

HÁBITOS ALIMENTARIOS, CONSUMO DE ALCOHOL Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE ECUADOR

Eating habits, alcohol consumption and nutritional status among adolescents in Ecuador

* Amparito Barahona Meneses ⁽¹⁾
adbarahona@utn.edu.ec

Maritza Marisol Álvarez Moreno ⁽²⁾
mmalvarez@utn.edu.ec

Samyr Daniel Torres Guanga ⁽¹⁾
sdtorresg@utn.edu.ec

Posso López Doménica Vanesa ⁽¹⁾
dvposso@utn.edu.ec

⁽¹⁾Universidad Técnica del Norte, Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Nutrición y Dietética. Ibarra, Ecuador.

⁽²⁾Universidad Técnica del Norte, Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Enfermería. Ibarra, Ecuador Cod. Postal 100105.

Autor de correspondencia:

Correo electrónico: adbarahona@utn.edu.ec

RESUMEN

La adolescencia constituye una de las etapas más vulnerables en el ciclo de la vida, la adquisición de hábitos tóxicos como el consumo de alcohol y una dieta poco saludable, entre otros, puede afectar negativamente al crecimiento y desarrollo del adolescente. Fue un estudio descriptivo, transversal y correlacional con enfoque cuantitativo; a través del cual se identificaron los hábitos alimentarios, el consumo de alcohol y el estado nutricional en un grupo de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Alfredo Pérez Guerrero" del cantón Otavalo, en Ecuador. Para evaluar el estado nutricional se utilizaron indicadores antropométricos como el índice de masa corporal para la edad (IMC/edad), y talla para la edad, en 89 estudiantes entre hombres y mujeres de 14 a 18 años. La población conformada en su mayoría por mujeres (68.5%), de etnia mestiza e indígena casi a la par; el 55% tiene hábitos alimentarios poco y nada saludables, el 11% presenta riesgo medio y alto de consumo de alcohol; el 20% presentó sobrepeso y obesidad, y 22.4% retardo en talla. Este estudio no encontró relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, ni con el consumo de alcohol en los adolescentes de esta unidad educativa ($p = > 0.05$).

Palabras claves: adolescente, estado nutricional, hábitos alimentarios, consumo de alcohol, Ecuador.

ABSTRACT

Adolescence is one of the most vulnerable stages in the life cycle, the acquisition of toxic habits such as alcohol consumption and an unhealthy diet, among others, can negatively affect the growth and development of adolescents. It was a descriptive, cross-sectional and correlational study with a quantitative approach; through which eating habits, alcohol consumption and nutritional status were identified in a group of high school students from the "Alfredo Pérez Guerrero" Educational Unit of the Otavalo canton, in Ecuador. To evaluate the nutritional status, anthropometric indicators such as body mass index for age (BMI/age), and height for age, were used in 89 students between men and women from 14 to 18 years old. The population was made up mostly of women (68.5%), of mestizo and indigenous ethnicity almost equally; 55% do not have healthy eating habits, 11% have a medium and high risk of alcohol consumption; 20% were overweight or obese, and 22.4% had stunted growth. This study found no relationship between eating habits and nutritional status, or with alcohol consumption in adolescents in this educational unit ($p = > 0.05$).

Keywords: adolescente, nutritional condition, eating habits, alcohol consumption, Ecuador.

» 1. Introducción

La adolescencia constituye una de las etapas vulnerables en el ciclo de la vida, es en este período donde el individuo experimenta los mayores cambios físicos, psicológicos y hormonales. La nutrición juega un papel muy importante en el crecimiento y desarrollo del adolescente; por tanto, cualquier desviación significativa en el aporte de nutrientes, puede dar lugar a la aparición de alteraciones que perdurarán hasta la adultez (1). Según la Organización Mundial de Salud (OMS), las proteínas deben aportar entre un 10 al 15% de la dieta. En cuanto al requerimiento calórico en mujeres es de 1900 a 2200 kcal/día, y en hombres de 2500 y 3000 kcal/día, estos valores constituyen la ingesta necesaria para mantener el equilibrio energético de un adolescente sano (2).

Durante este periodo se produce el estirón puberal con un considerable aumento de la talla, influenciado por factores hormonales, genéticos y ambientales. De estos, el potencial genético se puede alterar dependiendo de la condición ambiental, nutricional, o tóxica a la que esté expuesta el menor (3). En los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012), en Ecuador la prevalencia de retardo en talla en la población de 5 a 19 años, a escala nacional fue de 19.1%, cifra que supera a la población escolar (15.0%). Con respecto al sobre peso y obesidad, el 26.0% de esta población presentó estos estados de malnutrición (18.8% y 7.1%) (4).

La adolescencia se considera un periodo determinante en la adquisición y configuración de hábitos, destacando los alimentarios y los estilos de vida, pudiendo ser saludable, o de riesgo, para el futuro joven y que probablemente continuarán en la edad adulta (5). Es una etapa de rebeldía en la que el adolescente suele abandonar el consumo de algunos alimentos, al tiempo que se aumenta la ingesta de otros como bollería, snacks, comidas rápidas, bebidas azucaradas e incluso alcohólicas, productos de escaso o nulo valor nutritivo (6). En la ENSANUT 2012, se puede evidenciar que la dieta de la población ecuatoriana es una dieta desequilibrada, en la que predominan los carbohidratos refinados (arroz, bebidas azucaradas) bajo consumo de frutas y verduras, así como de leguminosas, alto consumo de aceite de palma, muy bajo consumo de fibra, alto consumo de leche y queso enteros que, además de aportar proteínas, aportan al consumo de grasas saturadas, lo que plantea un panorama poco saludable que, evidentemente se

refleja en las altas prevalencias de sobre peso y obesidad (4).

La OMS en el año 2018 propuso cambios en la dieta diaria, con el objetivo de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, estos se relacionan con una alimentación de 3 a 5 porciones diarias de verduras, la disminución de grasa saturada y consumo adecuado de carbohidratos (7, 8). La OMS indica que, uno de los mayores desafíos de la salud pública del siglo XXI, son las malas elecciones de alimentos, inactividad física, estilo de vida sedentaria, estructura familiar y nivel socioeconómico de los padres, que da razón al aumento de obesidad tanto en niños y adolescentes. Según varios estudios, aplicar intervenciones dietéticas y físicas en combinación con intervenciones estructurales pueden encaminar a un resultado alimentario más saludable en los adolescentes (9).

Por otra parte, la adolescencia es el período en el que más probablemente aparece el hábito social del consumo de alcohol (10). El consumo de alcohol a temprana edad puede afectar el estirón puberal, lo que se evidenciará cuando la persona no cumpla su expectativa de talla. Según un estudio de la Universidad de Granada, el consumo de alcohol en adolescentes altera los niveles de las hormonas sexuales y de crecimiento, demostrando en los jóvenes de ambos sexos con intoxicación etílica aguda una disminución significativa de los niveles de hormona de crecimiento y también alteraciones de hormonas sexuales, como la testosterona (11). El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) asegura que el inicio en el consumo de alcohol en el Ecuador oscila entre los 13 a los 15 años. Además, afirma que de 912 mil ecuatorianos que consumen bebidas alcohólicas el 2.5% es decir más de 22 mil son jóvenes entre 12 y 18 años (12). Además, la ENSANUT reveló que el 72% de los jóvenes ecuatorianos de 15 a 19 años ya había consumido alcohol (4).

El objetivo del estudio se enfoca en identificar los hábitos alimentarios, el consumo de alcohol y el estado nutricional, en un grupo de estudiantes de bachillerato de una unidad educativa de la ciudad de Otavalo en Ecuador.

» 2. Materiales y Métodos

2.1. Población de estudio. - Se trata de un estudio descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo, que permitió identificar los hábitos alimentarios,

el consumo de alcohol y el estado nutricional en un grupo de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Alfredo Pérez Guerrero" del cantón Otavalo, en Ecuador. Se excluyeron de este estudio aquellos adolescentes cuyos padres no firmaron el consentimiento informado y no asistieron el día de la toma de datos; a partir de estos criterios, la población de estudio se conformó por 89 estudiantes entre hombres y mujeres de 14 a 18 años.

2.2. Procedimiento.- La información sociodemográfica, los hábitos alimentarios, y el consumo de alcohol fueron recolectados a través de la aplicación de encuestas en Google Forms. Para identificar los hábitos alimentarios, se utilizó el cuestionario de las guías alimentarias publicadas en el 2000 y modificadas en el 2015 por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas, el cual clasifica a la población en: hábitos alimentarios saludables: mayor porcentaje de respuestas dentro de las consideradas adecuadas (todos los días), 2: hábitos alimentarios regulares: mayor porcentaje de respuestas consideradas poco adecuadas (4 a 6 veces a la semana) y 3: hábitos alimentarios no saludables: mayor porcentaje de respuestas consideradas inadecuadas (3 veces o menos a la semana). El consumo de alcohol se determinó a partir de la aplicación del test AUDIT (*Alcohol Use Disorders Identification Test*) que consta de 10 preguntas, con una puntuación total que evalúa de 0 a 40 puntos; considerando riesgo bajo una puntuación de 0 a 7 puntos, riesgo medio de 8 a 15, riesgo alto de 16 a 19, y probable adicción de 20 a 40 puntos (13).

El estado nutricional de los adolescentes se evaluó mediante de los indicadores antropométricos IMC para la edad y talla para la edad; las medidas del peso y talla fueron ingresadas en el programa Who Antro plus de la OMS (14), en el cual se valoró el estado nutricional, según los indicadores establecidos para este grupo de edad. Para la medición del peso se utilizó una balanza marca SECA modelo 750 con capacidad de 150 kg y resolución de precisión de 100 gramos. Para la talla se usó un tallímetro mecánico de pared marca SECA modelo 222, con nivel de precisión de 0.5 cm (15). Las mediciones fueron tomadas por el investigador, aplicando los protocolos y técnicas recomendadas por los expertos (16).

2.3. Procesamiento de datos y análisis estadístico. - Los datos se organizaron en una hoja matriz de excel y se analizaron a través del software estadístico Jamovi 2.3.24 utilizando el

método de estadística descriptiva de frecuencia y porcentaje; para establecer la relación entre variables se utilizó el estadístico Chi cuadrado de Pearson.

2.4. Consideraciones éticas. - En este estudio se consideraron los principios éticos establecidos en la "Declaración de Helsinki" en la que los investigadores antes de la aplicación del instrumento y toma de datos, explicaron detalladamente a los participantes el propósito y el alcance del estudio. A continuación, se obtuvo el consentimiento informado de cada uno de los sujetos de estudio, garantizando la confidencialidad de los datos personales como su exclusivo para los fines de la investigación; así mismo, como la total libertad de retirarse en cualquier etapa de la investigación.

3. Resultados y Discusión

Tabla 1. Aspectos sociodemográficos de los adolescentes de la Unidad Educativa "Alfredo Pérez Guerrero" del cantón Otavalo

n = 89

| Sexo | n | % | Edad | n | % |
|--|----|------|-----------------------------|----|------|
| Hombre | 28 | 31.5 | 14 a 16 | 43 | 48.3 |
| Mujer | 61 | 68.5 | 17 a 18 | 46 | 51.7 |
| Etnia | | | | | |
| Indígena | 44 | 49.4 | Papá y mamá | 73 | 82 |
| Mestizo | 45 | 50.6 | Con uno de sus progenitores | 13 | 14.6 |
| | | | Familiares | 3 | 3.4 |
| Situación laboral de los padres | | | Consumo de alcohol | | |
| Padre y madre trabajan | 54 | 60.7 | Si | 10 | 11.2 |
| Padre y madre no trabajan | 4 | 4.5 | No | 79 | 88.8 |
| Solo uno trabaja | 31 | 34.8 | | | |

El estudio muestra una población conformada en su mayoría por el sexo femenino (68.5%), sus edades oscilan entre los 14 a 18 años; se observa una distribución casi equitativa entre la etnia mestiza e indígena. La mayoría de estos jóvenes provienen de hogares funcionales en la que conviven con papá y mamá. Más de la mitad de los sujetos de estudio, en torno a la situación laboral de sus progenitores respondió que ambos trabajan, aunque se observa un grupo considerable de hogares cuyo sustento depende de uno de los padres. Con respecto al consumo de alcohol el 11% respondió afirmativamente.

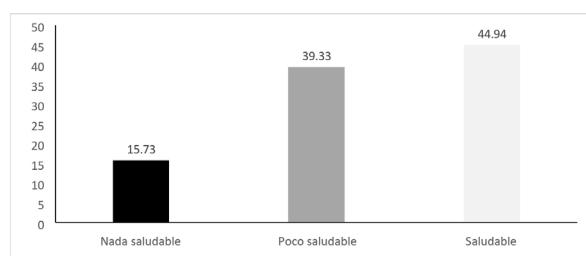
Tabla 2. Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Unidad Educativa "Alfredo Pérez Guerrero" del cantón Otavalo.

| Consumo 3 comidas principales | total (n=89) | % |
|---|--------------|------|
| 3 veces o menos a la semana | 5 | 5.6 |
| 4 a 6 veces a la semana | 15 | 16.9 |
| Todos los días | 69 | 77.5 |
| Frecuencia de desayunar | | |
| 3 veces o menos a la semana | 9 | 10.1 |
| 4 a 6 veces a la semana | 17 | 19.1 |
| Todos los días | 63 | 70.8 |
| Consumo 2 litros de agua o bebidas sin azúcar al día | | |
| 3 veces o menos a la semana | 31 | 34.8 |
| 4 a 6 veces a la semana | 24 | 27 |
| Todos los días | 34 | 38.2 |
| Consumo de frutas y verduras | | |
| 3 veces o menos a la semana | 28 | 31.5 |
| 4 a 6 veces a la semana | 35 | 39.3 |
| Todos los días | 26 | 29.2 |
| Consumo alimentos fuente de proteína animal (carnes, lácteos, huevo) | | |
| 3 veces o menos a la semana | 14 | 15.7 |
| 4 a 6 veces a la semana | 32 | 36 |
| Todos los días | 43 | 48.3 |
| Consumo de snacks y comida rápida | | |
| 3 veces o menos a la semana | 62 | 69.7 |
| 4 a 6 veces a la semana | 19 | 21.3 |
| Todos los días | 8 | 9 |

Hábitos alimentarios: costumbres que tienen las personas para seleccionar, preparar y consumir alimentos.

En los hábitos alimentarios de los jóvenes de este estudio, se observa que no todos suelen consumir las tres comidas principales todos los días (desayuno, almuerzo y merienda), y casi el 30% no acostumbra a desayunar diariamente. Así mismo, más de la mitad no cumplen con las recomendaciones de la ingesta de al menos 2 litros de agua al día, y tampoco consumen todos los días fruta y verduras. En cuanto a la ingesta de snacks y comida rápida (hot dogs, hamburguesas, pizza, papas fritas), en su mayoría dicen consumirlos de forma semanal.

Gráfico 1. Evaluación de los hábitos alimentarios de los adolescentes.



Se observa que más la mitad de los sujetos evaluados tienen hábitos alimentarios poco y nada saludables (39.3 y 15.7%); y menos del 50% tiene hábitos alimentarios saludables.

Tabla 3. Evaluación de consumo de alcohol según el test AUDIT.

| Consumo de alcohol | total (n=89) | % |
|--------------------|--------------|------|
| Riesgo alto | 6 | 6.6 |
| Riesgo medio | 4 | 4.6 |
| Riesgo bajo | 79 | 88.8 |

Test AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test, mide el consumo de alcohol y el riesgo de desarrollar dependencia.

Según la evaluación del test AUDIT, aunque la mayoría de los sujetos evaluados, presenta un riesgo bajo (89%), no deja de preocuparnos el 11% de adolescentes con riesgo medio y alto de consumo de alcohol, cuando en esta edad el consumo de esta sustancia debería ser nulo (tabla 3).

Tabla 4. Estado nutricional según IMC/edad y talla/edad.

| IMC/edad | total (n=89) | % |
|-------------------|--------------|------|
| Normal | 71 | 79.8 |
| Sobrepeso | 16 | 18 |
| Obesidad | 2 | 2.2 |
| Talla/Edad | | |
| Talla normal | 69 | 77.5 |
| Talla baja | 14 | 15.7 |
| Talla baja severa | 6 | 6.7 |

IMC: Índice de masa corporal, medida que relaciona el peso y la estatura para valorar el peso saludable de una persona.

Según los indicadores antropométricos IMC/edad, y talla/edad, más de las tres cuartas partes de esta población presenta un estado nutricional normal según su IMC; sin embargo, el 20% presenta exceso de peso, es decir que 2 de cada 10 adolescentes padecen sobrepeso u obesidad. Con respecto al indicador talla/edad, más del 20% presenta retardo de crecimiento, en Ecuador la prevalencia de retardo en talla en la población de 5 a 19 años a escala nacional es de 19.1% (4).

Tabla 5. Hábitos alimentarios y consumo de alcohol relacionado con el estado nutricional según el indicador IMC/edad

| | IMC (Índice de Masa Corporal) | | *p Valor |
|----------------------|-------------------------------|--------------------|----------|
| | Normal | Sobrepeso/obesidad | |
| Hábitos Alimentarios | Nada saludable | 71.4% | 28.6% |
| | Poco saludable | 80.0% | 20.0% |
| | Saludable | 82.5% | 17.5% |
| Consumo de alcohol | Riesgo bajo | 78.0% | 22.0% |
| | Riesgo medio | 98.0% | 0.0% |
| | Riesgo alto | 100% | 0.0% |

*p < 0.05 = significancia estadística

No se encontró asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional (p valor >0.05), tampoco se encontró relación entre consumo de alcohol y el

estado nutricional (p valor >0.05) por lo que se descarta la asociación entre estas variables.

4. Discusión

La adolescencia se caracteriza por modificaciones en el comportamiento alimentario, influenciado por el entorno familiar y escolar, lo que deriva generalmente en mayor consumo de alimentos poco saludables y ubica a los adolescentes en riesgo de malnutrición, ya sea por exceso o por déficit de nutrientes (17). Es en este período en el que más probablemente aparece el hábito social de consumo de alcohol, el cual a temprana edad puede afectar el estirón puberal, lo que se evidenciará cuando la persona no cumpla su expectativa de talla (12).

En este estudio el 20% de los estudiantes presentó exceso de peso. El sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública en Ecuador, especialmente entre los adolescentes. Según la ENSANUT (2019-2020) el 32.4% de los adolescentes ecuatorianos tienen sobrepeso y el 13.4% tienen obesidad (18). Estudios previos han encontrado una asociación significativa entre el sobrepeso y la obesidad en la adolescencia y problemas de salud física y mental a largo plazo, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, trastornos del sueño, ansiedad y depresión.

La ENSANUT de México en el 2018, el 35% de los adolescentes entre 12 y 19 años presentaban sobrepeso y el 21% obesidad (19). En Estados Unidos, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes ha aumentado de manera constante en las últimas décadas, siendo del 20.6% y 21.4% respectivamente en 2017-2018. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (20), diversos factores influyen en la aparición del sobrepeso y la obesidad en adolescentes, como el sedentarismo, el consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares, la falta de educación nutricional y el entorno obesogénico en el que se desenvuelven (21).

En cuanto al indicador talla/edad, en este estudio más del 20% de adolescentes presentaron retardo de crecimiento. La prevalencia de talla baja para la edad en adolescentes en Ecuador se considera que es un problema de salud pública en el país. Un estudio realizado en 2019 por el Ministerio de Salud de Ecuador encontró que la prevalencia de talla baja en adolescentes entre

10 y 19 años fue del 13.8% a nivel nacional. La prevalencia fue más alta en la región de la costa (16.7%) que en la sierra (10.8%) y la Amazonía (10.1%). La prevalencia de desnutrición crónica, que es un indicador de talla baja, fue del 18.4% en el mismo grupo de edad (22). Otro estudio realizado en 2016 en la ciudad de Cuenca encontró una prevalencia de talla baja del 12.6% en adolescentes entre 12 y 18 años, esta fue significativamente mayor en mujeres (17.5%) que en hombres (7.5%) (23). El informe del 2017 de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que la desnutrición crónica en niños y adolescentes es un problema persistente en Ecuador y que se relaciona con factores como la pobreza, la falta de acceso a alimentos nutritivos y la falta de educación nutricional (24).

Por otra parte, los adolescentes de este estudio presentaron en su mayoría hábitos alimentarios poco y nada saludables (55%). Según estudios se ha encontrado que los jóvenes ecuatorianos tienen una dieta pobre en nutrientes y alta en grasas, azúcares y sodio, lo que puede aumentar el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas (25). Una investigación examinó los hábitos alimentarios y el estado nutricional de 224 adolescentes de entre 12 y 18 años en una escuela pública en Quito, los resultados mostraron que el consumo de frutas, verduras y agua era bajo, mientras que el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y snacks salados era alto. Además, se encontró que el 27.2% de los adolescentes tenía sobrepeso y obesidad (26).

En dos escuelas de la ciudad de Guayaquil, se encuestó a 303 adolescentes entre 12 y 18 años, con el fin de evaluar sus hábitos alimentarios y su estado nutricional, se identificó un consumo bajo de frutas y verduras, mientras que el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y snacks salados era alto; además, el 28.4% de los adolescentes tenía sobrepeso y obesidad (27). Así mismo, el estudio realizado en un colegio privado de Quito, en el que se evaluaron los hábitos alimentarios y el estado nutricional en 245 adolescentes entre 14 y 17 años, mostró que el consumo de frutas y verduras era bajo, mientras que el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y snacks salados era alto. Además, se encontró que el 23.7% de los adolescentes tenía sobrepeso y obesidad. En conclusión, los estudios sugieren que los hábitos alimentarios de los adolescentes ecuatorianos son pobres y que esto puede tener consecuencias negativas para su salud a largo plazo. Se necesita una educación nutricional y programas de intervención para

fomentar una alimentación saludable en esta población (28).

El consumo de alcohol en adolescentes es un problema de salud pública en muchos países, incluyendo Ecuador. Según datos de ENSANUT de 2018, el 25.7% de los adolescentes ecuatorianos entre 12 y 17 años habían consumido alcohol en el último año. Además, el 9.9% de los adolescentes habían tenido su primera experiencia con el alcohol antes de los 12 años (18). El consumo de alcohol en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Alfredo Pérez Guerrero de la ciudad de Otavalo alcanzó el 11%, cifra inferior a los encontrados por la encuesta ENSANUT. Es preocupante que los jóvenes a temprana edad tengan acceso al consumo de esta sustancia; según estudios de la Universidad de Granada en España, el consumo de alcohol a temprana edad altera los niveles de las hormonas sexuales y de crecimiento, lo que se evidenciará cuando la persona no cumpla su expectativa de talla (3).

5. Conclusión

En este estudio a pesar de que la mayoría de los adolescentes presentaron un estado nutricional normal según el índice de masa corporal (IMC), una proporción significativa tiene exceso de peso o retraso en el crecimiento, lo que sugiere la necesidad de intervenciones específicas para promover una alimentación saludable y prevenir el consumo de alcohol a temprana edad. Es crucial implementar estrategias educativas y de prevención dirigidas a adolescentes y sus familias, con el fin de fomentar estilos de vida saludables y reducir los factores de riesgo asociados con enfermedades crónicas a largo plazo.

Aunque los hábitos alimentarios y el consumo de alcohol son factores relevantes en la salud de los adolescentes, en este estudio su impacto no se refleja directamente en el estado nutricional medido a través de indicadores antropométricos. Esto resalta la complejidad de las interacciones entre estos factores y la necesidad de investigaciones más profundas para comprender mejor las dinámicas que afectan la salud nutricional de los adolescentes en el contexto ecuatoriano.

6. Agradecimientos

A la planta docente y estudiantil de la Unidad Educativa “Alfredo Pérez Guerrero” de ciudad de Otavalo en Ecuador.

7. Declaración de conflicto de interés

No existen conflictos de intereses

8. Limitación de responsabilidades

Los autores declaran que todos los puntos de vista expresados en el manuscrito son de entera responsabilidad de los autores y no de la institución en la que trabajan

9. Fuentes de apoyo

Los autores declaran que no se recibido ningún financiamiento o apoyo externo para la ejecución de la investigación.

10. Referencias Bibliográficas

1. Acérate DM, Giner CP. Alimentación del adolescente.
2. World Health Organization. Alimentación sana [Internet]. 2023 Mar 19 [citado el 19 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Universidad de Granada. El consumo de alcohol afecta al crecimiento de los adolescentes. Canal UGR. 2006. España.
4. MSP_ENSANUT-ECU_2012.
5. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria [Internet]. 2023 Mar 18 [citado el 18 de marzo de 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112009000400017&script=sci_arttext&tlang=en
6. Buenos hábitos alimentarios en los adolescentes [Internet]. 2023 Mar 18 [citado el 18 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://efesalud.com/adolescentes-habitos-alimentarios-saludables/>
7. García AM, Magdalys Núñez Velázquez I. Alimentación saludable.
8. Lara-Espinosa LE, Luis [Apellido del autor], Rojas-Conde G. Eating habits and knowledge in adolescents Hábitos y conocimientos ali-

- mentarios en adolescentes. Ciencia y Tecnología [Internet]. 2022 [citado el 18 de marzo de 2023];2:111. Disponible en: <https://doi.org/10.56294/saludcyt2022111>
9. Buenos hábitos alimentarios en los adolescentes [Internet]. 2023 Mar 18 [citado el 18 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://efesalud.com/adolescentes-habitos-alimentarios-saludables/>
 10. González MEV, Sosa JCS, Ochoa GM. Análisis psicosocial del consumo de alcohol en adolescentes mexicanos. *Universitas Psychologica*. 2013;12(3):857–74.
 11. El consumo de alcohol afecta al crecimiento de los adolescentes - Canal UGR [Internet]. 2023 Mar 18 [citado el 18 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/medios-digitales/granada-hoy/el-consumo-de-alcohol-afecta-al-crecimiento-de-los-adolescentes/>
 12. Más de 900 mil ecuatorianos consumen alcohol [Internet]. 2023 Mar 18 [citado el 18 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/mas-de-900-mil-ecuatorianos-consumen-alcohol/>
 13. Cuestionario AUDIT para la detección del consumo de alcohol [Internet]. 2023 Mar 20 [citado el 20 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/medicalcalculators/AlcoholScreen-es.htm>
 14. World Health Organization. Application tools [Internet]. 2023 Mar 18 [citado el 18 de marzo de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/application-tool_15_seca_874_Instrucciones_de_uso
 15. Stewart A, Marfell-Jones M, International Society for Advancement of Kinanthropometry. International standards for anthropometric assessment. International Society for the Advancement of Kinanthropometry; 2011. 115 p.
 16. Sánchez-Mata M, Silvia [Apellido del autor], Alejandro-Morales, Carlos [Apellido del autor], Bastidas-Vaca, María J, et al. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. *Revista Ciencia UNEMI*, ISSN-e 1390-4272, Vol 10, No 25, 2017 (Ejemplar dedicado a: Septiembre-Diciembre), págs 1-12 [Internet]. 2017 [citado el 21 de marzo de 2023];10(25):1–12. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6645973&info=resumen&idioma=SPA>
 17. Castañeda, O., Ramos-Aispuro, M., Rocha-Díaz, J. (2018). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar*, vol. 10 (Enero-Marzo).
 18. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 Presentación de resultados.
 19. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios [Internet]. 2023 Mar 21 [citado el 21 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-ten-fold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
 20. Lake A, Townshend T. Obesogenic environments: Exploring the built and food environments. *Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*. 2006 Nov;126(6):262–7.
 21. Salud, Salud Reproductiva y Nutrición [Internet]. 2023 Mar 21 [citado el 21 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/>
 22. Valeria M, Tinoco A, Patricia A, Barros B, Daniela L, rojas av. universidad de cuenca facultad de ciencias médicas escuela de tecnología médica carrera de nutrición y dietética hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la unidad educativa Manuel Córdova Galarza. 2016.
 23. La desnutrición crónica es un problema que va más allá del hambre [Internet]. 2023 Mar 21 [citado el 21 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-desnutrici%C3%B3n-cr%C3%BCnica-es-un-problema-que-va-m%C3%A1s-all%C3%A1-del-hambre>
 24. Valeria M, Tinoco A, Patricia A, Barros B, Daniela L, Rojas AV. Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza. 2016. 2017 [citado el 21 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27560>
 25. Iván R, Ochoa Á, Rosario G Del, Cordero C, Alicia M, Calle V, et al. Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2017;21(6):852–9.

26. Nutrición C DE, Estética DY. Valoración del estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años que asisten a la escuela San José del Buen Pastor de la ciudad de Guayaquil en el periodo mayo - agosto 2019. 2020 Sep 17 [citado el 21 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15262>
27. Pontificia Universidad Católica Del Ecuador Facultad De Enfermería Nutrición Humana Evaluación Del Estado Nutricional De Los/Las Estudiantes De La Unidad Educativa Experimental La Inmaculada Sección Secundaria Durante El Periodo Marzo A Junio Del 2010 “Elaboración De Una Guía Nutricional Para Adolescentes” Dissertación De Grado Previa A La Obtención Del Título De.