



MIEMBRO DE LA RED  
ILUMNO

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA  
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA-CLINICA  
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA  
ESTRATEGIAS QUE PUEDEN SER IMPLEMENTADAS POR LOS DOCENTES PARA  
MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ADOLESCENTES EN LA BÁSICA  
MEDIA (9° A 11°) DE UN COLEGIO PÚBLICO DE LA CIUDAD BOGOTÁ.

PRESENTA:

ANDREA CAROLINA SUÁREZ BALLÉN, CÓDIGO 100198157

ANGÉLICA A. NIETO PÉREZ, CÓDIGO 100121179.

ERICA TATIANA PERALTA MUÑOZ, CÓDIGO 100159584

MARLEN VIVIANA BERMÚDEZ HERNÁNDEZ, CÓDIGO 100198501

SANDRA MILENA CORDÓN MARÍN, CÓDIGO 100065887

YAIR FABIAN BOJORGE BORJA, CÓDIGO 100107086

SUPERVISOR:

STEPHANIA CARVAJAL CHAVES. MGS.

BOGOTÁ, AGOSTO - DICIEMBRE DE 2022

Resumen.....	3
Capítulo 1. Introducción.....	4
Descripción del contexto general del tema.....	4
Planteamiento del problema.....	5
Pregunta de investigación.....	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	6
Justificación.....	7
Capítulo 2. Marco de referencia.....	8
Marco conceptual.....	8
Adolescencia.....	8
Hábitos alimentarios.....	8
Obesidad.....	9
Depresión.....	9
Marco teórico.....	9
Modelo de transteórico de Prochaska y Diclemente.....	9
Marco Empírico.....	11
Nivel internacional.....	11
Nivel nacional.....	14
Capítulo 3. Metodología.....	15
Tipo y diseño de investigación.....	15
Participantes.....	15
Instrumentos de recolección de datos.....	16
Estrategia del análisis de datos.....	17
Consideraciones éticas.....	17
Capítulo 4. Resultados.....	17
Discusión.....	21
Conclusiones.....	23
Limitaciones.....	24
Recomendaciones.....	25
Referencias bibliográficas.....	26
Anexos.....	31
Anexo 1. Consentimiento informado.....	31
Anexo 2. Entrevista Semiestructurada.....	33
Anexo 3. Producto Multimedia.....	34

**Lista de tablas**

Tabla 1. Estrategias según docentes.....	17
Tabla 2. Alimentos relacionados a la obesidad.....	19

**Lista de figuras**

Figura 1. Etapas del cambio Prochaska & DiClemente.....10

### **Resumen.**

**Introducción.** Los hábitos alimenticios son comportamientos establecidos desde una edad temprana y en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, una alimentación sana contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas tanto es aspectos físicos como psicológicos, de allí parte la necesidad de que sean adquiridos desde la infancia, pues los problemas de obesidad no solo traen consigo dificultades para la salud física, sino que mental también. **Objetivo.** Analizar las estrategias que pueden ser implementadas por los docentes para mejorar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la básica media (9° a 11°) de un colegio público de la ciudad Bogotá con el propósito de evitar la depresión a causa de la obesidad. **Método.** La investigación se encuentra enmarcada desde un enfoque cualitativo, con un alcance de tipo descriptivo y un diseño no experimental, la muestra poblacional fue de 12 profesores de grados noveno a undécimo a los que se les implementó una entrevista semiestructurada conformada por 12 ítems. **Resultados.** Los docentes abordados refieren malos hábitos alimentarios en la población adolescente. **Conclusiones.** Se sugiere implementar estrategias como capacitaciones dirigidas no solo a estudiantes, sino que deben ser incluidos docentes, padres de familia y responsables de las cafeterías escolares.

**Palabras clave:** adolescencia, hábitos alimentarios, obesidad, depresión.

## **Capítulo 1.**

### **Introducción.**

El presente capítulo permite acercar al lector a la temática que se abordará a lo largo de la presente investigación académica, primeramente, se hace una descripción del contexto general del tema enmarcando la problemática fundamentada desde cifras y datos que colocan en evidencia la situación actual de este fenómeno; posteriormente, se presenta el planteamiento del problema, en donde se da a conocer cuál es la problemática objeto de estudio, enmarcando desde aquí, la pregunta problema, los objetivos del estudio y la justificación, esta última permite observar la importancia de llevar a cabo el trabajo de investigación.

#### **Descripción del contexto general del tema.**

Los hábitos alimenticios ciertamente son establecidos desde etapas tempranas de la vida, como la adolescencia, en donde la influencia del entorno llega a ser representativa para la vida adulta, de allí parte la importancia de fomentar oportunamente estilos de vida saludables, que favorezcan un bienestar físico, psicológico y social en las personas (Lizandra y Gregori-Font, 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), por su parte, señala que una mala nutrición es causante de enfermedades no transmisibles como el cáncer, la diabetes y las cardiopatías, resalta además, la importancia de mantener un consumo calórico relacionado con el gasto energético que se tiene y señala que la ingesta de grasas no debe sobrepasar el 30% de la ración calórica consumida.

Por otra parte, la Agencia Nacional de Salud Pública de Estados Unidos (CDC, 2022), precisó que el 43% de las personas con depresión sufren de obesidad, datos que pueden llegar a ser comparables con lo señalado por Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, 2017), en donde se precisa que el sobrepeso o la obesidad son factores que incrementan el riesgo de padecer depresión.

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) en América Latina y el Caribe el 30% de la población más joven, presenta sobrepeso a causa de malos hábitos alimenticios, los cuales son generados por entornos obesogénicos, que normalizan conductas asociadas al sedentarismo, la poca actividad

física y el consumo excesivo de azúcares y alimentos ultra procesados, situación que impacta en las habilidades psicosociales, el rendimiento académico de los jóvenes y a su vez genera la estigmatización de esta población, pudiendo observarse en ciertos casos la presencia del acoso escolar, situaciones que se asocian con la depresión en los adolescentes.

A su vez, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2014) puntualizó la necesidad de fomentar ambientes escolares orientados hacia la promoción de la actividad física y el consumo de alimentos con un alto valor nutricional, por lo que apoya la implementación de la regulación de los alimentos que son comercializados por las tiendas escolares en países como Brasil, Perú, Estados Unidos, Costa Rica, Ecuador y Colombia.

En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social (MinSalud, 2019) precisa que dentro de las medidas efectivas para lograr disminuir la obesidad infantil se encuentra llevar a cabo la restricción de productos azucarados y ultra procesados en los entornos escolares; en cuanto a la regulación nacional, la Resolución 234 de 2010, determina que las tiendas escolares deben manejar un 50% de su oferta total de productos a la alimentación saludable como cereales con yogur, fruta, queso y verduras.

Ahora bien, la obesidad, aparte de ser considerada como un padecimiento que muestra una prevalencia elevada a nivel global, se halla relacionada con síntomas depresivos, para Zurita-Cruz et al. (2017), los adolescentes con sobrepeso tienden a presentar una frecuencia mayor de alteraciones psicoemocionales, por lo tanto, se hace imprescindible a la hora de entrar en un tratamiento contra la obesidad o el sobrepeso que sean tomados en cuenta aspectos psicológicos que puedan estar generando el consumo excesivo de alimentos.

### **Planteamiento del problema**

Los malos hábitos alimenticios traen consigo una serie de problemas físicos y emocionales que ciertamente llegan a deteriorar la calidad de vida de los adolescentes, la obesidad es uno de los trastornos de alimentación que presenta una elevada prevalencia de comorbilidad psicológica, en la que las personas que la sobrellevan padecen depresión, ansiedad, baja autoestima, vergüenza consciente o inconsciente por su aspecto físico y un estigma social asociado a la ridiculización (Seijas y Feuchtmann, 2018).

De acuerdo con Castro et al. (2021), la obesidad se halla relacionada con causas exógenas y endógenas, las cuales se asocian con la falta de ejercicio físico, la predisposición genética, el consumo de algunos medicamentos como esteroides o situaciones de estrés y de depresión.

Los espacios o recesos dentro del horario escolar, son por lo general empleados para que los estudiantes puedan tomar sus onces de media mañana o almorzar; sin embargo, capta la atención tanto de docentes como de trabajadores del área administrativa, que los alimentos allí consumidos, en su gran mayoría pertenecen al orden de los ultra procesados, desdibujando el verdadero valor nutricional que debe contener una alimentación balanceada y nutritiva incluso cuando se está fuera de casa. Ante esta situación y conociendo los efectos adversos que conllevan los malos hábitos alimenticios no solamente para la imagen corporal de los adolescentes, sino también para su salud emocional, a los estudiantes de psicología y autores de este proyecto les surge la siguiente pregunta de investigación.

#### **Pregunta de investigación.**

¿Cuáles son las estrategias que pueden ser implementadas por los docentes para mejorar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la básica media (9° a 11°) de un colegio público de la ciudad Bogotá con el propósito de evitar la depresión a causa de la obesidad?

#### **Objetivo general.**

Analizar las estrategias que pueden ser implementadas por los docentes para mejorar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la básica media (9° a 11°) de un colegio público de la ciudad Bogotá con el propósito de evitar la depresión a causa de la obesidad.

#### **Objetivos específicos.**

Señalar cuáles estrategias pueden ser implementadas para mejorar los hábitos alimenticios en los adolescentes de básica media.

Determinar cuáles son los hábitos alimentarios de los adolescentes de 9° a 11° en el colegio observados por los docentes.

Identificar cuál es el conocimiento presentado por los docentes acerca de los alimentos que incrementan el riesgo de obesidad en los adolescentes.

### **Justificación.**

La depresión con relación a la obesidad, aumentó en Colombia y a nivel mundial en los últimos años, sumado a esto la pandemia a nivel global, agudizo esta problemática. Según la OMS (2014), la obesidad y las crisis depresivas se situaban en adolescentes como la segunda causa de consultas clínicas y en ocasiones de muertes. La adolescencia es una etapa donde la aceptación social y de grupo es imperativo, de ahí que los jóvenes busquen satisfacer estándares sociales muy asociados a la estética de los cuerpos esbeltos sin mayores imperfecciones, sumado a esto los cambios a nivel psicobiológico son drásticos ni se es niño, ni se es joven. Las redes sociales se convirtieron en un factor detonante los likes y los "me gusta" son el termómetro social con el cual los adolescentes asocian la aceptación de sus pares, satisfacer los estándares sociales que las redes imponen generan frustración en aquellos adolescentes que no se identifican (Pacheco et al., 2018).

La depresión asociada a la obesidad se consideran como condiciones médicas difíciles de tratar, ya que se requiere tanto intervención de la salud mental, como intervención física a largo plazo, lo que supone altos costos financieros (Serrano et al., 2022), por tal motivo el presente ejercicio de investigación de tipo descriptivo busca analizar las estrategias que pueden ser implementadas para mejorar los hábitos alimenticios de los adolescentes de básica media del Colegio público Gabriela Mistral, evitando con ello la depresión por obesidad.

A través de la presente investigación se busca proporcionar datos e información que sean relevantes para la comunidad académica y que permita mejorar el conocimiento con relación a la temática abordada. Además de esto, la investigación tiene una utilidad metodológica, pues podría ser tomada en cuenta por futuros estudios que lleven a cabo una metodología compatible, posibilitando sean llevadas a cabo comparaciones o análisis conjuntos que favorezcan una mejor comprensión de los resultados y el fenómeno en sí.

## **Capítulo 2.**

### **Marco de referencia.**

El capítulo presentado a continuación plantea la literatura relevante pertinente, evidenciando las diferentes posturas teóricas acerca del tema planteado en el capítulo anterior. Por lo tanto, podrá encontrarse la definición, de conceptos fundamentales para el desarrollo del trabajo, la teoría que da sustento a la problemática a abordada y el marco empírico encargado de llevar a cabo la síntesis de los hallazgos encontrados en investigaciones anteriores que abordaron el tema propuesto en esta investigación de manera similar.

### **Marco conceptual.**

#### **Adolescencia**

Hace parte del proceso del desarrollo humano en el que se lleva a cabo la transición entre la infancia y la edad adulta, esta se encuentra caracterizada por los diferentes cambios físicos, psicológicos y sociales, que conducen al adolescente al replanteamiento acerca de quién es y lo que desea llegar a ser, en cuanto a su ciclo de inicio, este comienza con una adolescencia temprana dada entre los diez a los catorce años y culmina con la adolescencia tardía sucedida entre los dieciocho a los veinticinco años (Águila et al., 2018).

#### **Hábitos alimentarios**

Este concepto puede definirse como las conductas alimentarias aprendidas en el entorno familiar desde una edad temprana y repercute en el crecimiento y desarrollo saludable de los individuos, el tema relacionado con la ingesta de alimentos en la actualidad, se encuentra influenciado por factores como el medio familiar, los medios de comunicación y los colegios, en donde estos últimos se han convertido en el lugar en que los menores transcurren la mayor parte del día, debiendo alimentarse en muchas ocasiones con los alimentos que son vendidos en la cafetería del colegio, siendo alta en azúcares añadidos y grasas saturadas, llevando a los estudiantes a una dieta poco saludable (Álvarez et al., 2017).

## **Obesidad**

La obesidad es un desorden metabólico, que se presenta por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo debido a un consumo hipocalórico de alimentos y un gasto calórico deficiente, un porcentaje de masa grasa superior al 25% en el género masculino y un 33% en el género femenino, puede ser considerado como obesidad. Desde la medicina, este concepto tiene una etiopatogenia multifactorial que conduce a una variedad significativa de enfermedades como diabetes, presión arterial elevada y enfermedades cardiovasculares, entre otras; desde los aspectos psicológicos, el sobrepeso y la obesidad, se encuentran asociados a problemas como ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y de la autoestima, esta última encargada de llevar a cabo la construcción de la noción que tienen un individuo de sí mismo (AHA, 2021; Everet y Álvarez, 2020; Gargallo y Álvarez, 2020).

## **Depresión**

Se caracteriza por ser un trastorno del estado de ánimo en el que la persona presenta sentimientos de tristeza, vacío y desesperanza, además de una baja autoestima, trastornos del sueño y de la alimentación, disminuyendo con esto, el interés por la realización de cosas o actividades en la mayor parte del día todos los días, en la población infantil y adolescente, pueden llegarse a observar estados de ánimo de irritabilidad (American Psychiatric Association, 2013).

## **Marco teórico.**

### **Modelo de transteórico de Prochaska y Diclemente**

Conocido también como el Modelo de Etapas del Cambio, el cual se basa en cuestionamientos acerca de qué es lo que hace a las personas cambiar cuando desean realizar ciertas modificaciones frente a alguna situación concreta Esta teoría fue creada por James Prochaska y Carlo DiClemente a comienzos de 1982, a través de ella se precisa que los cambios no se dan de manera lineal, sino que se llevan a cabo de forma circular, para ello los autores proponen seis etapas por la que deben pasar las personas que desean abandonar una conducta adictiva (Flórez-Alarcón, 2005).

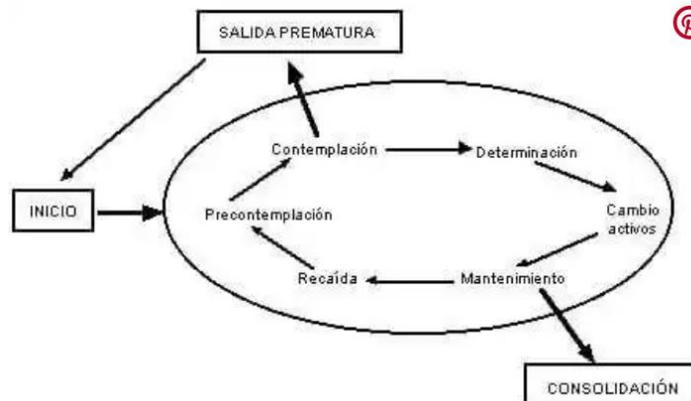
El Modelo de Prochaska y DiClemente, precisa cinco etapas para que se llegue a ese cambio de conducta por parte de la persona, los cuales son mostrados a continuación:

- Precontemplación: la persona no es consciente del problema que lo afecta, por lo que no presenta intenciones de llevar a cabo algún tipo de cambio en sus comportamientos o si lo tiene se presenta de manera efímera, pues no son conscientes de la necesidad de una transformación, estas personas suelen buscar ayuda generalmente influenciados por alguien de su entorno social (Cabrera, 2000).
- Contemplación: en esta etapa el sujeto examina la posibilidad de efectuar algún cambio, por lo tanto, analiza las ventajas al llevar a cabo esas modificaciones en sus conductas adictivas, sin embargo, presenta una ambivalencia que puede llegar a estancar el proceso por un tiempo prolongado (Berra y Muñoz, 2018a).
- Preparación: el sujeto da muestras de querer hacer ajustes o cambios que les permita obtener un cambio, por ello, acuden a la búsqueda de un profesional con el que puedan llegar a planificar acciones que den inicio a ese cambio deseado (Berra y Muñoz, 2018b).
- Acción: en esta etapa, la persona ejecuta modificaciones a sus comportamientos o entornos en los que se desenvuelve con la finalidad de alejarse de situaciones estimulantes que le puedan causar un retroceso en su determinación del cambio, por lo tanto, requieren de un mayor apoyo externo, motivación y disciplina (Luna y Barragán, 2014a).
- Mantenimiento: la persona afianza los logros consolidados alcanzados durante su proceso de cambio, implica la necesidad de que se mantenga ese cambio y se logren sostener los hábitos que han sido modificados (Luna y Barragán, 2014b).

Ver Figura 1.

Figura 1

## Etapas del cambio Prochaska &amp; DiClemente



**Nota.** La figura muestra los estadios del cambio propuestos por Prochaska y DiClemente. Fuente: Psyciencia (2012).

**Marco Empírico.****Nivel internacional.**

Velázquez et al., (2021), adelantaron un estudio cualitativo en el cual se tuvo por objetivo modelar una estrategia pedagógica que contribuyera al mejoramiento de los hábitos alimentarios en una población de estudiantes de secundaria en la ciudad de Perú; la muestra poblacional fue conformada por los directivos del plantel educativo, docentes, padres de familia, estudiantes y personal del área de servicio de cafetería a los cuáles se les fueron aplicadas entrevistas, encuestas y procesos de observación directa, permitiendo con ello resultados que lograron determinar la deficiencia en las prácticas pedagógicas de los docentes hacia la temática de los correctos hábitos alimentarios en los estudiantes, ya que cuentan con un bajo conocimiento frente a lo que concierne una cultura nutricional saludable, no obstante, los docentes consideran que debe darse un eje metodológico transversal que permita la promoción de la salud alimentaria. ARTICULO NUEVO CON EL FIN DE DAR UN MEJOR SOPORTE AL ESTUDIO.

El estudio realizado por Macías-Matos et al. (2020), en la Habana – Vieja, evaluó los efectos de una intervención nutricional sobre los cambios en los conocimientos de alimentación/nutrición y hábitos alimentarios en la población adolescente de varios

centros educativos; el proyecto se realizó durante 3 años curriculares e hicieron parte 474 estudiantes de los cuales 135 formaron un grupo promotor encargado de liderar las actividades propuestas. A la muestra poblacional le fueron implementadas encuestas que permitieran conocer el conocimiento acerca de consumo y hábitos alimentarios antes y después de la intervención, además de esto, se llevaron a cabo entrevista no estructuradas a docentes y grupos focales, que permitieron ahondar en temas acerca de la percepción frente al riesgo de una alimentación y una nutrición poco saludable. En cuanto a la intervención nutricional, esta se llevó a cabo por medio de charlas y talleres de preparación de alimentos saludables, estos dirigidos a los grupos promotores, quienes eran encargados de convocar a sus compañeros, profesores y miembros de su familia a que fueran adoptados hábitos alimentarios más saludables. Los resultados obtenidos tras estas actividades evidenciaron que el grupo promotor, adquirió mayores conocimientos con relación a la alimentación saludable, de igual manera se pudo observar una disminución significativa en el uso del azúcar en las bebidas en el mismo grupo promotor, sin embargo, permaneció el gusto por los alimentos fritos, altos en azúcares, alimentos procesados y los hábitos alimentarios a la hora del desayuno.

Merino-Zeferino et al. (2018) llevaron a cabo un estudio cuantitativo en la ciudad de México en el que quisieron identificar la relación existente entre los síntomas depresivos, el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal en una muestra poblacional conformada por 616 adolescentes a los cuales se les aplicó la Escala de Zung encargada de evidenciar características de estados depresivos, además de ello realizaron una medición antropométrica, que permitió obtener el peso, estatura y circunferencia de la cintura de los participantes en el estudio. Como resultados, los investigadores pudieron observar que los síntomas depresivos por tamizaje se presentan en un mayor porcentaje en las mujeres, sin embargo, se resaltó que el género masculino es quien tiene un mayor índice de masa corporal, además se notó que la autopercepción de la imagen corporal y la medida de la circunferencia de la cintura, se encuentra aumentada en la población de adolescentes con sintomatología depresiva. Por lo tanto, el estudio concluye que los adolescentes presentan características asociadas a la depresión

al sentirse obesos, lo que conlleva a que presenten estados ansiosos, aumentando con ello el consumo de alimentos poco saludables altos en azúcares añadidos y grasas.

Por otra parte, Aguilar et al. (2018), determinaron la asociación entre sobrepeso/obesidad y trastornos del estado de ánimo en los adolescentes como depresión, dismorfia corporal, ansiedad y baja autoestima. El estudio cuantitativo llevado a cabo en Querétaro - México, tuvo como muestra poblacional a 110 adolescentes a los que se les implementó el inventario de Depresión de Beck, la Escala de Hamilton para identificar síntomas de ansiedad, la Escala de Rosenberg para medir la autoestima y el cuestionario de la forma corporal de Cooper que evalúa la existencia de trastorno dismórfico corporal. Los resultados arrojaron que independientemente de que la población este o no con sobrepeso/obesidad, muestran al menos un trastorno del estado del ánimo, para lo cual, los investigadores señalaron que esto puede ser dado a la etapa del desarrollo en la que se encuentran, no obstante, un 30% de los adolescentes presenta algún trastorno del estado de ánimo y de estos el que más llama la atención es la depresión, ya que es más frecuente que la depresión, finalmente se resaltó que el 80% de los adolescentes que presentan sobrepeso serán adultos obesos.

Pereira-Chaves y Salas Meléndez (2017), realizaron en Costa Rica un trabajo investigativo para diagnosticar el conocimiento de los estudiantes y profesores acerca de los hábitos alimenticios y la nutrición, para ello fueron tomados en cuenta 18 educadores y 30 educandos de un colegio técnico, a los que se les aplicó una encuesta que permitió evidenciar el poco conocimiento con el que cuentan los estudiantes acerca de la cultura nutricional, por parte de los docentes, se observó que no hay un compromiso educativo frente a este tema dentro de sus asignaturas, es decir no se aborda de manera transversal este fenómeno.

Una investigación cuantitativa, realizada por Borda et al. (2016), evaluó la percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en 262 estudiantes de un colegio público en la ciudad de Barranquilla. La recolección de los datos se llevó a cabo mediante mediciones biométricas y la aplicación del Test Krece Plus encargado de recopilar información acerca de los hábitos alimenticios, así como de la actividad física; también se hizo uso del cuestionario de Goldberg para ansiedad y

depresión, y el test de las siluetas para imagen corporal. Dentro de los resultados, el estudio evidenció que el 60,7% de la población abordada presentan malos hábitos alimenticios, además de esto, un 35,5% tienen sintomatología asociada a la depresión, lo que le permitió al estudio concluir que cuando se presenta una preocupación por la imagen corporal desde edades tempranas, esto genera alteraciones relacionadas con trastornos alimenticios y trastornos del ánimo.

### **Nivel nacional.**

La investigación cuantitativa adelantada por Fajardo et al. (2020), caracterizó los hábitos alimentarios de niños y niñas con edades entre los ocho a catorce años, estudiantes de grados cuarto de primaria hasta undécimo, en varias instituciones educativas de la ciudad de Bogotá – Colombia, esto con la finalidad de recoger la percepción de los propios estudiantes acerca de la alimentación que reciben en la tienda y restaurante escolar, y lograr saber qué tipo de opciones alimenticias les gustaría encontrar allí. Se aplicaron encuestas para recoger los datos requeridos para la investigación y los resultados arrojaron que las tiendas escolares no cuentan con opciones saludables que permitan a los usuarios escoger una mejor opción al momento de alimentarse; como bebidas los estudiantes prefieren las gaseosas y jugos de caja y nunca eligen agua para acompañar sus alimentos o saciar la sed, un dato importante, es que el 84% de los estudiantes consideran que lo ofertado en las tiendas escolares no son alimentos saludables, además, se evidencia que la dieta de los menores que consumen en las tiendas escolares, está basada en alimentos procesados, comidas rápidas y bebidas altas en azúcares, lo que representa para el cuerpo el mayor aporte calórico durante el día y son los “alimentos” más solicitados por los estudiantes; el estudio a su vez recalca la conveniencia que se tiene de suministrar a los menores alimentos que les aporten nutrientes de valor para crecimiento y desarrollo como proteínas, frutas y verduras.

En esa misma línea, Aguilera-Rojas et al. (2017), llevaron un estudio cuantitativo en 281 estudiantes de grado undécimo de colegios de la Provincia Sabana Centro - Cundinamarca, con el objetivo de caracterizar sus estilos de vida, con relación a las creencias y prácticas de actividad física, manejo del tiempo libre, hábitos alimentarios consumo de PSA y autocuidado. Para tal fin, a la muestra poblacional se les aplicó el

cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios, el cual fue diseñado por el equipo de investigación de la universidad Javeriana y recoge información relacionada con los estilos de vida como alimentación, estrategias de afrontamiento, hábitos de sueño, así como el consumo de PSA. Los resultados obtenidos permitieron determinar que el consumo de comidas rápidas se está constituyendo como un estilo de vida, ya que son consumidos de manera habitual la mayor parte de los días, de igual manera a esta alimentación se le acompaña la ingesta de bebidas carbonatadas y azucaradas, por otro lado, se evidenció que los horarios establecidos para la alimentación no son respetados debido a las múltiples tareas escolares que realizan; en cuanto a la actividad física realizada por los jóvenes, esta registra un 75% de inactividad. Las conclusiones de este estudio revelan que los estudiantes presentan estilos de vida poco saludables, por lo que los autores, resaltan la necesidad de implementar programas de promoción y prevención de estilos de vida saludables en las instituciones educativas de educación básica y superior, que favorezcan la educación en temas de alimentación saludable, sedentarismo, consumo de sustancias psicoactivas y prácticas sexuales de riesgo.

### **Capítulo 3.**

#### **Metodología.**

##### **Tipo y diseño de investigación.**

La investigación actual se encuentra enmarcada desde un enfoque cualitativo, comprendido como aquel que no es dado de manera lineal sino recurrente y en el que se presta especial atención a la manera en que los sujetos perciben y experimentan los fenómenos en los cuales son partícipes (Hernández et al., 2014a); con respecto al alcance, este, es de tipo descriptivo, pues busca detallar las características de los sujetos o del grupo de estudio (Abreu, 2012), por último, se propone un diseño no experimental debido a que no le realiza la manipulación de ninguna de las variables estudiadas (Hernández et al., 2014b).

##### **Participantes.**

La población que hace parte de esta investigación, se encuentra delimitada por el personal educativo de un colegio distrital ubicado en la ciudad de Bogotá, el cual se encuentra ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar y se encarga de favorecer a la

población infanto – juvenil de estratos 1, 2 y 3, en cuanto a las unidades de análisis, su representación está determinada por los docentes de básica secundaria del mismo plantel educativo; ahora bien, al hacer referencia a la muestra poblacional sobre la que se pretende generalizar los resultados, cabe señalar que se conforma por 12 profesores de grados noveno a undécimo, de los cuales 7 (58,3%) hacen parte del género masculino y 5 (41,6%) al género femenino, este grupo de educadores fue tomado en cuenta dado que además de ser docentes de los grados mencionados, son monitores a la hora de los descansos de estos estudiantes, pudiendo evidenciar de primera mano la forma en que se comportan y relacionan, además de llegar a observar los hábitos alimentarios frecuentes, pues en estos grados los estudiantes suelen manejar dinero para comprar alimentos en la tienda o cafetería escolar. El tipo de muestreo implementado, fue no probabilístico dado por cuotas, ya que las muestras seleccionadas obedecen a criterios propios de la investigación (Otzen y Manterola, 2017); para los criterios de inclusión, solo fueron tomados en cuenta profesores que hubiesen diligenciado y firmado previamente el consentimiento informado y que contaran con una relación laboral con el plantel educativo mencionado, además de ser docentes de los grados citados anteriormente; fueron excluidos docentes de otros planteles educativos, que no dictaran clase a grupos de 9° a 11° y que no hubieran dado y firmado el consentimiento informado facilitado por los investigadores de este proyecto.

### **Instrumentos de recolección de datos.**

La recolección de los datos se realiza a partir de una revisión bibliográfica la cual permite hacer una aproximación del tema abordado, para ello fueron consideradas bases ° de datos como Google Académico, Scielo y Dialnet, cabe señalar que los artículos de investigación que estructuran el estado del arte de esta investigación contaron con una temporalidad no mayor a los seis años, en cuanto a la información obtenida en páginas como la del Ministerio de Salud y Protección Social, la Organización Mundial de la Salud, la UNICEF, así como leyes y resoluciones, su temporalidad de tiempo es más extensa.

En un segundo momento, la recolección de los datos se llevará a cabo posterior a la firma del consentimiento informado por parte de los docentes que conformaron la

muestra poblacional, a través del consentimiento informado se detalla el objetivo que persigue el presente trabajo de investigación y se hace la observación que el o los participantes pueden retractarse de querer continuar como parte de la muestra poblacional (Ver Anexo 1). En cuanto a la herramienta de recolección de datos, se propone llevar a cabo la construcción de una entrevista semiestructurada conformada por 13 preguntas que pretenden obtener información relacionada con los objetivos del proyecto académico, esta herramienta, será distribuido entre la muestra poblacional a través de un encuentro previamente establecido y de común acuerdo que no interrumpa la labor del docente hacia los estudiantes.

#### **Estrategia del análisis de datos.**

La estrategia del análisis de datos planteada está orientada a realizar la transcripción de los datos obtenidos, con la finalidad de identificar las categorías emergentes que acompañan la problemática, así como poder determinar a partir de la descripción cuáles son las acciones y comentarios de los participantes, permitiendo finalmente dar respuesta a cada uno de los objetivos planteados, como a la pregunta de investigación que enmarca este estudio.

#### **Consideraciones éticas.**

La presente investigación académica se halla soportada por lo señalado en la Ley 1090 de 2006, desde la que se encuentra reglamentado el ejercicio profesional de la psicología en Colombia y a través de la cual es establecida la responsabilidad del profesional en psicología con relación al ofrecimiento y prestación de sus servicios, reconociendo para con ello los límites de su saber, así como las limitaciones técnicas a las que puede enfrentarse en el ejercicio de su carrera. Cabe anotar que el profesional en psicología también se encuentra reglamentado por lo señalado en la Resolución 8430 del 2003, a través de la cual se establece la normativa científica, técnica y administrativa para la investigación en salud.

### **Capítulo 4.**

#### **Resultados.**

Los resultados obtenidos en este trabajo de investigación son presentados a continuación de manera cualitativa y se muestran respetando el orden en que los

objetivos fueron planteados para el proyecto, cabe recordar, que la recolección de datos se llevó a cabo tras la implementación de una entrevista semiestructurada en los docentes que hicieron parte de la muestra poblacional; finalmente se indica que el instrumento de recolección de datos se conformó por 13 ítems todos dirigidos a dar respuesta a dichos objetivos.

Con relación a saber cuáles estrategias pueden ser implementadas para mejorar los hábitos de los adolescentes de básica media, los docentes dieron varias opciones las cuales se muestran en la Tabla 1, allí se pueden observar una a una las respuestas dadas por cada uno de los docentes con respecto a dichas estrategias.

**Tabla 1**

*Estrategias según docentes*

Estrategias propuestas por los docentes	Respuestas señaladas por los docentes
	Dar capacitaciones con nutricionistas a estudiantes.
	Ofrecer charlas y videos a estudiantes.
	Tener una mejor oferta de productos en la cafetería del colegio.
	Realizar trabajo colaborativo con padres de familia.
	Actividades educativas lúdicas.
	Incentivar al colegio para renovar la clase de productos que se venden
	Educación acerca de la obesidad.
	Concientización hacia los administradores de la cafetería, para que se vendan productos más sanos.
	Educación dirigida a padres de familia.
	Talleres o charlas que aborden el tema.
	Charlas con los padres de familia y acuerdo los estudiantes para establecer un día de comida saludable.
	Actividad para llevar solamente alimentos saludables al colegio algunos días de la semana y charlas con padre de familia.

**Nota. Elaboración propia**

En la Tabla1, se evidencia que las estrategias planteadas por lo docentes se orientan a llevar a cabo capacitaciones o talleres en los que sean abordados no solamente los estudiantes sino también los padres de familia, esto acompañado de una mejor oferta

referente a lo que se ofrece tanto por el colegio como por las personas que administran la cafetería y restaurante escolar. Dentro de los resultados obtenidos, también se detalló que el colegio no cuenta con estrategias significativas con relación a la importancia de una alimentación saludable.

Con relación a los hábitos alimenticios de los adolescentes, la totalidad de los educadores señalaron que estos tienen unos malos hábitos alimentarios, pues en los descansos escolares el consumo de paquetes, galletas, gaseosas, jugos de caja y alimentos como pizzas, papas rellenas, perros calientes, empanadas, hamburguesas, panzerotti, salchipapas y pasteles de pollo, es lo que más se observa. En cuanto a la hora del almuerzo, se evidenció que la mayoría consume productos de la cafetería escolar que nuevamente incluyen paquetes y los alimentos mencionados anteriormente, no obstante los educadores también refirieron que son muy pocos los que llevan alimentos preparados desde sus casas para almorzar en el colegio y que un grupo reducido de jóvenes toma el almuerzo en el colegio, sin embargo, los estudiantes que almuerzan en el restaurante escolar, por lo general dejan las ensaladas y las verduras, pues no son de su agrado. De otra parte, solamente uno de los docentes indicó que ha podido detallar que hay un alumno que acompaña sus alimentos con agua, el resto de los docentes coincidieron en que solo observan gaseosas, jugos de caja y leches achocolatadas, como acompañamientos de sus comidas.

Ahora bien, a todo este panorama los profesores le suman que los estudiantes en repetidas ocasiones, suelen saltarse los horarios de alimentación, ya que prefieren llevar a cabo actividades como adelantar alguna tarea, jugar o conversar con los amigos o simplemente no consumir ningún alimento. Por esto, cuando a los docentes se les preguntó, que consideraban ellos como malos hábitos alimenticios, respondieron que es una situación que se encuentra relacionada con aspectos como, el consumo de comida chatarra, comer a horas, tener un bajo consumo de agua, no consumir verduras y vegetales en las porciones requeridas, hábitos que según uno de los profesores se debe a la falta de organización y la mala distribución de tiempos, todo ello debido a la poca importancia que se le otorga al aporte nutricional que cada alimento hace para el

organismo. Otra de las respuestas obtenidas señaló, que los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo influían al desarrollo de enfermedades como la diabetes.

Finalmente, los datos obtenidos con relación a dar respuesta al tercer objetivo, en donde se quiso identificar cual era el conocimiento presentado por los docentes acerca de los alimentos que incrementa el riesgo de obesidad en los adolescentes, se notó que las respuestas coincidieron entre todos, estas pueden ser observadas en la Tabla 2 para una visualización más detallada de las respuestas de cada educador.

**Tabla 2**

*Alimentos relacionados a la obesidad*

Alimentos que aumentan el riesgo de obesidad según los docentes	Respuestas señaladas por los docentes
	<p>Las comidas rápidas, los dulces y el alcohol</p> <p>Alimentos altos en azúcares y grasas, consumidos de manera continua y en altas cantidades.</p> <p>La comida chatarra y el consumo de azúcares.</p> <p>Productos procesados, gaseosas, jugos, exceso de alcohol, carbohidratos y los dulces en todas sus presentaciones.</p> <p>Alimentos que contengan grasas saturadas, así como los paquetes, fritos, y bebidas altas en azúcar.</p> <p>Comida chatarra, bebidas azucaradas, dulces.</p> <p>Consumo de carbohidratos encontrados en alimentos como las salchipapas, gaseosas y hamburguesas.</p> <p>Cualquier bebida gaseosa.</p> <p>Las harinas blancas, así como las grasas saturadas y los azúcares procesados.</p> <p>Las harinas procesadas, los alimentos con alto contenido en grasas y que sean consumidos en cantidades elevadas.</p> <p>Los alimentos que no sean naturales se consideran alimentos que pueden aumentar el riesgo de obesidad, así como su consumo de manera excesiva.</p> <p>Las salchichas, las harinas blancas y las grasas saturadas.</p>

**Nota 1.** Elaboración propia.

Otro de los interrogantes apuntó a querer conocer como consideraban los docentes que eran percibidos los estudiantes que presentaban sobrepeso por sus compañeros de clase, a lo que respondieron que los estudiantes en su mayoría no llegaban a pasar de colocar los apodos conocidos habitualmente conocidos “el gordo/a”. Ahora, se preguntó a los educadores si contaban con algún tipo de formación profesional relacionada a la nutrición, a lo cual ellos contestaron que no, sin embargo, refieren estar constantemente leyendo para poder estar contextualizados acerca de esta temática. Finalmente, se interrogó a la población muestra acerca del conocimiento frente a lo que son las enfermedades no trasmisibles, frente a este ítem, se observa un conocimiento básico de cuáles son, pues dentro de ella fueron mencionadas la diabetes, el cáncer, la ansiedad, las enfermedades cardiovasculares y pulmonares.

### **Discusión.**

Conforme a los resultados obtenidos por medio de la entrevista semiestructurada como herramienta en la recolección de los datos, a continuación, se lleva a cabo el contraste de lo consignado entre el marco empírico o estado del arte, el marco teórico y los resultados.

De esta manera, Velázquez et al. (2021), resaltaron a través de la investigación adelantada, la necesidad que se presenta en los planteles educativos de implementar una cultura nutricional saludable a través de la construcción de un eje metodológico transversal en el que se fomente la promoción de hábitos alimenticios saludables, la investigación también llegó a concluir que los docentes presentan un conocimiento escaso con relación a la temática de salud alimentaria orientada hacia los estudiantes, panorama que coincide con lo señalado por Pereira-Chaves y Salas Meléndez (2017), pues la población de docentes abordada para este estudio, refirió no discutir la temática nutricional dentro de sus asignaturas, por lo tanto, los alumnos mostraron dentro del estudio un conocimiento deficiente frente a los hábitos alimenticios.

Por otra parte, los hábitos alimenticios de los estudiantes fue la temática central de estudio de Fajardo et al. (2020), tras su realización, se logró determinar que los mismos

estudiantes indicaron que los productos comercializados en la tienda escolar, no hacen parte de algo que sea considerado saludable, además comentaron que no se halla en esta tienda escolar, opciones favorables que brinden la posibilidad al comprador de analizar lo que va a llegar a consumir; los productos como las bebidas carbonatadas son de predilección entre la población más joven, pertenecen al orden de las gaseosas y los jugos de caja, dejando totalmente de lado la posibilidad de consumir agua, como una bebida acompañante de los alimentos consumidos o simplemente para dar hidratación al cuerpo, situación que también se aprecia en la investigación dada por Aguilera-Rojas et al. (2017), quienes refieren además de determinar que el consumo de comidas ultraprocesadas están convirtiéndose en un estilo de vida, corroboraron, que dentro de la alimentación diaria, se da un consumo elevado de bebidas con azúcares añadidos, por lo que este estudio determina que debe darse la inclusión de programas y estrategias que favorezcan los estilos de vida saludable al interior de las instituciones educativas.

Lo anteriormente descrito, es aunado a lo expuesto por los docentes del presente trabajo de investigación, ya que dentro de las estrategias que fueron propuestas por estos, se encontraron llevar a cabo charlas, talleres, capacitaciones y diferentes actividades lúdicas que logran educar y reeducar, no solamente a los estudiantes, sino que esto incluía a padres de familia, administradores de las tiendas escolares, docentes y directivas del plantel educativo, tal como también se propone en la investigación realizada por Macías-Matos et al. (2020), en donde no solamente dieron la propuesta, sino que la llevaron a cabo, pudiendo constatar que las intervenciones en donde se trabaja con los diferentes actores, arrojan resultados favorables referentes a una cultura alimentaria más saludable, no obstante, se conservó dentro del estudio el gusto por ciertos alimentos con contenidos significativos de grasas.

Retomando los resultados del presente trabajo, se vio que la percepción de los estudiantes frente a los compañeros que visiblemente tienen un peso aumentado, es de referirse a ellos con apodos que en ocasiones han sido tomados por los docentes como ofensivos, además de llegar a catalogarlos como personas que se han descuidado frente al consumo de alimentos, obviando lo peligroso que esto puede llegar a ser para su salud, pues pudieran desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes o algún

trastorno alimenticio o depresivo como lo advierte Merino-Zeferino et al. (2018) y Borda et al. (2016), quienes relatan que los estudiantes que suelen presentar obesidad tienden a tener características depresivas, llevándolos a estados ansiosos que lo único que les genera es consumir más alimentos procesados o azucarados que ciertamente aumentarían su peso corporal, lo que es corroborado por Aguilar et al. (2018), quienes determinaron la asociación entre la depresión y la obesidad.

Ahora bien, en cuanto a los alimentos incrementan el riesgo de obesidad en los jóvenes, los docentes refieren ciertamente a todas las gaseosas y productos industrializados como productos que tras su consumo son generadores de obesidad y sobrepeso, como también lo señaló en su momento Aguilera-Rojas et al. (2017),

Finalmente, el Modelo de Etapas del Cambio, acoge la temática desarrollada, pues, puede ser considerada como el camino hacia un cambio duradero que se acompaña de diferentes etapas que de ser acogidas en pro de un Cambio duradero y/o permanente permitirá llevar a cabo los ajustes requeridos para dejar a tras esos malos hábitos alimenticios que quizás fueron normalizados dentro de un ambiente obesogénico.

### **Conclusiones.**

A partir del análisis precedente, es posible indicar que ciertamente el tema de los hábitos alimenticios se fundamenta en un proceso que es adquirido a través de los años, partiendo desde la educación dada al interior de las familias, esto quiere decir que esta educación es algo que se establece desde edades muy tempranas (González-Rodríguez et al., 2021).

De este modo, se pudo establecer que dentro de las estrategias que pueden llegar a ser implementadas por los docentes se encuentran las capacitaciones dadas a través de talleres o charlas por profesionales en el tema; además se observó que estas capacitaciones no solamente deben ser dirigidas al estudiantado, sino que pueden ser trabajadas desde los diferentes actores que se relacionan con los estudiantes, es decir, padres de familia, educadores, personal encargado de la tienda y restaurante escolar y ciertamente los mismos estudiantes, esto con la finalidad de que se hable un mismo idioma entre todos estos, reduciendo la comercialización y el consumo de alimentos que conlleven a continuar con la normalización de ambientes obesogénicos que como se ha

podido observar despliegan situaciones que afectan la salud física y mental de los individuos que se enfrentan a este fenómeno.

Con respecto a los hábitos alimentarios de los adolescentes, se evidenció, según los señalamientos indicados por los docentes abordados para el estudio, que estos son deficientes y que el consumo de alimentos se encuentra basado en su gran mayoría en alimentos que se encuentran compuestos por azúcares añadidos, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados, frente a esto cabe señalar que los estudiantes están teniendo su mayor aporte calórico del día sustentándose en este tipo de alimentación.

Sin embargo, debe rescatarse aquellos estudiantes que de manera consiente llevan sus alimentos preparados desde casa, bien sea para la hora del descanso o para el espacio destinado para el almuerzo, así como, los jóvenes que prefieren tomar la alimentación del almuerzo en el restaurante escolar, pues a pesar de que en ocasiones los estudiantes dejan las verduras o los vegetales, este tipo de alimentación siempre será la mejor opción.

En cuanto al conocimiento presentado por los docentes acerca de los alimentos que incrementan el riesgo de obesidad en los adolescentes, se pudo concluir que existe un conocimiento básico frente a esto, pues no cuentan con alguna formación académica que les permita una mejor comprensión de la temática, favoreciendo con ello el desarrollo e implementación de estrategias significativas que permitan el alcance de objetivos establecidos.

Finalmente y dando respuesta a la pregunta problema que enmarcó el presente trabajo de investigación académica, las estrategias que pueden llegar a ser implementadas por los docentes para mejorar los hábitos alimentarios en los adolescentes con el propósito de evitar la depresión a causa de la obesidad, debe ser tomado como un recurso viable dentro de los diferentes escenarios que acompañan a los jóvenes, ya que como pudo ser observado, el tema de la obesidad no solo trae consigo problemas que afecta la salud física sino que se puede llegar a ser extensible en la salud mental de los adolescentes.

### **Limitaciones.**

Durante el desarrollo de esta investigación se pudieron identificar ciertas limitaciones dentro de las que se señala el no contar con una muestra poblacional

representativa que pudiera generalizar los resultados por lo menos en una parte más amplia del plantel educativo.

De igual manera, consideramos que, por motivos de tiempo para el desarrollo del trabajo, no pudo ser implementado el enfoque cuantitativo facilitando con ello la obtención de datos numéricos, lo cual brindaría una mayor solidez frente a los resultados obtenidos, acompañando ciertamente a la metodología cualitativa ya establecida, lo que volcaría al estudio hacia un enfoque mixto.

### **Recomendaciones.**

Desde el campo de la psicología se recomienda llevar a cabo estudios que aborden la temática planteada por este estudio, aportando con ello conocimiento a la comunidad académica no solamente desde el área de la psicología, sino desde otras ramas de la educación.

Se sugiere a la institución educativa adelantar programas que favorezcan la implementación de estrategias que creen una comunidad académica fortalecida, en temas como los señalados por este estudio, en donde además sean dados procesos que involucren a los padres de familia como núcleo fundamental dentro de los procesos formativos de sus hijos así como los administradores de las cafeterías y el restaurante escolar como actores responsables de la construcción de un ambiente saludable para jóvenes que se hallan en un proceso de formación y desarrollo continuo.

### Referencias bibliográficas

- Abreu, J. L. (2012). Hipótesis, Método y Diseño de Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 7(2), 187-197. [http://www.spentamexico.org/v7-n2/7\(2\)187-197.pdf](http://www.spentamexico.org/v7-n2/7(2)187-197.pdf)
- Agencia Nacional de Salud Pública de Estados Unidos (CDC, 2022). *Obesity Basics*. <https://www.cdc.gov/obesity/basics/index.html>
- Águila Calero, G., Díaz Quiñonez, J. A. y Díaz Martínez, P. M. (2018). Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. *Medisur*, 15 (5), 694-700. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2017000500015&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2017000500015&script=sci_arttext&tlng=en)
- Aguilar Aguilar, C. K., Blanco Castillo, L., Villareal Ríos, E., Vargas Daza, E. R., Galicia Rodríguez, L. y Martínez González, L. (2018). Asociación de sobrepeso u obesidad con trastornos del estado de ánimo en adolescentes. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 68(4). <https://www.alanrevista.org/ediciones/2018/4/art-5/>
- Aguilera-Rojas, S. E., Jiménez-Peña, O. M. y Ruíz-García, L. A. (2017). Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca, Colombia. *Acta Odont. Col.*, 12(1), 10-28. <https://doi.org/10.15446/aoc.v12n1.97372>
- AHA (2021). Obesidad y enfermedad cardiovascular: declaración científica de la American Heart Association. <https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/CIR.0000000000000973>
- Álvarez Ochoa, R. I., Cordero Cordero, R., Vásquez Calle, M. A., Altamirano Cordero, L. C. y Gualpa Lema, M. C. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 852-859. <https://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2017/rcm176k.pdf>

- American Psychiatric Association (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM – 5*. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Berra Ruiz, E. y Muñoz Maldonado, S. I. (2018). El modelo transteórico aplicado al cambio de conductas relacionadas con la reducción del peso corporal. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Salud*, 4(2).  
<https://cuved.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/165/345>
- Borda Pérez, M., Alonso Santos, M., Martínez Granados, H., Meriño Díaz, E., Sánchez Álvarez, J. y Solano Guerrero, S. (2016). *Revista Salud Uninorte*, 32(3), 472-482.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522016000300011](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522016000300011)
- Cabrera, A. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en la salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 18(2),  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/997>
- Castro Velázquez, A. L., Ortega Rodríguez, A. y Sosa Hernández, A.A. (2021). Asociación entre índice de masa corporal y depresión en niños de 8 a 12 años en la UMF 1, Campeche. *Investigación*, 19. 193-231.  
<https://revistaic.instcamp.edu.mx/volumenes/pdf/2448-5500-icininvest-19-19-193.pdf>
- Everet Iraheta, B., Álvarez Bogandes, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de niñez salvadoreña. *MHSalud*, 17(1), 1-18. <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>
- Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M. y Céspedes, J. (2020). Percepción sobre la alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(1), 49-54.  
<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2018.08.010>
- Flórez-Alarcón, L. (2005). Evaluación de los procesos del cambio propuestos por el modelo transteórico, en estudiantes de secundaria y universitarios consumidores de alcohol. *Acta Colombiana de Psicología*, 8(1), 47-78.

- [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552005000100004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552005000100004)
- Fondo para las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2022, 23 de septiembre). *El entorno: factor determinante para el sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes*. <https://www.unicef.org/colombia/luchasobrepesoyobesidad>
- Gargallo Vaamonde y Álvarez, (2020). Obesidad y sobrepeso. *Medicina – Programa de formación médica continuada acreditado*, 13(14), 767-776.  
<https://doi.org/10.1016/j.med.2020.07.010>
- González-Rodríguez, A., Trave-González, G., García-Padilla, F. M<sup>a</sup> y Garrido-Fernández, A. (2021). Un acercamiento a las concepciones y prácticas alimentarias de familias escolares. *Revista de Educación De La Universidad De Granada*, 28, 53-69. <https://doi.org/10.30827/reugra.v28i.20987>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw Hill.
- Ley 1090 de 2006. (2006, 6 de septiembre). Congreso de la República Diario oficial No 46.283. [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html)
- Lizandra, J. y Gregori-Font, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 199-211. doi: 10.14306/renhyd.25.2.1122
- Luna, A. y Barragán, L. (2014). El Modelo Transteórico y adherencia terapéutica en adolescentes con diabetes Mellitus Tipo I. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(1), 49-58.  
<https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.7105>
- Macías-Matos, C., Basabe-Tuero, B., Pita-Rodríguez, G., Sanabria-González, S. A., Mercader-Camejo, O. y Herrera-Javier, D. (2021). Intervención nutricional participativa en adolescentes de enseñanza media del municipio de Habana Vieja. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(3).  
<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46n3/e2039/es/#>

- Merino-Zeferino, B., García-Villegas, E. A., Márquez-González, H., Guarneros-Soto, N., Sámano, R. y Madrigal-Fritsch, H. (2018). Asociación de síntomas depresivos por tamizaje con el estado nutricional y autopercepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes del estado de México. *Revista Mexicana de Endocrinología, Metabolismo & Nutrición*, 1, 5-12.  
<https://biblat.unam.mx/hevila/Revistamexicanadeendocrinologiametabolismo&nutricion/2018/vol5/no1/1.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud]. (2019, junio). *Obesidad infantil: una amenaza silenciosa*.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PES/resumen-politica-obesidad-infantil-amenaza-silenciosa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2014, 14 de mayo). *La OMS pide que se preste mayor atención a la salud de los adolescentes*.  
<https://www.who.int/es/news/item/14-05-2014-who-calls-for-stronger-focus-on-adolescent-health>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018, 31 de agosto). *Alimentación sana*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20ayuda%20a,accidentes%20cerebrovasculares%20y%20el%20c%C3%A1ncer.>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232.  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Pacheco, B., Lozano Gutiérrez, J. L. y Gonzáles Ríos, N. (2018) Diagnóstico de utilización de redes sociales, factor de riesgo para el adolescente. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo: RIDE*, 8(16), 53-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6292017>
- Pereira-Chaves, J. M. y Salas-Meléndez, M. A. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo años de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de

- educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 229-251. <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Psyciencia (2012). El Modelo de Prochaska y DiClemente: un modelo de cambio. <https://www.psyciencia.com/el-modelo-de-prochaska-y-diclemente-un-modelo-de-cambio/>
- Resolución 234 de 2010. (2010, 5 de febrero). *Secretaría de Educación*. [https://educacionbogota.edu.co/intrased/sites/default/files/inline-files/Resolucion\\_234\\_2010\\_Directrices\\_Funcionamiento\\_TiendasEscolares\\_ColegiosOficiales\\_Bta.pdf](https://educacionbogota.edu.co/intrased/sites/default/files/inline-files/Resolucion_234_2010_Directrices_Funcionamiento_TiendasEscolares_ColegiosOficiales_Bta.pdf)
- Resolución 8430 de 1993. (1993, 4 de octubre). Ministerio de Salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Seijas Buschiazzo, D. y Feuchtmann Saéz, C. (2018). Obesidad: factores psiquiátricos y psicológicos. *ARS Médica, Revista de ciencias Médicas* 26(1). 1211-Documento principal (texto)-4433-1-10-20180314
- Serrano Díaz, N. C., Castro Ruiz, D. A., Pérez Rivero, P. F. Suárez Suárez, D. P. y Quintero Lesmes, D. C. (2022). Síntomas depresivos y obesidad en adolescentes. Una aplicación desde la Minería de Datos. *Informes Psicológicos*, 22(1), 151-166. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n1a09>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, 2017). *Mental Health and Substance use Disorders*. <https://www.samhsa.gov/find-help/disorders>
- Velázquez Tejada, M. E., Goñi Cruz, F. F. y Luquillas Rodríguez, M. (2021). Estrategia pedagógica para el mejoramiento de los hábitos alimenticios. *Revista Horizontes*, 5(21), 1613-1627. <http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v5n21/2616-7964-hrce-5-21-266.pdf>
- Zurita-Cruz, J. N., Wakida-Kusunoki, G. H., Domínguez-Camacho, A., Padilla-Rojas, M., Maldonado-Rivera, C. y Peña-Pelayo, M. (2017). Alteraciones psicoemocionales en adolescentes con obesidad. *Revista Mexicana de Pediatría*, 84(5), 176-181. <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2017/sp175b.pdf>

## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento informado

	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO</b>	<b>PROCESO</b>	<b>MISIONAL</b>
		<b>CODIGO</b>	<b>TE RE FORMATO</b>
		<b>VERSION</b>	<b>01</b>
		<b>PAGINA</b>	<b>31 DE 37</b>

### Consentimiento Informado Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica

Nombres de los/as practicantes

ANDREA CAROLINA SUÁREZ BALLÉN.

ANGELICA A. NIETO PEREZ.

ERICA TATIANA PERALTA MUÑOZ.

MARLEN VIVIANA BERMUDEZ HERNANDEZ.

SANDRA MILENA CORDÓN MARÍN.

YAIR FABIAN BOJORGE BORJA.

Consideraciones antes de firmar el consentimiento:

Dentro de las normas deontológicas y bioéticas para el ejercicio de la profesión de psicología estipuladas en Colombia en la ley 1090 de 2006, se encuentra el cumplimiento del artículo 25, el cual estipula que cuando se trata de menores de edad que no pueden dar su consentimiento informado, la información se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

La información busca comunicar oportunamente al padre o tutor las actividades y/o acciones que se realizarán durante la intervención de la Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica, solicitando su consentimiento anticipadamente para el desarrollo del proyecto denominado, Estrategias implementadas para mejorar los hábitos alimentarios de adolescentes en la básica media (9° a 11°) de un colegio público de la ciudad Bogotá con el propósito de evitar la depresión a causa de la obesidad, cuyo objetivo es analizar las estrategias que se implementan para mejorar los hábitos

alimentarios de los adolescentes de la básica media (9° a 11°) de un colegio público de la ciudad Bogotá con el propósito de evitar la depresión a causa de la obesidad.

Por tanto, con el presente documento escrito busca informar a usted acerca del proceso investigativo del que usted acompañará, por lo cual solicitamos diligenciar de su puño y letra los espacios en blanco.

Logro reconocer el ejercicio autónomo que me permite ser parte del proyecto de investigación, actuando consecuentemente de forma libre y voluntaria; de igual manera puedo decidir cuándo retirarme u oponerme al ejercicio académico que se lleva a cabo por parte del grupo de estudiantes practicantes, sin necesidad de justificación alguna y sin inconvenientes personales y/o legales que vinculen mi nombre.

Comprendo y acepto que durante el proceso de investigación pueden aparecer circunstancias imprevisibles o inesperadas, que puedan requerir una extensión de la investigación original o la realización de otro elemento investigativo no mencionado anteriormente.

Doy mi consentimiento a los estudiantes practicantes del programa de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano para que realicen los procedimientos adicionales que juzguen necesarios.

Yo \_\_\_\_\_, con \_\_\_\_\_ c.c. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_; al firmar este formulario reconozco que los he leído o que me ha sido leído y explicado y que comprendo perfectamente su contenido. Se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria. Entiendo que las entrevistas, talleres, ejercicios, entre otros, pueden ser grabados en video o en audio o registrados fotográficamente. Acepto que se haga uso de citas textuales de forma anónima. Si el participante es menor de edad, como padre, madre o representante legal, autorizo la participación de mi hijo, hija o representado. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_

Documento de identificación: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Herramienta de recolección de datos

### Anexo 2. Entrevista Semiestructurada

1. ¿Qué opina de los hábitos alimentarios que son evidenciados por los estudiantes a la hora de los descansos?
2. Si le fuera encargado realizar un programa dirigido únicamente a establecer estrategias que fomenten una sana alimentación ¿Qué acciones realizaría?
3. ¿Piensa que existen estrategias suficientes implementadas por el plantel educativo para crear conciencia de la importancia de una alimentación saludable?
4. ¿Cuáles son los alimentos que usted observa consumen con mayor frecuencia los estudiantes a la hora del descanso?
5. ¿Mencione por favor que alimentos son habituales a la hora del almuerzo en los estudiantes?
6. ¿Qué tan habitual es que los estudiantes traigan alimentos preparados desde casa?
7. ¿El consumo de agua en vez de gaseosas o jugos para acompañar sus alimentos es habitual en los estudiantes?
8. ¿Ha podido observar si los estudiantes a la hora del descanso o almuerzo, se saltan el espacio de alimentación por realizar otras actividades?
9. A su modo de ver ¿cuál considera que es la percepción de los estudiantes frente a los compañeros que tienen sobrepeso u obesidad?
10. ¿Sabe usted que son las enfermedades crónicas no transmisibles?
11. ¿Qué comprende usted por malos hábitos alimentarios?
12. ¿Tiene alguna formación académica acerca de nutrición?
13. ¿Conoce cuáles alimentos están asociados al desarrollo de obesidad en adolescentes?

**Anexo 3. Producto Multimedia****Ficha Reporte Producto Multimedia Prácticas  
Sustentación**

Autores	<p>Nombres y apellidos estudiantes:</p> <p>Andrea Carolina Suárez Ballén.          Angélica A. Nieto Pérez.          Erica Tatiana Peralta Muñoz.          Marlen Viviana Bermúdez Hernández.          Sandra Milena Cordón Marín.          Yair Fabian Bojorge Borja.</p>
	<p>Supervisor:</p> <p>STEPHANIA CARVAJAL CHAVES. MGS.</p>
Objetivo del proyecto	<p>Analizar las estrategias que pueden ser implementadas por los docentes para mejorar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la básica media (9° a 11°) de un colegio público de la ciudad Bogotá con el propósito de evitar la depresión a causa de la obesidad.</p>
Título del material	<p>ESTRATEGIAS QUE PUEDEN SER IMPLEMENTADAS POR LOS DOCENTES PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ADOLESCENTES EN LA BÁSICA MEDIA (9° A 11°) DE UN COLEGIO PÚBLICO DE LA CIUDAD BOGOTÁ.</p>
Objetivo del material	<p>Sustentación del trabajo de Práctica II.</p>
Tipo de producto	<p>Podcast</p>

Enlace producto multimedia	<a href="https://youtu.be/XswUFwYxltc">https://youtu.be/XswUFwYxltc</a>
----------------------------	---