

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE SAN JOSÉ DE LOS ARROYOS.

Autores: ¹Benítez de Soto, N. A., ^{1*}Ojeda Ojeda, M. J.

¹ Alumno, Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte, Universidad San Lorenzo

***Autor de correspondencia:** mirtajazmino@gmail.com

RESUMEN

Los hábitos alimentarios en la etapa de la adolescencia son de vital importancia para el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los jóvenes. En este contexto, se llevó a cabo una investigación en el Colegio Privado Subvencionado Parroquial Pío XI, ubicado en San José de los Arroyos, con el objetivo general de determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes durante el año 2023. El diseño metodológico empleado fue descriptivo, no experimental, de naturaleza cuantitativa y de corte transversal. La encuesta se utilizó como principal instrumento de recolección de datos, permitiendo obtener información relevante sobre las prácticas alimentarias de los jóvenes. Los resultados obtenidos revelaron que la mayoría de los adolescentes tenía conocimiento acerca de la importancia de una alimentación saludable y consideraba fundamental consumir el desayuno diariamente. En cuanto a las fuentes de información nutricional, se identificó que las redes sociales desempeñaban un papel significativo en la adquisición de conocimientos sobre alimentación saludable por parte de los adolescentes. Es destacable que la mayoría de los jóvenes incluía frutas y verduras en sus alimentaciones, demostrando una preocupación por mantener una dieta equilibrada. Asimismo, se observó que consumían una cantidad adecuada de agua, con un promedio de 9 a 12 vasos diarios. Sin embargo, resulta preocupante que en el desayuno, algunos adolescentes optaran por consumir frituras o golosinas, lo cual podría tener implicaciones negativas para su salud a largo plazo. Los resultados de esta investigación brindan una visión general de los hábitos alimentarios de los adolescentes en el Colegio Privado Subvencionado Parroquial Pío XI. Estos hallazgos pueden servir como punto de partida para implementar estrategias educativas y promover una alimentación saludable entre los jóvenes, fomentando así su bienestar integral.

Palabras Claves: hábitos alimentarios, adolescencia, bienestar.