



3° B

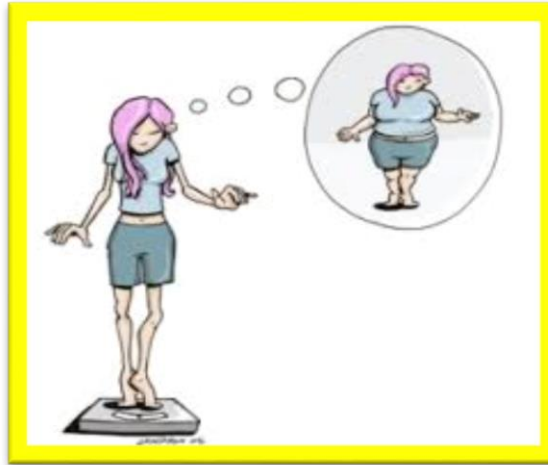


PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



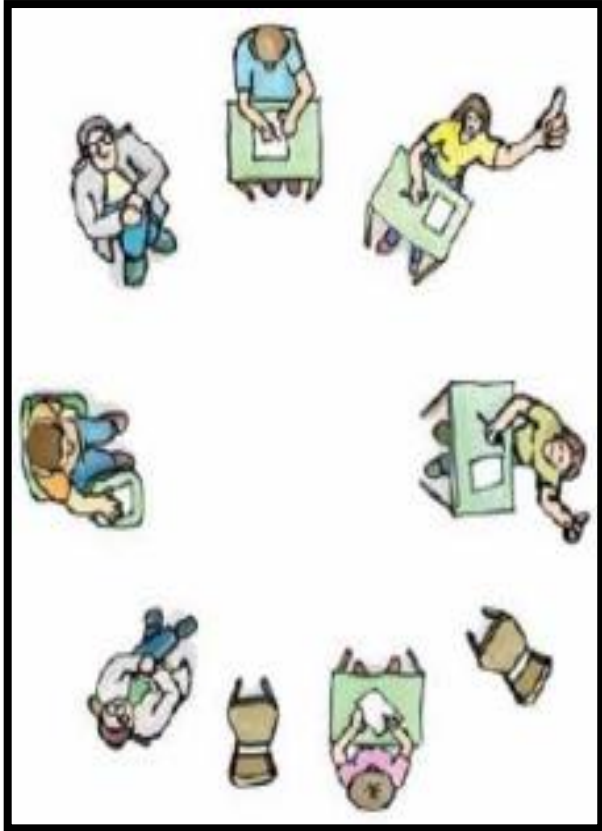
ESTUDIANTES DEL 3° B

TEMA DE INVESTIGACIÓN



**Los trastornos
alimenticios en la
adolescencia**

Selección del tema



El grupo de investigación del 3er año “B” eligió el siguiente tema porque es una preocupación para todos los estudiantes puesto que las personas en formación como los adolescentes necesitan estar bien alimentados; sin embargo, observamos que los alumnos acuden a la institución educativa sin almorzar. Esto repercute física y mental en su desarrollo como persona.

Marco Conceptual

El grupo de investigación de Tercero “B” cree que es un tema importante porque preocupa el incremento de la desnutrición en el país al igual obesidad infantil y adolescente por una inadecuada conducta alimentaria.

Esto también preocupa a médicos y nutricionistas ya que una alimentación no saludable perjudica la salud y el desarrollo de las personas, sobre todo a los escolares por el tipo de alimentación que recibe tanto en casa como en los kioscos de la escuela.

Por tanto, queremos conocer y dar pistas para solucionar este problema.



Palabras Claves

1. LA ADOLESCENCIA
2. LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS
3. LA ALIMENTACIÓN EN LOS ADOLESCENTES

LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la **transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto**. Según la **UNICEF** comprende entre los 10 a 20 años de edad.



ETAPA DE CAMBIOS:

- **El cuerpo adolescente está en permanente transformación y aumenta su capacidad física.**
- **La mente del adolescente está pendiente de lo que sus amigos dicen de él o ella, necesita sentirse aceptado.**
- **El cerebro adolescente está en desarrollo, necesita mucha energía.**

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) engloban varias enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una **alteración o distorsión de la auto-imagen corporal**, un **gran temor a subir de peso** y la **adquisición de una serie de antivalores** a través de una imagen corporal impuesta por patrones externos.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS



ANOREXIA



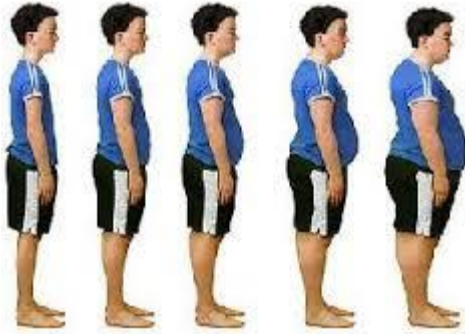
OBESIDAD



BULIMIA



ALIMENTACIÓN EN LOS ADOLESCENTES



La **nutrición adecuada** durante la adolescencia trae **beneficios** en su desarrollo físico y mental.

En esta etapa crecen los huesos, aumenta la capacidad cerebral, se requiere energía para cubrir el desgaste que este crecimiento requiere. Una imagen física saludable fortalece la autoestima.



No alimentarse adecuadamente trae consecuencias que **dificultan el crecimiento en el adolescente.**

ALIMENTACIÓN EN LOS ADOLESCENTES



Algunos adolescentes no tienen una adecuada conducta alimentaria por cuanto comen cualquier alimento que está a su alcance, ya sea por moda, por cuidar su imagen física, o por cuestión de tiempo.

Actualmente, existen algunas tendencias guiadas por la publicidad, por el sabor sin considerar la calidad de los alimentos y su valor nutricional. Es importante cambiar de hábitos.

PROBLEMA

1. **¿Cuáles son las causas que originan los trastornos en los adolescentes?**
2. **¿Cuáles son las consecuencias de los trastornos alimenticios en el desarrollo físico, mental y emocional de los adolescentes?**

HIPÓTESIS

- 1. Las causas de los trastornos alimenticios puede deberse a varios factores, entre los cuales: el desconocimiento de una alimentación balanceada y saludable, la percepción equivocada de la imagen corporal, el cuidado de la imagen física por aceptación o rechazo del grupo, entre otros.**
- 2. Las consecuencias de una alimentación no saludable son provocar la desnutrición de la persona, perjudicar su desarrollo físico y mental, y si pierde peso de forma drástica, podría conducirlo a perder la vida.**

OBJETIVOS

Conocer la opinión de los adolescentes sobre las consecuencias de los trastornos alimenticios en la formación de la persona.

Conocer la importancia de una alimentación saludable.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está conformada por adolescentes de 12 a 18 años y jóvenes de 19 a 30 años de las inmediaciones al colegio del distrito de S.M.P.

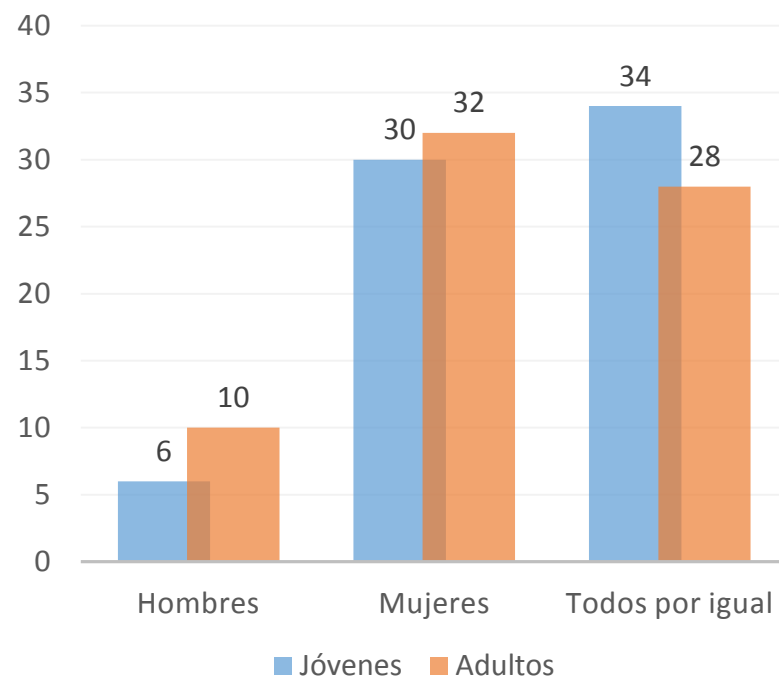
La muestra estará conformada por 140 personas: 70 adolescentes y 70 jóvenes.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:



1. En su opinión, ¿quién cree que es más propenso a sufrir algún tipo de trastorno alimenticio, TCA?

	Preguntas	12 a 18	19 a 30	TOTAL
a	Hombres	6	10	16
b	Mujeres	30	32	62
c	Todos por igual	34	28	62
	Total	70	70	140

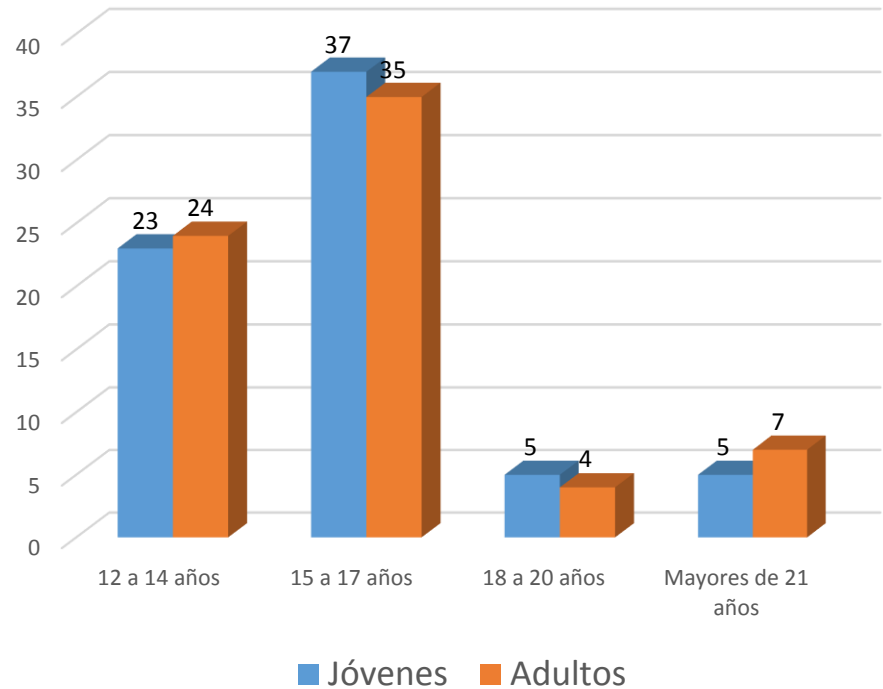


Interpretación:

Para los encuestados las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir un TCA, pero identifican que tanto varones como mujeres son propensos a sufrir de algún tipo de trastorno alimenticio.

2. ¿A qué edad cree usted que una persona puede empezar a padecer algún tipo de TCA?

	Preguntas	12 a 18	19 a 30	TOTAL
a	12 a 14 años	37	24	61
b	15 a 17 años	23	35	72
c	18 a 20 años	5	4	9
d	Mayores de 21 años	5	7	12
	Total	70	70	140

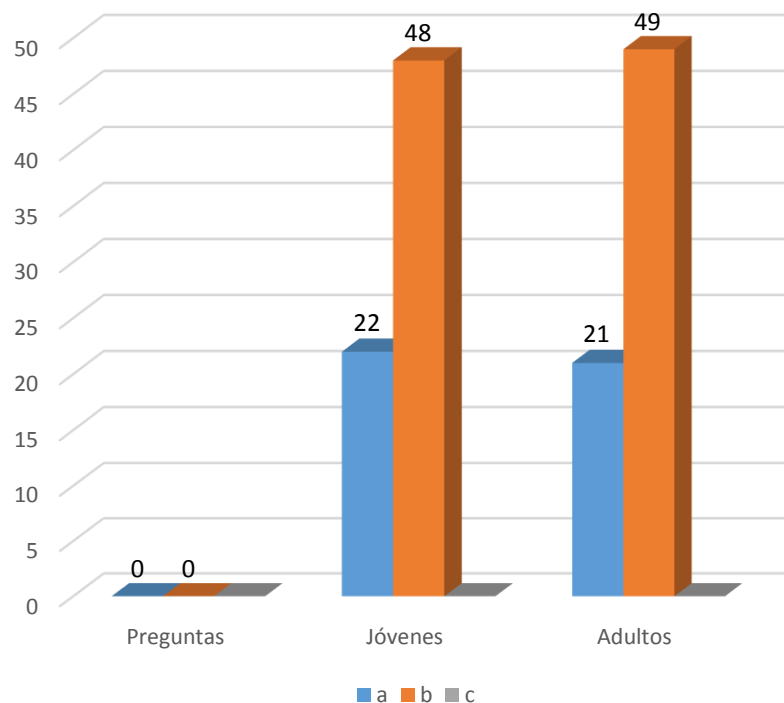


Interpretación:

Para los adolescentes los TCA inician entre los 12 y 14 años, para los jóvenes empieza entre los 15 y 17 años. Pocos creen que puede empezar después de los 18 años. Quiere decir que, según los encuestados los TCA empiezan en la adolescencia.

3.¿Conoce a alguien que padece o haya pasado algún tipo de TCA?

	Preguntas	12 a 18	19 a 30	TOTAL
a	Sí	22	21	43
b	No	48	49	97
c	¿Qué TCA?	0	0	0
	Total	70	70	140

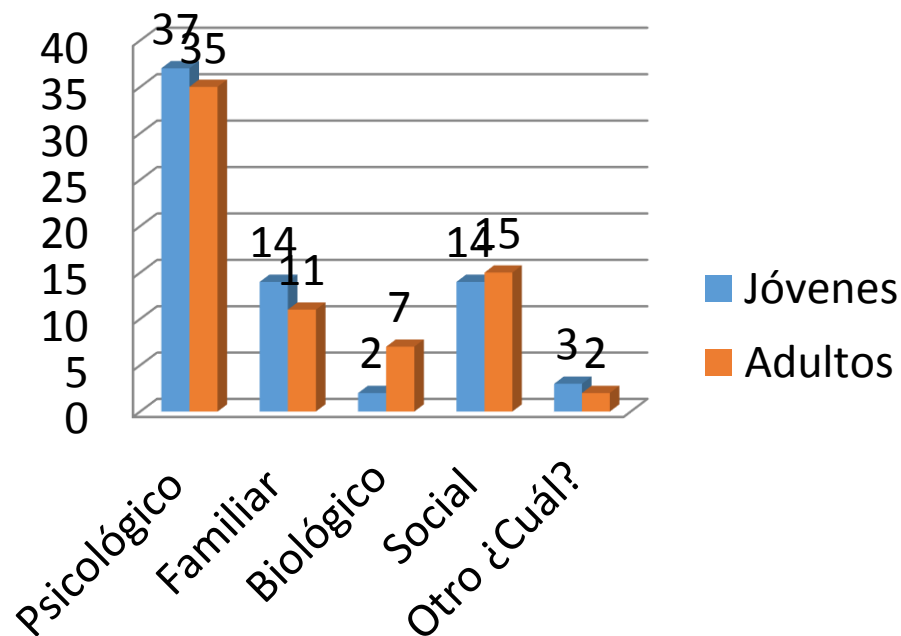


Interpretación:

La mayor parte los encuestados no conocen a personas que hayan padecido de algún TCA. Pero 43 encuestados expresaron que sí conoce a alguien con TCA.

4.¿Cual cree usted que es el factor más influyente por la que un adolescente puede padecer de algún tipo de TCA?

	Preguntas	12 a 18	19 a 30	TOTAL
a	Psicológico	37	35	72
b	Familiar	14	11	25
c	Biológico	2	7	9
d	Social	14	15	29
e	Otro ¿Cuál?	3	2	5
	total	70	70	140

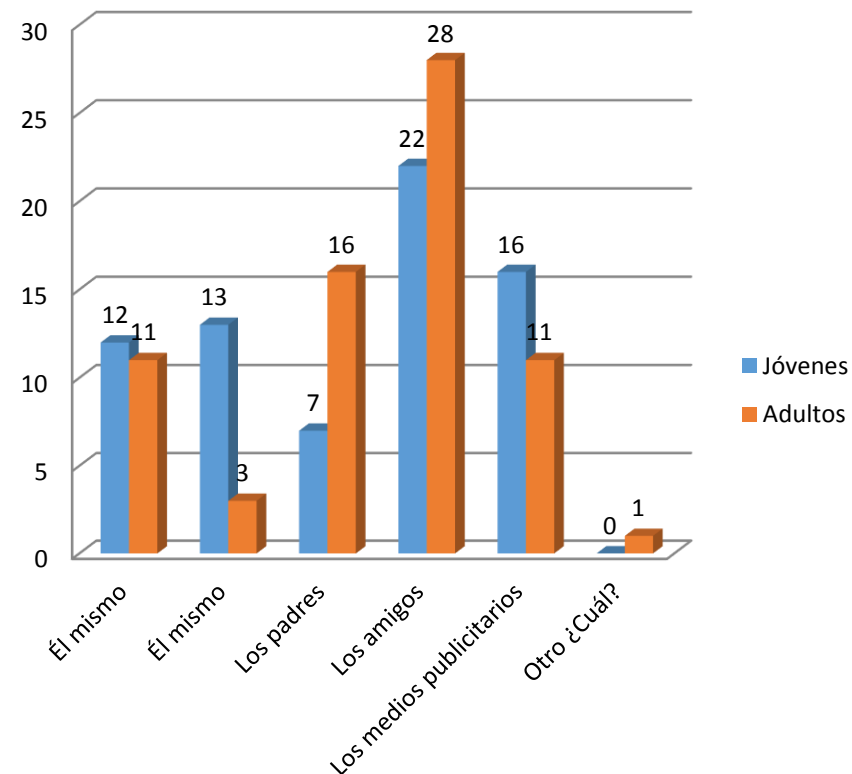


Interpretación:

Se interpreta que para los adolescentes y jóvenes encuestados, el factor más influyente para padecer de algún TCA es el Psicológico. Seguido de los factores sociales y familiares. Esto significa que el entorno influye de manera determinante.

5.¿Quién puede influenciar más al adolescente para que adquiera algún TCA?

	Preguntas	12 a 18	%	19 a 30	%	TOTAL
a	Él mismo, al deformar su imagen corporal	12	17	11	16	23
b	Él mismo, por sus hábitos alimenticios	13	19	3	4	16
c	Los padres, al exigir que coman o dejen de comer	7	10	16	23	23
d	Los amigos, al seguir los consejos de alimentación	22	31	28	40	50
e	Los medios publicitarios, al seguir la figura de modelos	16	23	11	16	27
f	Otro ¿Cuál?	0	0	1	1	1
	Total	70	100	70	100	140

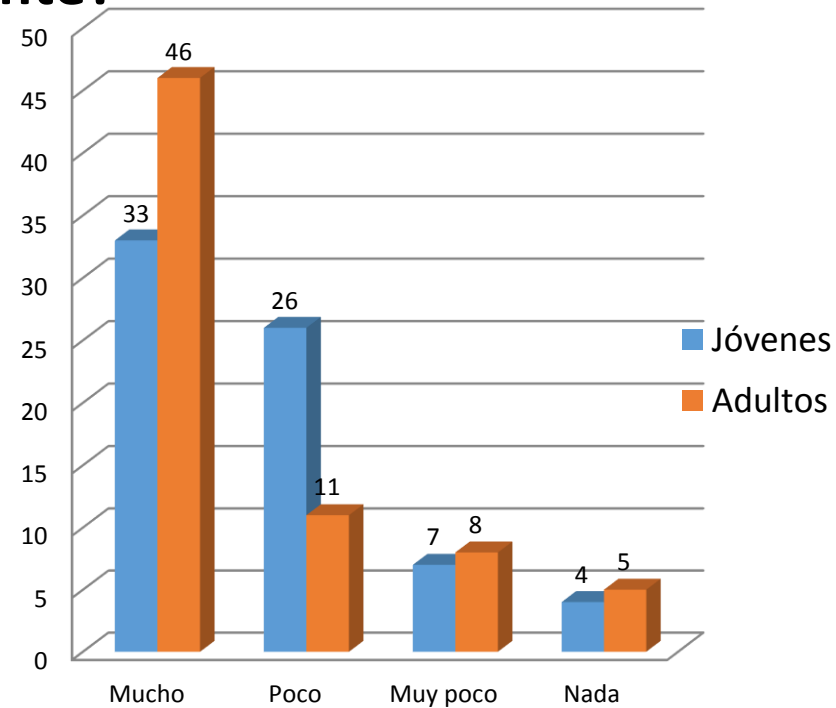


Interpretación:

De acuerdo a la opinión de los adolescentes y jóvenes encuestados, son los amigos quienes más influyen en el adolescente para adquirir algún TCA, seguido de los medios publicitarios y de los padres de familia.

6.¿Cuánto cree que pueden influir la opinión de los padres, hermanos u otro familiar en la aparición de un TCA en el adolescente?

Preguntas	12 a 18	%	19 a 30	%	TOTAL
a Mucho	33	47	46	66	79
b Poco	26	37	11	16	37
c Muy poco	7	10	8	11	15
d Nada	4	6	5	7	9
Total	70	100	70	100	140

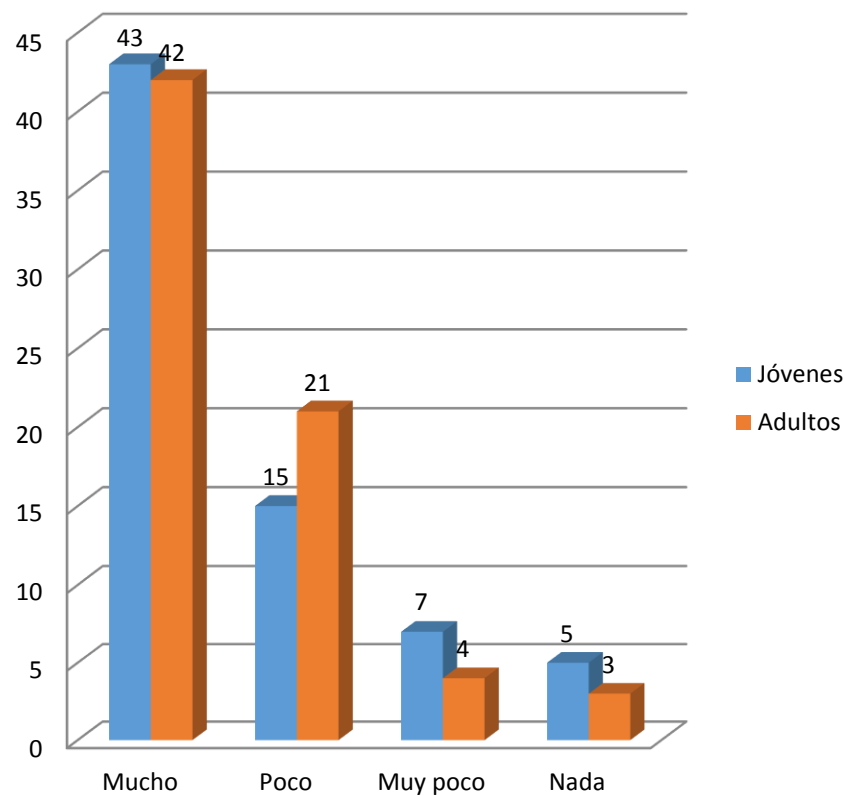


Interpretación:

Para los adolescentes y jóvenes, la opinión que tenga algún familiar, puede influir mucho en la aparición de algún TCA en el adolescente.

7.¿Cuánto cree que puede influir la opinión de los amigos en la aparición de un TCA en el adolescente?

Preguntas	12 a 18	%	19 a 30	%	TOTAL
a Mucho	43	61	42	60	85
b Poco	15	21	21	30	36
c Muy poco	7	10	4	6	11
d Nada	5	7	3	4	8
Total	70	100	70	100	140

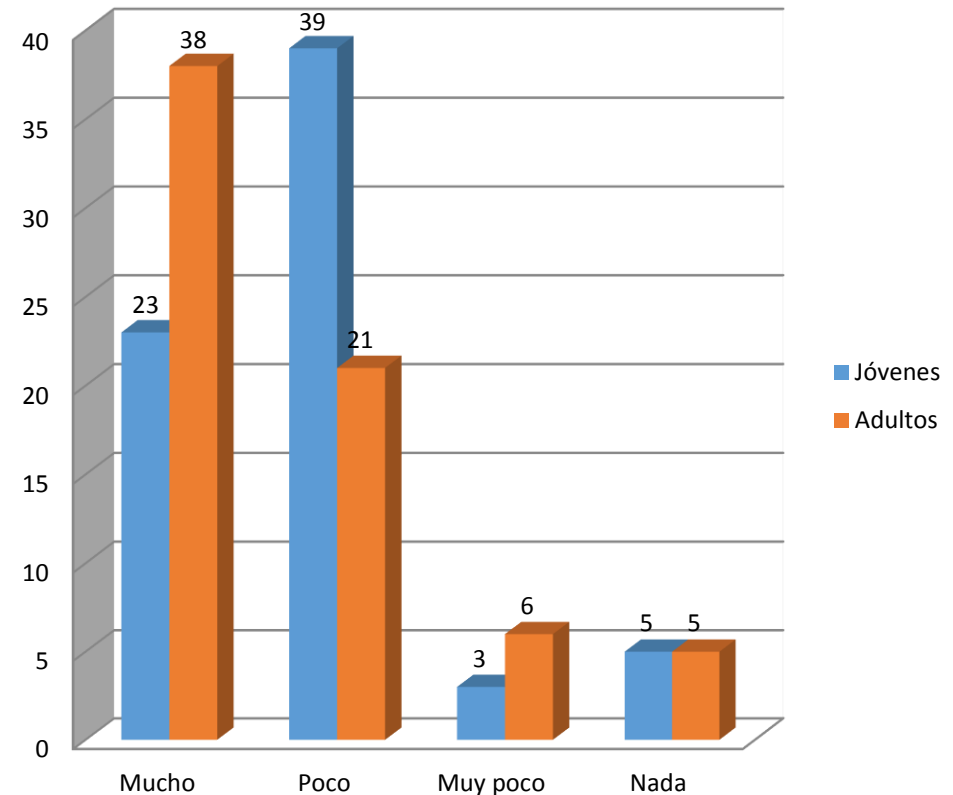


Interpretación:

Para los adolescentes y jóvenes, la opinión de los amigos, puede influir mucho en la aparición de algún TCA en el adolescente. Para ambos, los amigos influyen más que los padres o familiares.

8.-¿Cuánto cree que puede influir la Moda en la aparición de algún Tca?

Preguntas	12 a 18	%	19 a 30	%	TOTAL
a Mucho	23	33	38	54	61
b Poco	39	56	21	30	60
c Muy poco	3	4	6	9	9
d Nada	5	7	5	7	10
Total	70	100	70	100	140

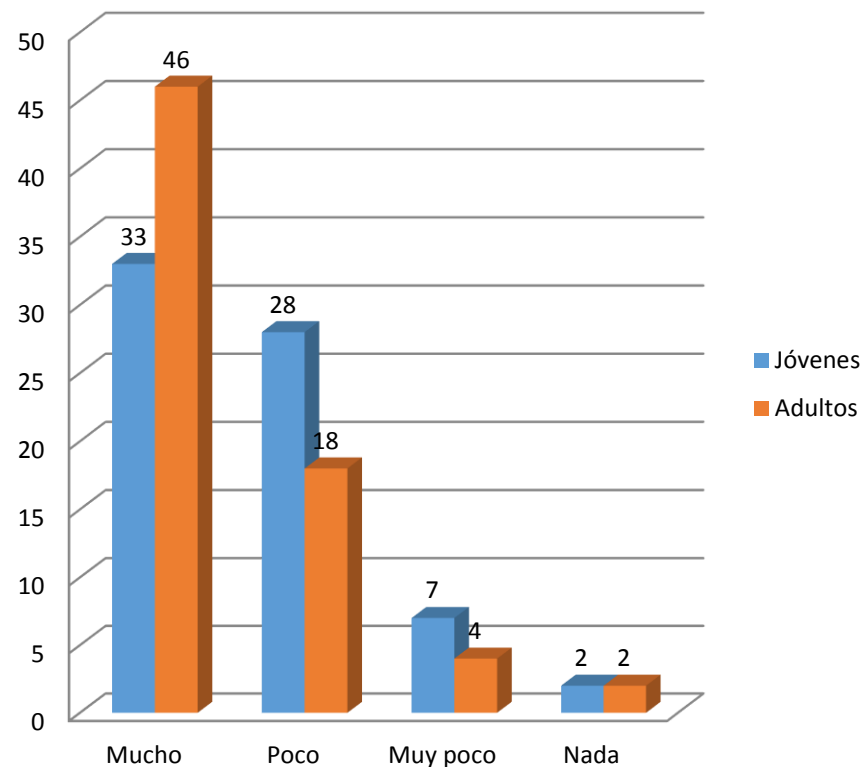


Interpretación:

Según los resultados, hay opiniones divididas con respecto a la influencia de la moda para la aparición de algún TCA, para los adolescentes influye poco mientras que para los jóvenes influye mucho.

9. ¿Cuánto cree que puede influir la publicidad a través de los medios de comunicación en la aparición de un TCA en el adolescente?

Preguntas	12 a 18	%	19 a 30	%	TOTAL
a Mucho	33	47	46	66	79
b Poco	28	40	18	26	46
c Muy poco	7	10	4	6	11
d Nada	2	3	2	3	4
Total	70	100	70	100	140

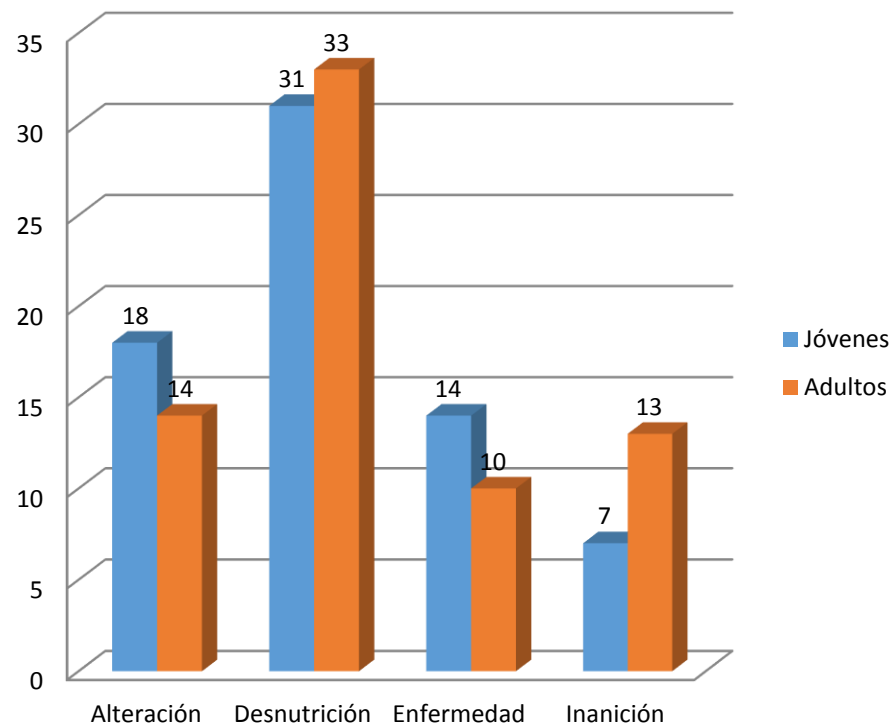


Interpretación:

Para los encuestados, la publicidad influye mucho en el adolescente para conducirlo a la aparición de algún TCA.

10. ¿Cuál es la consecuencia inmediata para la salud de un adolescente con algún TCA?

Preguntas	12 a 18	%	19 a 30	%	TOTAL
a Alteración	18	26	14	20	32
b Desnutrición	31	44	33	47	64
c Enfermedad	14	20	10	14	24
d Inanición	7	10	13	19	20
Total	70	100	70	100	140

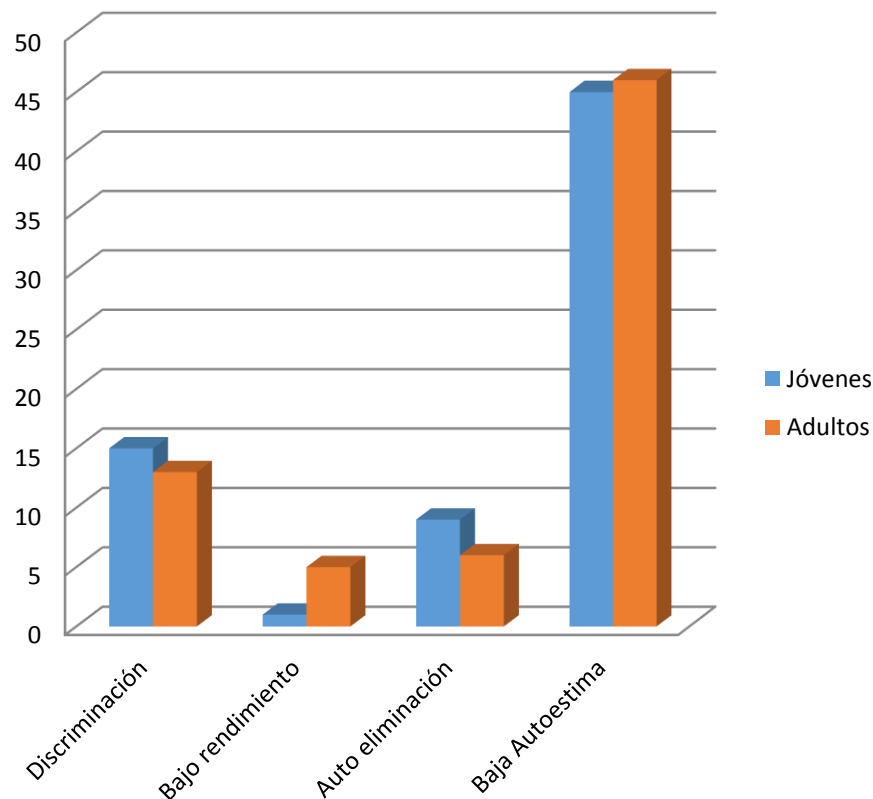


Interpretación:

Cuando se trata de la salud, la consecuencia inmediata para los encuestados viene hacer la desnutrición, en segundo lugar está la alteración en la salud mental.

11. ¿Cuál es la consecuencia a nivel personal en un adolescente que padece algún TCA?

Preguntas	12 a 18	%	19 a 30	%	TOTAL
a Discriminación	15	21	13	19	28
b Bajo rendimiento	1	1	5	7	6
c Auto eliminación	9	13	6	9	15
d Baja Autoestima	45	64	46	66	91
Total	70	100	70	100	140

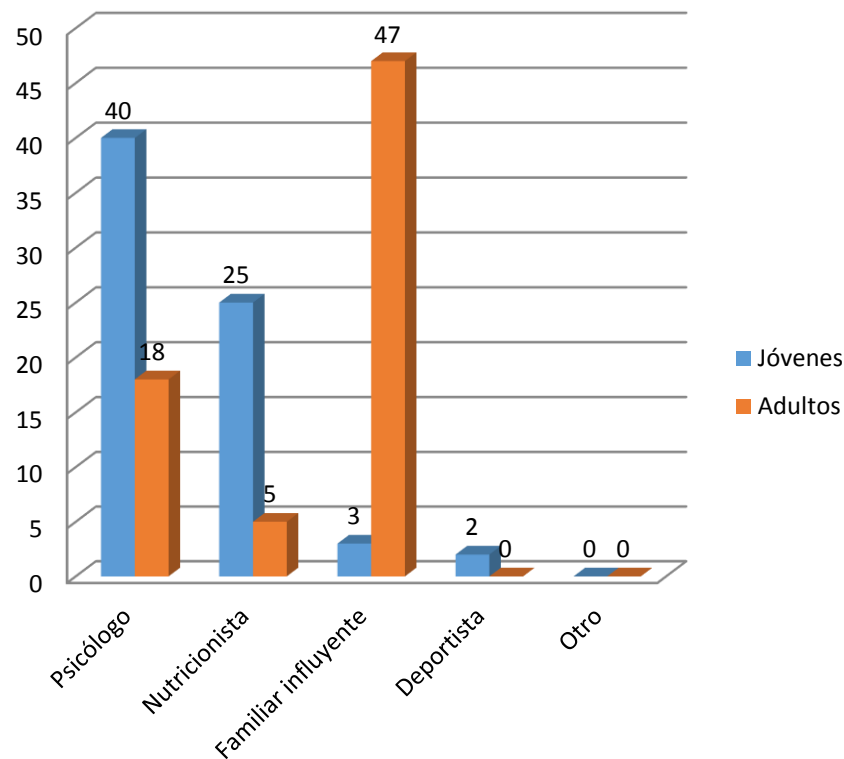


Interpretación:

Para los encuestados, el adolescente que padece de algún TCA a nivel personal afecta su autoestima, también identifican que puede sufrir discriminación y otros que puede conducir a la autoeliminación.

12. ¿Que acción inmediata debe hacerse para recuperar a un adolescente que padece de trastornos alimenticios?

Preguntas	12 a 18	%	19 a 30	%	TOTAL
a Psicólogo	40	57	18	26	58
b Nutricionista	25	36	5	7	30
c Familiar influyente	3	4	47	67	50
d Deportista	2	3	0	0	2
e Otro	0	0	0	0	0
Total	70	100	70	100	140

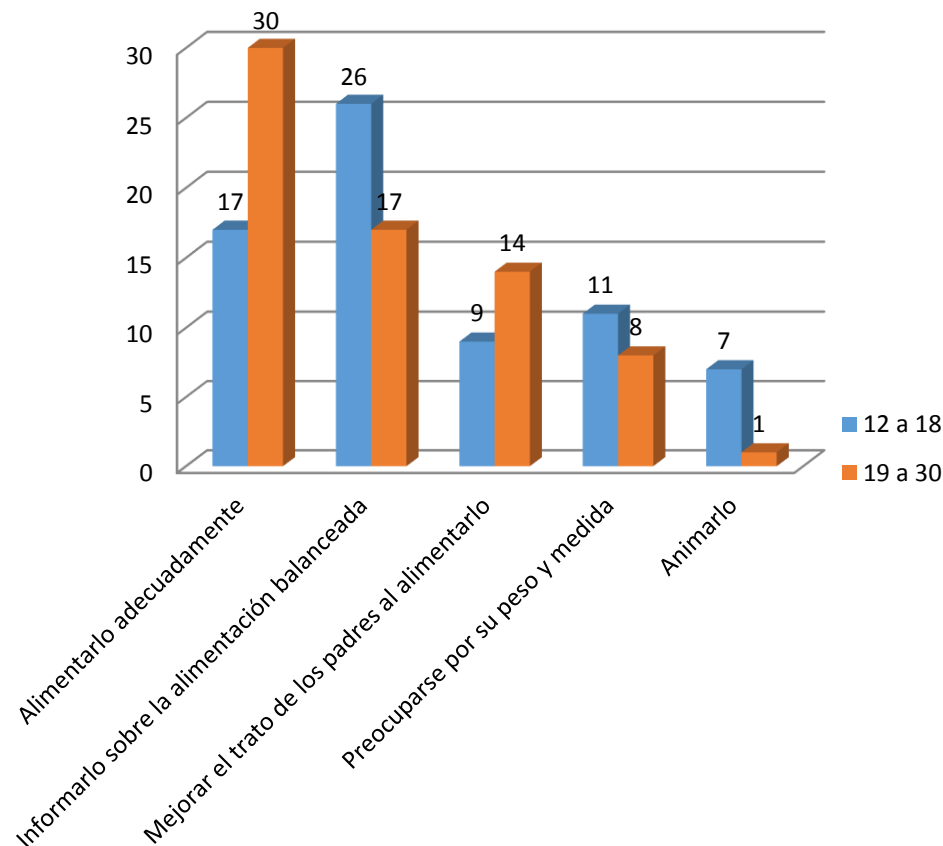


Interpretación:

El adolescente debe recibir ayuda psicológica y ayuda de un familiar influyente.

13. ¿Qué deben hacer los padres para prevenir la presencia de algún TCA en su hijo o hija adolescente?

Preguntas	12 a 18	%	19 a 30	%	TOTAL
a Alimentarlo adecuadamente	17	30	30	43	47
b Informarlo sobre la alimentación balanceada	26	17	17	24	43
c Mejorar el trato de los padres al alimentarlo	9	13	14	20	23
d Preocuparse por su peso y medida	11	8	8	11	19
e Animarlo	7	10	1	1	8
Total	70	100	70	100	140



Interpretación:

Los padres debes de alimentar adecuadamente a los adolescentes y brindarle información sobre alimentación balanceada para prevenir la presencia de algún TCA.

CONCLUSIONES

- 1. Los familiares, los amigos y la publicidad en los medios de comunicación influyen de manera determinante en la aparición de un TCA.**
- 2. Las consecuencias de los trastornos alimenticios son la discriminación y la baja autoestima**

BIBLIOGRAFÍA

[http://www.guiasalud.es/GPC/GPC 440 Tt Conduc
_Alim pacientes.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_440_Tt_Conduc_Alimentacion_pacientes.pdf)

<http://definicion.de/adolescente/>

[http://www.innatia.com/s/c-salud-y-
adolescentes/a-alimentos-adolescentes.html](http://www.innatia.com/s/c-salud-y-adolescentes/a-alimentos-adolescentes.html)

[http://www.minsa.gob.pe/portal/Servicios/SuSalud
EsPrimero/Adolescente/adol-alimynut.asp](http://www.minsa.gob.pe/portal/Servicios/SuSaludEsPrimero/Adolescente/adol-alimynut.asp)