



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS
ADULTOS JÓVENES QUE A LA FUNDACIÓN
ECUATORIANA DE DESARROLLO INTEGRAL
ROSA DE LOS VIENTOS**

**EATING HABITS OF THE YOUNG PEOPLE OF THE
ECUADORIAN FOUNDATION FOR INTEGRAL DEVELOPMENT
ROSA DE LOS VIENTOS**

Oñate López, Gabriela Paulina

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

Real Becerra Tarcisio Sebastián

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

Migdalia Janeth Sulbarán Brito

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13288

Hábitos Alimentarios de los Adultos Jóvenes que a la Fundación Ecuatoriana de Desarrollo Integral Rosa de los Vientos

Gabriela Paulina Oñate López¹gonate@stanford.edu.ec<https://orcid.org/0000-0001-5732-8099>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador**Tarcisio Sebastián Real Becerra**sb3355696@gmail.com<https://orcid.org/0009-0008-2199-0177>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador**Migdalia Janeth Sulbarán Brito**msulbaran@stanford.edu.ec<https://orcid.org/0000-0003-3304-8863>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador

RESUMEN

Todas las personas deberían disfrutar plenamente de los derechos fundamentales y ser asistidos en lo que requieran, para garantizarles calidad de vida. Sin embargo, se conoce que aquellas con discapacidad enfrentan barreras en la atención médica y prevención, lo que impacta negativamente su salud y bienestar. Es crucial mejorar la accesibilidad y adoptar políticas inclusivas para asegurar una atención equitativa. De manera que, ante necesidad de conocer el estado nutricional de las personas con discapacidad en Ecuador, particularmente en la provincia de Chimborazo, se propone este estudio que tiene como fin determinar los hábitos alimentarios de los adultos jóvenes que a la fundación ecuatoriana de desarrollo integral rosa de los vientos a través de un registro de control de medidas antropométricas. Estudio ejecutado desde el enfoque cuantitativo. El tipo de investigación seleccionado fue descriptivo y el nivel de campo. Los participantes fueron 13 personas de la institución antes mencionada. Las técnicas empleadas fueron la observación y la encuesta. Para analizar los datos se empleó el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Los resultados mostraron que la fiabilidad interna del Alfa de Cronbach estaba en un rango de 0,96. También se pudo determinar que el estado nutricional de los adultos jóvenes de la Fundación Ecuatoriana de Desarrollo Integral Rosa de los Vientos (FERVI) es mayormente saludable, con la mayoría manteniendo un peso normal y buenos hábitos alimentarios. Sin embargo, una proporción significativa enfrenta desafíos como bajo peso, sobrepeso y dependencia de comida chatarra, exacerbados por la falta de supervisión profesional, tiempo y recursos económicos.

Palabras clave: hábitos alimentarios, nutrición, salud, discapacidad

¹ Autor principal

Correspondencia: gonate@stanford.edu.ec

Eating habits of the young people of the Ecuadorian Foundation for Integral Development Rosa de los Vientos

ABSTRACT

All people should fully enjoy fundamental rights and be assisted in whatever they require, to guarantee their quality of life. However, it is known that those with disabilities face barriers to medical care and prevention, which negatively impacts their health and well-being. It is crucial to improve accessibility and adopt inclusive policies to ensure equitable care. So, given the need to know the nutritional status of people with disabilities in Ecuador, particularly in the province of Chimborazo, this study is proposed, the purpose of which is to determine the eating habits of young adults who wind rose through a control record of anthropometric measurements. Study executed from the quantitative approach. The type of research selected was descriptive and the field level. The participants were 13 people from the aforementioned institution. The techniques used were observation and survey. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program was used to analyze the data. The results showed that the internal reliability of Cronbach's Alpha was in the range of 0.96. It was also determined that the nutritional status of the young adults of the Ecuadorian Foundation for Integral Development Rosa de los Vientos (FERVI) is mostly healthy, with the majority maintaining a normal weight and good eating habits. However, a significant proportion face challenges such as underweight, overweight and dependence on junk food, exacerbated by a lack of professional supervision, time and financial resources.

Keywords: eating habits, nutrition, health, disability

Artículo recibido 05 agosto 2024

Aceptado para publicación: 10 setiembre 2024



INTRODUCCIÓN

Desde tiempos remotos, las personas con discapacidad intelectual han sido marginadas de la sociedad de diversas formas. Sin embargo, esta situación ha mejorado con el tiempo, principalmente debido al esfuerzo de numerosas instituciones que proporcionan apoyo y recursos para integrar a estas personas en la comunidad. Un ejemplo notable de esta exclusión se encuentra en la antigua Esparta, donde los ciudadanos en su afán por mantener una sociedad basada en la belleza y la perfección física, arrojaban a las personas con discapacidades desde el Monte Taigeto. Esta práctica reflejaba su rechazo hacia cualquier individuo que no cumpliera con sus estrictos estándares físicos (Mendoza y Sandoval, (2017)

A partir de esta acción, el trato hacia las personas con discapacidades ha mejorado significativamente a lo largo del tiempo, impulsado por la colaboración de profesionales de la salud y la educación. Estos especialistas han iniciado estudios para entender mejor las causas de las discapacidades, lo que ha contribuido a una mayor integración y apoyo a estas personas. Un hito importante en este proceso de cambio fue la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, celebrada en 2006, cuyo propósito es garantizar que las personas con discapacidades gocen de todos sus derechos y libertades en igualdad de condiciones. Esta convención, ratificada por Ecuador en 2008, también busca promover el respeto a la dignidad inherente de estas personas (MIES, 2008).

Igua (2022) expone que, a nivel mundial, existen al menos mil millones de habitantes tienen discapacidad, situación más frecuente en países en vía de desarrollo, y aunque no hay una caracterización nutricional global, se reporta el doble de la tasa de obesidad en personas con discapacidad intelectual, por exceso de grasa, déficit en la masa-tono muscular y carencia de macro y micronutrientes.

Cabe destacar que en Latinoamérica más de una cuarta parte de la población está afectada directa o indirectamente por situaciones de discapacidad, según lo expresan Piratagua y Buitriago (2021) indicando que esto representa al menos 50 millones de personas. Resaltan que estas suelen ser excluidas tanto de los procesos políticos como de las decisiones que afectan su bienestar, negándoseles sus derechos humanos básicos. Por otra parte, el acceso al seguro médico también está limitado, con altas tasas de personas sin cobertura en países como Ecuador y Chile.



Además, la falta de profesionales médicos capacitados para atender a personas con esta condición, lo que contribuye a la deficiente calidad de atención en la región.

En 2007, Ecuador reforzó su política sobre discapacidad, lo que llevó a una transformación importante en la forma en que se percibe a las personas con discapacidad. Uno de los programas clave, la Misión "Manuela Espejo", permitió realizar un censo nacional para identificar y registrar a personas con discapacidad, sacándolas del anonimato y visibilizando sus necesidades. La Misión "Joaquín Gallegos Lara" se centró en brindar apoyo a quienes cuidan a personas con discapacidades intelectuales, físicas severas o multid discapacidades.

En 2012, se implementó un bono mensual de 240 dólares para los familiares o responsables de estos cuidados, proporcionando un apoyo financiero crucial para estas familias (Mendoza & Sandoval, 2017).

Se puede señalar que, Ecuador ha tomado un rol de liderazgo en la región, sin embargo, hay que mejorar algunos aspectos relacionados con la política y programas hacia este grupo de personas. A través de la implementación de diversos proyectos y programas innovadores, el país ha logrado transformar la percepción y el tratamiento hacia este tipo de situaciones.

Para Martín (2021) la discapacidad intelectual, implica limitaciones importantes. Afecta a un pequeño porcentaje de la población global. Por ejemplo, en España hay más de cuatrocientas mil personas. Estas tienen una prevalencia significativamente mayor de obesidad en comparación con la población general. Esto se debe a diversos factores, incluyendo el uso de medicamentos, la presencia de síndromes específicos y hábitos alimentarios que están influenciados por su discapacidad.

De acuerdo con Acosta, (2017) y el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES, 2018) el Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades (CONADIS) reporta que en Ecuador, 232.495 hombres y 185.506 mujeres viven con algún tipo de discapacidad.

Las estadísticas específicas indican que 53.565 personas tienen discapacidad auditiva, 196.758 tienen discapacidad física (la más prevalente), 93.989 tienen discapacidad intelectual, 5.617 tienen discapacidad del lenguaje, 18.728 tienen discapacidad psicosocial, y 49.344 tienen discapacidad visual.

Antes de avanzar es necesario mencionar que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) la discapacidad está reconocida como una disminución completa o parcial en la capacidad de realizar actividades complejas e integradas, lo cual se refleja en diversas tareas, habilidades y comportamientos. Esta reducción en la capacidad puede ser de naturaleza cognitiva, auditiva, visual, de habla y lenguaje, motora, de destreza, o estar asociada al envejecimiento.

Destaca que, en el pasado, la discapacidad intelectual no recibió mucha atención en el ámbito de la salud en los países desarrollados, en parte porque se consideraba más una cuestión social o educativa que una condición médica. Anteriormente se usaban términos como "imbecilidad" o "retraso mental", pero desde 2004, ha habido un consenso generalizado para utilizar el término "discapacidad intelectual". Este cambio ha sido aceptado por diversas asociaciones internacionales y nacionales, reflejando un enfoque más actualizado y respetuoso hacia esta condición (Pérez, 2017).

En otro orden de ideas, se expone que el estado nutricional de una persona depende en primer lugar de si hay un equilibrio entre la cantidad de energía y nutrientes necesarios y los que se consumen. Sin embargo, también está influenciado por diversos factores en su entorno, como aspectos físicos y genéticos, culturales, económicos y ambientales. Estos factores pueden llevar a una ingesta inadecuada o excesiva de nutrientes o a una utilización subóptima de los alimentos ingeridos (Figuerola, 2020).

Ahora bien, entendiendo que las personas con discapacidad a menudo enfrentan barreras significativas en la atención y prevención de salud debido a diversos factores (Rivera y Pérez, (2023). Esto puede resultar en una atención médica inadecuada, falta de recursos preventivos y problemas en la coordinación del cuidado. Estas dificultades impactan negativamente en su salud general y mental. Para mejorar la situación, es crucial hacer las instalaciones accesibles, sensibilizar a los profesionales de salud y adoptar políticas inclusivas que garanticen una atención equitativa.

Entonces, surge la necesidad de conocer el estado nutricional de las personas con discapacidad en Ecuador, particularmente en la provincia de Chimborazo. No obstante, no se dispone de fuentes que permitan entender el estado actual del arte. Esto resalta la importancia de continuar con investigaciones centradas en el estado nutricional de los adultos jóvenes con discapacidad intelectual.

Tal investigación es vital para desarrollar estrategias que puedan ayudar a disminuir los problemas de obesidad y desnutrición en esta población en un futuro próximo.

Cabe resaltar que este trabajo es importante, porque las personas con discapacidades intelectuales se benefician significativamente de la participación en actividades recreativas. Estas actividades no solo ayudan a mantener su salud física y mental, sino que también permiten disfrutar de la vida, fomentar la creatividad y experimentar libertad. La recreación contribuye al desarrollo integral de sus capacidades, lo que a su vez mejora su calidad de vida tanto en el ámbito personal como social.

En función de lo planteado en párrafos anteriores se procede a plantear la siguiente interrogante ¿Cuál es el estado nutricional en adultos jóvenes con discapacidad intelectual de la fundación ecuatoriana de desarrollo Integral Rosa de los vientos “FERVI”, cantón Riobamba?, una vez realizado este planteamiento, es necesario delimitar los objetivos del estudio.

Como objetivos se consideraron los siguientes: Determinar los hábitos alimentarios de los adultos jóvenes que a la fundación ecuatoriana de desarrollo integral rosa de los vientos a través de un registro de control de medidas antropométricas. Explicar realidad actual del estado nutricional de estas personas, partiendo de la revisión teórica. Analizar el estado nutricional actual a partir de los resultados de la encuesta.

METODOLOGÍA

El proyecto adoptó un enfoque cuantitativo, que, según Alonso (2019), se caracteriza por ser secuencial y riguroso. Esto significa de acuerdo con Hernández y Baptista (2020) que el proceso de investigación sigue una serie de etapas que deben realizarse en un orden específico y no se deben omitir ni saltar pasos. Aunque es posible ajustar algunas fases, el enfoque se basa en un proceso estructurado en el que una etapa sigue a la anterior de manera lógica.

Primero, se parte de una idea general que se va refinando. Luego, se establecen objetivos y preguntas de investigación claras. A continuación, se revisa la literatura relevante y se construye un marco teórico que proporciona una base para el estudio. En este caso, el proyecto tiene como objetivo evaluar el estado de la piel de adultos jóvenes en la Fundación FERVI en el Cantón Riobamba. Para ello, se aplicará una ficha de observación para recopilar datos y realizar un análisis cuantitativo basado en la estructura y el orden definidos por el enfoque cuantitativo.



El tipo de investigación seleccionado es descriptivo que según Albán et al. (2020) la investigación descriptiva se enfoca en detallar las características de un fenómeno o población sin manipular variables. Se enfoca en el registro, análisis e interpretación de fenómenos actuales describiendo características fundamentales homogéneas y utilizando criterios sistemáticos para establecer su estructura o comportamiento. Por ello la información debe ser precisa y organizada, evitando inferencias y basándose en datos observables. Los métodos incluyen observación y encuestas, proporcionando datos. Aunque se pueden clasificar datos en categorías descriptivas, no se pueden establecer relaciones de causa y efecto.

En el caso de esta investigación, el estado nutricional en los adultos jóvenes de la Fundación FERVI en el Cantón Riobamba, el enfoque descriptivo permitió examinar en detalle cómo se manifiestan y qué factores influyen en el estado nutricional de esta población específica. El estudio no se centró en experimentar o manipular variables, sino en describir y comprender los factores que contribuyen al problema nutricional. Esto incluye identificar características, patrones y circunstancias que afectan el estado nutricional de los adultos jóvenes en la fundación. El objetivo es proporcionar una visión clara y completa del problema para ayudar a entender sus causas y contexto.

Tipo descriptivo que se concentra en capturar y analizar las particularidades de fenómenos sociales o educativos dentro de un marco temporal y espacial específico, proporcionando una visión detallada y contextualizada sin intervenir en el fenómeno mismo (Hernández, et al. (2020). Se seleccionó dado que permitió analizar el estado nutricional en los adultos mayores jóvenes de la fundación FERVI, Cantón Riobamba, permitiendo describir los factores que desencadenan el problema descrito en el presente proyecto.

El nivel seleccionado fue el de campo para el que Pereyra (2022) señaló que esta se realiza directamente en el entorno donde ocurren los fenómenos que se están estudiando. Este enfoque permite a los investigadores recoger datos en el lugar y momento en que los fenómenos tienen lugar, proporcionando una visión más precisa y contextualizada del objeto de estudio.

La población objeto de estudio estuvo compuesta por 13 personas de la institución antes mencionada. Mismos que decidieron participar de manera espontánea por lo que se solicitaron permisos correspondientes a la institución y familiares presentando un consentimiento informado.



En el estudio del estado nutricional de adultos jóvenes en la Fundación FERVI en el Cantón Riobamba, la investigación de campo implica recopilar datos directamente en el entorno donde ocurren los fenómenos. Esto se realizó mediante visitas regulares a la fundación, además de la encuesta realizada, que facilitó recoger información acerca de las prácticas alimentarias y condiciones de vida, lo que llevó a recopilar datos sobre hábitos alimentarios, disponibilidad de alimentos y mediciones físicas.

Esta metodología permitió un análisis detallado y contextualizado, proporcionando una visión clara para mejorar la salud y el bienestar de los participantes. La técnica usada fue la observación, que en concordancia con Pereyra (2022) facilitó recolectar la información, tabularla y analizarla mediante el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), para establecer resultados los cuales fueron interpretados en tablas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Una vez aplicada la observación y la encuesta de 18 preguntas de indicadores hacia la población beneficiaria, con una muestra de 13 personas la fundación FERVI. Se presentan los principales resultados obtenidos de acuerdo con los criterios que fueron: estado nutricional, tipo de alimentos que se consumen habitualmente, actividad física ejecutada, intensidad de la actividad física, régimen dietético seguido, elección de alimentos y factores influyentes, obstáculos en la alimentación saludable. Antes de presentar las tablas, se procede a mostrar los resultados del Alfa de Cronbach.

Tabla 1. Prueba de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,966	18

Nota: Elaborado por Oñate y Sulbarán (2024).

Un Alfa de Cronbach de 0.966 indica una muy alta consistencia interna, lo que demuestra que los ítems del instrumento están altamente correlacionados y miden de manera coherente el mismo constructo. Esto es indicativo de un instrumento muy fiable. Posterior a este análisis se procede a presentar los siguientes resultados.

Tabla 2. Estado nutricional actual

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Bajo peso	2	15,4	15,4	15,4
Sobrepeso	2	15,4	15,4	30,8
Normal	9	69,2	69,2	100,0
Total	13	100,0	100,0	

Nota: Elaborado por Oñate y Sulbarán (2024).

Análisis

La mayoría de los individuos (69,2%) tienen un peso normal, lo cual es un buen indicador de salud general en esta muestra. Aunque las proporciones de bajo peso y sobrepeso no son mayoritarias, representan una parte significativa de la muestra (15,4% cada una) esto destaca la importancia de abordar ambas condiciones de manera equilibrada en cualquier programa de salud o intervención. Los resultados sugieren la necesidad de intervenciones dirigidas tanto a aumentar el peso en individuos de bajo peso como a reducir el peso en aquellos con sobrepeso para mejorar la salud general de la población estudiada.

Tabla 3. Tipos de alimentos que consume

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Frutas y verduras, cereales y tubérculos, productos de origen animal	11	84,6	84,6	84,6
Comida Chatarra	2	15,4	15,4	100,0
Total	13	100,0	100,0	

Nota: Elaborado por Oñate y Sulbarán (2024).

Análisis

La mayoría de los individuos (84,6%) tienen hábitos alimentarios que se consideran saludables, lo que es un buen indicador de la calidad de la dieta en esta muestra. Una minoría significativa (15,4%) consume principalmente comida chatarra. Esto sugiere que hay un segmento de la población que podría beneficiarse de intervenciones educativas y de promoción de la salud para mejorar sus hábitos alimentarios. Los datos resaltan la importancia de continuar con programas de educación nutricional que fomenten el consumo de una dieta variada y equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales y productos de origen animal, y que desincentiven el consumo de comida chatarra.

Tabla 4. Régimen dietético seguido

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si con supervisión de un profesional	5	38,5	38,5	38,5
	No	8	61,5	61,5	100,00
	Total	13	100,0	100,0	

Nota: Elaborado por Oñate y Sulbarán (2024).

Análisis

La mayoría de los individuos (61,5%) no están bajo supervisión profesional para la actividad en cuestión, lo que podría implicar varios factores, como la autosuficiencia, la falta de recursos, o la falta de percepción de necesidad de supervisión. Un 38,5% de los individuos considera importante o necesario tener este apoyo. Este grupo podría estar más consciente de los beneficios o requerimientos de dicha supervisión.

Para mejorar la adherencia a prácticas supervisadas profesionalmente (podría ser útil conocer las razones detrás de la falta de supervisión y abordar esas barreras. Esto podría incluir educación sobre los beneficios de la supervisión profesional, mejorar el acceso a profesionales.

Tabla 5. Factores que influyen en la elección de alimentos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Disponibilidad	5	38,5	38,5	38,5
	Sabor	3	23,1	23,1	61,5
	Precio	3	23,1	23,1	84,6
	Calidad nutricional	2	15,4	15,4	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Nota: Elaborado por Oñate y Sulbarán (2024).

Análisis

La disponibilidad es el factor más influyente en las decisiones alimentarias de la mayoría de la muestra, lo que subraya la importancia del acceso fácil a los alimentos. Sabor y precio resultan importantes para una proporción significativa de la muestra. Las estrategias para mejorar la alimentación podrían centrarse en hacer que los alimentos saludables sean más sabrosos y asequibles.

Aunque la calidad nutricional es importante, parece ser una consideración secundaria para la mayoría de las personas en esta muestra. Esto podría sugerir la necesidad información para aumentar la conciencia sobre la importancia de la nutrición en la elección de alimentos.

Tabla 6. Obstáculos para llevar alimentación saludable

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Falta de motivación	1	7,7	7,7	7,7
	Falta de información	3	23,1	23,1	30,8
	Falta de tiempo	5	38,5	38,5	69,2
	Falta de dinero	4	30,8	30,8	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Nota: Elaborado por Oñate y Sulbarán (2024).

Análisis

La falta de motivación es una barrera menor para la mayoría de la muestra, afectando solo al 7,7% de los individuos. Esto indica que la mayoría de las personas tienen alguna forma de motivación para realizar la actividad en cuestión, pero enfrentan otras barreras más significativas. Esta es una barrera para el 23,1% de la muestra. Esto sugiere que casi una cuarta parte de los individuos sienten que no tienen suficiente información para realizar la actividad de manera efectiva, lo cual podría ser abordado mediante programas educativos y de sensibilización.

La falta de tiempo es la barrera más común, afectando al 38,5% de la muestra. Esto indica que muchas personas encuentran difícil encajar la actividad en sus horarios ocupados, lo que podría ser un reflejo de las demandas de la vida moderna y la necesidad de estrategias para manejar el tiempo de manera más efectiva.

La falta de dinero es una barrera significativa para el 30,8% de la muestra. Esto sugiere que el costo asociado con la actividad (por ejemplo, comer saludablemente o asistir a un gimnasio) es un impedimento importante para una parte considerable de los individuos.

Tabla 7. Actividad física diaria

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	30,8	30,8	30,8
	Más de tres veces al día	1	7,7	7,7	38,5
	Dos o tres veces al día	5	38,5	38,5	76,9
	Una vez al día	3	23,1	23,1	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Nota: Elaborado por Oñate y Sulbarán (2024).

Análisis

Un 30,8% de la muestra nunca realiza la actividad. Esto sugiere que una proporción significativa de la muestra no participa en esta actividad en absoluto, lo que podría ser motivo de preocupación si la actividad es beneficiosa para la salud. Solo un 7,7% de la muestra realiza la actividad más de tres veces al día, lo que indica que este nivel de frecuencia es poco común.

La mayoría de los individuos (38,5%) realizan la actividad dos o tres veces al día. Esto sugiere que esta frecuencia es la más común entre la muestra, indicando que muchos individuos tienen un hábito regular y frecuente respecto a la actividad. Un 23,1% de la muestra realiza la actividad una vez al día, lo que representa un nivel de compromiso diario, aunque menos frecuente que la categoría anterior.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La mayoría de los individuos presentan un peso en rango normal, lo cual es un buen indicador de salud general en esta muestra. Esto concuerda con lo expresado por Moncayo et al. (2021) al manifestar que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personas con peso anormal se debe principalmente a hábitos alimentarios poco saludables, que constituyen comportamientos alimentarios inadecuados.

De igual manera, Torres et al. (2020) plantearon que mantener cuatro comportamientos ideales de salud, como no fumar, mantener un peso normal, realizar actividad física alta y seguir una dieta ideal, es fundamental para una vida saludable y la prevención de enfermedades. Estos eliminan el riesgo de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y varios tipos de cáncer. Mantener un peso normal reduce la probabilidad de desarrollar problemas de salud como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardíacas.

Aunque las proporciones de bajo peso y sobrepeso no son mayoritarias, representan una parte significativa de la población estudiada, lo que implica importantes preocupaciones de salud. Ambas pueden ser un indicador de malnutrición y asociarse con diversos riesgos de salud, como anemia, problemas de desarrollo, y estar relacionado con enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

La mayoría de los individuos en la muestra tienen hábitos alimentarios considerados saludables, lo cual es un indicador positivo de la calidad general de la dieta en esta población. Sin embargo, existe una minoría significativa que consume principalmente comida chatarra. Esto sugiere que, aunque la tendencia general es hacia una alimentación equilibrada, hay un grupo de personas que aún opta por alimentos procesados y de bajo valor nutricional.

Este consumo de comida chatarra puede tener implicaciones negativas para su salud, incluyendo un mayor riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades relacionadas. Así lo confirma Morán (2024) al manifestar que este tipo de alimentos que también son conocidos como comida basura o de bajo valor nutricional, están compuestos por altos niveles de grasa, sal, azúcar y saborizantes que aumentan el apetito y la sed. Aunque suele ser sabrosa, no es de alta calidad ni nutritiva. Su consumo frecuente está relacionado con diversos problemas de salud, como obesidad, sobrepeso, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, problemas dentales y celulitis.

La mayoría de los individuos no están bajo supervisión profesional para la actividad en cuestión, lo que podría deberse a varios factores, que incluyen una sensación de autosuficiencia, donde las personas sienten que pueden gestionar la actividad por sí mismas sin ayuda externa. Al respecto Cáliz, et al. (2023) señalaron que algunas personas realizan dietas sin tener ningún tipo de supervisión médica. También puede ser resultado de la falta de recursos, ya que no todos tienen acceso económico o logístico a profesionales.

La disponibilidad de los alimentos es el factor más influyente en las decisiones alimentarias de la mayoría, destacando la importancia del acceso fácil a opciones saludables. Si los alimentos saludables son accesibles, es más probable que las personas los elijan, mientras que la falta de acceso a estos puede aumentar el consumo de alimentos procesados. Por lo tanto, mejorar el acceso a productos saludables es crucial para promover mejores hábitos alimentarios y mejorar la salud pública.

Vega (2023) mencionó que precio puede haber influido en la decisión de comprar alimentos ecológicos durante la pandemia, ya que las personas de la muestra no mostraron un gran interés en consumir estos productos, reflejado en la falta de aumento en su consumo o gasto en alimentos orgánicos. Además, la preocupación por la salud no fue un factor determinante en sus decisiones de elegir estos productos, lo que sugiere que factores económicos y tal vez la prioridad de otras preocupaciones superaron el interés en los beneficios de los alimentos ecológicos durante ese período. Esta falta de participación en actividades físicas puede tener implicaciones en términos de salud, bienestar o desarrollo personal, dependiendo de la naturaleza de la actividad en cuestión. Garzón y Aragón (2021) manifestaron que anteriormente los estudios sobre el sedentarismo se enfocaban en los bajos niveles de actividad física y ejercicio, y sus efectos negativos sobre la morbilidad y la mortalidad. Estos incluían recomendaciones específicas para la actividad física regular con el fin de evitar dichos problemas de salud. Sin embargo, investigaciones más recientes han revelado que pasar muchas horas diarias sentado, también conocido como "tiempo silla", tiene un efecto negativo sobre la salud que no se neutraliza necesariamente con la práctica diaria de actividad física. Este hallazgo ha ampliado la comprensión del sedentarismo y sus implicaciones, destacando que incluso las personas activas pueden enfrentar riesgos si pasan demasiado tiempo sentadas.

El acto de sentarse, ya sea en un sofá, una silla o el piso, es común tanto para el descanso como para el trabajo. No obstante, permanecer largos períodos en esta posición, con las rodillas a nivel de la cadera y ocasionalmente la espalda reclinada, puede llevar a problemas de salud significativos. Estos problemas incluyen enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y un aumento de la mortalidad. El impacto negativo de estar sentado por largos períodos ha captado la atención de muchos investigadores en el campo del movimiento humano y la salud, quienes estudian las consecuencias de una vida sedentaria y buscan estrategias para mitigar estos riesgos.

CONCLUSIONES

A partir del análisis de los resultados se pudo determinar que los hábitos alimentarios de los adultos jóvenes que acuden la fundación ecuatoriana de desarrollo integral rosa de los vientos (FERVI) están considerados en un rango saludable en su mayoría, sin embargo, hay quienes aún optan por el consumo de alimentos pre elaborados, que representan un peligro para la salud.



La realidad actual del estado nutricional de los adultos jóvenes de la Fundación Ecuatoriana de Desarrollo Integral Rosa de los Vientos muestra una situación diversa. La mayoría de los individuos mantiene un peso normal y hábitos alimentarios saludables, lo cual es positivo para su salud general. Sin embargo, existe una proporción significativa que enfrenta desafíos, con algunos individuos en condiciones de bajo peso o sobrepeso y otros con una alta dependencia de comida chatarra. Además, muchos no cuentan con supervisión profesional para sus actividades, lo que puede influir en la eficacia de sus esfuerzos para mantener o mejorar su salud. Las principales barreras identificadas son la falta de tiempo y dinero, lo que sugiere la necesidad de intervenciones que aborden estos obstáculos y promuevan mejores prácticas de gestión del tiempo y acceso a recursos.

Mientras que una parte de la población muestra hábitos alimentarios saludables y un buen estado nutricional, hay una necesidad urgente de intervenciones que aborden la malnutrición en ambos extremos, mejoren el acceso a alimentos saludables y aumenten la supervisión profesional para garantizar una salud óptima. Esto incluye estrategias para manejar mejor el tiempo y reducir las barreras económicas, así como programas educativos que fomenten una mayor conciencia sobre la importancia de la nutrición y el impacto de la comida chatarra.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acosta, D. C. (2017). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes con discapacidad intelectual de la unidad de educación especial Carchi. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7816/1/06%20NUT%20220%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Albán, G., Verdesoto, A., & Castro, E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción. *Recimundo*, 4(3), 163-173. doi:10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173
- Cáliz, C., Granizo, R., Sanz, M., Vargas, A., & Jiménez, U. (2023). Percepción de la imagen corporal y acciones que realiza para su modificación el alumnado de primer ciclo de educación secundaria obligatoria y la perspectiva del profesorado de Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*, 15(1), 85-102. doi: <https://doi.org/10.58727/jshr.102701>
- Figuroa , D. (2020). Estado como factor nutricional y resultado de la seguridad alimentaria y



- nutricional y sus representaciones en Brasil .
- Garzón, J., & Aragón, L. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación (42), 478-499. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2020). Metodología de la investigación (Quinta ed.). (J. Mares, Ed.) Mexicana.
- Igua, D. M. (2022). Herramientas de diagnóstico nutricionales en pacientes con discapacidad. Scielo.
- Martín, M. (2021). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y jóvenes adultos con discapacidad intelectual: una revisión sistemática. Repositorio UC. Obtenido de <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/22901>
- Mendoza, E., & Sandoval, D. (Abril de 2017). Repositorio de Universidad Politécnica Salesiana Quito. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/4996/1/UPS-QT03688.pdf>
- MIES. (2008). MIES. Obtenido de <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/Pol%C3%ADtica-P%C3%ABlica.pdf>
- Moncayo, L., Moncayo, D., Moncayo, C. Z., Rosas, M., & Pesantez, F. (2021). Índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura como indicadores del estado de salud. FacSalud, 5(9), 04-13. doi:doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol5iss9.2021pp4-13
- Morán, D. (2024). Consumo de comida chatarra y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de tercer año de bachillerato del colegio José Pino Icaza, Guayaquil 2023. Repositorio UNEMI. Obtenido de <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/7246/1/DENNIS%20MORAN%20INF%20ORME.pdf>
- OMS. (03 de Mayo de 2019). OMS. Obtenido de <https://www.lahora.com.ec/cotopaxi/noticia/1102240808/este-mes-inicia-campana-para-completar-esquemas-en-latacunga->
- Pereyra, L. (2022). Metodología de la Investigación (1° ed.). Klik soluciones educativas. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=6e->



[KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=pereyra+nivel+investigacion+&ots=WHDT4OEIv&sig=erD3ZmjGuyWxT4aN9_8unkcE1LU&redir_esc=y#v=onepage&q=pereyra%20nivel%20investigacion&f=false](https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/9670/Perez+Lozano,+Pedro.pdf;jsessionid=31307C956CBAC46F6F5B39463A92FB12?sequence=4)

Pérez, P. (Octubre de 2017). Unican. Obtenido de

<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/9670/Perez+Lozano,+Pedro.pdf;jsessionid=31307C956CBAC46F6F5B39463A92FB12?sequence=4>

Piratagua, N., & Buitriago, M. (2021). La salud como derecho, avances y desafíos en personas con discapacidad en América Latina. Repositorio UR. Obtenido de

<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/2cd38b24-0019-4709-afe1-5b54720ba158/content>

Rivera, M., & Pérez, C. (2023). Factores Asociados a la Obesidad y su Impacto en la Salud: Un Estudio de Factores Dietéticos, de Actividad Física y Sociodemográficos. Sapiencia UH, 3(2), 145-160. doi:<https://doi.org/10.61598/s.r.c.a.v3i2.59>

Torres, R., Martínez, M., López, W., Pérez, J., Torres, D., & Ramírez, O. (2020). Concordancia entre el índice de salud cardiovascular ideal y el índice Fuster-BEWAT. CorSalud, 12(3), 312-317. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/cs/v12n3/2078-7170-cs-12-03-312.pdf>

Vega, C. (2023). Nuevas tendencias en cuanto al cuidado de la salud: consumo de productos alimenticios ecológicos. Repositorio Us. Obtenido de <https://idus.us.es/handle/11441/158872>

