma que queda elevada a escritura pública con todo su valor legal. Para el otorgamiento de la presente escritura pública se observaron todos los preceptos legales del caso, leída que le fue al compareciente por mí el Notario en unidad de acto, aquella se ratifica y firma conmigo en unidad de acto de todo lo cual doy Fe.

Jinsson Rochina

ROCHINA CHIMBO JINSSON MAURICIO
C.C.1756229801

CONSEJO DE LA JUDICATURA

MSC. AB. HENRY ROJAS NARVÁEZ
Notario Tercero
del Cantón Guaranda

AB. HENRY ROJAS NARVAEZ
NOTARIO PUBLICO TERCERO DEL CANTON GUARANDA



iv. Reporte de similitud de Compilatio

UNIVERSIDAD ESTATAL DEBOLIVAR	**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR** **FACULTAD DE JURISPRUDENCIA, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS** **CARRERA DE SOCIOLOGÍA**

INFORME DE COMPILATIO

PARA: Jinsson Mauricio Rochina Chimbo

DE: Soc. Fernanda Ocampo Valle MSc.

ASUNTO: Informe de COMPILATIO

FECHA: 17 de marzo de 2026

Adjunto al presente, sírvase encontrar el documento final del Trabajo de Investigación titulado **"PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES BACHILLERES DEL COLEGIO SAN PEDRO, CIUDAD GUARANDA, 2025."**, elaborado por el señor **JINSSON MAURICIO ROCHINA CHIMBO,** bajo mi dirección, previa a la obtención del título de **LICENCIADO EN SOCIOLOGÍA**, el mismo que cumple con los componentes que exige el Reglamento de Titulación vigente de la Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar e incluye el informe de la herramienta COMPILATIO, el cual avala los niveles del 9% de similitud y el 91% de originalidad del trabajo investigativo.



Atentamente,

Gabriela Fernanda Ocampo Valle

Soc. Fernanda Ocampo Valle MSc.

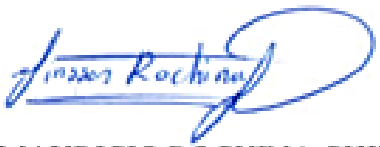
TUTORA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

DERECHOS DE AUTOR

Yo, Jinsson Mauricio Rochina Chimbo, portador de la Cédula de Identidad No 1756229801, en calidad de autor de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación: **"PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES BACHILLERES DEL COLEGIO SAN PEDRO, CIUDAD GUARANDA, 2025"**, modalidad Proyecto de Investigación, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.



JINSSON MAURICIO ROCHINA CHIMBO
Autor

v. Dedicatoria

Dedico este trabajo de titulación a mis padres; Luis Enrique Rochina Manobanda y María Elvira Chimbo Rochina, quienes con su esfuerzo y apoyo incondicional siempre están presentes en mi vida, haciendo posible que cada una de mis metas se lleguen a cumplir.

A mis hermanos Jonathan Javier Rochina Chimbo y Anderson Rimael Rochina Chimbo por su apoyo constante durante toda mi formación académica, constituyendo ese motor para seguir adelante y enfrentar cualquier obstáculo.

Jinsson Mauricio Rochina Chimbo

vi. Agradecimiento

Me permito expresar mi agradecimiento profundo a Dios por otorgarme sabiduría y fortaleza y permitirme llegar a culminar mis estudios universitarios.

Reitero mi más sincero agradecimiento a mis padres; Luis Enrique Rochina Manobanda y María Elvira Chimbo Rochina por sus consejos, paciencia y confianza brindada, logrando ser mi mayor motivación, lo cual me ha permitido seguir adelante con mis estudios.

A mis hermanos Jonathan Javier Rochina Chimbo y Anderson Rimael Rochina Chimbo, gracias por la motivación brindada en el transcurso de mis estudios.

A mi tutora Msc. Fernanda Gabriela Campo Valle, quien cumplió un rol importante, ya que a través de sus conocimientos me ha guiado en el desarrollo del presente proyecto de investigación.

A la Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar, con especial atención a los Docentes de la Carrera de Sociología por su aporte y compartir sus conocimientos en mi formación académica.

Jinsson Mauricio Rochina Chimbo

Índice

ii. Declaración de autoría 2
iii. Declaración juramentada/cesión de reproducción 3
iv. Página donde conste el acta de calificación del tribunal 4
v. Reporte de similitud de Compilatio 5
vi. Dedicatoria 6
vi. Agradecimiento 7
Capítulo I: Problema 13
1.1 Resumen 14
Abstract 15
1.2 Introducción 16
1.3 Planteamiento del Problema 17
1.4 Formulación del problema 20
1.5 Hipótesis 21
1.6 Variables 21
1.6.1 Variable independiente 21
1.6.2 Variable dependiente 21
1.7 Objetivos 21
1.7.1 Objetivo General 21
1.7.1 Objetivos Específicos 21
1.8 Justificación 21
Capítulo II – Marco Teórico 23
2.1 Marco Histórico 23
2.1.1 Transformación de las prácticas alimentarias a lo largo del tiempo 23
2.1.2 La alimentación tradicional ecuatoriana y su relación con la identidad cultural 26

2.1.3 La globalización y la industria de la alimentación.....30
2.1.4 Origen y expansión de la comida rápida en la vida cotidiana.....33
2.2. Marco Teórico.....37
2.2.1. Enfoque social de la alimentación (Pierre Bourdieu).....37
2.2.1.1 La comida como práctica de cohesión y diferenciación.....38
2.2.1.2 Significados culturales y formación del gusto en el entorno familiar y social 41
2.2.1.3 La alimentación como hábito aprendido en la socialización juvenil.....44
2.2.2. Perspectiva de la estructuración (Anthony Giddens).....46
2.2.2.1 Las prácticas alimentarias se forman por normas y rutinas sociales.....47
2.2.2.2 Influencia del hogar y la escuela en los hábitos de los estudiantes.....49
2.2.3. El habitus alimentario según Pierre Bourdieu.....51
2.2.3.1 Disposiciones aprendidas en la familia que guían lo que se consume.....52
2.2.3.2 Preferencias interiorizadas hacia alimentos saludables o chatarra.....53
2.2.4. Perspectiva del consumo (Teoría de la distinción social).....55
2.2.4.1 La alimentación como parte del estilo de vida juvenil.....56
2.2.4.2 Influencia del mercado, la globalización y las tendencias sociales.....57
2.2.5. Enfoque del cuidado (Carol Gilligan).....61
2.2.5.1 La alimentación como práctica de autocuidado.....62
2.2.5.2 Diferencia entre elecciones saludables y prácticas de riesgo.....63
2.2.6. Enfoque del bienestar según Thomas Marshall.....64
2.2.6.1 Relación entre hábitos alimentarios y bienestar físico y emocional.....66
2.2.6.2 Impacto de la alimentación en el desempeño escolar.....67
2.3 Marco Legal.....68
2.3.1 Constitución de la República del Ecuador.....68
2.3.2 Código de la Niñez y Adolescencia.....70
2.3.3 Ley Orgánica de Educación Intercultural.....71

2.3.4 Ley Orgánica de Salud 73
Capítulo III – Metodología 75
3.1 Método de la investigación 75
3.2 Tipo de Investigación 75
3.3 Técnicas e instrumentos de investigación 76
3.4 Criterio de inclusión y criterio de exclusión 77
3.5 Población y muestra 77
3.6 Localización geográfica del estudio 78
Capítulo IV – Resultados y discusión 79
4.1. Resultados 79
4.1.1 Tabulación e interpretación de datos 79
4.1.2 Entrevista aplicada 101
4.1.3 Análisis de resultados por categorías 103
4.2. Discusión 107
Capítulo V – Conclusiones y Recomendaciones 110
5.1. Conclusiones 110
5.2. Recomendaciones 111
Bibliografía 112
Anexos 126
Anexo 1. Tabla de codificación axial 126
Anexo 2. Formato de encuesta 127
Anexo 3. Formato de entrevista 131
Anexo 4. Solicitud de autorización de encuesta a la Directora del Colegio San Pedro 133
Anexo 5. Evidencias fotográficas de la aplicación de encuesta 134
Anexo 6. Fotografías de la entrevista realizada en el “Bar” del Colegio San Pedro 138

Índice de tablas

Tabla 1. Datos generales de los estudiantes 79
Tabla 2. Alimentación diaria 81
Tabla 3. Alimentación cotidiana 82
Tabla 4. Saltos entre comidas 84
Tabla 5. Gasto semanal 85
Tabla 6. Consumo de alimentos procesados 86
Tabla 7. Incidencia de la alimentación en la calidad de vida 88
Tabla 8. Estado de ánimo vs. Alimentos procesados 89
Tabla 9. Alimentos procesados y rendimiento académico 90
Tabla 10. Problemas de salud 92
Tabla 11. Hábitos alimenticios 93
Tabla 12. Horario de comida 95
Tabla 13. Información saludables y no nutricionales 96
Tabla 14. Consumo de productos por publicidad 97
Tabla 15. Influencia de amigos en el consumo de comida chatarra 99
Tabla 16 La incidencia de la alineación en el estado físico y emocional 100

Índice de figuras

Figura 1 Datos generales de los estudiantes 80
Figura 2. Alimentación diaria.....81
Figura 3. Alimentación cotidiana 83
Figura 4. Saltos entre comidas.....84
Figura 5. Gasto semanal 85
Figura 6. Consumo de alimentos procesados 87
Figura 7. Incidencia de la alimentación en la calidad de vida 88
Figura 8. Estado de ánimo vs. Alimentos procesados 89
Figura 9. Alimentos procesados y rendimiento académico 91
Figura 10. Problemas de salud.....92
Figura 11. Hábitos alimenticios.....94
Figura 12. Horario de comida.....95
Figura 13. Información saludables y no nutricionales 96
Figura 14. Consumo de productos por publicidad..... 98
Figura 15. Influencia de amigos en el consumo de comida chatarra..... 99
Figura 16. La incidencia de la alineación en el estado físico y emocional..... 100

Capítulo I: Problema

1. Título

“Practicas alimentarias y calidad de vida en los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro, ciudad de Guaranda, 2025”

1.1 Resumen

Los presente investigación denominada: “Practicas alimentarias y calidad de vida en los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro, ciudad de Guaranda, 2025” plantea como objetivo general analizar las prácticas alimentarias y su incidencia en la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato del Colegio San Pedro del cantón Guaranda, tomando en cuenta que la alimentación y la etapa de la adolescencia son un factor determinante que ayuda al desarrollo físico y cognitivo, y esto hace posible que se desarrolle un bienestar adecuado donde los estudiantes tengan un rendimiento académico adecuado. La investigación se desarrolló bajo el enfoque mixto, el cual permitirá obtener resultados fidedignos y medibles respecto a la investigación desarrollada sobre esta temática. Con base en la metodología aplicada, se utilizó la técnica de la encuesta y la entrevista, la cual, a través de un cuestionario estructurado, recabará datos directamente de cada uno de los estudiantes de la institución educativa, cada una de las preguntas compiló información relacionada con los hábitos alimenticios y el rendimiento académico; en lo referente a la entrevista, esta fue dirigida a la persona encargada del bar de la institución educativa. Entre los hallazgos más importantes que se encontraron está que las prácticas alimentarias con base en productos ultraprocesados inciden de forma negativa en la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras clave: Alimentación saludable, calidad de vida, comida rápida, estado emocional, rendimiento académico

Abstract

Los presente investigación denominada: “Practicas alimentarias y calidad de vida en los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro, ciudad de Guaranda, 2025” plantea como objetivo general analizar las prácticas alimentarias y su incidencia en la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato del Colegio San Pedro del cantón Guaranda, tomando en cuenta que la alimentación y la etapa de la adolescencia son un factor determinante que ayuda al desarrollo físico y cognitivo, y esto hace posible que se desarrolle un bienestar adecuado donde los estudiantes tengan un rendimiento académico adecuado. La investigación se desarrolló bajo el enfoque mixto, el cual permitirá obtener resultados fidedignos y medibles respecto a la investigación desarrollada sobre esta temática. Con base en la metodología aplicada, se utilizó la técnica de la encuesta y la entrevista, la cual, a través de un cuestionario estructurado, recabará datos directamente de cada uno de los estudiantes de la institución educativa, cada una de las preguntas compiló información relacionada con los hábitos alimenticios y el rendimiento académico; en lo referente a la entrevista, esta fue dirigida a la persona encargada del bar de la institución educativa. Entre los hallazgos más importantes que se encontraron está que las prácticas alimentarias con base en productos ultraprocesados inciden de forma negativa en la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras clave: Alimentación saludable, calidad de vida, comida rápida, estado emocional, rendimiento académico

1.2 Introducción

La alimentación es esencial para todo ser humano; por este motivo, durante la adolescencia, donde los cambios emocionales, cognitivos y físicos se presentan, es importante contar con hábitos alimentarios que presten un beneficio nutricional. Por lo tanto, lo recomendable es excluir todo tipo de alimentos que no tengan ningún tipo de valor nutricional, como es el caso de aquellos productos procesados y la comida rápida que se expende en la calle. En el contexto educativo, la alimentación es la clave para alcanzar un buen rendimiento académico, siempre que la misma sea balanceada. El estilo de vida que lleve el estudiante será fundamental para alcanzar un aprendizaje idóneo que le permita desarrollar sus habilidades cognitivas, con las cuales logrará resolver los problemas que se presentan tanto en lo académico como a nivel personal.

En la actualidad, con el avance de las redes sociales y de la misma globalización, los estudiantes llevan prácticas alimentarias que no son adecuadas. Producto de esa disponibilidad y propaganda excesiva, se ha producido una creciente demanda en el consumo de alimentos con altos niveles en azúcar y grasas trans, los cuales no generan ningún tipo de beneficio; al contrario, afectan el desarrollo físico y emocional de quien los consume. Las prácticas alimentarias inapropiadas que no brindan ningún aporte a la salud mental o física pueden afectar directamente esa calidad de vida, por cuanto, aparte de presentar un rendimiento académico irregular, pueden influir en el desarrollo de ciertas enfermedades. En tal sentido, la alimentación saludable no solo es un estilo de vida, sino que se ha convertido en ese elemento esencial que influye de forma positiva en todo individuo.

La presente investigación se lleva a efecto en el colegio San Pedro, ubicado en la parroquia de Guanujo del cantón Guaranda, donde inciden esas prácticas alimentarias inadecuadas, todo esto por diversos factores, tanto económicos, familiares como sociales. En esta investigación se identifica cuáles pueden ser las repercusiones que genera una alimentación que no brinda los suficientes nutrientes. Esto puede afectar de manera negativa al desarrollo académico de cada uno de los estudiantes, quienes en la etapa de la adolescencia son más susceptibles de caer en desórdenes alimenticios, lo que impide que cumplan sus metas; al contrario, se quedan estancados y no progresan en sus estudios.

El propósito de la presente investigación es conocer la incidencia de las prácticas alimentarias y en la calidad de vida de los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Para ello se realiza un estudio de campo acudiendo directamente hasta la institución educativa, donde se les otorga a los estudiantes una encuesta para que respondan las preguntas que fueron planteadas conforme a los objetivos del estudio, entre estos se encuentran; identificar cuáles son aquellos hábitos alimenticios predominantes, describir qué impacto genera en la parte emocional, física y académica, y evaluar cuáles podrían ser esos factores familiares o sociales que influyen en estos hábitos alimenticios.

1.3 Planteamiento del Problema

La investigación efectuada por Alcaraz y Velásquez (2020) muestra que a nivel mundial las prácticas alimentarias son variadas; todo depende de la cultura y sociedad que rodea a cada individuo. En países europeos, la alimentación es variada, su consumo específicamente está relacionado con verduras, frutas y ciertos alimentos procesados, mientras que en Estados Unidos y América Latina el consumo de verduras, frutas y alimentos ricos en nutrientes solamente alcanza un 42%. Esto se debe a que no existe una educación alimentaria propicia y a otros factores como la falta de recursos económicos que les permitan acceder a alimentos de calidad.

Para Londoño et al, (2023) en casi todo el mundo los hábitos alimentarios de la mayoría de estudiantes de la secundaria y el bachillerato son inadecuados, pues todos presentan una mala nutrición. Todo esto se debe a que no existe una educación nutricional que evidencie cuáles son los riesgos de solamente consumir alimentos procesados y escasos de proteínas. A esto se suma que no se promueve una actividad física que logre mejorar la calidad de vida. Esta situación hace que el rendimiento en las aulas sea deficiente, cuyo producto es las malas notas que recibirán e incluso algunos casos se puede generar la repetición del año escolar.

Un estudio reciente realizado por Chen et al, (2024) donde se exploran los hábitos alimentarios de varios de 42 países, evidencia que los adolescentes regularmente son quienes menos consumen frutas o verduras; los desayunos siempre están relacionados con bebidas azucaradas y toda clase de alimentos procesados, lo que hace que tengan escasez de nutrientes y esto impide que su rendimiento académico pueda ser el más propicio, lo que evidencia una problemática mundial que afecta considerablemente la calidad de vida de este grupo. Es una problemática que amerita ser abordada por parte del Estado a través de la promoción de programas de políticas públicas para garantizar la alimentación de calidad.

En América Latina, de acuerdo con Calderón et al, (2021) después de la pandemia, la alimentación de la población en Latinoamérica varió considerablemente; alrededor del 79.8% se concentró en consumir alimentos no saludables con cero nutrientes. Esto afectó especialmente a los niños y adolescentes, quienes presentaron déficit en el proceso de aprendizaje, lo que afectó directamente su calidad de vida, pues ante esta circunstancia muchos incurrieron en la deserción escolar como consecuencia de su bajo rendimiento. La alimentación es una parte esencial de la vida de todo ser humano; ese es el elemento que le permite desarrollar todo tipo de actividades.

Por otro lado, la investigación de Ortiz (2024) revela que en la mayoría de países no refleja niveles apropiados de nutrición por parte de sus habitantes, quienes se han dejado llevar por las tendencias novedosas y el marketing de alimentos procesados, siendo así que su dieta diaria es la ingesta de bebidas azucaradas, carnes procesadas y poco consumo de alimentos vegetales. Todo esto refleja que no ha existido una intervención directa de los gobiernos para neutralizar estas malas prácticas que se encuentran afectando la salud de los más jóvenes, los cuales no son conscientes de los productos que consumen a diario.

De acuerdo con Chávez y Balda (2022) los hábitos alimenticios de los estudiantes en Ecuador no revelan entusiasmo, ya que la mayoría se ha centrado en el consumo de alimentos que únicamente perjudican la salud física y emocional. Sumado a esto, alrededor del 60% no realizan actividades físicas, lo que disminuye los nutrientes; solo alrededor de un 40% de estudiantes consume carnes, verduras, frutas y alimentos que son nutricionales y son ellos quienes presentan un nivel académico más adecuado. La alimentación inadecuada se propaga como un mal endémico; en parte se debe a esa propaganda excesiva de alimentos ultraprocesados, los cuales incluso se venden como nutricionales.

Según Pezo y Medina (2024), la calidad de vida de la mayoría de niños y adolescentes se encuentra frustrada por las malas prácticas alimentarias, las cuales desfavorecen a la mayoría de los estudiantes porque su rendimiento, por lo general, es muy bajo. Por cuanto no existe una cultura de nutrición adecuada que motive a los adolescentes a consumir productos altos en nutrientes, este desconocimiento ha desencadenado que los malos hábitos alimenticios sigan ajustándose dentro de la

sociedad como hábitos normales, constituyéndose así una bomba de tiempo donde los más afectados son los jóvenes

Para Mina (2024) en algunas zonas de Ecuador y especialmente en la parte rural, existe un déficit nutricional que afecta a los niños y adolescentes, todo esto por el excesivo consumo de alimentos que no poseen las vitaminas necesarias, lo que hace que se refleje en esa deficiencia intelectual, por cuanto el rendimiento escolar no es el más adecuado. Los malos hábitos alimenticios se han desarrollado por esa falta de educación nutricional, empleo y acceso a servicios de calidad, lo que aumenta la pobreza y afecta a los más jóvenes, quienes no lograrán un avance académico propicio que les permita enfrentar a futuro cualquier problema que se presente.

Según la investigación de Mieles y Parraga (2025) en el periodo 2024-2025 destaca que el rendimiento académico es adecuado cuando existe una dieta equilibrada y recaen nutrientes que fortalecen las habilidades cognitivas como la memoria y atención de los estudiantes. En Ecuador se identifica que los hábitos alimentarios no son saludables, ya que en un 70,37% existe un consumo elevado de comida por lo menos tres veces por semana y el consumo de bebidas azucaradas se encuentra en el 77,77% de consumo diario, una problemática visible que no ha logrado ser controlada con programas de educación nutricional.

A nivel local no se han desarrollado investigaciones profundas sobre las prácticas alimentarias y su incidencia en la calidad de vida. Entre las más notorias se encuentra la desarrollada por Gallegos (2019) que hace énfasis en la desnutrición crónica que se desarrolla especialmente en niños y adolescentes por la mala práctica alimentaria, que se debe principalmente al factor pobreza, donde la mayoría de estudiantes pertenecen a parroquias rurales. En estas zonas, la falta de recursos y oportunidades a favor de los padres es limitada lo que dificulta que tengan una alimentación de calidad, situación que afecta considerablemente el rendimiento académico.

Para Rivera et al, (2021) las prácticas alimentarias tienen incidencia directa en la calidad de vida de los estudiantes. En el cantón Guaranda, como en el resto de la provincia Bolívar, existe un déficit total de una alimentación adecuada; la mayoría de niños y jóvenes se encuentran en un estado de desnutrición o sobrepeso, todo esto asociado a factores personales y sociales, donde los índices de pobreza con el pasar del tiempo no han mejorado y a esto se suma el poco acceso a servicios básicos como agua potable. Esta

problemática afecta a ese rendimiento académico e impide que los estudiantes puedan avanzar a otros niveles educativos altos como la universidad.

Las malas prácticas alimentarias en Bolívar, en general, principalmente en las zonas rurales, están asociadas directamente a esa falta de recursos económicos y acceso a servicios básicos; alrededor del 80% no cuenta con acceso directo a agua potable (Rivera et al, 2021). La falta de oportunidades laborales es otra de las problemáticas sociales que impide a los padres llevar alimentos de calidad para que consuman sus hijos. Son muchos factores los que afectan a los niños y adolescentes, quienes, en lo referente al ámbito educativo, no logran grandes avances, todo esto por el déficit cognitivo que se genera por esa alimentación escasa de nutrientes.

La presente investigación sobre las prácticas alimentarias de los estudiantes de bachillerato del colegio San Pedro analizará cuáles son los factores sociales, económicos, culturales, alimentarios, la dinámica familiar y el acceso a alimentos saludables por parte de los adolescentes, ya que se debe tomar en cuenta que las prácticas alimentarias tienen relación directa con el entorno donde se encuentra cada individuo. El estudio se centrará en analizar cómo las prácticas alimentarias inciden en la calidad de vida de los estudiantes, no solo en aspectos de salud, sino también en lo que tiene que ver con la parte social, emocional y su integración académica. Para ello se analizará el entorno escolar, la cultura de consumo de alimentos y las desigualdades sociales que limitan una adecuada alimentación.

La importancia del estudio radica en que revelará cómo las desigualdades sociales y el limitado acceso a información nutricional, poca regulación y tradiciones alimenticias locales pueden influir en la calidad de vida de los estudiantes, quienes llevan desarrollando cada uno diferentes hábitos alimenticios. La investigación permitirá develar esa relación directa entre el rendimiento escolar, la alimentación y la exclusión social. El propósito también se centra en determinar cuáles son los factores que desencadenan los malos hábitos alimenticios; para ello se realiza un estudio con el enfoque sociológico.

1.4 Formulación del problema

¿Cuál es la incidencia de las prácticas alimentarias en la calidad de vida de los estudiantes bachilleres del colegio San Pedro del cantón Guaranda?

1.5 Hipótesis

Los hábitos alimenticios inadecuados inciden de forma negativa en la calidad de vida de los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

1.6 Variables

1.6.1 Variable independiente

Hábitos alimenticios inadecuadas

1.6.2 Variable dependiente

Calidad de vida.

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo General

Analizar cómo las prácticas alimentarias inciden en la calidad de vida de los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

1.7.1 Objetivos Específicos

- Identificar cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.
- Describir cuál es el impacto de los hábitos alimentarios en la parte emocional, física y académica de los estudiantes.
- Evaluar cuáles son los factores sociales y familiares que influyen directamente en las prácticas alimentarias.

1.8 Justificación

Los adolescentes se encuentran en una etapa de desarrollo, presentando una variedad de cambios físicos y emocionales, además de que se hallan en un periodo para formar hábitos que les perdurarán cuando sean adultos. Uno de estos hábitos está relacionado directamente con la práctica alimentaria, la cual tiene un impacto directo en su bienestar, ya que, si la misma no es apropiada, puede incidir de forma negativa en el desarrollo cognitivo y afectar el rendimiento escolar, impidiéndole cumplir con todas las tareas que se asignen. Esta problemática, si es repetitiva, repercutirá a futuro tanto en lo personal como en lo profesional.

El tema de investigación revela cómo los estudiantes del bachillerato del colegio San Pedro del cantón Guaranda presentan una diversidad de hábitos alimenticios, los cuales en su mayoría no son saludables, pues muchos omiten el desayuno y algunos presentan en cierta medida un consumo excesivo de alimentos procesados. En esta institución educativa no se han desarrollado estudios previos que muestren ese interés por el bienestar estudiantil a través de la promoción de una alimentación saludable. En lo referente a esa visión teórica, la investigación se fundamenta en teorías relacionadas con la salud social, condición económica y cultural que influye en los estilos de vida de cada uno de los bachilleres del colegio San Pedro. Desde la perspectiva axiológica, el estudio cobra relevancia y hay que responder exclusivamente a una problemática social que afecta considerablemente la calidad de vida de los adolescentes.

En la práctica, la investigación se enfocó en crear un documento con evidencia útil que no solamente ayude a la institución educativa objeto de estudio, sino también a todo el sistema educativo ecuatoriano, cuyos resultados estarán enfocados en promover estrategias que fomenten un estilo de vida saludable. Para lo cual incluso se toma en cuenta la metodología de investigación bajo el enfoque cualitativo a fin de identificar las prácticas alimentarias que son predominantes en toda la comunidad estudiantil. Para ello se realizarán encuestas estructuradas con preguntas que logran recabar información útil sobre la temática a estudiarse.

La investigación se desarrolló previamente tras una revisión teórica sobre lo que implica la adolescencia, alimentación, calidad de vida, temáticas fundamentales que permitirán comprender la problemática que persiste no solamente en la institución educativa que será estudiada, sino también en todo el sistema educativo ecuatoriano, donde no existe una cultura alimentaria que promueva prácticas fomenten una calidad de vida más saludable. Para que el estudio cuente con información fidedigna se acudirá incluso directamente a recabar datos de los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro de la ciudad de Guaranda mediante la aplicación de encuestas, quienes darán a conocer cuáles son sus datos alimenticios que se mantienen en su rutina diaria. El análisis relacionado con las prácticas alimentarias y la calidad de vida de estudiantes del colegio mencionado no solamente responde a una necesidad educativa, sino que también está enfocada en promover entornos saludables con el fin de que se promuevan estrategias reales y objetivas que se encarguen de fomentar una alimentación nutritiva y se elimine el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados.

Capítulo II – Marco Teórico

2.1 Marco Histórico

2.1.1 Transformación de las prácticas alimentarias a lo largo del tiempo

El registro histórico de las prácticas alimentarias permite comprender el tipo de alimentación que ha venido efectuando el ser humano para sobrevivir; sus hábitos alimenticios con el paso del tiempo han ido evolucionando. Al inicio de la prehistoria, el ser humano se alimentaba mediante la recolección de alimentos crudos, hasta llegar a la época moderna, en donde la alimentación se realiza con influencia de la agricultura, ganadería, tecnología e incluso de la globalización. Estos factores desencadenaron cambios en las prácticas alimentarias de la mayoría de seres humanos alrededor del mundo.

Existe evidencia de que desde la prehistoria los seres humanos que nos antecedieron, para alimentarse, se dedicaban a cazar animales y recolectar frutos; de esta manera obtenían los recursos alimenticios disponibles en el entorno natural para su sustento. El historiador Pedro Arroyo (2008), reconoce que hace 800.000 a. C. el hombre domesticó el fuego, con el cual descubrió que se podían cocinar los alimentos. Mediante la cocción favorecía su actividad alimentaria debido a que la masticación de la carne fue más suave, se obtenían nutrientes de los alimentos vegetales, se eliminaban toxinas, permitía mejor sabor de los alimentos y que estos se conservaran por más tiempo.

Siguiendo la línea histórica, entre los años 8.000 a 1.000 a.C., los individuos empezaron a cultivar la tierra, dando paso al desarrollo de la agricultura, y a su vez domesticaron a los animales, favoreciendo la ganadería. Con estas actividades, la alimentación se vuelve más accesible; comienza a efectuar una dieta basada en cereales integrales que los complementaban de forma insuficiente con la inclusión en su comida de lácteos, carne, pescado, legumbres, verduras y frutas estacionales, lo que en cierta medida es propicio, pero a la vez no es del todo equilibrado, ya que no se incluyen las grasas saludables.

Durante este periodo, la alimentación con cereales tuvo mayor trascendencia en distintas civilizaciones, especialmente en América con el consumo de maíz, en Europa con el trigo y en Asia con el arroz. Estos alimentos se destacan por su alto contenido calórico y se convirtieron en el principal producto de consumo. A la par también comenzó

la transformación de alimentos, donde se destaca el consumo de los productos lácteos e inclusive ya se fabricaba la cerveza, esto fue el inicio para que algunos productos se originaran desde la industrialización hasta después comenzar a llegar a los productos procesados con bajo nivel nutricional.

Posteriormente aparece la dieta neolítica, la misma que se caracterizaba por estar basada en alimentos de origen vegetal; sin embargo, su consumo en proporciones no siempre era el adecuado en vista de que no existiría suficiente diversidad de vegetales que sirvan para su nutrición. Por esta causa las personas presentan deficiencias nutricionales como escorbuto, que ocurre cuando el individuo tiene un déficit de vitamina C; también se producen otros padecimientos como la anemia por la deficiencia de hierro y el conocido bocio, que es una afectación por deficiencia de yodo, entre otros. Al existir poblaciones agrícolas, comúnmente tenían que enfrentarse a fenómenos climáticos o conflictos bélicos que ocasionaban que las personas enfrenten carestías y hambrunas.

Cada civilización continuaba con su desarrollo, el cual incluía sus prácticas alimentarias; por ende, el ser humano formulaba diferentes tipos de dieta, donde se encargaban de incluir cada vez que podían los cereales integrales como base de su alimentación. A pesar de aquello, persistía la falta de alimentos nutricionales; por ende, seguiría siendo complicado mantener una nutrición diversificada ante las evidentes limitaciones del sistema productivo. Así mismo, se presentaba el reparto desigual de recursos alimentarios, afectando principalmente a las familias de los estratos sociales más bajos.

Según López et al. (2023), considera que, a partir del estallido de la Revolución industrial, cuyo auge se produce en el siglo XIX, tuvieron más relevancia las prácticas alimenticias en las que se incluían alimentos y los productos de origen animal, que eran los más consumidos. Este acontecimiento hizo que las personas tengan más conciencia sobre el tipo de comida que consumían y poco a poco iba disminuyendo la inseguridad alimentaria, al igual que desaparecían los problemas endémicos de malnutrición. Sucesivamente fueron apareciendo productos procesados para cumplir con el propósito de garantizar la seguridad de los mismos mediante procesos de pasteurización, esterilización, conservación, etc.

Para el siglo XX se fue conformando la nutrición como una ciencia, debido a que la alimentación es una necesidad biológica fundamental de las personas; por ende, se

iniciaron los estudios sobre ciertas dietas para promover la salud. La idea de mantener una dieta balanceada que contenga alimentos ricos en proteínas y asi tener una vida sana fue adaptada por los países mediterráneos, concientizando sobre los efectos perjudiciales de una alimentación insana. En la evolución alimenticia que ha venido manteniendo la humanidad en poco más de un siglo, se ha producido un cambio, especialmente en lo relacionado con los trastornos de la alimentación. Pues pasan de experimentar la escasez y las dietas monótonas a enfrentar problemas que son derivados del exceso y por la amplia oferta de alimentos insanos, como son la comida chatarra, que repercute gravemente en la salud.

Según la investigación de Salas (2023), el cambio más trascendental que ha ocurrido en la alimentación humana, sin duda, es la introducción en el mercado de los productos procesados y ultraprocesados que son altamente consumidos, causando graves alteraciones y enfermedades en el ser humano. Los países que efectúan el mayor consumo de los productos ultraprocesados son España durante los siglos XX y XXI. Seguidamente se encuentran Estados Unidos, China, Japón y Brasil, donde la comida chatarra forma parte de la dieta diaria de las personas que, por diversas causas, no pueden mantener una alimentación sana.

El consumo de comida chatarra en la actualidad se encuentra presente en casi todo el mundo. Esto ha sido influenciado por la globalización y los cambios en los estilos de vida de los individuos, lo que ha ocasionado que aumente y prevalezca el consumo de comida rápida como papas fritas, hot dogs, fideos instantáneos, hamburguesas, pizzas, bebidas gaseosas altamente azucaradas, etc., causando como efecto problemas de salud asociados con la comida insana por dejar de lado la alimentación nutricional. Esto incluso es considerado como una problemática social, siendo una de las preocupaciones más destacadas por el sobrepeso y la obesidad.

Inclusive, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha hecho énfasis en los problemas de salud ocasionados por la comida rápida o chatarra, asegurando que desde 1975, la obesidad se ha triplicado a nivel mundial (Pérez, 2023). Siendo una de las causas principales del sobrepeso y la obesidad el desequilibrio energético del cuerpo humano entre calorías consumidas y gastadas, es decir, que no se promueve una alimentación balanceada junto con el ejercicio físico para mantener una vida sana. To esto en parte de

se debe a que se ha propagado una cultura del consumo de alimentos saturados que no ofrecen algún nivel nutricional.

2.1.2 La alimentación tradicional ecuatoriana y su relación con la identidad cultural

Es incuestionable la influencia tradicional que en el Ecuador ha generado la cultura en la alimentación. En este contexto, para Robalino et al. (2020): "la alimentación, entendida como un hecho cultural. Comer no es solo una necesidad biológica sino también, una de las expresiones sustantivas más importantes de un complejo proceso cognitivo exclusivamente humano, de ordenamiento y asimilación del entorno natural y relacional" (p.614). La tradición influye de manera trascendental en la alimentación, siendo el resultado de las prácticas culturales, estando presente en una variedad de platos y comidas. En el país predomina el consumo de papas, maíz, trigo, vegetales, carne, entre otros, que representa la historia y realidad social.

> En la intersección entre la historia, la cultura y la nutrición, se encuentra un tesoro invaluable que trasciende generaciones y fronteras: el patrimonio alimentario. Este legado no solo consiste en recetas tradicionales o técnicas culinarias ancestrales, sino que abarca un conjunto diverso de conocimientos, prácticas y valores arraigados en la identidad colectiva de las comunidades. Reconocer, valorar y preservar este patrimonio es fundamental no solo para salvaguardar nuestra herencia cultural, sino también para garantizar el pleno ejercicio del derecho humano a una alimentación y nutrición adecuada (FIAN Ecuador y Defensoría del Pueblo de Ecuador, 2024, p.9).

En función de lo plateado en el territorio nacional, se aprecia al patrimonio alimentario, cuyo propósito es lograr en gran medida la conservación de alimentos tradicionales y nutritivos. Este reconocimiento se lo hace con la iniciativa de erradicar la desnutrición persistente en la sociedad. Además, se centra en fomentar las prácticas de preparación de la tierra, siembra, cosecha como se lo hacía anteriormente; siendo necesario establecer nuevamente una conexión entre las personas y su entorno natural. De la misma manera, se preocupa por promover el consumo de alimentos nutritivos e incentiva la variación de una dieta sana.

En efecto, el reconocimiento de la soberanía alimentaria permite, bajo los parámetros de convivencia de las comunidades, que estas tengan el derecho a definir sus propias políticas agrícolas y alimentarias. Por lo tanto, dentro del Estado ecuatoriano, el patrimonio alimentario es un recurso que asegura, protege, promueve la sostenibilidad y la equidad en el acceso a los bienes productivos, es por esta razón que la agricultura siempre fue considerada como una de las mayores fuerzas productivas que ha logrado sostenerse con el paso del tiempo, adaptándose a cada cambio social, especialmente a los avances tecnológicos.

> Los pueblos y nacionalidades del Ecuador están al frente de la agricultura familiar que es un esfuerzo y dedicación cotidiano. Esta lucha, práctica los cultivadores buscan mantener con absoluta decisión, debido a que en el pensamiento andino ancestral sigue vi-gente el sistema de vida: hawa pacha (consciencia superior-macro-cosmos), el kay pacha (perpetuación de la especie humana-legado, y uku pacha (microcosmos), un principio de vida holístico (Yépez, 2023, p.223).

Se reconoce que la alimentación en el país está marcada por la cosmovisión de los pueblos originarios, que han sabido mantener vigentes sus prácticas alimentarias con los productos locales y con los que les proveía la naturaleza. Incluso han aprovechado las plantas medicinales, heredando sus saberes y conocimientos para que las nuevas generaciones puedan relacionarse con su entorno natural y social. Especialmente en la actividad agrícola se vinculaba a la comunidad y las familias que se ponían de acuerdo para colaborar en el trabajo en la chacra o terrenos comunales para efectuar la siembra y la cosecha.

> Es importante reconocer que para los pueblos indígenas la alimentación no sólo es llevarse algo a la boca; lo es también el contacto con la tierra, el comer con los pies descalzos, el sentir el viento, el sol, la naturaleza. Lo es también el trabajo honesto, sabiduría, comunitarismo, “munay” que significa amar todo lo que hacemos y hacerlo bien. Los pueblos indígenas consideran al cuerpo como un micro ecosistema, reflejo de un macro ecosistema que es la tierra, por ende, para que nuestro cuerpo esté sano, la tierra debe ser sanada. (Viteri, et al., 2020, p.174).

Efectivamente, las personas cocinan conforme a los alimentos que les ofrece el entorno natural en que habitan. Debe señalarse que por medio de la cocina es factible reconocer la diversidad de culturas, religiones, acontecimientos, épocas, entre otros

aspectos. En consecuencia, las actividades agrícolas, especialmente de los pueblos indígenas, deben ser efectuadas para obtener una adecuada producción de alimentos en su momento y sus propios rituales. Estos pueblos toman en consideración el clima de cada ciclo agrícola, que en nuestro país en el año está marcado por dos épocas, siendo estas el verano, donde hay sequía, y el invierno, en que se presenta la lluvia.

Dentro de este orden de ideas las practicas alimenticias se diferencia en cada cultura, esto depende a diversos factores entre los que se destacan primariamente el suelo, clima, recursos hídricos, los productos agrícolas, etc. "En lo que respecta a la alimentación, en la cocina ecuatoriana se puede encontrar mucho, dejada como herencia por anteriores generaciones. El país posee increíble gastronomía típica reconocida no solo a nivel nacional sino también a nivel internacional" (Torres, 2017, p.3). En resumidas cuentas, nuestra gastronomía destaca por su variedad, sabor, textura y decoración; inclusive es motivo para que los turistas lleguen al país en busca de la comida tradicional.

Para Chang et al. (2025), la cocina tradicional ecuatoriana, es mucho más que un acto de comer en cada una de sus preparaciones se aporta valor simbólico por parte de los pueblos indígenas. Sus prácticas alimenticias están presentes en todo el territorio convirtiéndose en un elemento estratégico que favorece la promoción del turismo gastronómico. Los distintos alimentos que preparan son el producto de conocimientos ancestrales sobre los alimentos que brinda la Pacha Mana y su significado al momento de consumirlos, por ello su comita tradicional debe ser salvaguarda que no quede en el olvido con el paso del tiempo debido a que cuenta con autenticidad y sabor con productos propios de sus localidades.

Se requiere que se propicie la transmisión de saberes culinarios que forman parte de la cultura ecuatoriana, especialmente de los pueblos indígenas, amazónicos, costeños e insulares. Cada región tiene su forma de alimentarse con productos de la localidad, pues la alimentación es parte de su cultura. Desde su experiencia, saben de qué forma consumir vegetales, legumbres, cereales, lácteos, carnes, pescados, granos, etc. El preparar la comida se transforma en una actividad esencial que sirve para seguir conservando la diversidad cultural; ello permite resistirse a los desafíos de la sociedad moderna, en la que se da más importancia al consumo de comida chatarra y altamente procesada con químicos preservantes.

> La identidad cultural gastronómica en el Ecuador, es sin lugar a dudas, un tema de gran impacto, dado que la evolución de la cocina en términos de técnicas, tendencias, implementación de ingredientes y demás ha generado una pérdida de apropiación de la cultura y las tradiciones. Gastronómicamente casi se ha llegado a la extinción de cocinas ancestrales, dejando de lado una rica herencia cultural, por temas de modas y tendencias, debido a la globalización y al mestizaje de la gastronomía, sobre todo de la ecuatoriana. De esta manera nos referimos a la identidad cultural gastronómica, como la apropiación de una autoidentificación, de una comunidad definida a través de expresiones, en este caso gastronómicas, como expresión de creencias, valores, tradiciones derivadas de la alimentación (Cáceres, 2024, p.257).

Según Inga et al. (2023), las políticas públicas ecuatorianas han permitido declarar a la gastronomía como patrimonio cultural inmaterial, debido a que forma parte de la vida cultural de los diversos pueblos ancestrales, indígenas, afroecuatorianos y montubios, quienes mantienen tradiciones propias que incluyen leyendas, mitos, música, fiestas y danzas que los hacen únicos y diferencian a cada uno de los pueblos. Sus prácticas alimenticias las efectúan con alimentos propios de su localidad, pues en la costa lo realizan con el arroz, plátano, naranja, cacao, yuca, café, caña de azúcar, pescado, camarones, etc., mientras que en la sierra la alimentación se basa en vegetales, papas, maíz, melloco, frejol, habas, leche, carne, frutas, entre otros, que permiten crear platos únicos en su dieta diaria.

Parte de la alimentación en el Ecuador es producto de las prácticas alimenticias tradicionales heredadas de los diversos pueblos originarios que, con base en su cultura, promueven el consumo de productos sanos que proporciona la naturaleza y los que son cosechados con su propio esfuerzo y trabajo. Actualmente, se están dejando de lado las prácticas alimenticias sanas debido a que el mundo globalizado ha influenciado en las formas de alimentarse, especialmente dándole preferencia a la comida que contiene alta grasa y que no es nada saludable. Especialmente en los sectores urbanos es donde más se evidencia el consumo de comida rápida y chatarra, repercutiendo gravemente en la salud de los ciudadanos.

2.1.3 La globalización y la industria de la alimentación

En cuanto a la globalización, en términos generales, comprende la integración progresiva que han realizado las economías nacionales para formar parte de una estructura económica internacional y transnacional. En este sentido se crea una incondicional dependencia para mantener una evolución económica de los mercados mundiales; sin embargo, esto ocasiona afectación sobre las políticas económicas de los gobiernos locales. En consecuencia, existe beneficio para las empresas y corporaciones que forman parte del mercado globalizado, poniendo a disposición sus bienes y servicios para los consumidores.

Si bien es cierto que la globalización se ha abierto paso en el mundo como un cambio innovador donde se permite el progreso económico, tecnológico y antropogénico a una escala inmensa, por otra parte, sumerge a las economías locales. Esto quiere decir que crea una interdependencia entre los países y regiones del planeta para que se vean obligados a unificar sus mercados, sociedades y culturas. Obligando a que se produzca una obligada cesión de poder de los ciudadanos, quienes se encuentran limitados a participar en debates previos sobre sus economías y sus capacidades de decisión.

> Los procesos de globalización han supuesto la desaparición de multitud de manifestaciones o producciones de carácter local: desde variedades vegetales y animales hasta lenguas, tecnologías y cualquier tipo de costumbres e instituciones socioculturales. Unas desaparecen, pero otras se expanden y generalizan. Por otra parte, nuestra sociedad "actual", más industrial y asalariada que agrícola y autoempleada, más laica que religiosa y concentrada en núcleos urbanos cada vez más grandes, no sigue como "antaño" la pauta calendárica de los constreñimientos ecológico-climáticos (tiempo de labrar, de sembrar, de cosechar, de trashumar, etc.), ni la de las conmemoraciones religiosas (carnaval, Cuaresma, Pascua, Corpus Christi, Navidad, etc.) (Contreras, 2019, pp.32-33).

En tal sentido, no todo proceso de la globalización es favorable para la sociedad. Tal es el caso del sector alimenticio, que desplaza a los alimentos sanos y cultivados por los productores locales para reemplazarlos por víveres que contienen mayor cantidad de pesticidas y conservantes para ponerlos en el mercado y que la sociedad los consuma. Así mismo, la industria juega un papel relevante, pues es la encargada de producir a escala máxima inmensas cantidades de alimentos que son distribuidas en los supermercados.

Ocasionando que la mano de obra de los cultivadores sea eliminada, dejando como resultado que las fuentes de empleo desaparezcan en el campo.

> La globalización ha impactado profundamente en la cultura alimentaria, llevando consigo la pérdida de las tradiciones culinarias arraigadas. Este fenómeno ha generado una disminución en las prácticas gastronómicas tradicionales, lo cual ha tenido consecuencias negativas en la salud y el bienestar de las personas. Es imperativo rescatar la identidad alimentaria y promover una conciencia y educación alimentaria sólida como elemento fundamental para mejorar la salud. Esto implica garantizar el acceso a alimentos suficientes y de calidad adecuada como un derecho humano fundamental. Actualmente, se observa una disminución en la cultura alimentaria y una falta de educación sobre una alimentación nutritiva y natural, lo que ha resultado en un aumento en el consumo de alimentos poco saludables, conocidos comúnmente como "comida chatarra"(Esponda et al., 2024), p.15).

Debe señalarse que la globalización genera una serie de consecuencias; en especial en el sector alimenticio se produce la denominada “Homogeneización de la dieta: La globalización ha llevado a una mayor disponibilidad de alimentos procesados y de cadenas de comida rápida, lo que ha llevado a cambios en las preferencias alimentarias. Esto a menudo resulta en una dieta menos diversificada” (Santamaría, 2024, p.47). El avance que tienen los mercados globalizados en la industria alimenticia ocasiona que comercialicen con productos alimenticios procesados y de origen industrial, deteriorando poco a poco el consumo de alimentos tradicionales y locales, mismos que fueron reemplazados por los productos procesados.

Mantener una homogeneización de la dieta conforme al sistema de globalización resulta ser contradictorio, en relación con los alimentos sanos que provee la naturaleza, y que son cultivados por los agricultores. La misión del sistema globalizado es mantener en el comercio productos chatarra, comida rápida, bebidas altamente azucaradas, alimentos artificiales, etc., aunque esto implique atentar contra la salud humana. Además, remplaza el trabajo humano por la industria que ocasiona desempleo y pobreza en los sectores locales, lo que ocasiono que los niveles de desigualdad social se disparen y afecten considerablemente a los más vulnerables.

> Por consiguiente, las consecuencias homogeneizadoras de la globalización alimentaria han ido mermando seriamente el grado de soberanía alimentaria de los actores sociales en contextos locales, obstaculizando que, grandes grupos poblacionales puedan acceder permanentemente a una ingesta alimentaria suficiente, nutritiva y sana. Además de la malnutrición por déficit, también existen problemas asociados a la malnutrición por exceso como la obesidad, la adopción de dietas no sostenibles y no saludables, así como las deficiencias en micronutrientes. Igualmente, debe señalarse que la liberalización mundial del comercio de alimentos ha generado situaciones de desigualdad social porque no todos los actores de las cadenas de valor agroalimentarias se benefician, ocasionando la exclusión de algunos (Ekmeiro y Rivas, 2024, p.34).

En todo caso, el proceso de globalización en el sector alimentario ha causado un impacto negativo en la sociedad, imponiendo los intereses económicos antes que la salud de las personas. La comida insana y sin aportes nutricionales con la que comercian las empresas industrializadas causa graves enfermedades por el efecto de los químicos con los cuales tratan sus productos. Igualmente, ocasiona que los individuos se acostumbren a consumir alimentos sin ningún tipo de aporte nutricional, con menores retornos económicos para los productores, quienes, por las pérdidas monetarias que sufren por sus cultivos, terminan entregando sus tierras a grandes empresas de monocultivos tecnificados y de este modo dejan el campo para migrar a las ciudades o ilegalmente a otros países.

> El proceso de globalización se relaciona con una expansión de la homogeneización alimentaria mientras que el patrimonio o tradición culinaria con el de diversificación y particularismos locales: En las sociedades globalizadas tiende a una pérdida de las variedades vegetales, del consumo de los animales autóctonos, y de la variabilidad alimentaria (Ej. difusión bistec de vaca en EE. UU por el ferrocarril). De manera que la agricultura y la ganadería cada vez se alejan más de la naturaleza y se acerca más a la industria y el laboratorio. Vegetales transgénicos, animales modificados genéticamente y producidos en explotación industrial (Ej. el pavo Beltsville, el rodaballo, la lubina, la trucha o el atún de piscifactoría) (Hernández y De Maya, 2022, p.165).

En el Ecuador, la globalización industrializada también ha generado cambios, especialmente en los sistemas agrícolas y de consumo alimenticio, generando exclusión de los cultivos locales por un favoritismo de productos exportados. Esta adaptación atenta contra la biodiversidad agrícola y la capacidad de las comunidades para adaptarse al mercado global. Evidentemente, con el aumento de los alimentos procesados y por la facilidad de encontrar productos extranjeros, la dieta de los ciudadanos se ha vuelto más homogénea, resaltando la preferencia por alimentos rápidos y procesados que causa la pérdida de tradiciones alimentarias locales y menos adopción de dietas saludables.

Se necesita un cambio referente a la globalización alimentaria: "Así, la industrialización debe avanzar hacia modelos de producción que prioricen la sostenibilidad, reduzcan riesgos ambientales y aseguren que los alimentos sean tanto seguros como nutritivos, contribuyendo a mejorar la calidad de vida en un mundo en constante transformación" (Albarracín, 2024, p. 133). Es crucial que los gobiernos promuevan la agricultura sostenible, para fomentar una alimentación sana y la protección de empleo en la agricultura local, donde se incluya el respeto por el medio ambiente y cada uno de sus recursos.

2.1.4 Origen y expansión de la comida rápida en la vida cotidiana

El término comida chatarra se emplea para referirse a los alimentos que tienen como base de elaboración grasas saturadas, grasas trans, altos niveles de azúcar, sodio y aditivos. Este tipo productos no poseen ningún aporte nutricional para la salud del consumidor, es decir presentan un bajo contenido de fibra, aminoácidos y vitaminas necesarias para las personas. Entre la comida chatarra que mayormente se consume a nivel mundial se encuentran las comidas rápidas, como hamburguesas, papas fritas, pizzas, pollo frito, chicharrones, hot dogs, fideos instantáneos, enlatados, chocolates, pasteles, refrescos, pastelillos, dulces, cereales refinados, bebidas energéticas, helados, etc.

> Después de la Revolución Industrial, en 1912 se implementa en Nueva York el sistema "automat" (ya existente en Berlín), que consistía en locales donde se vendía comida detrás de una ventana, para satisfacer las necesidades económicas de los trabajadores, quienes, al tener un corto receso para alimentarse, buscaban lugares en la calle donde comer rápido. Con el mismo fin, en 1921 nace la cadena de restaurante White Castle, como pionera de la idea de comercializar comida rápida y económica, por lo cual, aparece McDonald 's® hacia 1937. Tras poco

> tiempo se populariza este tipo de alimentos, así como también el sistema de servicio al carro, donde las personas pueden pedir su comida sin la necesidad de salir del automóvil; razón por la que se cree que entre los años 40´s y 50´s el concepto de "comida rápida" se dispersa por occidente (Gutiérrez et al., 2023, p. 6).

Uno de los cambios que generó la globalización precisamente es la revolución industrial de la cadena alimentaria. Se da prioridad a la comida chatarra, que se destaca por ser elaborada de manera inmediata, estando lista para ser ingerida por el consumidor, resultando ser conveniente en relación a la alimentación tradicional; sin embargo, estos alimentos perjudican su salud. En este escenario se produce una transformación de los sistemas alimentarios, dándose preferencia a los servicios de comida rápida que también puede ser llevada hasta el domicilio del cliente mediante la contratación por los medios digitales.

> La comida chatarra o también llamada comida basura, y más amigablemente comida rápida, es un tipo de comida muy agradable, de buen sabor, con algunos nutrientes básicos, pero que está hecho a partir de principios anti nutricionales y en muchos casos adictivos y que además, y lo más importante, producen serios trastornos de la nutrición y en muchos casos enfermedades como sobre peso, obesidad, desnutrición, diabetes, y a partir de ello problemas cardiovasculares, enfermedades del hígado y del riñón etc. etc. (Mohar, 2021, p. 36).

Se observa que la comida rápida, o conocida en inglés como fast food, es una nueva alternativa impuesta por las compañías multinacionales alimenticias que prestan sus servicios y productos con base en el consumo inmediato y económico de ciertos alimentos como hamburguesas, pollo frito con papas, nuggets de pollo, frituras de harina, bebidas gaseosas, entre otros, que son distribuidos en lugares gestionados por estas grandes cadenas internacionales. Esta forma de alimentación se ha ido adaptando principalmente a los distintos estilos de vida de las personas y las tecnologías actuales, siendo más asequible porque su producción se efectúa de forma masiva.

> En primera instancia mencionar que el fast food o comida rápida se ha popularizado con el pasar de los años y esto ha provocado que tanto niños, jóvenes y adultos la consuman dejando de lado la comida típica y tradicional que los simboliza, en segundo lugar la pérdida de la tradicionalidad de consumo de cada

> uno de estos platillos y bebidas tanto en el diario vivir como en fechas específicas y en tercer lugar el desinterés por los propios moradores en conservar dichas costumbres y tradiciones culinarias que por tantos años los han acompañado, su apatía por la gastronomía local ha provocado que las generaciones venideras no tomen la importancia que merece la gastronomía y la aplicación de saberes ancestrales alimentarios en ella (Inga, et al., 2022, p. 179).

El consumo de la comida rápida hoy en día se ha convertido en un problema de salud pública, a pesar de ser un fenómeno global; si bien resuelve una necesidad biológica de forma inmediata, como es el hambre, a su vez perjudica la salud y los hábitos alimenticios de las personas. Este tipo de comida se encuentra presente en una gran variedad de establecimientos alrededor de todo el mundo, siendo ofrecidos en restaurantes sin importar que estos sean grandes, chicos, de franquicias nacionales e internacionales. Su habitual consumo ha ocasionado que se deje de lado la comida casera tradicional que se prepara con alimentos más sanos y nutritivos.

Las personas actualmente están adaptándose a un estilo de vida más sencillo, optando por alternativas que hagan que sus actividades cotidianas sean más fáciles, como es el caso de la alimentación, prefiriendo adaptarse al consumo de comida chatarra para evitar preparar alimento casero. “El hábito de comer fuera del hogar también ha incrementado y se orienta hacia la comida rápida y/o callejera, por lo común, frita, rica en grasa saturada, sodio, azúcar y carbohidratos refinados” (Vindas et al., 2022, p. 8). Mantener una preferencia recurrente por la comida chatarra puede acarrear consecuencias negativas, principalmente problemas como obesidad, diabetes, colesterol alto, hígado graso y, en casos más complejos, algún tipo de cáncer.

Para Torres y Rojas (2024), indudablemente la salud pública de los diversos países se ve afectada por el consumo de productos ultraprocesados relacionados directamente con la comida rápida. Se ha hecho habitual consumirla dentro y fuera de los hogares, reduciendo la ingesta de alimentos sanos y que aportan beneficiosamente para mantener las defensas y vitaminas que necesita el cuerpo. Lógicamente, mantener una alimentación con comida grasa, salada, con harinas saturadas, demasiado dulce es perjudicial, cuyos resultados son el sobrepeso, enfermedades crónicas, problemas cardiovasculares, que influyen en la tasa de mortalidad poblacional.

> Los alimentos chatarra generalmente aportan pocos micronutrientes a la dieta, contienen cantidades sustanciales de grasa, azúcar, o combinación de ambos, menos minerales o nutrientes; y son ricos en energía, pero con un beneficio saludable bajo. La comida chatarra es alta en caloría sin embargo más en lo que respecta a la dieta. Ejemplos de comida chatarra incluyen la mayoría de los alimentos que se venden en establecimientos de comida rápida, bocadillos como galle-tas dulces y saladas y productos de confitería (Carías et al., 2020, p. 33).

En función de lo planteado, existe el gran riesgo de que se produzca una adicción a la comida rápida, esto generalmente porque indudablemente es sabrosa y fácil de comer. Es muy importante que las personas concienticen que al no alimentarse de manera adecuada están poniendo en riesgo sus vidas. Esta clase de comida, al contener aditivos por estar altamente procesados, causa efectos cancerígenos, afectando directamente al organismo. No se debe adaptar al cuerpo a un consumo de comida chatarra con normalidad, pues poco a poco va a enfermar a las personas.

Para Tigre et al. (2022), en el Ecuador también se evidencia un elevado consumo de comida rápida, que no es otra cosa que alimentos que pasan por un proceso de preparación no muy sano y son preferidos por ser de consumo inmediato. Este tipo de alimentación es calificada como basura por contener altos índices de calorías, azúcares, grasas y, a su vez, se les agrega potenciadores de sabor, que se caracterizan por contener un alto contenido en conservantes. Se ha convertido en un alimento muy popular entre la población ecuatoriana porque es fácil comprarlo, tiene precio asequible y se encuentra comercializado en cualquier parte.

En consecuencia, la comida rápida es perjudicial para la salud; mientras que la comida casera, que es preparada con vegetales, lácteos, carnes, granos, etc., pierde fuerza debido a que las personas prefieren consumir alimentos chatarra. Esto se produce porque está sometida a la inmediatez del estilo de vida moderno, eligiendo lo más fácil. A pesar de que se han realizado ciertas campañas sobre los productos ultraprocesados, las propagandas generadas por las grandes cadenas de alimentos han influido significativamente y se han adentrado en la sociedad, propagándose cada vez más y afectando directamente la salud de los más jóvenes.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Enfoque social de la alimentación (Pierre Bourdieu)

La alimentación, de acuerdo con el criterio de Bourdieu a través del paradigma interpretativo, no es simplemente una necesidad biológica que debe ser analizada desde este punto de vista, sino que es una práctica social que trae consigo una serie de relaciones, vivencias, normas y significados que ameritan ser analizados, ya que comer es prácticamente un acto condicionado por la cultura y la misma sociedad; es ahí donde se generan los hábitos alimenticios (Sánchez, 2007). En este sentido, la alimentación como tal es una forma de evidenciar las desigualdades y cualquier diferenciación social que se halla arraigada en cada grupo social, los cuales se regulan por sus propias reglas, creencias y modos de vida.

Por otra parte, de acuerdo con la corriente estructuralista-constructivista, Pierre Bourdieu sostiene que cada gusto alimenticio no es una elección libre que pueda elegir todo ser humano, sino que es una práctica que fue previamente moldeada a través del *habitus*, es decir, una disposición que fue adquirida luego de pasar por una sociabilización donde se considera cuáles son los alimentos saludables y ricos que deben ser considerados en la cotidianidad (Criado, 2009). Cada uno de los patrones rutinario y repetitivo marcan las elecciones del tipo de alimentos a consumir; a esto se suma la influencia de la familia, el entorno, la propia cultura. Por ejemplo, en algunos hogares se determina que las frutas, verduras y proteínas son los más saludables, por lo que son los que se deben consumir; por lo tanto, cualquier producto procesado no tendría acogida cuando algunas familias se plantean esta idea.

En este contexto, Claude Fischler (1979), al establecer la teoría de que la alimentación es un hecho social, instituye que la misma si bien está limitada a cubrir una necesidad biológica del ser humano, al ser analizada a profundidad, está arraigada directamente a la sociedad y la cultura, ya que comer implica ejercer las tradiciones, costumbres, reglas y valores que previamente han sido señalados como los más aceptables y asi de esta forma consumir determinados alimentos (Contreras, 1992). Por medio de la alimentación, todo individuo desde la infancia adquiere su comportamiento, modo de vida y esa pertinencia a determinado grupo social o cultura.

En este mismo sentido, Fischler conceptualiza a la alimentación como esa parte que ayuda a construir la identidad, ya que aquí se aplica la frase "*somos lo que comemos*".

Es decir, todo alimento que se ingiera evidenciará de qué grupo social somos, marcando así una diferencia notable con las demás personas. Entonces, cada práctica alimenticia no solamente tiene que ser explicada desde el ámbito de la biología, sino también se debe analizar las condiciones económicas, sociales y culturales a las que pertenece cada individuo, por cuanto el comer está directamente arraigado a un acto que se genera desde la sociedad y de las relaciones interpersonales.

2.2.1.1 La comida como práctica de cohesión y diferenciación

Respecto al término de cohesión, es definido por la socióloga Kalule et al. (2025) como la descripción sobre la naturaleza y la calidad de las relaciones sociales que se desarrollan dentro de un grupo de personas, que incluye la religión, economía, agricultura, alimentación, cultura, etc. Precisamente cuando se trata de la comida y la cohesión, tienden a relacionarse con la alimentación que llevan a efecto los grupos sociales. En este contexto, el alimentarse no solo es percibido como un acto biológico, sino que es interpretado como un mecanismo social que tiende a fomentar los lazos de unión entre personas, especialmente en familia en la comunidad y en la sociedad en general.

> El hecho de comer ha sido desde siempre mucho más que una simple forma de satisfacer nuestras necesidades fisiológicas. La comida familiar es el momento en el que se reúnen todos los miembros para compartir una comida estructurada. Dicha actividad supone un encuentro vital para fortalecer la unidad y cohesión familiar. Es más, numerosos estudios científicos avalan que comer en familia con frecuencia aporta múltiples beneficios con respecto a la salud (en cuanto a prevención de enfermedades se refiere), a nivel académico y emocional. (González de Rábago, 2017, p. 2)

Evidentemente, en la sociedad la comida tiene un papel fundamental, pues se la emplea como medio para generar cercanía entre las personas. La comida, como una práctica de cohesión, mantiene la unión entre los sujetos mediante un acto de conmensalidad, que es el compartir una comida, mediante la práctica de comer juntos en la misma mesa. Actividad que se puede realizar con miembros de la familia, amigos, vecinos, allegados, con el entorno laboral, etc. Al realizar esta práctica, se logra fomentar las relaciones sociales de forma positiva mediante la creación de un entorno tranquilo, ameno, con conversaciones amistosas; se fortalecen los lazos emocionales, existe una comunicación más fluida. Inclusive el hecho de compartir los alimentos puede ser un

elemento positivo para conectar con otras culturas; hasta puede dar paso a lograr resolver conflictos.

El gesto de "Compartir la comida es una ocasión para el encuentro, un símbolo de grata cohesión, un momento dedicado a alimentar el cuerpo y la psiquis. Por esta razón, junto con de la comida, es muy importante el aspecto emotivo, psicológico e imaginario" (Cava, 2019, p. 124). Especialmente dentro de un entorno social tener constantes prácticas como compartir la comida es estimado un gesto de generosidad efectiva para mantener buenas relaciones con el colectivo social además de ser un hecho simbólico de gran riqueza. Igualmente permite construir un vínculo sociocultural convirtiéndose en un espacio propicio donde se comparten y transmiten valores e identidad cultural, como en las reuniones familiares o eventos sociales.

En efecto, la comida es una manera especial y práctica de simbolizar lo colectivo; inclusive constituye un hecho social de inmensa riqueza. Desempeña un papel fundamental en la sociedad, pues con ella se puede hacer práctica de la cohesión social; esto a su vez fomenta el desarrollo comunitario e inclusive la justicia e igualdad alimentaria. La alimentación también forma parte de la identidad, pues esta viene a ser un reflejo del patrimonio y la tradición cultural. Es bien sabido que la comida es un elemento para expresar y conservar valores junto con creencias y también preferencias de carácter étnico, regional y personal.

Por otra parte, la antropóloga Zafra (2017), en su investigación titulada "Educación alimentaria: salud y cohesión social", manifiesta que la alimentación cumple un rol fundamental en el contexto social; también tiene que ver con el impacto económico y la sostenibilidad ambiental de un territorio determinado. Los entes estatales la promueven mediante políticas y gobernanza alimentarias. Estos son elementos que permiten que el órgano estatal fomente e implemente intensivamente alimentación que genere bienestar; la comida nutricional debe ser aceptada y eficaz con la finalidad de mejorar las condiciones de salud en la población.

Referente a la comida como práctica de diferenciación, relaciona a la alimentación como un indicador que marca una diferenciación social. La comida también puede establecer límites entre los grupos sociales en cuanto a la jerarquía, en donde se puede evidenciar desigualdad de clases por el estatus y el poder. Mientras las personas tienen mejores recursos, pueden emplear su dinero en una alimentación saludable y sana. Pero

quienes son desaventajados en el ámbito económico tienen que adaptarse a sus presupuestos, que por lo general no les permiten acceder a una alimentación saludable.

La diferenciación social enmarcada en la alimentación indica que la comida no solo puede ser vista como un medio para la satisfacción personal. Tiene un significado más amplio por ser un elemento básico que forma parte de la cultura material y es una demostración de la vida tradicional de las distintas comunidades dispersas en el mundo. También está ligada a las costumbres alimentarias para entender sus tradiciones dentro de la sociedad individual y colectiva. “Si se conocen las diferencias culturales se pueden promover estilos de vida saludables y en concreto fomentar una alimentación más saludable” (Ruiz y García, 2023, p. 410).

La diferenciación social de la alimentación, a decir de Pierre Bourdieu, se describe como esa expresión simbólica que surge desde la inequidad social en la que toda práctica alimenticia marca a cada clase social. Para Bourdieu, cada gusto alimenticio no es una elección libre, sino que forma parte de esa construcción social que se genera desde el habitus. Cada individuo tendrá su propia percepción sobre qué alimentos degustar, pero siempre deberá considerar sus condiciones sociales, pues un grupo que mayor capital económico tenga preferirá alimentos saludables o a su vez refinados, mientras que las clases populares se inclinan únicamente por aquellos que les aportarán energía, son abundantes y les permiten satisfacerse (Ramos y García, 2021). Es un asunto complejo, pero no imposible de ser comprendido.

De hecho, la comida constituye una práctica de diferenciación, debido a que es un recurso utilizado para crear y fortalecer identidades sociales, culturales y de estatus; esto se forja mediante la elección de alimentos, las formas de su preparación y las costumbres alimentarias. En este sentido, es una manifestación sobre la forma en que ciertos alimentos pueden llegar a ser considerados por las personas como distintivos de riqueza o pertenencia a un grupo social determinado, siendo un ejemplo común que el consumo de carne es visto como un lujo debido a que su costo es muy elevado, al cual acceden los individuos que son prestigiados económicamente.

> La comida es una parte esencial de la vida de las personas, no solo es un medio de supervivencia; se considera un factor diferenciador entre las personas ya que está fuertemente influenciada por su origen geográfico y social, que determina el uso de variedades de alimentos e ingredientes específicos, fusiona productos y formas

> de elaborar los platos, y celebra o conmemora eventos importantes con determinados tipos de preparaciones específicas. Es esa característica cultural de la alimentación del hombre, la que no solo le permite distinguirse del resto de los animales respecto a su nutrición, sino lo que es más importante, que se identifiquen hábitos alimentarios distintos dentro de las pautas alimentarias según la cultura en la que se halla inmerso (Ekmeiro y Matos, 2022, p. 118).

Sucede entonces que la comida marca una diferenciación social, y esta vincula a la forma en que los individuos desarrollan hábitos alimentarios, gustos, selección de ingredientes consumidos. Además, se relaciona con las formas de preparar o servir alimentos; estos indicadores funcionan como tipos de marcadores sociales, identificativos, culturales o económicos. En este sentido, sirve para exteriorizar la manera en que los individuos comemos y cómo lo comemos, haciendo posible la diferencia de otros grupos.

2.2.1.2 Significados culturales y formación del gusto en el entorno familiar y social

Los significados culturales relacionados con la alimentación emergen de la denominada cultura alimentaria. Considerada como elemento identificativo significativo en la vida de los individuos a nivel individual como comunitario. La manera de alimentarse depende de una serie de influencias, entre ellas el estilo de convivencia, creencias arraigadas, tradiciones y los simbolismos. La comida en el ámbito cultural es mucho más que un simple comportamiento alimentario, pues precisa cumplir con un propósito nutricional y ser expresión de identidad cultural.

Es así que culturalmente la alimentación posee significados formales, manifestando sentido de pertenencia, por ser transmitida de generaciones a otras, tratando de no perder su simbolismo cultural debido a las adaptaciones y modificaciones que sufre con el paso del tiempo. En lo esencial, la comida permite expresar valores, simboliza identidades y fomenta normas sociales dependiendo de la cultura. En el contexto práctico, cada cultura tendrá una propia asignación de significados específicos y consumo de alimentos, por cuanto moldean la forma en que los grupos sociales entienden el entorno al que pertenecen.

Relacionado con la formación del gusto en el entorno familiar y social, es pertinente identificar a qué hace referencia el gusto; comprende un conjunto de las

preferencias seleccionadas por las personas; comúnmente está asociado al consumo de alimentos. Los individuos tienen el derecho de elegir el tipo de alimentación que desean consumir y que se ajuste a su presupuesto económico; además, el gusto puede ser un indicador que demuestra su cultura alimenticia; sin embargo, las personas también pueden cambiar en cualquier momento su manera de alimentarse, siempre que cambien sus prácticas tradicionales.

> El gusto o preferencia cultural por los alimentos está guiado también por factores económicos y sociales. Los individuos o familias buscan dietas que sean, en primer lugar, costeables, llenadoras y satisfactorias. Los ambientes alimentarios como restaurantes, cafeterías y tiendas de autoservicios proveen una diversidad de alimentos o comidas no locales, procesados y fáciles de consumir. La publicidad de las redes sociales, la turistificación y la migración son factores de aculturación que influyen en los gustos alimentarios de los adolescentes (Pérez et al., 2024, p.26).

De conformidad con las prácticas alimentarias, el gusto depende de diversos factores: culturales, económicos, familiares, ambiente social, etc. Existen otros caracteres que influyen en los gustos alimenticios; sobresale la preparación, que está caracterizada por el sabor, olor, rapidez de consumo, facilidad de adquisición, valor económico, entre otros. Lo mencionado forma parte de los símbolos de identidad de la alimentación, siendo un proceso formativo o constitución de preferencias. Reconociendo principalmente que el alimento, además de ser una necesidad básica y fisiológica para todos los sujetos, es un generador de espacios socializadores en diversos sectores sociales, pero principalmente en familia.

> De esta manera, se parte de la familia como el primer espacio socializador del ser humano, donde se fundan y se construyen un sin número de valores, costumbres, hábitos y prácticas, dando paso a la formación identitaria a partir de las prácticas alimenticias y con ellas a factores de regulación dentro y fuera de la familia, constituyendo a partir del medio como alimento, mediaciones como la educación de sus integrantes, los roles, la configuración de las jerarquías a nivel familiar y su vinculación con los procesos culturales adyacentes. (Álvarez et al., 2016, p.98).

Los gustos alimenticios, conforme a la esfera social, son generados con factores de influencia, pues estos no son individuales ni puramente biológicos; corresponden a la

determinación del ambiente de convivencia de cada persona. El consumo de alimentos depende del constructo social de la clase a la que pertenece, la economía familiar, las influencias simbólicas del entorno, el nivel educativo, los valores del grupo y las prácticas culturales que marcan un estilo de vida alimenticio de cada individuo, quien aprende a consumir determinados alimentos en muchos casos sin notar que pueden ser perjudiciales para la salud.

> Las prácticas alimenticias contribuyen a estructurar el espacio social. Cierto estilo de consumo alimenticio puede transmitir distinción u ordinariez, riqueza o pobreza, creatividad o repetitividad. La comida, al igual que la elección de los lugares en que vivir el "tiempo libre gastronómico" son auténticas de status mediante las cuales se construyen y afianzan redes de vínculos sociales. La manera de compartir con los demás los placeres de la mesa, hecha de bienestar, alegría, relax, familiaridad, se remodela en base a las variables socioculturales (Cava, 2019, p. 124).

Socialmente, las personas pueden adquirir gustos alimenticios, tendiendo a adoptar preferencias alimentarias. Actualmente, las redes sociales influyen en el consumo de alimentos; debido a la publicidad y contenido sobre alimentación, de forma positiva o negativa, hacen que las personas repliquen dietas, estilos de vida nutricional o sedentarismo alimentario donde se dé preferencia a la comida rápida, snacks, bebidas energéticas, etc. La presión social y la necesidad de pertenecer hacen que los individuos adquieran hábitos alimenticios saludables o perjudiciales; en consecuencia, las personas deben ser conscientes de los alimentos que consumen, pues de ello depende su salud y bienestar.

> Como hemos enunciado, la alimentación es un importante y elocuente indicador de las condiciones de vida de los hogares. La misma depende de variables económicas y socioculturales, entre las más importantes, y, en sectores populares, la alimentación depende en grados variables, de un conjunto de mecanismos que descansan en redes familiares, en los aportes de programas estatales, de organizaciones no gubernamentales, en la autoproducción y/o en la auto-organización comunitaria para su elaboración, distribución y consumo (Ortale y Santos, 2023, p.3).

Adaptarse a la estructura social cambiante por la influencia de la tecnología, estilo de vida rápida, capitalismo, consumismo, afecta la forma de alimentación tradicional que se basa en el consumo de alimentos saludables y nutricionales. Nuestros antepasados han promovido la comida nutritiva como elemento cultural que favorece un estilo de vida saludable mediante la ingesta de alimentos locales y naturales, siendo una manera de llevar una vida sana. Por este motivo, la mayoría de personas eran inmunes a ciertas enfermedades, puesto que en aquel tiempo ni siquiera existía la aplicación de químicos en la producción de alimentos.

2.2.1.3 La alimentación como hábito aprendido en la socialización juvenil

Los jóvenes son un componente importante en la sociedad; debido a su desarrollo biológico, se caracterizan por ser población básicamente enérgica, curiosa. A título ilustrativo, la adolescencia y la juventud son etapas fundamentales para mantener una vida saludable en la adultez, especialmente cuando se trata de los hábitos alimenticios que influyen significativamente en el futuro para mantener un bienestar. “En la población juvenil, los hábitos alimenticios están determinados por el estilo de vida adquirido desde la infancia que, a su vez, se ven influenciados por factores como las costumbres, la cultura y el ambiente externo” (Maza et al., 2022, p.4).

Se cree que la alimentación influye en el desarrollo social de los adolescentes; al momento de alimentarse, especialmente cuando lo hacen en entornos grupales como familiares, educativos, eventos, fiestas, al compartir con otras personas, les permite mejorar sus habilidades sociales y la formación de relaciones. En la etapa de la adolescencia se forman hábitos que se mantienen hasta la edad adulta. Por ello es necesario establecer voluntariamente una relación saludable con la comida; así se logra instituir hábitos alimenticios sanos para garantizar que los adolescentes formen un enfoque nutritivo dirigido a una alimentación nutricional en el futuro.

> En la adolescencia una alimentación saludable es importante, debido a que los cambios corporales que se produce en esta época afectan las necesidades nutricionales y dietéticas de la persona. En esta etapa los adolescentes son cada vez más independientes y toman decisiones alimentarias por su cuenta, se encuentran en el llamado estirón, por lo que su apetito aumenta y necesitan alimentos saludables para satisfacer sus necesidades. Asimismo, los adolescentes tienden a comer más fuera de casa que los niños más pequeños. También se ven

> muy influenciados por sus padres. La conveniencia de las comidas es importante para muchos y pueden comer demasiada cantidad de los tipos de alimentos equivocados, como los refrescos, la comida rápida o los alimentos procesados. (Fuentes et al., 2024, p.11).

Ciertamente, los jóvenes, a medida que avanzan a su vida adulta, empiezan libremente a tomar más decisiones autónomas que involucran su alimentación; lógicamente, lo que se piensa es que optan por consumir alimentos adecuados y balanceados con aportes nutricionales que permitan optimizar una vida adulta autónoma y saludable. Sin embargo, esto no suele llegar a concretarse, ya que los jóvenes ponen como prioridad otros asuntos, dejando de lado su salud física, que depende de una adecuada alimentación, misma que debe contar con todos los nutrientes necesarios.

> Los jóvenes que están principalmente en la universidad y viven solos le dan prioridad a su estatus social, educación y crecimiento profesional antes que a su salud. Ven la alimentación como algo secundario y parcialmente sujeto al contexto social en donde estén. Si las amistades están presentes, los jóvenes se sienten más inclinados a demostrar su independencia de las prácticas alimentarias familiares normales al oponerse a ellas. En comparación con la alimentación en familia, comer con amigos es visto como divertido y menos controlado ya que representa independencia y libertad de comer sin restricciones (Lozano et al., 2021, p.5).

El consumo de una alimentación sana por parte de los jóvenes es muy deficiente debido a la falta de conocimientos y concienciación sobre los riesgos de mantener una alimentación poco nutricional. Especialmente cuando los jóvenes viven solos, sus hábitos alimenticios cambian. En el entorno familiar, es frecuente que se consuma una comida casera que se comparte en la mesa y con los demás miembros del hogar. Al apartarse, sus preferencias alimenticias se dirigen por lo general a la comida chatarra, que por sus componentes genera un gusto adictivo que impide que se deje de consumir, además es de fácil adquisición.

> La alimentación de los jóvenes se caracteriza por el consumo de una alimentación rápida y de bajo contenido nutricional, además de omitir algunas de las comidas como el desayuno, el almuerzo o la cena. La adecuada alimentación de los estudiantes garantiza una buena salud por eso es importante considerar el tipo, la cantidad, calidad y horario de consumo de alimentos (Reyes y Oyola, 2020, p.68).

En consecuencia, el consumo de comida rápida para los jóvenes suele ser más frecuente debido a la facilidad con la que la consiguen. Otro factor que incide en la mala alimentación es la exposición al ambiente académico, sea este colegio en el caso de los adolescentes o universidad en el caso de los jóvenes. Dentro de las instituciones, la comida chatarra es ofrecida a muy bajo costo. También influyen en la alimentación de los jóvenes la presión social por seguir estándares de belleza absurdos para tener un cuerpo delgado dejando de comer o mantener un cuerpo musculoso consumiendo grandes cantidades de comida grasosa poco saludable; esto repercute en el bienestar corporal.

2.2.2. Perspectiva de la estructuración (Anthony Giddens)

La teoría de la estructuración de Anthony Giddens señala que la sociedad no se sostiene únicamente por sus reglas, normas o instituciones, o tampoco solo por esas decisiones personales que realicen los seres humanos, sino que existe una correlación directa entre la decisión individual y la estructura social, las cuales tienden a reproducirse mutuamente en cada aspecto de la vida cotidiana (Cambiasso, 2015). Es decir, la familia o la cultura pueden influir directamente en la forma de comportarse de cada persona. Por tal motivo, cada individuo puede ser identificado, ya sea por la forma de vestirse, actuar o alimentarse. Esta última proviene de una dualidad de estructura, lo que implica que la alimentación se desarrolla desde las costumbres y normas sociales impuestas desde la familia, sociedad o cultura.

En esta misma línea, la corriente de Giddens señala que la alimentación desde la teoría de la estructuración no es parte de la elección individual o estructural al contrario es una práctica social qué se genera como consecuencia de esa interacción diaria que mantiene cada persona dentro de las denominadas estructuras sociales (familia, cultura, etc) (Cambiasso, 2015). Esta afirmación surge debido a que toda persona se guía por su conciencia y genera sus propios saberes los cuales posteriormente son reflexionados, de modo que cada hábito alimenticio se llega a mantenerse no solo por la imposición, sino por una elección que es personal y permite elegir conforme los gustos y la influencia externa sea de otras personas o guiándose por la propaganda.

Por otro lado, según el concepto de modernidad tardía de Giddens, las prácticas alimenticias se encuentran guiadas por parte de nutriólogos o a su vez por la industria. Esto implica que cada persona tenga que reflexionar y tomar las decisiones evaluando cada información, riesgo o recomendaciones (Aronson, 1999). Por ejemplo, algunos

productos que contienen su información nutricional; es de ahí que queda a libre albedrío de todo individuo escoger si consumirlo o no, lo que genera en cierta medida un dilema y hace que se recurra a las normas alimentarias que ya establecen qué tipo de alimentos son saludables y cuáles en cierta medida tienden a ser nocivos, pero todo queda al final a discrecionalidad de cada sujeto.

Desde otra perspectiva, las prácticas alimentarias se generan desde las normas o a su vez de rutinas sociales; estas pueden convertirse en cierta medida en parte de esa preocupación social, principalmente por el consumo excesivo de productos ultraprocesados y transgénicos, los cuales son dañinos, pero aun así su consumo forma parte de la convivencia diaria, a pesar de que desde la comunidad científica se han establecido ciertas normas y avisos de la peligrosidad de estos alimentos (Cardón y García, 2012). La denominada comida chátara continúa distribuyéndose y adentrándose en cada entorno hasta convertirse en parte de esos hábitos que se adaptan a cada grupo social.

En efecto, desde el punto de vista de la teoría de la estructuración, las prácticas alimentarias se consiguen como aquellas adquisiciones que se realizan producto de los hábitos cotidianos que mantiene toda persona al sociabilizar y llevar a cabo cada una de sus relaciones interpersonales, además de que también es producto de cada una de las transformaciones que se generan en la estructura social, como la familia, la cultura e incluso el mismo mercado laboral. En definitiva, cada práctica alimenticia tiende a ser un proceso dinámico que surge de esa interacción frecuente que se llega a efectuar en cada grupo social.

2.2.2.1 Las prácticas alimentarias se forman por normas y rutinas sociales

En el diario vivir, las prácticas alimenticias se van formando a través de hábitos, normas, rutinas o reglas socialmente transmitidas, si se propician alimentos sanos, su bienestar y calidad de vida serán adecuados, pero si existe una cultura donde se consumen alimentos procesados únicamente, se afectará la salud. Todo habito es heredado y aprendido por los entornos más cercanos, como el núcleo familiar, cultural, regional, escolar, etc. En tal sentido, los individuos las adaptan como formas de comportamiento personal o colectivo, siendo el reflejo de mantener costumbres alimenticias nutricionales o perjudiciales para su salud y demostrar la forma de compartir la mesa con los demás.

> Las normas sociales alimentarias aluden al conjunto generalizado de convenciones o acuerdos socialmente establecidos en relación con cantidades, categorías, ocasiones, situaciones, estructura y composición de cada comida, y a las condiciones y contextos en los que se produce su consumo (Pérez y Laviada de la Garza, 2023, p.3)

Sucintamente las normas relacionadas con la alimentación fijan lo que se considera adecuado, el comportamiento en la mesa, la hora en la que se come, qué alimentos se consumen, las porciones, la utilización de cubiertos, etc., reglas que son fijadas desde el ámbito social de lo que es aceptable o inapropiado en relación con la comida. Existen factores que contribuyen con la marcación de normas sociales alimentarias que provienen en gran medida de la influencia cultural y familiar que los individuos replican en su convivencia social, lo cual en cierta medida puede ser positivo como negativo.

> En general, la alimentación se construye en un conjunto de interacciones ambientales, fisiológicas, cognitivas y socioculturales. En el caso de los hábitos alimenticios, se establecen en las personas desde la infancia y adolescencia, esto gracias a la socialización familiar. Por ello, el núcleo social, así como el estilo de vida, en el que se incluye la alimentación, permiten la adaptación a las exigencias del medio (Celis, 2024, p.8).

Las rutinas sociales relacionadas con la alimentación son aquellas que se van construyendo de manera diaria, relacionando los horarios para comer, formas de comportarse en la mesa, cuántas veces van a consumir alimentos, sean estos mediante el desayuno, almuerzo o merienda. También se relacionan con el consumo de una dieta basada en alimentos tradicionales saludables o deficiente, sin aporte nutricional y baja en proteínas. Estas construcciones sociales son influencias del estilo de vida que llevan las personas en cada país; mismas son aprendidas desde la infancia y con el paso del tiempo van arraigándose a la personalidad.

Además, las rutinas alimenticias llevadas a cabo por individuos desde su niñez se vuelven automáticas, se adaptan a un estilo de vida de cada persona; así mismo, influye en gran medida el gusto y la preferencia por ciertos tipos de alimentos. En resumidas cuentas, las prácticas alimentarias están conformadas por un conjunto de normas, es decir, de lo que se va a hacer al momento de consumir alimentos, mientras que las rutinas son

replicadas de forma diaria; estas son impuestas por la sociedad y son transmitidas. El acto de consumir alimentos no solamente es visto como una necesidad biológica; también forma parte de un sistema de reglas y costumbres de cada grupo social.

2.2.2.2 Influencia del hogar y la escuela en los hábitos de los estudiantes

Es cierto que los hábitos de los estudiantes son influencia directa del hogar y la escuela, especialmente cuando se encuentran en la etapa de niñez y adolescencia, donde la familia tiene un papel fundamental en la formación a nivel valorativo, ético y socializador. Mientras que el ambiente educativo permite su evolución intelectual, académica, de aprendizaje y convivencia educativa. Ambos entornos, familiar y académico, son fundamentales para el desarrollo de las personas; además, se vinculan profundamente con la relación que los estudiantes mantienen con el consumo alimenticio.

> La familia es el primer pilar de formación de las personas, por lo cual es considerada como la principal institución y base de las sociedades humanas; este núcleo social tiene el objetivo primario de guiar a sus integrantes para enfrentarse al entorno en el que se desenvolverán, cada uno posee sus propias características, por ende, se ve inmersa dentro de distintos factores que pueden beneficiar o afectar el desarrollo de estas. De ahí la gran importancia de que los infantes se desenvuelvan en contextos familiares agradables para un óptimo desarrollo, porque es aquí donde se adquieren las primeras pautas de comportamiento, valores, ideales, y se forman características propias influidas en mayor parte de este entorno (Martínez, 2020, p.2).

Los estudiantes en el entorno académico ponen en práctica los valores y comportamientos adquiridos dentro de su hogar. En este sentido, los padres y demás miembros del núcleo familiar tienen un rol primordial en la vida de los estudiantes; por ello deben procurar mantener un ambiente de convivencia tranquilo donde se promueva el respeto, valores morales y éticos. Además, deben preocuparse por llevar un régimen alimenticio nutricional apto para los estudiantes para que estos tengan energía y puedan rendir mejor en sus estudios. Los estudiantes también deben preocuparse por mantener una alimentación saludable, incluso dentro de la institución educativa, que les ayude con la concentración y su salud.

> La influencia que ejercen los hogares en el desempeño académico de los niños y adolescentes es una característica importante para conseguir su desarrollo personal y profesional, entendiéndose como desempeño académico a la evaluación de las capacidades del estudiante, que manifiesta lo que ha aprendido a lo largo del proceso formativo. Además, supone la capacidad del estudiante para responder a los estímulos pedagógicos. Desde este ámbito, el desempeño académico está relacionado a la aptitud. Existen otros conceptos que lo determina como el conjunto de transformaciones realizadas en el educando, a través del proceso enseñanza- aprendizaje, que se manifiesta a través del crecimiento y enriquecimiento de la personalidad; actuando una serie de factores entre ellos la metodología del profesor, el aspecto individual del alumno, y sobre todo el apoyo familiar como punto de partida en la influencia del quehacer educativo del estudiante (Martínez, 2022, ps.2-3).

Existe una relación evidente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, pues aquellos estudiantes que dentro de sus hogares mantienen el consumo regular de las tres comidas diarias consistentes en desayuno, almuerzo y cena tienen mejores resultados para mantener un adecuado rendimiento académico. La asociación entre el consumo de comida sana y ser un buen alumno va de la mano; un estudiante que no se nutre diariamente con la comida necesaria presenta déficit de atención y bajo rendimiento en la actividad de aprendizaje.

> Los hábitos son principalmente adquiridos durante el crecimiento, que coincide con el proceso de escolarización; por ello, esta etapa es considerada fundamental para el establecimiento de una base sólida para una buena salud, la educación y la vida. El desarrollo de hábitos alimentarios saludables es esencial para el proceso de aprendizaje y la obtención de logros académicos (Ibarra, 2019, p.294).

Por lo mencionado en líneas anteriores, los hábitos alimenticios son trascendentales en la etapa de escolaridad. Por cuanto es determinante para los estudiantes mantener un consumo alimentario proporcional diario y que contribuya eficazmente con nutrientes esenciales. Su alimentación debe servir como aporte energético de acuerdo con las necesidades individuales; esto se logra con una dieta con comida casera variada que incluya verduras, cárnicos, lácteos, etc. Esto concierne significativamente a un mejor rendimiento académico. En este sentido, una correcta nutrición defiende la integridad

estructural y condición física corporal que favorece mantener una capacidad cognitiva óptima para el aprendizaje.

2.2.3. El habitus alimentario según Pierre Bourdieu

El habitus alimentario se encarga de analizar cómo las prácticas alimentarias son influenciadas desde el ámbito sociocultural y familiar. Conforme el paradigma interpretativo, cada hábito alimenticio está construido desde esas relaciones sociales en las que se ejerce el poder y a la vez la desigualdad. Son patrones conductuales que se encargan de guiar a cada individuo al consumo, preparación, selección de ciertos productos alimenticios. Para ello, previamente fueron moldeados por parte de la estructura social, la misma que promueve ciertas preferencias tanto en el consumo como en la aplicación de horarios de comida.

> Para Bourdieu, el gusto sobre alimentación, está vinculado a la idea que cada clase se hace del cuerpo, de los efectos de la alimentación sobre el mismo (fuerza, salud, belleza) y de las categorías empleadas para la evaluación de dichos efectos. Pierre Bourdieu el habitus tiene una estrecha relación con la alimentación, hasta el extremo de que son un exponente no solo ya de la interacción entre la estructura del gasto en alimentación, sino también de la estructura social y la sociología del gusto de cada sujeto. Cultura convertida en natura, esto es incorporada, clase hecha cuerpo, el gusto contribuye a hacer el cuerpo de la clase (...) el cuerpo es la más irrecusable objetivación del gusto de clase, que manifiesta de diversas maneras (Sánchez, 2007, p. 106).

Pierre Bourdieu desde su teoría del habitus explica que la forma en que adquirimos ciertas prácticas alimenticias proviene de esa decisión personal, pero que no es casual, ya que está profundamente arraigada a cada clase social a la que todo individuo pertenece, donde todos tienen una idea sobre el cuerpo y para qué sirve la alimentación. En muchos grupos sociales, se valora la comida como parte de esa fuerza y energía que otorga para el desarrollo de ciertas actividades físicas, mientras que también otras personas la asocian directamente con la belleza, la salud y el autocuidado. Es ahí que se priorizan las elecciones alimenticias del día cada individuo escoge su comida sin muchas veces ni siquiera meditarlo.

El habitus responde a la corriente sociológica estructuralista, la misma que fue desarrollada por Bourdieu, quien señala que toda práctica social no es simplemente el

resultado de una decisión racional; al contrario, se proyecta como esa adquisición que se realiza por parte de las acciones individuales generadas dentro de las estructuras sociales. En lo que respecta a la alimentación, cada hábito de consumo es producto de la interacción social y las experiencias que fueron aprendidas desde la infancia (Orta, 2004). En tal sentido, cada hábito alimenticio proviene de esa sociabilización que se genera desde la familia, sociedad y cultura a la que pertenece cada individuo.

Desde otro punto de vista, el habitus alimenticio se caracteriza por tener un concepto más amplio al establecerse como sistema que se caracteriza por ser transferible, duradero, que guía los gustos, acciones, percepciones de lo que implica la alimentación, generando así esa idea de cuáles son aquellos alimentos apropiados y saludables, los mismos que serían beneficiosos para el cuerpo; también a la vez se adquiere ese conocimiento sobre las formas de preparación y formas de ingerirlos sin que sea necesaria una reflexión crítica (Capdevielle, 2011). Se encuentra cierta medida vinculada al capital cultural y, si es mayor, se promoverán prácticas saludables y con moderación, al contrario de una clase popular donde solamente se considerarán aquellos productos que sean saciables y puedan ser accesibles.

2.2.3.1 Disposiciones aprendidas en la familia que guían lo que se consume

Los factores sociales son determinantes respecto a las prácticas alimentarias que poseen cada uno de los estudiantes, tomando en cuenta que la disponibilidad de productos saludables, la influencia del marketing digital y la nueva cultura alimentaria han moldeado a los adolescentes a consumir aquellos alimentos que se encuentran procesados y no ofrecen ningún tipo de vitaminas (Vásquez et al, 2022). En muchos contextos, el acceso a alimentos frescos nutritivos es limitado y es por eso que muchas familias optan por productos procesados, los cuales son más accesibles en lo económico a pesar de que no crece ningún tipo de beneficio.

Por otra parte, cabe resaltar el factor socioeconómico de cada una de las familias, el cual muchas de las veces no es el más adecuado, lo que incide directamente en hábitos alimenticios que suelen ser precarios, a diferencia de aquellas familias que poseen mayores ingresos, donde lo más óptimo es acceder a una alimentación variada. En hogares donde los recursos se encuentran limitados, la prioridad no es la calidad de los alimentos, sino el acceso hacia ellos, así estos no ofrezcan ningún tipo de nivel

nutricional. (Serradilla, 2024). Esto crea una brecha nutricional afecta a los estudiantes que viven en zonas poco favorables.

Asimismo, otro de los factores que incide en la práctica alimentaria es el entorno familiar, donde la presencia de horarios no es un tema que se ponga en práctica y tampoco el tipo de alimentos que se llegue a escoger. La mayoría de los padres en el hogar, al no tener ingresos favorables, no toman en consideración cuál es el tipo de alimentación saludable. En este mismo sentido, el factor emocional también es otro de los aspectos que incide directamente en los hábitos alimenticios; situaciones en las que se producen controversias familiares o existe falta de comunicación con los adolescentes desencadenan conductas alimentarias que no son las más adecuadas, pues suelen saltarse las comidas o muchas veces alimentarse en exceso con productos conocidos como comida rápida. Evidencia que la alimentación solamente es un acto físico emocional, sino que también tiene relación directa con la parte social, porque la influencia exterior hace que cada individuo pueda desencadenar un hábito de alimentación negativo o a la vez saludable.

Finalmente, la educación que los estudiantes reciben es otro de los factores determinantes, pues al promoverse un programa nutricional dentro de las aulas de clase y este reforzarse en el hogar, permitirán que se cree en el adolescente un hábito adecuado, logrando que este no incurra en prácticas perjudiciales que afecten su salud. En consecuencia, es fundamental la influencia de cada ámbito, como el educativo o familiar, a fin de que sea una guía que fomente la alimentación consciente y saludable, principalmente mostrando cada uno de los beneficios que ofrece consumir alimentos que tengan nutrientes apropiados que contribuyan al estado físico y mental.

2.2.3.2 Preferencias interiorizadas hacia alimentos saludables o chatarra

En habidas cuentas, la preferencia hacia alimentos saludables o chatarra proviene principalmente de estímulos biológicos, sociales, culturales e incluso emocionales, siendo elegidos conforme al gusto personal. Cualquiera de las dos elecciones alimenticias se interioriza en las personas por los vínculos que se mantienen con la familia, escuela, cultura, publicidad, grupo de amigos, disponibilidad de productos. Algunas personas prefieren alimentos sanos, mientras que otras simplemente buscan alternativas de alimentación más sencilla, siendo esta la comida chatarra, puesto que es un practica que adquirieron.

> La forma de alimentarse está cambiando en los últimos años, distanciándose de la culinaria tradicional. Por ejemplo, los consumidores, especialmente los residentes de áreas urbanas presentan una tendencia al consumo de alimentos preparados o cocinados fuera del hogar. Al consumirlos, tienen la "esperanza" de que estas preparaciones culinarias sean saludables, de calidad y que mantengan el sabor tradicional, situación que se presenta solo en ocasiones, ya que gran parte de los alimentos base de las preparaciones responden al uso de alimentos procesados industrialmente y a los tiempos de alimentación, en especial el almuerzo ya no se practica mayoritariamente en los hogares (Troncoso, 2019, ps.109-110).

Aquellos individuos que prefieren mantener una alimentación saludable obtienen beneficios en su salud, no presentan enfermedades, tienen suficiente energía para ejecutar sus actividades cotidianas y su metabolismo es más estable por la ingesta de comida sana. Tener una dieta saludable es un estilo de vida que requiere de decisión y tiempo para efectuar la preparación de alimentos nutritivos de forma casera. Además, existen factores como el económico, pues mantener una dieta sana requiere inversión monetaria; algunos productos sanos deben ser locales para que estos estén frescos y libres de conservantes, los en lagunas zonas llegan a costar más.

Es un hecho que "La elección de alimentos repercute en el estado nutricional y de salud de los individuos. Por lo que, la ingesta adecuada de nutrientes a nivel individual y poblacional tendrá gran influencia en la salud pública del país" (Guadarrama et al., 2023, p. 2). Sin embargo, la población, debido a los cambios sociales y a la pérdida de las prácticas culturales alimenticias, se inclina a consumir comida chatarra debido a la disponibilidad, tiempo, trabajo, alcance y precio bajo, pero a costa de perder la salud. Quienes habitualmente comen comida rápida presentan obesidad, sobrepeso, problemas cardiacos, diabetes, etc., problemas que pueden ser prevenidos mediante una dieta saludable.

> Algunos obstáculos adicionales para afrontar el sobrepeso y la obesidad provienen de diversos frentes que conducen a privilegiar la comida chatarra y a reducir la actividad física. De una parte, el progreso técnico que ha reducido el precio de los alimentos y precisamente más el de aquellos productos ricos en grasas y azúcar, así como el hecho de que la alimentación preparada en casa resulta más sencilla, pero viene preparada, sea completamente o –cada vez más– a pedido de chifas y

> establecimientos de comida rápida. Asimismo, el costo de oportunidad de la actividad física ha aumentado como consecuencia del hecho de que los trabajos ya no son tan exigentes en esfuerzo físico y las labores caseras son cada vez menos intensivas en trabajo (lavadoras de ropa y de platos son el ejemplo más evidente de ello). Otro factor importante es la incorporación de las madres a la fuerza laboral, con lo que tienen menos tiempo para prepararles comida a sus hijos, reforzando la demanda por comida rápida y reduciendo la supervisión y asesoría de los niños que dedican un tiempo exagerado a los equipos derivados de la revolución tecnológico-informática (iPods, juegos electrónicos, TV, etc) (Schwalb y Sanborn, 2020, pp.140-141).

La preferencia por la comida chatarra es más frecuente, posicionándose como la favorita de personas de todas las edades, especialmente en los sectores rurales que son influenciados por las redes sociales y la globalización. Las cadenas multinacionales que sirven comida rápida fomentan una alimentación adictiva, a base de grasas, altas calorías, preservantes alimenticios que repercuten en la salud humana. Por el ritmo de vida estresante que se vive en las grandes ciudades, optar por este tipo de alimentación hace que inviertan menos tiempo en cocinar en el hogar. Lastimosamente, esta alimentación insana tarde o temprano se manifiesta como enfermedades graves que pueden generar hasta la muerte.

2.2.4. Perspectiva del consumo (Teoría de la distinción social)

Desde el paradigma interpretativo, la perspectiva del consumo explicado desde la teoría de la distinción social no es nada más que una elección que todo individuo realice tomando en cuenta sus gustos, preferencias y estilo de vida; no es aleatorio, sino simbólico, marcado por la clase social, puesto que las personas consumen un determinado producto para reflejar en ellos a qué clase social pertenece, marcando así su posición dentro de la sociedad (Figueras y Morero, 2013). En lo que respecta a la alimentación, esta no puede comprenderse como una necesidad biológica; más bien debe ser comprendida desde esa perspectiva de la jerarquía social.

Desde la corriente estructuralista-constructivista, se establece que todas las estructuras sociales influyen directamente en el desarrollo de las prácticas que realiza cada persona en lo que respecta al consumo de alimentos, sucede lo mismo, puesto que

influye considerablemente el entorno de cada individuo para seleccionar el tipo de productos que llegará a consumir. Desde la teoría de la distinción social, los gustos no son considerados universales, tampoco naturales, sino que se caracterizan por ser construidos desde la sociedad (Viola, 2008). Entonces cada grupo humano tiene sus propias costumbres en torno a la preparación e ingesta de alimentos, los cuales lo hacen desde sus propias tradiciones, es por ello que algunos productos en algunos casos no son consumidos.

> La elección de alimentos es de todas las actividades humanas, aquella que cabalga de manera más desconcertante sobre el límite entre la naturaleza y la cultura. La elección del alimento está unida a la satisfacción de necesidades del ser humano, asimismo, por ser una actividad humana, es expresión incuestionable del orden cultural y social (Henao y Córdoba, 2007).

Desde esta óptica, esa elección que se produce en el ser humano para alimentarse está arraigada a la naturaleza porque toda persona necesita comer para sobrevivir; eso es lo que todo ser humano tiene en común. No obstante, la forma en que dicha necesidad es satisfecha no se caracteriza por ser natural, sino que es aprendida, por cuanto no se empieza a comer solo por necesidad biológica, sino que ya se lo hace desde una visión cultural y social. Esto se debe a que, desde la sociedad, se produjo una influencia directa hacia la percepción de cada persona sobre qué alimentos se deben consumir, lo que incluso ha influenciado en los horarios de comida que se deberían tener. Es así que la alimentación se vuelve un estilo de vida de cada individuo.

2.2.4.1 La alimentación como parte del estilo de vida juvenil

La adolescencia es una etapa que se encuentra marcada como uno de los procesos donde todo ser humano se desarrolla, ya que se presentan cambios emocionales, cognitivos y físicos. Durante este tiempo se presenta un crecimiento acelerado del cuerpo humano en sí, por lo que es importante el aporte nutricional que se pueda integrar. Por esta razón, es necesario que toda persona cuente con prácticas alimentarias adecuadas que permitan a todo individuo afrontar cualquier tipo de reto que se presente, tanto en el ámbito laboral como personal.

En efecto, “comer sano es importante durante la adolescencia, dado que los cambios corporales de esta época afectan las necesidades nutricionales y dietarias de los

individuos. Los adolescentes se vuelven más independientes y toman decisiones sobre la comida por sí mismos" (*Healthy Eating During Adolescence, 2025, parr. 9*). Los hábitos alimenticios en esta época no son congruentes; la mayoría de adolescentes se centra en consumir alimentos procesados que no generan ningún tipo de aporte nutricional, lo que afecta considerablemente la parte cognitiva y física, esto les impide llevar una vida adecuada.

Por lo tanto, si los jóvenes se centran únicamente en una alimentación inapropiada, su concentración y energía para afrontar las actividades diarias no será suficiente porque esto afectará directamente la parte cognitiva y física, impidiendo que el rendimiento académico sea apropiado. Este problema se desarrolla por esa falta de promoción de una dieta balanceada, pues dentro de las mismas instituciones educativas existen lugares donde la mayoría de los alimentos son grasas saturadas, azúcares y comida chatarra que no genera ningún tipo de aporte y es lo más utilizado por los estudiantes en su gran mayoría. La mayoría de adolescentes en Ecuador no se alimentan de forma adecuada y esto hace que a futuro enfrenten barreras debido a ese limitado desarrollo académico que se genera en su contra por consumir alimentos inapropiados. Esto afecta directamente en un futuro el acceso a oportunidades laborales adecuadas; esto se debe a una serie de factores, especialmente sociales.

2.2.4.2 Influencia del mercado, la globalización y las tendencias sociales

La modernidad ha ocasionado que las personas se adapten a los avances tecnológicos, siendo uno de estos las redes sociales, que en el mundo actual significa mantener comunicación a través de medios digitales. Con la implementación del internet, las plataformas digitales se han convertido en herramientas tecnológicas que permiten interactuar con la comunidad en general. Cada usuario crea un perfil personalizado que es el medio para interrelacionarse con otros individuos, enviar mensajes, imágenes, videos, realizar video llamadas en tiempo real, etc.

> Hoy en día, el mundo gira en torno a la cultura digital; influenciados por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS). En este contexto, es relevante resaltar que más allá de los cambios tecnológicos a los que se enfrenta la sociedad, de Internet emerge una nueva dimensión de la cultura, propia de esta tecnología; producto de una nueva inteligencia social. Así pues, las tecnologías de la información han permitido acrecentar cambios en toda una sociedad

> viabilizando el paso de la era industrial a la era de redes (Rosado et al., 2022, p.67).

Cualquier tipo de información se puede encontrar en la web de forma inmediata, cuyo acceso está a disposición de todos los usuarios siempre que esta no se encuentre restringida. Existe diverso contenido que puede ser del interés de cada usuario, que va desde temas de salud, educación, alimentación, recreación, entre otros. Su accesibilidad es sencilla para todos quienes pueden conectarse a los sistemas digitales desde una variedad de dispositivos móviles, siendo estos teléfonos celulares inteligentes, computadoras, tabletas, Smart TVs, entre otros. Dentro de este marco tecnológico, los dispositivos electrónicos ya forman parte de la vida de las personas; el hecho de que faciliten la comunicación es un avance increíble para todos. Las plataformas digitales ayudan indudablemente a los individuos en todos los sectores sociales, especialmente para el trabajo. Por ende, las redes sociales se han consolidado como un canal principalmente de comunicación y promoción, siendo fundamentales para la vida en la era digital.

> Las redes sociales horizontales, como Facebook, TikTok, Instagram, TripAdvisor y Google Maps, ofrecen un espacio versátil para una amplia gama de intereses y actividades, lo que las convierte en herramientas valiosas para la promoción y la comunicación en diversos sectores. Por otro lado, las redes sociales verticales, como WhatsApp Business y Twitter, se especializan en la interacción y la comunicación centrada en aspectos específicos. Esto permite a las empresas dirigirse de manera precisa a nichos de mercado y comunidades con intereses particulares, siendo la elección entre ambas, dependiente de la estrategia de marketing y los objetivos de cada negocio (Olaya et al., 2023, p. 117).

En esta sociedad civilizada es notorio el hecho de que las redes sociales juegan un rol trascendental en las tendencias alimentarias. Las personas que diariamente se encuentran conectadas en Instagram, TikTok, Facebook, etc., pueden encontrarse o buscar alternativas que les puedan facilitar la realización de tareas diarias, siendo una de ellas la alimentación. Existe bastante información sobre todo tipo de alimentos, cómo preparar una comida variada, consultar los aportes nutricionales de cada producto, tipos de dietas, entre otras características alimenticias que incentivan a las personas a optar por las mejores comidas o por algún alimento para realizar su consumo.

> La percepción de los alimentos saludables y no saludables en el contexto digital ha cobrado relevancia en los últimos años, especialmente con el auge de las redes sociales como espacios de interacción y difusión de información. En Ecuador, donde los hábitos alimenticios están influenciados por factores culturales, económicos y sociales, las redes sociales se han convertido en un canal clave para la promoción y discusión de temas relacionados con la alimentación (Franco et al., 2025, p. 3).

Así como existe información relevante sobre la alimentación en las redes sociales, esta puede ser de forma saludable, como también dañina, que se difunde como información perjudicial. Pueden existir diferentes dietas, suplementación, recetas de comida, equilibrios de alimentación, entre otros, que causen algún tipo de afectación en la salud. Existen blogs o plataformas digitales que irresponsablemente recomiendan una alimentación que no es saludable; por ello hay que tener cuidado con lo que se encuentra en internet, ya que la mayoría de información albergada no tiene fuentes fidedignas o estudios científicos

De acuerdo con las actualizaciones tecnológicas a las que se han sometido los individuos, es indudable que estas influyan en sus prácticas alimenticias. Las redes sociales están llenas de contenido sobre asuntos de alimentación y esto llama la atención de los usuarios, quienes, al ser atraídos con algún tipo de contenido, se dejan llevar y empiezan a practicar nuevas dietas alimenticias que encuentran en la web. "Los cambios en la dieta derivan de las interacciones humanas, que cambian y surgen interacciones nuevas de diversa índole. Las redes sociales y los influencers representan factores que pueden influir en la toma de decisión sobre las conductas alimentarias" (Ibarra et al., 2025, p.1).

Con la implementación de las redes sociales también aparecen los conocidos influencers; estos generalmente son usuarios de las plataformas digitales que tienen un gran número de seguidores, se dedican a compartir contenido para las personas; por ende, un influencers puede tener la capacidad de influir en la vida de los demás. Las personas se dedican a seguirlos a través de sus redes sociales, por distintas razones, como entretenimiento o copiar su forma de vivir, convirtiéndose en un ejemplo para el resto de individuos. Quienes son catalogados como influencers son vistos como figuras públicas

que brindan contenido en un área específica, siendo esta belleza, pasatiempos, salud, estilos de vida, deportes, estudio y, por supuesto, la alimentación.

> Influencia de las Redes Sociales en la alimentación saludable, indica que la formación de comunidades a través de redes sociales y el continuo intercambio de información forja en los individuos percepciones sobre los alimentos y su relación con estilos de vida saludables. Así pues, las personas tienden a interactuar con aquellos que comparten afinidades, buscando respaldo emocional al sentirse respaldados por preferencias similares. Como consecuencia de esta conexión social, las redes no solo moldean valores y creencias, también inciden en las decisiones alimentarias y las elecciones de compra de los consumidores (Salas et al., 2024, p. 61).

Los influencers tienden a crear un vínculo con sus seguidores por la cercanía y espontaneidad con la que comparten su contenido y, al mismo tiempo, se encargan de promocionar productos de marcas que los patrocinan para que quienes los ven los compren. La sociedad mira a los influencers como figuras modelos que muestran algo que les interesa; por ende, deben ser responsables con lo que difunden a la población y advertir de qué tan confiable y fidedigna es la información que divulgan, porque para los demás puede significar estar exponiéndose a un potencial daño que futuro puede llegar a ser irreparable.

> En la actualidad, el marketing nutricional ha emergido como una respuesta estratégica ante el impacto que tienen los patrones culturales alimentarios en la salud pública. Este enfoque promueve una revalorización de los alimentos naturales, locales y funcionales, en contraste con los productos ultraprocesados que han proliferado como consecuencia de estilos de vida acelerados y digitalizados. (Esponda et al., 2025, p. 1203).

Si bien es cierto que las redes sociales son herramientas útiles que con el paso del tiempo se han solidificado como un canal de comunicación y promoción esencial en la sociedad. Estas también influyen en los modos de vida de las personas debido a que la información que allí se comparte es de inmediata difusión de contenidos, teniendo la capacidad de ser difundida en todo el mundo. En este sentido, tiene efecto en los hábitos nutricionales de las personas, quienes deben reflexionar sobre qué tipo de contenido les

es útil para mantener una dieta sana y nutritiva para estar en forma, porque también puede existir contenido que solo promocione el consumo de comida rápida mala para la salud.

2.2.5. Enfoque del cuidado (Carol Gilligan)

Desde el enfoque sociológico, con base en el paradigma interpretativo el cuidado se comprende como un fenómeno que está vinculado directamente con las estructuras de poder, género e incluso economía. Esta práctica comprende un conjunto de actividades que tienen relación directa con actividades como la crianza, atención de enfermedades y alimentación, por lo que no puede comprenderse solamente como una acción individual o colectiva. En lo que respecta a la individualidad del ser humano, el cuidado se refiere específicamente a esa forma de autocuidado en la que se enfoca todo individuo, ya sea para tener una buena salud o que su cuerpo se adecue a los estándares de belleza (Santacruz, 2006). Cada persona tiene su propia práctica, la cual surge de esa influencia social, por ejemplo, muchos consideran los criterios de los nutriólogos para empezar a escoger qué alimentos van a consumir.

En el enfoque del cuidado está directamente conectado a la "teoría del cuidado", siendo la referente más importante Carol Gilligan la cual señala que toda acción humana está basada en la responsabilidad, sensibilidad y atención a las necesidades propias como de terceros. En lo referente a la alimentación, esto se visibiliza cuando la persona elige alimentos por gustos, salud u otros aspectos que fueron adquiridos dentro de su entorno social, familiar o cultural (Ramos, 2011). Aunque si bien el de alimentarse es una necesidad biológica, es importante tener en cuenta que la forma en que se eligen los alimentos y las formas de consumirlos son prácticas que fueron aprendidas por influencia directa de las estructuras sociales.

Gilligan hace referencia a la corriente de la ética del cuidado, principalmente como un aporte directo hacia las mujeres, pero su contribución hace una reflexión relevante sobre lo que implica la alimentación como parte de esa práctica autónoma del autocuidado personal, la misma que se desarrolla en cada persona como parte de esa preservación de la salud, vida e incluso dignidad; es decir, es parte de un modelo basado en la responsabilidad e interdependencia humana, por lo que el alimentarse no es solamente parte de un acto biológico propio de todo individuo, sino que es una decisión que surge desde la experiencia y observación del entorno (Santacruz, 2006). Cada

individuo consume los alimentos, tomando en cuenta las referencias que le fueron impartidas, pero siempre considerando cuáles son los más propicios.

Otro de los aportes relevantes de Gilligan fue la importancia de que toda persona desarrolle esa capacidad de reconocer lo bueno y lo malo, tomando en consideración la necesidad como base para ejecutar una acción; por lo tanto, en lo que respecta a la alimentación, esta implica que debe desarrollarse de manera consciente y suficiente, tomando en cuenta el conocimiento previamente adquirido sobre qué alimentos garantizan un bienestar adecuado a favor del cuerpo (Medina, 2016). La alimentación no debe ser rutinaria; al contrario, debe ser una práctica que se desarrolle desde la reflexión, pero esto no implica que se deba actuar desde el aislamiento, sino que se debe tener en cuenta aquellos factores externos que priorizan el cuidado personal.

2.2.5.1 La alimentación como práctica de autocuidado

El autocuidado comprende la realización por parte de los individuos de una serie de prácticas cotidianas como la toma de decisiones sobre ellas; tiene como finalidad cuidar el estado de salud, condición física, piel, alimentación, entre otros aspectos. Son concretamente acciones de continua repetición diaria tomadas de forma libre y voluntaria con un enfoque principalmente en la salud para fortalecerla o recuperarla e inclusive tomar medidas para prevenir las enfermedades. En la cotidianidad, se ha convertido en un desafío para las personas mantener una condición saludable, pero no es una tarea imposible, pues de ella depende que los individuos puedan disfrutar de una vida saludable.

> El autocuidado de la salud se fundamenta en varios principios esenciales que permiten a las personas tomar un rol proactivo en el mantenimiento de su bienestar y la gestión de sus condiciones de salud. Las bases clave del autocuidado son el conocimiento sobre la salud, la prevención de enfermedades, la gestión de patologías crónicas, el desarrollo de habilidades de autocuidado, el apoyo emocional y mental, la toma de decisiones informadas, la comunicación con profesionales de la salud y el monitoreo y evaluación. Promover y practicar el autocuidado no solo ayuda a las personas a mantenerse saludables y gestionar condiciones existentes, sino que también contribuye a la sostenibilidad de los

> sistemas de salud al reducir la carga de enfermedades prevenibles y manejar de manera efectiva las crónicas (Muñoz et al., 2024, p.133).

El autocuidado en el ámbito de la salud personal, familiar, colectiva es vital para que los individuos puedan llevar una vida saludable. En el contexto jurídico, la salud es un derecho fundamental para todas las personas, ya que es un elemento de la dignidad humana. También el autocuidado abarca el factor alimenticio de cada individuo, siendo una atención consciente de qué alimentos se están ingresando en el cuerpo. Ser consciente en la alimentación implica elegir alimentos saludables y nutritivos, incluir una dieta balanceada durante toda la semana mediante la planificación de comidas; poniendo en práctica esos requerimientos, es posible mejorar la condición del cuerpo y la salud.

Por supuesto que la alimentación y el autocuidado están ligados para que las personas mantengan un bienestar físico y mental. Mediante la selección de alimentos saludables, como frutas, verduras, cárnicos, legumbres, granos secos, mariscos, lácteos, y mantener el cuerpo bien hidratado mediante el consumo de agua. Mantener hábitos alimenticios saludables todos los días es la base para una salud estable; la comida es más que un elemento que satisface el hambre, es fuente de energía y vitalidad. La alimentación permite cuidar tanto el cuerpo como la mente de forma consciente; por ello se recalca que una nutrición adecuada mantiene el sistema inmune y previene enfermedades e impacta directamente en el estado de ánimo y la salud mental.

2.2.5.2 Diferencia entre elecciones saludables y prácticas de riesgo

En la alimentación, las elecciones que las personas hacen sobre qué alimentos deciden consumir influyen directamente en su salud. Escoger una alimentación sana incide positivamente en la vida de quienes prefieren mantener una dieta sana, reflejándose en su vitalidad, fuerza física, energía, actitud y estado mental más tranquilo. No obstante, las personas que tienen una alimentación basada en comida chatarra (ultraprocesados) con poca frecuencia de alimentación nutricional están bajo un riesgo de contraer enfermedades muy fuertes que son difíciles de combatir y permanecen con ellos hasta el final de su vida biológica.

> Un patrón de alimentación saludable y un nivel de calorías adecuado ayudan a obtener la nutrición necesaria para lograr y mantener un peso saludable, así como disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Para cumplir con las necesidades

> nutricionales y mantener los limites calóricos adecuados el plan alimentario debe cumplir en la variedad, cantidad y densidad de nutrientes, incluyendo todos los grupos alimentarios y limitar el contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. Es una responsabilidad social apoyar la alimentación saludable (Nachón et al. 2023, p.4)

Es frecuente que las personas, al llegar a un cierto punto de su vida, pongan más atención a su alimentación, mejorando la ingesta de alimentos sanos, eligiendo mejorar en lo posible su forma de alimentarse, hidratarse, ejercitarse con la finalidad de tener una vida más saludable. Mantener una alimentación nutricional no es difícil; solo se requiere de voluntad, responsabilidad y constancia. Los resultados de comer bien son evidentes a nivel físico y mental; incluso la sociedad se da cuenta cuando las personas llevan estilos de vida sanos, puesto que se ve reflejado en su cuerpo y estado de ánimo, lo cual es muy diferente de una persona con déficit nutricional.

> La alimentación poco saludable y la falta de actividad física parecen ser las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad (Reyes et al. 2019, 1338)

Cuando las personas deciden llevar una mala alimentación, corren el riesgo de adquirir algún tipo de enfermedades por la ingesta de la comida basura, que consiste en grasas, azúcar, harinas, sal, carbohidratos, bebidas gaseosas, saborizantes artificiales, comidas congeladas, entre otros. Esta forma de comer también se puede percibir a simple vista, pues sus cuerpos son obesos, no tienen condición física para caminar distancias largas, se cansan fácilmente y también presentan problemas en la piel; es decir, su vida continuamente está en peligro por causa de una alimentación insana que no ofrece ninguna ventaja.

2.2.6. Enfoque del bienestar según Thomas Marshall

El enfoque del bienestar debe ser comprendido desde la teoría denominada ciudadanía social, elaborada por Marshall en el año de 1950, donde se hace mención de que esta premisa comprende un espacio afectivo donde cada individuo puede actuar sin limitación alguna dentro de la esfera social, haciendo válidos cada uno de los derechos que le corresponde como ser humano; a la vez, también comprende esa parte material, la cual se

convierte en un elemento relevante que está ligado al bienestar. Esto se debe a que todo ser humano busca, a través de cosas muebles e inmuebles, mejorar sus condiciones de vida, siendo la base para garantizar su tranquilidad.

Según el concepto de Marshall, el bienestar se consigue cuando se puede ejercer cada derecho social; es ahí que se empezará a acceder a una seguridad económica, la cual permitirá mejorar la calidad de vida, puesto que facilitará el acceso a salud, educación, vivienda y sobre todo alimentación (Freijeiro, 2008). Aunque si bien el Estado como entidad gubernamental en cierta medida tiene la responsabilidad de salvaguardar cada derecho que asiste a las personas, por otra parte, también es una responsabilidad propia de cada individuo, ya que de forma independiente debe generar las condiciones necesarias que le permitan vivir con dignidad.

La sociología ha explicado a lo largo del tiempo que el bienestar comprende un estado de emoción y salud adecuada, pero siempre que se tenga acceso a alimentos propicios. Para ello es necesario contar con los suficientes recursos económicos, educación nutricional y hábitos alimenticios saludables, pero esto se torna complejo cuando en la sociedad aún se mantiene vigente la desigualdad, lo que limita directamente el acceso al bienestar. Es ahí que según la corriente funcionalista se requiere la aplicación de políticas gubernamentales que prioricen la igualdad a favor de los vulnerables, especialmente en lo que tiene que ver con la alimentación (Sanchez, 2018). En este sentido, no se puede hablar de un bienestar general e igualitario, ya que la falta de acceso a recursos es una de las causas que impide que muchas personas logren sobrellevar un nivel de vida digna.

Los hábitos alimenticios están condicionados a las estructuras sociales y las prácticas cotidianas; depende de cada uno de estos factores para promover un bienestar adecuado donde se puedan satisfacer cada una de las necesidades y lograr ese equilibrio que logre fortalecer la armonía y el desarrollo físico. La cultura, familia y la sociedad influyen directamente en las prácticas alimentarias; aún más, tiene incidencia directa la desigualdad social, ya que, si no se cuenta con los recursos suficientes, no se accederá a una dieta nutricional apropiada, lo que puede afectar la salud física (Schnettler et al, 2016). Por lo tanto, el comer saludable no se rige únicamente por esa elección individual; sino, también se debe considerar esas condiciones estructurales que se hallen en el entorno de cada individuo.

2.2.6.1 Relación entre hábitos alimentarios y bienestar físico y emocional

Las prácticas alimentarias tienen una influencia directa en la calidad de vida de los estudiantes en general, sean de primaria, secundaria o incluso se encuentren en un nivel superior, por cuanto facilitan ese desarrollo físico, emocional y mental que les permite comprender la enseñanza que dentro de las aulas de clase les imparten, pero se debe tener en cuenta que la adolescencia es una etapa crucial donde más nutrientes debe la persona obtener. (Vila, 2022). Es importante que en la etapa de la adolescencia se tome en consideración una dieta balanceada que fortalezca el sistema inmunológico y con ello se acceda a niveles óptimos de energía y concentración a fin de lograr un desempeño académico eficiente.

Además, los actos alimenticios repercuten directamente en las habilidades sociales, de modo que los estudiantes que gozan de una salud adecuada tienden a estar más activos en actividades deportivas, culturales, escolares y las que se requieran dentro de su formación académica. En cambio, aquellos que presentan deficiencias en la parte nutricional no lograrán alcanzar una interacción adecuada dentro de su entorno, afectando directamente su desarrollo social y a la vez personal. Por lo tanto, resulta fundamental que desde el mismo sistema educativo y el entorno familiar se promueva una cultura alimentaria que garantice la calidad de vida de cada uno de los estudiantes, quienes, al estar en una etapa de adolescencia, merecen una atención prioritaria que promueva una salud adecuada. Por tal motivo, es indispensable que se tomen en consideración programas de alimentación nutricional donde se promocionen alimentos saludables y se dé a conocer cuáles son aquellos que perjudican la salud.

Por otra parte, pero no menos importante cabe destacar que los determinantes sociales se caracterizan por ser esas condiciones en que las personas crecen, nacen, conviven y trabajan, las cuales están directamente relacionadas con la calidad de vida que llevan. Cada una de estas circunstancias, factores, moldean a cada individuo. Un claro ejemplo de esto es ese acceso a servicios básicos como salud, vivienda y empleo, los cuales se convierten en elementos esenciales que facilitan el bienestar de cada ser humano, pero que a la vez la falta de estos impide ese crecimiento personal, social y económico.

Según Macias et al, (2024) “los factores que influyen en la salud y el bienestar de las personas, como las circunstancias en las que nacen, crecen, trabajan, viven y

envejecen, se conocen como determinantes sociales de la salud" (p. 157). Por lo tanto, el bienestar de cada persona no dependerá únicamente de la biología, sino de las condiciones sociales y económicas en las que se encuentre; estas características son claves para entender la calidad de vida de cada individuo, ya que se debe comprender que la alimentación no es una elección, sino que forma parte de otros factores propios de las estructuras sociales.

Los determinantes sociales son aquellas aristas que pueden reducir o aumentar las desigualdades entre los grupos sociales. Los individuos que se encuentran en contextos socioeconómicos poco favorables enfrentan mayor riesgo de padecer enfermedades, mientras que aquellos que se encuentran en una situación favorable tienen más acceso a recursos que les permitirán una calidad de vida estable. En efecto, lo mismo sucede con las prácticas alimentarias, las cuales tienen relación directa con los determinantes sociales, porque dependerá de las oportunidades laborales, ingresos económicos y acceso a servicios básicos para que cada persona tenga acceso a productos de calidad y se pueda garantizar un nivel de vida adecuado.

2.2.6.2 Impacto de la alimentación en el desempeño escolar

En el constructo educativo, sin duda alguna, la alimentación juega un papel crucial en el desarrollo intelectual escolar, pues de ella depende que los alumnos se mantengan dentro de sus jornadas educativas, atentos, despiertos y concentrados para adquirir los conocimientos impartidos por sus profesores. Los estudiantes que tienen una alimentación deficiente lógicamente presentarán problemas propios de su ambiente educativo de aprendizaje que se reflejan en malas calificaciones, tareas incompletas, una falta de atención y desinterés por aprender en el aula de clases, impidiendo asi su desarrollo académico.

> Los hábitos alimentarios inician desde los primeros meses de vida, sin embargo, durante la etapa escolar la nutrición juega un papel fundamental porque es donde se establecen los hábitos saludables que permitirán desarrollar a lo largo de la vida un correcto estado de salud, es decir que la alimentación es una inversión en la salud a largo plazo. El estado nutricional se encuentra relacionado con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas ocurridas al ingerir nutrientes. Por lo tanto, un estilo de vida saludable y un cuerpo sano se obtienen de un correcto patrón

alimentario el cual se desarrolla desde los primeros años de vida en el contexto familiar, escolar y social (Santos y Barros, 2022, p.155).

Los estudiantes, por el mismo hecho de que tienen que esforzarse física e intelectualmente en el aula de clases, merecen recibir una alimentación equilibrada, nutritiva y sana que les aporte energía para cumplir eficazmente su día de labores como estudiantes. “El bienestar físico y la alimentación adecuada están estrechamente relacionados, ya que una nutrición equilibrada proporciona la energía y los nutrientes necesarios para que los estudiantes mantengan un rendimiento óptimo en sus actividades escolares y desarrollen sus capacidades cognitivas de manera efectiva” (Williamset al., 2025, p. 2459).

Todos los estudiantes deben ser cuidados en sus entornos familiares; por ello, sus encargados deben preocuparse por proveerlos de todos los medios necesarios para que tengan éxito en sus estudios, siendo la alimentación una de las herramientas indispensables para que se nutran física e intelectualmente. “La alimentación es un factor determinante en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico de los estudiantes. Una nutrición adecuada favorece la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje, mientras que una dieta deficiente puede afectar negativamente estas funciones” (Pesantez, 2025, p.1321). Una alimentación que garantice desayuno, almuerzo y merienda ayuda a que los estudiantes se nutran todos los días. Pondrán su mejor esfuerzo mental, que es necesario para la ejecución de tareas y asimilación de conocimientos continuos que se realizan en su entorno educativo. Si los estudiantes acuden a su aula bien alimentados, rendirán de forma productiva hasta la culminación de su jornada académica. Caso contrario, cuando no han comido, difícil será que respondan positivamente en la actividad académica.

2.3 Marco Legal

2.3.1 Constitución de la República del Ecuador

En el marco normativo ecuatoriano podemos encontrar normas que fundamentan el reconocimiento de una alimentación sana. Esta debe ser brindada en el entorno familiar y social para todos los ciudadanos, especialmente para aquellos que son considerados como vulnerables, encajando los niños, adolescentes, mujeres embarazadas, adultos mayores, etc. Todas las personas tienen derecho a mantener hábitos alimenticios sanos que les permitan tener un desarrollo evolutivo adecuado, libre de enfermedades. El comer

no solo es una necesidad biológica; es un mecanismo necesario para que los individuos puedan rendir adecuadamente en su labor diaria.

En cuanto a la alimentación, esta se relaciona con el derecho a una vida digna, jurídicamente instituido en la Constitución de la República del Ecuador, en el artículo 66, numeral 2, que determina: "El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios" (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008, p. 23). Esta es una responsabilidad que incluso debe ser asumida por el Estado como garante de los derechos sociales de toda la población.

Tener una vida digna en la sociedad ecuatoriana implica satisfacer las necesidades más básicas de todo ser humano, siendo una de ellas la alimentación. Quizás para muchas personas, debido a la crisis política que se vive en el país, contar con un plato de comida en la mesa se ha vuelto una tarea difícil para las familias debido a la falta de empleos e incentivos productivos para los cultivadores, quienes se dedican a elaborar el campo. Estas situaciones han provocado que, de cierta manera, el consumo de alimentos sanos sea limitado; por ende, se presentan problemas de salud, principalmente desnutrición, que ataca los sectores rurales y desatendidos por parte del Estado.

Así mismo, la población ecuatoriana tiene garantizado el acceso a alimentos sanos y de calidad, los mismos que sean producidos sin ningún tipo de fertilizantes que atenten contra la salud; esto sería posible mediante la soberanía alimentaria. Según la Constitución de la República del Ecuador, en su artículo 281, determina que: "La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente" (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008, p. 97).

Como se puede evidenciar, la normativa jurídica constitucional prevé artículos en donde se reconoce una alimentación sana para todos los ciudadanos. La cual debe ser respetada en todos los ámbitos y sectores sociales; sin embargo, el Estado ecuatoriano, como garantista de derechos, no está cumpliendo a cabalidad con poner a disposición una alimentación sana. La despreocupación estatal en la actualidad ha ocasionado que las personas decidan consumir otro tipo de alimentos, como son la comida chatarra y rápida.

Por su bajo costo y su facilidad de encontrarlos, son incluidos en su alimentación diaria, a pesar de ser conscientes de que a largo plazo va a afectar su salud.

2.3.2 Código de la Niñez y Adolescencia

Otra de las leyes ecuatorianas que promueve una alimentación sana es el Código de la Niñez y Adolescencia. Esta normativa tiene como propósito que los sujetos bajo su protección, siendo estos niños desde sus primeros días de vida, adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, entre otros, reciban una alimentación adecuada a través de los encargados de su cuidado. Esta debe ser efectuada conforme a cada ciclo evolutivo e incluyendo alimentos que contengan suficientes aportes nutricionales para el cuerpo, pues los individuos diariamente necesitan consumir una alta cantidad de proteínas y vitaminas para mantenerse en función y poder realizar sus actividades cotidianas.

Una alimentación sana es vital debe ser proporcionada de forma suficiente a partir de los primeros años de vida en esta etapa el cuerpo se forma de defensas para proteger de posibles riesgos de salud que puedan llegar a presentarse en todo individuo, esto es posible mediante una dieta nutritiva. Influye en el desarrollo biológico ya que al consumir alimentos recios en vitaminas permite crecer de forma normal evitando en la medida de lo posible cualquier tipo de enfermedad. En el Código de la Niñez y Adolescencia la alimentación sana forma parte de del derecho una vida digna establecido en el artículo 27 que dispone lo siguiente:

> Derecho a una vida digna. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral. Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos. Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2003, p. 5).

Las leyes se encargan de proteger al sector social más vulnerable, que en este caso son los niños y adolescentes. Es así que el derecho a la alimentación nutritiva es

consagrado como básico; por ende, el sistema jurídico ecuatoriano ha visto las alternativas para que se cumpla. Incluso por parte del mismo Estado se han establecido algunos programas, planes y políticas públicas que logren hacer efectiva la protección a este grupo vulnerable que merece una atención especial. Tal es el caso que, dentro del Código de la Niñez y Adolescencia, se estipula el derecho de alimentos en el artículo innumerado 2, que manifiesta lo siguiente:

> Del derecho de alimentos. - El derecho a alimentos es connatural a la relación parento-filial y está relacionado con el derecho a la vida, la supervivencia y una vida digna. Implica la garantía de proporcionar los recursos necesarios para la satisfacción de las necesidades básicas de los alimentarios que incluye: 1. Alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente; 2. Salud integral: prevención, atención médica y provisión de medicinas; 3. Educación; 4. Cuidado; 5. Vestuario adecuado; 6. Vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos; 7. Transporte; 8. Cultura, recreación y deportes; y, 9. Rehabilitación y ayudas técnicas si el derechohabiente tuviere alguna discapacidad temporal o definitiva. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2003, p. 30).

Este derecho implica que cuando el padre o la madre no están proporcionando una manutención mensual económica a sus hijos que les permita mantener una vida digna y acceder a una alimentación adecuada, se puede demandar en vía judicial. Mediante una demanda de alimentos, los progenitores irresponsables serán obligados a cumplir legalmente con su deber de mantener a sus hijos. El trámite legal para la reclamación de alimentos es sencillo e inmediato por el hecho de tratarse de asuntos de menores. Para que el juicio de alimentos sea resuelto, el juzgador en sentencia, conforme a los ingresos del demandado, establecerá un monto económico que debe pasar obligatoriamente cada mes. Esto se realiza para que los menores puedan desarrollarse en un ambiente adecuado, tranquilo, teniendo acceso a los servicios básicos y con estabilidad económica para sobrevivir

2.3.3 Ley Orgánica de Educación Intercultural

Por tratarse de una investigación de prácticas alimenticias de estudiantes de un colegio, es necesario también revisar la Ley Orgánica de Educación Intercultural, la misma que se encarga de establecer las normas aplicables en el sistema educativo nacional. De tal manera que en esta normativa se pueden encontrar derechos que les asisten a los

estudiantes, junto con obligaciones que tiene que cumplir el Estado para con ellos. Fomenta un ambiente educativo respetuoso en donde se cumplan con todas las garantías y estándares de un sistema de educación de calidad. La educación es quizá una herramienta fundamental para que las personas se preparen intelectualmente y luego puedan ser profesionales que aporten en la sociedad.

En relación a la alimentación en el sistema educativo nacional, es dirigido por el Estado siguiendo los parámetros propios de las garantías constitucionales en materia educativa. Es así que, registrada en la Ley Orgánica de Educación Intercultural, en el artículo 6, literal z, se establecen las obligaciones estatales, siendo una de ellas: "Asegurar los recursos necesarios para mantenimiento de infraestructura educativa, servicios de aseo y limpieza y cobertura de servicios básicos en los establecimientos educativos, textos, alimentación, uniformes y transporte escolares" (Asamblea Nacional del Ecuador, 2011, p. 17).

Como se puede observar, en el sistema educativo ecuatoriano sí se instituye el derecho a la alimentación; por ello, en algunas instituciones en las cuales el gobierno, a través del Ministerio de Educación, entrega una alimentación escolar; sin embargo, esta en ocasiones solamente va acompañada de una leche en cartón y unas galletas, los cuales no son lo suficientemente nutritivos y beneficiosos para la salud de los estudiantes. Para que puedan rendir académicamente, los estudiantes, especialmente cuando son niños y adolescentes que pasan por periodos de estudio extensos, necesitan alimentarse adecuadamente para mantenerse atentos y asimilar los conocimientos impartidos por los docentes.

Cuando los estudiantes se encuentran dentro de los centros educativos, es común que acudan a los conocidos bares, que son lugares cercanos a la institución donde se ofrecen diferentes tipos de comida. Sin embargo, en su gran mayoría no cuentan con productos alimenticios sanos; solo tienen comida chatarra como papas fritas, hamburguesas, hot dogs, snacks, dulces, bebidas gaseosas como Coca-Cola, energizantes, helados, chocolates, etc., que no aportan ningún tipo de beneficio nutricional y terminan perjudicando la salud de los estudiantes, que al consumirlos recurrentemente pueden ocasionar problemas de obesidad, diabetes, déficit de atención, impidiendo que los estudiantes puedan concentrarse y rendir de forma adecuada en sus estudios.

2.3.4 Ley Orgánica de Salud

La alimentación en el área de la salud adquiere mayor relevancia en vista de que el sistema de salud pública se encarga de establecer planes, estrategias y políticas públicas para fomentar una alimentación saludable para toda la población ecuatoriana. Al ser un organismo estatal que tiene como función brindar bienestar a nivel físico y psicológico, se preocupa de que las personas adquieran hábitos saludables libres de enfermedades. El sistema nacional de salud, en aplicación de las normas, leyes y reglamentos, se ocupa de incentivar a los ciudadanos que tengan una alimentación nutritiva que debe empezar desde una edad temprana. Especialmente los padres deben enfocarse en alimentar a sus hijos con comida que contenga una variedad de vegetales, carnes, lácteos, frutas, entre otros alimentos que sirvan para que adquieran una estabilidad en el cuerpo. El mismo Estado, a través de sus normativas, también promueve que las familias ecuatorianas se acostumbren a comer comida saludable para mantenerse en forma y estables con su salud.

En este escenario, una alimentación sana es catalogada como un derecho universal; por ende, asiste a la sociedad ecuatoriana. Mediante la soberanía alimentaria, se procura que los productos alimenticios sean de libre acceso, sean nutritivos y que provengan de la localidad para que las personas puedan satisfacer sus necesidades alimenticias y promuevan una dieta saludable con el propósito de que no exista en la población riesgo en su salud y les permita tener un nivel de vida adecuado. Según esta perspectiva, la Ley Orgánica de Salud que rige a nivel nacional en el artículo 16 determina lo siguiente:

> El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios (Asamblea Nacional del Ecuador, 2006, p. 9).

Por otra parte, resulta claro que una buena alimentación es el reflejo de un buen estado de salud; en efecto, si una persona obtiene los suficientes aportes nutricionales de su comida casera, va a tener su cuerpo fortalecido, se va a enfermar menos y tendrá

energía todo el día. Por el contrario, si las personas no se nutren bien y realizan consumo de comida chatarra, van a tener repercusiones como enfermedades graves, entre las cuales se destacan la diabetes, obesidad e inclusive el cáncer, que aparecen como consecuencia de los malos hábitos alimenticios. De igual manera, la Ley Orgánica de Salud señala en el artículo 18 que:

> La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2006, p. 10).

La alimentación nutricional es un tema de interés principalmente para el Ministerio de Salud en coordinación con otras instituciones públicas, a quienes se les hace un llamado a que participen en campañas y seminarios donde den a conocer la importancia de mantener una alimentación sana. Además, busquen concientizar a la ciudadanía en general que lo más importante es comer de forma consciente con productos que son beneficiosos para la salud, para evitar complicaciones en un futuro; solo de este modo podrán disfrutar de una vida sana y digna.

Es recurrente encontrarse con personas que se despreocupan de sus hábitos de alimentación; comúnmente eligen comer lo que se encuentra a su disposición de forma inmediata. A pesar de que esto evita que cocinen, los alimentos que consumen en la calle, de los restaurantes o supermercados, están contaminados con grasas trans, tienen demasiada azúcar o sal, que poco a poco van empeorando su salud. El descuido y desinterés que las personas tienen por la comida tarde o temprano se va a reflejar en enfermedades difíciles de tratar.

Mantener una vida sana mediante la incorporación de dietas sanas todos los días previene enfermarse; por lo general, las personas se despreocupan de su salud y esperan hasta estar con alguna enfermedad para empezar a cuidarse, olvidándose de que el bien más preciado para toda persona es tener buena salud. Una persona enferma no puede rendir en sus actividades cotidianas, por eso es importante cuidar los hábitos alimenticios y evitar consumir comidas rápidas contaminadas con químicos que alteran al organismo.

Capítulo III – Metodología

3.1 Método de la investigación

El método aplicado en la presente investigación es el mixto, conformado por una metodología que adopta tanto los datos cuantitativos como los fenómenos descriptivos cualitativos dentro de la misma investigación. De esta forma ha permitido obtener un entendimiento más completo del tema estudiado. Por su parte, el enfoque cualitativo es fundamental para estudiar fenómenos complejos como las emociones, las relaciones sociales o las culturas, ya que estos no pueden reducirse a números ni a variables controladas; requieren comprensión, interpretación y empatía para captar su verdadera esencia.

La metodología cuantitativa juega un papel esencial en la investigación de índole social porque permite al investigador medir y analizar datos numéricos con precisión. De esta forma se obtiene respuesta a los objetivos, hipótesis, preguntas de la investigación que se lleguen a plantear (Quezada et a, 2024). Constituye uno de los enfoques que permitió llegar a resultados objetivos y determinantes, los cuales se analizan de forma sistemática, permitiendo que en el estudio se desarrollen los hallazgos más relevantes que no solo identifican el problema, sino que establecen las posibles soluciones a través de las recomendaciones finales.

La presente investigación se desarrolló bajo el método cuantitativo, pues se implementaron encuestas que derivan de la recolección de datos de la población elegida para la investigación. La finalidad de cada encuesta aplicada es determinar cuáles son los hábitos y prácticas alimenticias que caracterizan a cada uno de los estudiantes de bachillerato del Colegio San Pedro del Cantón Guaranda. Cada una de las preguntas está diseñada con base en el tema, objetivos, hipótesis y variables que previamente fueron planteadas; luego se realiza un análisis cuantitativo para establecer los datos reales que fueron encontrados.

3.2 Tipo de Investigación

La investigación se desarrolló bajo el tipo descriptivo, correlacional y analítica, por cuanto el estudio tiene el objetivo de obtener información relacionada con las practicas alimentarias que se desarrollan por parte de los estudiantes que se encuentran en la fase de bachillerato.

Descriptiva: Este tipo de investigación tiene como objetivo describir cada una de las características de la población; en este caso se mide cuál es la frecuencia con la que los estudiantes consumen alimentos ricos en proteína y también se llega a establecer cuál es la frecuencia en la que se alimenta con productos procesados. La recopilación de datos se efectuó bajo el instrumento de la encuesta y luego cada uno de los datos obtenidos fueron analizados de forma estadística. Al final establece una base sólida de cada uno de los hallazgos que fueron encontrados durante el proceso investigativo que llevo a efecto el investigador.

Correlacional: El propósito es asociar las variables a fin de establecer su correlación para luego predecir posibles comportamientos del fenómeno. En la investigación se aplica con la intención de identificar la relación entre dos variables que fueron planteadas; en este caso se analizó cuáles son las prácticas alimentarias frente a la calidad de vida de los estudiantes que fueron objeto del estudio llevado a efecto. Asimismo, se analizo cómo determinados hábitos alimenticios afectan el rendimiento académico, puesto que no les brindan la suficiente energía para poder realizar sus actividades.

Analítica: Este tipo de investigación no solamente describe el fenómeno que se encuentra siendo objeto de la investigación, sino que también explica las causas y consecuencias que se pueden generar como resultado de la problemática que se estudia. Para ello se centra en compilar información relevante sobre la temática a analizar a través de fuentes fidedignas. Es asi que se analiza desde el punto de vista sociológico cómo las prácticas alimenticias que se mantienen en la actualidad fueron evolucionando con el paso del tiempo. Además de que se analiza la influencia del marketing alimenticio de los productos ultraprocesados.

3.3 Técnicas e instrumentos de investigación

Análisis documental: Para la elaboración de la investigación se revisó informes emitidos por el INEC u otros organismos estatales que contuvieron información relacionada con el tema, libros, tesis y artículos académicos que resalta la problemática de la investigación referente a las practicas alimentarias que son comunes en las escuelas y colegios del Ecuador.

Encuesta: Consolidado como uno de los instrumentos que permiten la recolección de datos en investigaciones relacionadas con la sociología, educación y mercado, su objetivo es recabar información precisa a través de preguntas relacionadas directamente con el tema de análisis. Cada una de las preguntas que se plantean está dirigida a evidenciar de cerca cuáles son las prácticas alimentarias de los estudiantes del Colegio San Pedro.

Entrevista: Es una técnica de recogida de información eficaz; tiene como propósito obtener información de forma oral y en profundidad de los participantes de la investigación sobre sus experiencias, opiniones y perspectivas acerca de un tema en concreto. La entrevista se efectuó a 1 persona que se encargan del bar del Colegio San Pedro, quienes aportaron con información referente a la alimentación que brindan a los estudiantes.

3.4 Criterio de inclusión y criterio de exclusión

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el nivel de bachillerato del paralelo A y B del Colegio San Pedro durante el período académico en curso.
- Edad comprendida entre 15 y 17 años.
- Estudiantes que asisten regularmente a clases y están disponibles para participar en la encuesta que se aplicara.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no cursen el bachillerato del Colegio San Pedro.
- Estudiantes de otros Colegios del Cantón Guaranda
- Estudiantes con ausentismo frecuente y no se encuentren disponibles en la aplicación de la encuesta.

3.5 Población y muestra

Población

Conforme los datos obtenidos por el personal administrativo del Colegio San Pedro en lo respecto al bachillerato entre 1BGU, 2BGU y 3BGU se encuentran al redor de 274 alumnos, para calcular la muestra real se considera la aplicación de una formula como es

la siguiente; nivel de confianza; 95%, margen de error del 5%, p=0.5 q= 0.5 sobre la población de 274.

Formula

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

$$\mathrm{n} = 1 + \frac{274.(1.92)\ 0.5\ .\ 0.5}{(0.05^2)(274-1) + (1.96).\ 0.5\ .\ 0.5}$$

$$\mathrm{N} = \frac{2.63.65}{1.6429} = 160.5$$

Total: 161 estudiantes.

Muestra

La muestra calculada con la que se realizó el estudio es de 161 estudiantes, quienes participan de manera directa en la investigación a través de la aplicación de una encuesta diseñada específicamente para recabar información relacionada con la problemática que se analiza. Por medio de encuesta se conoció cuáles son las prácticas alimentarias de los adolescentes y cómo estas influyen en la calidad de vida de los mismos; además, se conocieron cuáles son los alimentos que predominan. Asimismo, se contó con una persona que se encargada del bar del Colegio San Pedro a quien se le realizo una entrevista semiestructura.

3.6 Localización geográfica del estudio

El estudio se efectuó en el Colegio San Pedro de Guanujo, cuya ubicación se encuentra en la parroquia Guanujo, del cantón Guaranda, de la provincia de Bolívar.

Figura 1. Ubicación del Colegio San Pedro



Nota: Mapa tomando de Google Maps.

Capítulo IV – Resultados y discusión

4.1. Resultados

4.1.1 Tabulación e interpretación de datos

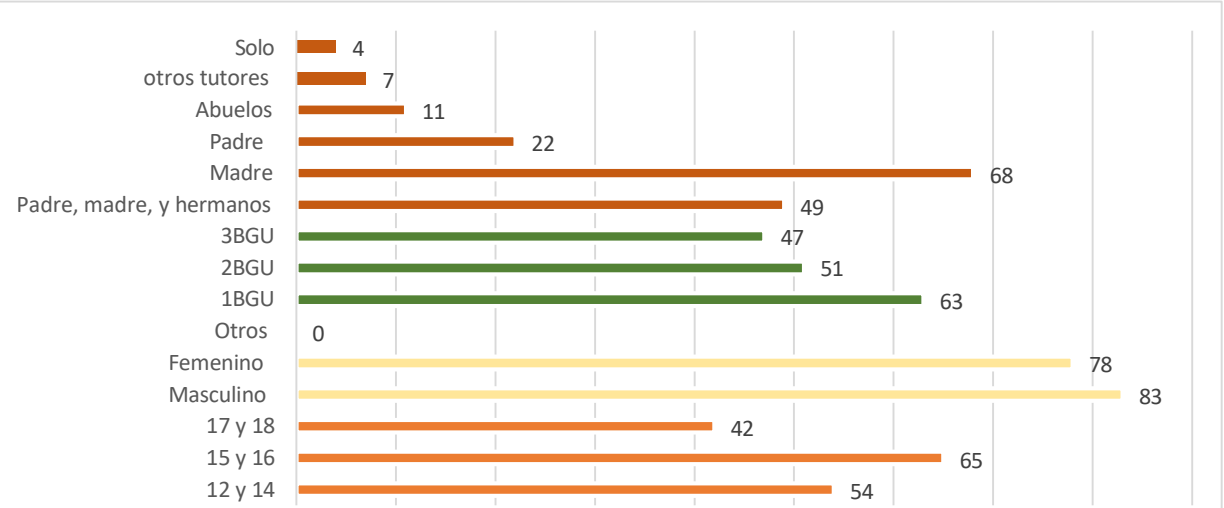
1. Información general

Tabla 1. Datos generales de los estudiantes

Variable	Descripción	Cantidad
Edad		
	12-14	54
	15-16	65
	17-18	42
		Total 161
Genero		
	Masculino	83
	Femenino	78
	Otros	0
		Total 161
Curso		
	1BGU	63
	2BGU	51
	3BGU	47
		Total 161
Con quien vive		
	Padre, madre y hermanos	49
	Madre	68
	Padre	22
	Abuelos	11
	Otros tutores	7
	Solo	4
	Madre	49
	Padre	68
	Abuelos	22
	Otros tutores	11
	Solo	7
		Total 161

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 1 Datos generales de los estudiantes



	12 y 14	15 y 16	17 y 18	Masculino	Femenino	Otros	1BGU	2BGU	3BGU	Padre, madre, y hermanos	Madre	Padre	Abuelos	otros tutores	Solo
Columna1	54	65	42	83	78	0	63	51	47	49	68	22	11	7	4

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro

El número total de encuestados corresponde a 161 estudiantes que pertenecen al Colegio San Pedro, quienes fueron muy amables al momento de aceptar realizar la encuesta, respondiendo conforme a la realidad de su entorno educativo, familiar y social respecto a las prácticas alimentarias que efectúan diariamente. El mayor grupo de estudiantes se encuentra en un rango de edad entre 15 y 16 años; le sigue la población estudiantil de entre 12 y 14 años y el menor grupo tiene entre 17 y 18 años. Quienes se encuentran en una edad acorde para cumplir con sus estudios secundarios. Respecto a su género, el mayor número lo comprende el masculino y, en menor cantidad, se hace presente el femenino dentro de esta institución educativa.

Respecto al curso al curso académico al que pertenece la mayoría es de 1BGU (Bachillerato General Unificado), le siguen en números, 2BGU y en menor cantidad pertenecen al 3BGU. Es decir, este grupo de personas ya tiene criterios personales e intelectuales formados, por ello fueron la población ideal para participar en la encuesta. Al preguntarles sobre con qué personas viven, se evidencia que la mayor parte de estudiantes viven con su madre; según el orden numérico, le siguen los que viven con padre, madre y hermanos. Después están los que viven con el padre; también están los

que viven con sus abuelos; están los estudiantes que viven con otros tutores y los demás, en su minoría, viven solos. Esto demuestra que los estudiantes conviven en distintos escenarios que no mantienen relaciones de convivencia dentro de una familia tradicional; sin embargo, se siguen interesando por culminar sus estudios académicos que les servirán para su futuro profesional.

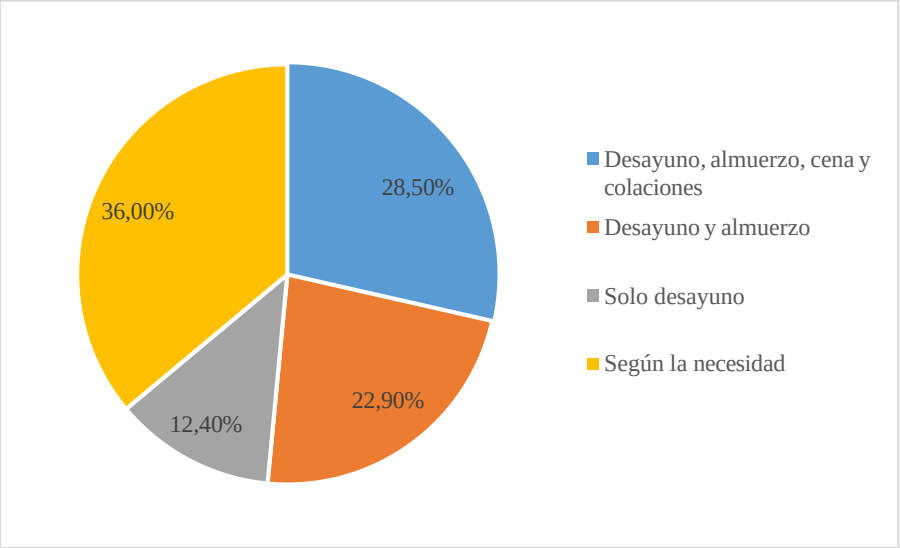
2.- ¿Cuántas comidas consume al día?

Tabla 2. Alimentación diaria

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno, almuerzo, cena y colaciones	46	28,5%
Desayuno y almuerzo	37	22,9%
Solo desayuno	20	12,4%
Según la necesidad	58	36,0%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 2. Alimentación diaria



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Los estudiantes que participaron en la encuesta fueron muy honestos al reconocer cuántas comidas consumen al día. Lográndose evidenciar que en su mayoría se alimenta según la necesidad, lo cual implica una alimentación intuitiva, que se produce por la manifestación del cuerpo cuando indica comer en respuesta a señales de hambre. Seguidamente, están aquellos que consumen dos comidas al día, siendo desayuno y almuerzo. Otro grupo menor respondió que sí tiene acceso a tres comidas diarias como desayuno, almuerzo, cena e incluso tienen colaciones escolares. En un grupo menor solo consume desayuno en todo el día.

En este entorno educativo se observa que no todos los estudiantes pueden acceder a una alimentación digna que incluya desayuno, almuerzo, merienda, que son las comidas que el cuerpo necesita durante todo el día para rendir de manera eficiente. Esto acarrea una serie de consecuencias negativas, como son falta de atención, malas notas, afectación en su desarrollo cognitivo y físico, entre otros. Por obvias razones, si no están debidamente alimentados, difícilmente podrán concentrarse en sus clases, no asimilarán los conocimientos que imparten sus profesores, repercutiendo en sus calificaciones.

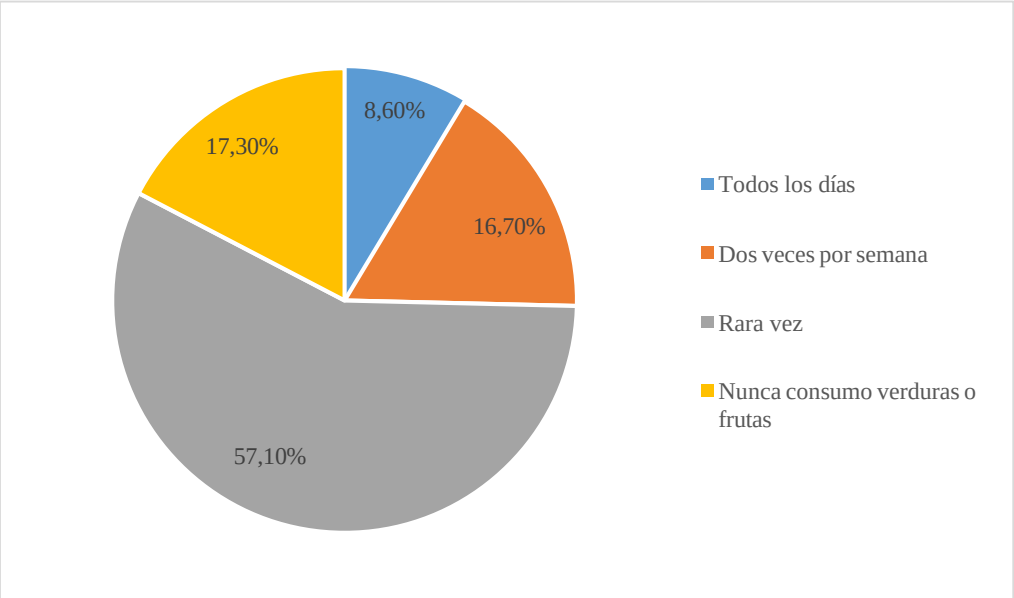
3.- ¿En su alimentación cotidiana incluye frutas o verduras?

Tabla 3. Alimentación cotidiana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	14	8,6%
Dos veces por semana	27	16,7%
Rara vez	92	57,1%
Nunca consumo verduras o frutas	28	17,3%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 3. Alimentación cotidiana



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

En la interrogante relacionada con su alimentación cotidiana, si en esta incluyen frutas o verduras, reconocen el mayor grupo de estudiantes que lo hacen rara vez; le sigue el porcentaje que nunca consumen frutas y verduras. Otros indican que lo hacen dos veces por semana y el menor porcentaje reconoce que lo hacen todos los días. A través de sus respuestas, los estudiantes revelan que en su alimentación diaria no consumen frutas y verduras, que son alimentos que se caracterizan por ser nutritivos, sanos y beneficiosos para su bienestar físico y mental. Deben ser consumidas de forma habitual para mantener sus cuerpos sanos y evitar que adquieran enfermedades derivadas de una inadecuada alimentación.

Una alimentación sana implica que en la preparación de alimentos se incluyan frutas y verduras, que son la base de una dieta saludable. Especialmente deben ser ingeridos por los estudiantes porque les brinda una serie de ventajas en su vida. Entre ellas, mejorar el rendimiento académico, salud física estable y el bienestar mental; los mantiene sanos. Además, les ayuda a aumentar la concentración y la memoria, que es necesaria para el proceso de aprendizaje, proporciona vitaminas para el cuerpo y fortalece el sistema inmunológico. La alimentación es un mecanismo que permite el desarrollo evolutivo de los seres humanos y, por ende, debe ser lo suficientemente nutritiva.

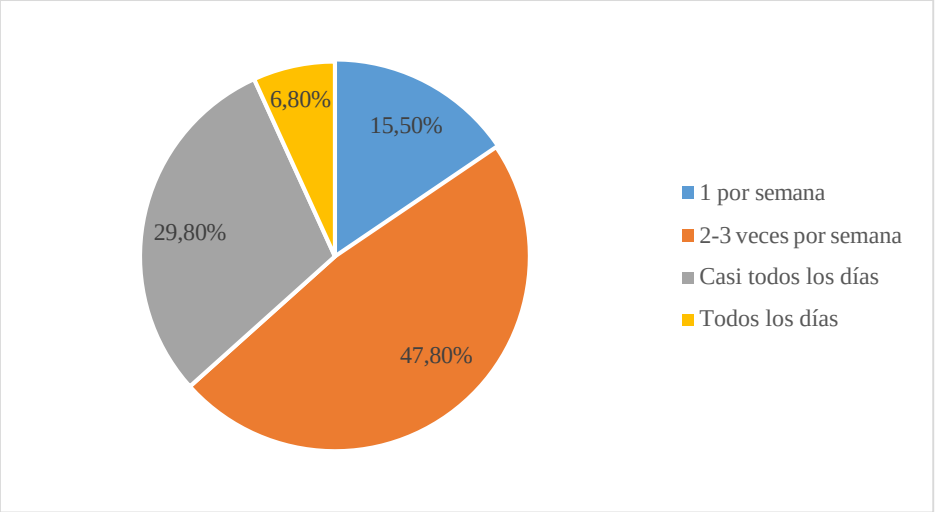
4.- ¿Con que frecuencia se salta las comidas diarias?

Tabla 4. Saltos entre comidas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1 por semana	25	15,5%
2-3 veces por semana	77	47,8%
Casi todos los días	48	29,8%
Todos los días	11	6,8%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 4. Saltos entre comidas



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Respecto a la frecuencia con la que los estudiantes se saltan las comidas diarias, se observa, según los resultados de la encuesta, que la mayoría lo hacen entre 2 y 3 veces por semana. Otros mencionan que lo hacen todos los días; los demás se saltan la comida 1 vez por semana y la minoría lo hace todos los días. Esta pregunta permite conocer cómo los estudiantes llevan su alimentación, que no realizan una actividad alimenticia normal, pues tienden a saltarse las comidas, que, aunque parece una práctica inofensiva, puede acarrear consecuencias graves.

Pueden existir múltiples causas por las cuales los estudiantes se saltan sus comidas diarias, siendo las más comunes la falta de tiempo para estudiar, porque ya consumieron algún alimento en el bar del plantel, por falta de apetito. Porque quizá no les gustó la comida casera que prepararon, por altos costos económicos, por no tener acceso a ella o tal vez vienen solos y no saben o les gusta cocinar. Otros aspectos que influyen en la forma en que se saltan las comidas pueden ser por mantener hábitos poco saludables o falta de planificación, que hacen que pongan poco interés en llevar una correcta dieta alimenticia.

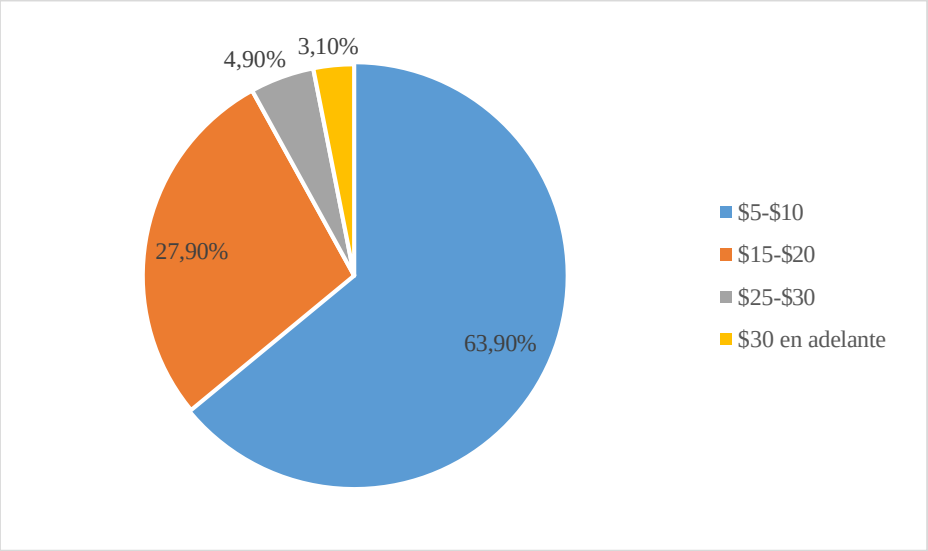
5.- ¿Cuál es su gasto semanal en alimentación?

Tabla 5. Gasto semanal

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
$5-$10	103	63,9%
$15-$20	45	27,9%
$25-$30	8	4,9%
$30 en adelante	5	3,1%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 5. Gasto semanal



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

En referencia a cuánto gastan semanalmente en su alimentación los estudiantes, la mayor parte respondió que cuentan con un presupuesto de entre $5-$10. Los demás gastan $15-$20 para su alimentación, pocos poseen un presupuesto de $25-$30, y la minoría de estudiantes destinan más de $30 para consumir alimentos. El factor económico influye directamente en el acceso a los alimentos; por ende, los estudiantes deben adaptarse a su poco presupuesto para tratar de alimentarse diariamente, es ahí donde inciden en el consumo de alimentos procesados, los cuales son de bajo costo y accesibles, ya que se encuentran en cualquier parte.

Los estudiantes dependen de sus padres o de sus responsables para sobrevivir, incluyendo de su alimentación. Les dan un presupuesto que no suele ser el ideal; es muy poco, que lo deben invertir no solo en comida, sino también en diversos gastos; en efecto, tener bajo presupuesto conlleva privarse de alimentarse bien. El bajo presupuesto para la alimentación es un inconveniente que afecta a los estudiantes; esto significa un problema recurrente entre quienes, inclusive por falta de presupuesto, no consumen nada fuera de sus hogares, lo cual les afecta anímicamente porque tienen que sacrificar su salud y bienestar.

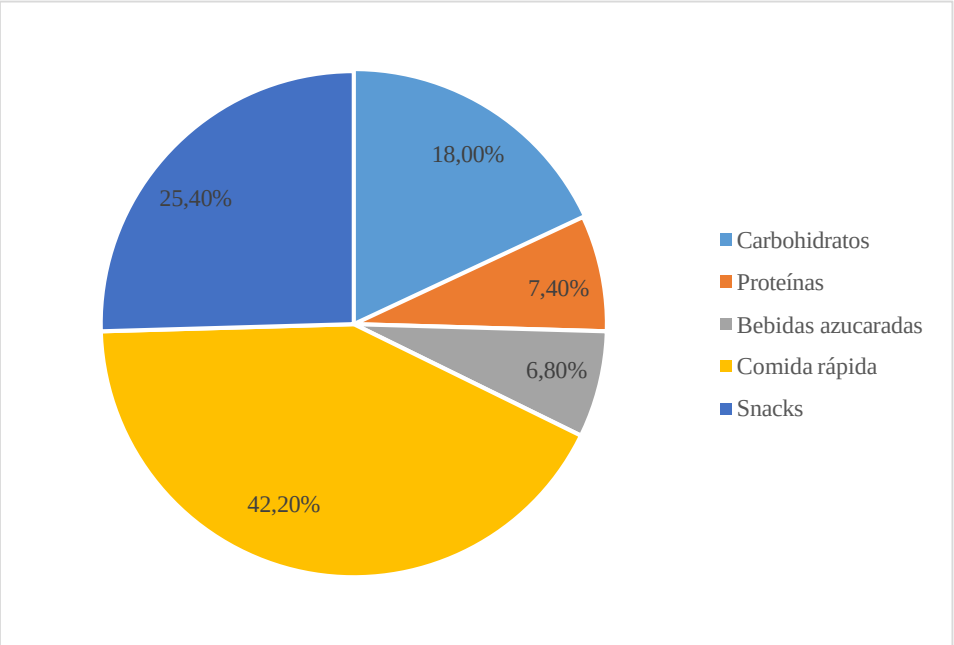
6.- ¿Cuáles son los tipos de alimentos que más consume?

Tabla 6. Consumo de alimentos procesados

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Carbohidratos	29	18,0%
Proteínas	12	7,4%
Bebidas azucaradas	11	6,8%
Comida rápida	68	42,2%
Snacks	41	25,4%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 6. Consumo de alimentos procesados



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Al preguntar a los estudiantes sobre los tipos de alimentación que más consumen, respondieron la mayoría que prefieren la comida rápida; luego están aquellos que prefieren los snacks. Además, prefieren los carbohidratos; otros consumen proteínas y la minoría prefiere las bebidas azucaradas. La preferencia de este tipo de alimentos se debe a que los mismos se encuentran a su disposición inmediata, pues son ofrecidos dentro del bar de la institución. Por sus bajos costos, los estudiantes hacen habitual el consumo de estos alimentos que son perjudiciales para su salud e incluso afectan a rendimiento académico.

Ciertamente, los estudiantes prefieren consumir comida rápida, chatarra o basura, que es conocida por ser adictiva y perjudicar para la salud, especialmente porque está elaborada a base de grasas, sal, azúcares refinados y saborizantes artificiales, siendo claros ejemplos las papas fritas, pollo frito, nuggets, salchichas, hamburguesa, pizza, donas, pastelillos, rollos de queso, los snacks, doritos, chitos, chocolates, etc. El consumo de forma continua de este tipo de comida puede detonar en el cuerpo de los estudiantes ciertos padecimientos crónicos como la obesidad, cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares, acné, piel grasa, trastornos del sueño, cáncer, desnutrición, gastritis, entre otros que complican la vida de los estudiantes.

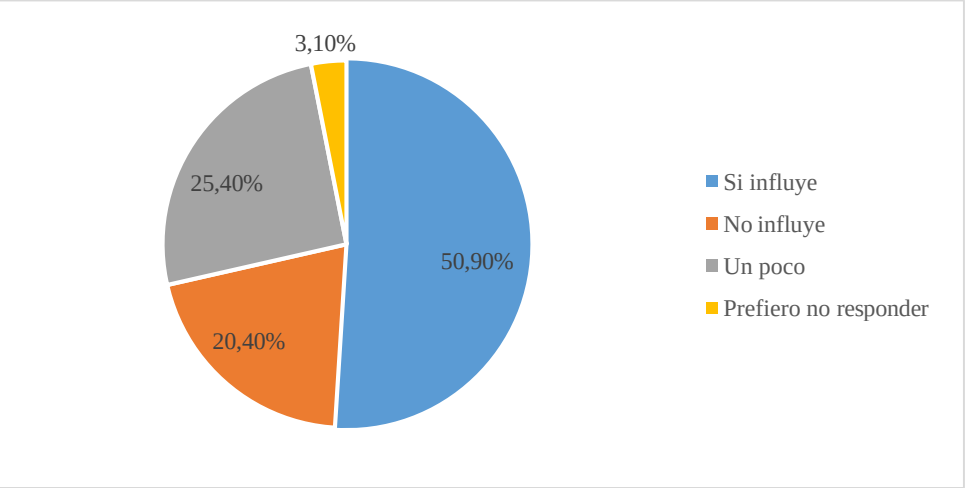
7.- ¿Considera que su alimentación influye en su calidad de vida?

Tabla 7. Alimentación y calidad de vida

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si influye	82	50,9%
No influye	33	20,4%
Un poco	41	25,4%
Prefiero no responder	5	3,1%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 7. Alimentación y calidad de vida



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Los encuestados en su mayoría señalaron que la alimentación influye directamente en su calidad, mientras que en un bajo porcentaje manifestaron que no tiene incidencia alguna. Estos datos reflejan que la mayoría de jóvenes están conscientes de los productos alimenticios que son beneficiosos para su salud y de cuáles pueden llegar a ser perjudiciales; a pesar de tener un conocimiento completo sobre lo que implica la nutrición, no se han generado prácticas alimentarias apropiadas. En parte, esto puede deberse a que se necesita profundizar en los aspectos negativos de los alimentos ultraprocesados.

Comer sano y equilibrado es, sin duda, un acto necesario para mantener una salud estable; en los estudiantes influye aún más porque favorece su rendimiento físico e intelectual; con ella pueden mantener diariamente la concentración, entusiasmo, una adecuada condición inmunitaria y mental. El entorno familiar también debe preocuparse por brindarles una alimentación adecuada, equilibrada, proporcionada, con suficientes nutrientes para favorecer su desarrollo cognitivo y el bienestar general, por cuanto continuar con una alimentación deficiente o desequilibrada es un indicador de dificultades de salud y problemas de aprendizaje.

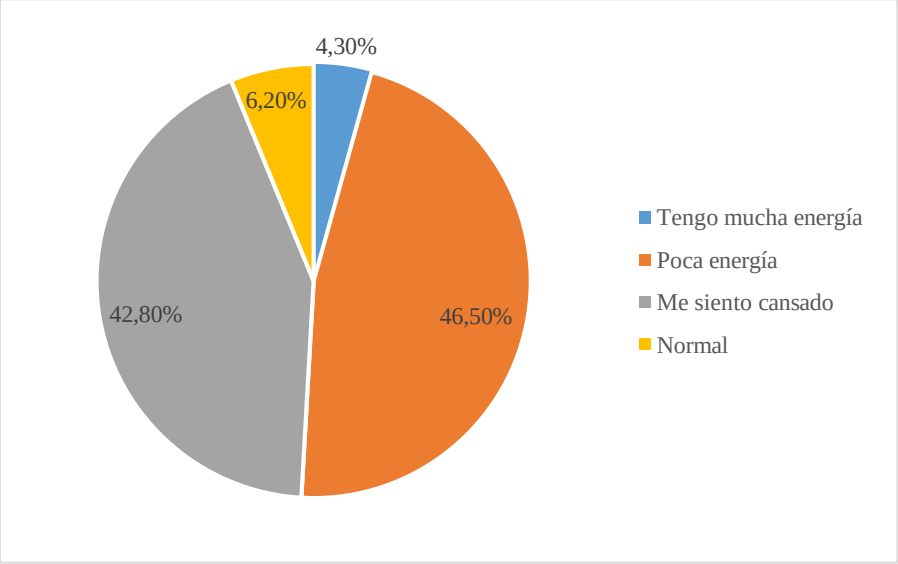
8.- ¿Cuál es su estado anímico luego de consumir alimentos procesados?

Tabla 8. Estado de ánimo vs. Alimentos procesados

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Tengo mucha energía	7	4,3%
Poca energía	75	46,5%
Me siento cansado	69	42,8%
Normal	10	6,2%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 8. Estado de ánimo vs. Alimentos procesados.



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

En cuanto al estado de ánimo de los estudiantes luego de consumir alimentos procesados, contestaron la mayoría que tienen poca energía; otros presentan cansancio; los demás tienen poca energía; los demás dicen que tienen mucha energía y un grupo menor menciona que se sienten normal. Los estudiantes reconocen que el consumo de alimentos procesados (frituras, galletas, snacks) sí repercute en su nivel de energía y su esta de ánimo. Por cuanto, consumir alimentos ultraprocesados les baja no están anímicamente aptos para llevar a cabo sus actividades, por ende, pierden su concentración en sus clases durante la jornada escolar, todo esto repercute en las notas e incluso con las pérdidas de las materias

La ingesta diaria de alimentos procesados repercute en el estado de ánimo de los estudiantes, reduciendo principalmente su energía. Este tipo de alimentos son elaborados a base de ingredientes artificiales con un alto contenido de azúcares y grasas saturadas. Su ingesta tiene como consecuencias en el cuerpo una caída inmediata de ánimo físico y energía, repercutiendo de forma evidente en el desempeño y atención y el estado anímico. Por ello se recalca lo fundamental de que los estudiantes practiquen una dieta equilibrada, incluyendo frutas, verduras, proteínas y cereales, que al ser consumidos consienten conservar niveles de energía estables, principalmente durante toda lo que dure la jornada académica.

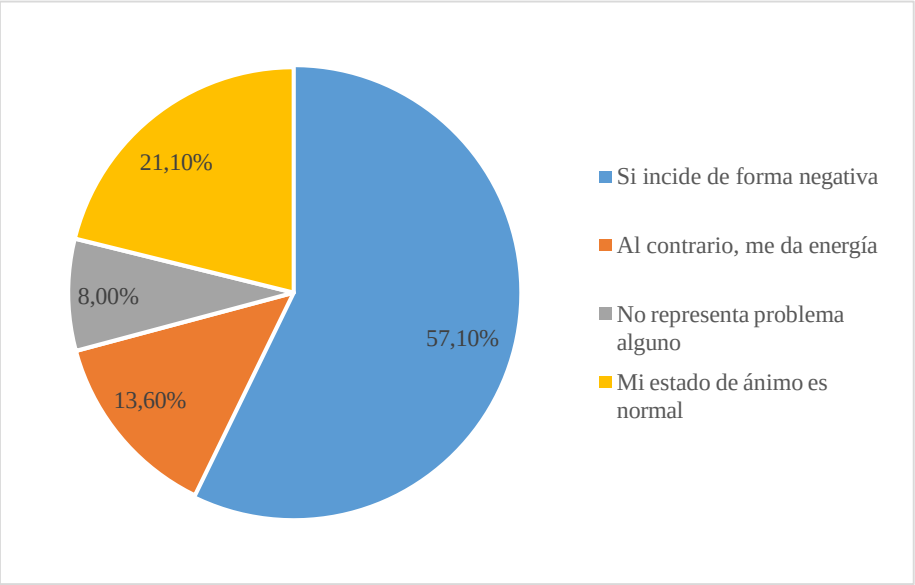
9.- ¿Considera que el consumo de alimentos procesados puede incidir de forma negativa en su rendimiento académico?

Tabla 9. Impacto de los alimentos procesado en el aprendizaje

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si incide de forma negativa	92	57,1%
Al contrario, me da energía	22	13,6%
No representa problema alguno	13	8,0%
Mi estado de ánimo es normal	34	21,1%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 9. Impacto de los alimentos procesado en el aprendizaje



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Los estudiantes encuestados en relación al consumo de alimentos procesados que pueden incidir de forma negativa en el rendimiento académico, un alto porcentaje coincide en que sí incide negativamente; por el contrario, un grupo reducido piensa que al consumir este tipo de comida su estado de ánimo es normal; los demás creen que les da energía y el restante no les representa ningún tipo de problema. Debido a que este grupo de personas está inmerso en el ámbito académico, por el mismo hecho de que tiene a su alcance información sobre la alimentación, tiene conocimiento de que efectuar la ingesta de comida procesada tiene que ver con su rendimiento académico. La comida procesada es un factor que evita poner su mejor esfuerzo al momento de aprender, presentando bajas calificaciones, sueño en clases, déficit de atención, etc.

El consumo de alimentos está vinculado según estudios científicos comprobados directamente con el rendimiento académico de los estudiantes; si estos tienen una dieta nutritiva con la ingesta regular de alimentos saludables, tendrán su cuerpo funcionando de manera óptima. Esta forma de alimentarse permitía que se potenciarán al máximo el desarrollo cognitivo y las habilidades académicas del grupo estudiantil. Por esta razón, una dieta saludable puede significar para los estudiantes una mayor concentración, mejor memoria, funcionamiento cerebral más eficaz; en este sentido, que puedan realizar el consumo de alimentos sanos es parte del componente biológico fundamental para un desempeño académico exitoso.

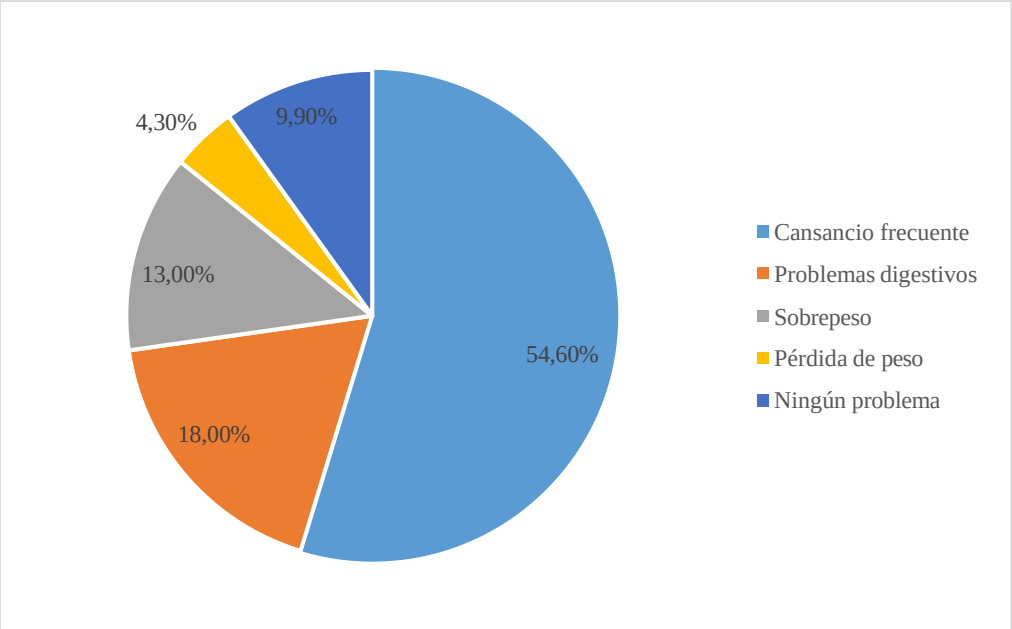
10.- ¿En los últimos años ha presentado algún problema de salud?

Tabla 10. Problemas de salud

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Cansancio frecuente	88	54,6%
Problemas digestivos	29	18,0%
Sobrepeso	21	13,0%
Pérdida de peso	7	4,3%
Ningún problema	16	9,9%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 10. Problemas de salud



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Al preguntarles a los estudiantes sobre si en los últimos años han presentado algún problema de salud, la mayoría han indicado que tienen cansancio frecuente; otros tienen problemas digestivos, también presentan sobrepeso. Otro grupo de estudiantes menciona que no tiene ningún problema y una parte minoritaria reconoce que tiene pérdida de peso.

Estos son problemas de salud constantes en aquellos estudiantes que tienen una pésima alimentación, en la cual dan prioridad al consumo de comida chatarra que, a una nutrición con frutas, verduras y demás alimentos que aportan beneficios a su cuerpo.

Cuando los estudiantes mantienen una alimentación inadecuada y dan prioridad al consumo de comidas con exceso de calorías, azúcares y grasas, son propensos a presentar enfermedades comunes relacionadas con este tipo de alimentación. Entre ellas se encuentran el aumento de peso que da origen al desarrollo de obesidad en edad temprana, problemas de su piel como el acné, sensibilidad; existe el riesgo de generar la diabetes, problemas cardiovasculares, llegando a presentar infartos. La comida chatarra por ninguna circunstancia puede ser considerada como parte de una dieta saludable; sin embargo, en los centros educativos y el hogar siguen siendo consumidas en grandes cantidades, esto debido a factores para que sean preferidas por los estudiantes, entre ellos su disponibilidad, sabor, conveniencia y bajos costos, reemplazando una alimentación sana por productos ultra procesados.

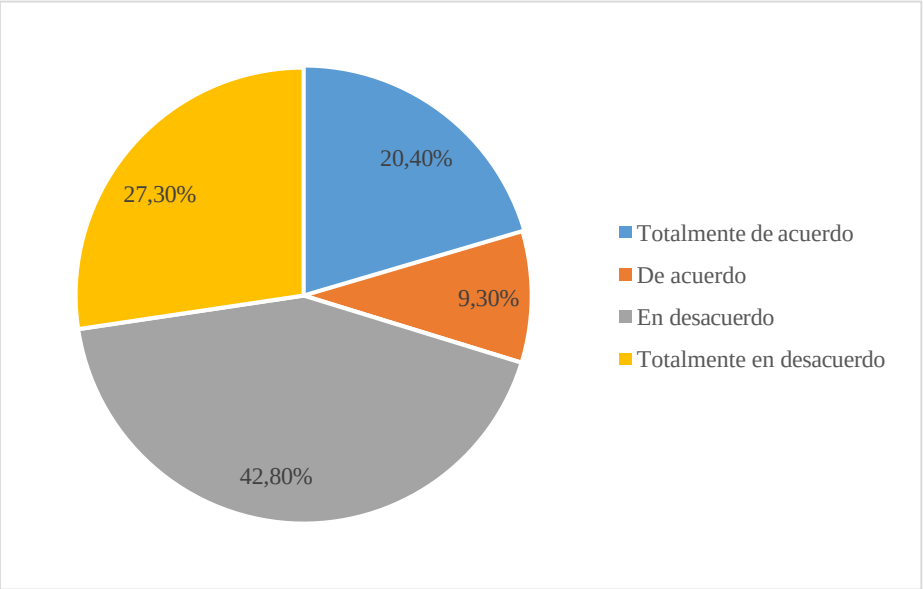
11.- Según su estilo de vida: ¿Considera que su forma de alimentarse es saludable?

Tabla 11. Percepción de la alimentación saludable

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	33	20,4%
De acuerdo	15	9,3%
En desacuerdo	69	42,8%
Totalmente en desacuerdo	44	27,3%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 11. Percepción de la alimentación saludable



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Según el estilo de vida que llevan los estudiantes, se procedió a preguntar si consideran que su forma de alimentarse es saludable, dando como respuesta que en su mayoría están en desacuerdo; otros están totalmente de acuerdo, un grupo se siente totalmente de acuerdo y el resto considera estar de acuerdo con la alimentación que efectúan. Es decir, existe una inconformidad por parte de los estudiantes sobre la alimentación que llevan diariamente, pues son conscientes de que en esta no incluyen el consumo de alimentos que aporten vitaminas y proteínas en su vida diaria.

El estilo de vida de los estudiantes se caracteriza principalmente por ocupar su tiempo en largas jornadas educativas, las cuales deben cumplirlas dentro del aula y fuera de ella, realizando tareas diarias que se envían para que las realicen dentro de su hogar. Por preocuparse demasiado por cumplir con su rol educativo, dejan de lado su nutrición, alimentándose con productos dañinos que estén a su alcance y que les ahorren tiempo de consumo. Esta práctica puede ser influenciada por varios factores, entre ellos la falta de tiempo, estrés, influencia de su hogar y social. Sobrevivir de esta manera puede afectarles gravemente en su salud; no obstante, están a tiempo de optar por una vida saludable mediante la adaptación de una dieta equilibrada y con la realización de un ejercicio físico. Esto puede aportar múltiples beneficios, especialmente en su rendimiento académico y bienestar en general.

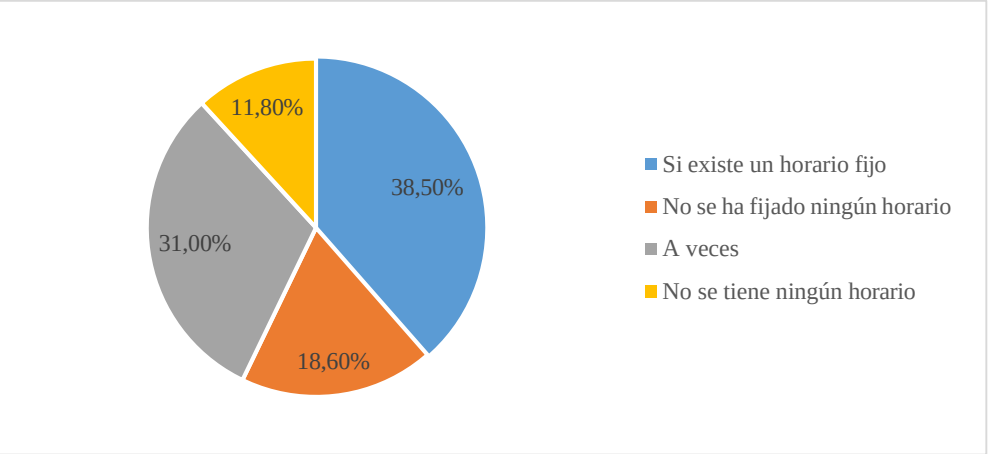
12.- ¿En su hogar existe un horaria de comida fijo impuesto por sus padres?

Tabla 12. Horario de comida

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si existe un horario fijo	62	38,5%
No se ha fijado ningún horario	30	18,6%
A veces	50	31,0%
No se tiene ningún horario	19	11,8%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 12. Horario de comida



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Sobre el horario de comida fijo impuesto por sus padres, respondieron que la mayoría contesto que, si existe un horario fijo, otros respondieron que a veces tiene se cumple con el horario, un grupo reconoce que sus padres no han fijado un horario y el resto dicen que no tiene ningún horario. En este escenario se observa que los estudiantes tienen que alimentarse conforme a un horario determinado que establecen sus padres respetando los mismos, sin embargo, hay estudiantes que no se rigen por un horario de alimentación

Compartir la mesa es un momento adecuado para fomentar los lazos de familia; los estudiantes pueden socializar con sus padres sobre cómo les fue en su jornada estudiantil y hablar de otras cosas. Comer acompañados permite también que sus padres puedan

controlar cuánto y qué comen. Por el contrario, estudiantes que no tienen horarios fijos para comer impiden que estos puedan comunicarse con sus padres y en ocasiones terminan alimentándose solos; por ende, los padres no se preocupan por establecer horarios para comer juntos y, peor aún, en brindarles una buena alimentación.

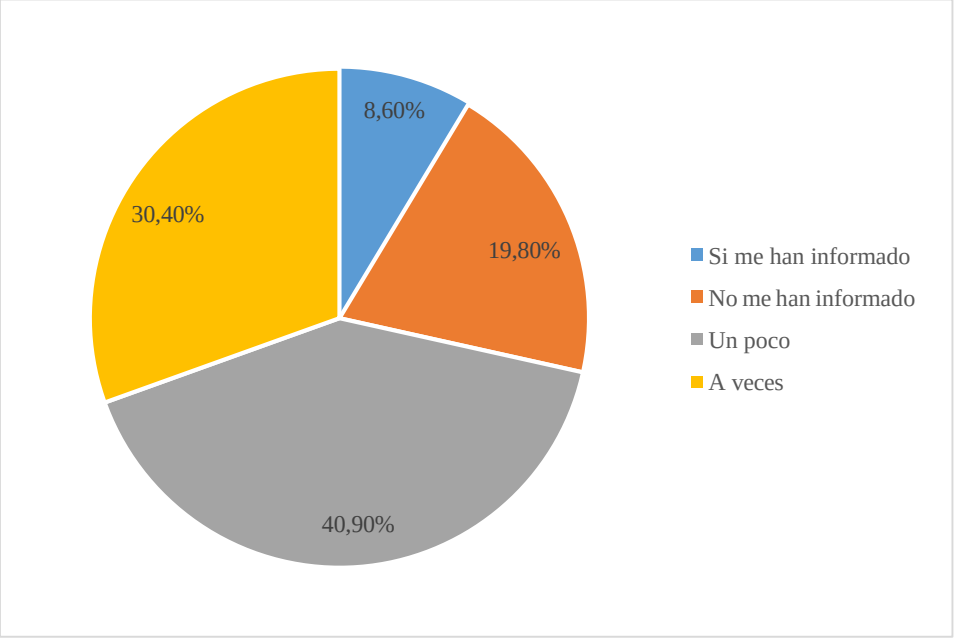
13.- ¿En su hogar se le ha informado que tipo de alimentos son saludables y que productos no tienen ningún nivel nutricional?

Tabla 13. Información saludables y no nutricionales

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si me han informado	14	8,6%
No me han informado	32	19,8%
Un poco	66	40,9%
A veces	49	30,4%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 13. Información saludables y no nutricionales



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

En cuanto a la interrogante dirigida sobre si en el hogar se les ha informado qué tipo de alimentos son saludables y qué productos no tienen ningún nivel nutricional, reconoce que les han informado un poco; otros contestaron que a veces les informan, mientras que los demás mencionan que no se les han mencionado y un reducido grupo de estudiantes reconocen que sí se les ha informado. Las prácticas alimenticias se forman dentro del núcleo familiar, siendo los estudiantes un reflejo de lo que aprenden en sus hogares, y sus comportamientos son demostrados en el ámbito académico.

En el hogar, se forman los hábitos alimenticios cuando existe responsabilidad de los padres; lo que se trata de hacer es influenciar en el consumo de alimentos sanos para sus hijos. No obstante, a los hijos no siempre les interesa que sus padres les indiquen qué alimentos deben comer para ser sanos; en ocasiones, cuando no les cocinan lo que ellos prefieren, no comen, haciendo que les preparen comidas sin ningún tipo de aporte nutricional, incluyendo ingesta de arroz, carnes fritas, bebidas gaseosas, fideos instantáneos, etc., que son del gusto de los hijos. Entonces, esto impide llevar una buena relación con los hábitos alimenticios sanos en el hogar.

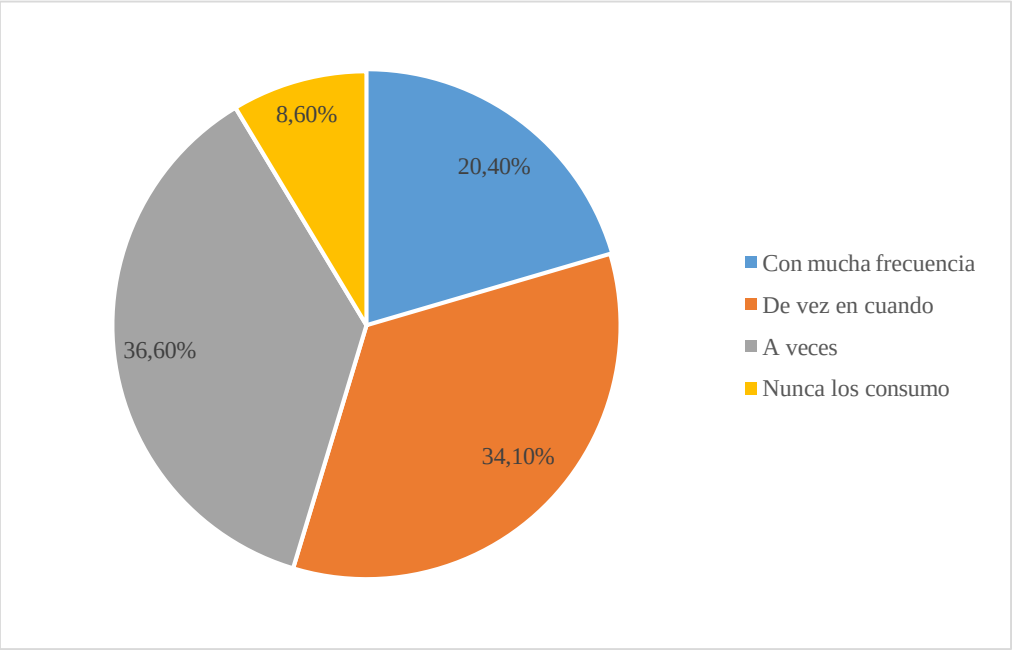
14.- ¿Usted consume productos que se publican en redes sociales y la televisión?

Tabla 14. Consumo de productos por publicidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Con mucha frecuencia	33	20,4%
De vez en cuando	55	34,1%
A veces	59	36,6%
Nunca los consumo	14	8,6%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 14. Consumo de productos por publicidad



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Referente a si consumen productos que se publican en redes sociales y en la televisión, los estudiantes dieron respuesta de la siguiente manera: la mayoría dicen que lo hacen a veces; luego están los estudiantes que mencionan hacerlo de vez en cuando; seguidamente están aquellos que reconocen que lo realizan con mucha frecuencia y el resto afirma que nunca los consumen. En este sentido, los medios tecnológicos influyen en el consumo y comportamiento alimenticio de los estudiantes, siendo importante que los padres controlen el contenido que observan en redes sociales.

Efectivamente, se ha incluido en la encuesta una pregunta de actualidad: la tecnología, las redes sociales, el internet forman parte de la vida interactiva de los estudiantes; por ende, también se relaciona con sus prácticas alimenticias. Los estudiantes tienen acceso a una gran variedad de contenido, entre ellos la alimentación, pudiendo encontrar comida saludable como perjudicial, dietas exageradas para bajar de peso y publicidad de comida chatarra. Especialmente la población adolescente y jóvenes son quienes siguen las tendencias para estar a la moda, llevando a poner en riesgo su vida, llegando a los extremos de dejar de comer o hacerlo de manera inadecuada.

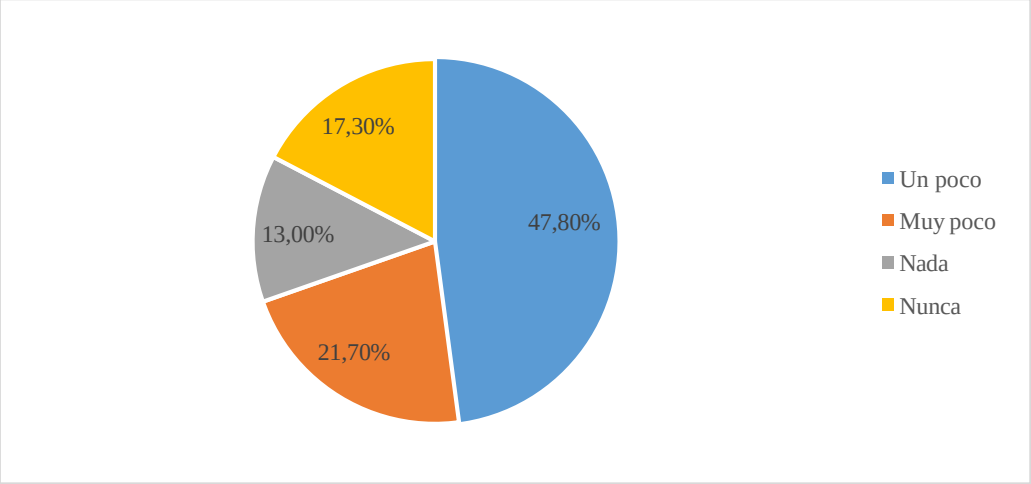
15.- ¿Considera que sus amigos le influyen en el consumo de alimentos chatarra?

Tabla 15. Influencia de amigos en el consumo de comida chatarra

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Un poco	77	47,8%
Muy poco	35	21,7%
Nada	21	13,0%
Nunca	28	17,3%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 15. Influencia de amigos en el consumo de comida chatarra



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

A los estudiantes también se les preguntó sobre si sus amigos les influyen en el consumo de alimentos chatarra, respondiendo en su mayoría que sí tiene un poco de influencia; otros estudiantes dicen que de vez en cuando, los demás respondieron que nunca los influencian y el resto considera que no los influyen en nada. Las relaciones que mantienen los estudiantes con sus compañeros también tienen que ver con los alimentos que consumen, especialmente cuando se encuentran dentro de las instalaciones del colegio.

Las amistades sí influencian en el consumo de alimentos; los estudiantes, para empatizar con el resto de sus amigos, animan a los demás a consumir algún tipo de alimento, siendo los más comunes la comida chatarra. Las experiencias compartidas dentro y fuera de la institución educativa, como son comer juntos, hacer las tareas juntos, salir a jugar, chatear por redes sociales, pueden moldear los hábitos alimenticios. Estas relaciones fomentan los lazos de amistad; sin embargo, por caer bien en el grupo, no es necesario seguir hábitos alimenticios perjudiciales para la salud; en este sentido, se debe fomentar en el grupo de amigos hábitos más saludables.

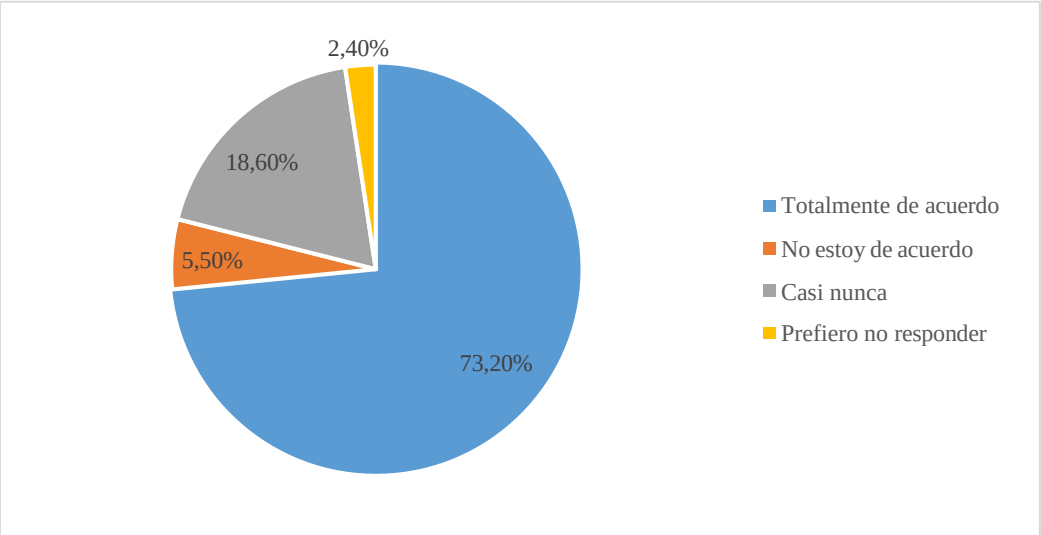
16.- ¿Considera que la alimentación favorece al bienestar emocional y físico?

Tabla 16. La incidencia de la alineación en el estado físico y emocional

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	118	73,2%
No estoy de acuerdo	9	5,5%
Casi nunca	30	18,6%
Prefiero no responder	4	2,4%
Total	**161**	**100%**

Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Figura 16. La incidencia de la alineación en el estado físico y emocional



Nota. Elaboración propia de la encuesta aplicado a los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro.

Respecto a la interrogante efectuada sobre si la alimentación favorece el bienestar emocional y físico, los estudiantes reconocen en su mayoría estar totalmente de acuerdo; otros dicen que casi nunca favorece el bienestar emocional y físico; los demás tampoco están de acuerdo y un grupo muy pequeño prefirió no responder la interrogante. Los estudiantes encuestados coinciden al manifestar que una alimentación sí puede favorecer tanto su bienestar emocional como físico, porque el comer no solo es una necesidad para satisfacer el hambre; también puede ser una experiencia agradable y beneficiosa para el cuerpo, el cual avisa si está bien mediante el consumo de alimentos sanos; asimismo, se manifiesta con enfermedades cuando no se lleva una alimentación insana.

La alimentación impacta significativamente en la salud física y emocional; los estudiantes que consumen una dieta equilibrada, rica en alimentos sanos y con una adecuada hidratación, proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. La comida sana mejora el estado de ánimo de los estudiantes, previene enfermedades, les permite concentrarse en clase; así pueden tener un mejor rendimiento académico, ya que existe una conexión directa entre el intestino y el cerebro.

4.1.2 Entrevista aplicada

Se realizó una entrevista a la señora Marina Guerra, quien atiende el bar del Colegio San Pedro, ofreciendo una serie de productos a los estudiantes de este plantel; el propósito de esta conversación es lograr evidenciar cuáles son los productos que se ofrecen al interior de la institución.

Nombre de la entrevistada	**Sra. Marina Guerra**
Preguntas	**Respuestas**
1.- ¿Cuáles son los alimentos que más ofrecen a los estudiantes?	"Bueno, aquí ofrecemos alimentos saludables, todo es saludable, por ejemplo, secos de carne, de pollo, arroz con chuleta, arroz relleno, yapingachos con fritada, ofrecemos también choclo con chicharrón, cevichochos, chochos con tostado y ensalada, tortillas de verde, tortillas de maduro, tortillas de yuca"

2. ¿Qué toma en cuenta para elaborar los menús para los estudiantes?	"Tomo en cuenta la higiene, debemos de estar bien preparados y elaborar higiénicamente los productos que vamos a extender a los estudiantes por la misma salud de los estudiantes."
3. ¿Cuáles son las opciones saludables que ofrece a los estudiantes?	**"**Las opciones saludables que les ofrezco son manzanas, jugos de frutas naturales como tamarindo, mora, en lo más saludable tenemos eso, porque en la comida ya lo mencioné.**"**
4. ¿Cuál es la frecuencia con la que los estudiantes le solicitan gaseosas, snacks, galletas etc.?	**"**Verá que aquí no me solicitan eso porque como los mismos estudiantes saben que no se pueden vender productos industrializados."
5. ¿Usted, ha observado si los estudiantes consumen gaseosas, snacks, galletas,?	"Si, compran afuera en las tiendas de alrededor porque en el bar no vendo esos productos, a la mayoría de muchachos los he visto que consumen estos productos industrializados"
6.¿Cuáles son los hábitos más comunes de los estudiantes en el consumo de alimentos?	**"**Verá, aquí más consumen la comida, por ejemplo, el arroz, el choclo, los chochos, como le mencioné, las tortillas de verde, de maduro, de yuca, chocolate, morocho, es lo que más consumen.**"**
7. ¿Considera que la propaganda en redes sociales influye en el consumo de alimentos procesados?	**"**Debe influir, porque cuando los muchachos salen de aquí del colegio, ellos compran en las tiendas de afuera.**"**
8. ¿Cuál cree Usted que es el nivel de influencia de los amigos en el consumo de los productos ultraprocesados?	**"**Mucha influencia porque si el uno se compra una cosa, el otro dice, yo también me quiero comprar, o le dice el amigo, cómprate.**"**
9. Desde su observación: ¿Cómo influye la alimentación en la calidad de vida de los estudiantes?	"Influye mucho, porque hay estudiantes que vienen sin desayunar, y como aquí el receso es a las 9 de la mañana, entonces ellos ya se sirven los alimentos aquí en el bar para no estar con

	sueño, ni pereza en el aula. Entonces, el alimentarse, nos ayuda muchísimo, al menos el desayuno, es súper importante.”
10. ¿Considera que los hábitos alimenticios de los estudiantes son adecuados o deben mejorar?	“Si, cada alimento que se lleva al cuerpo es importante, ya que permite generar energía y en los estudiantes con eso pueden estudiar”

Nota. Elaboración propia con base en datos aportados de la entrevista realizada.

Con la entrevista efectuada a la encargada del bar, se evidencia que por parte del Colegio San Pedro se han implementado medidas para fortalecer una alimentación saludable a favor de los estudiantes; es por ello que está restringida la venta de productos procesados. Este compromiso institucional es valioso porque está de alguna manera concienciando a los jóvenes para que puedan adquirir nuevos hábitos alimenticios.

No obstante, según lo señalado por la entrevistada, los estudiantes no concurren a menudo a consumir este tipo de alimentos que se expenden en el bar. En su mayoría, al salir del colegio, se concentran en puestos ambulantes o en tiendas que se encuentran alrededor para comprar galletas, snacks, gaseosas. Productos que no ofrecen ningún tipo de beneficio; al contrario, solamente están direccionados a afectar su calidad de vida.

Estos datos revelan que se deben promocionar con más regularidad los beneficios que ofrecen las prácticas alimentarias saludables, a fin de que los estudiantes de forma autónoma vayan tomando un rumbo y dejen de lado ese consumo excesivo de productos procesados y opten por consumir alimentos saludables.

4.1.3 Análisis de resultados por categorías

Categoría 1: Practicas alimentarias

Las prácticas alimentarias se refieren a esos hábitos que todo ser humano tiene con los alimentos, ya sea por su preparación y selección y consumo de los mismos, los cuales varían según el contexto cultural y social. Estas prácticas tienen una incidencia directa en la salud y relaciones sociales; bien pueden ayudar a cada individuo a tener una vida saludable o a su vez perjudicarle si sus hábitos no son los más adecuados.

Las prácticas alimentarias tienen relación directa con el desarrollo y calidad de vida de los estudiantes que se encuentran en la etapa de la adolescencia. Cada hábito debe

desarrollarse desde una perspectiva que consolide la no afectación de la salud mental y física. Esto influye en ese rendimiento académico de cada uno de los estudiantes.

La encuesta aplicada revela que los estudiantes de bachillerato, en su mayoría, dentro de su alimentación cotidiana no incluyen frutas y verduras, alrededor del 57,1% (92 estudiantes) ha señalado que este tipo de alimentos lo incluye rara vez; a pesar de ser los más saludables, no son muy considerados por los adolescentes. A esto se suma que en ocasiones se salta las comidas con mucha regularidad. En efecto, llevan hábitos alimenticios poco saludables que al final terminarán por perjudicar su salud.

Los comportamientos alimenticios que tienen la mayoría de estudiantes en parte se deben a esa falta de conocimiento sobre cuáles son los alimentos que brindan un aporte nutricional adecuado y únicamente se han centrado en guiarse por la propaganda y por esas preferencias gustativas. Estos datos muestran la necesidad de promover en las instituciones educativas una asignatura que se encargue exclusivamente de promover los beneficios que ofrecen ciertos alimentos en contraposición con aquellos que no tienen ningún nivel nutricional.

En lo referente a los gastos semanales, la mayoría coincide en que gastan entre 5 y 10 dólares. Los datos explicados anteriormente permiten coincidir en que este dinero no se utiliza para adquirir alimentos saludables; al contrario, es utilizado en la compra de productos procesados como gaseosas, galletas, snacks, en sí todo aquello referente a la denominada comida chatarra.

En consecuencia, conforme a los resultados establecidos en la encuesta aplicada, las prácticas alimentarias de los estudiantes de bachillerato del colegio San Pedro no son adecuadas, situación que incide directamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida.

Categoría 2: Impacto en la calidad de vida

La deficiente alimentación impacta directamente en la calidad, pues según lo que cada persona consume, su estado emocional y físico será diferente. En este caso en específico, si hay estudiantes con un alto consumismo de alimentos procesados y comida alta en grasa, no tendrán el mismo rendimiento que aquellos que sí llevan una alimentación saludable, la misma que se verá reflejada en el rendimiento académico.

Los datos extraídos de la encuesta muestran que alrededor del 40,2%, es decir, 68 estudiantes, coinciden en que su alimentación se basa en comida rápida, la misma que no posee ningún tipo de nutriente positivo que fortalezca el desarrollo físico e intelectual de los adolescentes que han optado por consumir este tipo de alimentos, los cuales se concentran alrededor de la institución educativa.

El consumo de productos procesados, la denominada comida chatarra, sirve de forma negativa en el bienestar de los estudiantes. Incluso son ellos mismos quienes señalan que después de consumirlos tienen poca energía (46,5%) y algunos incluso se sienten cansados (42,8%). A pesar de ese desgaste físico que representa el comer esta clase de productos, no genera conciencia y la alejan de su hábito alimenticio cotidiano.

El impacto negativo en la calidad de vida de aquellos estudiantes que no tienen hábitos alimenticios adecuados es evidente, pero, aun así, por parte de los mismos, no se han tomado las medidas necesarias para cambiar este estilo de vida e inclinarse por consumir aquellos alimentos que sí ofrecen los nutrientes suficientes. Los datos analizados reflejan una situación preocupante que afecta directamente a la salud de los adolescentes, quienes no poseen los hábitos alimenticios saludables que les permita tener una salud física y mental propicia.

Categoría 3: Factores que inciden en las practicas alimentarias

Las prácticas alimentarias desde el punto de vista sociológico están asociadas directamente con los hábitos, costumbres y acciones que las personas efectúan sobre su alimentación. Generalmente, se relaciona con la preparación, selección de productos alimenticios, el consumo, el uso de alimentos hasta las rutinas de comida que las personas mantienen en su diario vivir. Además, se enmarca con aspectos alimentarios como nutrición, identidad cultural, gustos, relaciones sociales y personales; en consecuencia, las prácticas de alimentación son influenciadas por factores, familiares, sociales, culturales, económicos, escolar, laboral, tecnológico y biológicos.

Para el sociólogo Pérez et al. (2024), en su investigación sobre las prácticas y modas alimentarias, deja en claro que el término prácticas alimentarias hace referencia a lo que comemos, cómo, cuándo y por qué nos alimentamos. Cada persona tiene la necesidad de saciar el hambre, pero este proceso orgánico no solo se limita con la voluntad individual de comer; el acto de alimentarse tiene mucha influencia con diversos

factores, entre los más importantes el biológico, social, familiar, cultural y económico. De hecho, desde la infancia, el ser humano va modelando la forma de alimentación, tomando como referencia las enseñanzas alimenticias de sus padres hasta las actuales tendencias alimenticias promovidas por las redes sociales.

El principal factor que incide en las prácticas alimenticias es el biológico; el cuerpo diariamente pide saciar el hambre mediante el consumo de alimentos. Pues a través de ellos las personas recargan energía para funcionar en la realización de sus actividades cotidianas, convirtiéndose la alimentación en una necesidad indispensable para todas las personas. La decisión sobre la alimentación que desean llevar es un acto voluntario de manera individual o colectiva según cada caso. Reconociendo que una alimentación sana permite mantener un estilo de vida saludable, mientras que una alimentación a base de comida chatarra podrá ser perjudicial y acarreará como consecuencias enfermedades que los acompañarán toda su vida.

En relación al factor familiar como práctica alimentaria, este hace referencia a aquellos hábitos y prácticas heredadas de los miembros de la familia. Las personas suelen adaptar las formas de alimentación de sus madres, abuelas, tías o de otros familiares. La familia, por ser el grupo social más cercano, hace que los miembros más pequeños crezcan con sus enseñanzas alimenticias. Comúnmente, se impone la ideología del consumo de comida casera, la cual resulta ser más saludable, ya que se pueden controlar los alimentos e ingredientes que se ponen en la preparación de los alimentos; entonces se puede adquirir conocimientos sobre recetas caseras y alimentos que sirven para alimentarse adecuadamente.

El factor cultural en las prácticas alimenticias relaciona aquellas costumbres y tradiciones alimenticias que promueven los pueblos indígenas. Que miran la alimentación como un proceso de sanación y salud para el cuerpo que la naturaleza y la tierra proporcionan a través del consumo de productos cultivados de manera orgánica. Una alimentación cultural también sirve para demostrar la identidad, transmitiendo tradiciones y fortaleciendo los lazos comunitarios. Los antepasados han transmitido de generación en generación la importancia de una alimentación nutritiva a base de alimentos sanos. Por ende, la comida es una expresión del vínculo de un pueblo, las costumbres de su territorio, la transmisión de su historia y sus valores.

Otro de los factores que influyen en las prácticas alimentarias es el económico, pues no todas las personas tienen la disposición de contar con sus propios terrenos para el cultivo de alimentos; por ello deben acudir a los mercados más cercanos para adquirir productos que utilizarán para su comida. Esto implica que deban gastar una suma de dinero considerable para poder mantener una alimentación en lo posible adecuada que incluya verduras, frutas, carne, leche, huevos, papas, frijoles, plátano, yuca, pescado, etc. Existen personas que, por diversas razones, no cuentan con los recursos económicos necesarios para comprar suficiente comida sana; entonces eligen consumir otro tipo de alimentos que se ajusten a su presupuesto, que en mayor medida constan de carbohidratos, fideos, tallarines, enlatados, entre otros, que no tienen aportes nutricionales para su salud.

El factor social también tiene influencia en las prácticas alimenticias del hombre; por ser un ser social, necesita estar en interacción constante con otras personas. Esto lo lleva a desenvolverse en distintos escenarios sociales como el laboral, educativo, deportivo, etc.; lógicamente, en diversos ambientes van a ir adaptando su estilo de vida, que esto incluye su forma de alimentarse. Algunas personas mantendrán una alimentación consciente en donde se alimenten de manera nutritiva con alimentos sanos y mantengan una buena hidratación junto con una actividad física que les permita mantener una condición estable. Mientras que otros decidirán adaptarse al consumo de comida chatarra que les resulta más fácil por el hecho de que está a más bajos costos, es de inmediato consumo y lo pueden conseguir en cualquier parte.

4.2. Discusión

Las prácticas alimentarias de los estudiantes muestran que no tienen un patrón establecido; en algunos casos, mayormente consumen alimentos que no tienen ningún tipo de valor nutricional. A esto se suma que omiten las comidas esenciales y en su lugar son reemplazadas con gaseosas, colas energizantes. Esto puede evidenciar que dichas prácticas están generalmente influenciadas por el costo de alimentos y la falta de capacitación suficiente sobre lo que implica llevar un estilo de vida saludable y los beneficios que pueden llegar a presentar.

La encuesta aplicada reflejo que los estudiantes, en su mayoría, priorizan el consumo de alimentos con altos niveles de azúcar y grasas trans. Todo esto puede ser resultado de esa falta de información y conciencia que no se desarrolla desde el hogar, incluso dentro de la misma institución educativa, la cual debería encargarse de

fomentar esa conciencia de los beneficios que ofrece un estilo de vida saludable como consecuencia del consumo de alimentos nutricionales.

Desde la perspectiva de la teoría Changotasig y Joza (2023) señala que las prácticas alimenticias relacionadas con los estudiantes muchas de las veces no son las más adecuadas y no garantizan una salud emocional o física adecuada porque en su mayoría existe un consumo excesivo de grasas saturadas, alimentos procesados y azúcar, lo que dificulta que puedan llegar a tener una concentración adecuada que les permita aprender. En algunos casos se puede deber al estrés que produce las clases, donde incluso se distorsiona el horario de comidas.

Las prácticas alimenticias inadecuadas influyen de forma negativa en cada uno de los estudiantes, pues pueden presentar algunos episodios de cansancio, mal humor y falta de concentración. Esto perturba directamente su rendimiento académico, afectación que se ve reflejada en las notas, a largo plazo al seguir bajo la misma rutina alimentaria por esa falta de concentración el conocimiento será limitado, ante esta situación es necesario no solo llevar a cabo campañas de concientización, si no también que por parte los órganos gubernamentales se emitan políticas publicas efectivas que neutralicen de raíz esta problemática.

Al respecto según Solís et al, (2023) considera que en Ecuador existe una tendencia que resulta preocupante, ya que existe un excesivo consumo de alimentos que no tienen ningún tipo de nutrición, donde los más afectados son los estudiantes de diferentes centros educativos. No tienen una visión clara de lo que implica contar con alimentos de calidad; al contrario, abusan de productos ultraprocesados con poco estado nutricional, por esa misma falta de conciencia.

En fin, los estudiantes en su mayoría no poseen hábitos alimenticios apropiados; su dieta generalmente se basa en alimentos procesados que no tienen nutrientes. Esto hace que su cuerpo caiga en un estado de desnutrición, afectando considerablemente su nivel cognitivo e impidiéndoles que puedan aprehender lo que en clase les imparten los docentes.

El entorno familiar influye en las decisiones alimentarias; en muchos hogares se maneja un modelo de alimentación que no es beneficioso. Casi en la mayoría de familias en el Ecuador, principalmente las que viven en los sectores rurales, consumen una gran

cantidad de carbohidratos, los cuales no aportan los nutrientes suficientes. En cambio, en aquellos hogares donde existe esa conciencia alimentaria, muchos padres capacitarán a sus hijos sobre qué alimentos ofrecen lo necesario para mantenerse activo durante el día y, de la misma forma, establecerán cuáles son aquellos que pueden llegar a perjudicar.

En este aspecto, el factor económico es otro de los detonantes que impide ese adecuado desarrollo nutricional de los estudiantes, algunas familias no poseen los recursos suficientes para optar por una variedad de alimentos que les permita comer de forma balanceada; en estos casos, los carbohidratos, al tener un bajo costo, suelen ser los más consumidos. En tal efecto, los malos hábitos alimentarios no solamente provienen de esa falta de voluntad o educación nutricional, sino que también tienen que ver directamente con una cuestión de acceso a recursos, los cuales muchas familias ecuatorianas no son ampliamente suficientes.

Finalmente, la discusión de resultados corrobora la hipótesis planteada, al establecer que las prácticas alimentarias inadecuadas inciden de forma negativa en la calidad de vida de los estudiantes, ya que deteriora su salud emocional, física y con ello, el rendimiento académico no es el más óptimo. Ante esta problemática surge la necesidad de implementar los correctivos necesarios; para ello, las instituciones gubernamentales, la familia y la institución educativa obligatoriamente deben vincularse.

Capítulo V – Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

La investigación efectuada identifica que los estudiantes del bachillerato del colegio San Pedro de Guaranda tienen prácticas alimentarias relacionadas en su mayoría con alimentos rápidos, puesto que se evidencia un consumo elevado de gaseosas, galletas, snacks y todo tipo de productos ultraprocesados; en un porcentaje muy bajo, algunos muestran que mantienen una dieta equilibrada con consumo de frutas, verduras y pocos alimentos procesados. En síntesis, los hallazgos revelan que los estudiantes en su mayoría no poseen hábitos alimenticios saludables.

Los hábitos alimenticios generan un impacto significativo en la calidad de vida. Una alimentación deficiente, como el excesivo consumo de alimentos ultraprocesados, puede influir de manera negativa en el estado físico, emocional y repercutiendo así en el rendimiento académico. No obstante, en lo que respecta a aquellos estudiantes que manejan un patrón alimenticio saludable, tendrán más energía y la capacidad de aprendizaje será mucho mayor; por tanto, la promoción de esa nutrición saludable fomentará el desarrollo integral del alumnado del colegio San Pedro.

La investigación muestra que los factores familiares, económicos y sociales son determinantes en esa construcción de los hábitos alimenticios de cada uno de los estudiantes. En lo que respecta al entorno familiar, ya sea por la disponibilidad económica o por manejarse bajo un modelo rutinario, no se crean planes de alimentación saludable, hecho que repercute en el estado de salud de los jóvenes. Por su parte, el entorno social incide en las prácticas alimentarias porque, guiados por amistades o publicidad de redes sociales, algunos adolescentes tienden a modificar sus hábitos alimenticios e incide en el consumo irresponsable de productos ultraprocesados.

5.2. Recomendaciones

Se sugiere que el Colegio San Pedro por medio de sus autoridades se desarrollen sus currículos educativos en el que se implemente una materia que se enfoque en el análisis de los hábitos alimenticios que se categorizan como saludables frente al consumo de productos procesados, mismos que poseen poco aporte nutricional. Esto fortalecerá el conocimiento sobre lo que implica consumir productos que mejoran la calidad de vida, la finalidad es romper con esas prácticas alimenticias dañinas que no generan ningún beneficio a los estudiantes, al contrario, repercute negativamente en su proceso académico impidiéndoles desarrollar todas las habilidades y destrezas necesarias.

Es necesario que la Universidad Estatal de Bolívar a través de la carrera de sociología y enfermería, conjuntamente con el Ministerio de Salud, elaboren las campañas trimestrales internas en el Colegio San Pedro respecto a lo que implica la alimentación saludable y su incidencia en calidad de vida, a fin de instruirlos respecto a lo que implica llevar una dieta sana, la cual no solamente mejorará el rendimiento físico, sino también esa capacidad de aprendizaje, la cual se concibe como una de las habilidades necesarias que facilita la adquisición de conocimientos, los mismos que pueden servir para que cada persona pueda adaptarse a los entornos cambiantes de modo que es un elemento esencial para el desarrollo personal y a la vez profesional.

Se recomienda al Ministerio de Educación, en coordinación con el Ministerio de Inclusión Económica, realizar las investigaciones respectivas para identificar a los estudiantes que se encuentran en una situación vulnerable en lo que respecta al acceso a alimentos nutritivos y luego proporcionarle las ayudas correspondientes a fin de garantizar una adecuada nutrición, a la vez, también es necesario que implemente programas de apoyo continuos que les permitan acceder a alimentos balanceados. Ademas, en casos extremos donde su situación económica no sea favorable es recomendable que se opte por la creación de bonos alimentarios para que logren alimentarse.

Bibliografía

Albarracín Campaña, O. M. (2024). Impacto de los procesos de industrialización en la cadena de suministro agroalimentaria: Una revisión sistemática. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, *1*(4), 126–137. https://revistasaga.org/index.php/saga/article/view/18/25

Alcaraz, S., y Velázquez, P. (2020). Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. *Rev. Científica de Ciencias de la Salud 2021; 3*(2):26-38 https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1348879/ao4_vol3n2-2.pdf

Álvarez Torres, J. H., Cifuentes Ortiz, D. M., Isaza Puerta, Y. I., Idárraga Pérez, L. M., Giraldo Zuluaga, M., & Zapata Hernández, D. P. (2016). Sazón y formación: prácticas alimenticias e identidad cultural en las familias afrodescendientes de la comuna ocho de Medellín. *El Ágora USB*, 16(1), 97–106. https://www.redalyc.org/pdf/4077/407755353005.pdf

Aronson, P. (1999). La teoría de la estructuración. En Perla Aronson y Horacio Conrado (Comps.), La Teoría Social de Anthony Giddens. Buenos Aires: Eudeba. 31-40.

Arroyo, Pedro. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, *65*(6), 431-440. https://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v65n6/v65n6a4.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (20 de octubre de 2008). Constitución de la República del Ecuador. Registro Oficial No. 449. https://biblioteca.defensoria.gob.ec/bitstream/37000/4083/1/Constituci%c3%b3n%20de%20la%20Rep%c3%bablica%20del%20Ecuador.%20Actualizada.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (22 de diciembre 2006). Registro Oficial No. 423. https://biblioteca.defensoria.gob.ec/bitstream/37000/3426/1/Ley%20Org%c3%a1nica%20de%20Salud.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (3 de enero 2003). Código de la Niñez y Adolescencia. Registro Oficial No. 737. https://biblioteca.defensoria.gob.ec/bitstream/37000/3365/1/C%c3%b3digo%20de%20la%20Ni%c3%b1ez%20y%20Adolescencia%20%2817-01-2022%29.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (31 de marzo 2011). Ley Orgánica de Educación Intercultural. Registro Oficial No.417. https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO_REP/247/1/LO%20EDUCACION%20INTERCULTURAL.pdf

Ayala, M., y Illescas, F. (2025). Factores de riesgos que inciden en el desarrollo de desnutrición crónica en niños menores de 2 años que reciben atención medica en el Centro de Salud Cachisagua del Cantón Guaranda en el periodo octubre 2024-mayo 2025. [Tesis de Licenciatura en Nutrición: Universidad Técnica De Babahoyo] https://dspace.utb.edu.ec/items/46948a6b-8ee8-4962-a50c-db256a0dc19f

Cáceres, M. (2024). La identidad cultural gastronómica en el Ecuador. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*,8(53), 257-264. https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/722/794

Calderón N, Grandes J, Carrión F, Erazo C. (2021). Trastornos en los hábitos alimentarios en niños y adolescentes durante el confinamiento en Ecuador: encuesta en línea. *Revista Ecuatoriana de Pediatría 2022*, *23*(2):110-120. doi: https://doi.org/10.52011/166

Cambiasso, M. (2011). La teoría de la estructuración de Anthony Giddens: un ensayo crítico. VI Jornadas de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires https://www.aacademica.org/000-093/291.pdf

Cambiasso, M. (2015). Consideraciones críticas sobre la teoría de la estructuración de Anthony Giddens. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, *15*(3), 217–232. https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1406

Capdevielle, J. (2011). El concepto de habitus: "con Bourdieu y contra Bourdieu". *Anduli Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, 31-45

Cardón, P., & García. D. (2012). Alimentación: cuestiones teóricas y empíricas en las Américas. Revista Ideas, 3. https://journals.openedition.org/ideas/2294

Carías, A., Naira, D., Simmons, P., Díaz, V., & Barrientos A., J. C. (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, *40*(2), 32–38. https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/32/24

Cava, A. (2019). La cultura del gusto. La alimentación entre representaciones y conexiones. *Barataria. Revista Castellano-Manchega De Ciencias Sociales*, (26), 121–133. https://revistabarataria.es/web/index.php/rb/article/view/462/709

Celis, A. (2024). Influencias culturales y sociales en los hábitos alimentarios. *Psic-Obesidad: Boletín Electrónico de Obesidad desde una Perspectiva Cognitivo Conductual*, 14(55), 7–9. https://www.revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/91647

Ceminari, Y. y Stolkiner, A. (2018). El cuidado social y la organización social del cuidado como categorías claves para el análisis de políticas públicas. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. https://www.aacademica.org/000-122/142.pdf#:~:text=El%20%E2%80%9Csocial%20care%E2%80%9D%20amp l%C3%ADa%20el%20campo%20social,y%20una%20responsabilidad%20mora l%20de%20las%20personas.

Chang-García, A. G., Balda-Valdiviezo, L. A., Parreño-García, J. O., & Rojas-Le-Fort, M. (2025). La tradición viva como fuente de conocimiento para estudiantes de gastronomía: caso de cocina tradicional ecuatoriana. *Revista De Gastronomía Y Cocina*, *4*(1), 040102, 1-16. https://academiaculinaria.org/index.php/gastronomia-cocina/article/view/72/100

Changotasig, A., & Joza, M. (2023). Estrategias educativas y hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de LA U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez, Revista Educare, 27(1), 231-251

Chávez, M. y Balda, H. (2022). Actividad física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de 10-12 años. *Revista Polo del Conocimiento, 7*(11) 630-661 https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9263506

Chen, S., López, J., Memon, A., Bao, R., y Yang, X. (2024). Asociaciones de hábitos alimenticios con la salud autoevaluada y la satisfacción con la vida en adolescentes: un estudio transversal de 42 países. Revista Eur. J. Investig. Psicol. de la Salud Educ.,14(6), 1501-1513 https://www.mdpi.com/2254-9625/14/6/99

Contreras, J. (1992). Alimentación y cultura: reflexiones desde la Antropología. Revista Chilena de Antropología, 11, 95-111

Contreras, J. (2019). La alimentación contemporánea entre la globalización y la patrimonialización. *Boletín de Antropología*, *34*(58), 30–55. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55762966001

Criado, E. (2009), "Habitus". Diccionario Crítico de Ciencias Sociales, volumen 2, Plaza y Valdés, Madrid. 1427-.1439.

Ekmeiro Salvador, J. E., & Matos López, J. M. (2022). Cultura Alimentaria. Una revisión conceptual. *Anales Venezolanos de Nutrición*, *35*(2), 117-126. https://ve.scielo.org/pdf/avn/v35n2/0798-0752-avn-35-02-117.pdf

Ekmeiro-Salvador, J. E., & Rivas Carrero, T. (2024). Globalización alimentaria: la dimensión ética sobre el derecho a alimentarse. *Anales Venezolanos de Nutrición*, *37*(1), 33-50. https://ve.scielo.org/pdf/avn/v37n1/0798-0752-avn-37-01-33.pdf

Esponda Pérez, J. A., Álvarez Rateike, L., & Galindo Ramírez, S. M. (2024). Aculturación dietética: Explorando el impacto de las creencias culturales en los hábitos alimentarios a través de una revisión sistemática. *International Journal of Professional Business Review*, *9*(3), 1–23. https://openaccessojs.com/JBReview/article/view/4514/1866

Esponda Pérez, J. A., Cervantes Hernández, R., López Zúñiga, E. J., Álvarez Rateike, L., & Juárez Ibarias, M. (2025). Alimentación y Cultura: Explorando su Impacto Conjunto en la Salud. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano, 6*(2), 1184–1217. https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/671/1596

FIAN Ecuador y Defensoría del Pueblo de Ecuador. (2024). Cuadernillo para la reexistencia alimentaria n.º 3. Patrimonio alimentario: revalorización de conocimientos, saberes ancestrales y tradiciones alimentarias. Guía metodológica para formación de formadores y formadoras. Autoedición. https://fianecuador.org.ec/wp-content/uploads/2025/01/cuadernillo_dhana_3_completo_web.pdf

Figueras, A., y Morero, H. (2013). La teoría del consumo y de los ciclos en Thorstein Veblen. *Revista de Economía Institucional*, *15*(28), 159-182 http://www.scielo.org.co/pdf/rei/v15n28/v15n28a08.pdf

Franco Cantos, J. H., Zambrano, D. M., Vera Pico, L. A., & Santana Campoverde, F. J. (2025). Percepción de los alimentos saludables y no saludables en Ecuador: Un análisis de la conversación en la red social "X". *Revista Social Fronteriza*, *5*(1), e–616. https://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/616/1180

Freijeiro, M. (2008). ¿Hacia dónde va la ciudadanía social? (de Marshall a Sen). *Revista Andamios*, *5*(9) 157-181 https://www.scielo.org.mx/pdf/anda/v5n9/v5n9a8.pdf

Fuentes Lorente, M. de los Á., Díaz Sánchez, J., García González, M. C., & Carbonell, M. E. (2024). Hábitos alimentarios saludables en estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud. *Humanidades Médicas*, 24(3), 1–16. http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v24n3/1727-8120-hmc-24-03-e2703.pdf

Gallegos, C. (2019). Factores socioculturales relacionados con la desnutrición crónica en niños menores de 5 años en el centro de salud San Simón del cantón Guaranda provincia de Bolívar. [Repositorio Institucional: UNIANDES] https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/9528#:~:text=El%20estudio%20se%20realiz%C3%B3%20a,parte%20de%20la%20madre%203.

González de Rábago, R. (2017). Influencia de las comidas en familia en el estado nutricional y de salud en niños y adolescentes. Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/66c0f55e-734d-43bd-9e7b-2799263077b0/content

Guadarrama, R., Bautista Rodríguez, M. L., & Veytia López, M. (2023). Preferencias y factores que influyen en la ingesta alimentaria en universitarios mexiquenses según el sexo. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 29(1), 1–9. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0029._Manuscrito_final.pdf

Gutiérrez-Vázquez, A. J., Gómez-Cruz, Z., Albarrán-Rodríguez, E., & Núñez-Hernández, A. (2023). Comida chatarra y su impacto en la alimentación.

Alimentación y Ciencia de los Alimentos, *4*(4), 4–12. https://alimentacionycienciadelosalimentos.cucba.udg.mx/index.php/RAYCA/article/view/23/19

Healthy Eating During Adolescence. (2025). Stanfordchildrens.org. https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P04711

Henao, O., & Córdoba L. (2007). Comportamiento del consumidor, una mirada sociológica. *Revista Entramado*, *3*(2), 18-29. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265420387003

Hernández Garre, J. M., & De Maya Sánchez, B. (2022). Antropología de la alimentación. Gastronomía, sociedad y cultura. Editum. Ediciones de la Universidad de Murcia. https://publicaciones.um.es/publicaciones/public/obras/ficha.seam?numero=2953&edicion=1

Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292–301. https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-292.pdf

Ibarra Peso, J., Albarrán Torres, F., Cerna Retamal, B. S., & Puente Cornejo, M. I. (2025). Redes sociales, alimentación y pensamiento crítico: El rol de los influencers en las decisiones de los adultos jóvenes. *South Florida Journal of Development*, *6*(5), 1–13. https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/5279/3559

Inga Aguagallo, C. F., Zurita Gallegos, R. M., Badillo Arévalo, P. A., & Vega, V. E. (2022). Conocimientos ancestrales para la puesta en valor de la cocina típica y tradicional: Lloa –Ecuador. *Alfa Publicaciones*, 4(3.1), 173–186. https://alfapublicaciones.com/index.php/alfapublicaciones/article/view/245/677

Inga Aguagallo, C. F., Badillo Arévalo, P. A., Llerena Oñate, K. P., Silva Jiménez, V. N., & Guato Pozo, J. C. (2023). Patrimonio alimentario ecuatoriano, su visión desde el enfoque normativo y cultural. *Ciencia Latina Revista Científica*

Multidisciplinar, 7(1), 4944-4970. https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4810/7281

Kalule Nanfuka, E., Luwangula, R., Ssenfuuma, J. T., Tibengana, S. B., Canocakacon, J., Ndagire, M., Irumba, J., Kahuma, J.B., & Walakira, E. J. (2025). *"Nos roban la comida": La inseguridad alimentaria como barrera para la cohesión social entre refugiados y comunidades de acogida en Uganda***.** Social Sciences, 14(2), 1–26. https://www.mdpi.com/2076-0760/14/2/116#

Londoño, L., Cárdenas, V., y Villalba, D. (2023). Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín. Revista Española Nutr. Comunitaria 29(3), 1-12 https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-23-0029._Manuscrito_Final.pdf

López Rodríguez, G., Galván García, M. M., Olivo Ramírez, D. P., & Suárez Diéguez, T. (2023). *La nutrición y los nutrientes orgánicos, una reseña histórica*. *Perspectivas en Nutrición Humana, 25*(1), 83–96. http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v25n1/0124-4108-penh-25-01-83.pdf

López, R. (2019). Bienestar y desarrollo: Evolución de dos conceptos asociados al bien vivir. *Revista Telos, 21*(2), 288-312 https://www.redalyc.org/journal/993/99359223019/html/#:~:text=El%20objetivo%20central%20del%20Estado,pr%C3%A1cticas%20abusivas%20como%20la%20corrupci%C3%B3n).

Lozano Marroquín, C., Calvo Díaz, G., Armenta Hurtarte, C. & Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 11, 1–21. https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v11/2007-5936-psicu-11-e346.pdf

Macias, T., Intriago Alcívar, G., Williams Macias, A., & Lucas Williams, E. (2025). El rendimiento académico: la influencia del programa de alimentación escolar en estudiantes de básica, cantón Valencia. *Polo del Conocimiento*, *10*(5), 2452-2470. https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9583/pdf

Macías-Intriago, M. G., Haro-Alvarado, J. I., Piguave-Figueroa, T. J., & Carrillo-Zambrano, G. Y. (2024). Determinantes sociales de la salud y su influencia en la

calidad de vida en Ecuador. Revista Arbitrada Interdisciplinaria De Ciencias De La Salud. Salud Y Vida, 8(16), 155–165. https://doi.org/10.35381/s.v.v8i16.4213

Márquez Tejena, M., Vélez Pisco, M., & Suasti Alcívar, K. O. (2022). Influencia de los hogares en el desempeño académico en los estudiantes de Educación General Básica. *Revista Sinapsis*, 2(21), 1–13. https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/784/1626

Martínez Chairez, G. I., Torres Díaz, M. J., & Ríos Cepeda, V. L. (2020). El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. IE Revista de Investigación Educativa de la Rediech, 11, e657, 1–17. https://revistas.rediech.org/index.php/ie_rie_rediech/article/view/657/952

Martinez, R. (2009), Fundamentos teóricos de la intervención deportiva con jóvenes antisociales en Anduli, *Revista Andaluza de Ciencias Sociales, Departamento de Sociología, Universidad de Sevilla. Diciembre*, 9. 175- 201.

Maza Ávila, F. J., Caneda Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf

Medina, M. (2016). La ética del cuidado y Carol Gilligan: una crítica a la teoría del desarrollo moral de Kohlberg para la definición de un nivel moral postconvencional contextualista. *Daimon Revista Internacional De Filosofia*, (67), 83–98. https://revistas.um.es/daimon/article/view/199701/190981

Mieles, G., & Párraga, S. (2025). La Alimentación Saludable y el Rendimiento Académico de los Estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *9*(1), 9192-9202. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16544

Mina, J., Cevallos, J., Reyes, G., & Tayupanta, E. (2024). Déficits nutricionales asociados a desnutrición crónica en niños escolares. *Revista Científica De Salud BIOSANA*, *4*(1), 177–192. https://doi.org/10.62305/biosana.v4i1.109

Mohar Hernández, C. F. (2021). Temas de educación nutricional. *Revista Ciencia Universitaria*, *19*(2), 1–42. https://revistas.unah.edu.cu/index.php/cu/article/view/1432/2661

Muñoz Seco, E., Camarelles Guillem, F., & del Campo Giménez, M. (2024). *Fomento del autocuidado*. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 17(2), 132–139. https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v17n2/1699-695X-albacete-17-02-132.pdf

Nachón, M. N., Arias, C., Nitsch Montiel, C., Penny, E., Melgar Cuellar, F., Araya Fonseca, C., & Montúfar Guardado, R. (2023). Alimentación y riesgo cardiovascular. *Medicina (Buenos Aires)*, *83*(Supl. I), 4–6. https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol83-23/s1/4s.pdf

Olaya Reyes, J., León Franco, O., Landeta Bejarano, N., & Lemos Beltrán, D. (2023). Redes sociales y establecimientos de alimentos y bebidas en Babahoyo: un análisis del impacto en ventas y competitividad. *Journal of Science and Research*, *8*(III CISE), 111–128. https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2999/2655

Orta, D. (2004). P. Bourdieu "La distinción. Criterios y bases sociales del gusto". Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social. 6, 1-3 https://atheneadigital.net/article/view/n6-orta/162-html-es

Ortale, M. S., & Santos, J. A. (2023). Alimentación y etnicidad. La comida en los hogares y en la identidad colectiva: cambios y permanencias en un barrio pobre del Gran La Plata (Buenos Aires, Argentina). XIV Reunión de Antropología del Mercosur. *Memoria Académica.* 1-21. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.17215/ev.17215.pdf

Ortiz, J. (2024). Diagnóstico de las Prácticas Alimentarias de Estudiantes de Educación Básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(5), 5954-5973. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14014

Pérez López, E. I., Méndez García, E. M. del C., & Reyes Santiago, M. del R. (2024). Prácticas y modas alimentarias en estudiantes del CECYTE, Huatulco, Oaxaca, México (1.ª ed.). Montiel & Soriano Editores S.A. de C.V. https://filosofia.buap.mx/sites/default/files/Libros%20electr%C3%B3nicos/otras%20publicaciones/Pra%CC%81cticas%20y%20Significados%20culturales%20de%20la%20alimentacio%CC%81n.pdf

Pérez Pedraza, B. A., & Laviada-de la Garza, J. (2023). Hábitos alimentarios y normas sociales alimentarias en escolares. Investigación y Ciencia de la Universidad

Autónoma de Aguascalientes, 31(88), 1–11. https://revistas.uaa.mx/index.php/investycien/article/view/4051/3857

Pesantez Jara, N. C. (2025). Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. *Retos*, 67, 1321–1331. https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/114570/83524

Pezo, J., & Medina, J. (2024). La desnutrición y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de una escuela de educación básica en la zona rural del Cantón Santa Elena. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, *4*(2), 292–309. https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i2.222

Quezada, M., Paladines, R., & Flores, K. (2024). El enfoque de investigación una estrategia alternativa para abordar la legitimación social en la asignatura de Educación para la Ciudadanía, Historia y Filosofía. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, *5*(6), 1719 – 1732. https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3118

Ramos-Gallardo, R., & García-Ortega, M. (2021). Prácticas alimentarias y migración: los capitales de Bourdieu en la experiencia de una localidad mexicano-guatemalteca en el sur de México. *Estudios Sociales Revista De Alimentación Contemporánea Y Desarrollo Regional*, *3*1(58). https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1169

Ramos, S. (2011). La ética del cuidado: valoración crítica y reformulación. *Revista Laguna*, 29, 109-122 https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/12671/L%20_29_%282011%29_07.pdf?sequence=1

Reyes Chávez, L. R., Ruperti León, L., Cevallos Zambrano, C. J., Hidalgo Barreto, J. T., & Rosales Paneque, F. R. (2019). Alimentación saludable, actividad física y enfermedades asociadas en la parroquia Tarqui de Manta, Ecuador. *Correo Científico Médico, 23*(4), 1333–1346. http://scielo.sld.cu/pdf/ccm/v23n4/1560-4381-ccm-23-04-1333.pdf

Reyes Narvaez, Silvia, & Canto, María Oyola. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición, 47*(1), 67-72. https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n1/0717-7518-rchnut-47-01-0067.pdf

Rivera, J., Olarte, S., & Rivera, N. (2021). Un problema crítico: la malnutrición infantil en bolívar. *Revista De Investigación Talentos*, *8*(1), 101-111. https://doi.org/10.33789/talentos.8.1.147

Robalino Vallejo, J. A., Zurita Gallegos, R. M., Moreno Guerra, A. M., & Peralta Saá, L. O. (2020). Memorias culinarias y representaciones tradicionales caracterizadas en la cultura ecuatoriana. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, *4*(16), 613-633. http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v4n16/v4n16_a21.pdf

Rosado Álvarez, M. M., Yaguachi Alarcón, R. A., Lomas Romero, L. M., Villota Oyarvide, W. R., & Poveda Loor, C. L. (2022). Uso de redes sociales y consumo de alimentos en adultos jóvenes que asisten a gimnasios de la ciudad de Guayaquil. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, *42*(4), 66–72. https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/298/258

Ruiz Chércoles E., & García Rebollar C. (2023). La alimentación en diferentes culturas. *Congreso de Actualización en Pediatría 2023*. 409–417. https://www.aepap.org/sites/default/files/pag_409_417_alimentacion_culturas.pdf

Salas Hernández, J. E. (2023). *Historia de los alimentos y la alimentación en América Latina*. *Sillares. Revista de Estudios Históricos*, *2*(4), 15–24. https://sillares.uanl.mx/index.php/s/article/view/91/67

Salas Suárez, L., Carfantan Guerrero, D., Sánchez Chavarría, A., & Hernández, A. P. (2024). Estudio sobre la influencia de las redes sociales en el consumo de productos nutricionales en jóvenes con edades entre 20-27 años. *Rhombus-ULACIT*, *4*(2), 59–84. https://revistas.ulacit.ac.cr/index.php/rhombus/article/view/227/163

Sánchez Zurita, J. (2018). Estado de bienestar, políticas públicas y desigualdad interétnica: reflexiones teóricas para un análisis aplicado a Ecuador. *Revista Estado & Comunes*, *1*(6). https://doi.org/10.37228/estado_comunes.v1.n6.2018.69

Sánchez, P. (2007). Cuerpo, "clase" y alimentación: sancho panza y los españoles. BARATARIA Revista Castellano-Manchega de Ciencias, 8, 105-126 https://revistabarataria.es/web/index.php/rb/article/view/215/210

Santacruz, M. (2006). Ética del cuidado, Revista Facultad. Ciencias. Salud. Universidad Cauca, 8(2), 45-51

Santamaría Salazar, G. (2024). Biodiversidad alimentaria en Ecuador: Un análisis desde la globalización. *Gestión Joven: Revista de la Agrupación Joven Iberoamericana de Contabilidad y Administración de Empresas (AJOICA)*, *25*(1), 46–53. https://gestionjoven.org/wp-content/uploads/2024/04/Vol25_num1_3.pdf

Santos Holguín, S. A., & Barros Rivera, S. E. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Revista Vive*, *5*(13), 154–169. https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/167/394

Schnettler, B., Hoger, Y., Orellana, L., Sepúlveda, J., Salinas-, N., Lobos, G., & Grunert, K. G. (2016). Hábitos de alimentación familiar, apoyo familiar y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios en Chile. *Revista Nutrición hospitalaria*, *33*(2), 2221-2228. https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n6/56originalotros07.pdf

Schwalb, M. M., & Sanborn, C. A. (2020). *Comida chatarra, Estado y mercado.* Universidad del Pacífico. https://files.core.ac.uk/download/pdf/84613094.pdf

Serradilla, P. (2024). Impacto de la actividad física en el rendimiento académico. Universidad de Salamanca. http://hdl.handle.net/10366/158598

Serrano, J. y Pons, R. (2011). El constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa, 13*(1). http://redie.uabc.mx/vol13no1/contenido-serranopons.html

Sheposh, R. (2023). Teoría de la estructuración. *EBSCO.* https://www.ebsco.com/research-starters/sociology/structuration-theory

Soldevilla, C. (2015). Triálogo: Aproximaciones Teóricas A La Sociología Del Consumo. Revista de Comunicación Vivat Academia, 32, 11-95. https://doi.org/10.15178/va.2002.32.11-95.

Solís, M., Padilla, M., & Torres, G. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas,

Ecuador, período 2023. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, *4*(3), 1475–1488.

Tigre-León, A., Peña, P. M., Taco-Vega, J. M., & Bayas-Morejón, F. (2022). Microorganismos presentes en comidas rápidas: Retos en la alimentación actual. *Studies in Environmental and Animal Sciences*, *3*(3), 671–679. https://scispace.com/pdf/microorganismos-presentes-en-comidas-rapidas-retos-en-la-2oawn93i.pdf

Torres Oñate, F., Romero Fierro, J., y Viteri Toro, M. F. (2017). Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural / Gastronomic diversity and its contribution to cultural identity. *Revista de Comunicación de la SEECI*, (44), 1–13. https://www.seeci.net/revista/index.php/seeci/article/view/470/pdf_222

Torres, F., & Rojas Martínez, A. (2024). Alimentos ultraprocesados y comida rápida: Hacia la configuración de un patrón alimentario híbrido. *Problemas del Desarrollo: Revista Latinoamericana de Economía*, *55*(217), 3–28. https://www.scielo.org.mx/pdf/prode/v55n217/0301-7036-prode-55-217-3.pdf

Troncoso Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 105–114. http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v21n1/0124-4108-penh-21-01-105.pdf

Vásquez, D., Alba, M., Estudillo, A., Jaramillo, J., & Rodriguez, O. (2022). Nutrición, la clave para un mejor rendimiento cognitivo. TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río, 9(17), 18-27. https://doi.org/10.29057/estr.v9i17.7957

Vila, E. (2024). Actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° grado “A” del nivel secundario de la institución educativa “Romeritos” de Wánchaq - Cusco, 2023. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. http://hdl.handle.net/20.500.12918/9035

Vindas Smith, R., Vargas Sanabria D., & Brenes, J.C. (2022). Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2), 1-24. https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v19n2/1659-0201-psm-19-02-00355.pdf

Viteri Robayo, C., Camino Naranjo, M., Robayo Poveda, D., Moreno Dávila, T., & Ramos Jácome, M. (2020). Alimentos sagrados en la cosmovisión andina. *Ciencia E Interculturalidad*, *27*(02), 173–189. https://camjol.info/index.php/RCI/article/view/10442/12081

Yépez Morocho, P. (2023). Sobre los alimentos ancestrales andinos saludables ante el covid-19, tanto en la ciudad como en el campo. *Boletín Academia Nacional De Historia*, *100*(208-A), 215–248. https://academiahistoria.org.ec/index.php/boletinesANHE/article/view/303/578

Zafra Aparici, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295–306. https://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/1191/1196

Anexos

Anexo 1. Tabla de codificación axial

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	BASE TEÓRICA	CÓDIGO
PRACTICAS ALIMENTARIAS	• Rutinas alimenticias • Productos ultraprocesados • Preferencia en el consumo de alimentos	Las prácticas alimentarias son aquellas actividades de índole social que no están relacionadas con la nutrición; al contrario, tienen que ver con los valores, cultura, distribución y producción de alimentos, incluso la clase social y la globalización (Ramos y Garcia, 2021). En efecto, son aquellos comportamientos de selección de alimentos que se han adquirido a lo largo del tiempo.	**PA1**
IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA	• Estado físico • Estado emocional • Rendimiento académico	Según Lozano (2021) "La alimentación cumple con una función social primaria ya que implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo" (p. 1). Desde esta óptica, cada alimento que se llega a consumir influirá directamente en el bienestar y salud de las personas.	**CV2**
FACTORES QUE INCIDEN EN LAS PRACTICAS ALIMENTARIAS	• Dinámicas familiares • Componente económico • Influencia de amigos, publicidad y redes sociales	Las prácticas alimentarias de cada individuo están influenciadas por una diversidad de factores, tanto biológicos, emocionales, psicológicos, culturales, sociales, familiares como económicos (Bellisle, 2006).	**FP2**

Nota. Elaboración propia**.**

Anexo 2. Formato de encuesta

CARRERA DE SOCIOLOGIA

Objetivo de la encuesta: Recopilar información sobre las practicas alimenticias que poseen los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro, Ciudad de Guaranda, 2025.

Entrevistador: Jinsson Mauricio Rochina Chimbo

Indicaciones: Señale on una X la respuesta que Usted considera

1.- Información General. Responda la siguiente opción:

Edad

12-14 ◯ 15-16 ◯ 17-18 ◯

Genero

Masculino ◯ Femenino ◯ Otros ◯

Curso

1BGU ◯ 2BGU ◯ 3BGU ◯

Con quien vive

Padre, Madre y hermanos ◯ Madre ◯ Padre◯ Abuelos ◯ Otros tutores ◯Solo ◯

2.- ¿Cuántas comidas consume al día?

a) Desayuno, almuerzo, cena y colaciones
b) Desayuno y almuerzo
c) Solo desayuno
d) Según la necesidad

3.- ¿En su alimentación cotidiana incluye frutas o verduras?

a) Todos los días
b) Dos veces por semana
c) Rara vez
d) Nunca consumo verduras o frutas

4.- ¿Con que frecuencia se salta las comidas diarias?

a) 1 por semana
b) 2-3 veces por semana
c) Casi todos los días
d) Todos los días

5.- ¿Cuál es su gasto semanal en alimentación? Señala las siguientes opciones:

a) $5-$10
b) $15-$20
c) $25-$30
d) $30 en adelante

6.- ¿Cuáles son los tipos de alimentos que más consume? Puede marcar más de una opción:

a) Carbohidratos,
b) Proteínas,
c) Bebidas azucaradas,
d) Comida rápida,
e) Snacks.

7.- ¿Considera que su alimentación influye en su calidad de vida?

a) Si influye
b) No influye
c) Un poco
d) Prefiero no responder

8.- ¿Cuál es su estado anímico luego de consumir alimentos procesados?

a) Tengo mucha energía
b) Poca energía
c) Me siento cansado
d) Normal

9.- ¿Considera que el consumo de alimentos procesados puede incidir de forma negativa en su rendimiento académico?

a) Si incide de forma negativa
b) Al contrario, me da energía
c) No representa problema alguno
d) Mi estado de ánimo es normal

10.- ¿En los últimos años ha presentado algún problema de salud?

a) Cansancio frecuente
b) Problemas digestivos
c) Sobrepeso
d) Pérdida de peso
e) Ningún problema

11.- Según su estilo de vida: ¿Considera que su forma de alimentarse es saludable?

a) Totalmente de acuerdo
b) De acuerdo
c) En desacuerdo
d) Totalmente en desacuerdo

12.- ¿En su hogar existe un horaria de comida fijo impuesto por sus padres?

a) Si existe un horario fijo
b) No se ha fijado ningún horario
c) A veces
d) No se tiene ningún horario

13.- ¿En su hogar se le ha informado que tipo de alimentos son saludables y que productos no tienen ningún nivel nutricional?

a) Si me han informado
b) No me han informado
c) Un poco
d) A veces

14.- ¿Usted consume productos que se publican en redes sociales y la televisión?

a) Con mucha frecuencia
b) De vez en cuando

c) A veces
d) Nunca los consumo

15.- ¿Considera que sus amigos le influyen en el consumo de alimentos chatarra?

a) Un poco
b) Muy poco
c) Nada
d) Nunca

16.- ¿Considera que la alimentación favorece al bienestar emocional y físico?

a) Totalmente de acuerdo
b) No estoy de acuerdo
c) Casi nunca
d) Prefiero no responder

Anexo 3. Formato de entrevista

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS

Tema: Practicas alimentarias y calidad de vida en los estudiantes bachilleres del Colegio San Pedro, Ciudad de Guaranda, 2025.

Entrevista

1.- ¿Cuáles son los alimentos que más ofrecen a los estudiantes?

……
……
……
…….

2. ¿Qué toma en cuenta para elaborar los menús para los estudiantes?

……
……
……
…….

3. ¿Cuáles son las opciones saludables que ofrece a los estudiantes?

……
……
……
…….

4. ¿Cuál es la frecuencia con la que los estudiantes le solicitan gaseosas, snacks, galletas etc.?

……
……
……
…….

5. ¿Cómo son los comportamientos de los estudiantes luego de consumir gaseosas, snacks, galletas?

……
……
……
…….

6. Desde su punto de vista: ¿Cuáles son los hábitos más comunes de los estudiantes en el consumo de alimentos?

……
……
……
…….

7. ¿Considera que la propaganda en redes sociales influye en el consumo de alimentos procesados?

……
……
……
…….

8. ¿Cuál cree Usted que es el nivel de influencia de los amigos en el consumo de los productos ultraprocesados?

……
……
……
…….

9. Desde su observación: ¿Cómo influye la alimentación en la calidad de vida de los estudiantes?

……
……
……
…….

10. ¿Considera que los hábitos alimenticios de los estudiantes son adecuados o deben mejorar?

……
……
……
…….

Anexo 4. Solicitud de autorización de encuesta a la Directora del Colegio San Pedro

Guaranda, 26 de octubre del 2025

Msc.
Sandy Escobar
RECTORA DEL COLEGIO SAN PEDRO DE GUANUJO

Presente. –

De mi consideración;

Yo, **JINSSON MAURICIO ROCHINA CHIMBO** con Cédula de Ciudadanía N°. **1756229801,** estudiante de 8vo Ciclo de la Carrera de Sociología, solicito de la manera más comedida se me permita realizar las encuestas que están dirigidas a los estudiantes del bachillerato con el objetivo de realizar mi trabajo de titulación titulado "PRACTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES BACHILLERES DEL COLEGIO SAN PEDRO, CUIDAD DE GUARANDA, 2025"

Por la atención a la presente solicitud, le agradezco con anticipación.

Atentamente.



JINSSON MAURICIO ROCHINA CHIMBO
CI: 1756229801

Anexo 5. Evidencias fotográficas de la aplicación de encuesta





Nota. Encuesta realizada a los estudiantes Bachilleres del Colegio San Pedro.





Nota. Encuesta realizada a los estudiantes Bachilleres del Colegio San Pedro.





Nota. Encuesta realizada a los estudiantes Bachilleres del Colegio San Pedro.





Nota. Encuesta realizada a los estudiantes Bachilleres del Colegio San Pedro.

Anexo 6. Fotografías de la entrevista realizada en el "Bar" del Colegio San Pedro





Nota. Entrevista a la Señora Marina Guerra encargada del "Bar" del Colegio San Pedro.



Nota. Entrevista a la Señora Marina Guerra encargada del "Bar" del Colegio San Pedro.