



Universidad UCINF
Facultad de Ciencia en la Salud
Nutrición y Dietética

HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES DE 7° AÑO BASICO DEL COLEGIO BOSTON COLLEGE, COMUNA DE MAIPU.

Tesis para optar al grado Licenciado en Nutrición y Dietética.

AUTORES

MAINO FARÍAS LIZETTE LOURDES
ROJAS RETAMALES ESTRELLA ESMERALDA

PROFESOR GUÍA METODOLÓGICO:

CARLOS PÉREZ CÁRCAMO

PROFESOR GUÍA DISCIPLINAR

ANGÉLICA DÍAZ GÓMEZ

Santiago de Chile 2016



Universidad UCINF
Facultad de Ciencia en la Salud
Nutrición y Dietética

HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES DE 7° AÑO BASICO DEL COLEGIO BOSTON COLLEGE, COMUNA DE MAIPU.

Tesis para optar al grado Licenciado en Nutrición y Dietética.

AUTORES

MAINO FARÍAS LIZETTE LOURDES
ROJAS RETAMALES ESTRELLA ESMERALDA

PROFESOR GUÍA METODOLÓGICO:

CARLOS PÉREZ CÁRCAMO
PROFESOR GUÍA DISCIPLINAR
ANGÉLICA DÍAZ GÓMEZ

Santiago de Chile 2016

Agradecimientos y/o dedicatoria.

Primero que todo en especial manera se dedica la tesis a nuestra familia que ha sabido estar en buenos y malos momentos durante el desarrollo de esta investigación, pues ellos son el principal cimiento para la construcción de nuestra base de responsabilidad, superación y guiarnos para una futura vida profesional.

Gracias a nuestras parejas que nos han brindado el apoyo y el aliento para seguir luchando en este largo camino.

Gracias al establecimiento educacional Boston College de Maipú, a los coordinadores que nos dieron la oportunidad de ingresar al establecimiento, a la profesora Ana Rosa que nos cedió su hora de clases para realizar nuestra investigación, por su amabilidad, confianza y apoyo al momento de coordinar los cursos y contribuyo a la aplicación del instrumento de investigación.

Por ultimo queremos dar agradecimiento a la directora de carrera, Marcela Sáez por la asistencia en el momento de solucionar problemas e impulsar una mejor comunicación con nuestros profesores, por la disposición y alegría al instante de atender a los alumnos.

Índice

INTRODUCCIÓN.....	10
--------------------------	-----------

CAPITULO I : PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA.....	11
--	-----------

A.- ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.	11
-------------------------------------	----

B.- FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA	14
---------------------------------------	----

<input type="checkbox"/> Preguntas de investigación	16
---	----

<input type="checkbox"/> Hipótesis.....	16
---	----

<input type="checkbox"/> Objetivo general.	16
---	----

<input type="checkbox"/> Objetivos específicos.....	17
---	----

C.- JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
--	----

D.- VIABILIDAD	19
----------------------	----

CAPITULO II :MARCO

TEÓRICO.

21

CAPITULO III : DISEÑO METODOLÓGICO.....	28
--	-----------

A.- PARADIGMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
--	----

B.- ALCANCE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	29
--	----

C.- POBLACIÓN Y MUESTRA	30
-------------------------------	----

<input type="checkbox"/> Inclusión	30
--	----

<input type="checkbox"/> Exclusión.....	30
---	----

D.-	VARIABLES DE ESTUDIO	31
E.-	INSTRUMENTOS DE RECOPIACIÓN DE DATOS	31
F.-	METODOLOGÍA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS.	32
G.-	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS.....	33
CAPITULO IV : PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.		34
CAPITULO V : CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN.		51
A.-	DISCUSIÓN	51
B.-	CONCLUSIÓN.....	56
BIBLIOGRAFÍA.....		58
ANEXOS		60
<input type="checkbox"/>	<i>Anexo n°1: Encuesta n°1.....</i>	<i>61</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Anexo n°2: Encuesta n°2.....</i>	<i>64</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Anexo n° 3: Carta de autorización.</i>	<i>67</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Anexo n°4: autorización de apoderados.....</i>	<i>69</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Anexo 5 (Tablas de referencias)</i>	<i>70</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Anexo 6 curvas de evaluación.....</i>	<i>74</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Anexo 7: Muestra</i>	<i>81</i>

Resumen

Introducción: La adolescencia es una etapa que se caracteriza por cambios físicos, cambios hormonales y conductuales que llevan a provocar contradicciones. Es un momento clave para la instauración de hábitos alimentarios. El objetivo de la investigación es analizar el efecto social que provocan los pares y cómo estos influyen en los hábitos alimenticios de los adolescentes de 7° año básico del colegio Boston College

Material y métodos: El estudio con abordaje cuantitativo y cualitativo de tipo exploratorio, utilizando como técnica de análisis a través de dos encuestas validadas, la primera individual y la segunda grupal, donde los adolescentes interactúan con sus pares (Compañeros).

Resultados: participaron un total de 70 alumnos en la primera encuesta y 75 en la segunda. En presencia de los alumnos se presentó un elevado consumo de cereales, bebidas, frutas y golosinas y en menor proporción de lácteos, verduras y leguminosas.

Conclusión: Durante la infancia y adolescencia se van adquiriendo, y de esta manera madurando los hábitos alimenticios. Las conductas alimentarias nacen en la familia y se refuerzan en la comunidad. En el contacto con pares y con el medio social, por lo cual, en estas etapas de la vida va depender mucho la influencia que ejerzan los padres, amigos, compañeros de colegio e incluso la misma publicidad.

Palabras claves: adolescentes, hábitos alimentarios, influencia.

Summary:

Introduction: Adolescence is a period characterized by physical, hormonal and behavioral changes that lead to cause contradictions. It is a key to the establishment of dietary habits. The aim of the research is to analyze the social impact that cause peers and how they influence the eating habits of adolescents in 7th year of basic school Boston College

Methods: The study with quantitative and qualitative exploratory approach, using analysis technique validated through two surveys, the first individual and the second group, where adolescents interact with their peers (friends).

Results: A total of 70 students in the first survey and 75 in the second. In the presence of the students showed a high consumption of cereals, beverages, fruits and sweets and less proportion of milk, vegetables and legumes

Conclusion: During childhood and adolescence are acquired, and thus maturing eating habits. Eating behaviors are born in the family and reinforced in the community. In contact with peers and social environment, therefore, in these stages of life will depend much exercise what influence parents, friends, classmates and even the same publicity.

Keywords: adolescents, eating habits, influence.

Introducción.

La adolescencia es una etapa que se caracteriza por cambios físicos, cambios hormonales y conductuales que llevan a provocar contradicciones, es un proceso de búsqueda del equilibrio consigo mismo y con la sociedad a la que desea incorporarse. Es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de estilos de vida, como también la maduración de hábitos alimentarios que muchas veces son adquiridos en la familia y amigos.

El comportamiento alimentario de un individuo representa unos de los principales condicionantes de su estado nutricional, en relación con las prácticas alimentarias y como factores sociales (amigos, familia, pololeo, publicidad, etc.)

En este estudio se busca indagar e investigar sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes y si son influenciados por sus pares (compañeros), por lo cual, esta investigación se enfocara en el desarrollo metodológico cualitativo y cuantitativo (mixto), con alcance exploratorio transversal y diseño no experimental.

Capítulo I : Presentación del problema.

a.- Antecedentes del problema.

En la actualidad la mal nutrición por exceso es un problema a nivel mundial, esta tendencia nutricional ya no es solo reflejada en nuestra población adulta, sino que se está presentando altos niveles en nuestros niños y adolescentes, como es reflejado en el “Informe Mapa Nutricional 2013” en el cual refleja los niveles de sobrepeso y obesidad en preescolares y escolares de nuestro país, indicando que el estado nutricional en primero básico la prevalencia del estado nutricional normal está por debajo del 50% (41,8%), eso quiere exponer que la malnutrición tiene un rol preponderante en comparación con la prevalencia del estado nutricional, dentro de este estudio destaca la prevalencia de la malnutrición por sobrepeso supera el 50% (51,8%), esto nos indica que más de la mitad de la población de primero básico presenta algún grado de sobrepeso.

En el caso de la prevalencia por obesidad fue arrojado en un 12,3% que no es preocupantemente alta, sin embargo es efectivamente preocupante la alta prevalencia de riesgo de obesidad en un 31,3%, ya que eso significa una alta cantidad de potenciales obesos a futuro, sobre todo si se considera la tendencia

a nivel mundial que existen en estos momentos y lo que desencadena esta enfermedad a otras enfermedades crónicas.

En Chile existen graves problemas derivados a una alimentación poco saludable que se expresa en un incremento muy importante de la sociedad, en particular en los niños y adolescentes (cifras mencionadas anteriormente). Una de sus causas es la falta de educación en alimentación saludable en escuelas y la alimentación inadecuada con alto aporte calórico e inadecuada alimentación para su desarrollo que reciben los niños en el hogar, como consecuencia de hábitos y conductas parentales.

“El consumo de alimentos en los niños reveló que existe un bajo consumo de productos lácteos, verduras, frutas y pescado, y un alto consumo de productos elaborados, ricos en grasas, azúcar y sal en escolares de 3º y 7º básico. El 95% de los escolares disponía de dinero para comprar alimentos, entre los que destacaban los bocadillos dulces (46,5%) y salados (42,3%). Los alimentos que algunos escolares traían del hogar para consumir como colación en la escuela eran similares a los alimentos adquiridos con su dinero” (Bustos Z., Kain B., Leyton D., Olivares C., & Vio del R., 2010)

Según la publicación (Simce de Educación Física: 41% de alumnos de octavo básico presenta obesidad, 2015) el país presenta una de tasas más altas de niños obesos llegando al 10%. Según la FAO Chile es el cuarto país que

consume alimentos procesados y envasados, segundo país con mayor consumo de pan en el mundo, el tercer lugar en consumo de bebidas azucaradas y donde los niños gastan entre 500 a 1000 pesos en el colegio comprando comida chatarra.

Conforme a los resultados del sistema de medición de la calidad de la educación (SIMCE) de educación física 2014 arrojó que el 41% de niños de octavo básico sufre obesidad o sobrepeso, mientras que el 59% de los encuestados presenta índice de masa corporal normal.

Mediante estos antecedentes de los últimos años en Chile nos han arrojado cifras que son preocupantes para el desarrollo adecuado de nuestros niños y adolescentes, por lo tanto se pretenderá conocer de qué manera influye sus pares, principalmente sus compañeros del colegio a la hora de elegir sus alimentos, ya que la relación entre ellos es muy importante para su desarrollo. Por lo tanto no es incorrecto estipular que los hábitos alimenticios también pueden ser influenciados en algún nivel importante, siendo parte de uno de nuestros factores de riesgo para la mal nutrición por exceso en nuestros adolescentes, por lo cual es importante y necesario conocer.

b.- Fundamentación del problema

En la adolescencia hay grandes cambios físicos, psicológicos y sociales, los que conducen a la autonomía e independencia en la conducta alimentaria. Asimismo se presentan problemas con la mal nutrición y desorganización de horarios.

Los niños gastan un porcentaje importante de su tiempo en el colegio aproximadamente de 7 a 8 horas de su día, desde el punto de vista nutricional no solamente tienen la oportunidad de ingerir alimentos para satisfacción de sus necesidad metabólicas, sino que incluso desde una dimensión social, con esto ellos comparten, adquieren e imitan hábitos de alimentación de sus pares.

Los escolares presentan algún grado de sobrepeso y de la prevalencia creciente de los trastornos alimentarios, se puede pesquisar que la alimentación durante la jornada escolar adquiere especial interés en el desarrollo del adolescente, ya que puede ser una instancia de educación en el desarrollo de los hábitos saludables de los adolescentes.

Si un niño o adolescente tiene hábitos alimentarios saludables, sabrá en general hacer buenas elecciones alimentarias para su buen desarrollo, sin embargo el ambiente escolar y la interacción con sus pares (compañeros) pueden reforzar en forma favorable o desfavorable dichas opciones. Si bien es responsabilidad de los padres el educar a sus hijos, también lo es de la sociedad el apoyar su labor y de los colegios el favorecer una mejor alimentación (Salesa Barja, 2005).

Las prácticas relacionadas con la alimentación de los adolescentes han sufrido cambios en los últimos tiempos, con una tendencia hacia los alimentos más populares y menos saludables, que consisten mayormente en el incremento del consumo de gaseosas, meriendas, comidas rápidas, azúcares y frituras. Por otra parte se encuentra una disminución del consumo de frutas, verduras, lácteos, mariscos y leguminosas. Como resultado de la alteración de las prácticas relacionadas con la alimentación se desarrollan trastornos como la obesidad, y la anorexia y la bulimia nerviosas, cuya incidencia ha aumentado con un impacto negativo (Osorio Murillo, 2011).

De aquí la importancia que puede ser el conocer y familiarizarnos, de que manera y a que nivel se ven influenciados los hábitos alimenticios y la elección de alimentos por sus pares en el adolescente.

– **Preguntas de investigación**

¿Los hábitos alimentarios de los adolescentes se ven afectados por la influencia social de sus pares?

¿Qué influye en el adolescente a la hora de hacer la elección de sus alimentos?

¿Qué tipo de alimentación prefieren principalmente los adolescentes en compañía de sus compañeros?

¿Cuáles son los alimentos que menos les agradan a los adolescentes?

¿Los adolescentes prefieren compartir con sus compañeros en el momento de comer?

¿El adolescente al estar en compañía de sus amigos escoge similares colaciones?

– **Hipótesis**

Los hábitos alimentarios de los adolescentes de 7° año básico si son influenciados por sus pares (compañeros).

– **Objetivo general.**

Analizar el efecto social que provocan los pares en el adolescente, la manera en que influyen los compañeros de clases en los hábitos alimenticios de un individuo. Tomando como muestra un grupo de adolescentes de 7° año básico del colegio Boston College.

– **Objetivos específicos.**

- Determinar qué tipo de alimentos prefieren consumir los adolescentes de 7° año básico del colegio Boston College.
- Conocer los hábitos alimenticios de los adolescentes 7° año básico del colegio Boston College.
- Comparar que similitudes existen a la hora de escoger sus colaciones, en forma grupal.
- Descubrir en qué entorno social el adolescente prefiere interactuar al momento de consumir sus alimentos.

c.- Justificación de la investigación

La obesidad, es definida por la OMS como una situación en la que un exceso de tejido graso perjudica la salud y aumenta la mortalidad. La magnitud de su prevalencia e incremento en todo el mundo (Según la OMS la obesidad ha crecido hoy en día 1,6 billones de obesos en todo el mundo), justifican la calificación de epidemia y obliga a implementar en diferentes países tratamientos preventivos y estrategias terapéuticas. Como en Chile que en los últimos años ha desarrollado distintos programas para hostilizar las preocupantes cifras de obesidad y sobrepeso.

El aumento a un 41% en la obesidad o sobrepeso (SIMCE) en la adolescencia, puede ser por distintos factores como genéticos y/o ambientales, en este último cabe razonar que el ambiente juega un papel primordial en el adolescente, ya que en esta etapa del crecimiento la influencia de quien los rodea es de gran importancia para ellos, tanto en gustos, estilos o tipo de alimentación.

La alimentación en la adolescencia permite el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo, evitar carencias y desequilibrios de nutrientes. Es una etapa clave para promover hábitos alimentarios correctos y supone un importante reto para los profesionales de salud.

El interés de la presente investigación, es que futuros estudios nos lleve a resolver esta problemática, de cómo llevar a una buena alimentación a los adolescentes y a la sociedad que los rodea (familia y amigos), con el fin de generar una mejor calidad de

vida en la adultez y estrategias que incida a los adolescentes a tomar sus propias decisiones o mejores estrategias de enseñanza en el colegio, a una correcta alimentación, educando a los profesores, niños y sus familias. Además un programa de intervención en alimentación saludable debe incorporar a los adolescentes y a toda comunidad escolar para poder obtener cambios significativos que perduren en el tiempo.

d.- Viabilidad

El lugar físico donde se realizara la investigación será en el colegio Boston College, ubicado en la comuna Maipú y en donde tendremos acceso a las dependencias del establecimiento.

Este proyecto cuenta con un bajo costo económico, los cuales fueron utilizados en su mayoría en la realización y replicación de la herramienta de investigación (encuestas) utilizados en el proceso de entrevista.

Se cuenta con recursos humanos necesarios para realizar la investigación, de los cuales son dos investigadoras (Lizette Maino y Estrella Rojas) y Profesora jefe (Miss Ana Rosa).

El tiempo disponible y entregado por la institución educacional fueron seis horas totales, en dos días con una semana de diferencia entre ambas visitas, por lo tanto fue un tiempo suficiente para aplicar la herramienta de investigación.

Se contó con los permisos correspondientes para la intervención en el establecimiento, como fue el consentimiento de alumnos, profesores y apoderados para intervenir en horario de clases.

Se entregan la totalidad de documentos solicitados por el establecimiento educacional, los que fueron: Carta de autorización universitaria firmada y dirigida a director del establecimiento, papel de antecedentes de ambas investigadoras y autorización firmada por apoderados de los alumnos.

Capítulo II : Marco Teórico.

La adolescencia según lo indicado por (Dra. Pineda Perez & Dra. Aliño Santiago, 1991) se entiende como una etapa que se desarrolla entre la niñez y la edad adulta, y se indica que cronológicamente se ven representadas por los cambios de la pubertad (profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales) se indica que en esta etapa se ve formado el crisis, y que no es solamente un periodo de adaptación a los cambios físicos, sino una etapa de grandes decisiones en la independencia psicológica y social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) indica que se entiende como adolescente aquellos entre los rangos de edad, 10 a 19 años. Y son considerados un grupo etario sano.

Según se expresa por el desarrollo psicosocial se puede dividir como:

Primera adolescencia (12-14 años)

Segunda adolescencia (15-17 años)

Adolescencia tardía (18-21 años)

Ésta última es más lógica dado que se ajusta mejor a los cambios experimentados por el adolescente.” (Jimenez Pulido, Leal Helmilig, Martinez Fernández, & Milena, 2008)

Si consideramos el proceso cronológico las etapas de la adolescencia serian:

Primera adolescencia (10-14 años)

Segunda adolescencia (15-19 años)

Según los datos recopilados por (Jimenez Pulido, Leal Helmilig, Martinez Fernández, & Milena, 2008)

Se presentan diversos cambios tanto físico como psicológicos en la etapa de la adolescencia los cuales son asociados a distintos tiempos.

La institución (Educarchile, 2003) nos muestra en sus registros los distintos cambios de los adolescentes desde los 11 años hasta los 15 años, que se presentan con cambios físicos, con la llegada de la pubertad que se puede dar en velocidad distinta dependiendo de cada adolescente. Además se puede ver afectado el aumento del apetito en épocas de crecimiento y desarrollo. Por lo consiguiente necesitan dormir las horas necesarias. Por otro lado se presenta el desarrollo de los órganos sexuales, cambios en la voz y posibles olores corporales. Cambios cognitivos, esta se refiere al desarrollo de nuevas capacidades para ver, conocer nuevas cosas y nuevas formas de pensar. Igualmente nos habla del sentido del humor de los adolescentes los que pueden estar más centrados en la ironía y el sexo. Esta época puede ser la de mayor

conflicto con los padres y se presenta el desarrollo moral, que se refleja en la tendencia hacia el egocentrismo, **buscan la aprobación social de sus compañeros**. En esta edad suelen cuestionar algunos principios sociales, morales o éticos, en especial los referidos por los padres. El concepto de sí mismo es muy influenciado por cómo aceptan los cambios que ocurren durante la pubertad. Presentan la tendencia a conformarse con estereotipos de hombre o mujer presentados por la sociedad popular, se presenta mayor preocupación con problemas de peso, piel, altura, aspecto físico y estético en general. Sus características psicológicas enfocan principalmente la atención en sí mismo, **la preocupación por la opinión de otros**. Generalmente sufren cambios fuertes de humor pasando de tristeza absoluta a la alegría desbordada en cuestión de horas, sin saber muy bien por qué, y una tendencia a olvidar todo. Las relaciones con padres en esta etapa pueden presentarse con un mayor conflicto mientras buscan una identidad propia dentro de la familia, busca en su mayoría más compañía de sus compañeros, en algunas ocasiones rechazan las muestras de cariño, aunque las sigue necesitando, presentan el deseo de tomar sus propias decisiones y rebelarse contra la disciplina, pero siguen requiriendo de ella.

Las relaciones con sus compañeros están relacionadas directamente con la pubertad y cómo reaccionan a esto sus compañeros pueden condicionar las amistades, presentan mayor tendencia a compartir confidencialidades y formar grupos de 2 a 6 amigos. En

esta etapa se despierta el deseo sexual y en algunos casos empiezas tempranamente a formar parejas.

En la adolescencia se producen múltiples cambios y se adquieren distintos hábitos junto a su personalidad como hemos hablado anteriormente, y uno de ellos es de vital importancia para nuestro estudio.

Los **Hábitos alimentarios** (hábitos=costumbres) son aquellas tendencias que te hacen elegir y consumir los alimentos, estos son formados o adquiridos a lo largo de la vida. “La mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, durante los primeros años de vida, consolidándose durante la adolescencia.” (Cabezuelo & Frontera, 2007). Los hábitos alimenticios marcan una gran importancia en el desarrollo nutricional y metabólico del adolescente, estos puede ser un factor importante para el desarrollo de la **malnutrición** esta se refiere aquella nutrición que no es adecuada para la salud del organismo de un ser vivo, esta se encuentra en un desequilibrio entre la ingesta alimentaria y los nutrientes requeridos por el organismo, esta se divide en dos formas la malnutrición por déficit y exceso. La malnutrición por déficit se refiere a la ingesta insuficiente de nutrientes para el buen funcionamiento del organismo, esta se puede presentar de las siguientes maneras.

Según (Dr. Pizarro, y otros, Agosto 2003) y (Nutr. Campos Villalobos, y otros, 2007) los datos de diagnóstico son:

Riesgo de desnutrir: en niños(a) se diagnostica con los siguientes criterio (curvas en anexo 6)

- Menor de 1 año: con indicador antropométrico P/E entre $-1DS$ y $-2DS$.
- Mayor de 1 año: con indicador P/T entre $-1DS$ y $-2DS$.
- De 6 a 18 años: $IMC < p10$.

Desnutrición: en niño(a) se diagnostica con los siguientes criterio (curvas en anexo 6)

- Menor de 1 año: con indicador antropométrico P/E $\leq -2DS$.
- Mayor de 1 año: con indicador P/T y/o T/E $\leq -2DS$.

La malnutrición por exceso se refiere al aumento de la ingesta de nutrientes excesiva innecesaria que sobrecargan las necesidades del cuerpo. Esta se puede presentar de las siguientes maneras.

Sobrepeso: en niño(a) mayor de 1 mes se diagnostica con el siguiente criterio

- Tiene su indicador antropométrico P/T entre $+1 DE$ y $+2 DE$

- De 6 a 18 años: IMC entre p 85 y < p 95 (anexo 5)

Obesidad: en niño(a) mayor de 1 mes se diagnostica con el siguiente criterio

- Tiene su indicador antropométrico P/T $\geq +2$ DE
- De 6 a 18 años: IMC entre \geq p 95 (anexo 5)

Datos de criterio de diagnóstico (Dr. Pizarro, y otros, Agosto 2003) y (Nutr. Campos Villalobos, y otros, 2007)

Otro de los puntos impertinentes a conocer y para el buen entendimiento de nuestra investigación es la **Influencia social** esta se entiende como “un proceso psicológico social dónde una persona intenta influir en los comportamientos y actitudes de otros. Ésta incluye la persuasión, la conformidad social, la aceptación social y la obediencia social” (Psicotip, 2012). Mientras que la Persuasión o cambio de actitudes se refiere a técnicas o proceso de influencia social, por esa razón influye en el comportamiento de una persona, intentando modificar las actitudes para cambiar el comportamiento. Otro aspecto importante es el concepto de conformidad social el cual es un tipo de influencia social en la que los sujetos cambian sus actitudes y comportamientos para cumplir las normas grupales, es decir, para adaptarse al grupo, por este motivo es muy relevante en el concepto de nuestra investigación, como es la importancia para nuestros adolescentes la **aceptación social** lo que se refiere a un “proceso de influencia social que implica una petición directa de una persona a otra consistiendo en aceptar lo que

otra persona te pide”. (Psicologia.com.es, 2008) Otro concepto importante a conocer es la **obediencia social** que se entiende como un “tipo de influencia social en la que una persona obedece las órdenes directas de otra que normalmente, tiene algún tipo de autoridad” (Psicologia.com.es, 2008).

Conociendo estos distintos conceptos y datos recopilados, podemos entender e introducirnos de mejor manera a esta investigación.

Capítulo III : Diseño Metodológico.

a.- Paradigma de la Investigación.

El paradigma que presenta esta investigación es mixto, puesto que presenta características cuantitativo como es el plantear un problema de estudio de manera concreta, considerando lo que se ha investigado anteriormente, se construye un marco teórico y se planteó una hipótesis al principio de la investigación, por tanto se busca comprobar y además se realiza una encuesta estructurada, en la que sus resultados pueden ser cuantificados.

Por otra parte presenta características cualitativas, en primer lugar esta estudia la asociación o relación entre variables en contextos estructurales y situacionales, como es la variable de la influencia social y hábitos alimenticios en nuestro estudio. Mientras que una de las partes de la estructura de investigación es dinámica, dado que es por medio de una entrevista e involucrando mayormente la relación del investigador con la muestra, ampliando sus conocimientos de esta (sin embargo si se logra cuantificar). Luego se analizó la información que se obtuvo, posteriormente se revisó los resultados y por último se realizó una conclusión.

Por lo tanto esta investigación presenta características tanto cualitativas como cuantitativas, dándonos finalmente una investigación de tipo Mixta.

b.- Alcance y Diseño de Investigación.

El alcance de esta investigación es de tipo exploratorio, visto que se efectuó el objetivo analizando un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Tal sería el caso de esta investigación que pretendería analizar un fenómeno poco estudiado en Chile. Este tipo de estudio sirve para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa, investigar nuevos problemas, identificar conceptos, prioridades para investigaciones futuras. Los estudios exploratorios generalmente decretan tendencias, identifican áreas, ambientes, contextos y situaciones de estudio, etc.

Diseño de la investigación es no experimental, ya que es observar fenómenos tal como se dan y posteriormente fueron analizados en el transcurso de la aplicación y tabulación final del instrumento. No hay una manipulación en la acción para analizar posibles resultados.

c.- Población y Muestra

Población total: alumnos del segundo ciclo básico del colegio Boston College.

Muestra: los alumnos de séptimo año básico C y B.

- Inclusión
 - Alumnos que estén cursando séptimo año básico B o C.
 - Que presenten autorización firmada por su apoderado.(anexo 4)
 - Alumnos que nos otorgue su consentimiento previo.
 - Alumnos que asistan a la clase.

- Exclusión
 - Alumnos que no estén cursando séptimo básico B o C.
 - Que no presenten autorización firmada por su apoderado.
 - Que no asistan el o los días de aplicación de la encuesta.
 - Alumnos que no nos otorgue su consentimiento.
 - Alumnos que no formen pareja en la segunda encuesta.

d.- Variables de estudio

Hábitos alimentarios: Los hábitos alimentarios son costumbres que se adquieren por la repetición de acciones consecutivas y rutinarias.

Los hábitos alimentarios son todo el conjunto de costumbres que una persona tiene para alimentarse (García Blandón, 1983).

Influencia social: Este es un concepto de la psicología muy utilizado hoy en día, “La influencia social es un cambio de los individuos inducido por individuos” (Turner, 1990, citado por Kiesler y Kiesler, 1969). También entendido como “Dos o más personas que interactúan con otra de tal manera que cada persona influye y es influida por cada una de las otras” (Turner, 1990, citado por Shaw, 1976)

Estas variables se medirán por medio de encuestas que ejecutarán los adolescentes de 7° año básico.

e.- Instrumentos de recopilación de datos

- Dos encuesta semi-estructuradas, la primera será realizada de forma individual y la segunda se realizara en parejas. (anexo1 y 2)

f.- Metodología de Aplicación de Instrumentos.

- Se realizó reunión con la dirección del establecimiento, informando los objetivos del estudio con la finalidad de obtener autorización.
- Se entregó carta de autorización con el propósito de formalizar nuestro permiso (anexo 3) y posteriormente se envió una autorización a los apoderados (anexo 4)
- Para la obtención de la muestra se acordó con dirección del establecimiento día y hora, solicitando colaboración y espacio a utilizar en el lugar.
- Para la elaboración de la encuesta se otorgó una pequeña instancia en horario de clases.
- La selección de alumnos fueron de séptimo año básico, donde se les explicó el procedimiento a seguir y se hizo entrega de encuesta guiada por parte de las investigadoras y una segunda encuesta realizada en pareja por partes de los alumnos.

g.- Descripción de Procedimientos de Análisis.

El análisis comenzó mediante la realización de dos encuestas repartidas en dos días a los alumnos de dos cursos.

Estos alumnos que cursan el séptimo básico, debieron responder en un plazo de tres horas la primera encuesta y a la semana siguiente en un plazo de una hora debieron responder la segunda y última encuesta.

Una vez finalizado el proceso toma de datos, se ordenaron las muestras y se revisaron las consistencias de las mismas en el caso que algún alumno no asistiera a clases.

En el momento que las muestras estén consistentes, el siguiente paso fue contar las alternativas de los diferentes ítems de cada encuesta.

Finalmente se tomó la información recopilada, en el cual se ingresó en el programa excel y los porcentajes de los datos recopilados, de los cuales fueron creados los gráficos.

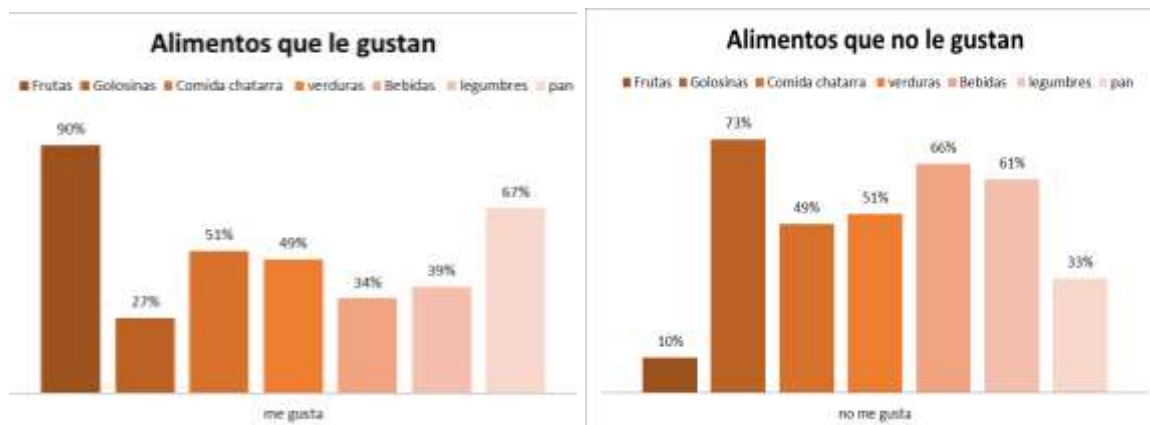
Capítulo IV : Presentación y análisis de resultados.

En el siguiente ítem se entrega la información graficada obtenida del desarrollo de dos encuestas (anexo 1 y 2) de manera que realizaron en distintos contextos. La primera encuesta se realizó de forma individual y personalizada, entretanto la segunda se realizó en forma de entrevista entre sus mismos compañeros conversando e interactuando entre ellos, con una semana de diferencia entre ambas y a desarrollaron los adolescentes de 7° año básico el colegio Boston College, comuna de Maipú.

Se obtuvo como muestra un total de 70 alumnos (7°B 36 y 7°C 34) en la primera encuesta y 75 (7°B 36 y 7°C 39) en la segunda encuesta.

Primer ítem de la encuesta n°1: “preferencias alimentarias que tienen los alumnos”.

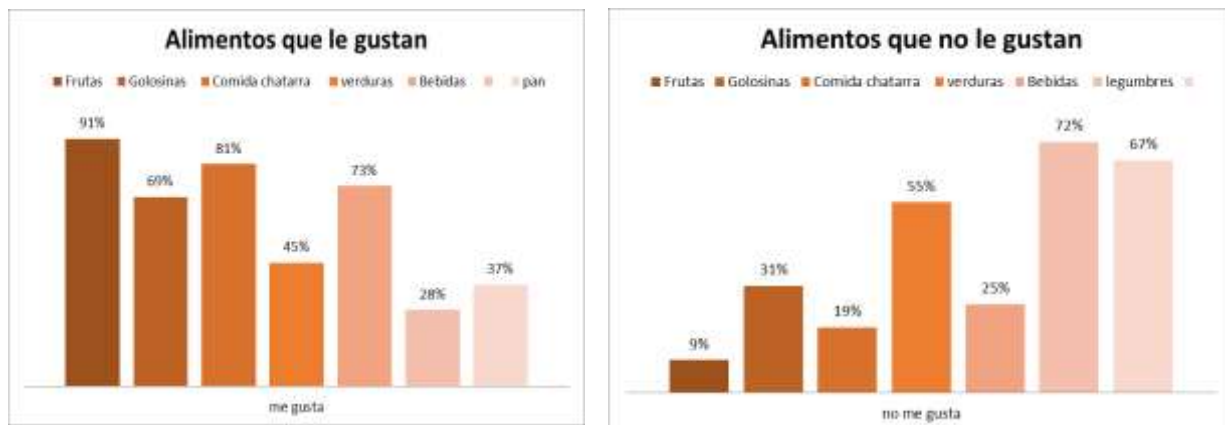
Grafico n°1



En la primera encuesta (personal) se ve que un 90% de los alumnos prefieren las frutas por sobre la comida chatarra en un 51%, bebidas en 34% y golosinas en 25%. Confirmando así los alimentos que no les gustan encabezando la lista las golosinas con un 73%, las bebidas en un 66% y las legumbres con el 61%.

Primer ítem de la encuesta n°2 “preferencias alimentarias que tienen los alumnos”.

Grafico n°2



En la segunda encuesta en la que interactuaron entre alumnos, se ve que siguen prefiriendo las frutas con un 91%, pero se puede observar un alza importante en la comida chatarra con un 81% y golosinas en un 69%, evidenciando una predilección por estos dos últimos.

Segundo ítem de la encuesta n°1: Preguntas.

Gráfico n°3

1°Encuesta



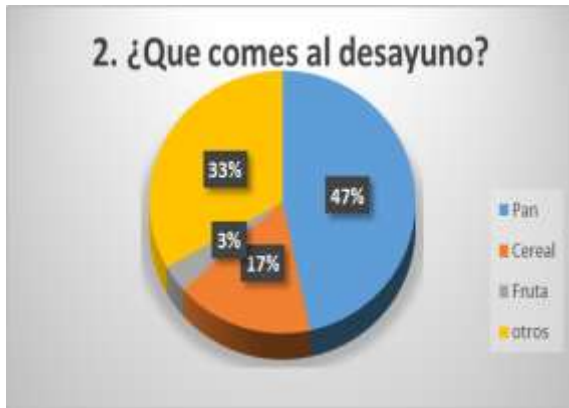
2°Encuesta



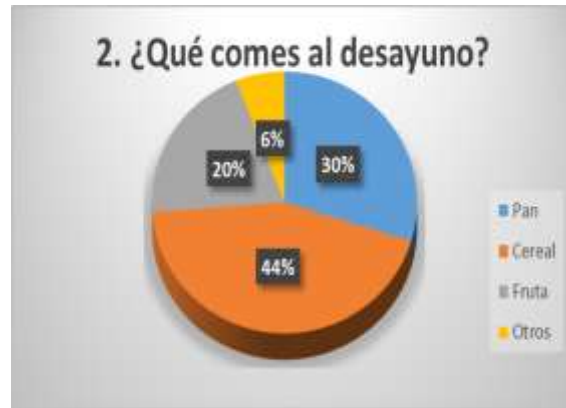
En el gráfico de la primera encuesta se ve un favoritismo por la leche reflejado en un 34%, en cambio en el siguiente gráfico de la segunda encuesta disminuye el gusto por el consumo de leche en un 24% y predominan los alumnos que no toman desayuno con un 36% o que a veces toma (representados en un 31%).

Gráfico n°4

1°Encuesta



2°Encuesta



En el primer gráfico hay una clara preferencia por el pan con un 47% en el desayuno y otro tipo de alimentos en un 33%, teniendo la fruta el porcentaje más bajo (3%). Sin embargo en el segundo gráfico se ve un claro aumento de la preferencia por el cereal en el desayuno con un 44% y el 20% opta por el consumo de frutas.

Gráfico n°5

1°Encuesta



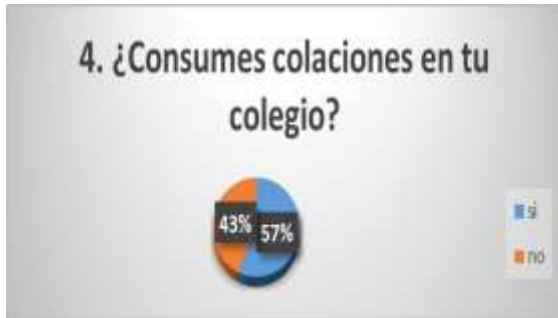
2°Encuesta



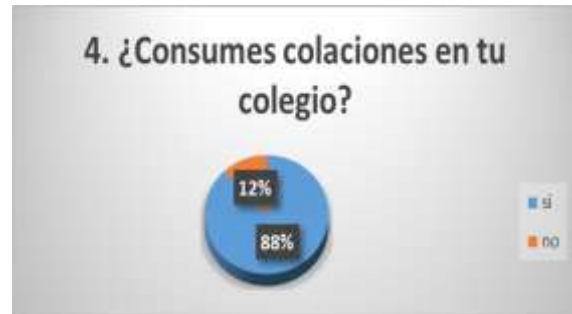
En esta pregunta se buscaba ver la preferencia en marcas de cereales, en la primera etapa de forma individual se inclinan por los cereales integrales con un 33%, no obstante en la segunda etapa se ve un cambio rotundo por la elección de cereales chocapic con un 40%.

Gráfico n°6

1°Encuesta



2°Encuesta



En el primer gráfico se refleja que el 57% de los alumnos lleva colación v/s el 43% que no lleva. Pero al momento de realizar la pregunta con sus compañeros, responden que el 88% lleva colación mientras que solo el 12% no lleva colación al colegio.

Gráfico n°7

1°Encuesta



2°Encuesta



Un 33% de los alumnos escoge una colación a base de galletas con leche, sobre fruta con yogurt (23%). En el segundo gráfico predomina la preferencia por el pan con bebida en un 31%, sobre las galletas con leche con un 29%. Cabe destacar la diferencia

representada con el consumo de Dulces con bebidas con un 20% v/s la primera encuesta con un 0%.

Gráfico n°8

1°Encuesta



2°Encuesta



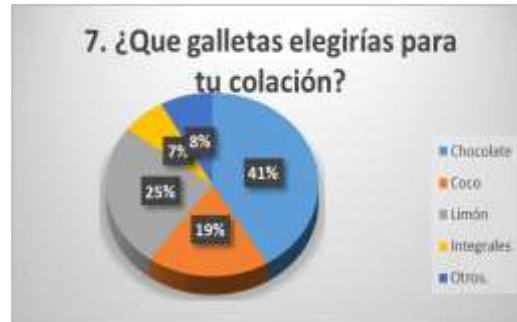
Se representa en la primera encuesta un favoritismo por el consumo de jugos naturales con un 44%, sobre 31% en la preferencia de bebidas Coca-Cola/Fanta. Teniendo el menor porcentaje de consumo la bebidas Frunas/Mac-Cola con solo un 6%. En comparación de la segunda encuesta en la cual predomina el favoritismo de las bebidas Coca-Cola/Fanta con un 52%, sobre los jugos naturales con un 29%, manteniendo como última opción el consumo de bebidas Frunas/Mac-Cola con el 4%.

Gráfico n°9

1°Encuesta



2°Encuesta



En los graficos se puede mostrar que los alumnos seleccionaron las galletas de chocolate en un 30% y una baja eleccion de otros sabores con un 4%. En la segunda encuesta se aprecia un aumento en la preferencia de las galletas de chocolates con un 41%. Por lo contrario como se encuentra graficado en la primera encuesta las galletas integrales tienen un 26% y en la segunda encuesta hay una disminucion llegando a tener un 7% de la preferencia.

Gráfico n°10

1°Encuesta



2°Encuesta



En la primera encuesta (personalizada) se puede observar que hay un 50% de los alumnos que indican llevar dinero y el otro 50% no lo hace. Como se puede apreciar en la segunda encuesta entre alumnos, que hay una notable diferencia en comparación a la primera encuesta. Un 80% de alumnos que indican llevar dinero al colegio, en comparación al 20% que no lleva dinero.

Gráfico n°11

1° Encuesta



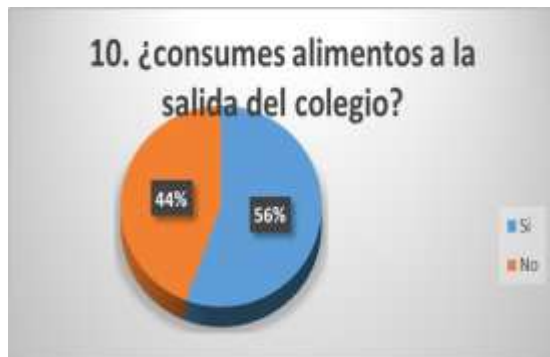
2° Encuesta



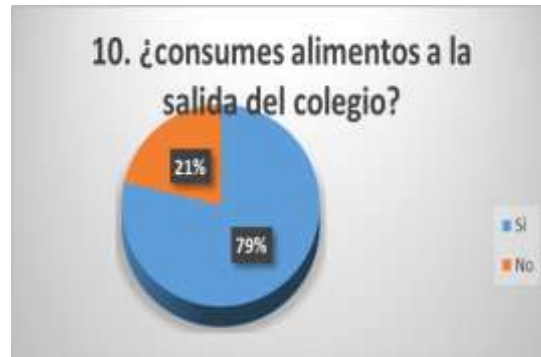
En la primera encuesta los alumnos refieren utilizar el dinero para comprar almuerzo con un 44%, sobre la compra de golosinas (25%) y la compra de comida chatarra (11%). A pesar que en la segunda encuesta junto a sus compañeros predomina gastar el dinero en golosinas (40%), en comida chatarra (23%) y disminuyendo la compra de almuerzo (21%).

Gráfico n°12

1°Encuesta



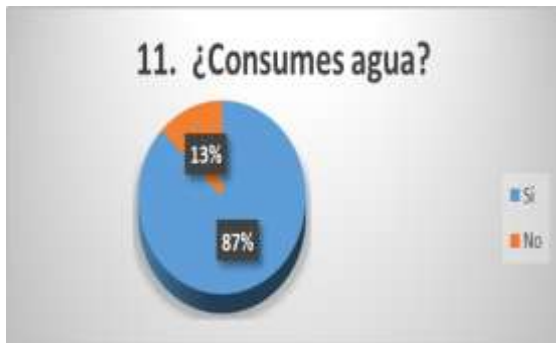
2°Encuesta



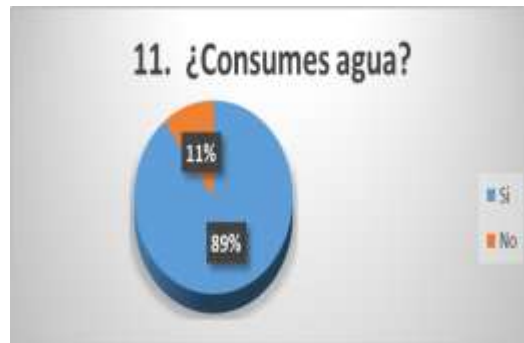
En la primera encuesta se puede apreciar que mas del 50% (56%) de los alumnos prefiere consumir alimentos a la salida del establecimiento. Asi también en la segunda encuesta entre compañeros se observa un aumento de consumo de alimentos a la salida del establecimiento educacional llegando a un 79%.

Gráfico n°13

1°Encuesta



2°Encuesta



En ambas encuestas está reflejado el alto consumo de agua, arrojando un 87% y un 89%, solo con 2% de diferencia.

Gráfico n°14

1°Encuesta



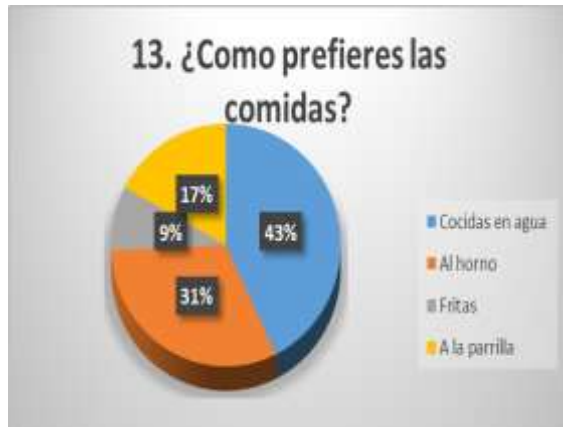
2°Encuesta



En la primera encuesta los alumnos refieren que el 94% consume verduras, mientras que en la segunda encuesta se representa una disminución con un total del 72%.

Gráfico n°15

1°Encuesta



2°Encuesta

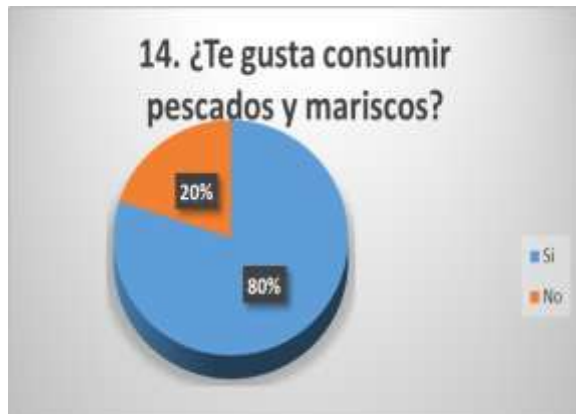


En el primer procedimiento personal se indica que el 43% de los alumnos desea los alimentos cocidos, siguiendo los alimentos al horno con un 31%, a la parrilla 17% y solo el 9% los alimentos fritos. Mientras que en la segunda encuesta se personifica preferencias distintas.

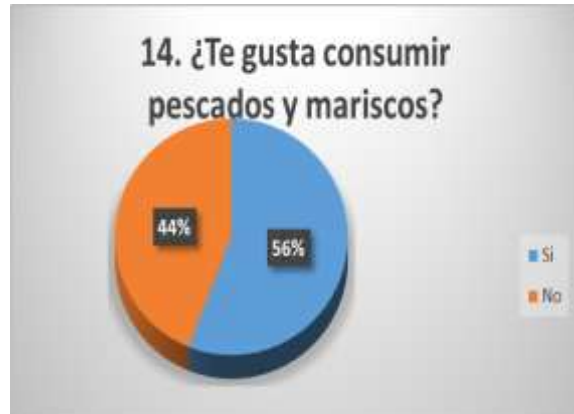
El gráfico se encuentra parejo entre sus resultados, con un 30% que prefiere alimentos cocidos, un 25% alimentos al horno, 24% alimentos fritos y por ultimo un 21% alimentos a la parrilla. Por lo tanto se puede apreciar que con compañeros aumenta los gusto pocos saludables.

Gráfico n°16

1°Encuesta



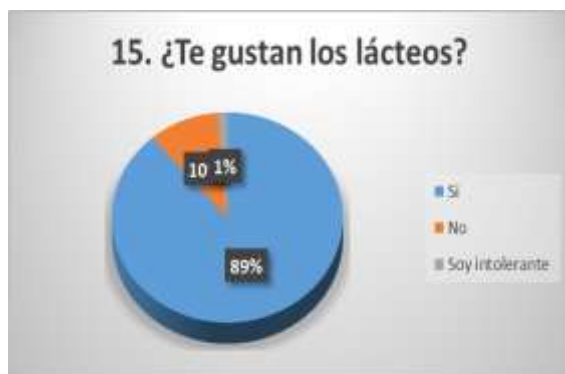
2°Encuesta



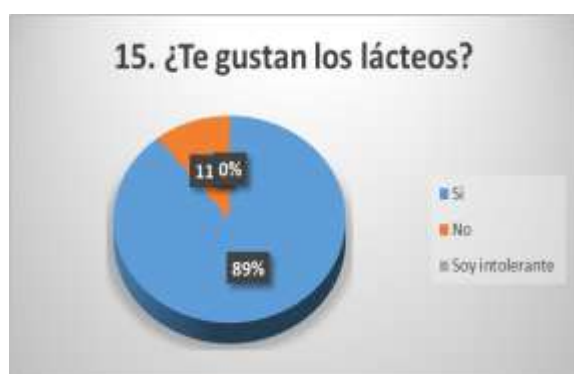
Como se puede observar en las gráficas en la primera encuesta se contempla una preferencia por los pescados y mariscos (80%). Pero en la segunda encuesta que se produjo entre alumnos se aprecia que disminuye a un 24%, llegando a quedar en un 56% como se puede percibir.

Gráfico n°17

1°Encuesta



2°Encuesta



En la primera encuesta se observa una gran mayoría de alumnos que prefiere los lácteos a un 89% y 1% que no puede consumir lácteos. En la encuesta entre compañeros se analiza que no hay ninguna variación de las personas que les gusta la lácteos. El 10% que no consume lácteos aumento en un 11% .

Gráfico n°18

1° encuesta

2° encuesta



En la primera encuesta se puede observar que los alumnos prefieren almorzar en compañía de su familia con un 56%, sobre la compañía de sus amigos con un 33%. Mientras que en la segunda encuesta realizada junto a sus compañeros se indico mayor predilección por la compañía de sus compañeros en los horarios de almuerzo con un 60%, sobre la compañía familiar con un 31%, se percibe el aumento al doble al momento de elegir a sus amigos.

Tercer ítem de la encuesta n°2 “Elección de las colaciones.”

En este ítem se pidió a las parejas participantes que escogieran entre distintas colaciones que se les mostraron y con ellas armaran una minuta para los 5 días de la semana, estos fueron los resultados:

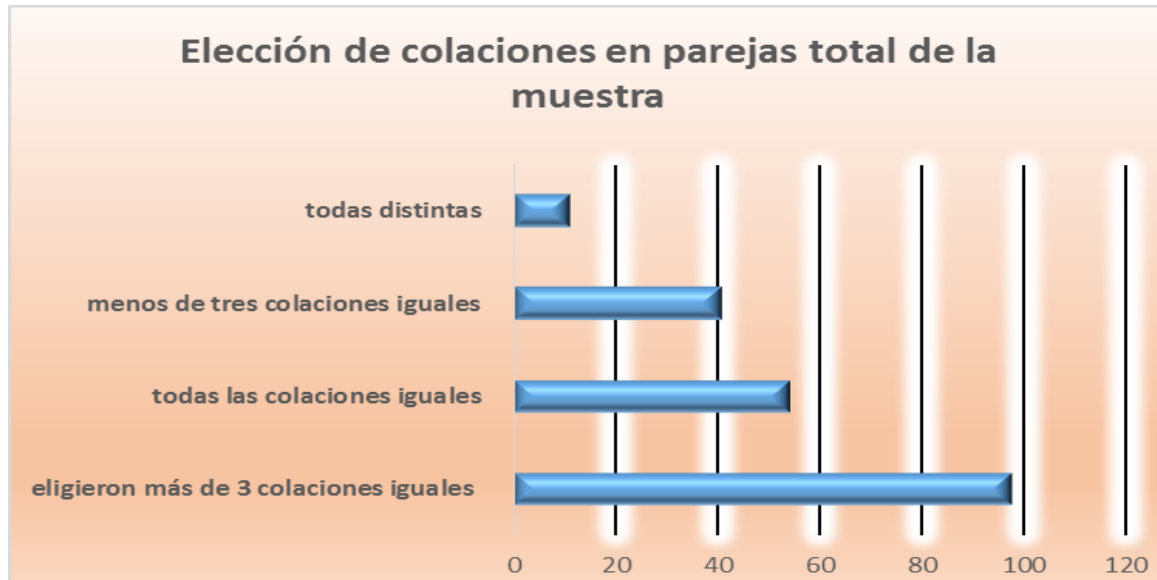
Gráfico n°19



Gráfico n°20



Grafico n°21



En estos gráficos se ven reflejado que más del 80% de los estudiantes al trabajar en pareja escogen más de 3 de opciones de colaciones iguales, no obstante más del 50% de los alumnos opto por los cinco días de la semana las mismas colaciones. Siguiéndolas en menor grado con un 40% aquellos que escogieron menos de 3 colaciones iguales, y con el mínimo de la muestra con solo el 10% escogieron opciones totalmente distintas a su pareja de trabajo.

Capítulo V : Conclusiones y discusión.

a.- Discusión

Se presenta a continuación los hallazgos más relevantes del trabajo de investigación obtenidos, dando respuestas a las interrogantes inicialmente planteadas en relación a la influencia que ejercen sus compañeros en el adolescente en el momento de elegir algún alimento.

Qué influye en el adolescente a la hora de hacer elección de sus alimentos.

Según los resultados de las encuestas realizadas se puede observar que la presencia de compañeros al momento de elegir los alimentos es de gran influencia. Como por ejemplo en la elección del cereal de marcas reconocidas como es el chocapic, que al momento de escoger junto con sus compañeros su preferencia se duplicó con un 40% a comparación de la primera encuesta realizada de forma personal con solo un 20%. Al igual que en los bebestibles, donde la coca-cola/fanta demostró favoritismo (52%), en comparación de su preferencia de forma individual (31%), otorgando un menor porcentaje a las marcas como Mc-cola/fruna (4%) cuando están en compañía de sus compañeros. Esto nos podría indicar que el adolescente a la hora de elección de algunos alimentos su prioridad no es la buena alimentación sino ser aceptado por su entorno y no parecer menos que el otro, manteniendo un estatus adecuado

para su entorno. También un factor que influye es el dinero que llevan al colegio, pues entre el 50% y 80% de ellos indica llevar dinero, presentando la mayor tendencia (segunda encuesta junto a compañeros) a utilizarlo para comprar golosinas. En semejanza del estudio realizado (Nelly Bustos Z., 2010) que nos indica que el 60% de los alumnos maneja dinero para comprar en kioscos del colegio e incluso nos señala que algunas de las principales motivaciones para comprar los alimentos (37%) es el hecho de que todos los niños compren el mismo producto y un 16% indica que es porque el alimento está de moda, este estudio se realizó a niños de 10 a 13 años en colegio de enseñanza básica. Esto nos ayuda a reafirmar nuestra posición que la influencia de los compañeros y la tenencia de dinero es relevante a la hora de escoger alimentos.

Qué tipo de alimentación consumen principalmente los adolescentes en compañía de sus compañeros, se puede observar en los resultados de la segunda encuesta desarrollada junto a sus compañeros, que no hay una buena elección alimentaria ni en el tipo de preparación de los alimentos. Eso se puede reflejar en la elección de alimentos que se presentó junto a sus compañeros, en un aumento en dulces (20%), galletas de chocolate (41%), frituras (24%). Además se ve una disminución en la preferencia de lácteos y verduras aunque no es muy significativa, en equiparación al estudio realizado por Nelly Bustos Z., 2010. Sus resultados arrojaron indicadores similares como la preferencia por los

productos dulces como galletas y chocolates (35%), refrescos con azúcar y helados (32%), alimentos salados y frituras (30%) y solo el 10% prefería la leche (cajas individuales) y bolsitas de cereales.

Con estos resultados se puede deducir que en la convivencia escolar y la influencia que se presenta no se escogerán necesariamente alimentos saludables o adecuados para el adolescente. En cuanto al consumo de agua más del 80% de los alumnos refiere consumir en presencia de compañeros, siendo este un punto importante y favorable para su alimentación e hidratación.

Cuáles son los alimentos que menos les agradan a los adolescentes. En la primera encuesta se contempla que un 37% no le gustan las golosinas y un 66% les gustan las bebidas gaseosas. Aunque en la segunda encuesta estas cifras disminuyeron a 31% que no le gustan las golosinas y un 25% no les gustan las bebidas gaseosas. Las legumbres conservan su rechazo en los dos procesos de encuestas entre un 61% y 72% liderando entre los diferentes grupos de alimentos.

Los adolescentes prefieren compartir con sus compañeros en el momento de comer. Se refleja en primera encuesta de forma personal una preferencia por la compañía familiar (59%), por sobre la compañía de amigos (33%), en cambio en la segunda encuesta con sus compañeros se percibe un gran aumento por la compañía de amigos (60%), disminuyendo notablemente la preferencia por la

familia (31%). Se puede presenciar que en asistencia de amigos o compañeros hay un favoritismo por sobre la familia, demostrándonos nuevamente que en la presencia de compañeros sus acciones pueden ser influenciadas.

La elección de colaciones entre compañeros es similar. En el preciso de investigación de la segunda encuesta se pidió realizar una minuta de colaciones para una semana escolar (5 días), esta actividad la realizaron junto a sus compañeros (anexo 7), donde se reflejó la tendencia de consumir la mismas colaciones, a causa de que más del 80% de las parejas eligieron más de 3 colaciones iguales, el 50% eligió todas las colecciones iguales, mientras que solo el 40% y el 10% de las parejas evaluadas escogieron menos de 3 colaciones iguales o todas distintas respectivamente.

Los adolescentes presentan elevados consumo de cereales, bebidas, frutas, golosinas y en menor proporción un consumo de lácteos, verduras, leguminosas en presencia de compañeros, como también existe un porcentaje elevado (26%-36% en ambas encuestas) de adolescentes que se salta la comida principal del día como es el desayuno.

Al analizar los datos entregados por la investigación nos revelan de forma reiterada que los adolescentes más allá de buscar consumir alimentos por sus propios gustos, los escoge por moda o por querer seguir los gustos de los demás, así sea por encajar en su entorno o por miedo al rechazo de sus

compañeros, como lo podemos confirmar al comparar la forma de responder en ambas encuestas, ya que se observó en la primera donde los alumnos respondían rápidamente en semejanza con la segunda, en el cual los alumnos conversaron, analizaron y luego respondieron. Esto nos lleva a confirmar nuestra hipótesis (Los hábitos alimentarios de los adolescentes de 7° año básico son influenciados por sus pares (compañeros)) de investigación lo cual podemos inferir como un factor de riesgo relevante para la mal nutrición por exceso presentada en nuestros adolescentes en la actualidad. Lo que es una gran preocupación en la época moderna e importante a considerar para los profesionales de la salud y que puede ser un precursor de distintas patologías metabólicas.

b.- Conclusión

Este estudio busco analizar la influencia en los hábitos alimentarios entre los adolescentes, mediante la construcción de encuestas para responder nuestras interrogantes.

La alimentación durante la infancia y adolescencia es de gran interés para algunos profesionales del área de la salud, ya que se van adquiriendo, se instauran y maduran los hábitos alimentarios.

Las conductas alimentarias nacen en la familia, pueden reforzarse en la comunidad, en el contacto con pares y con el medio social, por lo que en estas etapas de la vida va depender mucho la influencia que ejerzan los padres, amigos, compañeros de colegio e incluso la misma publicidad.

Los amigos son fuente importante de influencia en el consumo de alimentos, imitando la adquisición de comida rápida y/o golosinas.

Se presentan aportes de esta investigación, como el desarrollo del conocimiento en el cuidado de la alimentación en la disciplina de nutrición y dietética no solamente desde la mirada biológica, sino incluyendo también el abordaje social.

Con los resultados de esta investigación se hace un aporte a la promoción de la salud, tanto en la familia, el colegio e incluso en la comunidad. Mediante variaciones en la comunidad en general como, cambios en los kioscos del

colegio, educar sobre una buena alimentación a los alumnos y profesores, del mismo modo charlas nutricionales a los apoderados. Estas pequeñas ayudas van generando cambios a lo largo del crecimiento. Asimismo generar otros estudios para abordar mejor a la prevención y promoción de la salud en esta etapa de la vida donde los cambios son constantes.

Teniendo en cuenta la relevancia de las intervenciones en la población más joven, se debe actuar de forma global sobre el entorno familiar y escolar, fomentando desde la primera etapa de la vida hábitos de alimentación, de vida saludable e inculcándoles su mantenimiento en la vida adulta que resulta esencial para conseguir mejorar la salud de la población adolescente y futura población adulta, donde se presenta algunas enfermedades.

Bibliografía

- Bustos Z., N., Kain B., J., Leyton D., B., Olivares C., S., & Vio del R., F. (junio de 2010). COLACIONES HABITUALMENTE CONSUMIDAS POR NIÑOS DE ESCUELAS MUNICIPALIZADAS: *Revista Chilena de Nutrición*, 37.
- Cabezuelo, G., & Frontera, P. (2007). *Enseñame a Comer. Hábitos, pautas y recetas evitar la obesidad infantil*. Madrid, México, Buenos Aires, San Juan, Santiago y Miami: EDAF, S.L.
- Castollo, C., & Romero, M. (abril de 2006). Las golosinas en la alimentación infantil. *revista Chilena de pediatría*.
- Dep. de planificación y estudios. (2014). *Informe Mapa Nutricional 2013*. Santiago: Junaeb.
- Dr. Pizarro, T., Nutr. Benavides, X., Dr. Atalh, E., Nutr. Ilabaca, J., Dra. Castillo, C., & Dr. Becerra, C. (Agosto 2003). *Norma Técnica de Evaluación Nutricional del Niño de 6 a 18 años*. Santiago de Chile: Gobierno de Chile, Ministerio de Salud.
- Dra. Pineda Perez, S., & Dra. Aliño Santiago, M. (1991). El concepto de adolescencia CAP. 1. En *Manual de Prácticas Clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia* (págs. 15-23). Cuba: MINSAP.
- Educarchile. (2003). *Etapas del desarrollo: La adolescencia*. Obtenido de Educarchile.cl: <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?id=74194>
- García Blandón, P. (1983). *Fundamentos de Nutrición*. San José: Editorial universidad estatal distancia.
- Jimenez Pulido, F., Leal Helmilig, L., Martínez Fernández, R., & Milena, P. (2008). *Guía de atención al adolescente*. Grupo de estudio del adolescente (GreAdol-SAMFYC) Sociedad de Medicina Familiar y comunitario. Obtenido de <http://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/4%20Guia%20de%20atencion%20al%20adolescente%20Andalucia.pdf>
- Nutr. Campos Villalobos, N., Nutr. Vergara Doyhamboure, A., Nutr. González Bruna, C., Nutr. Orellana Pinto, N., Dra. Maggi Molino, A., Dra. Torres Carrasco, M., & Dra. González Rodríguez, I. (2007). *Norma para el manejo ambulatorio de la malnutrición por déficit y exceso en el niño(a) menor de 6 años*. Ministerio de Salud, Depto. Ciclo Vital División Prevención y Control de Enfermedades; Departamento Alimentos y Nutrición División Políticas Públicas Saludables y Promoción.
- OMS. (2015). *Salud de los adolescentes*. Obtenido de www.who.int/: http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

Osorio Murillo, O., & Amaraya Rey, M. (2011). La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichán*, 11(2).

Psicologia.com.es. (2008). *La influencia social*. Obtenido de http://www.psicologia.com.es/psicologia_social_influencia_social.htm

Psicotip. (21 de Noviembre de 2012). *La Influencia Social*. Obtenido de Psicotop.wordpress.com: <https://psicotip.wordpress.com/2012/11/21/la-influencia-social/>

Salesa Barja, Y. (2005). Alimentación en Colegio. *Revista Chilena de pediatría*, 76.

Simce de Educación Física: 41% de alumnos de octavo básico presenta obesidad. (26 de Octubre de 2015). *Publimetro*. Obtenido de <http://www.publimetro.cl/nota/cronica/simce-de-educacion-fisica-41-de-alumnos-de-octavo-basico-presenta-obesidad/xlQojs!hBOPNIOKgziQ/>

Turner, J. (1990). *Redescubrir el grupo social*. MORATA, S.A.

ANEXOS

- Anexo n°1: Encuesta n°1



Hábitos alimentarios de los adolescentes condicionados o no por pares adolescentes de 7° año básico del colegio Boston College.

Estimado(a) alumno(a) la presente encuesta es anónima y tiene como objetivo determinar el efecto social en los hábitos alimentarios entre pares en los adolescentes de 7° año básico; datos que serán utilizados para una investigación de tesis en la Universidad UCINF de la carrera nutrición y dietética.

Instrucciones:

La encuesta será guiada por las investigadoras y se leerá cuidadosamente a los alumnos con su consentimiento previo.

Conteste con sinceridad y seleccione la alternativa que más le represente. La información que nos proporciona es importante para el desarrollo de nuestra tesis.

Esta encuesta consta de 2 ítems:

- Ítem 1: Responda las preguntas señalando que alimentos le gustan y cuales no le gustan.
- Ítem 2: Lea atentamente cada una de las preguntas y marque con una X la alternativa seleccionada.

Encuesta.

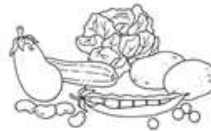
Nombre del encuestado:

Curso:

Edad:

Sexo: Femenino masculino

ÍTEM N°1: Encierra en un círculo los alimentos que le gustan y marque con una X los alimentos que NO le gustan.



ÍTEM N°2: Marque solo una alternativa con una X.

1. ¿Qué tomas de desayuno?

- Lácteos
- Té o Café
- no tomo desayuno
- A veces tomo desayuno

2. ¿Qué comes al desayuno?

- Pan
- Cereal
- Fruta
- otros ¿Cuál? _____

3. De esta lista. ¿Qué cereal prefieres?

- Zucaritas
- Estrellitas
- Monochoc
- Chocapic
- Integrales
- Otras marcas ¿Cuál? _____

4. ¿Consumes colaciones en recreo?

- Si
- No

5. Si te dieran a elegir una colación...
¿cuál sería tu opción?

- Pan con bebida
- Dulces con bebida
- Galletas con leche
- Fruta con yogurt
- Otros ¿Cuál? _____

6. ¿Cuáles de estos bebestibles son los que más te gustan?

- Bebida Coca-Cola/Fanta
- Bebida Fruna/MCcola
- Agua mineral
- Jugos naturales
- Otros ¿Cuál? _____

7. ¿Qué galletas elegirías para tu colación?

- Chocolate
- Coco
- Limón
- Integrales
- Otros. ¿Cuál? _____

8. ¿Llevas dinero al colegio?

- Si
- No

9. ¿Para qué usas el dinero?

- Comprar almuerzo
- Comprar golosinas
- Comprar comida chatarra
- Otros ¿Cuál? _____

10 ¿Consumes alimentos a la Salida del colegio?

- Si
- No

11 ¿Consumes agua?

- Si
- No

12 ¿Comes verduras?

- Si
- No

13 ¿Cómo prefieres las comidas?

- Cocidas
- Al horno
- Fritas
- A la parrilla

14 ¿Te gusta consumir pescados y mariscos?

- Si
- No

15 ¿te gustan los lácteos?

- Si
- No
- Soy intolerante

16 ¿Con quién te gusta almorzar?

- familia
- amigos
- solo

– Anexo n°2: Encuesta n°2



Hábitos alimentarios de los adolescentes condicionados o no por pares adolescentes de 7° año básico del colegio Boston College.

Estimado(a) alumno(a) la presente encuesta es anónima y tiene como objetivo determinar el efecto social en los hábitos alimentarios en los adolescentes de 7° año básico; datos que serán utilizados para una investigación de tesis en la Universidad UCINF de la carrera nutrición y dietética

Instrucciones:

La encuesta será en pareja, donde cada uno responderá y leerá cuidadosamente a su compañero con un consentimiento previo de cada alumno.

Conteste con sinceridad y seleccione la alternativa que más le represente.

Esta encuesta consta de 3 ítems:

- Ítem 1: Responda las preguntas señalando que alimentos le gustan y cuales no le gustan.
- Ítem 2: Lea atentamente cada una de las preguntas y marque con una X la alternativa seleccionada.
- Ítem 3: Seleccionar el día y número de la colación que le gustaría llevar a tu compañero en los recreos.

Encuesta.

Nombre del encuestado:

Nombre del encuestador:

Curso:

Edad:

Sexo: Femenino masculino

Ítem: 1 Encierra en un círculo los alimentos que le gustan y marque con una X los alimentos que NO le gustan.



ÍTEM N°2: Marque solo una alternativa con una X.

1. ¿Cuál de estos bebestibles son los que más te gustan?

- Bebida Coca-Cola/Fanta
- Bebida Fruna/MCcola
- Agua mineral
- Jugos naturales
- Otros ¿Cuál? _____

2. ¿Cuáles de estas colaciones te gustaría llevar al colegio?

- Pan con bebida
- Dulces con bebida
- Galletas con leche
- Fruta con yogurt
- Otros ¿Cuál? _____

3. ¿Cómo te gustan las comidas?

- Cocidas
- Al horno
- Fritas
- A la parrilla

4. ¿Te gusta los pescados y mariscos?

- Si
- No

5. ¿Usas dinero en el colegio?

- Si
- No

6. ¿En qué gastas el dinero?

- Comprar almuerzo
- Comprar golosinas
- Comprar comida chatarra
- Otros ¿Cuál? _____

7. ¿Con quién te gusta almorzar?

- Familia
- Amigos
- Solo

8. ¿Qué tomas de desayuno?

- Lácteos
- Té o Café
- No tomo desayuno
- A veces tomo desayuno

9. ¿Qué comes al desayuno?

- Pan
- Cereal
- Fruta
- otros ¿Cuál? _____

10. ¿Te gustan las verduras?

- Si
- No

11. ¿La leche, el queso y el yogurt te agradan?

- Si
- No
- Soy intolerante

12. ¿Compras comida a la salida del colegio?

- Si
- No

13. ¿Te gusta el agua?

- Si
- No

14. ¿Comes colaciones en recreo?

- Si
- No

15. ¿Qué galletas elegirías para tu colación?

- Chocolate
- Coco
- Limón
- Integrales
- Otros. ¿Cuál? _____

16. De esta lista. ¿Cuál cereal prefieres?

- Zucaritas
- Estrellitas
- Monochoc
- Chocapic
- Integrales
- Otras marcas ¿Cuál? _____

Ítem 3: Indica que colaciones prefiere tu compañero durante la semana en el recreo (seleccione un número para cada día).

Colaciones:

1. Pan con queso y un vaso de leche
2. Una fruta
3. Papas fritas
4. Bebida con galletas
5. Dulces
6. Pan con cecina
7. Snack (papas, doritos, ramitas o suflés).
8. Sopaipilla
9. Completo
10. Yogurt con fruta.

Días de la Semana	Nº de colación
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	

- Anexo n° 3: Carta de autorización.



CARTA AUTORIZACIÓN INVESTIGAR

Santiago, 27 de Octubre de 2015

Directora académica, Sra. Ximena Novas
Colegio Boston College Longitudinal Maipú.
De: Marcela Sáez
Asunto: Autorización para realizar investigación de tesis de grado

Como directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad UCINF, me dirijo a usted con el fin de solicitar formalmente su autorización para que las estudiantes de Licenciatura **Estrella Esmeralda Rojas Retamales** Rut 17.879.825-1 y **Lizette Lourdes Maino Farias**. Rut 17.680.865-9, puedan ejecutar su proyecto de investigación en su institución, dado que cumple con los requerimientos necesarios para el objetivo de la investigación.
Descripción de la Tesis

1. Título de tesis
Conducta alimentaria en los adolescentes de 7° año básico colegio Boston Collage Longitudinal Maipú
2. Problema y justificación de la investigación
Se aborda este problema por niveles representativos de la obesidad y sobrepeso(según le encuesta nacional de salud dl 2010, en los adolescentes de 6 a 17 años el 25%presenta sobrepeso y el 10% obesidad) se pretende enfocar en los adolescentes, ya que es esta etapa al querer incorporarse a la sociedad (grupos de amigos y familia) buscan diferentes maneras de integrarse, como mejorando su imagen a través de cuidados con su alimentación al contrario, al ser rechazados por otros buscan refugiarse en la comida.
3. Objetivos
General:
 - Determinar el efecto social en los hábitos alimentarios entre pares en los adolescentes de 7 año básico del colegio Boston college longitudinal Maipú.Específicos:
 - Determinar qué tipo de alimentos prefieren consumir los adolescentes de 7° año básico.
 - Conocer los hábitos alimenticios de los adolescentes 7° año básico.

- Observar el cambio del comportamiento de los adolescentes en el momento de elegir y consumir algún alimento cuando se encuentran en compañía de sus pares.
 - Desarrollar minutas de colaciones elaboradas por los propios adolescentes en forma individual y grupal.
 -
4. Tipo de estudio
Estudio mixto exploratorio
5. Diseño de la investigación
Realizar reunión con la dirección del colegio Boston collage gestionando autorización para trabajar en el establecimiento y la entrega de documentos solicitados para la investigación (entrega de carta de la Universidad UCINF y papel de antecedentes)
Entregar información del procedimiento a realizar con los alumnos y solicitando autorización firmada por los apoderados del establecimiento.
Desarrollar entrevista guiada, encuesta y observación a adolescentes de 7° año básico del colegio Boston Collage,
6. Metodología a utilizar
Se realizara reunión con la dirección del establecimiento y con los padres, informando los objetivos del estudio con la finalidad de obtener autorización.
Para la obtención de la muestra se acordó con dirección del establecimiento día y hora, solicitando colaboración y espacio a utilizar en el lugar.
Para la ejecución de la encuesta se otorgó una pequeña instancia en horario de clases.
La selección de alumnos de cada curso fueron elegidos al azar, donde se explicó el procedimiento a seguir y se hizo entrega de encuesta guiada por parte de las investigadoras.

Esperando una favorable acogida, le saluda cordialmente



- Anexo n°4: autorización de apoderados.

Sr. Apoderado

El presente documento tiene como fin solicitar autorización de los apoderados del Colegio Boston College para realizar una investigación referida a la influencia de los pares (amigos o compañeros) en los adolescentes al momento de consumir alimentos. Esta investigación se llevara a cabo por medio de encuestas individuales y en parejas por las Investigadoras en proceso de Licenciado de la Universidad UCINF. Egresadas de Nutrición y Dietética.

Autorización

Yo _____

Apoderado de _____ del
curso _____ autorizo a mi pupilo a participar en una Investigación de Tesis
para la carrera de Nutrición y Dietética, por medio de encuestas. Con la finalidad
de determinar la influencia de sus pares en la alimentación de los adolescentes de
7° años básico.

!

- Anexo n° 5 (Tablas de referencias)

Evaluación Nutricional en niños 6 a 18 años

INDICE DE MASA CORPORAL (peso/talla²) POR EDAD (CDC/NCHS)

VARONES

Percentiles

Edad Años	p5	p10	p25	p50	p75	p85	p90	p95
6,0	13,8	13,9	14,6	15,4	16,4	17,0	17,5	18,4
6,5	13,7	14,0	14,6	15,5	16,5	17,2	17,7	18,7
7,0	13,7	14,0	14,6	15,5	16,6	17,4	18,0	19,1
7,5	13,7	14,1	14,7	15,6	16,8	17,6	18,4	19,6
8,0	13,7	14,2	14,8	15,8	17,0	17,9	18,7	20,1
8,5	13,8	14,3	14,9	16,0	17,3	18,3	19,1	20,5
9,0	13,9	14,4	15,1	16,2	17,6	18,6	19,5	21,1
9,5	14,0	14,5	15,3	16,4	17,9	19,0	19,9	21,6
10,0	14,2	14,6	15,5	16,6	18,2	19,4	20,3	22,1
10,5	14,3	14,8	15,7	16,9	18,6	19,8	20,7	22,6
11,0	14,5	15,0	15,9	17,2	18,9	20,2	21,2	23,2
11,5	14,7	15,2	16,2	17,5	19,3	20,6	21,6	23,7
12,0	14,9	15,4	16,5	17,8	19,7	21,0	22,1	24,2
12,5	15,2	15,7	16,7	18,2	20,1	21,4	22,6	24,7
13,0	15,4	16,0	17,0	18,4	20,4	21,8	23,0	25,1
13,5	15,7	16,2	17,3	18,8	20,8	22,2	23,5	25,6
14,0	15,9	16,5	17,6	19,2	21,2	22,6	23,8	26,0
14,5	16,2	16,8	17,9	19,5	21,6	23,0	24,2	26,5
15,0	16,5	17,2	18,2	19,8	21,9	23,4	24,6	26,8
15,5	16,8	17,4	18,6	20,2	22,3	23,8	25,0	27,2
16,0	17,1	17,7	18,9	20,5	22,7	24,2	25,4	27,5
16,5	17,4	18,0	19,2	20,8	23,1	24,5	25,8	27,9
17,0	17,7	18,3	19,5	21,2	23,4	24,9	26,2	28,2
17,5	17,9	18,6	19,8	21,5	23,8	25,3	26,4	28,6
18,0	18,2	18,9	20,2	21,8	24,1	25,6	26,8	29,0

Evaluación Nutricional en niños 6 a 18 años

INDICE DE MASA CORPORAL (peso/talla²) POR EDAD (CDC/NCHS)

MUJERES

Percentiles

Edad Años	p5	p10	p25	p50	p75	p85	p90	p95
6,0	13,2	13,8	14,4	15,2	16,3	17,1	17,7	18,8
6,5	13,2	13,8	14,4	15,3	16,5	17,4	18,0	19,2
7,0	13,2	13,8	14,5	15,4	16,7	17,6	18,3	19,6
7,5	13,2	13,9	14,6	15,6	17,0	17,9	18,7	20,1
8,0	13,3	14,0	14,7	15,8	17,3	18,3	19,1	20,6
8,5	13,4	14,1	14,9	16,0	17,6	18,7	19,6	21,2
9,0	13,5	14,2	15,1	16,3	18,0	19,2	20,0	21,8
9,5	13,6	14,4	15,3	16,6	18,3	19,5	20,5	22,4
10,0	13,7	14,6	15,5	16,8	18,7	19,9	21,0	22,9
10,5	13,9	14,7	15,7	17,2	19,1	20,4	21,5	23,5
11,0	14,1	14,9	16,0	17,4	19,5	20,8	22,0	24,1
11,5	14,3	15,2	16,2	17,8	19,8	21,4	22,5	24,7
12,0	14,5	15,4	16,5	18,1	20,2	21,8	22,9	25,2
12,5	14,7	15,6	16,8	18,4	20,6	22,2	23,4	25,7
13,0	14,9	15,9	17,1	18,7	21,0	22,5	23,9	26,3
13,5	15,2	16,2	17,4	19,0	21,3	22,9	24,3	26,7
14,0	15,4	16,4	17,6	19,4	21,7	23,3	24,6	27,3
14,5	15,6	16,7	17,9	19,6	22,0	23,7	25,1	27,7
15,0	15,9	16,9	18,2	19,9	22,3	24,0	25,4	28,1
15,5	16,2	17,2	18,4	20,2	22,6	24,4	25,8	28,5
16,0	16,4	17,4	18,7	20,5	22,9	24,7	26,1	28,9
16,5	16,6	17,6	18,9	20,7	23,1	24,9	26,4	29,3
17,0	16,8	17,8	19,1	20,9	23,4	25,2	26,7	29,6
17,5	17,0	18,0	19,3	21,1	23,6	25,4	27,0	29,9
18,0	17,2	18,2	19,4	21,2	23,8	25,6	27,2	30,3

TALLA POR EDAD (CDC/NCHS)

VARONES

Percentiles

Edad Años	p5	p10	p25	p50	p75	p90	p95	p97
6,0	107,3	109,1	112,2	115,6	119,0	122,1	123,9	125,1
6,5	110,2	112,1	115,3	118,8	122,4	125,5	127,4	128,7
7,0	113,1	115,1	118,3	122,0	125,6	129,0	131,0	132,3
7,5	116,0	118,0	121,3	125,1	128,9	132,3	134,4	135,8
8,0	118,8	120,8	124,2	128,1	132,0	135,6	137,8	139,2
8,5	121,3	123,4	127,0	130,9	135,0	138,7	141,0	142,5
9,0	123,7	125,9	129,6	133,7	137,9	141,7	144,1	145,6
9,5	126,0	128,2	132,0	136,3	140,6	144,6	147,0	148,6
10,0	128,1	130,4	134,4	138,8	143,3	147,4	149,9	151,5
10,5	130,2	132,6	136,6	141,2	145,8	150,1	152,6	154,3
11,0	132,3	134,8	139,0	143,7	148,5	152,8	155,5	157,7
11,5	134,7	137,2	141,5	146,3	151,2	155,8	158,5	160,3
12,0	137,3	139,9	144,3	149,3	154,3	159,0	161,8	163,7
12,5	140,2	142,9	147,5	152,6	157,8	162,6	165,5	167,4
13,0	143,5	146,3	151,1	156,4	161,7	166,5	169,4	171,3
13,5	147,0	150,0	154,9	160,3	165,7	170,5	173,3	175,2
14,0	150,5	153,6	158,6	164,1	169,5	174,2	177,0	178,8
14,5	153,8	156,9	162,0	167,4	172,7	177,3	180,0	181,1
15,0	156,6	159,7	164,7	170,1	175,3	179,8	182,4	184,1
15,5	158,9	162,0	166,9	172,1	177,2	181,6	184,1	185,8
16,0	160,7	163,7	168,4	173,6	178,5	182,9	185,4	187,0
16,5	162,1	164,9	169,6	174,6	179,5	183,8	186,3	187,9
17,0	163,0	165,8	170,3	175,3	180,1	184,4	187,0	188,6
17,5	163,7	166,4	170,9	175,8	180,6	184,9	187,4	189,1
18,0	164,2	166,9	171,3	176,1	180,9	185,2	187,8	189,4

Evaluación Nutricional en niños 6 a 18 años

TALLA POR EDAD (CDC/NCHS)

MUJERES
Percentiles

Edad Años	p5	p10	p25	p50	p75	p90	p95	p97
6,0	106,8	108,6	111,5	115,0	118,5	121,8	123,9	125,2
6,5	110,0	111,8	114,9	118,4	122,1	125,5	127,6	129,0
7,0	113,0	114,9	118,0	121,7	125,5	129,1	131,2	132,7
7,5	115,9	117,8	121,1	124,8	128,8	132,4	134,7	136,1
8,0	118,5	120,5	123,9	127,8	131,8	135,6	137,8	139,4
8,5	120,9	123,0	126,5	130,5	134,7	138,5	140,8	142,4
9,0	123,2	125,3	128,9	133,1	137,4	141,3	143,7	145,3
9,5	125,3	127,5	131,3	135,6	140,0	144,1	146,6	148,2
10,0	127,4	129,7	133,7	138,2	142,8	147,0	149,6	151,2
10,5	129,7	132,1	136,3	141,0	145,8	150,1	152,8	154,5
11,0	132,4	134,9	139,3	144,2	149,1	153,6	156,3	158,1
11,5	135,6	138,3	142,8	147,8	152,8	157,3	160,0	161,7
12,0	139,2	141,9	146,4	151,4	156,4	160,8	163,4	165,1
12,5	142,8	145,4	149,9	154,7	159,5	163,8	166,3	168,0
13,0	145,8	148,4	152,6	157,3	161,9	166,1	168,5	170,1
13,5	148,1	150,5	154,6	159,2	163,7	167,7	170,2	171,7
14,0	149,6	152,0	156,0	160,4	164,9	168,9	171,3	172,8
14,5	150,6	152,9	156,9	161,3	165,7	169,7	172,0	173,6
15,0	151,2	153,6	157,5	161,8	166,2	170,2	172,6	174,1
15,5	151,6	154,0	157,9	162,2	166,2	170,6	172,9	174,5
16,0	151,9	154,2	158,2	162,5	166,9	170,8	173,2	174,7
16,5	152,1	154,4	158,4	162,7	167,1	171,0	173,4	174,9
17,0	152,2	154,6	158,5	162,9	167,2	171,2	173,5	175,0
17,5	152,3	154,7	158,6	163,0	167,4	171,3	173,6	175,2
18,0	152,4	154,8	158,7	163,1	167,4	171,4	173,7	175,2

– Anexo N°6 curvas de evaluación

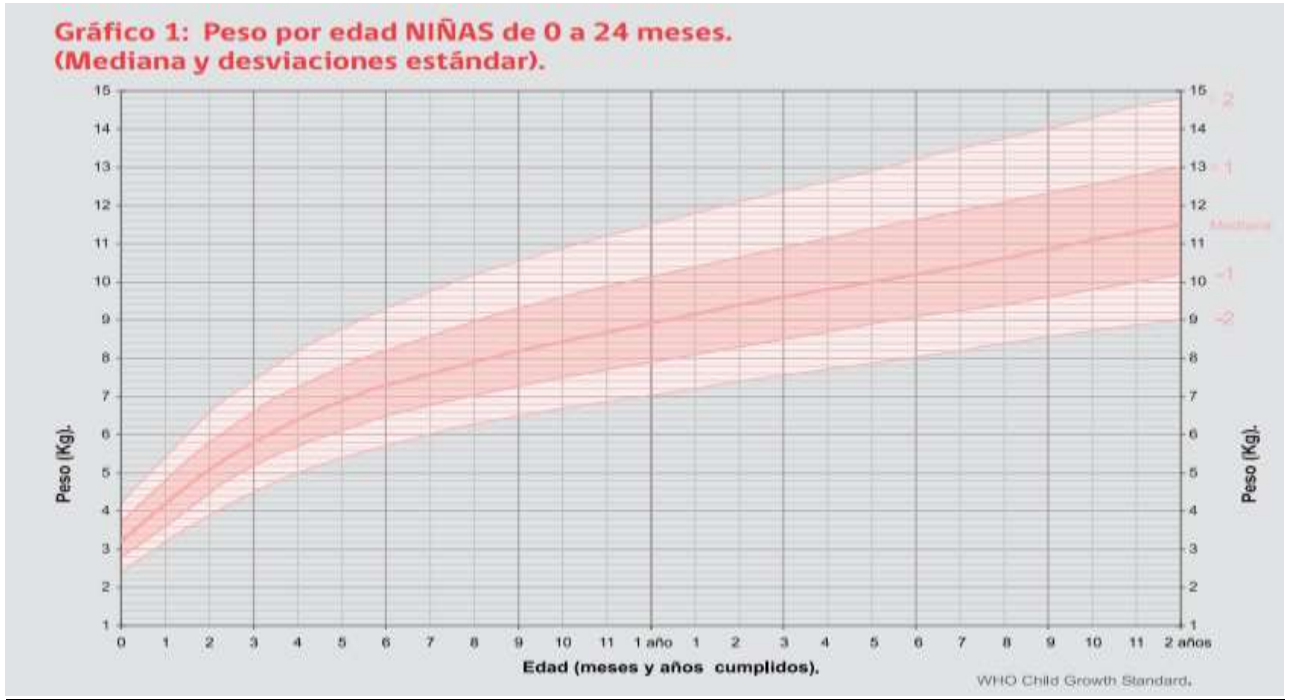
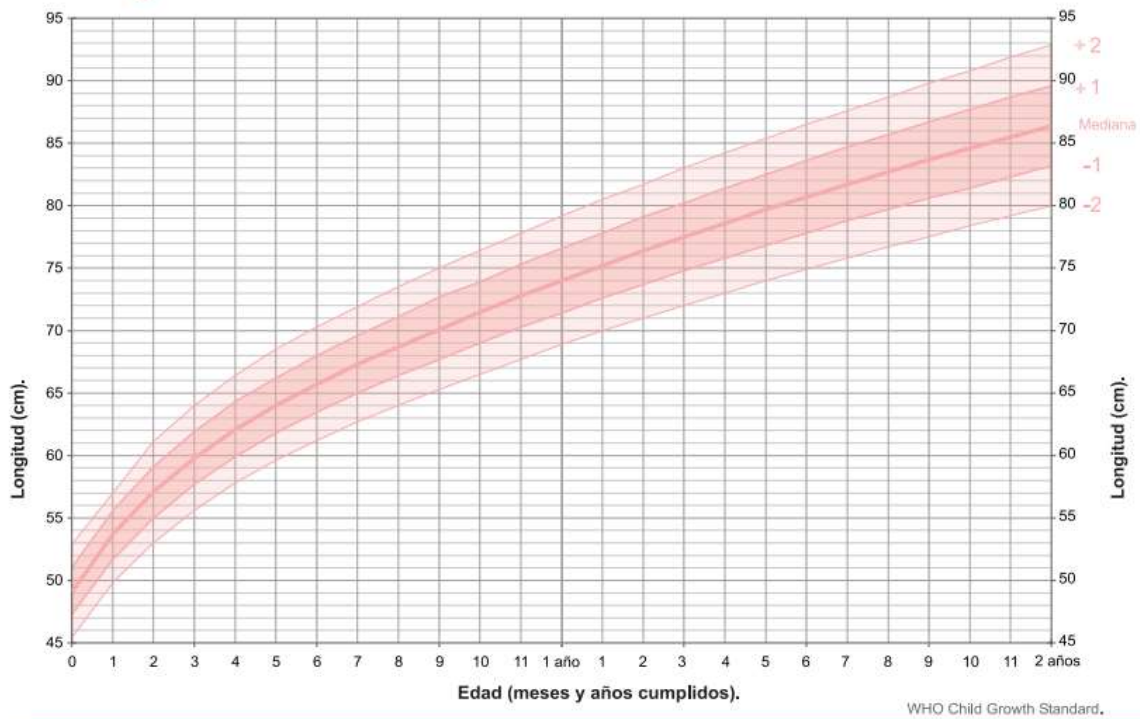
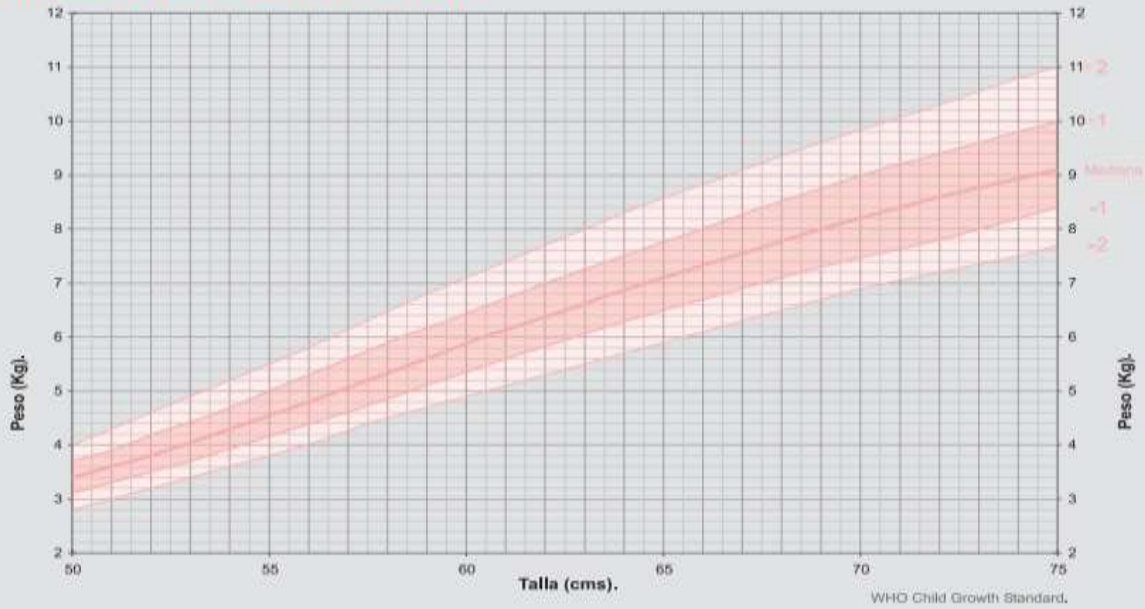


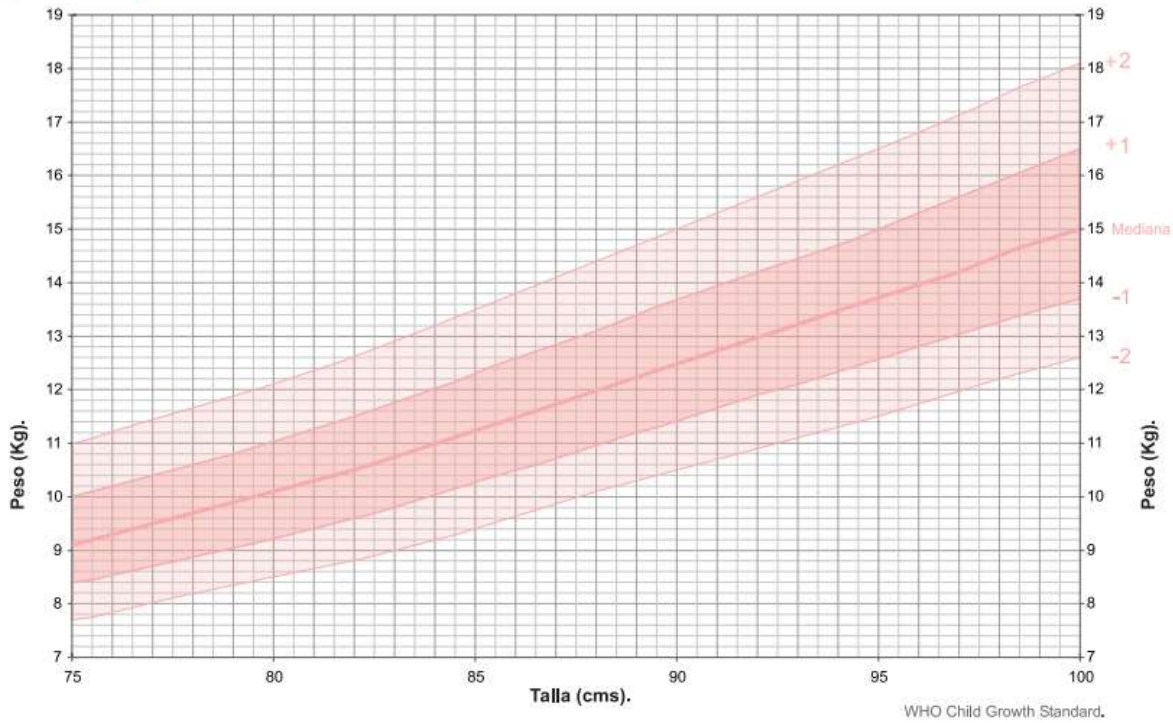
Gráfico 2: Longitud por edad NIÑAS de 0 a 24 meses. (Mediana y desviaciones estándar).



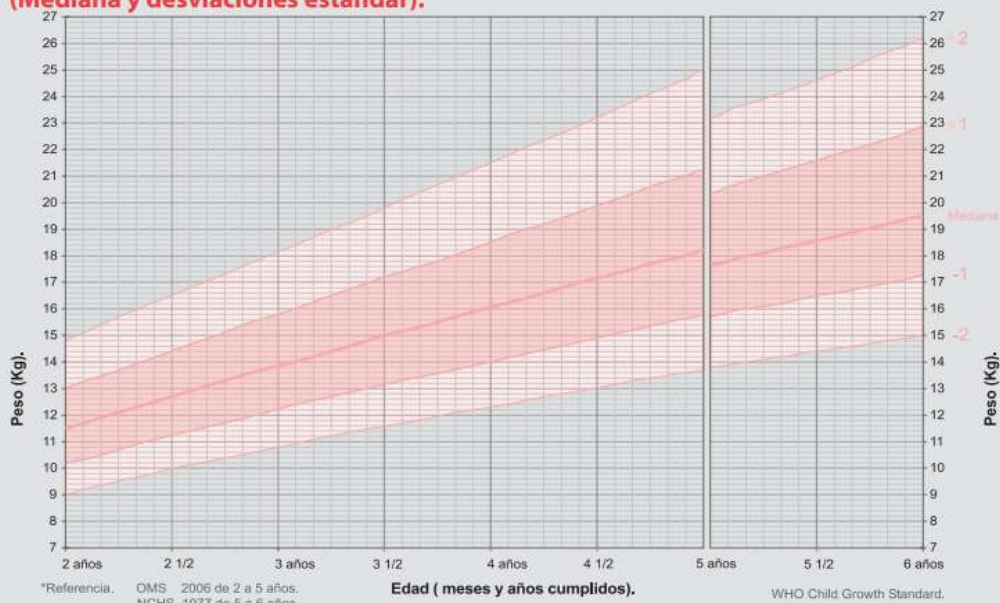
**Gráfico 3: Peso por longitud NIÑAS de 50 a 75 cms.
(Mediana y desviaciones estándar).**



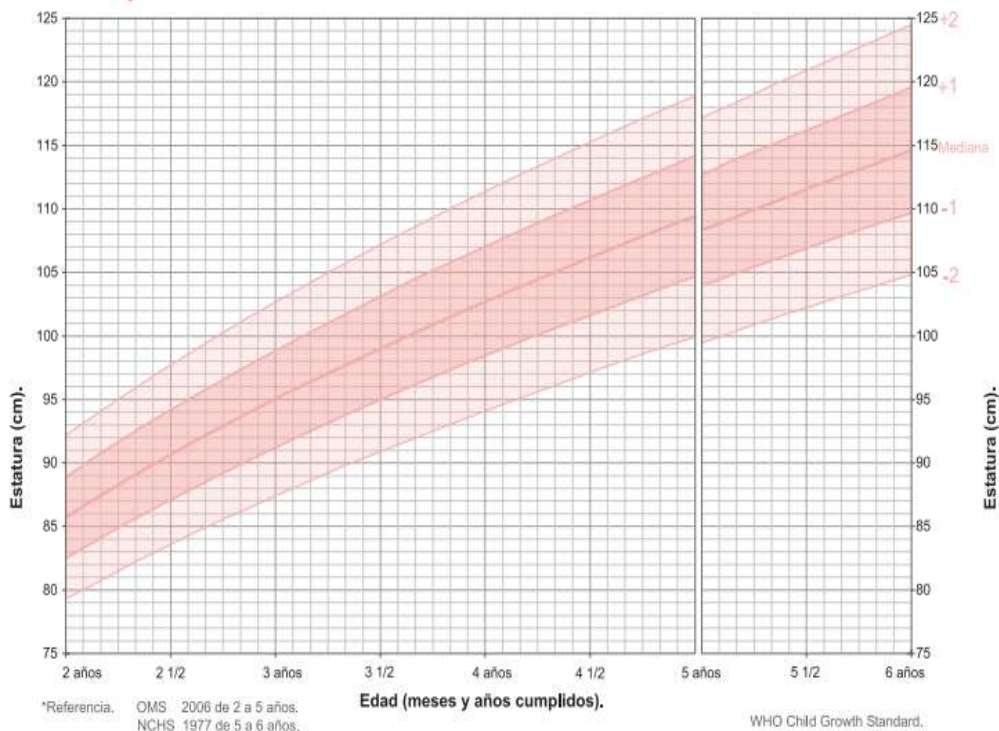
**Gráfico 4: Peso por longitud NIÑAS de 75 a 100 cms.
(Mediana y desviaciones e estándar).**



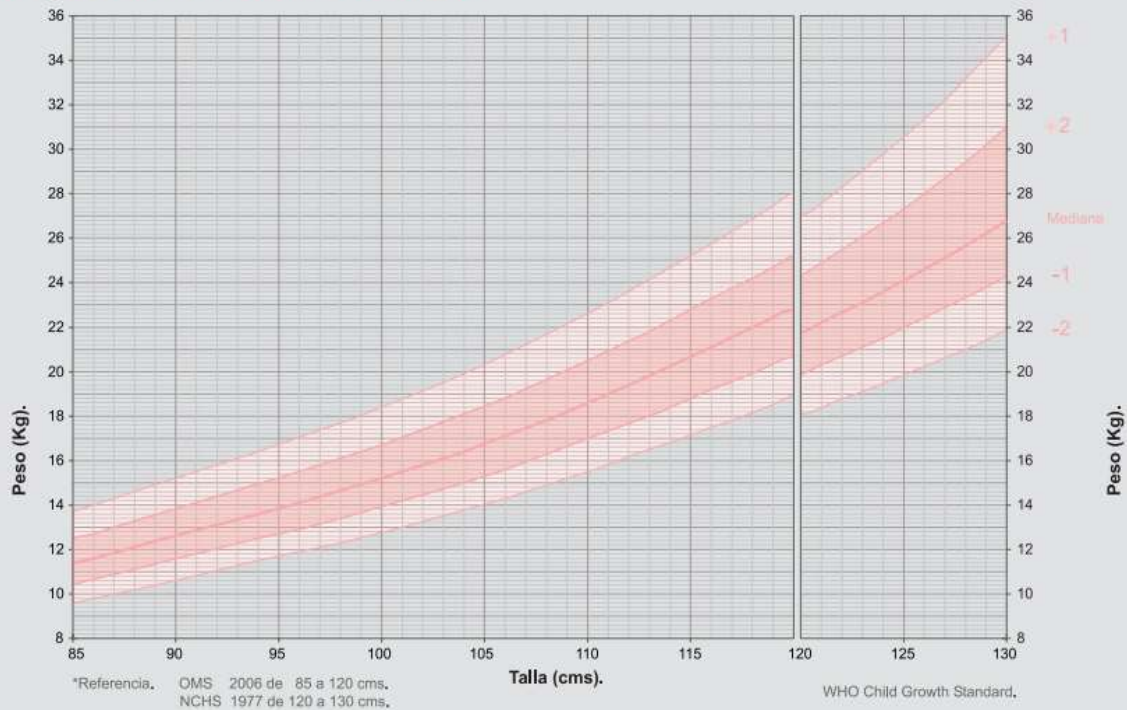
**Gráfico 5 :Peso por edad NIÑAS de 2 a 6 años.
(Mediana y desviaciones estándar).**



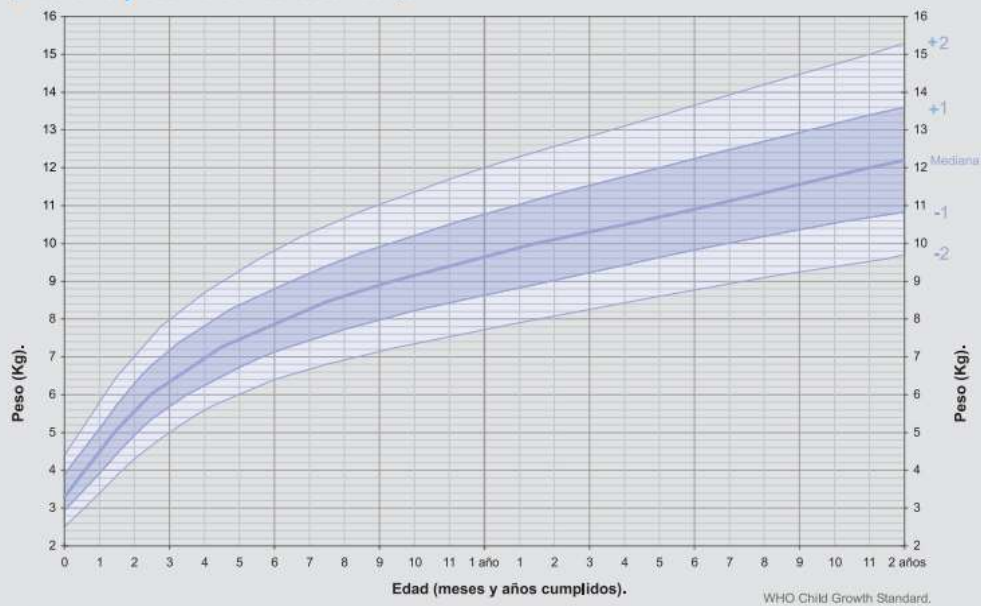
**Gráfico 6: Estatura por edad NIÑAS de 2 a 6 años.
(Mediana y desviaciones estándar).**



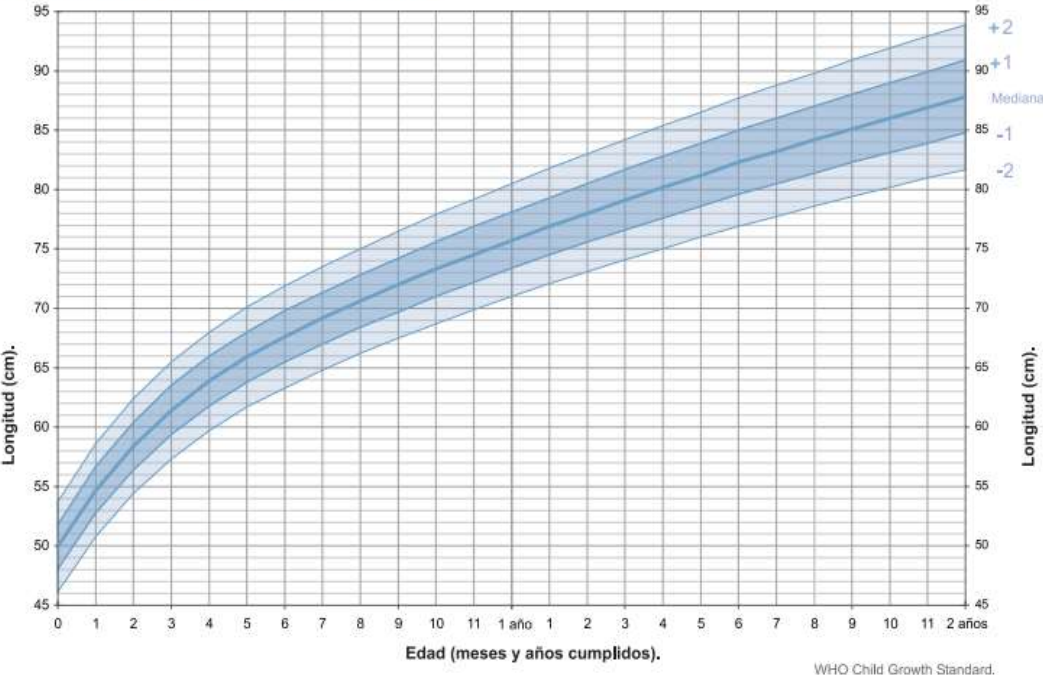
**Gráfico 7: Peso por estatura NIÑAS de 85 a 130 cms.
(Mediana y desviaciones estándar).**



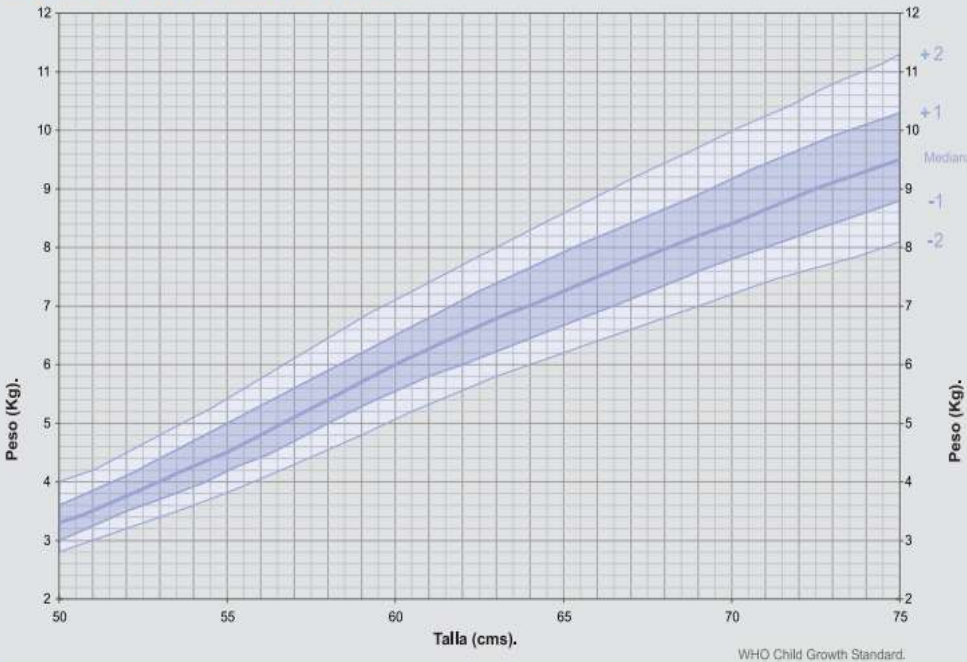
**Gráfico 1: Peso por edad NIÑOS de 0 a 24 meses.
(Mediana y desviaciones estándar).**



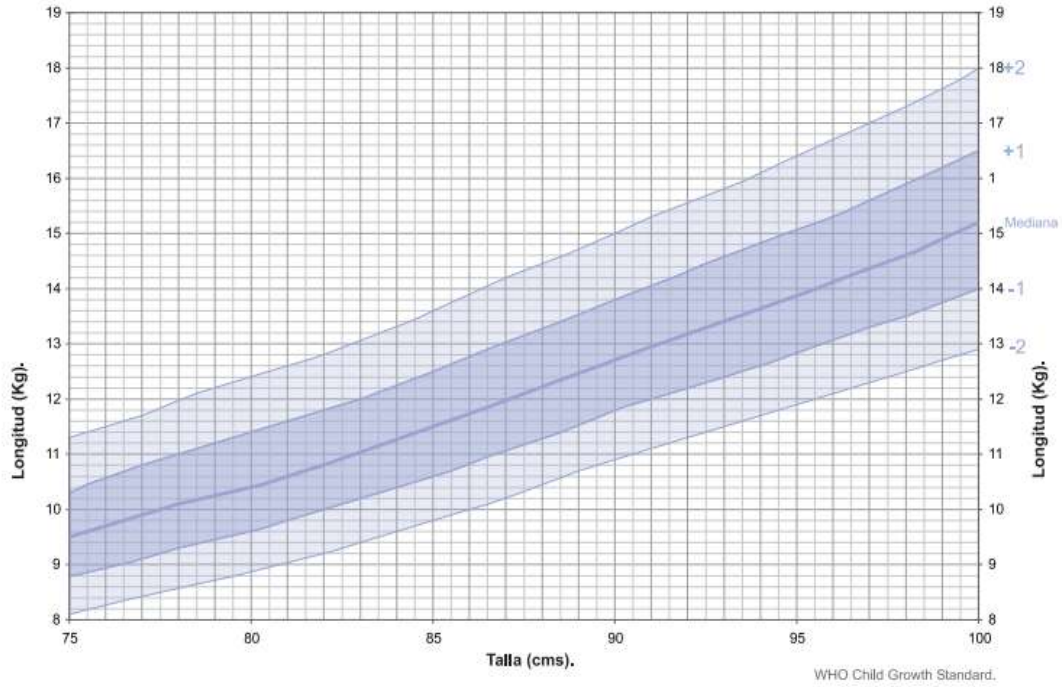
**Gráfico 2: Longitud por edad NIÑOS de 0 a 24 meses.
(Mediana y desviaciones estándar).**



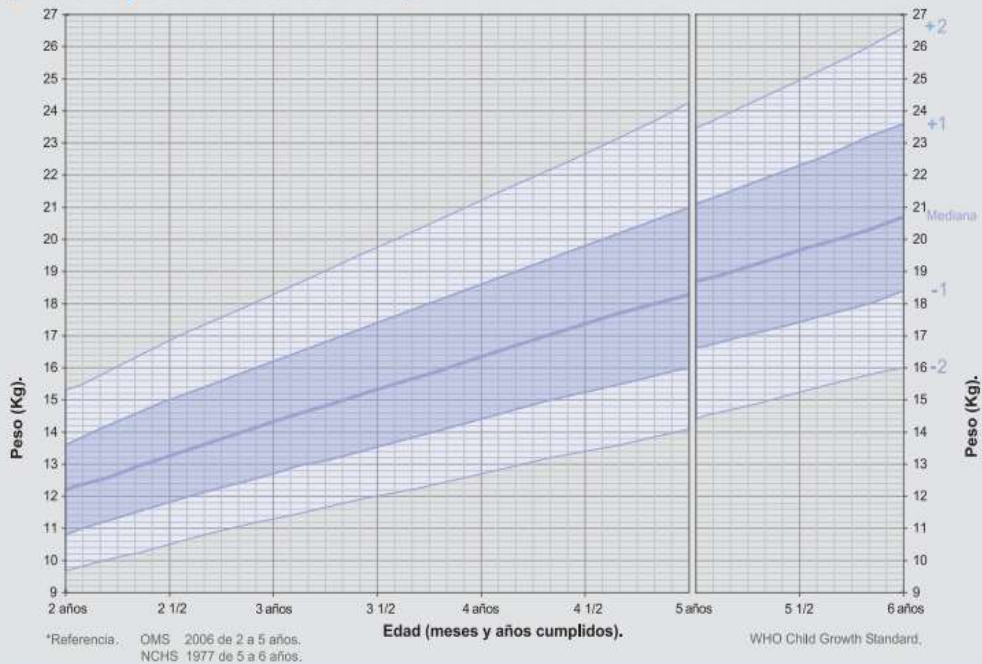
**Gráfico 3: Peso por longitud NIÑOS de 50 a 75 cms.
(Mediana y desviaciones estándar).**



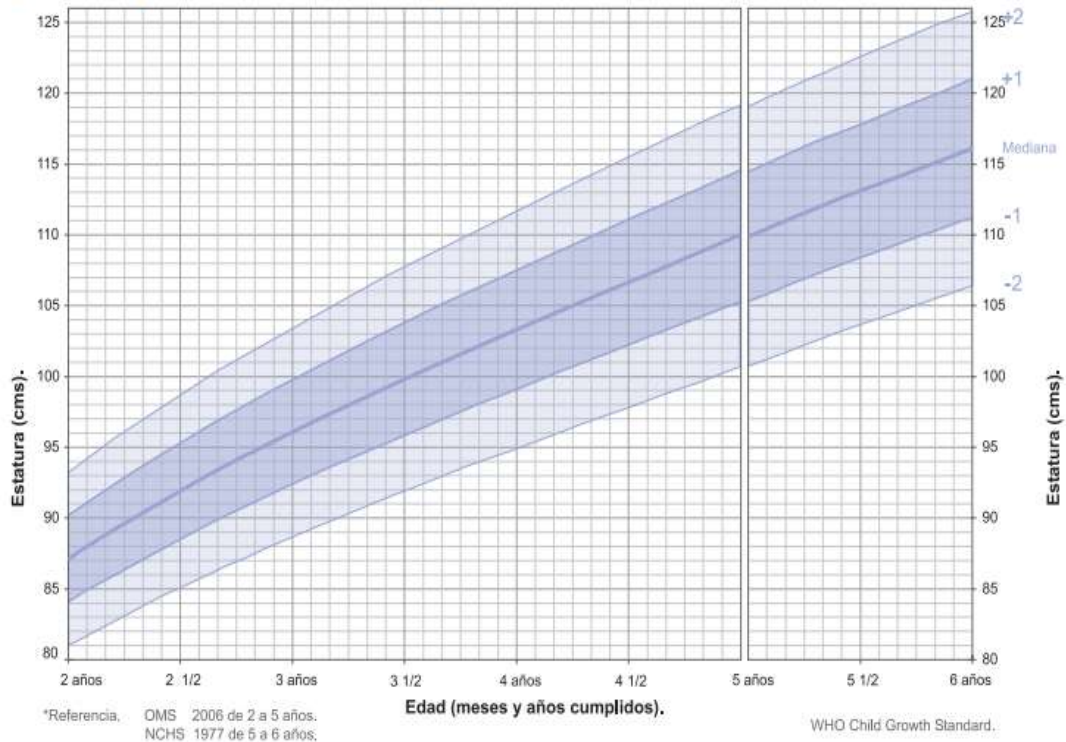
**Gráfico 4: Peso por longitud NIÑOS de 75 a 100 cms.
(Mediana y desviaciones estándar).**



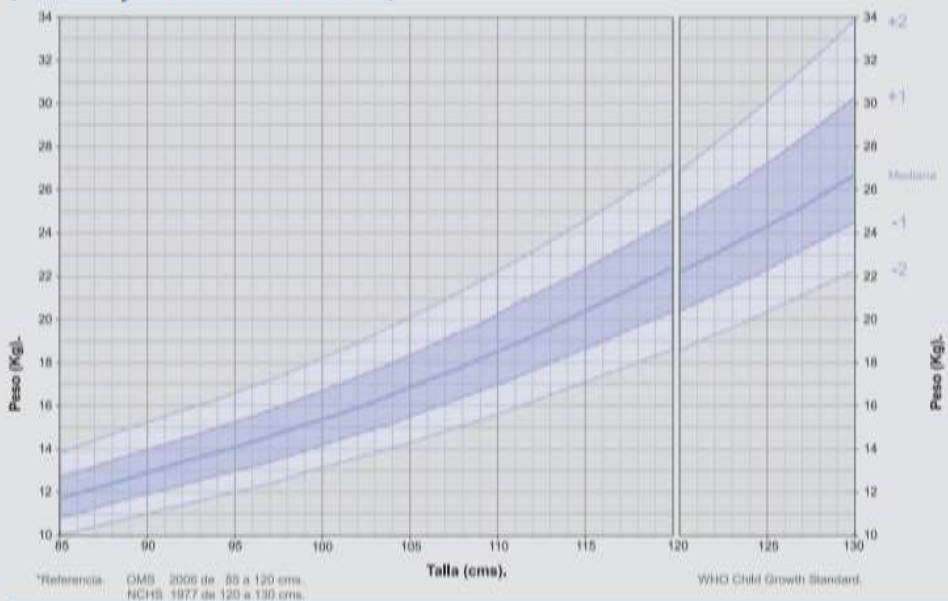
**Gráfico 5: Peso por edad NIÑOS de 2 a 6 años.
(Mediana y desviaciones estándar).**



**Gráfico 6: Estatura por edad NIÑOS de 2 a 6 años.
(Mediana y desviaciones estándar).**



**Gráfico 7: Peso por estatura NIÑOS de 85 a 130 cms.
(Mediana y desviaciones estándar).**



– Anexo N° 7: Muestra

Resultados 1° encuesta personal					7°B	7°C	TOTAL	
					N° muestra	36	34	70
alimento								
Item n°1	respuesta	7°B	7°C	TOTAL	7°B	7°C	TOTAL	
Frutas	me gusta	33	30	63	92%	88%	90%	
	no me gusta	3	4	7	8%	12%	10%	
Golosinas	me gusta	10	9	19	28%	26%	27%	
	no me gusta	26	25	51	72%	74%	73%	
Comida chatarra	me gusta	21	15	36	58%	44%	51%	
	no me gusta	15	19	34	42%	56%	49%	
verduras	me gusta	20	14	34	56%	41%	49%	
	no me gusta	16	20	36	44%	59%	51%	
Bebidas	me gusta	10	14	24	28%	41%	34%	
	no me gusta	26	20	46	72%	59%	66%	
legumbres	me gusta	14	13	27	39%	38%	39%	
	no me gusta	22	21	43	61%	62%	61%	
pan	me gusta	24	23	47	67%	68%	67%	
	no me gusta	12	11	23	33%	32%	33%	
Item n°2		N° DE RESPUESTAS			porcentajes%			
Pregunta	respuesta	7°B	7°C	TOTAL	7°B	7°C	TOTAL	
1. ¿Que tomas de desayuno?	leche	15	10	25	42%	29%	36%	
	te o café	8	7	15	22%	21%	21%	
	no tomo desayuno	8	8	16	22%	24%	23%	
	a veces tomo desayuno	5	9	14	14%	26%	20%	
2. ¿Qué comes al desayuno?	Pan	22	6	28	61%	18%	40%	
	Cereal	4	6	10	11%	18%	14%	
	Fruta	2	0	2	6%	0%	3%	
	otros	8	12	20	22%	35%	29%	
3. ¿Qué cereal prefieres?	Zucaritas	9	10	19	25%	29%	27%	
	Estrellitas	2	2	4	6%	6%	6%	
	Monochoc	3	3	6	8%	9%	9%	
	integrales	12	11	23	33%	32%	33%	
	Chocapic	9	5	14	25%	15%	20%	
	Otras marcas	1	3	4	3%	9%	6%	
4. ¿Consumes colaciones en tu colegio?	si	30	27	57	83%	79%	81%	
	no	36	7	43	100%	21%	61%	
5. Si te dieran a elegir una colación... ¿cuál sería tu opción?	Pan con bebida	7	6	13	19%	18%	19%	
	Dulces con bebida	0	0	0	0%	0%	0%	
	Galletas con leche	14	9	23	39%	26%	33%	
	Fruta con yogurt	7	9	16	19%	26%	23%	
	Otros	8	10	18	22%	29%	26%	

6. ¿Cuáles de estos bebestibles son los que más te gustan?	Bebida Coca-Cola/Fanta	10	12	22	28%	35%	31%
	Bebida Fruna/MCcola	1	3	4	3%	9%	6%
	Agua mineral	3	3	6	8%	9%	9%
	Jugos naturales	17	14	31	47%	41%	44%
	Otros	5	2	7	14%	6%	10%
7. ¿Qué galletas elegirías para tu colación?	Chocolate	10	11	21	28%	32%	30%
	Coco	5	6	11	14%	18%	16%
	Limón	9	8	17	25%	24%	24%
	Integrales	10	8	18	28%	24%	26%
	Otros.	2	1	3	6%	3%	4%
8. ¿Llevas dinero al colegio?	si	20	15	35	56%	44%	50%
	no	16	19	35	44%	56%	50%
9. ¿Para qué usas el dinero?	Comprar almuerzo	15	16	31	42%	47%	44%
	Comprar golosinas	15	3	18	42%	9%	26%
	Comprar comida chatarra	1	7	8	3%	21%	11%
	Otros	6	8	14	17%	24%	20%
10. ¿Consumes alimentos cuando sales del colegio?	Si	19	20	39	53%	59%	56%
	No	17	14	31	47%	41%	44%
11. ¿Consumes agua?	Si	30	31	61	83%	91%	87%
	No	6	3	9	17%	9%	13%
12. ¿Comes verduras?	Si	34	32	66	94%	94%	94%
	No	2	2	4	6%	6%	6%
13. ¿Cómo prefieres las comidas?	Cocidas en agua	16	14	30	44%	41%	43%
	Al horno	10	12	22	28%	35%	31%
	Fritas	2	4	6	6%	12%	9%
	A la parrilla	8	4	12	22%	12%	17%
14. ¿Te gusta consumir pescados y mariscos?	Si	31	25	56	86%	74%	80%
	No	5	9	14	14%	26%	20%
15. ¿te gustan los lácteos?	Si	33	30	63	92%	88%	90%
	No	3	4	7	8%	12%	10%
	Soy intolerante	1	0	1	3%	0%	1%
16. ¿Con quién es más agradable almorzar para ti?	familia	21	18	39	58%	53%	56%
	amigos	13	10	23	36%	29%	33%
	solo	2	6	8	6%	18%	11%

Resultados 2° encuesta con compañeros					7°B	7°C	TOTAL
				N° muestra	36	39	75
				N° DE RESPUESTAS		porcentajes%	
alimento							
Item n°1	respuesta	7°B	7°C	TOTAL	7°B	7°C	TOTAL
Frutas	me gusta	33	35	68	92%	90%	91%
	no me gusta	3	4	7	8%	10%	9%
Golosinas	me gusta	22	30	52	61%	77%	69%
	no me gusta	14	9	23	39%	23%	31%
Comida chatarra	me gusta	31	30	61	86%	77%	81%
	no me gusta	5	9	14	14%	23%	19%
verduras	me gusta	15	19	34	42%	49%	45%
	no me gusta	21	20	41	58%	51%	55%
Bebidas	me gusta	26	29	55	72%	74%	73%
	no me gusta	10	9	19	28%	23%	25%
legumbres	me gusta	13	8	21	36%	21%	28%
	no me gusta	23	31	54	64%	79%	72%
pan	me gusta	12	16	28	33%	41%	37%
	no me gusta	24	26	50	67%	67%	67%
Item n°2: Preguntas	respuesta	7°B	7°C	TOTAL	7°B	7°C	TOTAL
1. ¿Que tomas de desayuno?	leche	10	8	18	28%	21%	24%
	te o café	3	4	7	8%	10%	9%
	no tomo desayuno	10	17	27	28%	44%	36%
	a veces tomo desayuno	13	10	23	36%	26%	31%
2. ¿Qué comes al desayuno?	Pan	10	15	25	28%	38%	33%
	Cereal	22	15	37	61%	38%	49%
	Fruta	8	9	17	22%	23%	23%
	Otros	5	0	5	14%	0%	7%
3. ¿Qué cereal prefieres?	Zucaritas	8	6	14	22%	15%	19%
	Estrellitas	2	4	6	6%	10%	8%
	Monochoc	2	3	5	6%	8%	7%
	Chocapic	17	13	30	47%	33%	40%
	Integrales	6	10	16	17%	26%	21%
	Otras marcas	1	3	4	3%	8%	5%
4. ¿Consumes colaciones en tu colegio?	si	32	34	66	89%	87%	88%
	no	4	5	9	11%	13%	12%
5. Si te dieran a elegir una colación... ¿cuál sería tu opción?	Pan con bebida	10	13	23	28%	33%	31%
	Dulces con bebida	7	8	15	19%	21%	20%
	Galletas con leche	12	10	22	33%	26%	29%
	Fruta con yogurt	5	5	10	14%	13%	13%
	Otros	2	3	5	6%	8%	7%

6. Cuáles de estos bebestibles son los que más te gustan	Bebida Coca-Cola/Fanta	22	17	39	61%	44%	52%
	Bebida Fruna/MCcola	1	2	3	3%	5%	4%
	Agua mineral	1	5	6	3%	13%	8%
	Jugos naturales	10	12	22	28%	31%	29%
	Otros	2	3	5	6%	8%	7%
7. ¿Qué galletas elegirías para tu colación?	Chocolate	19	12	31	53%	31%	41%
	Coco	4	10	14	11%	26%	19%
	Limón	9	10	19	25%	26%	25%
	Integrales	2	3	5	6%	8%	7%
	Otros.	2	4	6	6%	10%	8%
8. ¿Llevas dinero al colegio?	si	31	29	60	86%	74%	80%
	no	5	10	15	14%	26%	20%
9. ¿Para qué usas el dinero?	Comprar almuerzo	6	10	16	17%	26%	21%
	Comprar golosinas	18	12	30	50%	31%	40%
	Comprar comida chatarra	10	7	17	28%	18%	23%
	Otros	2	10	12	6%	26%	16%
10. ¿Consumes alimentos a fuera del colegio?	Si	26	33	59	72%	85%	79%
	No	10	6	16	28%	15%	21%
11. ¿Consumes agua?	Si	30	37	67	83%	95%	89%
	No	6	2	8	17%	5%	11%
12. ¿Comes verduras?	Si	27	20	47	75%	51%	63%
	No	9	9	18	25%	23%	24%
13. ¿Cómo prefieres las comidas?	Cocidas al agua	9	13	22	25%	33%	29%
	Al horno	10	9	19	28%	23%	25%
	Fritas	11	7	18	31%	18%	24%
	A la parrilla	6	10	16	17%	26%	21%
14. ¿Te gusta consumir pescados y mariscos?	Si	27	15	42	75%	38%	56%
	No	9	24	33	25%	62%	44%
15. ¿te gustan los lácteos?	Si	33	34	67	92%	87%	89%
	No	3	5	8	8%	13%	11%
	Soy intolerante	0	0	0	0%	0%	0%
16. ¿Con quién es más agradable almorzar para ti?	familia	10	13	23	28%	33%	31%
	amigos	24	21	45	67%	54%	60%
	solo	2	5	7	6%	13%	9%

				n° de parejas	7°B	7°C	TOTAL
					18	19	37
elección de colaciones							
ítem 3	N° de parejas por curso			Porcentajes			
	7°B	4	TOTAL	7°B	7°C	TOTAL	
eligieron más de 3 colaciones iguales	15	21	36	83	111	97	
todas las colaciones iguales	8	12	20	44	63	54	
menos de tres colaciones iguales	10	5	15	56	26	41	
todas distintas	3	1	4	17	5	11	
	36	39					

