



Influencia de los hábitos alimenticios y su asociación al nivel glicémico en adolescentes del cantón Jipijapa

Influence of eating habits and its association with the glycemic level in adolescents from the Jipijapa canton

Influência dos hábitos alimentares e sua associação com o nível glicêmico em adolescentes do cantão de Jipijapa

Yaritza Yelania Quimis-Cantos ^I
yaritza.quimis@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8107-4129>

Kenya Lubetsi Vera-Bailon ^{II}
vera-kenya9650@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5631-6456>

Cristhian Elián Zambrano-Andrade ^{III}
zambrano-cristhian6543@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3166-5040>

Feliz Dario Zamora-Sánchez ^{IV}
zamora-felix5731@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2933-2861>

Correspondencia: yaritza.quimis@unesum.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

***Recibido:** 30 de Septiembre de 2021 ***Aceptado:** 30 de Octubre de 2021 * **Publicado:** 26 de Noviembre de 2021

- I. Docente de la Carrera de Laboratorio Clínico, Universidad Estatal del Sur de Manabí. Jipijapa, Ecuador.
- II. Estudiante de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. Jipijapa, Ecuador.
- III. Estudiante de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. Jipijapa, Ecuador.
- IV. Estudiante de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. Jipijapa, Ecuador.

Resumen

Introducción: Una adecuada nutrición es esencial para un buen estado de salud, es un elemento protector de enfermedades, especialmente crónicas como obesidad, hipertensión, dislipidemias y diabetes, una dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco previenen la diabetes.

Metodología: Se efectuó un estudio de diseño prospectivo no experimental, de corte transversal y de nivel explicativo en adolescentes del cantón Jipijapa. Como universo se consideró la totalidad de los adolescentes residentes del cantón Jipijapa. El tamaño muestral, fue seleccionado mediante un muestreo aleatorio simple, siendo su totalidad de 149 adolescentes.

Resultados y Discusión: Dentro de la investigación se evidenció que el 63% de la población estudiada manifestó que consumía por lo menos una vez por semana alimentos con un alto índice calórico, el 30% presenta sus valores de glucosa dentro del rango normal y el 9% se encuentra elevado.

Conclusión: En su mayoría las conductas alimentarias de los adolescentes no son adecuadas. Los datos obtenidos en base a la ingesta de comidas de alto contenido calórico, la gran mayoría de los adolescentes indico consumirlas mínimo una vez a la semana, si estas costumbres se convierten en hábitos, a futuro terminarían siendo perjudiciales.

Recomendación: Es muy importante que desde la edad temprana se acostumbre a los niños a consumir alimentos saludables para que en un futuro se eviten enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, dislipidemias, diabetes y además de aquello brindar información en los centros educativos acerca de estas enfermedades para prevenirlas.

Palabras clave: Hábitos alimenticios; adolescentes; nivel glicémico.

Abstract

Introduction: Adequate nutrition is essential for a good state of health, is a protective element of diseases, especially chronic such as obesity, hypertension, dyslipidemia and diabetes, a healthy diet, regular physical activity, Maintaining a normal body weight and avoiding tobacco use prevent diabetes.

Methodology: A nonexperimental, cross-sectional and explanatory level prospective design study was carried out in adolescents of the Jipijapa canton. As universe was considered the

totality of the adolescents residents of the canton Jipijapa. The sample size was selected by simple random sampling, with a total of 149 adolescents.

Results and Discussion: Within the research it was evident that 63% of the population studied said that they consumed at least once a week foods with a high caloric index, 30% have glucose values within the normal range and 9% are high.

Conclusion: For the most part, adolescents' eating behaviors are not adequate. The data obtained based on the intake of foods with high caloric content, the vast majority of adolescents indicated to consume them at least once a week, if these customs become habits, in the future will end up being harmful.

Recommendation: It is very important that from an early age children get used to eating healthy foods so that in the future chronic diseases such as obesity, hypertension, dyslipidemia, and diabetes and also provide information in schools about these diseases to prevent them.

Keywords: Eating habits; teenagers; glycemic level.

Resumo

Introdução: A alimentação adequada é fundamental para uma boa saúde, é um elemento protetor contra doenças, principalmente doenças crônicas como obesidade, hipertensão, dislipidemia e diabetes, alimentação saudável, prática regular de atividade física, manutenção do peso corporal normal e Evitação do tabagismo previne diabetes.

Metodologia: Foi realizado um estudo prospectivo, não experimental, transversal e de nível explicativo em adolescentes do cantão de Jipijapa. Como universo, foi considerada a totalidade dos adolescentes residentes no cantão de Jipijapa. O tamanho da amostra foi selecionado por amostragem aleatória simples, totalizando 149 adolescentes. Resultados e Discussão: Na pesquisa constatou-se que 63% da população estudada afirmou consumir alimentos com alto índice calórico pelo menos uma vez por semana, 30% apresentam valores de glicose dentro da normalidade e 9% estão elevados. .

Conclusão: A maioria dos comportamentos alimentares dos adolescentes não é adequada. Pelos dados obtidos com base na ingestão de alimentos hipercalóricos, a grande maioria dos adolescentes indica consumi-los pelo menos uma vez por semana, caso esses costumes se tornem hábitos, no futuro acabarão sendo prejudiciais.

Recomendação: É muito importante que desde cedo as crianças se habituem a consumir alimentos saudáveis para que no futuro doenças crônicas como obesidade, hipertensão, dislipidemia, diabetes sejam evitadas e além de disponibilizar informações em centros de educação sobre essas doenças para prevenção delas.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; adolescentes; nível glicêmico.

Introducción

Una adecuada nutrición es esencial para un buen estado de salud, es un elemento protector de enfermedades, especialmente crónicas como obesidad, hipertensión, dislipidemias y diabetes (Gaete, y otros, 2021). La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre). Esta enfermedad se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción de insulina. Con el tiempo, la diabetes conduce a daños graves en el corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios (OPS, 2016).

La dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco previenen la diabetes de tipo 2 o retrasan su aparición, todas las actividades mencionadas anteriormente incluidas las pruebas periódicas permiten tratar la diabetes y prevenir, retrasar y evitar complicaciones (OMS, 2021).

La diabetes tipo II es uno de los graves problemas de salud pública a nivel mundial. En un informe de Diabetes presentado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2016, el número de personas diagnosticadas con diabetes a nivel mundial pasó de 108 millones en 1980 a 422 millones en 2014, lo que equivale a un ascenso en la prevalencia de casi el doble, del 4.7% al 8.5% en la población adulta (Mayumi, y otros, 2020). Según datos de la OMS (2016) en Ecuador la diabetes mellitus es la segunda causa de muerte, con un porcentaje del 6,7% según (Instituto Nacional de Estadística y Censos - INEC, 2019) y su prevalencia en la población, entre los 20 y 79 años de edad (Josías & Gladis, 2021). Existe una relación de 1.49:1 fallecimientos mujer/hombre en mayores de 70 años por la diabetes (Gomezcoello, Caza, & Jácome, 2020).

Tener hábitos alimentarios adecuados, favorecen a la salud de las personas, entre ellos se deben incluir granos integrales, frutas, verduras y legumbres, ya que estos nutrientes juegan un papel importante en el control del nivel glucémico en ayunas y en las concentraciones de la

hemoglobina glucosilada (HbA1c) en pacientes diabéticos; también, reducen las complicaciones y mejoran la calidad de vida del paciente (Alvarez, Reyes, López, & Vásquez, 2019).

El objetivo del presente trabajo es determinar la influencia de los hábitos alimenticios y su asociación al nivel glicémico en adolescentes del cantón Jipijapa, para ello, se examinarán los fundamentos teóricos de los hábitos alimenticios y niveles glicémicos en estudios realizados a adolescentes y conocer si su alimentación es la adecuada.

Metodología

Se efectuó un estudio de diseño prospectivo no experimental, de corte transversal y de nivel explicativo en adolescentes del cantón Jipijapa. Como universo se consideró la totalidad de los adolescentes residentes del cantón Jipijapa. El tamaño muestral, fue seleccionado mediante un muestreo aleatorio simple, siendo su totalidad de 149 adolescentes.

En relación a los criterios de inclusión se consideró lo siguiente: ser residente del cantón Jipijapa; de género masculino o femenino; entre 10 y 19 años; que firmen el consentimiento informado. En relación a los criterios de exclusión: adolescentes diagnosticados con diabetes mellitus u otras enfermedades inmunocomprometidas; aquellos que no firmen el consentimiento informado; quienes estén fuera del rango de edad entre 10 y 19 años; mujeres embarazadas.

A los interesados se les brindó una charla virtual explicativa mediante la plataforma Zoom, en la cual se detallaron los beneficios y los objetivos planteados para realizar el estudio; para quienes desearan participar de manera voluntaria en la investigación, se aplicó una encuesta electrónica en la cual se solicitaron datos de los participantes como: nombres completos, número de identificación, edad, , hábitos alimenticios, aspectos socioeconómicos y demográficos, antecedentes familiares, frecuencia de chequeos del nivel de glucosa, actividad física y autocuidado; se establecieron las condiciones preanalíticas necesarias para la toma de muestras como: haber realizado un periodo mínimo de 8 horas de ayuno y no haber realizado ejercicio de forma extenuante en las últimas 24 horas; al realizar la medición de la glucosa capilar con ayuda de un glucómetro y tiras reactivas de marca PRESTIGE (FACIL) , la cual se obtuvo mediante punción capilar del dedo anular y se expresa en miligramos/decilitros (mg/dl). Los datos obtenidos se registraron y ordenaron con ayuda del programa Microsoft Excel en su versión 2016; los resultados obtenidos mediante el mismo son presentados por medio de

estadística descriptiva y frecuencia; de igual forma el análisis descriptivo se ejecutó mediante tablas y gráficos con frecuencias y sus porcentajes.

Resultados

La investigación aplicada a 149 adolescentes residentes del cantón jipijapa correspondiendo al 100% de la población dio su consentimiento para que la información recolectada fuese usada con fines académicos y científicos obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 1: Sexo

Genero	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	63	42%
Mujer	86	58%
Total	149	100%

Fuente: Autores de la investigación

Como se observa en la tabla el 58% de las personas que participaron en el estudio corresponden al sexo femenino siendo el grupo etario más predominante mientras que el otro 42% pertenecen al sexo masculino.

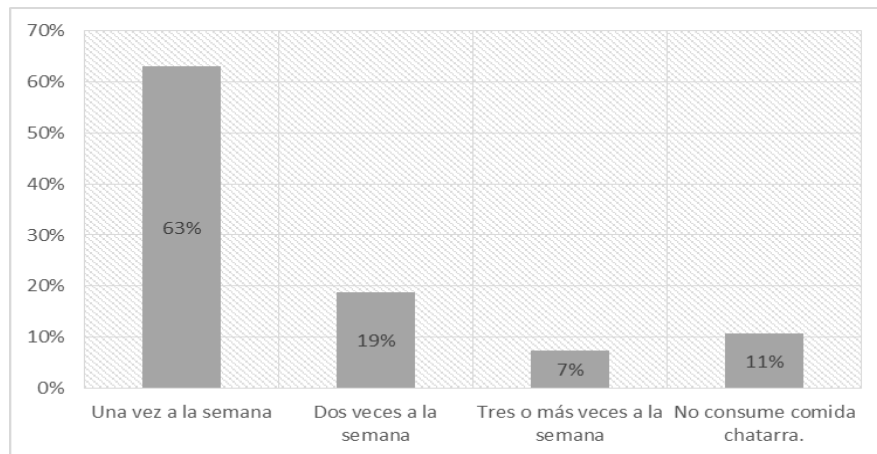
Tabla 2: Edad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
10 a 14 años	54	36%
15 a 19 años	95	64%
Total	149	100%

Fuente: Autores de la investigación

Según los datos de la tabla se evidencia que el 36% de la población estudiada correspondiente al rango de edad de 10 a 14 años, mientras que se encontró que el rango de edad de 15 a 19 años correspondiente al 64% es el grupo etario más predominante en la investigación.

Gráfico 3. Consumo de alimentos con alto contenido calórico



Fuente: Autores de la investigación

Dentro de la investigación en la gráfica se evidencia que el 63% de la población estudiada manifestó que consumía por lo menos una vez por semana alimentos con un alto índice calórico, por otra parte, el 19% realiza esta acción por dos veces a la semana, el 11% no consume alimentos chatarra y el 7% si la consumen más de tres veces en la semana.

Tabla 4. Nivel glicémico por grupos de edades

Variable	Frecuencia						Total	Porcentaje
	Disminuido	Porcentaje	Normal	Porcentaje	Elevado	Porcentaje		
10 a 14 años	0	0%	44	30%	10	7%	54	36%
15 a 19 años	3	2%	79	53%	13	9%	95	64%
Total		2,0%		83%		15%	149	100%

Fuente: Autores de la investigación

La tabla da a conocer que dentro de la población investigada del rango de edad de 10 a 14 años el 36% de ellos un 30% presenta sus valores de glucosa dentro del rango normal y el 7% elevado por otro lado del 64% en el rango de edad de 15 a 19 años el 2% presento un valor de glucosa por debajo del rango normal mientras que el 53% se encuentra dentro del rango normal y el 9% se encuentra elevado.

Discusión

La hiperglicemia o niveles elevados de glucosa en sangre da origen a un incremento del riesgo a desarrollar complicaciones microvasculares, de ello la importancia de controlar los niveles de glucosa a temprana edad, evitando el desarrollo de dichas complicaciones. La hiperglicemia en adolescentes no es un tema reciente y en la literatura se encuentran datos que evidencian la importancia de un adecuado control glicémico con tratamientos no farmacológicos, estos datos se relacionan con el estudio “Preferencias y conductas Alimentarias de los adolescentes” (Levit, 2011).

En la presente investigación se evidenció que el 63% de la población estudiada en por lo menos una vez a la semana consume alimentos con un alto índice calórico y un 19% realiza esta acción dos veces por semana, un estudio realizado por (Tania Pampillo, 2019) menciona que la preparación de las comidas caseras, ricas en grasas, es bastante frecuente en la rutina de los adolescentes encuestados, diariamente el 61,75% de los escolares y tres veces a la semana el 23,7%.

Una adecuada nutrición es esencial para un buen estado de salud, es un elemento protector de enfermedades, especialmente crónicas como obesidad, hipertensión, dislipidemias y diabetes; y contribuye al crecimiento y al desarrollo (Daniel Gaete, 2021). En la tabla 4 se da a conocer que el 9% de la población estudiada tiene índices elevados de glucosa en sangre, mientras que el 30% presenta sus valores de glucosa dentro del rango normal, mediante esto evidenciamos que la juventud hoy en día cuida su alimentación y están mas informados de las consecuencias que trae el no tener hábitos alimenticios saludables.

La adolescencia es el continuo crecimiento en la existencia, en la cual se presenta la transición de entre el infante o niño de edad escolar y el adulto, en la cual no solo se asocian las características físicas, sino también sus hábitos de alimentación; en la actualidad debido a la modernización y globalización, dicha alimentación tiende a ser desequilibrada, desestructurada y cada vez más se asocia a una vida sedentaria; de igual manera el aumento de estándares de belleza y las modas (Mahin Hashemipour, 2021).

En el periodo de la adolescencia, la influencia de los amigos y la necesidad de pertenecer a un grupo conllevan al cambio del comportamiento y elección de las comidas en grupo, evitando llevar alimentos saludables de casa, saltándose comidas o prefieren comidas menos saludables

como refrigerios, gaseosas, snacks, quienes contienen altos niveles de contenidos calóricos como grasas y azúcar (Melissa Bujtor, 2021).

Conclusión

Los estudios basados en este tipo de temáticas brindan información importante, como lo son las conductas y hábitos alimentarios preferidos por los adolescentes, al igual que en base a los resultados obtenidos, se puede ofrecer a estudios futuros o trabajos relacionados, el conocimiento de estos hábitos y brindar cambios entre los adolescentes, mejorando la calidad de vida, obteniendo los nutrientes necesarios de los alimentos adecuados en la etapa adolescente.

En su mayoría las conductas alimentarias de los adolescentes no son adecuadas. Los datos obtenidos en base a la ingesta de comidas de alto contenido calórico, la gran mayoría de los adolescentes indico consumirlas mínimo una vez a la semana, si estas costumbres se convierten en hábitos, a futuro terminarían siendo perjudiciales.

Recomendación

Es muy importante que desde la edad temprana se acostumbre a los niños a consumir alimentos saludables para que en un futuro se eviten enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, dislipidemias y diabetes, además de aquello brindar más información en los centros educativos acerca de estas enfermedades para poder prevenirlas.

Referencias

1. Alvarez, M., Reyes, A., López, R., & Vásquez, C. (2019). Influencia de la Modificación de Hábitos Alimenticios con la Inclusión de Aceite de Aguacate Sobre el Control Glucémico de Pacientes Diabéticos en Tinajas, Colima, México. *Archivos de Medicina*, 1-6. doi:doi: 10.3823/1415
2. Daniel Gaete, M. O. (2021). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. *Revista chilena de nutrición*, 41 - 50.
3. Gaete, D., Olea, M., Meléndez, L., Granfeldt, G., Sáez, K., & Zapata, R. (2021). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año

- básico. Revista chilena de nutrición, 41-50. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000100041>
4. Gomezcoello, V., Caza, M., & Jácome, E. (2020). Prevalencia de la diabetes mellitus y sus complicaciones. *Revista Medica Vozandes*, 49-55. doi:DOI: 10.48018/rmv.v31.i2.7
 5. Josías, M., & Gladis, V. (2021). Autocuidado en el paciente diabético tipo 2 en un Hospital Público de Pasaje, Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 1172-1185. Obtenido de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2914/html>
 6. Levit, N. (2011). Preferencias y conductas Alimentarias de los adolescentes. Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud.
 7. Mahin Hashemipour, S. H. (2021). Factors related to glycemic control in children and adolescents with type 1 diabetes mellitus in Isfahan, Iran. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s40200-021-00854-8>
 8. Mayumi, T., Alcida, C., Tabita, L., Yaquelin, C., David, J., & Jacksaint., S. (2020). Hábitos alimentarios, estado nutricional y perfil lipídico. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 135-142. doi:10.12873/402saintila
 9. Melissa Bujtor, A. I. (2021). Associations of Dietary Intake on Biological Markers of Inflammation in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Nutrients*, 1 - 29. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/2/356/htm>
 10. OMS. (13 de Abril de 2021). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
 11. OPS. (2016). Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
 12. Tania Pampillo, N. A. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 1. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099