



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN

“HABITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE 11 A 15 AÑOS

QUE ASISTEN A UNA INSTITUCION PUBLICA Y A UNA PRIVADA”

Nombre de las Estudiantes:

- Leticia Samaniego
- Macarena Tomas

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Asunción - Paraguay

Diciembre – 2017

INTRODUCCIÓN

La alimentación humana, si bien es un acto biológico, está condicionada, social, cultural y económicamente. En la mayoría de los casos no es el aporte nutritivo de un producto lo que condiciona su consumo sino que muchos otros factores, como el precio, la facilidad y el tiempo que demanda su preparación, la acotación social, la publicidad, etc.

Estos factores hacen que cada individuo se alimente de distintas formas, por otra parte hay una falencia en la educación formal, ya que ni en el ámbito de la educación pública ni la educación privada se enseña educación alimentaria ni se hace hincapié en una alimentación saludable, por el contrario en la mayoría de las cantinas de estas instituciones los productos que ofrecen son de alto contenido en grasas, sodio, azúcares. Fuera de la escuela el denominador común entre los estudiantes es que tengan una alimentación estilo “fast food”, basada en alimentos que no requieren cocción o muy poca elaboración como por ejemplo; sándwich, panchos, hamburguesas, pizzas entre otros, siempre acompañados de papas fritas con alto contenido de sal y bebidas gaseosas. Este tipo de alimentación en un mediano plazo trae consecuencias para la salud, como HTA, DIABETES MELLITUS TIPO II, DISLIPIDEMIAS.

Entender desde niño que una alimentación saludable es fundamental para tener un individuo sano y una sociedad sana, se estima que entre el 30% y 40% de las comidas de los jóvenes es fuera de sus hogares, lo que hace imposible a los padres controlar la alimentación de sus hijos, por eso es tan importante la educación nutricional y la creación de estos hábitos para que se puedan mantener tanto dentro como fuera del ámbito familiar acompañando al individuo durante toda su vida.