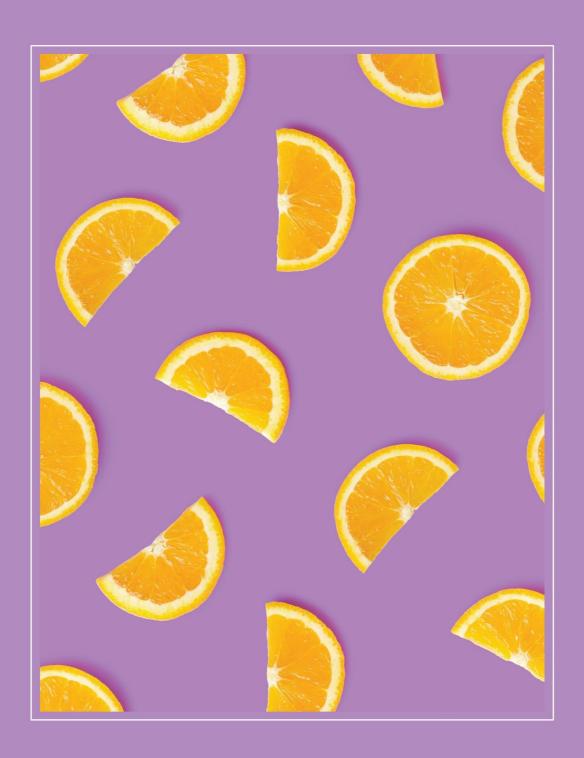
ALTAMIRA 27 REVISTA ACADÉMICA

UNIVERSIDAD CUIT





CONTENIDO

7. EDITORIAL

Por Juan José Luna

- 8. Azúcar vs edulcorantes no calóricos artificiales.
 Por José David Valdivia Cordova.
- 14. Relación entre la alimentación y el ingreso a secundaria en adolescentes.

Por Paula Cecilia Bravo González, Cinthia Paola Espinoza Parra, Alondra Guardado Moreno, Leslie Lilian Gutiérrez Abrego y Karolina Placencia Vázquez.

DIRECTORIO

Juan José Luna Ruiz Coordinador Editorial.

José David Valdivia Cordova Paula Cecilia Bravo González Cinthia Paola Espinoza Parra Alondra Guardado Moreno

CONTACTO

LEGAL

ALTAMIRA REVISTA ACADÉMICA. Año 7, No. 27, septiembre-diciembre 2021, es una publicación cuatrimestral editada y publicada por el Centro de Estudios Superiores de Baja California, S. C., avenida "J" No.1010, Colonia Altamira, Tijuana, Baja California, C.P. 22054, Tel. 664 6879412, www.cut.edu.mx, juricut@gmail.com. Editor responsable: Juan José Luna Ruiz. Reserva de Derechos al uso exclusivo No. 04-2021-060910595500-203, ISSN 2007-8854, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autoro Responsable de la última actualización de este número: Departamento Editorial de la Universidad de Tijuana, Alejandra Moreno Acevedo, avenida "J" No.1010, Colonia Altamira, Tijuana, Baja California, C.P. 22054, Fecha de última modificación, 14 de Octubre de 2014.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos o imágenes de la publicación sin previa autorización del Centro de Estudios Superiores de Baja California, S. C.

EDITORIAL

En este número, abordamos el tema de la nutrición y la manera en cómo esta no solo afecta a nuestro organismo la términos de salud física sino también en términos de salud mental. En este caso, el artículo *Relación entre la alimentación y el ingreso a la secundaria en adolescentes* hace un importante análisis colectivo que se enfoca en esa etapa tan importante y delicada de todo ser humano: la adolescencia, misma que abarca desde los 10 hasta los 19 años. En esta etapa de nuestra vida, donde sufrimos cambios dramáticos tanto biológicos como sociales, la ingesta de alimentos de calidad es sumamente importante puesto que una mala alimentación pude devenir en desnutrición y con ella diversos problemas físicos y emocionales. Esto se debe a que la falta de una alimentación apropiada afecta directamente en el estado anímico del adolescente. El artículo señala que hay etapas más delicadas que otras que requieren de una atención y dieta específica.

Por otra parte, el artículo *Azúcar vs edulcorantes no calóricos artificiales* aborda la preocupación por parte de los nutriólogos y médicos sobre la tendencia del consumidor, cada vez más constante, en sustituir el azúcar por edulcorantes no calóricos artificiales. La salud pública se ha visto afectada por el alto contenido calórico de la dieta de los mexicanos, y es que esta dieta no solo cuenta con excesos de calorías sino también de azúcares, cosa que se vuelve más delicada debido a la baja actividad física.

El artículo señala que las enfermedades cardiovasculares y diabetes, debido a la mala calidad de la alimentación y la vida sedentaria, se encuentran entre las diez primeras causas de muerte en México de acuerdo a datos de INEGI del 2021. "Dentro de las soluciones se plantea aminorar el consumo de productos elevados en carbohidratos u optar por aquellos que contengan edulcorantes no calóricos." La salud púbica en México es un problema muy serio que afecta a niños y a adultos por igual, de no tomarse en cuenta las consideraciones de nutriólogos y médicos la condiciones pueden empeorar drásticamente.

Bienvenidos a ALTAmira 28.

Juan José Luna Ruiz. Editor





AZÚCAR VS EDULCORANTES NO CALÓRICOS ARTIFICIALES.

JOSÉ DAVID VALDIVIA CORDOVA.

Resumen: El escrito que se presenta muestra las funciones del azúcar en el organismo y los inconvenientes que se pudieran presentar al utilizar sustitutos de azúcar a partir de la descripción de su composición química, de esta manera contribuir a generar una reflexión acerca de su uso.

Palabras clave: Edulcorantes no calóricos artificiales, sacarosa.

Abstract: This document presents some functions of sugar in the body and the inconveniences that could arise when using sugar substitutes from the description of its chemical composition. In this way contribute to generate a reflection about tis use.

Keywords: Non-caloric sweeteners, sucrosea.

La preocupación por el aumento en el consumo de alimentos procesados con un alto contenido de calórico dado principalmente por el azúcar se ha convertido en un tema recurrente no solo por los nutriólogos y médicos, sino también por otros sectores de la sociedad que están comenzado a participar en la concientización acerca de la disminución en la ingesta de este tipo de productos ya que han devenido en un problema de salud pública. Una dieta basada en alimentos con un alto porcentaje de azúcar más un nivel de actividad física baja puede derivar en obesidad, enfermedades dentales, enfermedades cardiovasculares y diabetes, estas dos últimas enfermedades se encuentran entre las 10 primeras causas de muerte en México de acuerdo a datos de INEGI del 2021. Dentro de las soluciones se plantea aminorar el consumo de productos elevados en carbohidratos u optar por aquellos que contengan edulcorantes no calóricos. Sin embargo el uso de sustitutos de azúcar ha provocado un debate entre la comunidad del área de la salud en cuanto si trae más complicaciones que benéficos. Para poder emitir una opinión sobre los edulcorantes no calóricos primero tenemos que conocer a lo que sustituye y de esta manera entender para que sirven y para que no sirven



El azúcar es un carbohidrato disacárido compuesto formado por dos moléculas; fructosa y glucosa. A nivel celular la glucosa en presencia de oxigeno genera una sucesión de pasos llamado ciclo de Krebs como resultado moléculas de adenosin trifosfato (ATP) esta molécula es portadora de energía, poniéndolo de una forma matemática pero burda quedaría glucosa + oxigeno = ATP (energía). Podríamos pensar que entre más glucosa hay en el cuerpo se puede generar más energía. Nada más lejano de la realidad, hay un límite y esta mediado por una hormona llamada insulina que es la que se encarga de transportar a la glucosa hacia dentro de la célula. Entonces ¿Qué sucede cuando comemos muchos alimentos altos en azúcar? El exceso de glucosa que no es acarreada por la insulina se transforma en ácidos grasos por la lipogénesis mismo que se va acumulando primordialmente en el abdomen, este proceso es reversible a través de la gluconeogénesis donde los lípidos se vuelven glucosa, esto tiene una explicación evolutiva. Como no podemos estar comiendo durante las 24hrs del día para obtener energía porque hay que realizar más actividades, el cuerpo comienza a convertir la grasa en glucosa y de esta manera generar energía. Saciar nuestros requerimientos energéticos no explica porque tanto gusto por el azúcar. El gusto por el azúcar es innato no solo por la generación de energía, también porque nos hace secretar dos neurotransmisores; dopamina que está asociada con sensaciones placenteras y la serotonina que modula el estado de ánimo y la sensación de bienestar.

Por otra parte los edulcorantes no calóricos son sustitutos de azúcar, son de dos tipos, naturales o nutritivos y artificiales o no nutritivos, su función es la de equipararse con el sabor dulce del azúcar pero sin el aporte calorías y ser rápidamente detectable para poder competir con el azúcar. Algunos ejemplos de edulcorantes no calóricos artificiales son:

- Sacarina (3,4-dihidroxi-2,5-bis(hidroximetil) oxolan-2-illoxi-6-(hidroximetil)oxano-3,4,5-trio) fue descubierta 1879 Es el edulcorante más antiguo, es aproximadamente unas 300 veces más dulce que sacarosa, se pueden encontrar en refrescos, productos horneados, mermeladas, aderezos. Se recomienda como uso máximo diario 5mg / kg de peso corporal.
- Ciclamato de sodio (N-ciclohexilsulfamato de sodio) descubierto en 1937 es muy soluble en agua, es de 30 a 50 veces más dulce que sacarosa, se utiliza en refrescos y productos farmacéuticos. Se recomienda como uso máximo diario 7mg/kg de peso corporal.
- Aspartamo (N-(L-α-Aspartil)-L-fenilalanina, 1-metil éster) descubierto en 1965 es 180 a 200 veces más dulce que sacarosa, se utiliza en goma de mascar, jugos en polvo, yogur té y café instantáneo. Se recomienda como uso máximo diario 50mg/kg de peso corporal.
- Sucralosa (4-cloro-4-desoxi-α-D-galactopiranósido de 1,6-dicloro-1,6didesoxi-β-D-fructofuranosilo) descubierto en 1976, es 500 a 700 veces más dulce que la sacarosa, se utiliza en alimentos y bebidas en general. Se recomienda como uso máximo diario 15mg/kg de peso corporal.



• Acesulfamo – K (Potasio 6-metil-2,2-dioxo-2H-1,2λ6,3-oxatiazina-4-olato) descubierto en 1867, es 160 a 200 veces más dulce que la sacarosa, se utiliza en postres y gelatinas. Se recomienda como uso máximo diario 15mg/kg de peso corporal.

Ya que se hizo la descripción tanto de la sacarosa y los edulcorantes no calóricos artificiales. Cabe entonces la pregunta ¿es mejor utilizar continuar utilizando azúcar o cambiar a los edulcorantes no calóricos? Por su poder endulzante y casi nulo poder calórico son una gran alternativa a pacientes con obesidad o diabetes representan la mejor opción que se tiene hasta ahora.

Sobre la seguridad de su uso, se pueden encontrar comentarios en sitios electrónicos, blogs, videos de YouTube e incluso podcast que sugieren acerca de patologías que se pueden presentar por el uso de estos productos, por ejemplo hay estudios de hace dos décadas realizados en ratas que reportaron que el uso de sacarina producía cáncer de vejiga, después se demostró que la metabolización de la sacarina es por diferentes vías en las ratas y el ser humano y no había desarrollo este padecimiento (para una revisión más profunda de los estudios consultar Alonso Jorge 2010 y Duran Samuel et al 2013). Hasta la fecha no se ha podido demostrar la relación entre algún tipo de cáncer y edulcorantes no calóricos artificiales. Además como cualquier alimento artificial para su comercialización debe de tener algunos requisitos, ser estable a diferentes temperaturas,

soluble en agua, al mezclarse con cualquier otro alimento mantener sus cualidades y no convertirse en un producto toxico. Incluso el aspartamo contiene fenilalanina uno de los 9 aminoácidos esenciales para el organismo.

Los efectos secundarios que se han registrado por el uso de edulcorantes no calóricos artificiales si son de consideración clínica, hay manifestaciones de intolerancia a la glucosa, descontrol en páncreas de insulina, depresión y aumento de peso debido a que serotonina y dopamina no están siendo secretadas en suficiente cantidad por el hipotálamo. Lo que más se recomendable es que de forma individual se sopese el uso de los edulcorantes no calóricos sin abandonar el uso de azúcar.

REFERENCIAS.

Manzur-Jattina. F et al (2020) Impacto del uso de edulcorantes no calóricos en la salud cardiometabólica, revista colombiana de cardiología. Enlace https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/ S0120563319302190 revisado el 30-05-22

Alonso, Jorge Rubén (2010) Edulcorantes naturales, revista de Ciencias de la Vida, vol. 12, núm. 2, 2010, pp. 3-12 Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador. Enlace http://www.redalyc.org/articulo. oa?id=476047396002 revisado 23-11-2019.

Duran. S, Cordón. K, Rodríguez. M (2013) edulcorantes no nutritivos, riesgos, apetito y ganancia de peso. Revista chilena de nutrición. Enlace https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000300014 revisado 15-03-2020.

sitio oficial INEGI enlace https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/dr/dr2021.pdf revisado 03-06-2022





RELACIÓN ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y EL INGRESO A SECUNDARIA EN ADOLESCENTES.

PAULA CECILIA BRAVO GONZÁLEZ, CINTHIA PAOLA ESPINOZA PARRA, ALONDRA GUARDADO MORENO, LESLIE LILIAN GUTIÉRREZ ABREGO Y KAROLINA PLACENCIA VÁZQUEZ.



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: Anxiety manifestsat 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, whenis aninappropriate level, can generate insecurity in the teenagers when they find themselves croosing 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 schoo and 26.3% without fear, in total of the participants just 15% answer to feel intense sadness, and the 35.3% of them it provoques an anxiety sensation. Was a considerable increase in fruts 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 goodemotional 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.

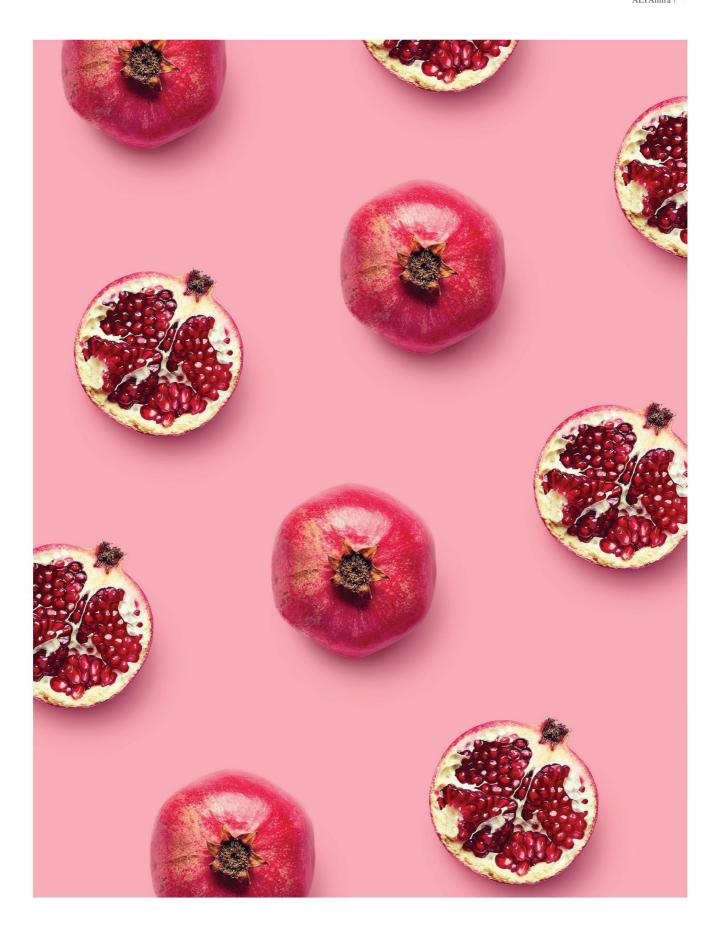


INTRODUCCIÓN.

a adolescencia es una etapa entre la niñez y la adultez, durante ella ocurre una transformación creciente en el daspecto 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 deficientes 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, Ficapa& 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 (Garcia, 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 4preguntasy 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%).

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 Mayor intensidad	18.05%	15.03%	17.30%	21.05%	18.04%	15.78%	15.80%
	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
Preocupaciones Menor intensidad	de las		•				
	de las materias	mal	físico	encajar	amigos	maestros	escolares

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



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%).

Consumo de Alimentos	Au	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 Comida rápida	43 52	32.33 39.09	22 50	16.5 37.59	65 29	48.87 21.8	1	0.75 0.75	
Comida Chatarra	64	48.12	35	26.31	26	19.54	5	3.75	
Consumo de Bebidas	Au	mento	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	

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

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 arrojo 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 porel 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 VNai-gJ
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.

