



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ**  
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS Y NUTRICIÓN  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS  
ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS, DE DOS COLEGIOS DEL DISTRITO DE BUGABA.**

PRESENTADO POR  
SAHIRYS ODETH MORALES SAMUDIO  
LAURA ETHEL SOTO LÓPEZ

ASESORA  
OMAYRA OROZCO DE ALFARO

TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADAS EN  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CHIRIQUÍ  
2025

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTOS.....	8
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
CAPÍTULO I.....	12
MARCO INTRODUCTORIO.....	12
1.1 INTRODUCCIÓN.....	13
1.2 ASPECTOS GENERALES DEL PROBLEMA.....	14
1.4.1 <i>Objetivo General</i> .....	19
1.4.2 <i>Objetivos Específicos</i> .....	19
1.5 ALCANCE.....	19
1.6 LIMITACIONES.....	19
1.7 JUSTIFICACIÓN.....	20
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 UBICACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO.....	23
2.2 ANTECEDENTES.....	23
2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	26
2.3.1 <i>Importancia de los hábitos alimentarios</i> .....	27
2.3.2 <i>Factores que influyen en los hábitos alimentarios</i> .....	27
2.3.3 <i>Beneficios de los hábitos alimentarios saludables</i> .....	28
2.3.4 <i>Consecuencias de tener malos hábitos alimentarios</i> .....	28
2.3.4.1 Enfermedades crónicas no transmitibles.....	29
2.3.4.2 Deficiencias nutricionales.....	30
2.3.4.3 Impacto en la salud mental y bienestar.....	30
2.3.4.4 Otros problemas físicos.....	31
2.4 ESTADO DE ÁNIMO.....	30
2.4.1 <i>Diferencia entre estado de ánimo y emociones</i> .....	32
CAPÍTULO III.....	33
MARCO METODOLÓGICO.....	33
3.1 MATERIALES.....	34
3.2 MÉTODOS.....	34
3.2.1 <i>Tipo de estudio</i> .....	34

3.3 DISEÑO.....	35
3.4 POBLACIÓN.....	36
3.5 MUESTRA.....	36
3.6 RECOLECCIÓN DE DATOS.....	37
3.6.1 <i>Instrumento</i> .....	37
3.6.2 <i>Prueba del instrumento</i> .....	37
3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
2.3 ANÁLISIS DE DATOS.....	38
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>41</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>41</b>
A continuación, se describirán los resultados.....	42
<b>4.1 EDAD Y SEXO DE LOS PARTICIPANTES.....</b>	<b>42</b>
<b>4.2 PROCEDENCIA.....</b>	<b>42</b>
<b>4.3 EDADES.....</b>	<b>43</b>
<b>4.4 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....</b>	<b>44</b>
4.4.1 <i>Número de comidas al día</i> .....	44
4.4.2 <i>Tiempos de comida</i> .....	44
4.4.3 <i>Número de meriendas al día</i> .....	45
4.4.4 <i>tiempos de merienda al día</i> .....	46
4.4.5 <i>Burundangas en las meriendas</i> .....	47
4.4.6 <i>Consumo de comidas en la noche muy tarde</i> .....	48
<b>4.5 ESTADO DE ÁNIMO.....</b>	<b>48</b>
4.5.1 <i>Estado de ánimo al realizar el estudio</i> .....	48
4.5.2 <i>Estado de ánimo regularmente</i> .....	49
<b>4.6 EVALUACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.....</b>	<b>50</b>
<b>4.7 EVALUACIÓN DE HA (HÁBITOS ALIMENTARIOS) SEGÚN EA (ESTADO DE</b>	
<b>    ÁNIMO) EN EL DANIEL OCTAVIO CRESPO (DOC).....</b>	<b>51</b>
<b>4.9 COMPARACION ENTRE IAP Y DOC EN RELACION A HA Y EA.....</b>	<b>53</b>
.....	53
<b>4.10 PRUEBAS DE HIPÓTESIS.....</b>	<b>54</b>
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>56</b>
<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>56</b>
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>60</b>
<b>CONSIDERACIONES FINALES.....</b>	<b>60</b>

<b>5.1 CONCLUSIONES</b> .....	<b>61</b>
<b>5.2 RECOMENDACIONES</b> .....	<b>63</b>
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	<b>65</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>65</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA</b> .....	<b>66</b>
<b>CAPÍTULO VII</b> .....	<b>72</b>
<b>ANEXO</b> .....	<b>72</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

### CAPÍTULO III

<b>Tabla N°1.</b> TAMAÑO MUESTRAL DE CADA COLEGIO POR NIVEL ACADÉMICO.....	39
<b>Tabla N°2.</b> PUNTAJE DEL CUESTIONARIO, HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	40
<b>Tabla N°3.</b> PUNTAJE DEL CUESTIONARIO, ESTADO DE ÁNIMO .....	42

### CAPÍTULO IV

<b>Tabla N°4.</b> CANTIDAD Y SEXO DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	44
<b>Tabla N°5.</b> LUGARES DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	44
<b>Tabla N°6.</b> EDADES DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	45
<b>Tabla N°7.</b> NÚMERO DE COMIDAS DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	46
<b>Tabla N°8.</b> TIEMPOS DE COMIDA DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	47
<b>Tabla N°9.</b> NÚMERO DE MERIENDAS DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	48
<b>Tabla N°10.</b> MOMENTOS DE MERIENDA DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	48

<b>Tabla N°11.</b> BURUNDANGAS EN LA MERIENDA DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	49
<b>Tabla N°12.</b> CONSUMO DE COMIDAS EN LA NOCHE MUY TARDE DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025.....	50
<b>Tabla N°13.</b> ESTADO DE ÁNIMO EN EL MOMENTO DEL ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON, AGOSTO 2025 .....	50
<b>Tabla N°14.</b> REGULARIDAD DEL ESTADO DE ÁNIMO, DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	52
<b>Tabla N°15.</b> RESULTADO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	53
<b>Tabla N°16.</b> EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DEL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ESTUDIANTES DEL DOC QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	54
<b>Tabla N°17.</b> EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DEL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ESTUDIANTES DEL IAP QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	55
<b>Tabla N°18.</b> COMPARACIÓN SOBRE LA EVALUACIÓN DE HA Y EA DE LOS COLEGIOS QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025 .....	56

## **DEDICATORIA**

Esta investigación se la dedicamos

### **A Dios**

Por su amor incondicional a nosotras,

Por guiarnos y darnos la fortaleza necesaria para culminar esta tesis,

Que toda honra sea para Él.

### **A nuestras familias**

Cuya paciencia, apoyo y amor hicieron posible este logro,

Por estar con nosotros en cada uno de los pasos que dimos para hacer realidad esta tesis,

Los amamos muchísimo.

### **A Thiago**

Mi hijo, por ser mi mayor inspiración.

### **A mis segundos padres**

Por su consejo, respaldo y cariño incondicional.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A Dios**

Por ser nuestro amparo, fortaleza y guía en cada etapa de este proceso, por darnos la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar con éxito esta investigación.

### **A nuestros padres**

Diana, César y Lineth por darnos la vida, su amor incondicional, sus enseñanzas y por acompañarnos con paciencia y fe en cada paso del camino. Su apoyo ha sido un pilar fundamental en nuestra formación. Los amamos mucho.

### **A nuestros hermanos**

Kathleen, Lineth, Mathías, Sarah y Teddy Lee por su comprensión, apoyo, ánimo y respaldo constante. Gracias por estar presentes, por motivarnos y por celebrar con nosotras cada avance.

### **A mi hijo**

Thiago, cuya alegría, inocencia y amor se convirtieron en la mayor fuente de inspiración para continuar aun en los momentos más difíciles. Este logro es también suyo.

### **A la profesora Omayra Orozco**

Por su dedicación, orientación y compromiso, que fueron indispensables para el correcto desarrollo y calidad de este trabajo.

### **A nuestros amigos**

Por estar siempre apoyándonos, animándonos, escuchando nuestros momentos de crisis y celebrando con nosotros en cada etapa de este trabajo. Gracias por ser de esos amigos que brindan de su ayuda de manera incondicional y por ser amigos verdaderos.

### **A los colegios**

Instituto Adventista Panameño y al Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo, por abrirnos sus puertas para poder recopilar los datos y desarrollar esta tesis. También por estar dispuestos a colaborar con nosotras y brindarnos su ayuda.

## RESUMEN

Con esta investigación se buscó, describir, explicar y relacionar la influencia de los hábitos alimentarios sobre el estado de ánimo en adolescentes de dos colegios secundarios de la provincia de Chiriquí, los cuales fueron el Instituto Adventista Panameño y el Daniel Octavio Crespo analizando en profundidad ambos conceptos en los distintos ámbitos de la vida de los adolescentes.

Este estudio es de tipo descriptivo, explicativo y correlacional con un enfoque cuantitativo. La población evaluada fueron adolescentes de 13, 14 y 15 años pertenecientes a los colegios mencionados. Para la evaluación del estado de ánimo se hizo mediante preguntas cerradas y abiertas, para la determinación de hábitos saludables se hizo una evaluación de patrones de consumo, en ambos se utilizó la escala de Likert. La tabulación y análisis de datos se realizó utilizando el software de Excel, luego para medir la correlación entre las variables se aplicó la prueba de Chi-cuadrado de independencia.

Los principales resultados muestran que el 57% de los estudiantes presentaron regularmente un estado de ánimo feliz, con menores porcentajes en triste con 4% al igual que enojado con un 4%. En cuanto a la categoría de hábitos alimentarios un 49.1% se ubica en “bueno” y un 30.4% en “regular”.

Según la prueba de correlación Chi-cuadrado de independencia se obtuvo un valor de  $p = .93$  dejando en evidencia que no existe una relación significativa entre las variables estudiadas.

**Palabras claves:** hábitos alimentarios, estado de ánimo, adolescentes, patrones de consumo, nutrición.

## **ABSTRACT**

This study sought to describe, explain, and relate the influence of eating habits on mood in adolescents from two secondary schools in the province of Chiriquí, namely the Instituto Adventista Panameño and the Daniel Octavio Crespo, analyzing both concepts in depth in different areas of the adolescents' lives.

This study is descriptive, explanatory, and correlational in nature, with a quantitative approach. The population evaluated consisted of 13, 14, and 15-year-old adolescents attending the aforementioned schools. Mood was assessed using closed and open-ended questions, while healthy habits were determined by evaluating consumption patterns, using the Likert scale in both cases. Data tabulation and analysis were performed using Excel software, and the Chi-square test of independence was applied to measure the correlation between variables.

The main results show that 57% of the students regularly reported a happy mood, with lower percentages reporting sadness (4%) and anger (4%). In terms of eating habits, 49.1% were rated as "good" and 30.4% as "fair."

According to the Chi-square test of independence, a value of  $p = .93$  was obtained, showing that there is no significant relationship between the variables studied.

**Keywords:** eating habits, mood, adolescents, consumption patterns, nutrition.

## **CAPÍTULO I**

### **MARCO INTRODUCTORIO**

## 1.1 INTRODUCCIÓN

El propósito de esta investigación fue evaluar los hábitos alimentarios y los diferentes estados de ánimo que tienen los adolescentes para así relacionar los hábitos alimentarios y el estado de ánimo de los adolescentes de dos colegios de la provincia.

En el primer capítulo o marco introductorio, se detallan los aspectos generales sobre el problema, los objetivos, la hipótesis, el alcance, limitaciones y justificación de la investigación.

En el segundo capítulo o marco teórico, se presentan los antecedentes del problema y la definición con base científicas de las variables de la investigación que son: hábitos alimentarios y estado de ánimo.

En el tercer capítulo se describe la metodología a utilizada: el enfoque, el diseño, los materiales, la selección de la muestra, la elaboración y la prueba del instrumento, el procedimiento para la recolección, presentación y análisis de los datos recogidos.

En el cuarto capítulo se muestran los resultados de la investigación, la discusión de los resultados y finalmente la interpretación de los datos obtenidos.

En el quinto capítulo se detallan las consideraciones finales, en forma de conclusiones y recomendaciones.

En el sexto capítulo se encuentra en orden alfabético las referencias bibliográficas utilizadas para la descripción y elaboración de esta investigación.

Finalmente está el anexo, en donde se encuentra el enlace del instrumento elaborado en formato de formulario de Google Forms.

## 1.2 ASPECTOS GENERALES DEL PROBLEMA

Debemos tomar en cuenta que lo que comemos no solo influye en nuestro cuerpo, sino también en como nos sentimos y pensamos. Tener una alimentación balanceada ayuda a que el cerebro funcione mejor, ya que aporta vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes. Por eso, comer saludables beneficia el estado ánimo, la mente y la salud general.

La mayoría de las personas consideran que los hábitos alimentarios saludables son importantes para el cuerpo, refiriéndose a la salud corporal, con la finalidad bioquímica de adquirir los nutrientes necesarios. Desde este punto de vista, se ha dejado de lado el gran impacto que tienen los hábitos alimentarios y la manera en que altera la composición bioquímica del cerebro, afectando el estado de ánimo.

Los estudios coinciden en que la calidad de la dieta se asocia con el bienestar emocional. Patrones alimentarios saludables, ricos en frutas, verduras, granos integrales y comidas regulares, se relacionan con menor presencia de síntomas depresivos, ansiedad y problemas emocionales en niños, adolescentes y adultos (da Silva et al., 2025). Por el contrario, las dietas altas en ultraprocesados, azúcares y grasas se vinculan con peor salud mental y mayor prevalencia de malestar emocional. Además, varios estudios demuestran que la relación es bidireccional: el estado de ánimo influye en la alimentación “comer emocional” y, a su vez, la dieta impacta en el bienestar psicológico. En conjunto, la evidencia señala que alimentación saludable y buena salud mental tienden a coexistir, mientras que los hábitos alimentarios poco saludables se asocian a riesgo emocional elevado. (O’Neil et al., 2014) (da Silva et al., 2025) (Chen et al., 2023) (Li et al., 2022) (Fismen et al., 2024) (Ljubičić et al., 2023) (Costa et al., 2024)

Algunas causas relacionadas al estado de ánimo, y que influyen en los hábitos alimentarios son los eventos traumáticos de la vida, causados como respuesta altamente

estresante. Puede ser por haber estado en la guerra, accidentes, pérdida de un familiar, bullying, entre otros. Este trauma puede causar síntomas físicos o emocionales.

Encontramos también los eventos felices de la vida que se reflejan en el aumento del estado de ánimo positivo, pueden favorecer a una mayor regulación de las emociones. Como, por ejemplo: estar con los seres queridos, recibir un abrazo, salir de vacaciones, salir con amigos, entre otros. Existen ciertos tipos de actividades o momentos que influyen de manera directa en las emociones que a su vez puede ayudar a potenciar el autocuidado alimentario.

Las redes sociales ejercen una influencia considerable en los hábitos alimentarios de las personas, especialmente en los adolescentes. Esto sucede porque los usuarios están constantemente expuestos a contenido que muestra estilos de vida, formas de alimentación y recomendaciones que otros comparten. Al observar lo que otras personas comen, cómo lo presentan y la imagen física que proyectan, los adolescentes pueden formarse ideas sobre qué alimentos “deberían” consumir para verse o sentirse de cierta manera. Para los adolescentes que se encuentran en una etapa de alta sensibilidad externa, este tipo de contenido puede alterar su percepción sobre lo que es saludable consumir.

Por otro lado, los amigos también presentan un factor predominante en la adolescencia. La necesidad de pertenecer y ser aceptado dentro de un grupo hace que muchos adolescentes adopten comportamientos similares a los de sus pares, incluyendo sus elecciones alimentarias. Las normas sociales implícitas y la presión de grupo pueden llevarlos a probar nuevos alimentos, cambiar sus preferencias o ajustar sus hábitos alimentarios para encajar. En este contexto, la influencia social puede hacer que se sientan más seguros al elegir comidas o bebidas, guiados más por la aceptación del grupo que por criterios de salud.

La moda es otro factor que interviene ya que es tendencia en los muchos de los adolescentes ya que se preocupan por el medio ambiente y por los animales, la dieta y su

relación en la salud, sin embargo, muchos empiezan una dieta vegana o vegetariana y los padres lo ignoran ya que no tienen el conocimiento sobre este cambio como la importancia de tratarlo con un profesional.

Como ultima causa, se encuentra la privación del sueño, la cual puede influir negativamente en el rendimiento de las personas, afectando su capacidad para pensar de manera clara y reaccionar rápidamente. Asimismo, puede alterar el estado de ánimo, generando cansancio, irritabilidad y dificultades en las relaciones interpersonales. La falta de un descanso adecuado también puede favorecer conductas como la compulsión alimentaria y aumentar el riesgo de padecer enfermedades.

Por otro lado tenemos algunas de las consecuencias que se pueden generar por la relación entre los hábitos alimentarios y los estados de ánimo como, el sobrepeso de los adolescentes ya que no es solo cuestión de hábitos alimentarios, sino que también tiene profundo vínculo con el estado de ánimo debido a que como nos sentimos influye en nuestro organismo, en momentos de inestabilidad queremos consumir grandes cantidades de alimentos con muchas calorías, ricos en grasa para compensar lo que sienten.

Como se sabe, los micronutrientes son indispensables para el organismo, ya que participan en la producción de enzimas, hormonas y otras sustancias esenciales para un adecuado crecimiento y desarrollo. La carencia de estos micronutrientes puede afectar diversos procesos fisiológicos y metabólicos, llegando incluso a influir en la estabilidad del estado de ánimo, lo que refuerza la importancia de una alimentación balanceada y suficiente desde el punto de vista nutricional.

La desnutrición, está causada por una mala alimentación generada por malos hábitos alimentarios durante la adolescencia, además, se asocia con afecciones relacionadas con el estado de ánimo.

Las enfermedades crónicas, también son consecuencia de los malos hábitos alimentarios que una mala alimentación conlleva a su aparición. Los estados de ánimo tienen una influencia significativa en la salud, ya que las emociones positivas contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico. Por el contrario, los estados de ánimo negativos pueden generar efectos perjudiciales en la respuesta inmune del organismo.

El poco rendimiento académico influye en los hábitos alimentarios drásticamente, teniendo consecuencias a corto, mediano y largo plazo; el estado de ánimo tiene un gran impacto en la forma en que una persona piensa, recuerda información, toma decisiones y aprende. Por esta razón, se considera que las emociones y los diferentes estados de ánimo influyen directamente en el proceso de aprendizaje.

Encontramos también el déficit de micronutrientes en los adolescentes, como el calcio, hierro, zinc, vitaminas como la A, C y D. El organismo requiere micronutrientes para la producción de enzimas, hormonas y otras sustancias fundamentales para un crecimiento y desarrollo adecuado. La deficiencia de estos nutrientes puede influir en la aparición de estados de ánimo inestables.

Asimismo, la baja autoestima puede ser una de las consecuencias de una mala alimentación, afectando directamente a los adolescentes, quienes además enfrentan los estereotipos corporales impuesto por su entorno. De igual manera, la baja autoestima puede verse afectada negativamente por alteraciones en el estado de ánimo.

Realizar esta investigación es de gran importancia ya que en la región no existen estudios sobre este tema. Además, la investigación nutricional en gran medida se ha enfocado en cómo los alimentos que comemos afectan nuestra salud física, en vez de nuestra salud mental, además, lo que comemos no solo influye en como nos sentimos, sino también

en nuestros hábitos alimenticios. Se ha comprado que, aunque los alimentos altos en azúcar y grasa pueden parecer reconfortantes cuando estamos pasando por distintos estados de ánimo, en realidad no aportan beneficios a nuestra salud mental.

Como investigadoras surge la disyuntiva siguiente: si algunas personas ¿comen sin hambre, cuando están tristes? o, ¿comen determinados alimentos cuando están contentos? o, si se come un alimento en específico ¿es posible sentirse felices o tristes? Estas preguntas son un ejemplo de las respuestas a las que, a través de la investigación, se dará respuesta, para dos grupos de adolescentes, en específico.

Por este motivo nos planteamos la siguiente pregunta ¿habrá relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo en adolescentes de 13 - 15 años de los colegios Daniel Octavio Crespo y el Instituto Adventista Panameño, ambos del distrito de Bugaba?

### **1.3 HIPÓTESIS**

- (Ho) No existe una relación entre el Estado de ánimo y los hábitos alimentarios en los estudiantes de dos colegios del distrito de Bugaba
- (Ha) Existe una relación entre el Estado de ánimo y los hábitos alimentarios en los estudiantes de dos colegios del distrito de Bugaba.
- (Ho) No existen diferencias entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo de los adolescentes del colegio público y el colegio privado.
- (Ha) Existe una diferencia entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo de los adolescentes del colegio público y el colegio privado.

## 1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.4.1 *Objetivo General*

Determinar la relación de los hábitos alimentarios y el estado de ánimo en los adolescentes de premedia de los colegios: Instituto Adventista Panameño y Daniel Octavo Crespo del distrito de Bugaba.

### 1.4.2 *Objetivos Específicos*

- Evaluar e identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes de dos colegios del distrito de Bugaba.
- Conocer los estados de ánimo de los adolescentes de dos colegios del distrito de Bugaba.
- Relacionar los hábitos alimentarios con los estados de ánimo de adolescentes de dos colegios del distrito de Bugaba, uno público y otro privado.

## 1.5 ALCANCE

Es una investigación cuantitativa, de **alcance descriptivo** por la forma estadística en que se presentan los datos, es de **alcance explicativo**, ya que se pueden explicar los resultados, en al menos una de las razones de cada uno de los hábitos alimentarios y de alcance **correlacional** por el tipo de pruebas que se utilizó para demostrar las hipótesis.

## 1.6 LIMITACIONES

1. La falta de cooperación de algunos padres de familia de los colegios creó un retraso para poder culminar en la fecha establecida.

2. Falta de disposición de los estudiantes, ya que demoraron la entrega del permiso a los padres, algo que también influyó en el atraso de esta investigación.
3. El formato físico (no se permitían móviles en los colegios) también provocó un pequeño retraso al momento de obtener los resultados.

## 1.7 JUSTIFICACIÓN

Entender la conexión entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo, puede ayudar en la comprensión del fenómeno compulsivo alimentario y su incidencia en las enfermedades crónicas no transmisibles, tanto en la sociedad panameña como en el ámbito global.

No es fácil estudiar las razones, sentimientos, emociones, estados de ánimo al momento de comer o preferir determinado alimento, debido a que todo esto suelen ser momentos volátiles, temporales y no muy conscientes en los individuos. De hecho, en la búsqueda sistemática en los buscadores científicos, no se encontraron estudios que establezcan relaciones entre ambos aspectos, refiriéndonos a hábitos alimentarios y estado de ánimo.

Normalmente se cree que la alimentación solo afecta la salud y el estado físico, pero se pasa por alto de manera significativa la importancia que tiene el estado de ánimo en la alimentación. Esta investigación, es la primera en Chiriquí que vinculará estos dos aspectos.

La salud mental en adolescentes es un tema prioritario en salud pública, dada la creciente prevalencia de síntomas depresivos, ansiedad, estrés y bajo bienestar emocional. De manera paralela, se observa que muchos adolescentes presentan hábitos alimentarios pocos saludables caracterizados por un elevado consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, así como por una baja ingesta de frutas, verduras y alimentos frescos.

Aunque en adultos existe abundante evidencia que relaciona la alimentación con la salud mental, la investigación en niños y adolescentes es limitada y dispersa. La adolescencia es una etapa en la que el cerebro experimenta cambios importantes, la regulación emocional está en constante ajuste, la dieta suele deteriorarse debido a presiones sociales, cambios hormonales y mayor autonomía alimentaria.

Cabe mencionar que existe la falta de estudios en Panamá que:

- Relacionen hábitos alimentarios y estado de ánimo en adolescentes panameños.
- Comparen escuelas públicas vs privadas.
- Evalúen ambas variables mediante instrumentos creados específicamente para esta población.

Esta investigación servirá para incentivar a que se realicen en el país más estudios sobre el tema, además, ayudar a los profesionales de la salud a conocer y profundizar en los estados de ánimo a la hora de hacer recomendaciones, así como a la vez crear conciencia de la importancia que tiene la alimentación en todos sus momentos en la conciencia anímica de las personas. De la misma manera puede ayudar a que se realicen estudios no solo en adolescentes sino también en las diferentes edades de la población para incrementar los conocimientos psicológicos y nutricionales, para así mejorar las prácticas clínicas de profesionales que de una manera u otra atienden personas con diferentes patologías que impliquen la mejora psico nutritiva.

Los principales beneficiarios son tanto el estado panameño, como todos los profesionales que tocan las vidas de los adolescentes (nutricionistas, médicos, psicólogos y otros), ya que podrán conocer en más detalle, la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo. También los padres de familia se beneficiarán de la presente investigación ya que podrán de manera guiada, ayudar a sus hijos adolescentes para la buena práctica de hábitos alimentarios y la prevención de estados de ánimo negativos.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## 2.1 UBICACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

La investigación se realizó en dos colegios secundarios de Bugaba, uno privado, el Instituto Adventista Panameño ubicado en el corregimiento de Bongo y el otro, un colegio público, el Daniel Octavio Crespo, ubicado en el corregimiento cabecera del Distrito de Bugaba en La Concepción.

La Concepción está ubicada en la provincia de Chiriquí, Panamá. Es la segunda ciudad de importancia económica en la provincia de Chiriquí, es conocida también por su actividad ganadera y agrícola, siendo un motor del crecimiento económico.

El Bongo, es un corregimiento del distrito de Bugaba en la provincia de Chiriquí, se caracteriza por su rica historia agrícola, donde se cultiva maíz, frijoles, arroz y una variedad de frutas y aves de corral.

## 2.2 ANTECEDENTES

En India, se realizó una investigación donde se evaluaron los conocimientos sobre los hábitos alimentarios saludables y no saludables en adolescentes. Para esto se aplicaron entrevistas y grupos focales. La investigación evidencio que los adolescentes pertenecientes a estratos socio económicos bajos presentan escasos conocimientos sobre la alimentación saludable y no saludable. De igual manera, se identifico que diversos factores influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes, entre ellos el gusto persona, el conocimientos relacionado con la nutrición y la autoeficacia. Se sugieren intervenciones orientadas a cambiar el comportamiento en los adolescentes con base en hallazgos (Malik et al., 2022).

En España se llevó a cabo un estudio sobre el estado de ánimo de los adolescentes y su relación con conductas de riesgos y otras variables. La investigación incluyo una encuesta aplicada a 2412 estudiantes de entre 13 y 18 años de edad de la provincia de Valladolid. Para clasificar el estado de ánimo como positivo o negativo, se evaluaron seis aspectos emocionales y posteriormente se analizó la asociación entre los estados de ánimo

negativos, los factores sociodemográficos, económicos y las conductas de riesgos mediante un modelo de regresión logística.

Los resultados mostraron que los estados de ánimos negativos se relacionaban con situaciones familiares diferentes a la convivencia de ambos padres y hermanos, así como la falta de empleo remunerado de los padres. Además, se asociaron con un bajo rendimiento académico, preocupación por no contar con internet, haber sufrido acoso sexual y presentar un peso superior al normal entre otros factores.

El estudio permitió identificar que la prevalencia de problemas relacionados con la salud mental en adolescentes es semejante a la encontrada a otras investigaciones a nivel global y menor en el sexo femenino. Se concluyó que diversas variables sociodemográficas, económicas y conductas de riesgos están vinculadas con estados de ánimos negativos, por lo que la evaluación de estos aspectos en consulta puede contribuir a la detención de adolescentes en situación de riesgo. (Vázquez et al., 2013).

Otro estudio realizado también en España titulado quejas somáticas, estado de ánimo y coincidencia emocional en adolescentes. En este trabajo se analizó si la conciencia emocional contribuía a la predicción de las quejas somáticas de manera independiente al estado de ánimo. En el estudio participaron 441 adolescentes con edades entre 13 y 15 años, quienes completaron cuestionarios de autoinforme relacionados con las quejas somáticas, los estados de ánimos y la conciencia emocional. Los resultados evidenciaron que la conciencia emocional tuvo una contribución limitada e independiente en la predicción de las quejas somáticas. Los resultados refuerzan la hipótesis de que la conciencia emocional precede a los estados afectivos, los cuales, a su vez, poseen un efecto en la percepción que los jóvenes tienen sobre su salud (Rieffe et al., 2009).

En México, se realizó un estudio cuantitativo, el cual tenía como objetivo evaluar los hábitos alimentarios en alumnos de preparatoria, debido a los diferentes estilos de vida que presentaba esta población, tomando como muestra a los grupos de 1°, 3° y 5° año de ambos

sexos, se aplicó un cuestionario auto administrado. Los resultados arrojaron que la mayoría de los estudiantes tienen malos hábitos alimentarios, los adolescentes necesitan consumir más frutas y verduras, modificar su alimentación de manera adecuada y saludable y mantener una vida activa, para así obtener beneficios para su salud (Culebro, 2022).

En Ecuador la Revista Estudios Psicológicos, publicó una investigación acerca de la influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. En dicho estudio se analizaron dichos factores, debido a que son considerados elementos en el desarrollo personal, social, emocional y académico de los jóvenes. La investigación por su naturaleza es de corte cuantitativo y de alcance exploratorio, se utilizó como método de recolección de datos una encuesta que consta de 10 ítems, en la que se tomó como muestra 100 alumnos quienes están comprendidos entre las edades de 17 a 19 años, dicha población presenta niveles bajo en su desempeño escolar, concluyendo que el 40% al presentar un mal estado de ánimo afecta significativamente dentro del ámbito educativo (Pérez, 2022).

En América del Sur, países como Colombia, Chile y Ecuador realizaron diversas investigaciones que tenían como objetivo evaluar los diferentes hábitos alimentarios que presentan los adolescentes. Para esto aplicaron cuestionarios y entrevistas acerca de los hábitos alimentarios. Los resultados mostraron que los adolescentes presentan alto consumo de azúcar y dulces, al igual que aceites, mientras que, el consumo de verduras y hortalizas es bajo, también se demostró que es importante proponer y orientar una alimentación adecuada desde la infancia para prevenir enfermedades, desórdenes alimenticios, desnutrición y sobrepeso (Colmenares et al., 2020; Folleco et al., 2019; Pilay et al., 2021).

En Cuba, se realizó un estudio observacional, analítico y transversal en adolescentes de octavo grado. Para evaluar los distintos fenotipos nutricionales, se determinaron indicadores antropométricos y analizaron los hábitos alimentarios mediante cuestionarios de auto reportes previamente validados. Los resultados arrojaron inadecuados hábitos

alimentarios como la omisión frecuente del desayuno, el infrecuente consumo de frutas y vegetales, el frecuente consumo de embutidos y de comida chatarra (Catalá et al.,2023).

El colegio privado cuenta con una matrícula de 213 estudiantes y el colegio público con 883 estudiantes.

En ambos Colegios los estudiantes provienen tanto del distrito de Bugaba como de otros lugares como de los distritos de Tierras Altas, Boquerón y David, entre otros.

### 2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios de los adolescentes no permanecen constantes, sino que varían a lo largo de la adolescencia de acuerdo con su desarrollo cognitivo y psicosocial. Estos cambios suelen estar relacionados con horarios cada vez más exigentes y con una mayor percepción de obstáculos para mantener una alimentación saludable, a medida que los adolescentes crecen y asumen mayores responsabilidades. (Nutrición en las diferentes etapas de la vida, 2014)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los hábitos alimentarios como el conjunto de costumbres que influye en la selección y consumos de alimentos, tanto a nivel individual como grupal.

Los hábitos alimentarios corresponden a conductas consientes, repetitivas y compartidas socialmente, que llevan a las personas a elegir, consumir y utilizar determinados alimentos o tipos de dietas, influenciados por factores sociales y culturales. La formación de esos hábitos inicia principalmente en el entorno familiar. En los adolescentes, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, picoteo, entre otras (Lastre Amel, G. 2020).

### **2.3.1 Importancia de los hábitos alimentarios**

Mantener una buena alimentación durante la niñez y la adolescencia es fundamental para tener un buen estado de salud y un adecuado desarrollo. Además, ayuda a prevenir enfermedades que puedan aparecer más adelante, como la hipertensión, la obesidad y los problemas del corazón. Diversos estudios e investigaciones afirman que llevar una alimentación saludable es una de las mejores vías para prevenir problemas de salud y experimentar bienestar en todos los sentidos (Romero, 2019).

### **2.3.2 Factores que influyen en los hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios están influenciados por una variedad de factores, tanto internos como externos:

- Estado de salud: las necesidades nutricionales varían según si una persona está enferma o sana.
- Nivel de actividad física: las personas necesitan más calorías y nutrientes para mantenerse energéticas.
- Metabolismo: el metabolismo influye en la cantidad de calorías que una persona necesita.
- Clima: el clima afecta nuestras preferencias alimentarias, ya que en general, las personas prefieren los alimentos frescos cuando hace calor y los calientes cuando hace frío.
- Precio de los alimentos: el costo de los alimentos influye en nuestras elecciones.
- Acceso a los alimentos: en zonas rurales o países en desarrollo, la disponibilidad de alimentos puede ser limitada debido a la falta de tiendas cercanas o precios elevados.

- Educación y conocimientos nutricionales: La información sobre nutrición y hábitos saludables también afecta nuestras elecciones alimentarias.  
(Jackson, 2023)

### **2.3.3 Beneficios de los hábitos alimentarios saludables**

Los buenos hábitos alimentarios aportan diversos beneficios para la salud, como ayudar a controlar el peso, mejorar el rendimiento en las escuelas, fortalece el sistema inmunitario y previene el surgimiento de enfermedades crónicas (Zanin, 2023).

### **2.3.4 Consecuencias de tener malos hábitos alimentarios**

Una de las principales consecuencias de tener malos hábitos alimenticios es no consumir los nutrientes que el cuerpo y la mente necesitan para desarrollarse correctamente durante la adolescencia. Además, estos hábitos, llevados al extremo pueden originar graves trastornos alimenticios que desembocan enfermedades (González, 2021)

Tener malos hábitos alimentarios puede conducir a una serie de consecuencias negativas para la salud, que abarcan desde problemas físicos inmediatos hasta enfermedades crónicas graves a largo plazo. Estas consecuencias resultan de la malnutrición, que incluye tanto la deficiencia de nutrientes esenciales como el consumo excesivo de calorías, grasas saturadas, azúcares y sal.

Las principales consecuencias son:

#### **2.3.4.1 Enfermedades Crónicas No Transmisibles**

Los hábitos alimentarios inadecuados representan un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas las cuales constituyen una de las principales causas a nivel mundial.

- **Obesidad y Sobrepeso:** El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y altos en calorías **provoca sobrepeso y obesidad, lo que abre la puerta a otras enfermedades.**
- **Diabetes Tipo 2:** Una dieta alta en azúcares y carbohidratos refinados puede alterar la regulación del azúcar en sangre, provocando diabetes tipo 2.
- **Enfermedades Cardiovasculares:** La ingesta elevada de grasas saturadas y sal contribuye al colesterol alto y la hipertensión arterial, aumentando el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e infartos.
- **Cáncer:** Ciertos patrones dietéticos poco saludables se asocian con un mayor riesgo de desarrollar tipos específicos de cáncer.
- **Trastornos del Aparato Locomotor:** La obesidad puede sobrecargar las articulaciones, provocando problemas como la osteoartritis. (OMS, 2024)

#### **2.3.4.2 Deficiencias Nutricionales**

La falta de una ingesta adecuada de vitaminas, minerales y otros micronutrientes puede llevar a:

- **Anemia:** Común debido a la deficiencia de hierro.
- **Retraso en el Crecimiento:** En niños, la malnutrición puede causar un desarrollo físico y mental deficiente.
- **Debilitamiento del Sistema Inmunitario:** Un sistema inmune debilitado aumenta la susceptibilidad a infecciones y enfermedades graves.
- **Problemas Óseos:** La ingesta insuficiente de calcio y vitamina D puede llevar a osteoporosis y huesos frágiles. (OMS, s.f)

#### **2.3.4.3 Impacto en la Salud Mental y Bienestar**

La relación entre la dieta y la salud mental es significativa.

**Deterioro Cognitivo:** Dietas ricas en grasas y azúcares se han asociado con problemas de memoria a corto plazo y daños cerebrales.

Trastornos del Estado de Ánimo: Una mala alimentación puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad, además de afectar la concentración.

Problemas de Sueño: El consumo de ciertos productos procesados o bebidas azucaradas puede causar insomnio.

Trastornos de la Conducta Alimentaria: En algunos casos, los malos hábitos pueden derivar en trastornos como la anorexia o la bulimia nerviosa.

#### **2.3.4.4 Otros Problemas Físicos**

- Problemas Digestivos: El consumo excesivo de grasas y alimentos irritantes puede causar acidez, gastritis o úlceras.
- Bajos Niveles de Energía y Fatiga: La falta de nutrientes de calidad priva al cuerpo del combustible necesario para las actividades diarias, causando cansancio y fatiga crónica.
- Problemas Estéticos: Uñas y cabello débiles o quebradizos, y una piel menos saludable.

En definitiva, los malos hábitos alimentarios comprometen la funcionalidad del organismo, reducen la calidad de vida y disminuyen la longevidad.

## **2.4 ESTADO DE ÁNIMO**

El estado de ánimo se refiere a la condición emocional en la cual se encuentra una persona lo cual puede manifestarse de forma positiva o negativa. Los estados de ánimo se caracterizan por ser duraderos, desde unos cuantos minutos, hasta varias horas, semanas y mucho más (Aragón, R. 2020).

Por otro lado, los hábitos alimentarios se definen como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo mediante la repetición de acciones relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos están influenciados por diversas características sociales. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres (Delgado, P. 2021).

Estados de ánimo habituales:

1. Felicidad: “estado de ánimo de la persona que se encuentra plenamente satisfecha al tener lo que desea o disfrutar de una cosa buena”. (Poncela, 2023)
2. Tristeza: “estado emocional de infelicidad, que varía en intensidad desde leve hasta extrema y normalmente provocado por la pérdida de algo muy valorado”. (APA Dictionary of Psychology, 2018)
3. Enojo: sentimiento desagradable que surge cuando nos sentimos contrariados, atropellados o afectados por las palabras, acciones o actitudes de otras personas. (Enciclopedia significados, 2025)
4. Aburrimiento: “es un estado mental caracterizado por la falta de interés, estímulo o desafío. Es una experiencia subjetiva que puede manifestarse de diversas formas, entre ellas inquietud, apatía y desinterés”. (Ndetei; et al, 2023)
5. Cansancio: se define comúnmente como un estado en la disminución de la motivación y aversión a esforzarse más, provocado por una exposición prolongada a una actividad mentalmente exigente. (Pickering; et al, 2024)
6. Estrés: estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. (OMS, 2023).

### 2.4.1 Diferencia entre estado de ánimo y emociones

Aragón (2020), establece que existen diferencias entre estado de ánimo y emociones, a continuación, detallaremos algunas:

Estados de ánimo	Emociones
Pueden ser controlados	No son de fácil control
Su duración es variable, oscilando entre unos pocos minutos y un periodo de varios días o superior.	Su duración habitual es reducida, no excediendo un breve lapso de tiempo.
Se presenta con una intensidad leve.	La intensidad de estas es considerable.
Sus causas no son claras y las sensaciones son difusas.	Se presentan a causa de motivos, eventos y circunstancias específicas.
Su componente dominante son el ambiental, físico y psíquico.	Su componente dominante es el neurofisiológico.

Según las teorías científicas actuales, los estados dependen de la interacción de dos sistemas biológicos de respuesta emocional. El primero se relaciona con la generación tensión, mientras que el segundo se encarga de producir energía. Estos pueden variar entre estados opuestos, como tensión y relajación, o actividad y cansancio.

La combinación de estas variables da lugar a diferentes estado de ánimos, los cuales, como se ha mencionado anteriormente depende de factores psicofisiológicos como el hambre y el estrés.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

### 3.1 MATERIALES

Para la realización de este estudio se utilizó

- Computadoras,
- acceso a internet,
- páginas blancas,
- impresora,
- tinta,
- tijera,
- calculadora,
- lápiz,
- pluma.

### 3.2 MÉTODOS

#### ***3.2.1 Tipo de estudio***

Esta investigación cuantitativa es **transversal** porque se realizó en un período de tiempo definido, sin manipular deliberadamente las variables, y se obtuvieron los datos y hechos tal y como ocurrieron en su contexto natural. Las investigadoras midieron las variables tal como se dieron, sin intervenir o alterar el objeto de estudio. Es de **enfoque cuantitativo**, porque en base a los resultados se podrá hacer generalizaciones sobre la relación entre las dos variables y además los resultados descriptivos se harán en gráficos de la estadística descriptiva. Será de **alcances descriptivo, explicativo y correlacional**.

### 3.3 DISEÑO

Para esta investigación fue necesario la creación de un instrumento de recolección de los datos llamado **FORMULARIO SOBRE ESTADO DE ÁNIMO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS**, el cual se elaboró estructuradamente con base a las dos variables con sus subvariables, luego en mesa de expertos de 3 nutricionistas y un educador se definieron las preguntas con especificidad, utilizando escala de Lickert.

El formulario que consta de 31 preguntas cerradas donde los estudiantes debían escoger la respuesta más acercada a su realidad, consideración o práctica.

El formulario consta de varias partes que son:

- El patrón de alimentación en el que determinó la calidad en los diferentes tiempos de comida del día.
- La primera parte compuesta por 2 preguntas relacionadas al estado de ánimo de cada estudiante.
- La segunda parte consta de 13 preguntas acerca del autocuidado alimentario.
- La tercera parte está compuesta por 8 preguntas sobre la alimentación fuera de casa.
- La cuarta parte contiene 10 preguntas sobre la alimentación fuera de horarios.
- La quinta parte se encuentran 22 preguntas donde se le pide al estudiante que escoja los alimentos que le gustaría consumir el día que realiza el test.
- La sexta parte contiene 4 preguntas relacionadas a la alimentación y actividad física.
- Por último, la séptima parte consta de 7 preguntas donde se relaciona la alimentación y el estado de ánimo. Todo esto haciendo un total de 66 preguntas, la cuales nos ayudarán a evaluar y analizar los objetivos de esta investigación.

### 3.4 POBLACIÓN

Los adolescentes debían tener las edades entre 13 a 15 años para poder estar dentro del estudio. Solo se tomaron en cuenta aquellos adolescentes que estaban presentes al momento del estudio, dentro de todos los que estaban matriculados en los colegios, Instituto Adventista Panameño y Daniel Octavio Crespo de Bongo y La Concepción respectivamente.

Todos los adolescentes estaban cursando el séptimo, octavo y noveno año de educación pre-media y no debían tener ninguna incapacidad que les impidiese comprender el formulario escrito, ya que los colegios no permitieron que fuese digital. Se realizó una muestra estratificada por colegio.

### 3.5 MUESTRA

. En cada uno de los dos colegios nos brindaron la matrícula total del área de premedia, en el Instituto Adventista Panameño se muestra que la matrícula de premedia fue de 213 estudiantes mientras que en Daniel Octavio Crespo la matrícula fue de 883 estudiantes.

La selección de la muestra se hizo con la calculadora muestral de QuestionPro, (<https://www.questionpro.com/es/>) la ecuación que utiliza es  $n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{e^2}$  donde  $n$  es el tamaño de la muestra,  $Z$  es el valor correspondiente al nivel de confianza,  $p$  es la proporción estimada,  $e$  es el margen de error, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%, el cual nos dio una muestra por estratos que se presenta en la Tabla No. 1 y que determinó según listas de clase, cada cuánto se hacía la selección de un adolescente. En ambos colegios se seleccionaron de cada 3 adolescentes 1, teniendo en caso de falta la opción superior e inferior como segunda opción en la tabla No.1 se muestran los resultados.

**Tabla N°1. TAMAÑO MUESTRAL DE CADA COLEGIO POR NIVEL ACADÉMICO**

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
Séptimo	Octavo	Noveno	Séptimo	Octavo	Noveno
82	78	53	305	324	254
53	51	34	93	99	77
<b>Total</b>		213	<b>Total</b>		883
<b>Muestra</b>		<b>138</b>	<b>Muestra</b>		<b>269</b>
<b>Selección aleatoria</b>		Cada 3	<b>Selección aleatoria</b>		Cada 3

*\*Morales, Soto, Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

### 3.6 RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.6.1 Instrumento

Para la recolección de datos se creó un instrumento llamado **FORMULARIO SOBRE ESTADO DE ÁNIMO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS** con un sistema de puntuación de 0 - 100 para poder evaluar los hábitos alimentarios junto con los estados de ánimo y poder clasificarlos dependiendo del porcentaje que cada ítem tenga y en el que se dividía. Esta clasificación ayudó a observar si sus hábitos alimentarios son saludables y si el estado de ánimo es positivo o negativo.

#### 3.6.2 Prueba del instrumento

Para la prueba se utilizó un grupo de 10 estudiantes de colegios distintos al DOC (Daniel Octavio Crespo) o IAP (Instituto Adventista Panameño), de las edades comprendidas en la investigación, de la comunidad de La Concepción, Bugaba.

A estos estudiantes, con fines confirmatorios, se les solicitó completar el formulario y que diesen a conocer si el formulario será entendible. Con las observaciones dadas, se realizaron las adaptaciones para la mejor comprensión y se ajustaron las escalas requeridas y los ajustes necesarios.

Se utilizó la prueba de consistencia interna Alfa de Cronbach, resultando en un buen alfa total de 0.82 que se considera bueno.

### **3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se visitaron ambos colegios y se hizo una coordinación con los directivos para dar inicio a la recolección de datos. Se estableció el cronograma y se cumplió con el mismo.

Los estudiantes pudieron llenar el formulario de forma presencial, teniendo en cuenta los requisitos de inclusión señalados anteriormente, especialmente la edad. Las investigadoras estuvieron presencialmente para garantizar el llenado completo y correcto de los formularios. Cabe señalar que fue imposible en cada colegio el llenado digital de los formularios por falta de tiempo e imposibilidad de las autoridades.

### **2.3 ANÁLISIS DE DATOS**

En la evaluación de los Hábitos Alimentarios (HA), se utilizó el puntaje que se presenta en la tabla No. 2.

**Tabla N°2. PUNTAJE DEL CUESTIONARIO, HÁBITOS ALIMENTARIOS**

<b>Clasificación</b>	<b>Puntaje</b>
<b>Tiempos de comida</b>	8 puntos
<b>Autocuidado alimentario</b>	26 puntos
<b>Alimentación fuera de casa</b>	16 puntos
<b>Alimentación fuera de horarios</b>	20 puntos

<b>Selección de alimentos que le gustaría consumir</b>	44 puntos
<b>Alimentación y actividad física</b>	8 puntos
<b>Total</b>	91 puntos

- El patrón de alimentación tendrá una evaluación de 1 a 8 puntos, dependiendo de qué tan completo esté según las guías alimentarias para Panamá, el no abuso de grasas, azucarados y procesados, o sea cómo está calidad en los diferentes tiempos de comida del día.
- La segunda parte (autocuidado alimentario) que consta de 13 preguntas acerca del autocuidado alimentario, tendrá su evaluación numérica individual según criterio nutricional, a razón de 2 puntos, cada una.
- La tercera parte (alimentación fuera de casa) que está compuesta por 8 preguntas sobre la alimentación fuera de casa, también será evaluada individualmente a razón de 2 puntos si lo hace adecuadamente.
- la cuarta parte (alimentación fuera de horarios) que contiene 10 preguntas sobre la alimentación fuera de horarios, comprende la evaluación individual de dos puntos por cada pregunta.
- La quinta parte (Selección de alimentos que le gustaría consumir) contiene un listado de 21 alimentos y la casilla de *otro* en caso de que el estudiante quiera añadir uno, tendrá evaluación individual de 2 puntos por cada respuesta positiva.
- La sexta parte (alimentación y actividad física) conformada por 4 preguntas tiene un puntaje total de 8 puntos de 2 puntos cada una por respuesta positiva.

**Tabla N°3. PUNTAJE DEL CUESTIONARIO, ESTADO DE ÁNIMO**

<b>Clasificación</b>	<b>Puntaje</b>
<b>Estado de ánimo</b>	4 puntos
<b>Alimentación y estado de ánimo</b>	14 puntos
<b>Total</b>	18 puntos

- La primera parte (estado de ánimo) que está compuesta por dos preguntas relacionadas al estado de ánimo de cada estudiante, se evaluará como positivo (2 puntos) o negativo (1 punto).
- La séptima parte (alimentación y estado de ánimo) consta de siete preguntas relacionadas al estado de ánimo de cada estudiante, se evaluará como positivo (2 puntos) o negativo (1 punto) y sin importar se le otorgarán.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS**

A continuación, se describirán los resultados.

#### 4.1 EDAD Y SEXO DE LOS PARTICIPANTES

En la tabla No. 4, se muestra la cantidad por sexo de los estudiantes participantes en la investigación, como la cantidad, sexo, por colegio.

**Tabla N°4. CANTIDAD Y SEXO DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

Instituto Adventista Panameño		Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo	
Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
69	69	139	130
50%	50%	51.7%	48.3%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>Total</b>	<b>269</b>
<b>% Total</b>	<b>100%</b>	<b>% Total</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

Como puede observarse, en el Instituto Adventista Panameño participaron exactamente la misma cantidad de hombres que de mujeres, mientras que en Daniel Octavio Crespo hay una diferencia de 9 mujeres más que de hombres (51.7% mujeres).

#### 4.2 PROCEDENCIA

En la tabla No. 5 se muestran los lugares de procedencia de los participantes en el estudio.

**Tabla N°5. LUGARES DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
Bugaba	108	78%	Bugaba	239	88.8%

Tierras Altas	8	6%	Tierras Altas	5	1.9%
David	5	4%	David	5	1.9%
Boquerón	9	6.5%	Boquerón	20	7.4%
Frontera	8	6%	Frontera	0	88.8%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

Como puede observarse, en el Instituto Adventista Panameño la mayor parte de los adolescentes provienen del Distrito de Bugaba, al igual que, en el colegio secundario Daniel Octavio Crespo la mayor parte de los encuestados provienen de Bugaba, la menor parte de los encuestados provienen de David y Tierras Altas.

#### 4.3 EDADES

En la tabla 6 se presentan por año, las edades de los estudiantes participantes en la investigación en los dos Colegios.

**Tabla N°6. EDADES DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
13 años	34	25%	13 años	93	34.6%
14 años	53	38%	14 años	99	36.8%
15 años	51	37%	15 años	77	28.6%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

Encontramos en esta tabla que hay una variante entre colegios ya que la cantidad menor de entrevistados varía en la edad de 13 en el IAP y 15 años en el DOC.

#### 4.4 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Cuando hablamos de hábitos alimentarios nos referimos a los patrones de consumo de alimentos que se adoptan a lo largo del tiempo. Los estudiantes debían indicar cuantas comidas al día hacen al igual que indicar específicamente cuales era esas comidas al igual que debían indicar cuantas meriendas hacían y cuales eran esas meriendas, en caso de que hicieran meriendas debían indicar si en esas meriendas incluían burundangas o también si comían después de las 10:00 p.m. de la noche, a continuación, se muestran los resultados.

##### 4.4.1 Número de comidas al día

**Tabla N°7. NÚMERO DE COMIDAS DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
Número de comidas al día	Estudiantes	Porcentaje	Número de comidas al día	Estudiantes	Porcentaje
0	3	2%	0	12	4.5%
1	16	12%	1	34	12.6%
2	40	29%	2	69	25.6%
3	79	57%	3	154	57.3%
<b>TOTAL</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

En la tabla No. 7 se detallan las cantidades y porcentaje del número de comidas por día que realizaban los estudiantes encuestados donde se puede observar que en ambos colegios la mayor parte de los encuestados realizan 3 comidas diarias, aunque cabe resaltar que una cantidad menor en ambos colegios no realiza ninguna comida al día.

##### 4.4.2 Tiempos de comida

**Tabla N°8. TIEMPOS DE COMIDA DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
Ninguno	3	2%	Ninguno	12	4.5%
Desayuno, almuerzo y cena	79	57%	Desayuno, almuerzo y cena	154	57.2%
Desayuno y almuerzo	7	5%	Desayuno y almuerzo	15	5.6%
Desayuno y cena	2	1%	Desayuno y cena	22	8.2%
Almuerzo y cena	31	22%	Almuerzo y cena	32	11.9%
Desayuno	3	2%	Desayuno	6	2.2%
Almuerzo	7	5%	Almuerzo	6	2.2%
Cena	6	4%	Cena	22	8.2%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción* 2025.

En la tabla No. 8 se detallan las cantidades y porcentaje de los tipos de tiempos de comida que realizan los estudiantes. Se observa que, en ambos colegios el grupo más numerosos es el de estudiantes que realizan las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena). En segundo lugar, la combinación más frecuente es la de almuerzo y cena. Encontramos también a los estudiantes que solo realizan una comida al día ya sea almuerzo, cena o desayuno y así mismo se identifica un pequeño grupo que no realiza ningún tiempo de comida, contradiciendo lo encontrado en la pregunta anterior en donde el DOC presentaba que todos comían al menos una vez al día.

#### 4.4.3 Número de meriendas al día

**Tabla N°9. NÚMERO DE MERIENDAS DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
Número de meriendas al día	Estudiantes	Porcentaje	Número de meriendas al día	Estudiantes	Porcentaje
0	43	31%	0	80	29.7%
1	61	44%	1	90	33.5%
2	28	20%	2	63	23.4%
3	6	4%	3	36	13.4%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción* 2025.

En la tabla No. 9 se detalla que el 31% de los del IAP y 29.7% del DOC no toman meriendas, mientras que los demás sí lo hacen al menos una vez al día.

#### 4.4.4 tiempos de merienda al día

**Tabla N°10. MOMENTOS DE MERIENDA DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
Ninguno	38	28%	Ninguno	79	29.4%
Mañana, tarde y noche	6	4%	Mañana, tarde y noche	34	12.6%
Mañana y tarde	21	15%	Mañana y tarde	35	13%
Mañana y noche	4	3%	Mañana y noche	11	4.1%
Tarde y noche	5	4%	Tarde y noche	21	7.8%
Mañana	36	26%	Mañana	24	8.9%
Tarde	18	13%	Tarde	41	15.3%

Noche	10	7%	Noche	24	8.9%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

En la tabla No. 10 persiste el hecho de que casi el 30% no registra ninguna merienda en ambos colegios y luego son las mañanas y las tardes los momentos de merienda más frecuentes. Esto se ajusta a la jornada de asistencia a sus colegios.

#### **4.4.5 Burundangas en las meriendas**

Aunque en algunos países, la burundanga es una droga, en Panamá se le llama así a cualquier tipo de dulces, caramelos o golosinas, refrescos ricos en azúcar o a la comida chatarra con un pobre valor nutricional, ricas en sodio y grasas saturadas que se consumen durante la merienda o en las fiestas.

**Tabla N°11. CONSUMO DE BURUNDANGAS EN LA MERIENDA DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

<b>Instituto Adventista Panameño</b>			<b>Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo</b>		
Sí	25	18%	Sí	119	44.2%
No	113	82%	No	150	55.8%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

En la tabla No. 11 se detallan las cantidades y porcentajes de positividad o negatividad del consumo de burundangas dentro de las meriendas. Se observa que en el DOC la mayor parte de los encuestados dicen que al realizar meriendas si consumen burundangas en el recreo o en otros momentos (44.2%), mientras que en el IAP solo un 18% dicen incluirlas.

#### 4.4.6 Consumo de comidas en la noche muy tarde

Tabla N°12. CONSUMO DE COMIDAS EN LA NOCHE MUY TARDE DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
Sí	60	43%	Sí	81	30.1%
No	78	57%	No	188	69.9%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

En cuanto al consumo de comidas en la noche muy tarde, vemos en la tabla No. 12 las cantidades y porcentajes en donde en el IAP, el 43% si lo hacen, comparado con el DOC, en donde solo el 30.1% lo hace.

#### 4.5 ESTADO DE ÁNIMO

En cuanto al estado de ánimo, los estudiantes debían responder cómo se sentían en el momento de realizar la encuesta y cómo se sienten regularmente, ellos tenían varias opciones y debían escoger solamente una, a continuación, se muestran los resultados.

##### 4.5.1 Estado de ánimo al realizar el estudio

Tabla N°13. ESTADO DE ÁNIMO EN EL MOMENTO DEL ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON, AGOSTO 2025

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
Feliz	77	56%	Feliz	133	49.4%
Triste	7	5%	Triste	8	3%
Enojado	1	1%	Enojado	4	1.5%
Aburrido	23	17%	Aburrido	53	19.7%

<b>Cansado</b>	18	13%	Cansado	34	12.6%
<b>Estresado</b>	12	9%	Estresado	37	13.8%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	269	100%

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción* 2025.

En la tabla No. 13 se detallan las cantidades y porcentajes del estado de ánimo del día que fueron encuestados los estudiantes de ambos colegios donde se observa que la mayor parte de los estudiantes se encontraban con un estado de ánimo “feliz” y la menor parte se encontraba “triste”, aunque en el colegio Secundario Daniel Octavio Crespo encontramos una variación donde hay una mayor cantidad que se encuentra “estresado” en vez de cansado en poca frecuencia.

#### 4.5.2 Estado de ánimo regularmente

**Tabla N°14. REGULARIDAD DEL ESTADO DE ÁNIMO, DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

<b>Instituto Adventista Panameño</b>			<b>Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo</b>		
Feliz	87	63%	Feliz	145	53.9%
Triste	1	1%	Triste	15	5.6%
Enojado	4	3%	Enojado	12	4.5%
Aburrido	24	17%	Aburrido	51	18.9%
Cansado	12	9%	Cansado	22	8.2%
Estresado	10	7%	Estresado	24	8.9%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	269	100%

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción* 2025.

En la tabla No. 14 se detallan las cantidades y porcentajes del estado de ánimo en que regularmente se encuentran los estudiantes encuestados de ambos colegios en donde

se observa que la mayor parte se encuentra con un estado de ánimo feliz mientras que encontramos una variación donde la menor cantidad se encuentra entre triste y enojado.

#### 4.6 EVALUACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

**Tabla N°15. RESULTADO DE LA EVALUACION LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

Instituto Adventista Panameño			Colegio Secundario Daniel Octavio Crespo		
Excelente	0	0.0%	Excelente	1	0.4%
Muy bueno	19	13.8%	Muy bueno	39	14.5%
Bueno	57	41.3%	Bueno	143	53.2%
Regular	52	37.7%	Regular	72	26.7%
Malo	10	7.2%	Malo	14	5.20%
Muy malo	0	0.0%	Muy malo	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción* 2025.

En la tabla No. 15 se detallan los resultados de los hábitos alimentarios de los estudiantes encuestados de ambos colegios donde se observa que la mayor parte de los estudiantes se encuentran dentro del rango de “bueno” y una muy baja cantidad se encuentra dentro del rango de “Muy bueno”.

**4.7 EVALUACIÓN DE HA (HÁBITOS ALIMENTARIOS) SEGÚN EA (ESTADO DE ÁNIMO)  
EN EL DANIEL OCTAVIO CRESPO (DOC)**

**Tabla N°16. EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DEL ESTADO DE ÁNIMO  
DE LOS ESTUDIANTES DEL DOC QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO**

**2025**

<b>Estado de ánimo</b>	<b>Excelente</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>	<b>Muy malo</b>
Feliz	1	28	75	35	9	0
Triste	0	0	9	5	0	0
Enojado	0	1	5	6	1	0
Aburrido	0	4	34	12	1	0
Cansado	0	2	9	7	2	0
Estresado	0	4	11	7	1	0

*\*Morales, Soto, Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

En la tabla No. 16 se detalla la evaluación de hábitos alimentarios en relación con el estado de ánimo de los estudiantes del colegio secundario Daniel Octavio Crespo donde los resultados muestran que, dentro del estado de ánimo feliz, la mayor parte de los estudiantes se concentra en las categorías “muy bueno” y “bueno”; también se observa que en los estados de ánimo negativo como triste, enojado, aburrido, cansado y estresado los estudiantes tienden a ubicarse principalmente en los rangos “bueno” y “regular”.

#### 4.8 EVALUACIÓN DE HA SEGUN EA EN EL INSTITUTO ADVENTISTA PANAMEÑO (IAP)

Tabla N°17. EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DEL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ESTUDIANTES DEL IAP QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025

Estado de ánimo	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo
Feliz	0	15	36	29	7	0
Triste	0	1	0	0	0	0
Enojado	0	0	1	3	0	0
Aburrido	0	1	10	12	1	0
Cansado	0	1	7	3	1	0
Estresado	0	1	3	5	1	0

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

En la tabla No. 17 se detallan la evaluación de hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo de los estudiantes del colegio Instituto Adventista Panameño donde los resultados muestran que dentro del estado de ánimo feliz la mayoría de los estudiantes se ubican en la categoría de “bueno”, seguida de “regular” y “muy bueno”, en cuanto a los estados de ánimos negativos se observa un mayor porcentaje en las categorías de “bueno” y “regular”, las categorías extremas como “excelente” y “muy malo” presentan porcentajes mínimos o inexistentes.

En general, los resultados muestran que los estudiantes presentan con mayor frecuencia una evaluación intermedia de sus hábitos alimentarios.

#### 4.9 COMPARACION ENTRE IAP Y DOC EN RELACION A HA Y EA

**Tabla N°18. COMPARACIÓN SOBRE LA EVALUACIÓN DE HA Y EA DE LOS COLEGIOS QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO, AGOSTO 2025**

Estado de ánimo	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular		Malo		Muy malo	
	IAP	DOC	IAP	DOC	IAP	DOC	IAP	DOC	IAP	DOC	IAP	DOC
Feliz	0	1	15	28	36	75	29	35	7	9	0	0
Triste	0	0	1	0	0	9	0	5	0	0	0	0
Enojado	0	0	0	1	1	5	3	6	0	1	0	0
Aburrido	0	0	1	4	10	34	12	12	1	1	0	0
Cansado	0	0	1	2	7	9	3	7	1	2	0	0
Estresado	0	0	1	4	3	11	5	7	1	1	0	0

\*Morales, Soto, *Hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en los adolescentes de 13 a 15 años, de dos colegios del distrito de Bugaba, La Concepción 2025.*

En la tabla No. 18 se detallan la evaluación de hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo de los estudiantes del colegio Instituto Adventista Panameño y del Daniel Octavio Crespo donde los resultados muestran que dentro de esta comparación el estado de ánimo feliz está presente en la mayoría de los estudiantes se ubican en la categoría de “bueno”, seguida de “regular” y “muy bueno”, en cuanto a los estados de ánimos negativos se observa un mayor porcentaje en las categorías de “bueno” y “regular”, las categorías extremas como “excelente” y “muy malo” presentan resultados inexistentes.

#### 4.10 PRUEBAS DE HIPÓTESIS

##### Hipótesis 1

Para demostrar si existe una relación entre el Estado de ánimo y los hábitos alimentarios en los estudiantes de dos colegios de la provincia de Chiriquí, La Concepción, Bugaba, se hizo una prueba de CHI cuadrado que concluye que no hay evidencia estadísticamente significativa de relación entre los **Hábitos Alimentarios (HA)** y el **Estado de Ánimo (EA)** en la muestra total de estudiantes de ambos colegios.

Detallamos el análisis: Para evaluar si existía relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo, se aplicó la prueba de **Chi-cuadrado de independencia**.

$$\chi^2(20, N = 407) = 11.72, p = .93$$

Como el valor de **p = .93**, lo que es muy superior al nivel de significancia de .05, esto indica que no se rechaza la hipótesis nula de independencia.

**Conclusión:** No existe evidencia estadísticamente significativa que sugiera asociación entre los Hábitos Alimentarios (HA) y el Estado de Ánimo (EA) en la muestra total de estudiantes.

##### Hipótesis 2

La prueba se realizó usando los 269 estudiantes del DOC y 138 estudiantes del IAP, dando por resultado:

Prueba de CHI cuadrado = 14.83, con 20 g de libertad y un valor de  $p = 0.786$  es muy superior al nivel de significancia de 0.05 por lo que no se rechaza la hipótesis nula. Lo cual indica que no hay diferencia estadísticamente significativa entre ambos colegios en la distribución de hábitos alimentarios y estado de ánimo.

- Los estudiantes de ambos colegios muestran patrones muy similares de hábitos alimentarios.

- También presentan distribuciones parecidas de estado de ánimo.
- Las relaciones entre HA y EA son igualmente similares en ambas instituciones tanto públicas como privadas.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

El presente estudio tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios y su relación con el estado de ánimo en adolescentes de 13 a 15 años de dos colegios del distrito de Bugaba, uno público y uno privado. A partir de los resultados obtenidos, se evidencian hallazgos relevantes que permiten interpretar el comportamiento alimentario y emocional de esta población, así como contrastarlos con la evidencia científica existente.

En relación con los hábitos alimentarios, se observó que la mayoría de los adolescentes de ambos colegios realiza tres comidas principales al día; sin embargo, persiste un grupo significativo que omite una o más comidas, especialmente el desayuno como se observó en la tabla No.8. Los hallazgos del presente estudio se relacionan con investigaciones recientes que señalan que la omisión del desayuno en adolescentes se debe principalmente a la falta de tiempo en las mañanas y a la ausencia de apetito al despertar, factores asociados a rutinas escolares tempranas y patrones de sueño inadecuados (Haug et al., 2024; Mekonnen et al., 2023).

Respecto a las meriendas, en la tabla no.9, se evidenció que cerca de un tercio de los estudiantes no consume meriendas durante el día, mientras que quienes sí lo hacen recurren con frecuencia al consumo de burundangas, especialmente en el colegio público, este hallazgo sugiere una mayor exposición a alimentos ultraprocesados. Los estudiantes que no realizan merienda pueden estar relacionado a diversos factores como falta de recursos económicos, ausencias del hábito en el hogar, poco tiempo durante los recesos o escasa disponibilidad de alimentos en la escuela.

En cuanto al estado de ánimo, los resultados muestran que la mayoría de los adolescentes se percibe regularmente con un estado de ánimo positivo, predominando la felicidad tanto en el momento de la aplicación del instrumento como de forma habitual. No obstante, también se identificó la presencia de estados de ánimo negativos como aburrimiento, cansancio y estrés, especialmente en el colegio público.

Al analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo, los resultados de las pruebas estadísticas indicaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, por lo que se rechaza la hipótesis de investigación planteada ( $H_a$ ). Este resultado difiere de lo reportado en numerosos estudios internacionales que sí han encontrado asociaciones entre patrones alimentarios saludables y un mejor bienestar emocional. Esta discrepancia podría explicarse por diversas razones metodológicas, contextuales y teóricas.

En primer lugar, el estado de ánimo es un constructo multifactorial, influenciado por variables emocionales, sociales, familiares, académicas y personales. Diversos factores como estrés escolar, relaciones interpersonales, la calidad del sueño y las presiones propias de la adolescencia pueden ejercer una influencia más directa e inmediata sobre el estado de ánimo de los estudiantes que los hábitos alimentarios, atenuando así una posible asociación estadística.

En segundo lugar, la forma de medición de los hábitos alimentarios pudo haber limitado la detección de una relación. La categorización global de los hábitos alimentarios (A, B, C, D, F, -F), permite obtener una visión general del comportamiento alimentario de los estudiantes; sin embargo, no permite identificar con precisión componentes específicos como la ingesta de micronutrientes, la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados ni la regularidad de las comidas, variables que, según la evidencia científica previa, presentan una relación más directa con la salud mental.

Asimismo, el instrumento utilizado para medir el estado de ánimo puede haber captado una percepción momentánea del estudiante, más que un estado de ánimo sostenido en el tiempo.

Otra posible explicación es la homogeneidad de la muestra, ya que ambos colegios presentaron distribuciones similares tanto en hábitos alimentarios como en estado de ánimo. La escasa variación entre grupos reduce la posibilidad de identificar asociaciones

estadísticamente significativas, incluso cuando estas podrían manifestarse en poblaciones con mayor heterogeneidad.

Adicionalmente, la relación entre hábitos alimentarios y el estado de ánimo podría presentarse de forma indirecta o estar influida por variables no contempladas en la presente investigación, tales como el nivel de actividad física, el apoyo social, la autoestima o la percepción de la imagen corporal. La ausencia de estos factores en el análisis podría explicar por qué no se evidenció asociación directa estadísticamente significativa entre ambas variables.

Finalmente, la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo podría no manifestarse de manera inmediata, sino desarrollarse de forma progresiva a lo largo del tiempo, lo que indica que los estudios con diseño longitudinal resultarían más apropiados para comprender y captar con mayor precisión este vínculo.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONSIDERACIONES FINALES**

## 5.1 CONCLUSIONES

A partir del análisis cuantitativo realizado en dos instituciones educativas del distrito de Bugaba, se derivan las siguientes conclusiones:

1. **Los adolescentes evaluados presentan hábitos alimentarios catalogados como “buenos” y “regulares”, con una mínima proporción en los niveles “muy buenos” o “excelentes”.**

Esta distribución evidencia que la mayoría mantiene patrones alimentarios aceptables, aunque insuficientes para garantizar un adecuado estado nutricional a largo plazo, debido a prácticas como omisión de tiempos de comida, consumo frecuente de alimentos procesados y elecciones poco planificadas fuera de horarios habituales.

2. **El estado de ánimo predominante en el momento de la encuesta y de forma regular, en ambos colegios fue positivo, especialmente el identificado como “feliz”.**

No obstante, un porcentaje considerable de estudiantes manifestó estados de ánimo asociados al cansancio, aburrimiento y estrés, los que pueden constituir factores que alteran su conducta alimentaria y su desempeño escolar.

3. **Se rechaza la hipótesis de relación entre los Hábitos Alimentarios y los Estados de Ánimo, al menos en este grupo de población.**

A pesar de las expectativas iniciales, los datos no mostraron una correlación significativa, lo que podría deberse a varios factores como la duración del estudio o incluso la variabilidad individual.

4. **Se rechaza la hipótesis de comparación entre Colegio público y privado, ya que la prueba Chi-cuadrado de independencia no lo evidenció.**

Esto sugiere que existe homogeneidad de comportamientos alimentarios y estados de ánimo en ambos Colegios. El ser público o privado no ejerce una influencia determinante sobre las variables estudiadas. Una posible explicación radica en que ambos colegios comparten condiciones socioculturales similares, lo que favorece

patrones equivalentes. Este resultado, contribuye a descartar la influencia institucional y orienta la atención hacia factores individuales o familiares.

**5. La literatura (O'Neil et al., 2014; da Silva et al., 2025; Chen et al., 2023; Li et al., 2022; Fismen et al., 2024, Ljubičić et al., 2023; Costa et al., 2024), sugieren, sin embargo, que existe evidencia de una relación bidireccional:** los estados de ánimo y la salud mental influyen en la alimentación y al mismo tiempo, la calidad de la dieta impacta el bienestar psicológico. Probablemente hubo factores que influyeron en la muestra, tales como el que tal vez sintieron el formulario extenso, el ambiente escolar, la alimentación previa, presión de tiempo, lo llenaron por llenar e incluso varios pudieron no haber sido tan honestos.

**6. Esta investigación constituye un aporte pionero en la provincia de Chiriquí.**

Documentar por primera vez la relación entre hábitos alimentarios y estado de ánimo en adolescentes, proporcionando evidencia relevante para el abordaje integral entre nutrición y salud mental en poblaciones estudiantiles aporta elementos de conocimiento importantes que deben ser más estudiado, utilizando metodologías cualitativas y otros instrumentos mejorados.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

Derivado de los hallazgos obtenidos y considerando la relevancia del bienestar integral en adolescentes, se plantean las siguientes recomendaciones:

### **Para las instituciones educativas**

1. Implementar programas permanentes de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) que promuevan prácticas alimentarias adecuadas, comprendiendo la influencia del estado de ánimo en la ingesta y fomentando elecciones saludables dentro y fuera del entorno escolar.

2. Fortalecer el acompañamiento psicoemocional, mediante la creación o consolidación de espacios de atención psicológica escolar que permitan identificar precozmente estados de ánimo negativos que puedan incidir en la conducta alimentaria, la motivación académica y el autocuidado.

3. Evaluar y modificar la oferta alimentaria en los kioscos escolares.

4. Realizar intervenciones institucionales orientadas al cumplimiento de las tres comidas principales, mediante campañas informativas dirigidas a estudiantes y padres, resaltando la importancia del desayuno, el almuerzo y la cena en el adecuado funcionamiento cognitivo y emocional.

### **Para las familias y cuidadores**

5. Fomentar espacios de alimentación en familia, ya que esta práctica se asocia con mejores hábitos alimentarios, mayor regulación emocional y un entorno de apoyo afectivo relevante durante la adolescencia.

6. Asegurar disponibilidad de alimentos saludables en el hogar, supervisando la calidad de las meriendas y evitando el consumo frecuente de comidas nocturnas, debido a su asociación con patrones alimentarios deficientes.

### **Para las autoridades de salud y educación (MINSA y MEDUCA)**

7. Diseñar estrategias intersectoriales que integren nutrición y salud mental.
8. Promover estudios continuos a nivel nacional que permitan caracterizar la realidad alimentaria y al igual que el estado de ánimo de la población estudiantil, generando líneas de base para programas preventivos y políticas públicas.

### **Para futuras investigaciones**

9. Incorporar variables adicionales, tales como calidad del sueño, dinámica familiar y factores socioeconómicos, que permitan obtener una comprensión más amplia de los determinantes del comportamiento alimentario.
10. Profundizar en estudios **cualitativos**, mediante entrevistas o grupos focales, para comprender de forma más detallada cómo los adolescentes perciben la relación entre sus estados de ánimo y la forma en que comen.

## **CAPÍTULO VI**

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

Actúa gabinete de psicología (s.f). *Las actividades agradables influyen en tu estado de ánimo*. <https://www.actuapsicologia.com/actividades-estado-de-animo/#>

American Academy of Pediatrics. (18 de octubre de 2018). *Modas y dietas*.  
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/Fads-and-Diets.aspx>

Aprende Institute. (s.f). Lista de consejos para tener buenos hábitos alimenticios.  
<https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/buenos-habitos-alimenticios/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud,tanto%20en%20individuos%20como%20en%20grupos.&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,individuos%20como%20en%20grupos.&text=Mundial%20de%20la%20Salud,tanto%20en%20individuos%20como>

Aragón, R. (2020). *Estados de ánimo*. <https://www.esalud.com/estados-de-animo/>

Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. McGrawHill Education.

Características que se asocian con la omisión del desayuno en adolescentes  
montevideanos que concurren a colegios privados. (2017). *SCIELO*.  
<http://scielo.edu.uy/pdf/ech/v6n2/2393-6606-ech-6-02-4.pdf>

Catalá Díaz, Y., Hernández Rodríguez, Y., Del Toro Cámara, A., et al. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, vol. 27, 1-19.  
<https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759/pdf>

Chen, H., et al. (2023). *The associations of dietary patterns with depressive and anxiety symptoms*. *BMC Medicine*, 21, 1–13. [PMC+1](#)

Costa, M. B., et al. (2024). *Food consumption and mental health in children and adolescents*. *Current Opinion in Psychiatry*, 37(4), 265–272. [ScienceDirect](#)

Cuesta, E. (2019). *Estados de ánimo: ¿qué son, y qué tipos existen?*

[https://azsalud.com/psicologia/estados-de-animo#google\\_vignette](https://azsalud.com/psicologia/estados-de-animo#google_vignette)

Culebro, Y. (2022). *Hábitos alimenticios y actividad física de los adolescentes* [Tesis de grado, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas].

<https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/4630>

da Silva, L. E. M., et al. (2025). *Dietary Pattern and Depressive Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis*. [PubMed](#)

De Enciclopedia Significados, E. (2025, 15 septiembre). *Enojo: qué es, significado y ejemplos*. Enciclopedia Significados. <https://www.significados.com/enajo/>

Delado, P. (10 de mayo, 2021). *Hábitos de alimentación y estilo de vida en México*.

<https://www.vitamexdeoccidente.com/habitos-de-alimentacion-y-estilo-de-vida-en-mexico/>

Dip G. (2022). La alimentación: factores determinantes en su elección. *Revista de divulgación científica*, volumen (10), 1-3.

<https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/4630>

Efe. (2025, 19 febrero). *Estudio revela por qué los adolescentes comen más de noche*.

Diario de Yucatán. <https://www.yucatan.com.mx/imagen/2025/02/18/estudio-revela-por-que-los-adolescentes-comen-mas-de-noche.html>

Escobar, B., Redrovan, D., et al. (2021). ¿Somos conscientes del efecto de las redes sociales en nuestra nutrición?. *INNOVARE Revista de Ciencia y Tecnología*, vol. 10, 178-180. <https://www.unitec.edu/innovare/published/volume-10/number-3/100311-somos-conscientes-del-efecto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-nutricion.pdf>

Estrés. (2023). OMS. Recuperado 23 de noviembre de 2025, de

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Fismen, A. S., et al. (2024). *Associations between eating habits and mental health among adolescents in Nordic countries*. BMC Public Health, 24, 20084. [SpringerLink+1](#)

Folleco, J. Espin, C. Perugachi, I. et al. (2019). *Hábitos alimentarios en adolescentes de las comunidades del Valle del Chota* [Archivo PDF]. [RENC 2021 3 art 1.pdf](#)

González, J. (2021). *Mal nutrición en la adolescencia*.

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>

Jackson. (2023). *¿Qué factores influyen en la alimentación?*. <https://alimentos101.com/que-factores-influyen-en-la-alimentacion/>

*La felicidad: aproximaciones, enfoques y reflexiones*. (2023). Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9217833>

Lastre-Amell, G., González, C. M. C., Rodríguez, L. F. S., Orostegui, M. A., & Suarez-Villa, M. (2020). *Hábitos alimentarios en el adulto mayor con hipertensión arterial*. Revista Latinoamericana de Hipertensión, 15(3), 226-230.

<https://www.redalyc.org/journal/1702/170265475013/html/>

Leonard, J. (24 de agosto de 2021). *¿Qué es un trauma? Tipos, síntomas y tratamientos*.

Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/que-es-trauma>

Li, X., et al. (2022). *Association between patterns of eating habits and mental health in adolescents*. Frontiers in Nutrition, 9, 906883. [Frontiers](#)

Ljubičić, M., et al. (2023). *Emotions and Food Consumption: Emotional Eating in the General Population*. Nutrients, 15(3), 7014. [PMC](#)

López, L. (2019). *El estado de ánimo*. <https://lolalopezpsicologia.com/estado-de-animo/>

Malik, D., et al. (2022). hábitos alimentarios entre niñas adolescentes. *Dialnet. Revista agroalimentaria*, vol. 28, 39-52.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8879559>

Martínez, A. (18 de febrero,2018). *Qué es estado de ánimo*.

<https://www.antonimartinezpsicologo.com/estado-de-animo/#:~:text=El%20estado%20de%20%C3%A1nimo%20el%20tipo%20de%20emoci%C3%B3n,humor%20de%20la%20persona%20en%20ese%20momento%20dad>  
[o](#)

National Institute of Child Health and Human Development. (7 de septiembre de 2018).

*¿Cómo afecta el organismo la privación de sueño?*

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion/privacion#:~:text=La%20privaci%C3%B3n%20de%20sue%C3%B1o%20tambi%C3%A9n%20afecta%20el%20estado,de%20sue%C3%B1o%20tambi%C3%A9n%20puede%20aumentar%20la%20ansiedad.%203>

Ndetei, D. M., Nyamai, P., & Mutiso, V. (2023). Boredom—understanding the emotion and its impact on our lives: an African perspective. *Frontiers In Sociology*, 8, 1213190.

<https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1213190>

O'Neil, A., et al. (2014). *Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents*. *American Journal of Public Health*, 104(10), 1931–1940. [American Journal of Public Health](#)

OMS. (2024). *Malnutrición* (Nota descriptiva). Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> (Consultado el 8 de noviembre de 2025).



[n%20los%20amigos%20en%20sus,influir%20en%20sus%20elecciones%20de%20alimentos.%20M%C3%A1s%20elementos](#)

Vázquez Fernández, M.E., et al. (2013). *Estado de ánimo de los adolescentes y su relación con conductas de riesgo y otras variables*. Revista Pediatr Aten Primaria, 74-84.

<https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v15n59/original1.pdf>

Velastegui-Hernández, D., & Mayorga-Lascano, M. (2021). Estados de ánimo, ansiedad y depresión en estudiantes de medicina durante la crisis sanitaria covid-19. *Psicología Unemi*, 5(9), 10-20. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1275>

Zanin, T. (2023). *9 beneficios de una alimentación saludable (y cómo hacerla)*.

<https://www.tuasaude.com/es/alimentacion->

[saludable/#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20aporta%20diversos%20beneficios%20para%20la,cr%C3%B3nicas%20como%20diabetes%2C%20problemas%20del%20coraz%C3%B3n%20y%20c%C3%A1ncer](#)

## **CAPÍTULO VII**

### **ANEXO**



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ  
 Facultad de Ciencias Naturales y Exactas  
 Escuela de Ciencias de los Alimentos y Nutrición  
 Licenciatura en Nutrición y Dietética

**FORMULARIO SOBRE ESTADO DE ANIMO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS**

**Respetado participante**

Has sido seleccionado para participar en este estudio que tiene como objetivo conocer tus hábitos alimentarios y como se relacionan con tu estado de ánimo. El mismo tomará un poquito de tu tiempo, por lo que te solicitamos contestes con toda la honestidad posible. Este formulario forma parte de la tesis de las investigadoras abajo firmantes, las cuales estaremos para apoyarte.

Marca con una cruz si aceptas participar y la asumiremos como la firma del consentimiento informado.

Firmas

Sahirys Morales

Laura Soto

Si Acepto participar

No acepto participar

**Año al que perteneces**

**Letra**

**Sexo**

M

F

**Edad (Fecha de nacimiento)**

Edad

Fecha de Nacimiento

**Lugar de procedencia (donde vive)**







Bugaba

Otro-----

**(PATRON DE ALIMENTACIÓN)**

**Tiempos de comida que haces casi siempre**

Desayuno formal	Entre comida en la mañana	Almuerzo formal	Entre comida en la tarde
Cena Formal	Colación nocturna	Como "entremeses" burundangas, etc. en el recreo o en otros momentos	Noche muy tarde

	Feliz	Triste	Enojado	Aburrido	Cansado	Estresado
Parte 1. Estado de ánimo						
1. ¿Cuál es tu estado de ánimo el día de hoy? En este momento						
2. ¿Regularmente cuál es tu estado de ánimo?						

¿Qué alimentos te apetecerían comer hoy?

---

## Instrucciones

Escoja en cada pregunta, según lo que considere, uno de los ítems (Siempre, Casi siempre, casi nunca y Nunca) que se encuentran en la parte superior derecha del encabezado.

<b>Parte 2. Autocuidado alimentario</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
1. ¿Comes en familia?				
2. ¿Dejas de comer cuando estás saciado/a?				
3. ¿Revisas las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías y otros nutrientes que contienen?				
4. ¿Cuentas las calorías que consumes?				
5. ¿Prefieres consumir lácteos?				
6. ¿Consumes alimentos fritos?				
7. ¿Consumes alimentos cocidos al horno?				
8. ¿Consumes alimentos asados?				
9. ¿Consumes alimentos al vapor?				
10. ¿Añade más sal a la comida en la mesa?				
11. ¿Tomas al menos 8 vasos de agua durante el día?				
12. ¿Prefieres acompañar tus comidas con bebidas azucaradas? (jugos, sodas, bebidas energéticas, malteadas, Zuko, Tang)				
13. Compras y Comes snacks....				
<b>Parte 3. Alimentación fuera de casa</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
1. ¿Cuándo estas fuera de casa, acostumbras a llevar comida casera?				
2. ¿Le hechas Ketchup a tus comidas?				
3. ¿Le hechas mayonesa a tus comidas?				
4. ¿Con frecuencia comes fuera de casa en restaurantes u otros lugares?				
5. ¿Comes fuera de casa, más de 4 días a la semana?				
6. ¿Comes comida rápida (McDonald's...) durante la semana?				
7. ¿Comes snacks fuera de casa? (platanitos, galletas, Kachitos, Cheetos, etc.)				
8. ¿Comes comidas completas fuera de casa? (plato completo con arroz, frijoles, carne y ensalada, entre otros.) en restaurantes, fondas u otros lugares				
<b>Parte 4. Alimentación fuera de horarios</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
1. ¿Comes entre comidas?				
2. Cuando comes entre comidas ¿prefieres comer frutas?				
3. Cuando comes entre comidas ¿prefieres comer snacks? platanitos, galletas, Kachitos, Cheetos, etc.)				
4. Cuando comes entre comidas ¿prefieres comer vegetales? (zanahoria, maíz, apio, tomate, entre otras.)				

5. Cuando comes entre comidas ¿prefieres tomar bebidas azucaradas? (jugos, sodas, bebidas energéticas, malteadas, Zuko, Tang)				
6. Cuando comes entre comidas ¿prefieres comer frituras? (hojaldras, empanadas, buñuelos, patacones, entre otros)				
7. Cuando comes entre comidas sueles comer helados...				
8. Cuando comes entre comidas sueles comer en restaurantes de comida rápida (McDonald's, KFC, Pío Pío, entre otros.)				
9. Escribe un alimento que te gusta mucho y dinos cuánto lo comes				
10. Escribe un alimento que no te gusta y dinos cuánto lo comes				
<b>Parte 5. Si pudieras escoger qué comer hoy ¿Qué alimentos te gustaría consumir?</b>				
1. Hamburguesa				
2. Pizza				
3. Pollo frito				
4. Hot dog				
5. Chocolate				
6. Nachos				
7. Papas fritas				
8. Palomitas de maíz				
9. Manzana				
10. Piña				
11. Papaya				
12. Ensalada de frutas				
13. Ensalada de papa				
14. Ensalada verde (lechuga, tomate, etc.)				
15. Pastas				
16. Pollo horneado				
17. Vegetales al vapor				
18. Arroz de vegetales				
19. Arroz con pollo				
20. Arroz y frijoles				
21. Yogur				
22. Otro:				
<b>Parte 6. Alimentación y actividad física</b>	<b>Todos los días</b>	<b>4-5 días a la semana</b>	<b>2-3 días a la semana</b>	<b>1 por semana</b>
1. ¿Cada cuánto realizas actividad física?				
	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
2. ¿Haces ejercicio para estar saludable?				
3. ¿Haces ejercicio porque no te gusta tu apariencia?				
4. ¿Haces ejercicio para bajar calorías porque sientes que comiste mucho?				

Parte 7. Alimentación y estado de ánimo	Feliz 	Triste 	Enojado 	Cansado 	Estresado 
1. Te da hambre cuando estás...					
2. Comes más cuando estas...					
3. Prefieres alimentos dulces cuando estás...					
4. Prefieres alimentos salados cuando estás...					
5. Prefieres alimentos amargos cuando estás...					
6. Prefieres alimentos ácidos cuando estás...					
7. Se te quitan las ganas de comer si te sientes...					