

Relación entre la alimentación y el ingreso a secundaria en adolescentes

Bravo González Paula Cecilia

Espinoza Parra Cinthia Paola

Guardado Moreno Alondra

Gutiérrez Abrego Leslie Lilian

Placencia Vázquez Karolina

Resumen

La ansiedad se manifiesta en niveles diversos, y cuando es adecuada ayuda a que el organismo se prepare para enfrentarse a situaciones nuevas y difíciles actuando como anticipación de peligros reales (Cecilio et al, 2014); sin embargo, cuando es un nivel inadecuado puede generar inseguridad sobre todo a los adolescentes al encontrarse en un nuevo nivel educativo.

Objetivo: Relacionar que impacto tiene el cambio escolar de primaria a secundaria en la conducta alimentaria normal del adolescente. **Método:** muestra de 136 participantes, con un promedio de 12 años de edad, de los cuales 60.15% son femeninos y 39.85 % masculinos; el instrumento fue un cuestionario de 22 preguntas enviado a través de la plataforma de Google Formularios. **Resultados:** El 55.3% de los adolescentes continuará en la misma institución y por consiguiente el 50% de sus compañeros continuaran en la misma escuela. El 53% de los encuestados mostraron sentirse felices por ingresar a la secundaria con mayor intensidad y 26.3% sin temor, el total de los encuestados solo el 15% contestaron sentir tristeza con mayor intensidad, y 35.3% de ellos les provocaba una sensación de ansiedad. Se reflejó un aumento considerable en el consumo de frutas y verduras (49.62%), sin embargo, se presentó un preocupante aumento en la ingesta de comida rápida (39%) y alimentos chatarra (48%). **Conclusión:** Se demostró que la nutrición es un factor importante para un buen mantenimiento emocional y físico; demostrando que si existe una relación entre el aumento o disminución de las crisis emocionales que pueden llevar a un cambio en su alimentación por el ingreso al nivel de secundaria.

Palabras clave: Adolescentes, conducta alimentaria, cambio de nivel académico.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety manifests at various levels and when is needed helps the organism prepare to deal with new and difficult situations, acting like anticipation of real dangers (Cecilio et al, 2014) however, when is an inappropriate level, can generate insecurity in the teenagers when they find themselves crossing a new education level. **Objective:** Relate the impact among the elementary and high school change in the teenagers's normal feeding behavior. **Method:** sample of 136 participants, with an average of 12 years old, of whom 60.15% are feminine and 39.85% masculine; the instrument was a questionnaire of 22 questions sent through the online platform Google Forms. **Results:** The 55.3% will continue in the same school and consequently 50% of their classmates will continue in the same school. The 53% of responders show feel intense happiness for enter to high school and 26.3% without fear, in total of the participants just 15% answer to feel intense sadness, and the 35.3% of them it provokes an anxiety sensation. Was a considerable increase in fruits and vegetables consumption (46.62%), however, there was a worrying increase in intake of fast food (39%) and junk food (48%). **Conclusion:** This demonstrated that nutrition is an important factor for a good emotional and physical stability; demonstrating that there is a relation between increase and decrease of emotional crisis in the change of the feeding behavior for high school entrance.

Keywords: Teenagers, feeding behavior, change of academic level.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la adultez, durante ella ocurre una transformación creciente en el aspecto físico, psicológico y social que lleva al sujeto a convertirse en un adulto. Ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud como el período entre los

10 y 19 años de edad, aproximadamente en esa fase se experimentan fenómenos biológicos al igual que su integración social (Gaete, 2015) esto se asocia con su entorno familiar y escolar e influye en un gran porcentaje con la determinación que tiene el ánimo del chico hacia su selección de ingesta en alimentos ya que se vuelven observadores (Martin & Marcos, 2008).

Al periodo de los 10 a los 13-14 años se le llama adolescencia temprana y se relaciona con el control de manejar las emociones y con la habilidad para interactuar efectivamente con otras personas de su entorno social (Gaete, 2015). El joven comienza a preocuparse por sus cambios corporales y empieza a interesarse por su propia conducta; se siente constantemente en un escenario.

El elevado nivel de las necesidades nutricionales en macro y micro nutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas y agua) en la fase de la adolescencia está implicado tanto con la edad biológica como con la edad crónica y suele tener más significado en los niños que en las niñas (Martín & Marcos 2008), ya que las recomendaciones nutricionales pueden tener diferentes variaciones debido a los factores personales o si el adolescente realiza una actividad determinada (Martin & Marco, 2008) la alimentación de los chicos varía en función de sus actividades, por ejemplo si solo va a la escuela o realiza un deporte como actividad para escolar, sus necesidades serán elevadas.

En todas las edades, el desayuno es muy importante ya que pasamos muchas horas sin alimento debido al largo tiempo transcurrido desde la cena, nuestro cuerpo necesita de una buena nutrición puesto que el desayuno hace más accesible una nutrición adecuada y previene deficiencias nutricionales de esta manera ayuda a mejorar la función cognitiva y realizar con mejor calidad las

tareas, ser más enfocado a lo que está haciendo y rendir mejor en los exámenes (Díaz, Ficapá & Aguilar, 2016).

Un estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años comprobó que un gran porcentaje de los adolescentes que ven más la televisión también son los que manifiestan un mayor porcentaje de consumo de chucherías, cacahuetes, palomitas, patatas fritas y refrescos o similares, este tipo de alimentos a la larga puede dañar su nutrición provocando un sobrepeso que puede llegar a generar preocupación por el aspecto físico (Castells, Capdevila, Girbau & Rodríguez 2006).

Los adolescentes desarrollan posturas para asistirlas expectativas externas, buscando ser aceptados en la sociedad (Cecilio et al., 2014). Esto puede ocurrir cuando se da un cambio escolar mayor, ya que se busca encajar con los compañeros y a un entorno completamente distinto. Al encontrarse con un nuevo mundo y nuevas perspectivas en el plano psicológico y social, su mundo de referencia se extiende. En muchos casos se observa lo que se denomina “presión de grupo”, que es cuando ceden ante preferencias personales o les cuesta mostrarlas con sinceridad a cambio de que el grupo de amigos los acepte y no ser apartados (García, 2011).

Es aquí cuando se manifiesta la ansiedad, que según Cecilio et al, (2014) cuando se habla de ansiedad en el contexto escolar puede ocurrir debido a una secuencia de situaciones. En ese ambiente, el chico está sujeto a las relaciones interpersonales con adultos y niños y a eventos escolares que requieren de adaptación, generando un estado de estrés en el adolescente incluso antes de adentrarse en un nuevo grado escolar.

Es entonces cuando la ansiedad se manifiesta en niveles adecuados y ayuda a que el organismo se prepare para enfrentarse a situaciones nuevas y difíciles, actuando como anticipación

de peligros reales (Cecilio et al, 2014), sin embargo, cada persona manifiesta la ansiedad en niveles diferentes y cuando sobrepasan puede generar un cambio de hábitos alimenticios.

Cuando se trata de la adolescencia, la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales son elevados para hacer frente a estos cambios que acontecen y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que pueden ocasionar alteraciones y trastornos de la salud (Garcia, 2011).

Por tanto, el interés reside en comprobar que el comportamiento alimentario y emocional en adolescentes de las edades de 11 a 13 años de edad, se ve afectado por el cambio escolar de primaria a secundaria y por la contingencia por covid-19 en Tijuana, Baja California 2020. Específicamente, se pretende relacionar el impacto que tienen los cambios de alimentación (al inicio de la cuarentena y vacaciones), en el aumento o disminución de las posibles crisis que se presentan, en alumnos que atraviesan un cambio de nivel escolar (primaria-secundaria).

METODOLOGÍA

Participantes

La muestra fue constituida por 136 sujetos, pero se eliminaron 3 por error e las respuestas. Los participantes fueron estudiantes a punto de ingresar a secundaria, participaron alumnos de escuela pública y privada. De 11 a 13 años como rango de edad y un promedio de 12 años, 60.15% mujeres y 39.85% hombres. De los cuales, el 70.9% vive con ambos padres, 35.8% tiene hermanos mayores a ellos, el 71.3% no ha pasado por ningún acontecimiento importante a raíz de la pandemia; por ejemplo, mudanza, cambio de ciudad, fallecimiento de tu mascota, fallecimiento de

un familiar. Los adolescentes perciben que los ingresos en un 30.5% se mantienen estables y otro 30.5% que han disminuido.

Instrumentos

Cuestionario conformado por tres secciones, la primera es Datos generales constituido con 11 preguntas, el segundo apartado se enfoca al manejo de las crisis por ansiedad con 4 preguntas y un último apartado sobre nutrición con 7 preguntas. Se utilizó la plataforma de Google Formularios para el envío del instrumento. Para diseño del cuestionario se basó en el Food Craving Inventory SP (Lobera, Bolaños, Carbonero y Bolano, 2015) y Sucesos de vida en adolescentes (Lucio, León, Durán, Bravo y Velasco, 2001).

Procedimiento

Se realizó la revisión de literatura luego, se diseñó el cuestionario y el pilotaje del mismo y posteriormente, se llevó a cabo la investigación de campo de manera digital y por último el análisis de las respuestas.

RESULTADOS

Se identificó que el 88% de los adolescentes durante los últimos 3 meses, no han requerido de una terapia psicológica. Asimismo, el 70.5% durante las últimas 3 semanas no habían sido castigados, el 97% no se ha enfermado seriamente ni ha tenido que asistir al hospital y el 70% indicó no haber pasado por ningún deceso familiar recientemente, mientras que el resto mencionó de fallecimientos familiares como tíos, abuelos y primos en una menor proporción.

A partir del análisis de los resultados que se plasman en la tabla 1 se encontró que el 55.3% continuará en la misma institución lo que puede ser un beneficio para algunos puesto que el 50%

de sus compañeros continuaran en la misma escuela. El 53% de los encuestados mostraron sentirse felices por ingresar a la secundaria con mayor intensidad y 26.3% sin temor, 59.3% se sienten emocionados por este cambio mientras que del total de los encuestados solo el 15% contestaron sentir tristeza con mayor intensidad, y 35.3% de ellos les provocaba una sensación de ansiedad.

Solo 44.3% del total de los encuestados indicaron tener una mayor preocupación por el impacto que implica este nuevo cambio, lo cual predominan algunos factores que causan esta emoción, como la dificultad de las materias (39.8%), el que ingrese alguien que no es de su agrado (14.2%), el no encajar con sus compañeros (56.3%), el no tener amigos (29.3%), participar en eventos escolares (36.8%), así como el cambiar de maestros (36.8%) y por último, el aspecto físico (26.32%).

Tabla 1. Porcentaje de nivel de intensidad por emociones y preocupación por ingresar a secundaria

Emociones	Feliz	Triste	Nervioso	Ansioso	Temor	Emocionado	Preocupado
Menor intensidad	28.57%	69.94%	44.36%	43.60%	55.63%	24.81%	39.84%
Promedio	18.05%	15.03%	17.30%	21.05%	18.04%	15.78%	15.80%
Mayor intensidad	53.38%	15.03%	38.34%	35.35%	26.33%	59.39%	44.36%
Preocupaciones	Dificultad de las materias	Caer mal	Aspecto físico	No encajar	No tener amigos	Cambio de maestros	Eventos escolares
Menor intensidad	43.60%	65.41%	57.14%	56.39%	56.39%	44.36%	48.88%
Promedio	16.55%	20.30%	16.54%	21.06%	14.28%	18.79%	14.28%
Mayor intensidad	39.85%	14.28%	26.32%	22.55%	29.33%	36.85%	36.84%

En cuanto a la sección de nutrición, se destacó que 55.63% hacían 3 comidas antes del periodo vacacional (cuarentena) y 51.12% continúan comiendo esa cantidad. El resultado de quienes realizan 4 comidas fue del 30.07%, cantidad que se mantuvo después del periodo vacacional.

Se reflejó un aumento considerable en el consumo de frutas y verduras (49.62%), sin embargo, se presentó un preocupante aumento en la ingesta de comida rápida (39%) y alimentos chatarra (48%). Entre los alimentos que mantuvieron el mismo consumo antes y después de la cuarentena se encuentran, el huevo (42%), las carnes y los pescados (48.87%). Mientras que los alimentos que presentaron una disminución notable son los embutidos (40.60%) y algunos carbohidratos simples como, cereales de caja (41,33%) y pan dulce (38.34%). Respecto a las bebidas, las de mayor aumento fueron: agua natural (85.71%) y aguas frescas de sabores preparadas en casa (73.68%), en cambio, las de mayor disminución fueron los jugos envasados (36.09%) y los refrescos o sodas (29.32%). (Ver tabla 2).

Para concluir, se presentó un 62.1% en el aumento de antojos, siendo los dulces el más elevado (32.2%) seguido de los picantes (23%).

Tabla 2. Cambio de hábitos alimenticios durante periodo vacacional 2020.

Consumo de Alimentos	Aumento		Disminución		Mismo Consumo		NO se consume	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Frutas y verduras	66	49.62	15	11.27	46	34.58	4	3
huevo	33	24.81	34	25.56	56	42.1	1	0.75
Embutidos	34	25.56	54	40.6	35	26.31	7	5.26
Carnes y pescados	43	32.33	22	16.5	65	48.87	1	0.75
Comida rápida	52	39.09	50	37.59	29	21.8	1	0.75
Comida Chatarra	64	48.12	35	26.31	26	19.54	5	3.75
Consumo de Bebidas	Aumento		Disminución				NO se consume	

Refrescos (sodas)	71	53.38	39	29.32	19	14.28
Aguas de sabores	98	73.68	27	20.3	6	4.51
Jugos envasados	68	51.12	48	36.09	14	10.52
Agua natural	114	85.71	11	8.27	7	5.26

CONCLUSIÓN

A partir de los resultados se concluye que el aumento de ansiedad y la preocupación por el cambio escolares debido a la dificultad de las materias, cambio de maestros, no tener amigos, el aspecto físico y el recelo. El cambio a un nuevo nivel académico provoca un pequeño nivel de temor y nerviosismo, aunque podría relacionarse con el aumento de comida rápida y chatarra, ya que arroja una elevada ingesta de antojos dulces seguido de picantes. Por otro lado, la gran mayoría de los participantes continuara en la misma escuela, demuestran felicidad y emocional ingresar a la secundaria; la mitad de los encuestados continua con la misma cantidad de comidas al día, se observó un aumento en frutas, verduras, carne, pescado y agua natural, durante este período de confinamiento previo a su nueva modalidad escolar.

Por tanto, se demuestra que la nutrición es un factor muy importante para un buen mantenimiento emocional y físico; demostrando que si existe una relación entre el aumento o disminución de las crisis emociones que pueden llevar a un cambio en su alimentación por el ingreso al nivel de secundaria. Es importante mantener una ingesta adecuada para las diferentes necesidades durante de la etapa de la adolescencia para un buen desarrollo mental y un funcionamiento correcto de su organismo.

REFERENCIAS

- Castells C. M., Capdevila P. C., Girbau S.T., & Rodríguez C. C. (2006). Estudio del comportamiento de 11 a 13 años de Barcelona. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 511-516. Doi: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-
- Cecilio, F. D., & Fernandes, S.F., & da Silva, S.O., & Gakyia, C.S. (2014). Ansiedad y dificultades escolares. *INFAD Revista de psicología*, 5(1), 433-442. Doi: 10.17060/ijodaep. 2014. n1.v5.703
- Díaz, T., Ficapa, C.P. & Aguilar, M. A. (2016). Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 911-914. Doi: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.391>
- Espinosa, L.J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, 90(1), 57-71. Doi: scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005#1back ISSN 2340-2733
- Gaete, Verónica. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. Doi: <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- García, M.C. (2011). Alimentación y rendimiento escolar en adolescentes. *Pasaje a la Ciencia*, 14(1), 99-104. Doi: https://scholar.google.es/scholar?cluster=16756586152665049373&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DHWnUX VNaigJ
- Jáuregui Lobera, I., y Bolaños, P., y Carbonero, R., y Valero Blanco, E. (2010). Propiedades psicométricas de la versión española del Food Craving Inventory (FCI-SP). *Nutrición Hospitalaria*, 25 (6), 984-992. Doi: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3092/309226763014>

Lucio, M., León, I., Durán, C., Bravo, E. & Velasco, E. (2001). Los sucesos de vida en dos grupos de adolescentes de diferente nivel socioeconómico. *Salud Mental*, 24(5), 17-24.

Doi:<https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2001/sam015d.pdf>

Martín, A. S & Marcos, E. (2008). La nutrición del adolescente. *Farmacia Profesional*, 22(10), 42-27. Doi: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13129194>

Thompson, J.L., & Monroe, M. M., & Vaugh, L.A. (2008). *Nutrición*. Madrid, España: Pearson Educación S.A.