

15

DIAGNÓSTICO

**DEL ESTADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE LA
COMUNIDAD DE SAN GABRIEL**



DIAGNÓSTICO

DEL ESTADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE SAN GABRIEL

DIAGNOSIS OF NUTRITIONAL STATUS AND ITS RELATIONSHIP WITH EATING HABITS IN ADOLESCENTS FROM THE COMMUNITY OF SAN GABRIEL

Julio Rafael Cedeño-Aray¹

E-mail: julioca74@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7465-8039>

Richard Javier Padilla-Vicente¹

E-mail: ut.richardpv24@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0008-9645>

Aylin Mayumi Arboleda-Gonzales¹

E-mail: aylinag73@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0489-6807>

Neyluz Alejandra Pérez-Bravo¹

E-mail: ut.neyluzpb39@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5097-1924>

¹ Universidad Regional Autónoma de los Andes. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Cedeño-Aray, J. R., Padilla-Vicente, R. J., Arboleda-Gonzales, A. M., & Pérez-Bravo, N. A. (2026). Diagnóstico del estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios en adolescentes de la comunidad de San Gabriel. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 5(2), 147-152.

Fecha de presentación: 25/12/2025

Fecha de aceptación: 17/02/2026

Fecha de publicación: 01/04/2026

RESUMEN

El estado nutricional de los estudiantes adolescentes constituye un aspecto fundamental para comprender su desarrollo integral y su bienestar general. Durante esta etapa de transición, en la que ocurren cambios físicos, hormonales y psicológicos, una adecuada nutrición resulta esencial para favorecer el crecimiento, el rendimiento académico y la prevención de enfermedades futuras. La presente investigación se plantea como objetivo diagnosticar el estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los estudiantes del colegio Mario Oña Perdomo en la ciudad de San Gabriel. La investigación tuvo un alcance descriptivo desde un enfoque cuantitativo, permitiendo recolectar y analizar datos estadísticos. La mayoría de los estudiantes tienen un peso y talla dentro de un rango considerado promedio (59%). También se observa una cantidad importante de personas con peso y talla bajos, representando el 26% y una menor cantidad con peso y talla altos (15%). Aunque la mayoría de los estudiantes comprende conceptos básicos sobre nutrición, alimentación balanceada e hidratación, estos conocimientos no siempre se traducen en prácticas saludables. Se encontraron hábitos inadecuados como la omisión del desayuno, el bajo consumo de proteínas y vegetales, y la preferencia por comida rápida. La implementación de programas de promoción de la salud y educación nutricional es necesaria para mejorar los hábitos alimenticios y prevenir problemas relacionados

con la nutrición en esta etapa de la vida. Se recomienda integrar temas de nutrición en las asignaturas, promoviendo el aprendizaje activo y la reflexión sobre las elecciones alimentarias.

Palabras Clave:

Promoción de salud, nutrición, adolescencia, elecciones alimentarias, prevención de enfermedades.

ABSTRACT

The nutritional status of adolescent students is fundamental to understanding their holistic development and overall well-being. During this transitional stage, marked by physical, hormonal, and psychological changes, adequate nutrition is essential for promoting growth, academic performance, and preventing future illnesses. This research aims to diagnose the nutritional status and its relationship to the eating habits of students at the Mario Oña Perdomo school in the city of San Gabriel. The research employed a descriptive approach with a quantitative focus, allowing for the collection and analysis of statistical data. The majority of students have a weight and height within an average range (59%). A significant number of students (26%) are underweight and underweight, while a smaller number (15%) are overweight and overweight. Although most students understand basic concepts of nutrition, balanced diet, and hydration, this knowledge does not always translate into healthy

practices. Inadequate habits were found, such as skipping breakfast, low consumption of protein and vegetables, and a preference for fast food. Implementing health promotion and nutrition education programs is essential to improving eating habits and preventing nutrition-related problems at this stage of life. It is recommended that nutrition topics be integrated into school curricula, promoting active learning and reflection on food choices.

Keywords:

Health promotion, nutrition, adolescence, food choices, disease prevention.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el mundo afronta un grave problema de malnutrición, entendida como los excesos, las carencias y los desequilibrios del consumo de energía y nutrientes de una persona, y comprende dos grupos de afecciones, la desnutrición y el sobrepeso u obesidad (Maza Ávila et al., 2022). En este contexto la adquisición de hábitos no saludables entre adolescentes y jóvenes ha adquirido gran importancia en los últimos años.

Aunque la alimentación ha sido clave para la humanidad, la nutrición como ciencia surgió en el siglo XVIII, cuando se identifican las carencias nutricionales y sus enfermedades. A partir del siglo XX, la nutrición se centró en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas, como la obesidad y la diabetes (López Talavera, 2020).

Según Alzahrani et al (2020), una alimentación basada en alimentos frescos fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades. Sin embargo, enfrenta desafíos por el aumento de alimentos ultra procesados y factores socioeconómicos. La disponibilidad de productos poco saludables ha afectado la calidad de vida. En los jóvenes, adoptar hábitos saludables mejora su desarrollo, por lo que la educación nutricional es clave para generar cambios positivos.

Junto al aumento global del consumo de alimentos ultra procesados, la adopción de estilos de vida sedentarios, ha generado una crisis nutricional que afecta principalmente a los jóvenes, quienes están en una etapa crucial de crecimiento y desarrollo. Este escenario no solo incrementa el riesgo de enfermedades crónicas en edades tempranas, sino que también limita el potencial de los estudiantes para alcanzar sus metas personales y académicas.

Las características fisiológicas, emocionales e intelectuales de los adolescentes son muy diferentes de las de las edades previas y de la etapa adulta. La nutrición durante esta etapa no ha recibido, probablemente, la atención necesaria, en un periodo en el que una de las grandes preocupaciones sobre la salud tiene que ver con la obesidad y el sobrepeso. Los y las adolescentes se ven sometidos, tanto a las consecuencias del exceso de peso como a la

deficiencia de micronutrientes, fruto del uso inadecuado de dietas poco equilibradas, así como a la presión del ambiente sobre la imagen corporal (Moreno Villares & Núñez Ramos, 2025).

El estado nutricional entre los estudiantes del Colegio Mario Oña Perdomo en la ciudad de San Gabriel presenta un patrón preocupante, relacionado principalmente con los hábitos alimenticios adoptados en su rutina diaria. Muchos de los estudiantes consumen alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, particularmente durante los recreos, debido a la facilidad y accesibilidad que ofrecen estos productos en los alrededores del colegio y a menudo priorizan la conveniencia y el sabor de los productos poco saludables, ignorando los efectos negativos a largo plazo sobre su salud.

La adolescencia es una etapa única de la vida en la que las personas son susceptibles a influencias ambientales y de grupo que pueden favorecer la salud, incluyendo hábitos alimentarios saludables que pueden mantenerse en la edad adulta, o bien, estas influencias pueden ser una oportunidad perdida que impacte negativamente en sus estilos de vida (He et al., 2024). En consecuencia, la escasez de programas institucionales enfocados en la educación nutricional y la promoción de hábitos saludables, así como la falta de opciones de alimentos nutritivos dentro del establecimiento, contribuyen a la normalización de hábitos poco saludables.

La importancia de la educación para la salud está en el poder impartir conocimientos que mejoren la cognición y el comportamiento, a partir de la adopción de estilos de vida y actitudes destinados a mantener la salud personal, familiar y de la comunidad. Por tanto, estas acciones y estrategias deben comenzar en las escuelas, convirtiéndose en espacios de reflexión que ayuden a los adolescentes a tomar las decisiones más adecuadas relacionados con su salud, tales como su alimentación.

En el Colegio Mario Oña Perdomo, resulta crucial identificar las condiciones nutricionales actuales para abordar problemas como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, los cuales afectan de manera significativa el desempeño y el futuro de los jóvenes. Esta investigación cobra especial importancia al centrarse en la comunidad estudiantil de San Gabriel, una región donde los factores socioculturales y económicos pueden acentuar las deficiencias en los hábitos alimenticios.

Esta situación perpetúa el consumo de alimentos no balanceados, lo cual impacta negativamente en el estado nutricional de los estudiantes y puede favorecer la aparición de problemas de salud relacionados con la dieta.

En este sentido, la presente investigación se plantea como objetivo diagnosticar el estado nutricional de los estudiantes y su relación con los hábitos alimenticios en el colegio Mario Oña Perdomo, en la ciudad de San Gabriel. Con ello, se espera contribuir de manera sostenible a la

mejora del estado nutricional, promoviendo la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación inadecuada y el fortalecimiento del bienestar integral de la comunidad estudiantil.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación tuvo un alcance descriptivo desde un enfoque cuantitativo, permitiendo recolectar y analizar datos estadísticos representativos sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del Colegio Mario Oña Perdomo, en la ciudad de San Gabriel. Para ello, se utilizaron cuestionarios estructurados diseñados específicamente para evaluar la frecuencia del consumo de alimentos saludables, el nivel de conocimiento sobre la nutrición, las barreras percibidas para mantener una alimentación equilibrada y las actitudes hacia la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Se realizó una investigación bibliográfica a través de la revisión de literatura científica que fundamentó teóricamente las estrategias educativas propuestas. Este marco teórico proporcionó una base sólida para las intervenciones diseñadas.

En cuanto a los métodos de investigación, se empleó un enfoque analítico-sintético, analizando los datos sobre los hábitos alimenticios para identificar componentes clave como frecuencia, intensidad y duración, además de las motivaciones y barreras. Posteriormente, estos datos fueron integrados para generar conclusiones.

También se utilizó un enfoque inductivo-deductivo, observando patrones específicos en la muestra estudiada para elaborar generalizaciones, mientras que el enfoque deductivo permitió contrastar los hallazgos con teorías previas. Además, se empleó el enfoque histórico-lógico, lo que permitió comprender cómo evolucionaron los hábitos alimenticios de los estudiantes a lo largo del tiempo en relación con factores culturales, académicos y sociales.

La población del estudio estuvo conformada por los 140 estudiantes del colegio y la muestra quedó constituida por 103 estudiantes.

La investigación se llevó a cabo en 2 fases:

1. Realizar mediciones antropométricas y análisis de datos.
2. Identificar los principales hábitos alimenticios de los estudiantes mediante encuestas y entrevistas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente apartado se exponen los resultados principales obtenidos a través de la investigación de campo realizada sobre los hábitos nutricionales de los estudiantes del Colegio Mario Oña Perdomo en la ciudad de San Gabriel.

La mayor proporción de participantes en la muestra pertenece al grupo de adolescentes mayores (64%), lo que

indica que la población encuestada está compuesta principalmente por jóvenes en una etapa de transición hacia la adultez. Este dato refleja que la mayoría de los encuestados se encuentran en un período crucial de desarrollo, donde se consolidan hábitos, actitudes y decisiones que pueden influir en su bienestar futuro.

La mayor proporción de la muestra está compuesta por mujeres (57%), lo que indica una participación predominante de este grupo en el estudio. Las mujeres tienen una mayor representación dentro de la población analizada, lo que podría influir en la interpretación de los resultados y en la identificación de tendencias específicas dentro de este segmento.

En cuanto al peso y la talla, la mayoría tienen un peso y talla dentro de un rango considerado promedio (59%). También se observa una cantidad importante de personas con peso y talla bajos, representando el 26% y una menor cantidad con peso y talla altos (15%).

La aplicación de la encuesta reveló que una disparidad en la comprensión de la nutrición. Mientras que la mayoría tiene una base sólida, representada por el 92% de los estudiantes, hay grupos con conceptos erróneos o incompletos. Esto sugiere la importancia de promover una educación integral el tema de nutrición.

En relación al concepto de alimentación balanceada existe una buena comprensión general del mismo. La mayoría (76%) seleccionó la opción correspondiente a la ingesta de una variedad de alimentos en proporciones adecuadas para mantener la salud. No obstante, el 24% consideró que se trata de comer en grandes cantidades, por lo que se aprecian la necesidad de promover una educación integral sobre la alimentación balanceada para asegurar que todos comprendan su importancia para la salud.

Se encontró que existe un conocimiento general sobre la importancia del desayuno diario. La mayoría, representada por el 70% comprende que mejora la resistencia física, sin embargo, el 30% subestima su importancia, considerando que se trata de una costumbre.

Existe un buen conocimiento general sobre la principal fuente de energía para el cuerpo, ya que la mayoría (57%) identifica correctamente los carbohidratos. En tanto otros grupos consideraron las carnes y huevos (23%), las frutas y vegetales (18%), y los dulces (2%). Esto sugiere la necesidad de reforzar la educación sobre las fuentes de energía para asegurar que todos comprendan su importancia para la salud.

La mayoría (91%) identifica correctamente la importancia de comer en horarios regulares y elegir alimentos nutritivos, y el 93% considera que beber agua regularmente es necesario para el buen funcionamiento del cuerpo humano. El resto de los estudiantes consideró las bebidas azucaradas y jugos de frutas, además la necesidad de ingerir líquidos solo cuando se siente sed, demostrando insuficientes conocimientos del tema.

Se encontró que existe una percepción general sobre la influencia positiva de la alimentación en el rendimiento escolar. La mayoría (90%) reconoce que una buena alimentación ayuda a mejorar la concentración y el aprendizaje. Sólo el 10% respondió que se encuentra relacionado con la inteligencia y no con una alimentación saludable. Esto demuestra la necesidad de reforzar la educación sobre la importancia de una alimentación balanceada para el rendimiento escolar.

Existe una buena conciencia general sobre los riesgos para la salud asociados con el consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados. La mayoría (86%) reconoce el riesgo de obesidad, diabetes y otros padecimientos. Igualmente, el 90% identificó correctamente que comer frutas y verduras diariamente es necesario para mantenerse saludables. No obstante, se observa que persisten corregir mitos en cuanto a los hábitos alimenticios.

Existe un buen conocimiento general sobre la principal consecuencia de la falta de proteínas en la alimentación. La mayoría (86%) identifica correctamente el impacto en la piel y el sistema inmunológico, sin embargo, el resto considera que el cuerpo humano se adapta a las deficiencias nutricionales.

Los resultados muestran que, aunque la mayoría de los estudiantes comprende conceptos básicos sobre nutrición, alimentación balanceada e hidratación, estos conocimientos no siempre se traducen en prácticas saludables. Esta brecha entre saber y hacer coincide con lo señalado por Burgos et al. (2025), quienes destacan que el conocimiento aislado no es suficiente para generar cambios conductuales si no se acompaña de estrategias pedagógicas efectivas y entornos que promuevan elecciones saludables.

En correspondencia, plantean Bandeira et al., (2022) que es importante evaluar las intervenciones de educación alimentaria y nutricional diseñadas específicamente para adolescentes, en diferentes contextos sociales y económicos, para determinar las estrategias que han demostrado resultados favorables para una alimentación saludable. Ampliar este conocimiento permite identificar modelos de intervención que pueden mejorarse y replicarse con otros adolescentes. Efecto de las intervenciones de educación alimentaria y nutricional en las escuelas sobre el consumo de alimentos de los adolescentes: una revisión sistemática y un metaanálisis

La coexistencia de desnutrición, sobrepeso y obesidad dentro de la misma población estudiantil refleja la denominada doble carga de la malnutrición, considerada por la Organización Mundial de la Salud (2024) como un reto de salud pública en América Latina. De manera semejante, Marti et al. (2021) confirman la estrecha relación entre el aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados y la prevalencia de obesidad en adolescentes, fenómeno que también se observa en el presente estudio por la alta ingesta de productos de bajo valor nutricional.

A pesar de que la mayoría de los estudiantes reconoce que una buena alimentación contribuye a la concentración y el aprendizaje, en la práctica se observan hábitos inadecuados como la omisión del desayuno, el bajo consumo de proteínas y vegetales, y la preferencia por comida rápida.

La mayor representación de mujeres en la muestra abre un campo de análisis importante. Estudios como el de Ibarra Mora et al. (2019) sugieren que las adolescentes suelen ser más conscientes de los riesgos de una dieta desequilibrada, pero también son más vulnerables a prácticas restrictivas de la alimentación para controlar el peso. Este aspecto merece ser profundizado en futuras investigaciones.

El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados en los alrededores del colegio refleja la influencia de factores económicos y socioculturales. En muchos casos, los estudiantes priorizan la conveniencia y el bajo costo sobre la calidad nutricional.

Es necesario implementar programas de educación nutricional sostenidos en el tiempo y acompañados de políticas escolares que garanticen el acceso a alimentos saludables dentro del plantel. Las intervenciones de educación nutricional son necesarias para alcanzar patrones dietéticos más saludables y de esta manera contribuir a detener la epidemia de enfermedades no transmisibles, además permiten que los adolescentes tengan un acercamiento al tema alimentación-nutrición (Macías Matos et al., 2020).

Para Arlinghaus & Stang (2021) los enfoques participativos comunitarios para la intervención nutricional, en particular los programas de mentoría entre pares y de diferentes edades, son prometedores para adaptar eficazmente las intervenciones y empoderar a los jóvenes, a la vez que satisfacen las necesidades de los adolescentes en comunidades marginadas, y también pueden reducir la probabilidad de que los jóvenes incurran en conductas de riesgo para la salud.

Asimismo, la participación activa de las familias resulta clave para consolidar hábitos saludables en los adolescentes. Se considera fundamental trabajar, por tanto, en la construcción de entornos que promuevan y favorezcan opciones de consumo de alimentos saludables y sostenibles, con especial incidencia en el entorno educativo, familiar y comunitario, protegiendo a la infancia y adolescencia de la presión de consumir alimentos no saludables (Robledo de Dios et al., 2023).

CONCLUSIONES

Las mediciones antropométricas evidencian que en la muestra estudiada existen alteraciones del estado nutricional, manifestadas en casos de desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Esta situación pone de manifiesto la necesidad urgente de fortalecer la educación nutricional dentro del entorno

escolar y familiar, promoviendo hábitos de alimentación más saludables. Además, resalta la importancia de implementar estrategias de intervención que ayuden a los estudiantes a comprender la relevancia de una dieta equilibrada y su impacto en la salud.

Las consecuencias de una alimentación inadecuada van más allá del aspecto físico, afectando el rendimiento académico, el estado emocional y la calidad de vida de los estudiantes.

La implementación de programas de promoción de la salud y educación nutricional en Colegio Mario Oña Perdomo es necesaria para mejorar los hábitos alimenticios y prevenir problemas relacionados con la nutrición en esta etapa de la vida.

Se recomienda integrar temas de nutrición en las asignaturas, promoviendo el aprendizaje activo y la reflexión sobre las elecciones alimentarias.

REFERENCIAS

- Alzahrani, S. H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., & Alzahrani, A. M. (2020). Eating habits among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Revista Internacional de Medicina General*, 13, 77–88. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S246296>
- Arlinghaus, K., & Stang, J. (2021). Population-engaged approaches to improving adolescent nutrition. *The Journal of Nutrition*, 151(6), 1371–1372. <https://doi.org/10.1093/jn/nxab111>
- Bandeira Silva de Medeiros, G. C., Morais de Azevedo, K. P., García, D., Oliveira Segundo, V. H., De Sousa Mata, A. N., Pinheiro Fernandes, A. K., Praxedes dos Santos, R., Barros de Brito Trindade, D. D., Morales Moreno, I., Guillén Martínez, D., & Piuvezam, G. (2022). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 105–122. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710522>
- Burgos Licoa, A. M., Rodríguez Orozco, C. L., & Rebolledo Malpica, D. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. *Conecta Libertad*, 7(3), 13–24. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344/556>
- He, J. L., Partridge, S. R., & Allman Farinelli, M. (2024). Facilitators and barriers to healthful eating among adolescents in high-income countries: A mixed-methods systematic review. *Obesity Reviews*, 25(11), 1–26. <https://doi.org/10.1111/obr.13813>
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292–301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- López Talavera, M. (2020). Fundamentos humanos e históricos de la nutrición clínica. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 3(2), 95–100. <https://doi.org/10.35454/rncm.v3n2.160>
- Macías Matos, C., Basabe Tuero, B., Pita, G., Sanabria González, S. A., Mercader Camejo, O., & Herrera Javier, D. (2020). Intervención nutricional participativa en adolescentes de enseñanza media del municipio Habana Vieja. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(3), 1–28. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46n3/e2039/es>
- Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177–185. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>
- Maza Ávila, F. J., Caneda Bermejo, M. C., & Vivas Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110–140. <https://www.redalyc.org/journal/4975/497576583006/html/>
- Moreno Villares, J. M., & Núñez Ramos, R. (2025). Nutrición en la adolescencia. *Pediatría Integral*, 29(2), 109–118. <https://doi.org/10.63149/j.pedint.18>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Malnutrición. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Robledo de Dios, T., Rollán Gordo, A., & Peña Rey, I. (2023). Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. *Revista Española de Salud Pública*, 97, 1–18. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/116/171#info>

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

Julio Rafael Cedeño-Aray, Richard Javier Padilla-Vicente, Aylin Mayumi Arboleda-Gonzales, Neyluz Alejandra Pérez-Bravo: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

Declaración ética:

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica. La participación de los sujetos fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato y el respeto a los derechos de poblaciones consideradas vulnerables.