

**FACTORES SOCIALES Y CULTURALES ALREDEDOR DE LOS TRASTORNOS
ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 16 AÑOS DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL MUNICIPIO DE MOCOYA (PUTUMAYO)**



**EQUIPO DE INVESTIGACIÓN
EDNA YINETH BOHORQUEZ SOSA
INELDA CHICANGANA ARROYO
JENNY ALEXANDRA CHICUNQUE LUCENA**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN
DESARROLLO INTEGRAL DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTEGRAL DE LA INFANCIA Y
LA ADOLESCENCIA
BOGOTÁ
2023**

**FACTORES SOCIALES Y CULTURALES ALREDEDOR DE LOS TRASTORNOS
ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 16 AÑOS DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL MUNICIPIO DE MOCOA (PUTUMAYO)**



**EQUIPO DE INVESTIGACIÓN
EDNA YINETH BOHORQUEZ SOSA
INELDA CHICANGANA ARROYO
JENNY ALEXANDRA CHICUNQUE LUCENA**

**Mg SEBASTIÁN GUILLERMO BORBÓN DE NARVÁEZ
Docente Asesor**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTEGRAL DE LA INFANCIA Y
LA ADOLESCENCIA
BOGOTÁ
2023**

TABLA DE ÍNDICE

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO I: GENERALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN	8
1.1. Problema de investigación	8
1.2. Objetivos	12
1.2.1. Objetivo General	12
1.2.2. Objetivos Específicos	13
1.3. Justificación	13
CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIA	18
2.1. Marco de antecedentes.....	18
2.1.1. Escala Internacional	18
2.1.2. Escala Nacional	21
2.1.3. Escala Local	25
2.2. Marco conceptual.....	26
2.2.1. Trastornos alimentarios	26
2.2.2. Tipos de trastornos alimentarios.....	27
2.2.2.1. Anorexia Nerviosa:	27
2.2.2.2. Bulimia.	29
2.2.2.3. Atracones.	30
2.2.2.4. Alimentación saludable.	31
2.3. Marco teórico.....	32
2.3.1. Teoría ecológica de Bronfenbrenner.....	32
2.4. Marco legal	36
2.4.1 Marco legal: Internacional.....	36
2.4.2. Marco legal: Nacional.....	37
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	40
3.1. Tipo de investigación: Investigación cualitativa.....	40
3.2. Método de investigación: Fenomenológico.....	41
3.3. Técnicas de recolección de información	42
3.3.1. Encuesta virtual.....	42
3.4. Población	44

3.4.1. Contexto: Institución educativa	44
3.4.2. Población	45
3.4.3. Muestra	45
3.5. Procedimientos:	46
3.6. Análisis de información	47
3.7. Consideraciones éticas	53
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	55
4.1. Comprensión del concepto de los trastornos alimentarios: Un desafío para los adolescentes	56
4.2. Abordaje hacia una alimentación saludable: un reto para los adolescentes	59
4.3. Comer con los ojos: Del hambre visual hasta la saciedad digital	61
4.4. Hambre real vs. hambre emocional: Un problema que va más allá de la comida	63
CONCLUSIONES.....	67
REFERENCIAS	71
ANEXOS.....	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Propósito de las preguntas de la encuesta virtual	43
Tabla 2: Procedimientos de la investigación	46
Tabla 3: Codificación de la información	49
Tabla 4: Criterios priorizados	50
Tabla 5: Codificación por colores	51
Tabla 6: Consentimiento informado	54

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Resumen analítico de investigación RAI	76
Anexo 2. Notificación de recibo del artículo en la Revista Colombiana de Educación.....	86
Anexo 3. Link de sustentación.....	87
Anexo 4. Rastreo de antecedentes.....	87
Anexo 5: Recolección de información según técnica principal	88

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación se enfocó en el estudio de los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), ya que debido a los diferentes cambios a nivel cultural, social y el entorno se pueden presentar modificaciones en las conductas alimentarias reflejando la presencia de trastornos alimentarios, ocasionados por problemas de orden psicosocial tanto a nivel individual, familiar como información inadecuada de los medios de comunicación afectando la calidad de vida, por lo tanto se busca conocer la factores que pueden influenciar en la aparición de este tipo de enfermedades en los adolescentes. Además, este proyecto ofreció una mirada integral sobre las posibles acciones de prevención de los trastornos alimentarios los cuales buscan disminuir la incidencia de este tipo de conductas en los adolescentes, a fin de colaborar con la concientización de la población estudiantil.

Para el desarrollo de la investigación se realizó una exhaustiva revisión de la literatura en torno a los conceptos relacionados con los trastornos alimentarios, clasificación, causas y consecuencias, por lo cual se consultó información relacionada con investigaciones previas, bases de datos, artículos académicos, videos entre otros que fueron la base para la construcción conceptual de la terminología empleada, además de conocer a grandes rasgos desde el ámbito internacional y nacional lo cual fue de gran apoyo para el correcto desarrollo de la

investigación, luego de realizar la búsqueda a nivel departamental y local, se evidencia que no hay información referente a esta temática.

La presente investigación se realizó basada en la teoría ecológica de Bronfenbrenner, esto teniendo en cuenta que existe una plena relación entre los diferentes sistemas (microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema) en los que se desenvuelve el adolescente y así mismo la conducta en respuesta a los estímulos percibidos, es decir, las relaciones personales, familiares, colegio y el entorno generando en el adolescente la toma de decisiones, por tal razón es importante conocer desde el ámbito educativo los riesgos a los que pueden estar expuestos los adolescentes con relación a los trastornos alimentarios, así mismo es importante reconocer que existe la normatividad vigente a nivel internacional y nacional que busca prevalecer los derechos de los niños y adolescentes con el fin de disminuir la prevalencia de enfermedades ocasionadas por una inadecuada alimentación y de esta manera enlazar acciones que salvaguarden la vida de los adolescentes.

La investigación se llevó a cabo mediante la aplicación de una encuesta virtual realizada a 20 adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), mediante el envío de una encuesta virtual de 11 preguntas abiertas (cualitativa) las cuales se relacionan con la temática de los trastornos alimentarios, esta fue una herramienta de gran ayuda ya que al momento de realizar la encuesta los estudiantes se encontraban finalizando el año escolar, por lo tanto mediante el uso de las herramientas digitales se logra de manera efectiva la difusión de la encuesta para los adolescentes de dicha Institución.

Para el análisis de resultados, se procedió a recolectar la información realizada a través del instrumento (encuesta virtual), se organizó y clasificó de acuerdo a los criterios establecidos que nos llevaron a evidenciar los posibles factores de riesgo sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa

Esta investigación lleva a varias conclusiones importantes en donde se pudo apreciar en las respuestas de los adolescentes que poseen un conocimiento muy básico acerca de los trastornos alimentarios por lo cual no se tiene claridad en cuanto a las especificidades de los trastornos de la conducta alimentaria, así mismo se evidencia confusión en cuanto a las causas y consecuencias de estas enfermedades, de igual manera se puede deducir que existe un desconocimiento de la ruta de atención en caso de presentar trastornos alimentarios, cuentan con ideas básicas sobre la importancia de la alimentación saludable, más sin embargo hay escaso conocimiento de las recomendaciones nutricionales puntuales y en ocasiones aun teniendo información básica, se prioriza los mensajes errados de algunos medios de comunicación en donde la autoimagen, autoestima, estética corporal y percepción de una persona esbelta o muy enflaquecida es el ideal pasando por encima de la salud.

CAPÍTULO I: GENERALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se da a conocer el problema de investigación con el cual se dio inicio al proyecto a desarrollar relacionado con los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo).

1.1. Problema de investigación

El problema de investigación es el desconocimiento sobre los trastornos alimentarios considerado como un problema social de grave afectación de salud pública, por lo anterior se busca indagar sobre los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo).

Los trastornos alimentarios siempre han sido un problema psicosocial y nutricional a nivel nacional e internacional en donde no hay distinción de etnia, edad, género, estrato social, nivel educativo y religión, afectando la calidad de vida en todos los ejes de la vida; en gran parte se presenta en la población adolescente en ocasiones debido a la búsqueda de su identidad, desarrollo de la personalidad y búsqueda de la aceptación de sus pares entre otros.

Es lamentable decir que no se pueden establecer a ciencia cierta una estadística clara sobre la prevalencia de los trastornos alimentarios en Colombia y mucho menos se tiene información de municipios pequeños como Mocoa ya que el

sistema de salud es precario y no se cuenta con estudios suficientes sobre el tema. Además, puede presentarse un desconocimiento por parte de los profesionales de la salud por lo cual en ocasiones no reportan los casos a las entidades encargadas o en su defecto se desconoce la ruta de atención para estos casos. Es importante decir, que estos comportamientos en los adolescentes pueden ser influenciados en ocasiones por mensajes mal interpretados por los jóvenes a través de los medios masivos de comunicación, según Ignacio Jáuregui (2007) refiere que:

Los medios de comunicación son emisores de rol y de ese modo pueden contribuir a consolidar los estereotipos de rol, a construir una identidad social. Y si el estereotipo es la delgadez puede dar lugar a una insatisfacción y distorsión de la imagen corporal... (p. 65).

En la actualidad la tecnología ha demostrado ser un gran progreso en la sociedad, ya que por medio de esta se han logrado avances significativos en cuanto al alcance de la información en lugares remotos en donde la tecnología y los medios de comunicación no son de difícil alcance, esta también ha sido considerada como una herramienta en las aulas tanto en la primaria, secundaria como también para altos niveles educativos. Según Marina J. A. (2012), menciona que:

Las nuevas tecnologías se han instalado de tal forma y a tal velocidad en nuestras vidas que hoy no concebimos nuestra existencia sin el correo electrónico, el WhatsApp, las redes sociales, o los buscadores. Vivimos en la era digital, por ello, los alumnos de la actual Educación Secundaria

Obligatoria y del Bachillerato, tienen que adquirir una alta competencia digital, porque van a vivir en un mundo infotecnológico. Esto no plantea ningún problema teórico, y los prácticos son fáciles de resolver, incluido el hecho de que los alumnos sean nativos digitales y sus profesores inmigrantes digitales. (p. 572).

Así mismo cabe resaltar que en la actual era digital se encuentra todo tipo de información que en ocasiones puede resultar nociva o actuar de manera negativa en torno a los mensajes, imágenes y demás información partiendo como base del contenido de páginas web que pueden generar un efecto adverso en la salud mental, psicológica y corporal de los adolescentes, tal como lo menciona Bardone-Cone & Cass (2006):

En la red coexisten todo tipo de contenidos, condición que crea una alarma al incluirse entre éstos aquellos que pueden ser inapropiados o nocivos para los menores (violencia, sexo, fabricación de armas, pederastia, discriminación...). Uno de los contenidos más preocupantes es el relacionado con la información sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA); existen un gran número de páginas con consejos para adelgazar que cobran fuerza en Internet y en las redes sociales, atrayendo a miles de jóvenes. Son páginas donde se fomenta el ideal de la extrema delgadez y en las que se defienden los TCA, generalmente, como un estilo de vida, las cuales son denominadas Web o páginas Pro-anorexia. (p. 256).

Es importante resaltar que como se mencionó anteriormente los medios de comunicación como internet, páginas web, redes sociales, grupos de chat entre otras deben usarse de manera correcta en donde es primordial que a la hora de usarlas primero se verifique que la página sea segura y de esta manera se evite las situaciones en donde los adolescentes se vean vulnerados.

La propuesta investigativa que se llevó a cabo pretende conocer factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), la cual va enfocada a jóvenes adolescentes como actores principales teniendo en cuenta que se ha visto con preocupación cómo los jóvenes de la actualidad presentan inadecuados hábitos que de una u otra manera perjudican su salud, todas estas acciones se dan por muchos factores que pasan en nuestro entorno, como la presencia de baja autoestima y estereotipos. Hoy en día los padres de familia ya no dedican tiempo para compartir alrededor del fogón como se dice en los pueblos indígenas en la región, para conversar, atender las necesidades, dificultades y sobre todo para enseñar y fortalecer los valores.

Debido a muchos otros aspectos que se vive en la sociedad en donde es más evidente el aumento de los hábitos alimentarios inadecuados, en gran medida ocasionados por los mensajes inapropiados de algunos medios de comunicación masiva que ha afectado la salud mental y física de los adolescentes, así mismo se incrementa la “necesidad” de copiar o imitar a figuras públicas especialmente de la

farándula o del medio del espectáculo, principalmente todo lo relacionado con los estándares de belleza actuales.

De lo anterior parte la pregunta de investigación: ***¿Cuáles son los principales factores sociales y culturales que generan los trastornos alimentarios en adolescentes de 14 a 16 años en una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo)?***

Subpreguntas:

1. ¿Qué factores inciden en la aparición de los trastornos alimentarios en los adolescentes?
2. ¿Cómo influyen los factores psicológicos en la alimentación de los adolescentes?
3. ¿Cómo inciden los medios de comunicación en la aparición de problemas de conductas alimentarias en los adolescentes?

1.2. Objetivos

A continuación, se da a conocer el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación.

1.2.1. Objetivo General

Comprender los factores sociales y culturales que pueden generar los trastornos alimentarios en los adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa perteneciente al municipio de Mocoa (Putumayo).

1.2.2. Objetivos Específicos

Uno. Identificar las investigaciones actuales frente a los factores que pueden incidir en la aparición de los trastornos alimentarios en los adolescentes para la construcción de referentes conceptuales y teóricos.

Dos. Conocer la perspectiva de los adolescentes de 14 a 16 años frente a los factores que inciden en los trastornos alimentarios.

Tres. Reflexionar sobre los posibles factores de riesgo que puedan generar trastornos alimentarios en los adolescentes de una Institución Educativa perteneciente al municipio de Mocoa.

1.3. Justificación

El ser humano a través de la historia se ha basado en instintos básicos de supervivencia o impulsos primarios, entre ellos se mencionan el hambre, reproducción, acciones para mantenerse a salvo de los peligros con el fin de sobrevivir, además de generar estrategias como la creación de herramientas (uso de huesos de mamut para la construcción de refugios, se utilizan los huesos de los animales para usar como agujas, la piel de animal se usaba como parte de la vestimenta y como parte de refugio para resguardarse del frío, las rocas afiladas para cortar la carne, cuando los asentamientos humanos pasaron de ser nómadas a sedentarios se logró la domesticación de animales de granja, además de lograr tener las siembras de algunos alimentos básicos como el maíz y posteriormente se inicia con el trueque como forma de pago como es el caso de la sal, entre otras).

Es por esto que la alimentación ha influido en gran medida desde la antigüedad hasta las nuevas civilizaciones y a su vez tiene un estrecho enlace a nivel social resultando la comida el momento del encuentro de los individuos para compartir conocimientos y experiencias, propiciándose la relación y la empatía. Son otras las necesidades básicas del hombre, pero las dos mencionadas tienen una estrecha evolución a lo largo de la historia. Existen unos factores importantes para garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo durante la infancia y la adolescencia, enmarcados en gran medida en la importancia de una alimentación saludable, en donde las condiciones geográficas, culturales, sociales y familiares pueden influenciar en una determinada práctica alimentaria.

Todas las experiencias que ha tenido el hombre a través de la historia en cuanto a la importancia de la alimentación fueron la base para fortalecer este concepto en la actualidad y para que de esta manera se lograra llevar a cabo todas las acciones pertinentes para garantizar una alimentación saludable a nivel individual, familiar y poblacional, más sin embargo teniendo en cuenta las diversas situaciones a las que se ven envueltos los adolescentes de hoy en día, se pueden tener serias dificultades, uno de ellos es la inadecuada alimentación y nutrición ocasionados por mensajes incorrectos que fomentan que el estar extremadamente delgado/a es algo bueno y por ende en la actualidad se ha visto con mayor frecuencia la presencia de los trastornos alimentarios como graves afectaciones de salud, como por ejemplo el aumento en la prevalencia de enfermedades, dificultades familiares y deterioro emocional entre otros.

En Colombia es muy notorio ver la desigualdad en la distribución de los ingresos que se establecen para que los estudiantes en los colegios puedan recibir una merienda, o refrigerio. El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) (1965), refiere que Colombia es el undécimo país con mayor desigualdad del mundo, por lo tanto, esta situación se ve reflejada en las condiciones de vida de las familias colombianas, en donde hay evidencia de graves carencias alimentarias y nutricionales en la población.

Teniendo en cuenta lo referido en el artículo: Una investigación longitudinal de 4 años de los procesos mediante los cuales los padres y los compañeros influyen en el desarrollo de los síntomas bulímicos de las niñas adolescentes tempranas, (2011) en donde mencionan lo siguiente: *“Resaltan la necesidad de evaluar la importancia del papel de las presiones socioculturales en la determinación de los TCA durante el proceso de transición a la adolescencia, debido a las características específicas de este período de la vida, marcada por inestabilidades”*. En ese sentido, se tienen en cuenta que las inseguridades, los miedos, la baja autoestima y la percepción de la autoimagen pueden estar presentes en la adolescencia debido a los cambios corporales y psicosociales como lo refiere uno de los adolescentes encuestados en la presente investigación:

“Lo he pasado y es horrible, pensar en subir de peso y tener esos gorditos de más no me agrada mucho la idea” (En1_E18_ P3)

Durante la niñez y la adolescencia existe un lazo con los padres y/o cuidadores en donde prima en muchas ocasiones la sumisión por parte de los jóvenes ya que deben seguir las normas, pautas de crianza y conductas establecidas en el hogar, es así, que se puede crear una dependencia por parte de los adolescentes hacia sus padres. Según el autor Williams, S (2009), *“Existen muchos casos en los que los padres controlan y presionan demasiado a sus hijos, los cuales intentan ser unos hijos perfectos, con buen comportamiento, intentando cumplir las expectativas de sus padres e intentando satisfacerlos”*. (p. 38)

Así mismo se puede evidenciar en los diferentes estudios que los trastornos alimentarios pueden originarse como consecuencia de dificultades familiares tal como lo menciona Gracia et al (2006), *“La anorexia puede constituir una forma de dispersión de los conflictos familiares y un medio de reacción ante estos patrones familiares”*. (p. 41). En la encuesta virtual realizada con los adolescentes de esta investigación se pudo confirmar que las emociones y sentimientos influyen en los cambios en los hábitos alimentarios, referido de la siguiente manera:

“Si, hace dos años que no estaba bien mentalmente por la muerte de mi abuelo y debido a eso no me da apetito” (En1_E13_ P3)

El presente proyecto de investigación se enfocó en el estudio de los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), ya que debido a los diferentes cambios a nivel cultural,

social y el entorno se pueden presentar modificaciones en las conductas alimentarias reflejando la presencia de trastornos alimentarios, ocasionados por problemas de orden psicosocial tanto a nivel individual, familiar como información inadecuada de los medios de comunicación afectando la calidad de vida. Por lo tanto, se plantea la necesidad de saber qué opinión y/o conocimientos básicos tienen los adolescentes de la Institución Educativa sobre la temática abordada.

CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIA

En el siguiente capítulo se realiza la revisión del marco de referencia en donde se analizó la información recolectada a través del marco de antecedentes mediante la revisión bibliográfica a nivel internacional, nacional y local. Igualmente fue imprescindible indagar sobre el marco conceptual para aclarar los principales significados de los conceptos derivados de la temática de trastornos alimentarios y finalmente se abordó el tipo de teoría implementada como parte fundamental del proceso de análisis de los hallazgos evidenciados en el proceso investigativo.

2.1. Marco de antecedentes

Para la presente investigación se realizó la revisión de 1 artículo internacional (España) y 3 artículos académicos realizados en Colombia y así mismo se indagó en las páginas oficiales del municipio de Mocoa y del departamento de Putumayo (ver Anexo 1) para conocer información relevante sobre los trastornos alimentarios, más sin embargo no se encontró información o cifras, únicamente se encuentra un video educativo en la página institucional de la Gobernación del Putumayo (Ver Anexo 4).

2.1.1. Escala Internacional

En la búsqueda de información de interés sobre los trastornos alimentarios a nivel internacional se realiza la revisión de un artículo realizado en España, el cual fue de gran apoyo para la investigación realizada. El artículo se titula: *“Ana y “Mia” en las redes sociales. Una investigación sobre la anorexia basada en las artes*

(2014), esta investigación se realizó mediante el paradigma cualitativo y bajo el diseño etnográfico, en donde se contó con tres criterios básicos los cuales se mencionan a continuación:

- Los modelos femeninos que proponen actualmente los Medios de Comunicación de Masas.
- La “autoimagen” ideal de la población joven en general.
- La “autoimagen” ideal de las personas con TCA (especialmente anorexia).

Para este estudio se contó con dos grupos: el primer grupo era de mujeres que asistían a institutos y universidades y el segundo grupo participaron mujeres pro anorexia y pro bulimia. Nevado (2014) afirma que:

Los cambios presentados del paso de la niñez a la adolescencia pueden crear una serie de conflictos internos personales, ya que se llega a un punto en donde es primordial para el adolescente ser aceptado por sus iguales, tener éxito y conseguir un estatus que les permita tenerse por personas socialmente valiosas, básicamente mediante la búsqueda de dos elementos: El deseo del éxito y la incuestionalidad. (p. 5).

Así mismo se plantea la relación directa que tienen los medios de comunicación con los modelos de belleza y autoimagen, ya que dichos medios son los que actualmente dan forma y contenido a la vida política, económica y social; crean opinión pública y son simultáneamente reflejo y modelo para quienes vivimos

en ellas, ya que según los mensajes que proyectan ofrecen perceptos como: Actitudes, comportamientos, expectativas, deseos, prejuicios, valores y creencias, así mismo se crea la sensación de querer seguir a una persona distintiva como parte de vida según Nevado 2014:

Para consolidar y reforzar el ideal que persiguen, generan personajes o líderes concretos que funcionan como representantes de estilos de vida o modas, cuyo auténtico poder no radica en lo que transmiten sino en la dinámica identificatoria que proponen. Una vez instalada en la conciencia, genera cohesión grupal e inhibe al grupo de cualquier cuestionamiento: Se produce una suerte de conciencia colectiva que vive con naturalidad (sin crítica) todo aquello que los medios le ofrecen, y lo incorpora a su vida con carácter de verdad. (p. 6)

En conclusión, Nevado, (2014), refiere que:

... del análisis de dichas imágenes, el modelo femenino que proponen apunta a dos direcciones: El de mujer fatal (delgadísima, pero con curvas, pecho abundante y “trasero” perfecto), y el de mujer sana (enfocada en una vida saludable, deportista, alimentación equilibrada), mientras se mantiene el de mujer niña (cuerpos andróginos, de delgadez extrema, sin formas, adultas, pero sin arrugas) en algunos ámbitos concretos, como el de la moda. (p. 7).

Por lo tanto, según el estudio aún se considera que el modelo femenino hace referencia a la parte estética y física relacionada con la delgadez extrema, así

mismo se considera a la mujer estéticamente sana, quien realiza actividad física y lleva una alimentación saludable, por lo tanto, en este estudio se consideró estos dos modelos femeninos como aceptados por la sociedad y en especial por la población joven. Así mismo se establece una relación directa sobre los mensajes publicitarios y el modelo de mujer en las redes sociales, Nevado (2014) afirma que:

Un cuerpo delgado es, a día de hoy, la imagen de la elegancia, la belleza, la salud e incluso el equilibrio psicológico. Quien más o quien menos hemos hecho dieta alguna vez, hemos anhelado ese estatus de no necesidad, de autocontrol, que aparece encarnado en la anorexia. (p. 9).

2.1.2. Escala Nacional

Para esta investigación se realiza la búsqueda activa de información a nivel nacional encontrando 3 artículos los cuales nos brindaron una orientación valiosa para la realización de la investigación sobre la trastornos alimentarios en adolescentes, es así que se puede mencionar que en Colombia se han realizado diferentes estudios con población adolescente y adultos jóvenes, por lo tanto es necesario reconocer la importancia de una adecuada alimentación, que favorezca el desarrollo integral de la población adolescente, siendo necesaria la articulación para llevar a cabo procesos de sensibilización mediante educación alimentaria, nutricional y psicosocial con el objetivo de evitar la incidencia de los trastornos alimentarios, debido a que en la actualidad se evidencia el desconocimiento en cuanto a los hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes.

Realizando el análisis del artículo de investigación denominado *Prevalencia del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (2017)*, realizado por estudiantes de medicina de la Universidad Militar Nueva Granada en Bogotá a una población de estudiantes de secundaria, se obtuvo como resultado que las mujeres son quienes presentaron mayor riesgo de trastornos alimenticios. Además, se evidenció que al relacionar este riesgo con el estado nutricional se observó mayor frecuencia en la población con índice de masa corporal dentro de los parámetros normales y en instituciones públicas.

Esta investigación sobre la presencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria nos da a entender que es cada vez más frecuente en la población mundial y que pueden desencadenar problemas cardíacos, renales e incluso la muerte ya que son enfermedades psiquiátricas graves, que se caracterizan por alteraciones en el comportamiento, las actitudes y la ingestión de alimentos generalmente acompañadas de intensa preocupación por mantener un peso adecuado y un cuerpo ideal como se ven en los medios publicitarios o redes sociales.

Es importante enunciar que el tratamiento de estas enfermedades es complejo y pueden llegar a ser perjudiciales para la salud y la nutrición ya que algunas personas llegaran a tener problemas de desnutrición y otras de obesidad. Este artículo nos invita a focalizar intervenciones preventivas o de acción, tanto en instituciones educativas como para diseñar estrategias de salud pública que contribuyan al manejo de esta patología emergente en la población infantil y juvenil.

En la revisión del artículo denominado *Asociación entre conducta suicida y síntomas de anorexia y bulimia nerviosa en escolares de Boyacá, Colombia (2017)*, menciona como objetivo establecer la asociación existente entre síntomas de trastornos alimentarios y la ideación e intento suicida en 1292 adolescentes, con el fin de indagar los factores protectores y de riesgo para la ideación suicida, la presencia de acto suicida y el tamizaje de trastornos de la conducta alimentaria.

De alguna manera dentro de la infinidad de dificultades que pueden atravesar los adolescentes en la actualidad además del suicidio, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2009) también se encuentran otras situaciones que afectan en gran medida la calidad de vida y esta organización refiere lo siguiente:

... Se enfrentan a los trastornos del comportamiento, la ansiedad, la depresión, el consumo de sustancias psicoactivas, las actitudes violentas, el alcoholismo y los trastornos ligados a la alimentación”.

Alba (2010) plantea *que los trastornos alimenticios, son de gran interés debido a que constituyen un fenómeno social en aumento gracias a la combinación de factores de riesgo psicosociales, biológicos, culturales, genéticos, ambientales y familiares.*

En conclusión, se identificó que, a mayor presencia de señales de alarma de trastornos alimentarios, más factores de riesgo de ideación suicida, el sexo femenino presenta mayores porcentajes de síntomas de trastornos alimentarios,

pues el 26.4% de las participantes se encontró en riesgo, y el 3.4% presentó dicha problemática. En el sexo masculino, estos porcentajes correspondieron al 16.3% y al 1.4%, respectivamente; resultados que ratifican las aseveraciones realizadas por autores como Sherman y Thompson (2005), quienes identificaron a la mujer como la principal víctima de los trastornos de alimentación; esto teniendo en cuenta que la sociedad, sobre todo en los medios visuales e impresos, contribuye a la preocupación por la esbeltez y a percibir el éxito y la felicidad como consecuencias de la figura. (Cano et al., 2007).

Realizando el análisis del artículo de investigación titulado “Prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario (T.C.A) en estudiantes de bachillerato” (2008), en donde el objetivo de este estudio fue determinar la prevalencia de los trastornos de comportamiento alimentario asociados con el género, edad, clase social, rasgos de ansiedad y depresión en estudiantes de bachillerato de las ciudades de Bogotá y Sogamoso y analizar la relación existente en TCA y la ansiedad depresión y percepción de la imagen corporal.

El artículo de investigación resalta que, en el Manual de Estadística de Psiquiatría de la Asociación Americana (1952), existen varios trastornos mentales relacionados con la comida como la anorexia y la bulimia que se caracteriza por una intensa preocupación por el peso, los alimentos y las alteraciones de la figura corporal.

Rooney, McClelland, Crisp, Sedgwick (1995), refieren que ha incrementado significativamente los estudios donde se reconoce que la anorexia y la bulimia

nerviosa afectan a cerca de 3% de las mujeres a lo largo de la vida, estos trastornos se reflejan en un 90% a 95% en mujeres donde se dice que gran parte de los casos ocurren en mujeres jóvenes, pero que en un 5% a 10% de las personas que pretenden solicitar tratamiento son hombres.

2.1.3. Escala Local

A nivel local se inicia la búsqueda de información en las páginas web y artículos académicos e investigativos del municipio de Mocoa y del departamento del Putumayo, principalmente en la página web de la Alcaldía Municipal de Mocoa, Secretaria de Salud Municipal y Departamental y en una de las principales IPS del municipio (Hospital José María Hernández), así mismo se buscó información relacionada con el tema en la Institución Educativa pero no se encontró datos, cifras o estadísticas relacionadas con la temática abordada, más sin embargo se encuentra una transmisión radial denominada “Se puede ser mejor papás_ fortaleciendo entornos protectores para la niñez y la adolescencia” el cual fue desarrollado por una nutricionista dietista quien abordó el tema de trastornos alimentarios, dicha transmisión fue liderada por la Secretaria de Desarrollo Social, transmitido el día 16 de mayo de 2022 por la frecuencia radial 106.3 FM (Emisora La Reina RCN).

En dicho video educativo se vislumbra de manera detallada y puntual los conceptos básicos relacionados con los trastornos alimentarios como por ejemplo la anorexia y la bulimia, enfocándose principalmente en las causas, consecuencias, efectos y tratamiento de estas enfermedades, de acuerdo a lo señalado por la nutricionista, es necesario que se tomen las acciones necesarias para evitar que los

niños y los jóvenes sigan conductas inadecuadas de alimentación lo cual puede verse reflejado gravemente en la salud. Así mismo refiere que se debe contar con el apoyo profesional desde las distintas áreas como la psicología, nutrición y así mismo el apoyo de la familia realizando un especial énfasis en la alimentación saludable, tiempos de comida basada en el Plato Saludable de la familia colombiana. (Gobernación de Putumayo, 2022).

2.2. Marco conceptual

Para el desarrollo de la investigación fue necesario informarnos del concepto central y los subconceptos para tener claridad de la temática.

2.2.1. Trastornos alimentarios

La adolescencia es una etapa de la vida en donde se ven reflejados diferentes cambios a nivel físico, emocional, social entre otros, estos cambios pueden generar situaciones que afectan la calidad de vida del adolescente, dado que ocurren situaciones a nivel emocional que pueden generar los denominados trastornos alimentarios, tal como lo mencionan Dell'Osso L, Abelli M, Carpita B, Pini S, Castellini G, Carmassi C, et al, (2016):

Los trastornos alimentarios se caracterizan por la perturbación persistente de la ingesta alimentaria o el comportamiento relacionado con la alimentación, que resulta en la alteración del consumo o la absorción de los alimentos y que perjudica significativamente la salud física y/o el funcionamiento

psicosocial. Su psicopatología se ha modificado a lo largo del tiempo bajo la influencia de factores ambientales, los que han determinado la aparición de nuevos fenotipos. Algunas de estas condiciones continúan bajo investigación y no están claramente identificadas como entidades diagnósticas independientes. (p 172)

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, (2021), refiere el siguiente concepto:

Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno alimentario. (p. 2)

2.2.2. Tipos de trastornos alimentarios

A continuación, se realiza la búsqueda de los subconceptos relacionados con los tipos de trastornos alimentarios realizado en la investigación.

2.2.2.1. Anorexia Nerviosa:

Para el autor Mejía, 2012 la anorexia tiene el siguiente significado:

La anorexia nerviosa es un trastorno del comportamiento alimentario que se caracteriza por una pérdida significativa del peso corporal producida normalmente por la decisión voluntaria de adelgazar. Este adelgazamiento se consigue suprimiendo o reduciendo el consumo de alimentos, especialmente los que engordan y también con cierta frecuencia mediante vómitos, uso indebido de laxantes, ejercicio físico exagerado y consumo de anorexígenos (medicamentos supresores del apetito), diuréticos. El trastorno suele iniciarse entre los 14 y 18 años de edad, pero en los últimos tiempos está descendiendo la edad del inicio. El paciente anoréxico experimenta un intenso miedo al aumento de peso a pesar de que éste disminuye cada vez más y de una manera alarmante. Se produce una distorsión de la imagen corporal, lo que obliga a mantener la dieta. (p. 49).

Los siguientes autores M. L. Portela de Santana, H. da Costa Ribeiro Junior, M. Mora Giral y R. M.^a Raich et al (2012), la anorexia nerviosa también puede ser catalogada de la siguiente manera:

La Anorexia Nerviosa se caracteriza por una imagen distorsionada del cuerpo, el individuo rechaza mantener un peso superior al peso saludable para su altura, lo que motiva la adopción de estrategias inadecuadas para prevenir el aumento de peso, a saber: la actividad física vigorosa y restricción drástica de la ingesta de alimentos. (p.392).

2.2.2.2. Bulimia.

Los siguientes autores M. L. Portela de Santana, H. da Costa Ribeiro Junior, M. Mora Giral y R. M.^a Raich et al (2012), la bulimia se puede definir así: *Se manifiesta por episodios de consumo excesivo de alimentos seguido por conductas compensatorias con el fin de minimizar o eliminar los efectos del exceso a través de purgas, ayuno o ejercicio. (p.392)*

Para el autor Mejía, 2012 la anorexia tiene el siguiente significado:

Desorden alimenticio causado por la ansiedad y por una preocupación excesiva por el peso corporal y el aspecto físico. La bulimia es una enfermedad de causas diversas (psicológicas y somáticas), que produce desarreglos en la ingesta de alimentos con periodos de compulsión para comer, con otros de dietas abusivas, asociado a vómitos y la ingesta de diversos medicamentos (laxantes y diuréticos). Es una enfermedad que aparece más en las mujeres que en los hombres, y que normalmente lo hacen en la adolescencia y dura muchos más años. Las personas que padecen de Bulimia, poseen una baja autoestima y sienten culpa por comer demasiado, suelen provocarse vómitos, ingieren laxantes y realizan ayunos, debido a esto, presentan oscilaciones bruscas del peso corporal. Las personas con bulimia normalmente pesan dentro del rango normal para su edad y su altura. Sin embargo, a veces tienen miedo a aumentar de peso,

tienen ganas de perderlo, o pueden sentirse totalmente insatisfechos con sus cuerpos. (p.51).

2.2.2.3. Atracones.

Para los acutores M. L. Portela de Santana, H. da Costa Ribeiro Junior, M. Mora Giral y R. M.^a Raich, et al (2012), los atracones se pueden definir de la siguiente manera:

Las personas con trastorno por atracón tienen episodios de ingesta de comida en la que se consumen grandes cantidades de alimentos en un corto período, junto con la ausencia de conductas compensatorias inadecuadas y la sensación de ansiedad, depresión y culpa después de comer en exceso (p. 392).

Según el autor Mejía (2012), los atracones pueden definirse como menciona a continuación:

El trastorno de atracones compulsivos es una enfermedad que se parece a la bulimia nerviosa y se caracteriza por episodios de comilonas o atracones descontrolados. Se diferencia de la bulimia porque quienes lo padecen no purgan su cuerpo del exceso de comida mediante el vómito ni el abuso de laxantes o diuréticos. Las personas que sufren este trastorno ingieren grandes cantidades de comida, no dejan de comer hasta que se sientan

incómodamente llenos, tienen fluctuaciones de peso y tiene problemas para perder peso y mantenerse en él. (p.49).

2.2.2.4. Alimentación saludable.

En la página web del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2020), del boletín de prensa, define la alimentación saludable así:

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2020), en la Guía Técnica del Componente de Alimentación y Nutrición para los Programas y Proyectos misionales del ICBF, define la alimentación saludable de la siguiente forma:

Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna, e incluye alimentos ricos en nutrientes en la

alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes. (p.5)

2.3. Marco teórico

La presente investigación se realizó basada en la teoría ecológica de Bronfenbrenner, a continuación, se da a conocer las generalidades que se tuvieron en cuenta en el proceso investigativo.

2.3.1. Teoría ecológica de Bronfenbrenner

La investigación se llevó a cabo con los adolescentes de una Institución Educativa del municipio de Mocoa, se basó en la Teoría Ecológica, ya que según Coll (1987):

La ecología del desarrollo humano comprende el estudio científico de la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, en desarrollo, y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que vive la persona en desarrollo, en cuanto este proceso se ve afectado por las relaciones que se establecen entre estos entornos, y por los contextos más grandes en los que están incluidos los entornos. (p. 81)

Es así que los ambientes forman parte del crecimiento de los jóvenes en donde partiendo de las diversas situaciones emocionales, culturales, familiares,

ambiente escolar, relación con sus pares y demás pueden conducir a los jóvenes en diversos caminos a lo largo de la vida, mediante la toma de decisiones con o sin tener en cuenta en ocasiones sobre las consecuencias de sus acciones, es así, que los ambientes influyen en sus cambios y desarrollo cognitivo, moral y relacional en los adolescentes. Así pues, como resultado de la interacción de estos sistemas (microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema) se sucederá un desarrollo psicológico con relaciones intrapersonales y patrones de actividad, considerados por el autor, fundamentales. Tal como lo refiere Torrico, et al (2002), *“La estructura contextual del Modelo Ecológico de los Desórdenes Alimenticios (MEDA) toma los conceptos del modelo de desarrollo ecológico de Bronfenbrenner fundamentados en la teoría de campo gestáltica de Lewin”*. (p.16).

La investigación realizada sobre los trastornos alimentarios en adolescentes viene fundamentada bajo el modelo ecológico esto teniendo en cuenta que según lo mencionado por Martos (2005), *“El modelo ecológico afirma que las interacciones y acomodaciones entre la persona en desarrollo y su ambiente, explican cómo los acontecimientos en diferentes contextos afectan la conducta humana directa o indirectamente”*. (p.15). Por lo anterior se deben tener en cuenta las interacciones de los adolescentes frente al entorno en el cual se desenvuelven en la vida cotidiana así mismo el Modelo Ecológico de los Desórdenes Alimenticios (MEDA).

Según Musitu (2001), *“Se centra en la determinación de factores de riesgo y protección asociados a la implicación del adolescente en problemas de conducta”*. (p.16). Además, en el año 2006 como lo refiere Funes y Jiménez (2006):

Este modelo considera que la adolescencia (etapa en donde se presentan y desarrollan los desórdenes alimenticios) es un producto contextual, construido a partir de materiales e interacciones entre múltiples contextos como el cultural, familiar, escolar, comunitario y legal que definen el marco de sus posibilidades y oportunidades". (p.16).

En conclusión, este modelo explicativo se centra en determinar la influencia de diversos contextos (familia, escuela y comunidad) en los desórdenes alimenticios. Además, de pretender examinar el rol mediador de determinadas variables psicosociales asociadas con dichos desórdenes entre los distintos contextos analizados.

A continuación, se da a conocer los diversos sistemas que maneja el modelo ecológico de Bronfenbrenner:

El Microsistema: Es la primera fase donde el adolescente tiene contacto directo con su entorno como es la familia, la escuela o básicamente con las estructuras con que tiene más contacto. Este sistema se ajusta a esta investigación debido a que las diferentes conductas de comportamiento de los adolescentes entre los 14 a 16 años las adquieren en estos ambientes donde los padres de familia y/o cuidadores son los responsables de velar por que las normas se cumplan. Abarca las relaciones e interacciones con su entorno inmediato.

El Mesosistema: Comprende la interrelación o conexión entre las estructuras del microsistema del adolescente. Es por eso que en la familia se debe

fortalecer las pautas de crianza para interactuar con otras personas que poseen diferentes pensamientos. Por ejemplo, la conexión entre el maestro del adolescente y sus padres, entre su iglesia y su barrio, etc.

El Exosistema: Esta capa define el sistema social más grande en el que el adolescente no funciona directamente, pero las acciones que ocurren afectan su desarrollo al interactuar con alguna estructura en su microsistema por ejemplo los horarios de trabajo de los padres, círculo de amigos de los padres, el lugar o personas con las que trabajan sus progenitores o los recursos de la familia basados en la comunidad son algunos ejemplos. El adolescente puede no estar directamente involucrado en este nivel, pero sí siente la fuerza positiva o negativa en la interacción con su propio sistema.

El Macrosistema: está formada por valores culturales, costumbres y leyes los cuales pueden afectar a los demás sistemas, ya que el adolescente no tendrá la oportunidad de interactuar libremente y buscar otras oportunidades que puede encontrar en el contexto y que se serán de aporte educativos para su vida.

El Cronosistema: Este sistema abarca la dimensión del tiempo en lo que se refiere a los entornos de un adolescente. Los elementos dentro de este sistema pueden ser externos, tales como el momento de la muerte de un padre, o internos, tales como los cambios fisiológicos que ocurren con el envejecimiento. A medida que los adolescentes crecen, pueden reaccionar de manera diferente a los cambios ambientales y consecuentemente, ser más capaces de determinar cómo ese cambio les influirá.

2.4. Marco legal

A continuación, se da a conocer el marco legal con el que se desarrolló la presente investigación relacionada con la normatividad vigente a nivel internacional y nacional, esto teniendo en cuenta que existen derechos que priorizan la alimentación como base fundamental del desarrollo humano, es decir, si el adolescente recibe una alimentación adecuada los índices de padecer un trastorno alimentario son bajos, cabe resaltar que en la mayoría de los casos dichos trastornos no se dan por falta de alimentos, mas sin embargo es necesario que las leyes y/o normativas establecidas se cumplan a cabalidad con el fin de apoyar la seguridad alimentaria de la población, la familia y como individuo para que los alimentos no falten y de esta manera lograr un desarrollo óptimo de los adolescentes. Por razón se realizó la búsqueda de información relacionada con el marco legal internacional y nacional.

2.4.1 Marco legal: Internacional

Según los datos oficiales de la Organización de las Naciones Unidas de la Alimentación y la agricultura (FAO) (2007):

El hambre en Colombia muestra claro comportamiento ascendentes con un ritmo de crecimiento que ya supera la velocidad con que se incrementa esta calamidad de las situaciones precarias que se evidencian en algunos sectores de la población de niños, niñas y adolescentes que no son beneficiados con los programas, o en dichas instituciones educativas de los

sectores más apartados de la zona urbana no tengan el privilegio de contar con dichas ayudas alimentarias.

Es por eso que Ministerio del Interior, en los derechos fundamentales, tal como reza el artículo 45 enfatiza que *“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia la salud y el bienestar y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene así mismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.”*

A partir de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, en su artículo 25 se establece que el derecho a la alimentación fue reconocido formalmente como un derecho humano.

2.4.2. Marco legal: Nacional

El Estado garantizará el derecho a la alimentación adecuada y a estar protegido contra el hambre y la desnutrición, es por eso que siguiendo con el Marco Normativo el derecho de la alimentación como derecho subjetivo se encuentra protegido por los artículos 65 y 44 en nuestra carta constitucional. La Constitución Política de Colombia (1991), establece el derecho a una alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños, niñas y a adolescentes.

Artículo 44: Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

Artículo 65: La producción de alimentos gozará de la especial protección del Estado en donde la Corte Constitucional ha establecido por derecho de alimentos a “aquél que le asiste a una persona para reclamar de lo necesario para su subsistencia cuando no está en capacidad de procurársela por sus propios medios”

Siguiendo con la normatividad vigente que fomente la buena alimentación en nuestros niños, niñas y adolescentes se encontró la LEY N° 2120 DE 2021 " JUNIO 30 “por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.

ARTÍCULO 8°. El Gobierno Nacional, a través del Ministerio de Salud y Protección Social fomentará el desarrollo de estrategias que promuevan hábitos y alimentación saludable enfocada a niñas, niños y adolescentes.

ARTÍCULO 9°. Promoción de entornos saludables en espacios educativos públicos y privados. En el marco de la formulación y coordinación del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la Comisión Intersectorial de Seguridad

Alimentaria y Nutricional promoverá entornos saludables en los espacios educativos públicos y privados.

LEY 2167 DE 2021 (diciembre 22) Por medio del cual se garantiza la operación del Programa de Alimentación Escolar (PAE) durante el calendario académico. El Programa de Alimentación Escolar, es un servicio del sector educativo público, de importancia estratégica; las asignaciones presupuestales para este servicio, de cada uno de sus aportantes, deberán incrementarse en términos reales en relación con la vigencia inmediatamente anterior.

Así mismo, lo que se vislumbra con esta normatividad es que se logre garantizar y brindar una buena alimentación saludable y nutricional a los niños, niñas y adolescentes tanto dentro y fuera de las instituciones educativas, también promover condiciones de seguridad y soberanía alimentaria en el territorio nacional.

Este derecho consta de cuatro aspectos importantes: El alimento debe ser suficiente, accesible, estable y salubre para toda la población.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

En el marco metodológico se dan a conocer los métodos teóricos y prácticos utilizados para analizar el problema planteado relacionado con la investigación desarrollada sobre los trastornos alimentarios en los adolescentes, además se relaciona aspectos del desarrollo de la metodología como por ejemplo la muestra (población), instrumento de recolección de información utilizado, el diseño, procedimiento y análisis de datos.

3.1. Tipo de investigación: Investigación cualitativa

Abordando nuestro proyecto de investigación es fundamental enfatizar sobre el tipo de método a usar ya que se deben tomar acciones partir de este, es así que la investigación se enfocó en el método cualitativo teniendo en cuenta que según Sampieri (2006):

El enfoque cualitativo lo que nos modela es un proceso inductivo contextualizado en un ambiente natural, esto se debe a que en la recolección de datos se establece una estrecha relación entre los participantes de la investigación sustrayendo sus experiencias e ideologías en detrimento del empleo de un instrumento de medición predeterminado. (p. 26)

Este enfoque es ideal para el tipo de investigación que llevó a cabo, lo que permitió aplicar la metodología propuesta del proyecto, en donde se abarca una herramienta de recolección de información (encuesta virtual) dirigida a los

adolescentes, lo cual nos permite analizar los comportamientos que maneja nuestro grupo objetivo, este método cualitativo se basa en una estrategia de investigación flexible e interactiva con la población a abordar la cual permite conocer las experiencias vividas de los adolescentes, emociones y proyecciones.

3.2. Método de investigación: Fenomenológico

La presente investigación se llevó a cabo mediante el método fenomenológico gracias al análisis previamente realizado, se analiza la temática, la población objeto y el contexto, teniendo en cuenta estos componentes se concluye que este método es el que mejor se adaptó a la investigación, así mismo se tuvo en cuenta los conceptos básicos tal como lo señala el documento denominado Método Fenomenológico Hermenéutico de los autores Amaya et al (2020), refiere lo siguiente: *“Dentro de la investigación cualitativa se encuentra el método fenomenológico el cual se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, desde la perspectiva del sujeto, descubriendo así los elementos en común de tales vivencias”.* (p.2)

Es así que el método fenomenológico trabaja directamente con la información suministrada por la población objeto, dando a conocer sus vivencias y experiencias, básicamente se enfoca en la esencia de la experiencia compartida.

Para el desarrollo de la investigación se plantea indagar sobre los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre

14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), es así que mediante las respuestas libres y autónomas se logra realizar un análisis cualitativo de la información suministrada por los adolescentes.

3.3. Técnicas de recolección de información

Para la recolección de información se lleva a cabo una encuesta virtual dirigida a los adolescentes de una Institución Educativa del municipio de Mocoa. A continuación, se da a conocer las características principales del instrumento de recolección de datos utilizado en la presente investigación:

3.3.1. Encuesta virtual

En la actualidad el mundo digital ha creado diversidad de herramientas para facilitar y agilizar diversos procesos, es así que, en la presente investigación, se utilizó la encuesta virtual como instrumento para la recolección de información. Dentro de las diversas características de esta herramienta se encontró que es fácil de diligenciar, difundir y permite la recopilación de datos de manera inmediata.

Las encuestas web o encuestas por Internet son un método de recopilación de datos en el que se envían cuestionarios a una muestra de encuestados y éstos pueden responder esta herramienta a través de la red, Cohen (2003) menciona que el uso generalizado de las computadoras creó una nueva manera de llegarle a la población en general y de manejar las encuestas, así como sucedió antes con la popularización del teléfono.

Para la presente investigación se creó una encuesta virtual de 11 preguntas abiertas (ver Anexo 5), la cual fue respondida por 20 adolescentes de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo). La herramienta fue creada a través de Microsoft Forms mediante un link el cual fue difundido a través de la aplicación de WhatsApp a cada uno de los adolescentes que cursaban el grado octavo (Ver Anexo 2).

Tabla 1: Propósito de las preguntas de la encuesta virtual

PREGUNTAS ENCUESTA VIRTUAL	PROPÓSITO DE LAS PREGUNTAS
1. Con tus propias palabras explica ¿Qué entiendes por desórdenes alimenticios?	Investigar que saben los adolescentes a cerca de los trastornos alimenticios
2. ¿Cómo crees que debería ser la alimentación para garantizar un buen crecimiento y desarrollo?	Indagar si los adolescentes conocen sobre las bases de una alimentación saludable.
3. Describe si alguna vez has sentido terror de solo pensar que vas a engordar	Conocer si en alguna ocasión han sentido temor por engordar o por presentar sobrepeso.
4. ¿Crees que tu peso y tu imagen determinan tu valor como persona? Explica tu respuesta	Investigar si los adolescentes adquieren su alimento para nutrirse o simplemente influye más la apariencia física que los valores o la salud.
5. Si conocieras un caso de una persona que presenta un trastorno de alimentación como la anorexia o la bulimia ¿Cómo la podrías orientar para salir de esta situación?	Conocimiento sobre la búsqueda de posibles soluciones ante la presencia de un caso de trastorno alimentario.
6. ¿Cómo crees que las instituciones de salud o instituciones educativas podrían prevenir los trastornos alimentarios en los adolescentes?	Conocimiento sobre la búsqueda de posibles soluciones ante la presencia de un caso de trastorno alimentario en el ámbito institucional.
7. ¿Cómo crees que los medios de comunicación influyen en la alimentación?	Influencia de los medios de comunicación en cuanto a los cambios en la alimentación.
8. ¿Cómo crees que saltarse un tiempo de comida (desayuno, almuerzo o cena) influye en la salud de un adolescente?	Conocimientos básicos sobre alimentación saludable.
9. Describe las posibles causas que pueden generar trastornos alimentarios en los adolescentes.	Conocimiento de las causas de los trastornos alimentarios.
10. ¿Comparo mi cuerpo con el de los demás? ¿porqué?	Conocimiento de las causas de los trastornos alimentarios.
11. ¿Considerarías que los trastornos alimentarios son un problema de voluntad? Explica brevemente tu respuesta.	Conocimiento de las causas de los trastornos alimentarios.

Nota: Datos elaborados por el equipo investigador (2023)

La encuesta se estructuró en el mes de noviembre de 2022 y se implementó en los primeros días del mes de diciembre del presente año, dicha encuesta se realizó de manera virtual teniendo en cuenta que los adolescentes de la Institución Educativa salieron a receso escolar de fin de año, por lo tanto, haciendo uso de las TIC (Tecnologías de la información y las Comunicaciones) se realiza esta herramienta para lograr obtener la información necesaria para esta investigación.

3.4. Población

La presente investigación fue dirigida hacia los adolescentes entre 14 a 16 años de una Institución educativa del municipio de Mocoa (Putumayo).

3.4.1. Contexto: Institución educativa

La Institución Educativa Pío XII se encuentra ubicada en el sector urbano del municipio de Mocoa, donde ofrece los niveles de enseñanza: Preescolar, Básica Primaria, Secundaria, acoge a población heterogénea, que proviene de diferentes estratos sociales, población desplazada, etnias Indígenas, afro descendientes y colonos, esto hace que haya diversidad de situaciones y problemas en el aspecto socioeconómico, educativo y cultural, en especial aquellos problemas que atañen a la población vulnerable y en situación de desplazamiento. La problemática socioeconómica de la población ha llevado a la Institución a tomar medidas como el no cobro de matrículas a los desplazados, estrato 1 y 2 y población indígena; ante tal situación y el amplio número de población atendida su situación es de emergencia económica.

3.4.2. Población

La presente investigación fue dirigida para los adolescentes de una Institución educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), con un rango de edad en promedio de 14 a 16 años, quienes se encontraban cursando el grado octavo, participaron hombres y mujeres, quienes de manera voluntaria decidieron apoyar diligenciando la encuesta virtual, pero de forma anónima ya que prefirieron evitar dar información personal.

3.4.3. Muestra

Para la muestra de nuestro trabajo investigativo se contó con la colaboración de 20 adolescentes con un rango de edad en promedio de 14 a 16 años, quienes se encontraban cursando el grado octavo, participaron hombres y mujeres, quienes en su mayoría provienen de familias de estrato social bajo y medio, cabe resaltar que esta no es una muestra representativa, más sin embargo nos da a conocer una mirada general de ese grupo de adolescentes sobre el tema de trastornos alimentarios, teniendo en cuenta lo anterior para el presente trabajo investigativo se recolectó información por medio de una encuesta virtual debido a que a en el momento de la recolección de datos, la Institución a investigar se encontraba finalizando actividades escolares, se desarrollaron 11 preguntas abiertas para ser respondidas por los adolescentes (ver Anexo 2). En la presente investigación no se recolecta información personal de los entrevistados debido al manejo de información sensible.

3.5. Procedimientos:

A continuación, se da a conocer los procedimientos realizados en la investigación teniendo como punto de partida los objetivos específicos, los cuales se encuentran en la Tabla 2:

Tabla 2: Procedimientos de la investigación

Objetivo específico	Actividades	Instrumento	Responsable	Fecha
Objetivo 1. Identificar las investigaciones actuales frente a los factores que pueden incidir en la aparición de los trastornos alimentarios en los adolescentes para la construcción de referentes conceptuales y teóricos.	Recolección de información documental.	Uso de las TIC (internet, medios sociales, búsqueda activa de documentos digitales como artículos, revistas, libros entre otros).	Edna Yineth Bohorquez Sosa Inelda Chicangana Arroyo Jenny Alexandra Chicunque Lucena	Desde el mes de julio hasta diciembre de 2022 y el mes de enero de 2023.
Objetivo 2. Conocer la perspectiva de los adolescentes de 14 a 16 años frente a los factores que inciden en los trastornos alimentarios.	Creación y aplicación de la encuesta virtual.	Encuesta virtual (11 preguntas) Link: https://forms.gle/pXe8gWPZgoDWPj889	Edna Yineth Bohorquez Sosa Inelda Chicangana Arroyo Jenny Alexandra Chicunque Lucena	Creación encuesta: 29 de noviembre de 2022. Aplicación encuesta: 1 al 6 de diciembre de 2022.
Objetivo 3. Reflexionar sobre los posibles factores de riesgo que puedan generar trastornos alimentarios en los adolescentes de una Institución Educativa.	Transcripción de información Codificación y procedimientos de análisis de información	Tabla de recopilación de respuestas de la encuesta virtual. Tabla de codificación	Edna Yineth Bohorquez Sosa Inelda Chicangana Arroyo	10 diciembre de 2022. 8 de enero de 2023.

			Jenny Alexandra Chicunque Lucena	
--	--	--	--	--

Nota: Datos elaborados por equipo investigador (2023)

3.6. Análisis de información

El análisis de información tal como lo menciona Saiz (2016):

Es un conjunto de manipulaciones, transformaciones, operaciones, reflexiones, comprobaciones que realizamos sobre los datos con el fin de extraer significado relevante en relación a un problema de investigación. Analizar datos supondrá examinar sistemáticamente un conjunto de elementos informativos para delimitar partes y descubrir las relaciones entre las mismas y las relaciones con el todo. Persigue alcanzar un mayor conocimiento de la realidad estudiada y, en la medida de lo posible, avanzar mediante su descripción y comprensión hacia la elaboración de modelos conceptuales explicativos. (p.1)

Continuando con la importancia del análisis de la información, se realizó la búsqueda y lectura de documentos relacionados con la temática a investigar mediante la búsqueda de recursos cibergráficos como: artículos académicos, libros virtuales, páginas web de las instituciones locales y departamentales y videos educativos, así mismo se procede a organizar la información recolectada en la encuesta virtual compartida a los 20 adolescentes en edades entre 14 a 16 años de la Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), luego de obtenida la

información se procede a categorizar de acuerdo a los 3 criterios de clasificación y se codifica de acuerdo a la organización suministrada por los adolescentes.

Primer paso: Organización de la información.

Para el análisis de información de la investigación, primero se realiza el descargue de las respuestas a través de Microsoft Forms, luego se crea la tabla de recopilación de información, se realiza la transcripción textual de todas las respuestas realizadas por los 20 adolescentes y finalmente se procede a realizar el análisis de la información cualitativa recolectada mediante la encuesta, tal como se indica a continuación:

Ejemplo:

“El terror a engordar es un tormento diario donde eres tu contra tu mente, te hace ver de manera diferente después de ingerir comida y cuando llevas el estómago vacío te percibes diferente.” En1_E10_P3

Segundo paso: Codificación y categorización (Tabla de codificación)

Para la codificación de la información recolectada en la encuesta virtual, se procede a asignar unos códigos para tener mayor claridad y orden en cuanto al instrumento usado, población muestra y las preguntas realizadas a los adolescentes de la Institución Educativa, es así que se crea la siguiente tabla de codificación con la información recolectada.

Tabla 3: Codificación de la información

Instrumento de información	Código instrumento	Participante	Código participante	Pregunta	Código pregunta
Encuesta	En1	Estudiante	E1	Pregunta	P1

Nota: Datos elaborados por equipo investigador (2023)

Ejemplo N°1:

- Encuesta 1. (En1)
- Pregunta 1: Con tus propias palabras explica ¿qué entiendes por desórdenes alimenticios? (P1)
- Estudiante 1: “El no realizar la cantidad de ingesta alimenticia necesaria y realizarla en distintos horarios no correspondientes a los habituales” (E1)

Codificación: En1_E1_P1

Ejemplo N°2:

- Encuesta 1. (En1)
- Pregunta 1: Con tus propias palabras explica ¿qué entiendes por desórdenes alimenticios? (P1)
- Estudiante 2: “Es la forma en que se alimentan las personas sin ningún cuidado de la salud” (E2)

Codificación: En1_E2_P1

Tercer paso: Criterios de análisis

Se procede a realizar la clasificación de acuerdo a los criterios de análisis de la información, en donde luego de dar lectura a las respuestas de la encuesta

virtual, se categorizó de acuerdo a los criterios priorizados, lo cual se realizó de la siguiente manera (Ver Tabla 4):

Tabla 4: Criterios priorizados

Concepto 1: Trastornos alimentarios	Criterio A: Conocimiento básico sobre el concepto de trastornos alimentarios.
	Criterio B: Relacionan los trastornos alimentarios únicamente como bajo consumo de alimentos e inadecuados horarios de alimentación, no como enfermedad.
Concepto 2: Alimentación saludable	Criterio A: Tienen conocimiento básico sobre las generalidades de una alimentación saludable.
	Criterio B: Conocimiento sobre hábitos saludables y recomendaciones nutricionales.
Concepto 3: Influencia de los medios de comunicación	Criterio A: Algunos adolescentes refieren que los medios de comunicación pueden brindar información relacionada con una adecuada alimentación, pueden ser motivadores para mejorar estilos de vida saludable y así mismo dan información sobre la prevención de los trastornos alimentarios mediante mensajes educativos.
	Criterio B: Otros adolescentes mencionan que los medios de comunicación pueden ser nocivos, debido a que se da mayor prioridad a los estándares actuales de belleza (delgadez extrema) resaltándolos como cuerpos perfectos o sanos. Además, presentan publicidad relacionada con el consumo de ciertos alimentos no adecuados para la salud.
Concepto 4: Alimentación emocional cíclica	Criterio A: Existe temor en relación con el aumento de peso por miedo al rechazo de la sociedad.
	Criterio B: Algunos adolescentes no sienten temor al aumento de peso, mas sin embargo algunos refieren situaciones de orden psicosocial o episodios sentimentales y/o familiares de mayor impacto que marcan una etapa durante el transcurso de la vida que puede derivar en un trastorno alimentario.

Nota: Datos elaborados por equipo investigador (2023)

Tabla 5: Codificación por colores

CONCEPTOS	COLOR	CRITERIO DE CLASIFICACIÓN
Trastornos alimentarios	Rojo	Conocimiento básico concepto trastornos alimentarios.
	Gris	No reconocer los trastornos alimentarios como enfermedad.
Alimentación saludable	Amarillo	Conocimiento básico sobre alimentación y nutrición.
	Verde claro	Hábitos saludables y recomendaciones nutricionales
Influencia de los medios de comunicación	Fucsia	Publicidad mensajes positivos.
	Naranja	Publicidad mensajes negativos.
Alimentación emocional cíclica	Café	Temor al aumento de peso.
	Azul claro	No hay temor al aumento de peso.
	Verde oscuro	Emociones afectan consumo de alimentos

Nota: Datos elaborados por equipo investigador (2023)

Partiendo de los criterios de clasificación se encontraron 4 hallazgos generales los cuales contenían cada uno de ellos entre 2 a 3 criterios específicos, para un total de 9 criterios finales, dado a su relación en común con cada tema o hallazgo principal. A cada criterio se le asignó un color determinado para lograr realizar la clasificación en especial. Teniendo en cuenta lo anterior se realizó la lectura del total de las respuestas realizadas por los adolescentes (ver anexo 5) y se procedió a asignar el color establecido, tal como se indica en la anterior tabla.

Una vez teniendo la clasificación de los criterios, se procedió a realizar la búsqueda de las respuestas de los adolescentes que presentaban más similitudes al hallazgo seleccionado, es decir, partiendo del primer concepto que refiere al conocimiento del significado de la palabra “trastornos alimentarios”, se inicia la búsqueda de las respuestas de los adolescentes que reflejaban conocimiento o no de dicho concepto o definición, además la investigación profundizó el porqué de dichas respuestas, ya que una sola respuesta del adolescente pueden reflejar varios puntos de vista en donde se pueden encontrar la respuesta de la pregunta de investigación, así mismo se busca más información para cada respuesta priorizada

para finalmente dar las respectivas conclusiones además de que todo hallazgo fue enlazado con autores que tratan el tema en específico, es así que los criterios clasificados en la tabla anterior permiten cumplir con el objetivo central de la investigación.

Los pasos para la búsqueda de resultados encontrados en la investigación con base en las respuestas de la encuesta virtual, se mencionan a continuación:

- Primer paso: Contar con todas las respuestas de la encuesta virtual, brindadas por los adolescentes de una institución de Mocoa (Putumayo).
- Segundo paso: Organizar las respuestas en una tabla de acuerdo con la pregunta que se les asignó en la encuesta virtual
- Tercer paso: Clasificar las respuestas de acuerdo a los 4 conceptos “trastornos alimentarios, alimentación saludable, influencia de los medios de comunicación y alimentación emocional cíclica, de acuerdo a los conocimientos de los adolescentes
- Cuarto paso: Asignar a cada respuesta un color de acuerdo a la respuesta y que pertenezca a los conceptos anteriormente mencionados.
- Quinto paso: Analizar el hallazgo que se encontró con esta clasificación y la que nos permitió desarrollar el análisis de la información que se da a conocer en el capítulo IV.
- Sexto paso: Buscar autores que tratan cada uno de los hallazgos encontrados con el fin de profundizar en las conclusiones.

3.7. Consideraciones éticas

De acuerdo al Acuerdo 11 de la Res. 008430 de 1993 del Ministerio de Salud en el Artículo 8, esta investigación a realizar protegerá los datos e informaciones referentes a la identificación e imagen de los participantes de la investigación, de igual manera se precisa que desde el artículo 9 esta investigación no representa un riesgo para la vida o seguridad de los participantes. Asimismo, y conforme al acuerdo 10 el líder y colaborador del proyecto se comprometen a identificar los tipos de riesgo a los que pueden estar expuesto los participantes de esta investigación. De acuerdo con el Acuerdo 11, literal (a) esta investigación no presenta riesgo dado que Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta Por último, se velará por el bienestar de los participantes cumpliendo con los artículos 12, 13, 14 y 15 de la misma resolución.

Consentimiento informado: Para nuestro trabajo investigativo no se aplicó el formato de consentimiento informado debido a que el instrumento de recolección de datos no lleva información personal de los adolescentes encuestados, por ser información sensible (Ver Tabla 6):

Tabla 6: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigadores: Edna Yineth Bohórquez Sosa, Inelda Chicangana Arroyo y Jenny Alexandra Chicunque Lucena

Usted ha sido invitado a participar en el proyecto de investigación (como tutor del menor de edad XXXXXXXXXXXXX con T.I XXXXXXXXXXX) “Factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo)”, la presente investigación hace parte de un proyecto de investigación vinculado a la Corporación Universitaria Iberoamericana, con sede en Bogotá, D.C. como ejercicio de investigación para optar al título de especialista en Desarrollo Integral de la Infancia y la Adolescencia. Para su desarrollo, se empleará una encuesta virtual la cual será enviada por medio de WhatsApp, el investigador no identificará a ninguno de los adolescentes encuestados por su nombre en ningún informe utilizando la información obtenida de la encuesta. La confidencialidad de los participantes permanecerá segura. Los usos posteriores de las respuestas de la encuesta estarán sujetos a las políticas estándar de uso de datos que protegen el anonimato de las personas y la Institución Educativa.

Usted fue seleccionado como posible participante porque nosotros consideramos su experiencia relevante para los fines de este estudio. Lo invitamos a leer este documento y es libre de hacer las preguntas necesarias antes de hacer parte de esta investigación. Si usted consiente participar, le facilitaremos la encuesta virtual vía WhatsApp con una serie de preguntas, las cuales pedimos que responda en su totalidad y con su consentimiento estos documentos serán utilizados para los objetivos del estudio. El tiempo estimado para responder será de 20 minutos.

Su participación es voluntaria y tiene el derecho de revisar lo que contestó. La decisión de participar o no, es completamente voluntaria y no afectaría de ninguna manera sus relaciones laborales, personales y sociales. Si usted decide participar, es libre de no responder cualquiera de las preguntas o de suspender en cualquier momento sin futuras afectaciones.

Los documentos contestados serán confidenciales y privados. En el caso de que los resultados de la investigación sean publicados, no se incluirá ninguna información que pueda identificarlo.

Acuerdo del participante:

He leído la información proporcionada previamente. Voluntariamente acepto participar en esta investigación. En constancia, firmo este documento de Consentimiento informado,

Nombre _____ Firma _____

Cédula de Ciudadanía #: _____ de: _____

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el presente capítulo se da a conocer el análisis de los hallazgos evidenciados en la investigación sobre los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), para lo cual se tuvo en cuenta la revisión bibliográfica a cerca de las investigaciones actuales frente a los factores que pueden incidir en la aparición de los trastornos alimentarios en los adolescentes para la construcción de referentes conceptuales y teóricos, así mismo se indagó el conocimiento que poseen los adolescentes a cerca de la temática y de esta manera reflexionar sobre los posibles factores de riesgo que puedan generar trastornos alimentarios en los adolescentes partiendo del conocimiento básico, vivencias personales y familiares.

En el presente capítulo se realiza el análisis de resultados partiendo de los conceptos y criterios establecidos de acuerdo a las respuestas de la encuesta virtual realizada por los adolescentes y los aportes de los autores que tratan del tema sobre los trastornos alimentarios.

Partiendo de los criterios focalizados, se procede a realizar el análisis respectivo encontrándose 4 hallazgos relacionados con la temática los cuales se mencionan a continuación:

Se evidenció que los adolescentes cuentan con un conocimiento básico sobre los trastornos alimentarios, aunque no lo consideran propiamente como una enfermedad, mas sin embargo conocen las consecuencias de estos en el organismo, así mismo se tiene un conocimiento básico a cerca de los dos conceptos relacionados con la alimentación y nutrición, mencionan brevemente la importancia de los hábitos saludables y las recomendaciones nutricionales en forma general, reconocen algunas ventajas y desventajas de los mensajes publicitarios relacionados con la alimentación, algunos adolescentes sienten temor al aumento de peso mas sin embargo también se evidenció que hay adolescentes que manifestaron no sentir temor al aumento de peso. Se evidencia que existe una relación entre las emociones y el consumo de alimentos reflejado en cambios en las conductas alimentarias de acuerdo al estado emocional de los adolescentes.

A continuación se describe cada uno de los hallazgos encontrados en la investigación con los adolescentes:

4.1. Comprensión del concepto de los trastornos alimentarios: Un desafío para los adolescentes.

Al realizar el análisis de la información recolectada en la investigación, se puede inferir que algunos adolescentes tienen un conocimiento muy básico o general sobre los trastornos alimentarios, en donde los adolescentes reconocen que dichas enfermedades son un problema derivado de una inadecuada alimentación y que a largo plazo pueden generar problemas graves de salud, tal como lo refiere el siguiente adolescente:

“Yo entiendo que es un trastorno a no comer bien o muy poco o muy exagerado” En1_E3_P1

Teniendo en cuenta la importancia de conocer los diferentes conceptos bajo la temática de los trastornos alimentarios, fue necesario conocer que existen diversos autores que manejan un concepto o definición, para nuestra investigación fue de gran ayuda lo referido en la publicación denominada *Trastornos alimentarios: Un problema que va más allá de la comida*, realizada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, (2021) que refiere lo siguiente:

Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno alimentario. (p. 1)

Teniendo en cuenta que en la actualidad se han manejado temáticas relacionadas sobre la importancia de la alimentación, hábitos de vida saludable, importancia de tener un peso saludable para reducir las enfermedades crónicas no transmisibles, las instituciones educativas también se han unido a estas estrategias con el fin de realizar acciones que mejoren la salud de los estudiantes mediante la

práctica de actividad física y la alimentación escolar, mas sin embargo aún se observa que la mayoría de los adolescentes no conciben los trastornos alimentarios como una enfermedad, tal como lo menciona un adolescente en la presente investigación:

“Pienso que es una forma de alimentarnos mal que los alimentos que digerimos no aportan ningún beneficio a nuestro cuerpo” En1_E7_P1

Partiendo de las anteriores respuestas de los adolescentes, se puede evidenciar que hay una confusión entre el concepto de trastornos alimentarios y lo relacionado con los inadecuados hábitos alimentarios, ya que conciben que el hecho de comer en horarios no establecidos, omitir un tiempo de comida y la absorción de nutrientes son considerados como trastornos alimentarios.

Este hallazgo nos permitió concluir que el concepto de trastornos alimentarios no es claro tanto para los adolescentes encuestados como también para la sociedad en general del municipio de Mocoa (Putumayo), esto debido a que el territorio no cuenta con acciones de prevención suficientes sobre la temática, ya que únicamente se encontró un video educativo como única estrategia desarrollada a nivel local, por lo tanto se menciona que este factor social se considera un riesgo para los adolescentes de una Institución Educativa. Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario contar con información adecuada y de fácil comprensión relacionada con los trastornos alimentarios y de esta manera prevenir los posibles riesgos en la salud.

4.2. Abordaje hacia una alimentación saludable: un reto para los adolescentes

Al indagar a los adolescentes sobre cómo debería ser una alimentación saludable para garantizar un buen crecimiento, se evidenció que, aunque existe un conocimiento básico sobre cómo debería ser una alimentación adecuada, los adolescentes mencionan diversas respuestas relacionadas con nutrición, hábitos alimentarios y recomendaciones nutricionales, toda vez que, en las respuestas realizadas por medio de la encuesta virtual, un adolescente refiere lo siguiente:

“Para una alimentación saludable para el desarrollo se debe consumir frutas, las verduras, los cereales integrales, los lácteos bajos en grasa, alimentos ricos en proteína y bebidas con baja glucosa.” En1_E14_P2

Si bien reconocen que la alimentación es importante para un adecuado crecimiento y desarrollo, la mayoría de los adolescentes no tienen claridad sobre cómo llevar a la práctica las recomendaciones nutricionales, varios adolescentes mencionaron la importancia del consumo de alimentos fuentes de macronutrientes (proteína y carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales), pero aun reflejan en sus comentarios desconocimiento a cerca de la importancia del consumo de alimentos fuentes de grasa, tal como lo refieren en las siguientes respuestas relacionadas sobre cómo debería ser una alimentación saludable para garantizar un buen crecimiento:

“Que las tres comidas sean completas con proteína, minerales, cereales, frutas y vegetales, y a la hora que debe ser temprano en la mañana, medio día y tardecita” En1_E18_P2

Teniendo en cuenta que la mayoría de los adolescentes no mencionan a la grasa como parte fundamental en la alimentación, es necesario conocer que la grasa es un macronutriente importante para diversos procesos biológicos tales como para el mantenimiento de la temperatura corporal, producción de hormonas y facilitan el transporte de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) entre otras, así mismo se debe tener en cuenta que dichas grasas deben consumirse en cantidades acordes con la edad y estado nutricional, es así que según un estudio de Silverthorn (2014) menciona siguiente:

Las grasas constituyen la reserva energética más importante del organismo, aportan 9 kilocalorías por gramo (Kcal/g), transportan vitaminas liposolubles y se encuentran en gran variedad de alimentos y preparaciones. Además, desarrollan funciones fisiológicas, inmunológicas y estructurales” (p 1.), por lo tanto, este macronutriente es considerado fundamental para el crecimiento y desarrollo de los adolescentes y debe ser parte de la alimentación bajo parámetros establecidos de cantidad y tipo de grasa.

Finalmente se concluye que existe un miedo al consumo de este macronutriente, ya que algunos adolescentes prefieren evitar su consumo por temor a engordar, generando un factor de riesgo cultural en la región debido a la estigmatización normalmente relacionada con la ingesta de grasa con el sobrepeso y la obesidad, por lo tanto, la situación nutricional de los adolescentes se puede ver afectada debido al desconocimientos a cerca de las propiedades de este macronutriente.

4.3. Comer con los ojos: Del hambre visual hasta la sociedad digital

Haciendo un análisis a las respuestas realizadas por los adolescentes de una Institución Educativa sobre la influencia de los medios de comunicación relacionada con temas de alimentación, se encontraron dos hallazgos importantes; los cuales reflejan opiniones divididas, algunos adolescentes reconocen a los medios de comunicación como parte de la vida diaria del hogar, más sin embargo mencionan que pueden presentarse mensajes con efectos positivos en cambio otros adolescentes referían que se podían encontrar efectos negativos con respecto a los mensajes y publicidad relacionada con los temas de alimentación. Un adolescente refirió lo siguiente sobre la influencia de los medios de comunicación en la alimentación:

“Por las imágenes de alimentos saludables, videos sobre ejercicios pueden ofrecer una motivación para llevar una dieta equilibrada” En1_E12_P7

Así mismo se evidenció que algunos adolescentes comentan que pueden existir situaciones adversas en cuanto al contenido de los mensajes publicitarios en temas relacionados con la alimentación, tal es el caso de los estándares de belleza de personajes reconocidos por los adolescentes que en ocasiones pueden generar aspiraciones idealizadas, marcadas por un deseo de aceptación y que en algunos casos pueden afectar la autoestima al no poder cumplir con dichas expectativas, tal como se menciona en la Guía Técnica del Componente de Alimentación y Nutrición para los Programas y Proyectos Misionales del ICBF (2020):

En los(as) adolescentes, los medios de comunicación, la escuela y los amigos tienen notable influencia en la selección de alimentos, además la publicidad emanada de la industria de alimentos se establece como la principal guía sobre qué comprar y qué comer, lo cual puede afectar de manera negativa la alimentación en este grupo de edad, pues los anuncios comerciales se encaminan más hacia el interés económico que al valor nutritivo de los productos alimenticios. (p. 58)

Estos hallazgos se ven reflejados en algunas de las respuestas de los adolescentes, los cuales relacionaron abiertamente las consecuencias de publicidad engañosa y demás mensajes que pueden generar controversia y desinformación al respecto de determinados alimentos que por lo general presentan alto contenido de grasa saturada y azúcares, así lo refleja la respuesta de una adolescente en la investigación:

“Se encargan de mostrar comidas y recetas, casi en todos los programas de televisión aparecen personas delgadas y eso pueden afectar a personas con obesidad. O dado el caso de una persona delgada.” En1_E13_P7

Concluyendo este hallazgo, se puede deducir que los medios de comunicación pueden considerarse como una fuente de aprendizaje, ya que, a través de medios como los programas de televisión, emisiones radiales, cine, aplicaciones de celular y demás contenido, se pueden adquirir comportamientos y hábitos en los adolescentes, mas sin embargo también es importante reconocer que

dependiendo del mensaje publicitario podría convertirse en un factor de riesgo, dado que los adolescentes mencionan mensajes alusivos al fomento de comidas altas en grasa saturada, sal y azúcares además también pueden incidir en los comportamientos de los adolescentes relacionados en su gran mayoría con los estándares de belleza. Teniendo en cuenta lo anterior es importante sensibilizar a la población adolescente para generar concientización que conlleve a tomar acciones adecuadas para reconocer los mensajes positivos de los medios de comunicación que contribuyan a la salud.

4.4. Hambre real vs. hambre emocional: Un problema que va más allá de la comida

Tomando como punto de partida las respuestas de los adolescentes encuestados, se evidenciaron dos opiniones: algunos expresaron que sentían terror o temor a subir de peso y otros refirieron no sentir ningún temor.

En cuanto a los adolescentes que manifestaron sentir temor al aumento de peso, se evidenció aspectos como: inseguridad, baja autoestima, dan mayor prioridad a los comentarios u opiniones de las demás personas que se encuentran a su alrededor enfocándose en el aspecto físico, tal como lo menciona un adolescente en la investigación:

“El terror a engordar es un tormento diario donde eres tu contra tu mente, te hace ver de manera diferente después de ingerir comida y cuando llevas el estómago vacío te percibes diferente.” En1_E10_P3

Algunos adolescentes respondieron no sentir temor al aumento de peso, tal vez se puede intuir que estos adolescentes puedan tener mayor seguridad, es posible que no tengan problemas de autoestima y así mismo mencionaron que se “cuidaban” para no subir de peso, mas sin embargo se desconoce de qué manera están previniendo el aumento de peso. Teniendo en cuenta lo anterior, se observa que algunos adolescentes intentan manejar las emociones tal como se indica en las siguientes respuestas:

“La verdad me ha interesado engordar, pero por mi constitución y mi buena manera de cuidarme no tengo ese terror” En1_E3_P3

Según los resultados de la investigación, las emociones influyen en el consumo de los alimentos, este hallazgo hace referencia a que en determinadas situaciones, como por ejemplo la muerte de un familiar, baja autoestima, buscar ser aceptados por la sociedad, el bullying, depresión, tristeza, miedo, aburrimiento, frustración entre otras, pueden fomentar el bajo o exceso de la ingesta de alimentos, que por lo general suelen ser altos en grasas saturadas, azúcares y sal lo cuales pueden ser desencadenados por los factores sociales y pautas socioculturales como respuestas ante las emociones frustrantes de los adolescentes lo que puede llevar a un bajo o aumento de peso, por ende un deterioro en el estado nutricional y finalmente a mediano o largo plazo puede afectar el rendimiento académico.

En el artículo denominado *¿Cuál es la relación entre las emociones, alimentación y la salud?* (2022), menciona la relación existente entre las emociones

y el consumo de alimentos, es así que los adolescentes pueden presentar cambios en las conductas alimentarias derivado de situaciones estresantes entre otras, es así que el artículo en mención argumenta lo siguiente:

Las personas que suelen presentar conductas de sobre ingesta alimentaria y atracones ante la percepción de emociones negativas como la tristeza, el enojo y la ansiedad tienen mayor probabilidad de desarrollar bulimia nerviosa, mientras que aquellos que se restringen o privan de consumir alimentos ante estas emociones, suelen desarrollar anorexia nerviosa. (p.81)

Las conductas sociales influyen en gran medida en el comportamiento de los adolescentes con relación a la alimentación. Un adolescente mencionó lo siguiente con respecto a los cambios en las conductas alimentarias relacionadas con situaciones de orden emocional:

“Si, hace dos años que no estaba bien mentalmente por la muerte de mi abuelo y debido a eso no me daba apetito” En1_E13_P3

Finalmente, se puede concluir que existen diversos factores de riesgo a nivel cultural y social que pueden verse reflejados en cambios en las conductas alimentarias, que si no se tratan a tiempo pueden desencadenar en enfermedades como los trastornos alimentarios. Los adolescentes pueden verse afectados emocionalmente lo que pueden conducir a sentir temor al aumento de peso, nuevamente se resalta lo evidenciado por los diferentes autores en la presente investigación, en donde los diversos sistemas en el que se desenvuelven los

adolescentes pueden influir drásticamente en la toma de decisiones a nivel alimentario, es decir, lo reflejado por la adolescente que tiende a comparar su cuerpo con otra compañera, las condiciones escolares como la relación entre compañeros de salón entre otros.

CONCLUSIONES

En la presente investigación se evidenciaron varios hallazgos fundamentales sobre los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo). Partiendo de los criterios focalizados, se procedió a realizar el análisis respectivo encontrándose 4 hallazgos relacionados con la temática los cuales se mencionan a continuación:

El primer hallazgo nos permite concluir que existe un factor de riesgo en los adolescentes de una Institución Educativa, ya que se evidenció que el concepto de trastornos alimentarios es conocido por los adolescentes, mas sin embargo presentan vacíos conceptuales debido a que si bien conocen las consecuencias de una inadecuada alimentación, aún falta reforzar conceptos relacionados con la bulimia y la anorexia, una causa de esta situación es debido a la escasa información sobre esta temática en la región abordada.

Se evidenció que los adolescentes conocen en forma general conceptos como alimentación, nutrición, hábitos saludables y trastornos alimentarios, más sin embargo no hay claridad con respecto a la manera de llevar a la práctica la alimentación saludable, ya que mencionan la importancia de los macronutrientes y micronutrientes, pero se evidencia desconocimiento sobre las propiedades de la grasa y por lo tanto los adolescentes tienden a dejar de consumirla para evitar el aumento de peso.

Como tercer hallazgo, los adolescentes refieren que los medios de comunicación pueden generar un impacto negativo y/o positivo, dado a que en la actualidad existen diferentes mensajes difundidos a través de los programas de televisión, emisiones radiales, cine, aplicaciones de celular, redes sociales y demás contenido en donde se pueden apreciar situaciones adversas como anuncios publicitarios sobre el consumo de alimentos con alto contenido de grasa saturadas y azúcares, así mismo los adolescentes refieren mensajes publicitarios sobre los estándares de belleza actual, en donde es muy común ver que la mujer “ideal” debe ser muy delgada como un sinónimo de salud. De igual manera los adolescentes refieren que los medios de comunicación tienen contenidos educativos, los cuales pueden ser una motivación para seguir hábitos y estilos de vida saludable

En este último hallazgo se puede concluir que el factor emocional influye en el consumo de los alimentos, producto de las diversas situaciones que ocurren en la vida diaria de los adolescentes, como por ejemplo la muerte de un familiar, baja autoestima, buscar ser aceptados por la sociedad, el bullying, depresión, tristeza, miedo, aburrimiento, frustración y el temor al aumento de peso, pueden fomentar el bajo o exceso del consumo de alimentos como parte de la respuesta ante las emociones frustrantes de los adolescentes lo que puede llevar a un bajo o aumento de peso, por ende un deterioro en el estado nutricional y finalmente a mediano o largo plazo puede afectar el rendimiento académico.

Vacíos.

La investigación se realizó en una Institución Educativa del Municipio de Mocoa, en donde por motivo de receso escolar, se tuvo que crear un instrumento para la recolección de información de manera virtual. Como equipo de investigación hubiésemos preferido tener mayor contacto con la población objeto, ya que de esta manera mediante la observación con el fin se puede contar con información fundamental, así mismo se hubiese aportado con información acerca de la temática planteada para prevenir este tipo de enfermedades que afectan la salud física, emocional, psicológica de los estudiantes.

Como segundo vacío, hubiese sido fundamental contar con la opinión suministrada por las familias y los maestros/as de los adolescentes para obtener mayor variedad en la información.

En tercer lugar, se evidenció un vacío con respecto a la necesidad que el equipo investigador hubiese podido desarrollar la investigación en el municipio objeto, ya que dos de las tres investigadoras se encuentran en otro municipio.

Proyecciones.

Como primera proyección derivada de esta investigación es que se podría tener en cuenta la necesidad de realizar elementos de carácter audiovisual como flyer, folletos, carteleras sobre los trastornos alimentarios con el fin de publicarlos en una Institución Educativa como parte de una herramienta de educación dirigida a los adolescentes y a la comunidad educativa.

Como segunda proyección, sería de gran ayuda establecer espacios en las aulas con el fin de realizar sesiones educativas dirigidas por profesionales de la salud, en donde se socialice la temática sobre las causas y riesgos de los trastornos alimentarios, esto teniendo en cuenta que según las respuestas de los adolescentes mencionan escaso conocimiento sobre el qué hacer en caso de evidenciar una persona con trastornos alimentarios, si bien refieren que realizarían un acompañamiento emocional, pocos contestaron que se requiere del apoyo de un equipo profesional de salud para el tratamiento, es así que teniendo en cuenta que es un tema poco común, los estudiantes mencionan estrategias como capacitaciones o charlas como ayudas con el fin de socializar el tema con los adolescentes y comunidad educativa de la Institución.

REFERENCIAS

Aguilera, V. Bernal, S. Espinoza, A. Housn, F. Martínez, T. Mora, A. (2022). ¿Cuál es la relación entre las emociones, la alimentación y la salud?. *Alternativas cubanas en Psicología*, volumen 10, número 29. p. 85

Alba, L. (2010). Salud de la adolescencia en Colombia: bases para una medicina de prevención. *Revista Universitas Médica*, 51(1), 29-42.

Astudillo, R, 2020. El amplio espectro de los trastornos evitativos/restrictivos de la ingestión de alimentos, ortorexia y otros desórdenes (alimentarios)_ *Rev. chil. neuro-psiquiatr.* vol.58 no.2 Santiago

Bardone-Cone, A. M. y Cass, K. M. (2006). Investigating the impact of proanorexia websites: A pilot study. *European Eating Disorders Review*, 14 (4), 256 – 262. doi: 10.1002/erv.714

Blodgett Salafia EH, Gondoli DM. A 4-Year Longitudinal Investigation of the Processes by Which Parents and Peers Influence the Development of Early Adolescent Girls' Bulimic Symptoms. *J Early Adolesc* 2011; 31 (3): 390-414

Cano, A., Castaño, J., Corredor, D., García, A., Gonzales, M., Lloreda, O., Lucero, K., Ortiz, J. Páez, M., Patiño, L., Pérez, L., Villegas L & Zuluaga, A. (2007).

(Carvajal, Técnicas de análisis de información., 2016) Página web:

<https://administracionpublicauba.files.wordpress.com/2016/03/tecnicas-de-anc3a1lisis-de-informacic3b3n.pdf>

Cohen, W. (2003), "Cómo ser un consultor exitoso". Grupo Editorial Norma, Bogotá, Colombia.

Coll, C. La ecología del desarrollo humano Urie Bronfenbrenner, (1987). Ediciones Paidós ibérica. ISBN 84-7509-444-9. Impreso en España. (p. 41)

Dell'Osso L, Abelli M, Carpita B, Pini S, Castellini G, Carmassi C, et al. Evolución histórica del concepto de anorexia nerviosa y relaciones con ortorexia nerviosa, autismo y espectro obsesivo-compulsivo. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2016; 12:1651-60. doi: 10.2147/NDT.S108912

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2021). Los trastornos de alimentación: un problema que va más allá de la comida. Publicación de NIH Núm. 21-MH-4901S. Recuperado de:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>

Factores de riesgo para trastornos de la alimentación en los alumnos de la Universidad de Manizales. *Revista de Medicina UNAB*, 10(3), 117- 129.

Fajardo, et al. 2017. Prevalencia del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en una población de estudiantes de secundaria, Bogotá – Colombia

Funes, J. (2005). Propuestas para observar y comprender el mundo de los adolescentes. O de cómo mirarlos sin convertirlos en un problema. Congreso ser adolescente hoy, FAD, Madrid.

Gracia Arnaiz, M. I. et al. (2006). Género, “dieting” y salud un análisis transcultural de la incidencia de los trastornos del comportamiento alimentario entre las mujeres. Madrid: Instituto de estudios de la Mujer.

Gobernación del Putumayo. (2022, 16 de mayo). Trastornos alimentarios. [Video] <https://ms-my.facebook.com/gobernaciondelputumayo/videos/-se-puede-ser-mejor-pap%C3%A1s-/1579914195713665/>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, (2020). Guía Técnica del Componente de Alimentación y Nutrición para los Programas y Proyectos misionales del ICBF.

Recuperado de:

https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/g6.pp_guia_tecnica_del_componente_de_alimentacion_nutricion_icbf_v5.pdf

Jáuregui Lobera, I. (2007). *Cuestiones de género: Roles, salud y violencia*. Zaragoza: Libros Certeza.

Laura Fernanda Amaya Jiménez, Juan Camilo Dávila González, Heidy Vanessa Jara González, Laura Katherine Murcia Torres, Julie Alejandra Rojas Silva. MÉTODO FENOMENOLÓGICO HERMENÉUTICO. Universidad Santo Tomás. 2020.

Marina J.A. (2012). Domingo 21 de octubre del 2012. El Mundo Vaucheret García GE (2004). El adolescente y los medios de comunicación. En: Castellano Barca G, Hidalgo Vicario MI, Redondo C., Romero AM. Medicina de la adolescencia. Atención integral. Madrid: Ergón.

Mariona Gifre Monreal Moisès Esteban Guitart. Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de URIE BRONFENBRENNER. 2012. Universidad de Girona

Martos, A. (2005). Variables Mediadoras en la Relación entre el Deterioro Cognitivo y la Capacidad Funcional en Personas Mayores. (Tesis doctoral, Universidad de Granada, España).

Martínez, et al. (2017). Asociación entre conducta suicida y síntomas de anorexia y bulimia nerviosa en escolares de Boyacá, Colombia, 2017

MEJÍA, (2012). "Trastornos y desórdenes de alimentación (anorexia y bulimia) en la juventud valdupareense, analizado desde los jóvenes de los grados 10° y 11° del colegio Alfonso López Pumarejo y Gimnasio del Norte". Universidad Nacional abierta y a distancia (UNAD), escuela de ciencias sociales y humanísticas programa de psicología Valledupar.

M. L. Portela de Santana¹, H. da Costa Ribeiro Junior², M. Mora Giral³ y R. M.^a Raich³ (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia.

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2021).

Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. y Cava, M. (2001). Familia y adolescencia: Análisis de un modelo de intervención psicosocial. Madrid: Síntesis.

Nevado, A. M. (2014), "Ana y "Mia" en las redes sociales. Una investigación sobre la anorexia basada en las artes. Tesis doctoral. Universidad de Girona. España.

Normon (2022). La grasa en los alimentos y su absorción. Recuperado de: <https://www.normon.es/articulo-blog/la-grasa-en-los-alimentos-y-su-absorcion>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2009). El suicidio, un problema de salud pública enorme y sin embargo prevenible.

Rooney B, McClelland L, Crisp AH, Sedgwick PM. The incidence and prevalence of anorexia nervosa in three suburban health districts in south west London, U.K. *Int J Eating Disord.* 1995;18:299-307.

Sampieri, Roberto. Metodología de la investigación. McGraw-Hill. Cuarta edición. 2006. p.3-26.

Sherman & Thompson (2005) *Bulimia: Una guía para familiares y amigos*. México: Editorial Trillas.

Torrice, E., Santín, C., Andrés, M., Menéndez, S. y López, M. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. *Anales de psicología*, 18(1), 45-59.

Williams, S. (2009). *Understanding Anorexia Nervosa: An online phenomenological approach* (Tesis de doctorado). Queen Margaret University, Edimburgo, Reino Unido.

ANEXOS

Anexo 1. Resumen analítico de investigación RAI

Información General

Tipo de documento: Trabajo de Grado

Título del documento: Factores sociales y culturales alrededor de los **trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo).**

Autores: Edna Yineth Bohórquez Sosa; Inelda Chicangana Arroyo; Jenny Alexandra Chicunque Lucena

Asesor: Sebastián Borbón De Narváez

Palabras Claves: Trastornos emocionales, anorexia, bulimia, atracones y alimentación saludable.

Descripción

El presente proyecto de investigación se enfocó en el estudio de los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), ya que debido a los diferentes cambios a nivel cultural, social y el entorno se pueden presentar modificaciones en las conductas alimentarias reflejando la presencia de trastornos alimentarios, ocasionados por problemas de orden psicosocial tanto a nivel individual, familiar como información inadecuada de los medios de

comunicación afectando la calidad de vida, por lo tanto se busca conocer la factores que pueden influenciar en la aparición de este tipo de enfermedades en los adolescentes. Además, este proyecto ofreció una mirada integral sobre las posibles acciones de prevención de los trastornos alimentarios los cuales buscan disminuir la incidencia de este tipo de conductas en los adolescentes, a fin de colaborar con la concientización de la población estudiantil.

La presente investigación se realizó basada en la teoría ecológica de Bronfenbrenner, esto teniendo en cuenta que existe una plena relación entre los diferentes sistemas en los que se desenvuelve el adolescente y así mismo la conducta en respuesta a los estímulos percibidos, es decir, las relaciones personales, familiares, colegio y el entorno generando en el adolescente la toma de decisiones, es así que mediante el uso de un instrumento de recolección de información, se organizó y clasificó las respuestas de los adolescentes de acuerdo a los criterios establecidos que nos llevaron a evidenciar los posibles factores de riesgo sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en los adolescentes.

Contenidos

Para el desarrollo de la investigación se realizó la búsqueda de los conceptos claves para mayor comprensión de la temática tratada:

Trastornos alimentarios: según Dell'Oso L, et al, (2016) los trastornos pueden definir así:

Los trastornos alimentarios se caracterizan por la perturbación persistente de la ingesta alimentaria o el comportamiento relacionado con la alimentación, que resulta en la alteración del consumo o la absorción de los alimentos y que perjudica significativamente la salud física y/o el funcionamiento psicosocial. (p.172)

Anorexia Nerviosa: Los siguientes autores M. L. Portela de Santana et al (2012), definen la anorexia nerviosa de la siguiente manera: *“Se caracteriza por una imagen distorsionada del cuerpo, el individuo rechaza mantener un peso superior al peso saludable para su altura, lo que motiva la adopción de estrategias inadecuadas para prevenir el aumento de peso”.* (p.392).

Bulimia: Los siguientes autores M. L. Portela de Santana et al (2012), definen la bulimia así: *“Se manifiesta por episodios de consumo excesivo de alimentos seguido por conductas compensatorias con el fin de minimizar o eliminar los efectos del exceso a través de purgas, ayuno o ejercicio”.* (p.392)

Atracones: Según el autor Mejía (2012), los atracones pueden definirse como menciona a continuación: *“Es una enfermedad que se parece a la bulimia nerviosa y se caracteriza por episodios de comilonas o atracones descontrolados”.* (p. 49)

Alimentación saludable: El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar en la Guía Técnica del Componente de Alimentación y Nutrición para los Programas y Proyectos misionales del ICBF (2020), define la alimentación saludable de la siguiente forma: *“Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes*

en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento". (p. 5)

La investigación se llevó a cabo con los adolescentes de una Institución Educativa del municipio de Mocoa bajo la metodología de la Teoría Ecológica, ya que según Coll (1987): "*La ecología del desarrollo humano comprende el estudio científico de la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, en desarrollo, y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que vive la persona en desarrollo*". (p. 41), por lo tanto, esta metodología dio a conocer las perspectivas de los adolescentes de dicha institución sobre su opinión personal de los trastornos alimentarios basados en su conocimiento y experiencias vividas en su entorno.

Según el artículo denominado *¿Cuál es la relación entre las emociones, la alimentación y la salud? (2022) del Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición* refiere que los ambientes forman parte del crecimiento de los jóvenes en donde partiendo de las diversas situaciones emocionales, culturales, familiares, ambiente escolar, relación con sus pares y demás pueden conducir a los adolescentes en diversos caminos a lo largo de la vida, mediante la toma de decisiones con o sin tener en cuenta en ocasiones las consecuencias de sus acciones, es así, que los ambientes influyen en sus cambios y desarrollo cognitivo, moral y relacional.

Metodología

El proyecto de investigación se realizó bajo en el método fenomenológico con enfoque cualitativo ya que permitió aplicar la metodología propuesta en donde fue fundamental conocer las diferentes perspectivas frente a los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios en adolescentes entre 14 y 16 años de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), así mismo se aplicó la encuesta virtual como herramienta de recolección de información dirigida a los adolescentes, lo cual permitió analizar los comportamientos que maneja el grupo objetivo, este método cualitativo se basa en una estrategia de investigación flexible e interactiva con la población a abordar la cual permite conocer las experiencias vividas de los adolescentes, emociones y proyecciones.

Para la presente investigación se creó una encuesta virtual de 11 preguntas abiertas, la cual fue respondida por 20 adolescentes de una Institución Educativa del municipio de Mocoa (Putumayo), quienes en su mayoría provienen de familias de estrato social bajo y medio, cabe resaltar que esta no es una muestra representativa, más sin embargo nos da a conocer una mirada general de ese grupo de adolescentes sobre el tema de trastornos alimentarios. La encuesta virtual fue creada a través de Microsoft Forms mediante un link el cual fue difundido a través de la aplicación de WhatsApp a cada uno de los adolescentes, participaron hombres y mujeres, quienes de manera voluntaria decidieron apoyar diligenciando la encuesta virtual, pero de forma anónima ya que prefirieron evitar dar información personal.

Se realizó la lectura de documentos relacionados con la temática a investigar mediante la búsqueda de recursos cibergráficos como: artículos académicos, libros virtuales, páginas web de las instituciones locales y departamentales y videos educativos.

En cuanto a la sistematización realizada en la investigación, primero se organizó la información obtenida de la encuesta virtual, suministrada por los 20 adolescentes, luego se procedió a realizar la codificación y categorización de las respuestas para determinar las similitudes sobre los factores de riesgo de los trastornos alimentarios y finalmente luego de tener ya la información ordenada, se procedió a organizarla mediante criterios de clasificación en donde se encontraron 4 hallazgos generales con los cuales se logró analizar los factores culturales y sociales que pueden afectar a los adolescentes con respecto a la temática desarrollada y con base a estos se desarrollaron las conclusiones de la investigación.

Conclusiones

En la presente investigación se evidenciaron varios hallazgos fundamentales sobre los factores sociales y culturales alrededor de los trastornos alimentarios, partiendo de las respuestas de los adolescentes, se enfatizó en los criterios focalizados, luego se procedió a realizar el análisis respectivo encontrándose 4 hallazgos relacionados con la temática los cuales se mencionan a continuación:

El primer hallazgo nos permite concluir que existe un factor de riesgo en los adolescentes de una Institución Educativa, ya que se evidenció que el concepto de

trastornos alimentarios no lo conciben como una enfermedad, debido a que, si bien conocen las consecuencias de una inadecuada alimentación, aún falta reforzar conceptos relacionados con las enfermedades como la bulimia y la anorexia, una causa de esta situación es debido a la escasa información sobre esta temática en la región abordada como refiere el adolescente: *“Yo entiendo que es un trastorno a no comer bien o muy poco o muy exagerado”* Estudiante N° 3_Pregunta N° 1

Se evidenció que los adolescentes conocen en forma general conceptos como alimentación, nutrición, hábitos saludables y trastornos alimentarios, mas sin embargo no hay claridad con respecto a la manera de llevar a la práctica la alimentación saludable, ya que mencionan la importancia de los macronutrientes y micronutrientes, pero se evidencia desconocimiento sobre las propiedades de la grasa y por lo tanto los adolescentes tienden a dejar de consumirla para evitar el aumento de peso.

Como tercer hallazgo, los adolescentes refieren que los medios de comunicación pueden generar un impacto negativo y/o positivo, dado a que en la actualidad existen diferentes mensajes difundidos a través de los programas de televisión, emisiones radiales, cine, aplicaciones de celular, redes sociales y demás contenido en donde se pueden apreciar situaciones adversas como anuncios publicitarios sobre el consumo de alimentos con alto contenido de grasa saturadas y azúcares, así mismo los adolescentes refieren mensajes publicitarios sobre los estándares de belleza actual, en donde es muy común ver que la mujer “ideal” debe ser muy delgada como un sinónimo de salud, como lo refirió en la respuesta un adolescente: *“Se encargan de mostrar comidas y recetas, casi en todos los*

programas de televisión aparecen personas delgadas y eso pueden afectar a personas con obesidad. O dado el caso de una persona delgada.” Estudiante N°13_Pregunta N°7.

De igual manera los adolescentes refieren que los medios de comunicación tienen contenidos educativos, los cuales pueden ser una motivación para seguir hábitos y estilos de vida saludable como lo mencionó el siguiente adolescente: *“Por las imágenes de alimentos saludables, videos sobre ejercicios pueden ofrecer una motivación para llevar una dieta equilibrada”* En1_E12_P7

En este último hallazgo se puede concluir que el factor emocional influye en el consumo de los alimentos, producto de las diversas situaciones que ocurren en la vida diaria de los adolescentes, como por ejemplo la muerte de un familiar, baja autoestima, buscar ser aceptados por la sociedad, el bullying, depresión, tristeza, miedo, aburrimiento, frustración y el temor al aumento de peso, pueden fomentar el bajo o exceso del consumo de alimentos como parte de la respuesta ante las emociones frustrantes de los adolescentes lo que puede llevar a un bajo o aumento de peso, por ende un deterioro en el estado nutricional y finalmente a mediano o largo plazo puede afectar el rendimiento académico.

Vacíos.

Como equipo de investigación se evidenció la necesidad de poder realizar el proyecto de manera directa, es decir, tener contacto con la población objeto, ya que mediante la observación se puede contar con información fundamental, así mismo se hubiese realizado una socialización a los adolescentes de manera presencial con

el fin de prevenir este tipo de enfermedades que afectan la salud física, emocional y psicológica de los estudiantes.

Como segundo vacío, hubiese sido fundamental contar con la opinión suministrada por las familias y los maestros/as de los adolescentes para obtener mayor variedad en la información.

En tercer lugar, se evidenció un vacío con respecto a la necesidad que el equipo investigador hubiese podido desarrollar la investigación en el municipio objeto, ya que dos de las tres investigadoras se encuentran en otro municipio.

Proyecciones.

Como primera proyección derivada de esta investigación es que se podría tener en cuenta la necesidad de realizar elementos de carácter audiovisual como flyer, folletos, carteleras sobre los trastornos alimentarios con el fin de publicarlos en una Institución Educativa como parte de una herramienta de educación dirigida a los adolescentes y a la comunidad educativa.

Como segunda proyección, sería de gran ayuda establecer espacios en las aulas con el fin de realizar sesiones educativas dirigidas por profesionales de la salud, en donde se socialice la temática sobre las causas y riesgos de los trastornos alimentarios.

Fuentes

Aguilera, V. Bernal, S. Espinoza, A. Housn, F. Martínez, T. Mora, A. (2022). ¿Cuál es la relación entre las emociones, la alimentación y la salud? Alternativas cubanas en Psicología, volumen 10, número 29. p. 85

Dell'Osso L, Abelli M, Carpita B, Pini S, Castellini G, Carmassi C, et al. Evolución histórica del concepto de anorexia nerviosa y relaciones con ortorexia nerviosa, autismo y espectro obsesivo-compulsivo. Neuropsychiatr Dis Treat 2016; 12:1651-60. doi: 10.2147/NDT.S108912

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, (2020). Guía Técnica del Componente de Alimentación y Nutrición para los Programas y Proyectos misionales del ICBF. Recuperado de:

https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/g6.pp_guia_tecnica_del_componente_de_alimentacion_nutricion_icbf_v5.pdf

Coll, C. La ecología del desarrollo humano Urie Bronfenbrenner, (1987). Ediciones Paidós ibérica. ISBN 84-7509-444-9. Impreso en España. (p. 41)

M. L. Portela de Santana¹, H. da Costa Ribeiro Junior², M. Mora Giral³ y R. M.^a Raich³ (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia.

MEJÍA, (2012). “Trastornos y desórdenes de alimentación (anorexia y bulimia) en la juventud valduparense, analizado desde los jóvenes de los grados 10° y 11° del colegio Alfonso López Pumarejo y Gimnasio del Norte”. Universidad Nacional abierta y a distancia (UNAD), escuela de ciencias sociales y humanísticas programa de psicología Valledupar.

Elaborado por: Edna Yineth Bohórquez Sosa; Inelda Chicangana Arroyo; Jenny

Alexandra Chicunque Lucena

Revisado por: Sebastián Borbón De Narváez

Fecha de elaboración del Resumen: 02/02/2023

Fecha de aprobación: 03/02/2023

Anexo 2. Notificación de recibo del artículo en la Revista Colombiana de Educación.

Christian Hederich Martínez <revistasupn@gmail.com>



Para: JENNY ALEXANDRA CHICUNQUE LUCENA

Sáb 04/02/2023 12:52

No suele recibir correos electrónicos de revistasupn@gmail.com. [Por qué esto es importante](#)

Jenny Alexandra Chicunque Lucena:

Gracias por enviarnos su manuscrito "Hambre real vs. hambre emocional: Un problema que va más allá de la comida" a Revista Colombiana de Educación. Gracias al sistema de gestión de revistas online que usamos podrá seguir su progreso a través del proceso editorial identificándose en el sitio web de la revista:

URL del manuscrito: <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/RCE/authorDashboard/submission/18665>

Nombre de usuario/o: jenny

En el momento presente, su artículo iniciará el proceso de evaluación inicial, por parte del editor, como punto previo a la asignación de revisores expertos en la temática. Este proceso puede tomar un tiempo importante, que depende de la disponibilidad y cumplimiento de los revisores. Le rogamos tener paciencia.

Si tiene cualquier pregunta no dude en contactar con nosotros/as. Gracias por tener en cuenta esta revista para difundir su trabajo.

Christian Hederich Martínez

 Responder

 Reenviar

Anexo 3. Link de sustentación

https://youtu.be/7TPi7_SO2uA

Anexo 4: Rastreo de antecedentes

Matriz de Rastreo

Documentos Nacionales e Internacionales

Número	Tipo de documento	Título	Autor	Año	Referencias
1.	Artículo	Prevalencia de riesgos de trastornos de la conducta alimentaria en una población de estudiantes de secundaria Bogotá - Colombia	Esperanza Fajardo Carolina Méndez Alfonso Jauregui	2017	C:\Users\Admin\Downloads\ 1. ARTÍCULO SCIELO TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.pdf
2.	Artículo	Asociación entre conducta suicida y síntomas de Anorexia y Bulimia nerviosa en escolares de Boyacá Colombia	Cristina -Martínez Mildred Alexandra Vianchá Mónica Pérez Bertha Avendaño	2017	C:\Users\Admin\Downloads\ 3. ARTÍCULO SCIELO SUICIDIO Y SINTOMAS DE ANOREXIA Y BULIMIA.pdf

3.	Artículo	Prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario en estudiantes de bachillerato	Luis A. Ángel Luz Marina Martínez María Teresa Gómez	2017	C:\Users\Admin\Downloads\4. ARTÍCULO TRASTORNOS ALIMENTARIO EN BACHILLERATO.pdf
4.	Tesis Doctoral	Ana y “Mia” en las redes sociales. Una investigación sobre la anorexia basada en las artes (Girona-España)	Ana María Nevado	2014	C:\Users\Admin\Downloads\amna1de1.pdf

Anexo 5. Recolección de información según técnica principal

RESPUESTAS ENCUESTA VIRTUAL	
PREGUNTA N° 1: CON TUS PROPIAS PALABRAS EXPLICA ¿QUÉ ENTIENDES POR DESÓRDENES ALIMENTICIOS?	
Estudiante 1:	<i>“El no realizar la cantidad de ingesta alimenticia necesaria y realizarla en distintos horarios no correspondientes a los habituales”</i>
Estudiante 2:	<i>“Es la forma en que se alimentan las personas sin ningún cuidado de la salud”</i>

Estudiante 3: <i>"Yo entiendo que es un trastorno a no comer bien o muy poco o muy exagerado"</i>
Estudiante 4: <i>"Afecciones graves de salud mental. Implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimenticia"</i>
Estudiante 5: <i>"No alimentarse bien, no comer comida sana y no comer a la hora indicada"</i>
Estudiante 6: <i>"Una mala alimentación por lo que conlleva a un mal desarrollo"</i>
Estudiante 7: <i>"Pienso que es una forma de alimentarnos mal que los alimentos que digerimos no aportan ningún beneficio a nuestros cuerpo"</i>
Estudiante 8: <i>"No comer las 3 comidas diarias"</i>
Estudiante 9: <i>"Problemas con el consumo de alimentos"</i>
Estudiante 10: <i>"Es la manera en cómo se percibe la comida y como altera la alimentación"</i>
Estudiante 11: <i>"Una persona que come a deshoras y come por llenarse y no realmente por alimentarse"</i>
Estudiante 12: <i>"No comer en sus respectivos horarios"</i>
Estudiante 13: <i>"Se puede comer mucho menos o mucho más de lo necesario. Los trastornos alimenticios son afecciones médicas."</i>
Estudiante 14: <i>"El desorden alimenticio es un trastorno que se presenta con comportamientos alimentarios anormales, acompañados por una distorsión en la percepción de la imagen corporal y una preocupación excesiva por el peso y por la comida."</i>
Estudiante 15: <i>"Es como pensamos y si comemos mucho más o mucho menos de lo necesario"</i>
Estudiante 16: <i>"Mala alimentación"</i>

Estudiante 17: *“Es un trastorno de alimentación, que implican problemas serios en la salud, dónde se puede comer mucho o menos de lo normal en la escala de nutrición.”*

Estudiante 18: *“Son la forma no adecuada de alimentarse en horarios incorrectos.”*

Estudiante 19: *“El descuido en la alimentación, el comer a deshoras y comer todo menos lo que necesita el cuerpo para nutrirse”*

Estudiante 20: *“No tener un horario establecido para la alimentación. No comer alimentos que no son nutritivos.”*

PREGUNTA N° 2: ¿CÓMO CREES QUE DEBERÍA SER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA GARANTIZAR UN BUEN CRECIMIENTO?

Estudiante 1: *“Debe contener una buena proteína, verduras y realizar la alimentación en los horarios correspondientes”*

Estudiante 2: *“Más alimentos sanos, menos comida chatarra y una buena alimentación sin prejuicios dañinos para su crecimiento”*

Estudiante 3: *“Con proteínas carbohidratos y verduras saludables”*

Estudiante 4: *“Los hidratos de carbono deben proporcionar aproximadamente el 55% de las calorías ingeridas las grasas deben aportar el 30% de las calorías ingeridas las proteínas deben proporcionar el 15% de las calorías ingeridas y así ase un buen crecimiento saludable”*

Estudiante 5: *“todo se basa según la rutina alimenticia que tienen los nutricionistas cada cosa tiene su peso indicado y siempre hay un poco de todo en cada plato”*

Estudiante 6: *“Dependiendo de la proteína y carbohidratos”*

Estudiante 7: "Debe ser balanceada y debemos tener en cuenta las cantidades"

Estudiante 8: "Desayunar, almorzar y comer"

Estudiante 9: "Una en que se implique comida saludable y con la que se sienta a gusto"

Estudiante 10: "Una alimentación con una cantidad mayor de verduras y buenos complementos como la proteína y grano."

Estudiante 11: "Comiendo a horas exactas, la cantidad adecuada y los alimentos adecuados"

Estudiante 12: "Comer muchas frutas y verduras"

Estudiante 13: "Comer las proporciones adecuadas de comida. Como hidratos de carbono, grasas y proteínas, que deben aportar las calorías ingeridas"

Estudiante 14: "Para una alimentación saludable para el desarrollo se debe consumir frutas, las verduras, los cereales integrales, los lácteos bajos en grasa, alimentos ricos en proteína y bebidas con baja glucosa."

Estudiante 15: "Estar muy seguros de la cantidad necesaria de comida ,comer a horas y comer verduras"

Estudiante 16: "Con buenas verduras y frutas para garantizar una buena alimentación"

Estudiante 17: "Debe de ser de forma adecuada, consumiendo alimentación saludable como: 1 carbohidratos 2 proteínas 3 frutas y vegetales 4 hidratación"

Estudiante 18: "Que las tres comidas sean completas con proteína, minerales, cereales, frutas y vegetales, y a la hora que debe ser temprano en la mañana, medio día y tardecita"

Estudiante 19: *“Comer alimentos que tengan las vitaminas suficientes que necesita el cuerpo para mantenerse saludable”*

Estudiante 20: *“La alimentación debe ser balanceada con su proteína, carbohidratos, grasas saludables.”*

PREGUNTA N° 3: DESCRIBE SI ALGUNA VEZ HAS SENTIDO TERROR DE SOLO PENSAR QUE PUEDES ENGORDAR.

Estudiante 1: *“Si”*

Estudiante 2: *“No lo he sentido”*

Estudiante 3: *“La verdad me ha interesado engordar pero por mi constitución y mi buena manera de cuidarme no tengo ese terror”*

Estudiante 4: *“Si solo una vez me enfoque en qué pensaría la gente si engordo y empecé a no comer bien lo cual me trajo muchos problemas”*

Estudiante 5: *“no nunca he sentido terror”*

Estudiante 6: *“un poco pero terror no sería la palabra solo ansiedad”*

Estudiante 7: *“Si, pero es solo mental si llevas una dieta (sana)”*

Estudiante 8: *“Si he sentido terror de engordarme”*

Estudiante 9: *“No”*

Estudiante 10: *“El terror a engordar es un tormento diario donde eres tu contra tu mente, te hace ver de manera diferente después de ingerir comida y cuando llevas el estómago vacío te percibes diferente.”*

Estudiante 11: *“Si, en ocasiones”*

Estudiante 12: *“Si varias”*

Estudiante 13: *“Si, hace dos años que no estaba bien mentalmente por la muerte de mi abuelo y debido a eso no me da apetito”*

Estudiante 14: *“Solo una vez sentí miedo de engordar y verme mal con la ropa, pero solo comencé a comer sano y hacer ejercicio para mantener una dieta balanceada acorde a mi edad”*

Estudiante 15: *“Si todas las veces”*

Estudiante 16: *“Si, dos veces, por culpa de una mala alimentación saludable”*

Estudiante 17: *“No, porque trato de alimentarme correctamente”*

Estudiante 18: *“Lo he pasado y es horrible, pensar en subir de peso y tener esos gorditos de más no me agrada mucho la idea”*

Estudiante 19: *“Si”*

Estudiante 20: *“Si, a veces después de haber comido algo con demasiada grasa.”*

PREGUNTA N° 4: ¿CREES QUE TU PESO Y TU IMAGEN DETERMINAN TU VALOR COMO PERSONA? EXPLICA TU RESPUESTA.

Estudiante 1: *“No, es algo independiente a lo que pensamos o creemos de nosotros mismos cada cabeza es un mundo aparte cada persona una personalidad distinta un cuerpo con diferentes características pero todos somos especiales ya sea por qué somos buenos en algo o por nuestra gran personalidad y carisma la imagen y el peso es algo pasajero ya que se puede modificar según como prefiramos”*

Estudiante 2: *“Si creo que el peso lleva una gran parte de la opinión de como uno mismo se puede sentir frente a su valor personal ya que si estas buen con tu mismo cuerpo bien saludable y una buena rutina de ejercicios es más posible que quieras más tu propio cuerpo”*

Estudiante 3: *“No lo físico no cuenta lo que cuenta es los sentimientos y la personalidad”*

Estudiante 4: *“No por q no”*

Estudiante 5: *“No eso es ilógico todo depende de cómo uno sea no hay que ser lindo o feo gordo o flaco para solo caerle bien a una persona solo hay que ser de buen corazón”*

Estudiante 6: *“Si, y no solo para mí sino que también para las demás personas por qué todo es idealizado y pues es una forma de vivir”*

Estudiante 7: *“No determinan mi Valor como persona por la apariencia no es importante si no el ser que uno tiene”*

Estudiante 8: *“No porque lo importante es lo que eres como persona”*

Estudiante 9: *“No necesariamente, pero "la moral tiene criterios estéticos" Friedrich Nietzsche, por lo cual puede determinar el trato de las demás personas hacia uno”*

Estudiante 10: *“Creo que no determina mi valor como persona pero si me es importante la imagen y el cómo me veo.”*

Estudiante 11: *“No, porque lo realmente importante son los valores y la educación”*

Estudiante 12: *“No que al estar gordo o flaco no significa q la persona sea buena o mala”*

Estudiante 13: *“No, realmente tengo la capacidad intelectual como persona y me aceptó como soy”*

Estudiante 14: *“Solo un poco , porque determino que cosas valen la pena en mi vida, para mi vale la pena cambiar físicamente y mentalmente para un mejor desarrollo, sentirme bien conmigo misma y hacer acciones buenas y mantener una vida sana sin algún riesgo.”*

Estudiante 15: *“No determinan el valor como persona pero si baja mucho el autoestima y como pensamos de nosotros”*

Estudiante 16: *“No”*

Estudiante 17: *“No, siempre debemos tener el autoestima alto sin importar ciertos detalles.”*

Estudiante 18: *“No determina mi valor como persona pero si demuestro que me quiero y cuido mi salud.”*

Estudiante 19: *“Para nada, ser flaca o gorda no te hace una buena o mala persona, ni define quien o que puedes ser”*

Estudiante 20: *“No, porque tanto el peso como la imagen es algo físico”*

PREGUNTA N° 5: SI CONOCIERA UN CASO DE UNA PERSONA QUE PRESENTA UN TRASTORNO ALIMENTARIO COMO LA ANOREXIA Y LA BULIMIA ¿CÓMO PODRÍAS ORIENTARLA PARA SALIR DE ESTA SITUACIÓN?

Estudiante 1: *“Primero llevándola a un médico si el caso está avanzando o medio aplicando dosis de hidratación como lo es el suero y dándole apoyo moral y físico como el ayudarla en su alimentación estar al tanto y no dejarla sola en dichos momentos de recaída”*

Estudiante 2: *“Solo le puedo dar mi opinión de que debe mejor ya que si quiere tener una mejor salud y una mejor vida pero esas decisiones si deben tomar por la persona que presenta un trastorno*

alimentación ya que nadie puede tomar la iniciativa de otra persona si quiere mejorar todo depende de el mismo”

Estudiante 3: *“Yo la podría orientar a que coma bien y la ayudaría en su proceso”*

Estudiante 4: *“no se”*

Estudiante 5: *“primero que el físico no tiene nada que ver con el querer de las personas todo lo que uno hace es para sentirse bien uno mismo y segundo darle buena carta alimenticia”*

Estudiante 6: *“Primero es buscar un buen balance de la proteína y carbohidratos que consume después ajustarla al peso del individuo”*

Estudiante 7: *“Que no le importante las críticas de la gente todos somos únicos y valemos por lo que llevamos en nuestro interior no por lo que llevamos por fuera y que principalmente debemos tener amor propio”*

Estudiante 8: *“Que se cuide y que no le importe lo que la gente piense sobre su cuerpo”*

Estudiante 9: *“En realidad conozco poco del tema así que le aconsejaría hablar del tema con expertos ya sea de la salud o psicología”*

Estudiante 10: *“Debido a que yo no estoy capacitada para dar alguna orientación médica lo más razonable para orientar a esta persona es aconsejando que vaya con un profesional y acompañarla en su proceso”*

Estudiante 11: *“Apoyándolos y ayudándolos”*

Estudiante 12: *“Ofreciendo apoyo durante los momentos de desánimo”*

Estudiante 13: *“Educar y fomentar una alimentación saludable, sin caer en extremos. Promover una actividad física moderna, que idealmente involucre socialización.”*

Estudiante 14: *“No lo juzgaría y lo trataría de ayudar a no pensar cosas malas de sí misma, que no se centre en su apariencia y que mejor se centre en su salud.”*

Estudiante 15: *“Comer a horas y estar demasiado pendiente de qué clase de comida está consumiendo”*

Estudiante 16: *“Pues indicándole una buena charla psicológica para tener una buena alimentación en pro del desarrollo humano”*

Estudiante 17: *“En estos casos partiendo de mis conocimientos se le dan charlas motivadoras y reflexivas, teniendo en cuenta los casos presentados por este trastorno en la sociedad.”*

Estudiante 18: *“Primero que todo demostrarle cariño y comprensión, para que pueda confiar y recibir mi consejo; luego mostrarle casos y testimonios de otras personas que superaron ese problema y ahora viven y se ven mejor para que así mismo esta persona se deje ayudar y proceda al cambio.”*

Estudiante 19: *“Soy sincera y no sabría cómo actuar, trataría de ayudarlo en su alimentación a que coma más y que piense en ella o el más allá de su trastorno con la comida”*

Estudiante 20: *“La orientación que le daría es alimentarse adecuadamente con las 5 comidas al día, más ejercitar el cuerpo.”*

PREGUNTA N° 6: ¿CÓMO CREES QUE LAS INSTITUCIONES DE SALUD O INSTITUCIONES EDUCATIVAS PODRÍAN PREVENIR LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES?

Estudiante 1: *“Sí, con buenas campañas y llegando a los puntos específicos”*

Estudiante 2: *“Lo más común son las charlas de un buen cuidado pero estas se deben hacer más seguido en los jóvenes y niños ya que estas siempre van a ser las bases”*

Estudiante 3: *“No porque hay muchas burlas entre compañeros y eso también desencadena eso”*

Estudiante 4: *“mm pues sobre todo ellos proporcionar un buen ejemplo, Demostrar aceptación y tolerancia, No dejar que los medios de comunicación influyan, proporcionar muchas opciones de comida saludable en casa, Ayudar a construir la autoestima”*

Estudiante 5: *“Haciendo campañas”*

Estudiante 6: *“El conocimiento del tema es muy importante ya que saber cómo alimentarse y el porqué de eso es lo que da una solución al problema”*

Estudiante 7: *“Capacitando a los muchachos para así evitar algún caso en ellos”*

Estudiante 8: *“Orientándolos”*

Estudiante 9: *“Haciendo visible la diversidad”*

Estudiante 10: *“Dando charlas e informar sobre comer balanceado, lo malo de la cultura de las dietas, hace ver que la comida no es el problema mientras comas en buenas cantidades”*

Estudiante 11: *“Podrían realizar un plan alimenticio mensual según el caso de cada uno”*

Estudiante 12: *“Promover buena actividad física moderada que involucre la socialización y evitar que malos hábitos alimenticios”*

Estudiante 13: *“Mejorar la salud en personas con problemas alimenticios, fomentando ejercicios estimulantes, buscando ayuda de profesionales en el tema, haciendo charlas psicológicas sobre el cuerpo humano y trastornos alimenticios.”*

Estudiante 14: *“Hablando con los adolescentes y poco a poco llevarlos a opciones saludables y sanas para ellos. Enseñar que esta no es la salida a los problemas, lo único que logran son riesgos para ellos”*

Estudiante 15: *“Hablando más en como querernos como somos y tratar de darnos una hoja con las comidas que a nuestra edad podríamos consumir”*

Estudiante 16: *“Dando cátedra como obtener una buena alimentación”*

Estudiante 17: *“Si, cómo instituciones se puede educar y fomentar una buena alimentación saludable, resaltando las consecuencias complejas que dejan los trastornos alimentarios”*

Estudiante 18: *“Haciendo conferencias sobre estos temas con personas que puedan dar su testimonio”*

Estudiante 19: *“Mejorar la comida que ofrecen Dar orientación sobre la alimentación”*

Estudiante 20: *“Para prevenir sería que en las instituciones se modificara las tiendas con alimentos saludables no con paquetes ni gaseosas.”*

PREGUNTA N° 7: ¿CÓMO CREES QUE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN?

Estudiante 1: *“Al ver los estándares inalcanzables de algunas series juveniles o películas ya que en dicha programación muchas veces se sufre de maltrato al menor al exigirles dietas muy estrictas”*

Estudiante 2: *“Casi siempre la comunicación de los medios es para mal ya que siempre informan de alimentos con demasiada grasa y más dañinos para la salud”*

Estudiante 3: *“Pues en algunos casos haciendo recapacitar a las personas que se están haciendo daño”*

Estudiante 4: *“pues la verdad La radio y el internet no tuvieron influencia en el mayor consumo de algún alimentos”*

Estudiante 5: *“en sus videos de bullying”*

Estudiante 6: *“En los comerciales muchos de ellos son engañosos dice que es saludable puede que sea verdad pero muchos de ellos son más desfavorables que favorable”*

Estudiante 7: *“Que ayuden a que las personas sepan más del tema y este informados de las consecuencia a las que podrían conllevar este trastorno”*

Estudiante 8: *“Pues muestran cuerpos “perfectos” cuando la realidad es otra”*

Estudiante 9: *“Tanto las publicidad engañosa cómo los estereotipos marcan mensajes subconscientes que se ven reflejados en los consumidores”*

Estudiante 10: *“Creo que influyen demasiado ya sea de manera negativa o positiva. Si vemos al doctor/a o nutriólogo/a que brindan buena información sobre la alimentación podrá llegar a cambiar nuestra percepción así como también si vemos medios que hablan sobre dietas y malos hábitos”*

Estudiante 11: *“Hablando sobre las consecuencias que puede traer a futuro”*

Estudiante 12: *“Por las imágenes de alimentos saludables ,videos sobre ejercicios pueden ofrecer una motivación para llevar una dieta equilibrada”*

Estudiante 13: *“Se encargan de mostrar comidas y recetas, casi en todos los programas de televisión aparecen personas delgadas y eso pueden afectar a personas con obesidad. O dado el caso de una persona delgada.”*

Estudiante 14: *“Influyen mucho por el tipo de contenido que nos brindan”*

Estudiante 15: *“Si por qué cuando escuchamos sobre comer balanceado pensamos en cómo podríamos hacerlo”*

Estudiante 16: *“Influyen de manera psicológica ya que se le da publicidad a alimentos a veces buenos o a veces mal para la alimentación humana”*

Estudiante 17: *“Unos de los medios de comunicación que influye es la televisión debido a que puede cambiar la forma de pensar y de actuar en las personas creando una realidad”*

Estudiante 18: *“Por medio de las publicidades que muestran atractivas comidas que antojan a cualquiera pero no son saludable”*

Estudiante 19: *“Las imágenes o comerciales no es una ayuda ya que el antojo y los ideales que nos dan van más allá de lo dañino que puede ser el producto. O personajes ficticios que tiene problemas con la comida o que la rechazan por ser más flaca”*

Estudiante 20: *“Si influyen al publicar o al hacer propagandas a productos que pueden ser dañinos para el consumo de la persona, por ejemplo las gaseosas o alimentos procesados.”*

PREGUNTA N° 8: SI UNA PERSONA NO CONSUME UN TIEMPO DE COMIDA (DESAYUNO, ALMUERZO O CENA) ¿CÓMO INFLUIRÍA EN LA SALUD DEL ADOLESCENTE?

Estudiante 1: *“No sé desarrolla como debe y sufriría al ir creciendo en su desarrollo físico y muscular”*

Estudiante 2: *“Tendría menos fuerza para ejercer sus actividades diarias y así con el tiempo enfermería y su vida estaría en peligro ya que el consumo de alimentos es diario para tener bue salud”*

Estudiante 3: *“Pues le traería problemas de salud los cuales le pueden causar la muerte o tendría problemas al desarrollo del adolescente”*

Estudiante 4: *“pues mal porque no desayuna no almuerza y no cena hay a él le puede afectar mucho la salud”*

Estudiante 5: *“en el decaimiento y el ánimo”*

Estudiante 6: *“Pues tendría cambios de humor drásticos y tendría una severo decaimiento además de las enfermedades que le puede causar”*

Estudiante 7: *“No tendría un buen desarrollo tanto en sus actividades como en su salud que lo podrían llevar hasta la muerte”*

Estudiante 8: *“Su salud sería regular”*

Estudiante 9: *“Afecta usualmente en actividades básicas, ya sea en agotamiento o síntomas anormales en el que el cuerpo se manifiesta”*

Estudiante 10: *“Falta de energías hasta el punto de no poder pararte de tu cama, muchas veces la sensación de ardor en el estómago e incluso sentirse constantemente agotado, vómitos involuntarios así sea que solo tome líquido”*

Estudiante 11: *“Puede disminuir el crecimiento y el aprendizaje”*

Estudiante 12: *“Pues podrá tener graves problemas de salud”*

Estudiante 13: *“Además de no ayudar al tránsito intestinal, no alimentarse bien puede provocar que los jugos gástricos estomacales, cuando sientan la falta de alimentos, liberen ácidos, inflamándose las paredes estomacales y desatando la gastritis. Los efectos sociales incluyen baja autoestima y aislamiento. Los trastornos alimenticios pueden causar problemas de salud graves que pueden poner en peligro la vida”*

Estudiante 14: *“Bastante en la concentración y en el organismo, en el desarrollo adolescente”*

Estudiante 15: *“Podría tener problemas de anorexia y desorden alimenticio”*

Estudiante 16: *“Retrasa la alimentación del ser humano por lo tanto no se desarrolla el cuerpo humano bien”*

Estudiante 17: *“No va lograr un crecimiento y peso sano, crea un desarrollo de enfermedades presentando un mal desempeño escolar”*

Estudiante 18: *“Podría darle úlcera gástrica y adelgazamiento con pérdida de calcio”*

Estudiante 19: *“El desaliento, el malestar y el no tener ánimos pueden ser unos. Los desmayos y la gastritis pueden ser graves”*

Estudiante 20: *“Al saltar la alimentación sufriría de cansancio, agotamiento y con el tiempo podría desencadenar alguna enfermedad grave.”*

PREGUNTA N° 9: DESCRIBE LAS POSIBLES CAUSAS QUE PUEDEN GENERAR UN TRASTORNO ALIMENTARIO.

Estudiante 1: *“Un estándar inalcanzable”*

Estudiante 2: *“Mala alimentación, no hace ejercicio, por enfermedad hereditaria y el sobre peso”*

Estudiante 3: *“La muerte, enfermedades permanentes entre otros”*

Estudiante 4: *“La anorexia nerviosa, La bulimia nerviosa, El trastorno por atracón”*

Estudiante 5: *“el bullying baja autoestima depresión o simplemente querer llamar la atención”*

Estudiante 6: *“La sociedad ya que se quieren acoplar a las expectativas de la masas”*

Estudiante 7: *“Querer estar siempre flaca, no engordarse, y poder ser aceptados en una sociedad”*

Estudiante 8: *“No comer bien”*

Estudiante 9: *“Estereotipos, bullying, redes sociales, comentarios indeseados, comparaciones, etc.”*

Estudiante 10: *“Compararse con las demás personas. Constantes críticas hacia nuestro cuerpo. Videos y desinformación en la redes.”*

Estudiante 11: *“Cansancio, fatiga, dolor de cabeza y malestar general”*

Estudiante 12: *“Anorexia Bulimia Trastorno por evitación a los alimentos”*

Estudiante 13: *“Pérdida rápida y significativa de peso. Baja autoestima. Vómitos repentinos. Cambios físicos. Caída del cabello, pérdida de la regla.... Sentimientos de culpa por comer”*

Estudiante 14: *“Psicológico, social y emocional”*

Estudiante 15: *“El cómo nos miramos a nosotros mismo en si comemos a horas y balanceado”*

Estudiante 16: *“Depresión Tristeza Estrés”*

Estudiante 17: *“Posibles causas como el pensamiento, genética o problemas psicológicos y sociales”*

Estudiante 18: *“Desnutrición y descalcificación de los huesos, enfermedades degenerativas del organismo y pérdida excesiva de peso”*

Estudiante 19: *“Nuestro entorno las personas y sus no pedidas opiniones la idea de la mujer "perfecta””*

Estudiante 20: *“falta de tiempo. * sentirse insegura de sí misma. * falta de recursos económicos.”*

PREGUNTA N°10: ¿COMPARO MI CUERPO CON EL DE LOS DEMÁS? ¿PORQUÉ?

Estudiante 1: *“No, me acepto tal y como soy”*

Estudiante 2: *“Si porque siempre uno quiere lo mejor para estar vivo y viendo que hay gente mucho mejor da ánimos como ver un curso gordo da desanimo, y es más por saber que el cuerpo de uno mismo no es el peor que hay”*

Estudiante 3: *“Porque no nos sentimos a gusto con nosotros mismos y pensamos que nosotros somos menos que los demás”*

Estudiante 4: *“no por q no”*

Estudiante 5: *“no , no es necesario me quiero como soy y no importa los demás”*

Estudiante 6: *“Si, es bueno hacerlo ya que tienes unos estándares y ves lo que está mal y bien tratar de arreglar lo que se puede y aceptar lo que no (también depende la persona y como tome las cosas a su criterio) siempre hay que compararse CONSTRUCTIVAMENTE”*

Estudiante 7: *“Si lo comparo porque pienso que el cuerpo de otra chica es más bonito que el mío y por esas razones a veces tengo inseguridades”*

Estudiante 8: *“Algunas veces ya qué hay cuerpos lindos y quisiera tener el de ellas”*

Estudiante 9: *“Es naturaleza del humano compararse con ese persona en la que se quiere convertir”*

Estudiante 10: *“Si, es inevitable a veces solo es de manera inconsciente.”*

Estudiante 11: *“Aunque es algo que no deberíamos hacer lo hacemos muy a menudo, porque nos sentimos inseguros de nosotros mismos”*

Estudiante 12: *“Si a veces me siento insegura de mi cuerpo y lo comparo”*

Estudiante 13: *“No, porque aprendí aceptarme tal y como soy, trato de cuidarme pero ya tan excesivamente como antes”*

Estudiante 14: *“Algunas veces me comparaba con los demás porque sentía que no entraba en un estándar "perfecto" pero ahora me siento bien conmigo misma porque eh logrado aceptarme.”*

Estudiante 15: *“No, porque sé que son muy distintos cada cuerpo”*

Estudiante 16: *“No porque soy feliz así como soy”*

Estudiante 17: *“No, por qué me quiero y día a día trabajo en tener mi autoestima alta, no comparándome con las demás personas”*

Estudiante 18: *“Casi no, porque siempre me veo en el espejo y se cómo estoy.”*

Estudiante 19: *“Si, porque más allá de envidia o algo parecido, es por un baja autoestima, y por la idea de que tipo o que partes del cuerpo son lindas”*

Estudiante 20: *“Hay ocasiones que si se compara con alguna persona porque las ve más saludables, pero sirve de cierta manera para animarse a lograr estar así o mejor.”*

PREGUNTA N° 11: ¿CONSIDERARÍAS QUE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS SON UN PROBLEMA DE VOLUNTAD? EXPLICA PORQUÉ.

Estudiante 1: *“S”*

Estudiante 2: *“En parte tiene razón que sea por problemas de voluntad ya que teniendo una vida en que están incluida una buena alimentación y una buena rutina de ejercicio va a tener menos posibilidades de tener algún trastorno alimentación y esto solo se puede lograr si tienes voluntad de cuidarse”*

Estudiante 3: *“Si en varias ocasiones”*

Estudiante 4: *“pues la verdad no se”*

Estudiante 5: *“si es todo llevado al cerebro lo que ellos piensan es como un arma q los mata poco apoco”*

Estudiante 6: *“No lo sé nunca he sido de esos esto si no sé qué responder 😊”*

Estudiante 7: *“Si con un problema de voluntad por que debemos tener la voluntad de aceptarnos como somos”*

Estudiante 8: *“Si”*

Estudiante 9: *“No, la mente empieza a cambiar de ideas lo cual hace que sean otro parámetros los que determinan los bueno y lo malo ”*

Estudiante 10: *“No, considero que los trastornos alimentarios empiezan de un algo, ya sea, un comentario sobre nuestro cuerpo, la influencia de las redes, el compararse con las demás personas. Llegará un punto donde inconscientemente se empieza a crear de manera involuntaria estos malos hábitos.”*

Estudiante 11: *“Si, porqué es nuestra decisión si nos alimentamos o no y nuestra responsabilidad”*

Estudiante 12: *“No ni es voluntario no es cuestión de tener o no tener ganas. En cualquier persona siempre hay una parte que quiere cambiar y otra parte que no debido al miedo”*

Estudiante 13: *“No, ni es voluntario ni es una cuestión de tener o no tener ganas. En cualquier cambio humano siempre hay una parte del mismo que quiere cambiar y otra parte que no, precisamente debido al miedo.*

En realidad, si la persona con trastorno alimentario no sale del problema no es porque no quiera sino porque “no puede” emocionalmente, o cree que no puede”

Estudiante 14: *“Si y no, porque todo es mental y en la voluntad y a veces la mente es tan fuerte que no nos deja avanzar en el proceso de desarrollo”*

Estudiante 15: *“Si”*

Estudiante 16: *“Pues si porque si uno controlan la mente lo controla todo ya que todos lo que nos afectan son como percibimos las cosas”*

Estudiante 17: *“No, en cualquier cambio humano hay una parte que quiere cambiar y otra parte que no debido al miedo de hacer las cosas.”*

Estudiante 18: *“Si, porque cada quien es consciente de lo que está bien y lo que está mal, y de las consecuencias que arraigan en estos casos. Y el que lo hace, lo hace de voluntad propia y más bien no le importa su vida.”*

Estudiante 19: *“Si porqué el comer viene más haya de tener un cuerpo bonito sino que también es de salud y bienestar”*

Estudiante 20: *“A veces no porque en ocasiones hay personas no tienen apetito por alguna situación especial”*