



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS PUEBLA
ESCUELA DE CIENCIAS
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

TESIS

**“Actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física en adolescentes de
Latinoamérica: revisión sistemática 2017-2022”**

PRESENTA

Daniela Arely Díaz Sánchez

Lisete Gutiérrez González

Michell Cuautle Gallegos

Zacil López Sánchez

Para obtener el grado de Licenciado(a) en Enfermería

Septiembre, 2023



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS PUEBLA
ESCUELA DE CIENCIAS
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
TESIS

**“Actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física en adolescentes de
Latinoamérica: revisión sistemática 2017-2022”**

PRESENTA

Daniela Arely Díaz Sánchez

Lisete Gutiérrez González

Michell Cuautle Gallegos

Zacil López Sánchez

Directora: Dra. Natalia Ramírez Girón

Coordinadora de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de las Américas Puebla

Para obtener el grado de Licenciado(a) en Enfermería

Septiembre, 2023

**Actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física en adolescentes de
Latinoamérica: revisión sistemática 2017-2022**

Comité de aprobación de tesis

Mtra. Madaí Muñoz Covarrubias

Presidente

M.E. María de las Mercedes Nuri Reyes

Secretario

Dra. Natalia Ramírez Girón

Vocal

DEDICATORIA

Daniela Arely Díaz Sánchez

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarnos vida y salud a mi familia y a mí, para llegar a este punto de la carrera de la manera más satisfactoria posible. Doy gracias a mi familia por todo el apoyo que me brindaron durante todo mi desarrollo académico y personal, agradezco infinitamente el esfuerzo y apoyo de mis padres, en cada una de mis etapas, especialmente agradezco con mi vida entera a mi madre por ser todo lo que necesito para estar completa, le agradezco su apoyo incondicional y amor.

Agradezco a todos y cada uno de mis mentores por su apoyo y aportación esencial en mi formación deseándoles lo mejor a cada una de las maravillosas personas que han tenido un papel importante en mi desarrollo.

Lisete Gutiérrez González

Primeramente, gracias a la vida por traerme aquí, gracias principalmente a mi familia, por brindarme todos los recursos necesarios, por sus consejos y confianza en mí. A los amigos que hice durante mi estancia en la universidad y se convirtieron en mi familia, me dieron fuerzas y me llenaron de momentos inolvidables.

A Jorge Uriel, por apoyarme y permanecer junto a mí durante el proceso, animarme, ayudarme, impulsarme a ser mejor y creer en mí, por ser el rayo de luz cuando las cosas se veían oscuras, por su amor y paciencia, por no soltarme, las palabras jamás serán suficientes para agradecer todo lo que hace por mí. Agradezco a todos por estar en cada momento que lo necesité en esta travesía, por no dejarme sola. Finalmente, a Snowflake y Haru, que fueron mi compañía durante cada noche de desvelo.

Michell Cuautle Gallegos

Esta tesis va dedicada a mis papás y mi hermana ya que me han apoyado tanto emocional, económica y laboralmente, gracias a ello pudieron darme una carrera, aunque hemos pasado por momentos difíciles siempre han estado ahí para mí.

A mis amigos que sin esperar nada a cambio me compartieron su conocimiento, así como momentos tristes y de felicidad. A todas aquellas personas que durante estos 5 años estuvieron a mi lado y las que ya no están, pero me apoyaron en su momento y lograron que todo el trabajo valiera la pena para terminar mi carrera.

Zacil López Sánchez

Esta tesis está dedicada a las personas que han sido mi motor día con día, que han estado conmigo a pesar de todas las adversidades que fui encontrando a lo largo de mi carrera. El día de hoy que me encuentro concluyendo esta etapa de mi vida me doy cuenta, de todo lo que forje, por medio de esfuerzo, perseverancia y responsabilidad. Se que para llegar a donde estoy, no lo hice sola y es por ello agradezco en primer lugar a mis padres parte fundamental para lograr todo sin ellos, no lo hubiera logrado ya que me alentaron cuando ya no podía, a mi hermana que siempre estuvo a mi lado en cada desvelo y en cada examen estudiando a mi lado; a mi pareja que fue parte de las travesías que viví durante estos 5 años ya que nunca me dejo sola y siempre tuvo palabras para motivarme, al igual que abrazos cuando ya no podía; a mis profesores de la universidad que siempre compartieron todo lo que sabían y sus experiencias que fueron lecciones de vida; a cada una de las enfermeras que me compartieron sus conocimientos durante él años de mi servicio social. No fueron fáciles estos 5 años, pero al ver esta tesis sé que valió la pena y dedico esta investigación a mis futuros compañeros de enfermería y a un ser vivo fundamental con cuatro patas “Toby” mi Beagle.

ABREVIATURAS

BBC	British Broadcasting Corporation
CINAHL	Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature
DECS	Descriptores en Ciencias de la Salud
EBSCO	Elton B. Stephens Company
ENSANUT	Encuesta de Salud y Nutrición
EMBASE	Excerpta Medica dataBASE
HDL	High-Density Lipoprotein
INEGI	Instituto Nacional de Estadística y Geografía
IMSS	Instituto Mexicano del Seguro Social
LDL	Low-Density Lipoprotein
MESH	Medical Subject Headings
OCDE	Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico.
OMS	Organización Mundial de la Salud
OPS	Organización Panamericana de la Salud
PRISMA	Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta- Analyses
PUBMED	Public/Publisher Medline
RAE	Real Academia Española
UNICEF	United Nations Children's Fund

GLOSARIO

Actitudes: la disposición de ánimo manifestada de algún modo (RAE, 2020).

Actividad física: es cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que tiene como resultado un gasto energético por encima del metabolismo basal (es decir, el gasto energético que el cuerpo necesita para funcionar) (OMS,2020).

Adolescencia: la adolescencia (10 a 19 años) es una etapa única y formativa (OMS,2018).

Alimentación: conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento (RAE, 2020).

Caloría: unidad de energía equivalente a 4,185 julios (RAE, 2020).

Conducta: manera con que las personas se comportan en su vida y acciones (RAE, 2020).

Creencias: firme asentimiento y conformidad con algo (RAE, 2020).

Dieta: conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento (RAE, 2020).

Enfermedad crónica: una dolencia no contagiosa que tiene una progresión lenta y larga duración (OMS, 2019).

Nutrición: se refiere a las sustancias químicas que contienen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir, la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo (IMSS, 2015).

Salud: estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad (OMS, 1948).

Obesidad: enfermedad crónica caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud, se clasifica en los adultos como obesidad cuando el IMC es igual o mayor a 30 kg/m² (OMS, 2020).

Población: conjunto de personas que habitan en un determinado lugar (RAE, 2020).

Prevalencia: proporción de personas que sufren una enfermedad con respecto al total de la población en estudio (RAE, 2020).

Promoción de la salud: proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud (OMS, 2020).

Sedentarismo: actitud de la persona que lleva una vida sedentaria (RAE, 2020).

TABLA DE CONTENIDO

Antecedentes	1
Marco conceptual	1
Marco referencial	10
Artículos directamente relacionados.	10
Artículos indirectamente relacionados.	10
Planteamiento del problema	14
Justificación	16
Objetivos	18
Objetivo general.	18
Objetivos	18
Plan de investigación	19
Materiales y métodos	19
Diseño del estudio.	19
Criterios de inclusión.	19
Criterios de exclusión.	20
Base de datos.	20
Variables.	20
Definición conceptual.	20
Estrategia de búsqueda.	21
Metodología PRISMA.	21
Procesamiento de datos.	22
Recursos.	23
Consideraciones bioéticas	23
Resultados	24
Discusión	35
Conclusión	38
Referencias bibliográficas	40
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de artículos	26
Tabla 2. Análisis de artículos	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de flujo

25

Antecedentes

El presente trabajo de tesis está enfocado en explicar las actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física que tienen los adolescentes, es bien sabido que crear hábitos saludables traerá como consecuencia una mejor calidad de vida; además ayudará a evitar enfermedades crónico-degenerativas como obesidad y diabetes, las cuales tienen una alta prevalencia en América Latina.

Marco conceptual

En este apartado se definen los principales conceptos de la investigación: actitudes, creencias, alimentación, actividad física y adolescentes.

Actitudes.

Definida como la disposición de ánimo manifestada de algún modo (RAE, 2020). Las actitudes son disposiciones fundamentales que intervienen en la determinación de las creencias, sentimientos y acciones de aproximación-evitación del individuo con respecto a un objeto, son adquiridas mediante la experiencia de la vida individual y grupal, involucran una alta carga afectiva y emocional que refleja deseos, voluntad y sentimientos. Representan respuestas de carácter electivo ante determinados valores que se reconocen, juzgan y aceptan o rechazan (Avalos, 2021).

Están íntimamente ligadas con la conducta, sin embargo, no son la conducta misma, evidencian una tendencia a la acción; es decir, poseen un carácter preconductual. Constituyen aprendizajes estables y, dado que son aprendidas, son susceptibles a ser fomentadas, reorientadas e incluso cambiadas. En resumen, las actitudes deben comprenderse como tendencias de aceptación o rechazo, acercamiento o evitación, disposición favorable o desfavorable, que varían en intensidad (Avalos, 2021).

La elección de los comportamientos que determinan los estilos de vida dependerá de la actitud frente a la vida, las experiencias cotidianas definen los hábitos, por lo que, al igual que las actitudes, son adquiridos y pueden convertirse en necesidades que llevan a ejecutar acciones mecanizadas, tal es el caso de la ingesta excesiva o inadecuada de alimentos. Por ello, resulta importante analizar la relación de las características antropométricas de hombres y mujeres adolescentes con sus actitudes y conductas alimentarias (Avalos 2021).

Creencias.

La Real Academia Española define como creencia el “firme asentimiento y conformidad con algo” (RAE, 2020). En Latinoamérica la cultura es determinante en los comportamientos alimentarios y consecuentemente, en el proceso salud-enfermedad de los individuos y de las comunidades. Las tradiciones, los modos de vida, las creencias y los simbolismos son elementos importantes de la cultura alimentaria, ya que determinan qué debe comerse, cómo han de prepararse los alimentos, quién ha de prepararlos y dónde se deben adquirir los ingredientes (Bertrán, 2006).

Marín, Álvarez y Rosique (2018) conciben la cultura alimentaria como “los usos, tradiciones, costumbres y elaboraciones simbólicas de los alimentos”, los cuales también tienen relación directa con la consecución, transformación, consumo, manejo y distribución de los alimentos y sus ingredientes en un contexto en particular. Las poblaciones humanas establecen costumbres y tradiciones relacionadas estrechamente con la alimentación y éstas forman parte de una tradición cultural más grande, la cual es transmitida de una generación a otra, pero que está sujeta a modificaciones y adaptaciones al medio conforme pasa el tiempo. Así pues, existen costumbres alimentarias que resisten los cambios debido a que la comunidad ha podido transmitir sus prácticas, integrando un legado cultural que favorece su permanencia.

En este sentido, la alimentación es una forma de identificación cultural, puesto que expresa la pertenencia a un grupo social; comúnmente, las personas la perciben como una forma de identificarse con otros (Bertrán, 2006).

Alimentación.

La alimentación es considerada el medio de suministrar al organismo las sustancias esenciales como el sustento de la vida, este proceso es de forma involuntaria y consciente donde en el proceso se elige un alimento conforme a los gustos predispuestos y se ingiere. Durante este proceso se lleva a cabo la nutrición, iniciando por el tracto digestivo donde el organismo muta y emplea las sustancias que contienen los alimentos ingeridos.

Por su parte, la alimentación inadecuada en los estudiantes, ha causado problemas respecto al rendimiento escolar y el rendimiento físico para estar plenos y saludables; esto se debe al estrés generado por las responsabilidades de cada alumno, cumpliendo con las obligaciones sobre su aprendizaje, esto hace que los estudiantes se encuentren en un punto de estrés y ansiedad, que trae como consecuencia el exceso de peso, es importante tenerlo en cuenta ya que esto ayudará a evaluar las características que posee la alimentación en los estudiantes y principalmente conocer las alternativas adecuadas para tratar con este gran problema (Cortes, 2021).

Beneficios de una buena alimentación.

Durante la adolescencia la alimentación es sumamente importante, consumir buenos alimentos puede brindar mejores niveles de energía al individuo. Aparte de carbohidratos, el cuerpo necesita vitaminas, minerales, proteínas, etc. El adolescente debe realizar sus comidas de manera regular, esto traerá como beneficio mayor concentración y atención en las actividades que deba realizar.

Según los nutricionistas, tanto los seres humanos como otros seres vivos necesitamos una alimentación variada, balanceada y equilibrada, ya que esto resulta fundamental para una vida plena, con suficiente energía y con un bajo índice de enfermedades. Para que nuestra alimentación pueda ser considerada correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales.

La nutrición es, por tanto, la que va a brindar al cuerpo el suministro imprescindible para: construir y renovar con mayor facilidad las células y tejidos, mantener los procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo) en mejor estado y que trabajen de manera adecuada, obtener energía para poder realizar las actividades diarias y realizar actividad física, igualmente, la nutrición también ayudará a mejorar el rendimiento tanto escolar como laboral.

Grupos de alimentos recomendados.

Clasificación: Existen 7 grupos

- Alimentos plásticos o formadores de tejidos donde predominan las proteínas

Grupo I: leche y derivados (yogur, queso).

Grupo II: carnes, pescados y huevos.

- Alimentos mixtos: energéticos, plásticos y reguladores

Grupo III: legumbres, frutos secos y patatas. Son alimentos principalmente energéticos porque aportan calorías, pero también son plásticos (porque contienen proteínas vegetales) y reguladores (por sus vitaminas y minerales). En ellos predominan los hidratos de carbono y proporcionan cantidades importantes de fibra, necesaria para regular el tránsito intestinal.

- Alimentos reguladores donde predominan las vitaminas y los minerales

Grupo IV: verduras y hortalizas.

Grupo V: frutas: intervienen en los mecanismos de absorción y utilización de otras sustancias nutritivas, también aportan fibra alimentaria.

- Alimentos energéticos

Grupo VI: cereales (pan, pasta, maíz, harina), miel, azúcar y dulces. En ellos destacan los hidratos de carbono.

Grupo VII: mantecas y aceites, alimentos energéticos, en ellos predominan los lípidos o grasas.

Una dieta monótona, basada en muy pocos alimentos o pertenecientes todos a un mismo grupo conduce a un déficit de uno o más nutrientes.

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida, según OMS (2018). Un factor importante que favorece el crecimiento sano y la obtención de un mejor desarrollo con el paso del tiempo es la lactancia materna, además, dicha actividad suministra beneficios a largo plazo; uno de ellos es tener menor prevalencia para padecer obesidad y sobrepeso.

Uno de los objetivos de la OMS es tratar de reducir el consumo de sal en los habitantes del mundo en un 30% para el año 2025, dicho acontecimiento también fue referente a que disminuya el aumento de diabetes, la obesidad en adultos y adolescentes, sin olvidar el sobrepeso infantil para el 2025.

Es recomendable que se lleve una alimentación variada, balanceada y saludable, la cual será determinada por los factores que cada persona presente como la actividad física, sexo, edad, hábitos alimenticios, cultura o los alimentos disponibles en el lugar donde habite.

Riesgos de una alimentación inadecuada.

El no llevar una alimentación adecuada puede ser perjudicial para la salud, los adolescentes suelen consumir en su mayoría comida rápida debido a que pasan menos tiempo en casa, al consumir este tipo de alimentos hay una mayor probabilidad de adquirir enfermedades crónico-degenerativas como el sobrepeso, obesidad, diabetes, entre otras. Como se sabe, la comida rápida es alta en grasas saturadas, grasas trans y azúcares, encima, su costo no es tan elevado, por lo que suele ser la comida de mayor elección para los adolescentes.

En todas sus formas, la malnutrición abarca la desnutrición (emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. Actualmente, 1900 millones de adultos tienen sobrepeso o son obesos, mientras que 462 millones de personas tienen insuficiencia ponderal.

Las repercusiones en el desarrollo y las consecuencias de índole económica, social y médica de la carga mundial de la malnutrición son graves y duraderas, para las personas y sus familias, así como para las comunidades y para los países (OMS, 2021).

Actividad física.

La actividad física de acuerdo con la OMS (2020) se define como cualquier movimiento corporal que se produce por los músculos esqueléticos, acompañado de consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento aun cuando el individuo se encuentra en un tiempo de ocio, moverse de un lugar a otro, así como el trabajo diario.

La actividad física abarca el ejercicio, incluso actividades más comunes como la caminata, practicar algún deporte en específico, montar bicicleta, juegos y actividades recreativas. Realizar actividad física de manera regular es importante para prevenir enfermedades

no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, cerebrovasculares; también ayuda a mantener un peso corporal ideal, mejorar la salud mental, entre otros beneficios. Llegar al nivel recomendado de actividad física diario se puede conseguir realizando las tareas diarias del individuo.

Beneficios de la actividad física.

La actividad física tiene diferentes beneficios a la salud, entre los que se encuentran:

Antropométricos: control y disminución de la grasa corporal, mantener/aumentar la masa muscular, fortalecer el tejido conectivo, mejora de la flexibilidad.

Fisiológicos: aumento del volumen de sangre circulante, disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, mejora en niveles de HDL, disminuye triglicéridos, colesterol total y LDL, niveles de glucosa en sangre, mejora en el sistema inmunológico. Disminución de riesgo de enfermedad cardiovascular, cerebrovascular tromboembólico, obesidad, osteoporosis, cáncer de colon, cáncer de útero.

Psicosocial/ cognitivo: mejora del autoconcepto y de autoestima, estado de ánimo, prevención de la pérdida de las funciones cognitivas, disminuye el riesgo de depresión, ansiedad, mejor calidad de vida.

Caídas: reducción del riesgo de caídas, aumento de la fuerza de miembros inferiores además de los músculos de la región de la columna vertebral.

Terapéuticos: eficaz para tratamiento de enfermedad arterial coronaria, hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, así como en el tratamiento de la depresión, ansiedad, demencia, entre otros.

Nivel recomendado de actividad física.

La OMS (2020) establece que, los niños y adolescentes entre 5 y 17 años deben dedicar aproximadamente 60 minutos a realizar actividades físicas de diferente nivel de energía, de moderadas a intensas durante la semana. Incluir actividades aeróbicas intensas por lo menos 3 veces a la semana, limitar el tiempo de ocio; en particular las actividades que implican estar enfrente de una pantalla. La OMS (2020), menciona que más del 80% de la población adolescente en todo el mundo, no tiene suficiente actividad física.

Riesgos de no realizar actividad física.

Actualmente, la vida se ha vuelto más sedentaria ya que las personas utilizan cada vez más el transporte motorizado, pasan mayor tiempo frente a pantallas, ya sea por motivos de trabajo, educación e incluso ocio. Un alto nivel de sedentarismo traerá como resultado el aumento de peso, mala salud cardíaca y metabólica, aptitud física deficiente, e incluso influirá en la calidad del sueño. Los altos niveles de inactividad física afectan a los sistemas de salud, al medio ambiente, calidad de vida de los individuos y el desarrollo económico.

Adolescentes.

La OMS (2015) define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, normalmente la dividen en dos fases, las cuales son: adolescencia temprana de 10 a 13 años, adolescencia media entre los 14 a 16 años y la adolescencia desde los 17 y puede extenderse hasta los 21 años. En cada una de estas etapas se presentan cambios fisiológicos (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos), psicológicos (integración de la personalidad e identidad) y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales (UNICEF, 2021).

En la adolescencia temprana las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y esto trae consigo cambios físicos, como un crecimiento acelerado, cambio de voz particularmente en los hombres, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento del sudor y, en algunos casos, aparece el acné, al mismo tiempo, comienzan a buscar cada vez más a sus amigos mientras se alejan de sus padres (UNICEF, 2021).

En la adolescencia media comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, el cómo se ven y cómo quieren que los vean. Es la edad en la que se preguntarán sobre su futuro vocacional. La necesidad de amigos es cada vez mayor y la independencia de sus padres es casi obligatoria, es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo (UNICEF, 2021).

En la adolescencia tardía se culmina el desarrollo físico y sexual, además los adolescentes comienzan a alcanzar cierta maduración psicológica. El cuerpo ya no cambia con tanta velocidad, comienzan a sentirse más cómodos con él, aún así continúan buscando la aceptación de los demás para definir así su identidad, comienza a haber una preocupación mayor por su futuro y sus decisiones van de acuerdo con esto. Por otro lado, el deseo de pertenecer a cierto grupo se transforma en elegir con quiénes quieren pasar su tiempo, debido a que los grupos ya no son lo más importante en su vida y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños, donde se puedan relacionar de otra manera (UNICEF, 2021). Se debe tener en cuenta que cada adolescente tendrá diferentes ingestas recomendadas debido a que esto dependerá de la evolución corporal de cada uno.

En esta etapa es vital seguir recomendaciones alimenticias adecuadas para tener un estado nutricional óptimo, mantener un buen ritmo de crecimiento y, por supuesto, prevenir diversas enfermedades que podrían surgir en la adultez. También es necesario que el adolescente realice

actividades deportivas de manera regular y evite el consumo de sustancias dañinas a la salud como el alcohol y tabaco.

Marco referencial

Artículos directamente relacionados.

Hasta el momento, de acuerdo con la revisión realizada no se han encontrado investigaciones directamente relacionadas con las variables del presente estudio.

Artículos indirectamente relacionados.

Caro y Rebolledo en el año 2017, en su investigación se presentó como objetivo describir los determinantes de la práctica de actividad física en estudiantes universitarios en Colombia. Se emplearon estudios transversales, los resultados de los 132 artículos que se tomaron de muestra solo 56, la actividad física es medida por la duración y tipo de actividad realizada; ya que en sus prácticas intervienen componentes sociales que permiten a las personas conocer y aceptar sus limitaciones, ayudándoles a generar cambios y adaptaciones funcionales, sociales y psicológicas que influyen en el estilo de vida. Como conclusión, mencionan que la actividad física en universitario varía según el género. Como principales restrictores para la realización de la actividad física se encuentra el poco tiempo disponible, las largas jornadas académicas, la escasez de espacios deportivos, la inseguridad y las malas condiciones del entorno y la oferta deportiva poco atractiva.

Hernández y Gómez, en su estudio del 2017, tuvieron como objetivo valorar el grado de conocimiento acerca de distintos mitos relacionados con la actividad física y el deporte y su relación con el sexo, el ser alumnado repetidor, el curso y el estilo de vida en una muestra de estudiantes de educación secundaria. Con una muestra total de 468 estudiantes de edades comprendidas entre los 12 y los 20 años. Los resultados mostraron que el alumnado de

secundaria presenta dificultades para identificar la falsedad de los mitos estudiados, especialmente entre los participantes de los cursos más bajo, por tanto, queda reflejada la necesidad del diseño e implementación de programas que aborden las falsas creencias vinculadas a la práctica de actividad física y deporte entre los escolares. Para concluir, el estudio presentó limitaciones como el instrumento llevado a cabo para analizar los conocimientos sobre falsas creencias relacionadas con el ejercicio físico ya que éste no se puede validar.

Méndiz, et al. hicieron una investigación en 2017 cuyo principal objetivo desarrollar y evaluar una escala breve para medir actitudes hacia una alimentación saludable en población escolar. La investigación corresponde a un estudio instrumental, con un muestreo no probabilístico de 1238 estudiantes de segundo año. De acuerdo con los resultados, presentan buenos indicadores de ajuste para una escala de actitud hacia la alimentación saludable compuesta por una dimensión global y dos dimensiones específicas denominadas "actitud frente a los alimentos" y "conductas saludables". En conclusión, la escala breve desarrollada presenta adecuados valores que muestran su validez basada fundamentalmente en la estructura interna de la prueba.

Rose, et al, en el año 2017 realizaron un estudio con el objetivo de sintetizar la evidencia sobre la eficacia de las intervenciones digitales para mejorar la calidad de la dieta y aumentar la actividad física en adolescentes, el diseño del estudio fue un diseño experimental o cuasiexperimental con una muestra de 32 publicaciones que informaban sobre 26 estudios. Como conclusión, a pesar de la reciente popularidad en el uso de medios digitales para mejorar los comportamientos dietéticos y de actividad física, se sabe poco sobre su eficacia entre los adolescentes. Esta revisión ha encontrado algunas evidencias de que las intervenciones en sitios web pueden afectar la dieta y el cambio de comportamiento de actividad física entre los

adolescentes, sin embargo, estos cambios muchas veces no se sostienen a mediano y largo plazo.

Cuervo, et al, realizaron la investigación con el objetivo de determinar la actitud alimentaria de los adolescentes y sus respectivos conocimientos e intereses sobre una adecuada alimentación, con una muestra de 540 estudiantes de institutos públicos. Los resultados indican que las personas que practican deporte tienen mayor interés por la alimentación. Las horas semanales de práctica deportiva se correlacionan de manera significativa y positivamente. Llegaron a la conclusión de la necesidad de llevar a la práctica programas de intervención para crear conciencia social acerca del ejercicio físico y una alimentación adecuada para prevenir enfermedades.

Fustamante y Quispe en el año 2018, hicieron un estudio en el que se tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en los adolescentes de dos instituciones educativas. Este estudio tuvo un diseño no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo con una muestra de 589 estudiantes. Dentro de los principales resultados se encontró que el 57% de los adolescentes tiene un nivel de conocimiento regular, el 83.4% presenta una actitud favorable y el 78.2% de los adolescentes presentó una práctica inadecuada en alimentación saludable. Como conclusión determinó que más de la mitad de los adolescentes tiene un nivel de conocimiento regular.

Moreno, et al, en 2018 realizaron un estudio cuyo objetivo fue realizar una revisión sistemática de la literatura sobre los hábitos de actividad física en universitarios, el diseño del estudio fue una revisión sistemática elaborada teniendo como referente la declaración PRISMA. Dentro de la muestra hubo 242 estudios, resultando un total de 11 artículos que cumplieron con los criterios descritos y se incluyeron en la revisión. Dentro de los principales resultados, estuvo

centrado en comprobar los hábitos de actividad física de los estudiantes universitarios, diferencias entre sexos con respecto a los mismos hábitos, y principales barreras con las que se encuentran los estudiantes universitarios a la hora de practicar actividad física. Se obtuvo como conclusión que se pueden calificar como sedentarios a la mayoría de los estudiantes universitarios de los estudios trabajados, pues en 5 de las investigaciones estudiadas se obtienen datos por debajo de las indicaciones de la OMS.

Fernández, et al, en el año 2019 hicieron un estudio cuyo objetivo fue identificar los elementos clave en el diseño de estrategias culturalmente competentes para mejorar las sesiones de educación en salud, práctica de actividad física y alimentación por medio de un estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo en grupos focales. Dentro de los resultados encontraron que uno de los mayores impedimentos es la falta de tiempo para acudir a sesiones de educación en salud, la práctica de actividad física, la preparación y consumo de alimentos saludables. En los grupos, obesidad y sobrepeso no se perciben como un factor importante para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Como conclusión, proponen estrategias que vayan de la promoción de la salud hacia el desarrollo humano, donde se integre el manejo efectivo del tiempo, la inteligencia emocional, el desarrollo de autoestima y estrategias familiares de colaboración.

Ibarra, Ventura y Hernández en el año 2019, llevaron a cabo un estudio con el objetivo de analizar los hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en escolares adolescentes chilenos. El diseño del estudio fue transversal y descriptivo, contaron con una muestra aleatoria de 2116 adolescentes chilenos. Se obtuvo que un 20,8 % de la muestra tiene un nivel de actividad física alto y un 19,5 % bajo, siendo mayor en los

hombres. Como conclusión se encontró que las características evidencian un estilo de vida inadecuado para la edad de la población.

Reyes y Oyola en 2020 hicieron un estudio con el objetivo de evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública, este estudio tuvo un diseño de estudio de corte transversal en una muestra aleatoria con afijación proporcional, con una muestra que estuvo conformada por 136. En los principales resultados se encontró que según el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable se observa que la gran mayoría tiene un nivel de conocimientos medio. Como conclusión se observó que la mayoría de los estudiantes universitarios tiene un nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable.

Planteamiento del problema

Las actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física son vitales durante la adolescencia, ya que durante este tiempo es cuando se crean los hábitos que la persona tendrá por el resto de su vida, estos hábitos pueden ser o no saludables. Como consecuencia de tener malos hábitos, se pueden adquirir enfermedades crónico- degenerativas, dentro de las más importantes resalta la obesidad.

La obesidad es uno de los problemas de salud que más afectan a nivel mundial, actualmente, de acuerdo con OMS (2016) se encuentran alrededor de 1900 millones de adultos con sobrepeso, de los cuales más de 250 millones estaban considerados dentro del rango de obesidad, cabe destacar que entre ellos la edad era de 18 años o más.

Como factor importante, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Informática (INEGI, 2020) los porcentajes de actividad física a nivel nacional han disminuido de forma alarmante, tomando en cuenta que el 61.1% de población de 18 y más declaró ser sedentaria, de este mismo grupo el 71.7% declaró alguna vez haber realizado reporte mientras

que el restante 28.3% nunca ha realizado ejercicio, por lo que se puede deducir que la falta de actividad física es uno de los factores que hace a México ocupar de los primeros lugares en obesidad a nivel mundial.

Los datos de la OMS (2020) dicen que más del 80% de la población adolescente en todo el mundo no tiene suficiente actividad física, lo cual es realmente alarmante si tomamos en cuenta todos los problemas de salud que esto conlleva.

Por otro lado, la alimentación es un punto clave junto con la actividad física porque al tener una alimentación no balanceada, alta en grasas y azúcares junto con el sedentarismo, el individuo pone en riesgo su salud, teniendo mayor probabilidad de adquirir enfermedades en el futuro. La OMS (2018) menciona que, en todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

A lo largo de la revisión de artículos, la variable de la que se obtuvo menor información fue creencias hacia la alimentación y actividad física en adolescentes en comparación con la variable actitudes hacia la alimentación y actividad física en adolescentes.

Dentro de la literatura actual, no hay existencia de revisiones sistemáticas con relación a las actitudes y creencias hacia la alimentación y actividad dentro del rango de edad de la adolescencia. Debido a ello fue que se decidió abordar este tema, ya que durante esta etapa de la vida es en donde se pueden desarrollar y adoptar hábitos negativos que a largo plazo se convierten en un gran problema para la sociedad, ya que con el paso del tiempo trae consigo graves consecuencias para el individuo, tanto en el ámbito físico como en el psicológico, por esto la adolescencia es una etapa indispensable para poder modificar y adoptar hábitos más saludables.

Por esto, es importante recopilar información acerca de las actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física en adolescentes de Latinoamérica mediante una revisión sistemática.

Justificación

Relevancia social.

Fundamentar estrategias de educación a los adolescentes en las escuelas que permitan favorecer la realización de actividad física y el consumo de una alimentación saludable.

La OMS (2021), con interés en la mejora de la alimentación mundial, creó un plan de acción para formular y aplicar políticas públicas, relativas a la adquisición de alimentos y los servicios de restauración a favor de la salubridad de la alimentación, con el objetivo de aumentar la disponibilidad de alimentos saludables mediante el establecimiento de criterios nutricionales para los alimentos que se sirven y venden en las instituciones públicas. Así como reducir las enfermedades y defunciones evitables debidas al consumo elevado de sodio, sal, azúcares y grasas, en particular ácidos grasos trans y a la ingesta insuficiente de cereales integrales, legumbres, frutas y hortalizas.

El Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, explica: «Los establecimientos públicos que atienden a toda la población, incluidas las personas más vulnerables, deben ser lugares que fomenten una alimentación equilibrada y donde se eviten los alimentos perjudiciales. Los gobiernos han de dar ejemplo velando por que los alimentos que se sirven y se venden en los establecimientos públicos ayuden a alimentarse saludablemente y a salvar vidas. No se deben destinar fondos públicos para adquirir alimentos que resulten en dietas dañinas» (OMS, 2021).

Esta revisión puede ayudar a que cada una de las actitudes y creencias que se han ido formando en la sociedad a lo largo de los años, o que han tomado relevancia cultural conforme a las actitudes y lo que se cree sobre la salud, la alimentación y la actividad física dejen de tener mayor relevancia gracias a la información científica. Así, las ideas erróneas que han llegado a existir no sean un problema dentro de la sociedad, y sobre todo, que ya no sean las principales en considerarse para la toma de decisiones respecto a estos temas.

Relevancia científica.

Mediante la revisión sistemática de distintos artículos se obtuvo la información para que posteriormente adaptarla, y así pueda ser leída por cualquier persona sin la necesidad de que esta tenga el conocimiento a profundidad del tema o pertenezca específicamente al área de la salud y, por consiguiente, que sea de mayor facilidad el encontrar este tema para cualquier investigador sin la necesidad de que este tenga que hacer un estudio experimental. Las revisiones sistemáticas son documentos con gran influencia para la toma de decisiones en materia de salud, lo cual puede traer consigo cambios en el sistema de salud, en políticas públicas, entre otros.

Relevancia disciplinar.

Dentro de la profesión de enfermería se necesita ser conscientes del impacto negativo que tienen algunas actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física en los adolescentes en el mundo y especialmente en América Latina. Es necesario que el personal de enfermería tenga conocimiento para realizar las intervenciones adecuadas a través del proceso de atención de enfermería (PAE), en adolescentes que llevan una alimentación inadecuada y una vida sedentaria, así como, educar acerca de los buenos hábitos alimenticios y de la importancia de realizar actividad física desde una edad temprana, de igual manera, explicar las consecuencias que trae consigo una inadecuada alimentación junto con un bajo nivel de actividad física.

También es necesario brindar conocimiento sobre las enfermedades crónicas como la obesidad, todo esto predominantemente desde el primer nivel de atención, en donde el profesional de enfermería juega un papel importante en el desarrollo de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. En la adolescencia es de gran impacto el camino que tomará su alimentación y cabe destacar que, si en esa etapa de vida no se tiene una buena educación para que su alimentación sea buena, entonces ésta se convertirá en todo lo contrario.

En la actualidad, se puede ver un gran problema social, ya que existen índices altos de obesidad en la adolescencia, lo que es algo alarmante y la búsqueda de información en este tema llevará al porqué las creencias, al igual que las actitudes pueden desencadenar un gran problema de esta enfermedad, así como del sobrepeso en adolescentes de América Latina.

Objetivos

Objetivo general.

Recopilar evidencia de artículos relacionados con las actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física en adolescentes de Latinoamérica, mediante una revisión sistemática con método PRISMA entre los años 2017-2022.

Objetivos específicos.

Recabar evidencia científica en diferentes bases de datos información relacionada con actitudes y creencias hacia la alimentación en adolescentes de distintas bases de datos.

Identificar las actitudes y creencias más comunes hacia la alimentación y actividad física en adolescentes en América Latina a partir de la información obtenida.

Analizar el origen de las actitudes y creencias más comunes hacia la alimentación y actividad física en adolescentes.

Resumir las consecuencias o implicaciones de las actitudes y las creencias hacia la alimentación y actividad física en adolescentes.

Plan de investigación

Para la ejecución de este protocolo, se realizó primeramente la delimitación del tema a desarrollar y a partir de esto se generó una idea de investigación. Esta idea se tuvo que presentar ante el director de tesis seleccionado para que, posteriormente, se hiciera la aprobación de la idea, se comenzó la construcción del protocolo de investigación, lo que incluyó el estudio y análisis para la determinación de las variables, búsqueda individual y grupal de las variables, estudios relacionados, lectura y clasificación de cada uno de los artículos de acuerdo con el método PRISMA, análisis de información obtenida, interpretación grupal de la información.

Una vez concluida la realización del protocolo, se desarrolló una presentación de este mismo ante el comité de ética e investigación, ya que el comité dio pauta para que se pudiera seguir trabajando en esta investigación, mediante una exposición se hizo la implementación del protocolo de investigación en conjunto con la redacción completa de tesis (resultados, discusión conclusión) y al final la presentación del examen profesional.

Materiales y métodos

Diseño del estudio.

El diseño para desarrollar en este protocolo de revisión sistemática fue con la metodología PRISMA.

Criterios de inclusión.

Se tuvieron como criterios de inclusión los siguientes aspectos:

Se incluyeron artículos científicos que abordaron las variables del estudio; actitudes, creencias, alimentación, actividad física, debían tener una muestra de estudio en adolescentes, tomando como palabras claves en inglés: adolescent, physical activity, beliefs, feeding.

Artículos con diseños de investigación descriptivos, de intervención, transversal, longitudinales y analíticos, con idioma en español e inglés, del año 2017 a 2022.

Criterios de exclusión.

No se incluyeron artículos que fueran del año de 2004 a 2016, que no tuvieran las variables de actitudes, creencias, alimentación, actividad física, de la misma forma que no estuvieran en idioma español e inglés y que los artículos de investigación no contengan como muestra de estudio la población adolescente.

Base de datos.

Se incluyen las bases de datos EBSCO, PubMed, Embase, CUIDATGE, CINAHL.

Variables.

Definición conceptual.

En la presente tesis se utilizaron las siguientes variables:

Actitudes: definida como la disposición de ánimo manifestada de algún modo (RAE, 2020).

Creencias: la Real Academia Española define como creencia, el “firme asentimiento y conformidad con algo” (RAE, 2020).

Alimentación: considerada el medio de suministrar al organismo las sustancias esenciales como el sustento de la vida, este proceso es de forma involuntaria y consciente ya que en el proceso se elige un alimento conforme a los gustos predispuestos y posterior a esto, se ingiere.

Actividad física: de acuerdo con la OMS (2020), se define como cualquier movimiento corporal que se produce por los músculos esqueléticos, acompañado de consumo de energía. La actividad

física hace referencia a todo movimiento aun cuando el individuo se encuentra en un tiempo de ocio, moverse de un lugar a otro, así como el trabajo diario.

Estrategia de búsqueda.

Para la estrategia de búsqueda se utilizaron las palabras clave derivadas del MESH y DECS, donde se consultaron del DECS: actitudes, cultura, dieta, actividad motora, adolescentes en el idioma de español, las palabras provenientes en el idioma de inglés del MESH health knowledge, beliefs, adolescent, diet, motor activity en conjunto con la ayuda de los operadores booleanos: AND, OR y NOT para realizar una búsqueda más específica.

Metodología PRISMA.

La metodología empleada en este protocolo fue el método PRISMA (por sus siglas en inglés, Preferred Reporting Items for Systematics reviews and Meta- Anályses), el procedimiento se compone por medio de bases de datos, aplicación de la estrategia de búsqueda y almacenamiento de artículos, realizar lecturas basadas en evidencias donde contribuye a presentar informes de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Tratar de lograr la contribución a los autores en su presentación los cuales son basados en artículos aleatorios afines a sus variables seleccionadas y filtradas con características específicas del autor, es uno de los documentos que están en continuo cambio dependiendo de la información actualizada.

- Filtro por palabras: tomando como palabras claves: adolescent, physical activity, beliefs, feeding, y los operadores booleanos empleados: AND, OR, NOT
- Filtro por publicación: artículos científicos seleccionados que aborden las variables del estudio en América Latina: actitudes, creencias, alimentación, actividad física, adolescentes, que hayan sido publicados en el periodo comprendido entre 2017-2022.

La estrategia de búsqueda comenzó con las palabras clave derivadas del MESH en el idioma inglés: health knowledge, beliefs, adolescent, diet, motor activity, las palabras obtenidas del DECS en el idioma español: actitudes, cultura, dieta, actividad motora, adolescentes, junto con la implementación de los operadores booleanos: AND, OR y NOT para realizar una búsqueda específica en las diferentes bases de datos, lo cual permite filtrar toda la información existente y de esta manera, obtener aquellos artículos que son del interés de la investigación.

Como se mencionó previamente, con los criterios de inclusión se seleccionaron artículos que contuviesen las variables de interés, también, con muestra de población adolescente, y realizados en el intervalo de tiempo del año 2017 al 2022. Sobre los criterios de exclusión, no se tomaron en cuenta artículos que no tuvieran las variables de interés, con muestra diferente a adolescentes, que las investigaciones no se hayan realizado en el periodo de tiempo ya especificado, o en su caso no sean artículos científicos.

A lo largo de la investigación, se utilizaron bases de datos disponibles en la biblioteca virtual de la Universidad de las Américas Puebla, donde cada una de las integrantes pudo tener acceso, se utilizaron bases de datos confiables como lo son: EBSCO, PubMed, Embase, CUIDATGE, CINAHL.

Procesamiento de datos.

El procesamiento de los datos se realizó extrayendo información de cada artículo seleccionado para la presente investigación, la información que brinden acerca de la evidencia relacionada con actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física, acerca de las actitudes y creencias más comunes hacia la alimentación y hacia la actividad física, así como el origen y las consecuencias de estas en el grupo de edad de la adolescencia.

Recursos.

Los recursos empleados para esta tesis en primer lugar son recursos humanos; un grupo de 4 estudiantes de la Universidad de las Américas Puebla que llevaron a cabo el procedimiento para la realización de esta tesis. Los recursos físicos fueron computadoras, sillas, internet, escritorios, los materiales que cada estudiante necesitó y que son fundamentales para la elaboración de la investigación. En los recursos financieros cabe destacar que este proyecto no genera costos elevados, ya que en ocasiones existe la problemática de que las investigaciones no puedan ser costeadas por los integrantes, en este caso se buscó fue tener menor dificultad a nivel económico; así pues, este proyecto fue viable.

Consideraciones bioéticas

La presente investigación estuvo apegada al “Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud” el cual en el artículo 22 menciona que toda investigación debe ser revisada y en su caso ser aprobada por el “Comité de Ética en Investigación de la institución de atención a la salud”; de acuerdo con lo antes mencionado.

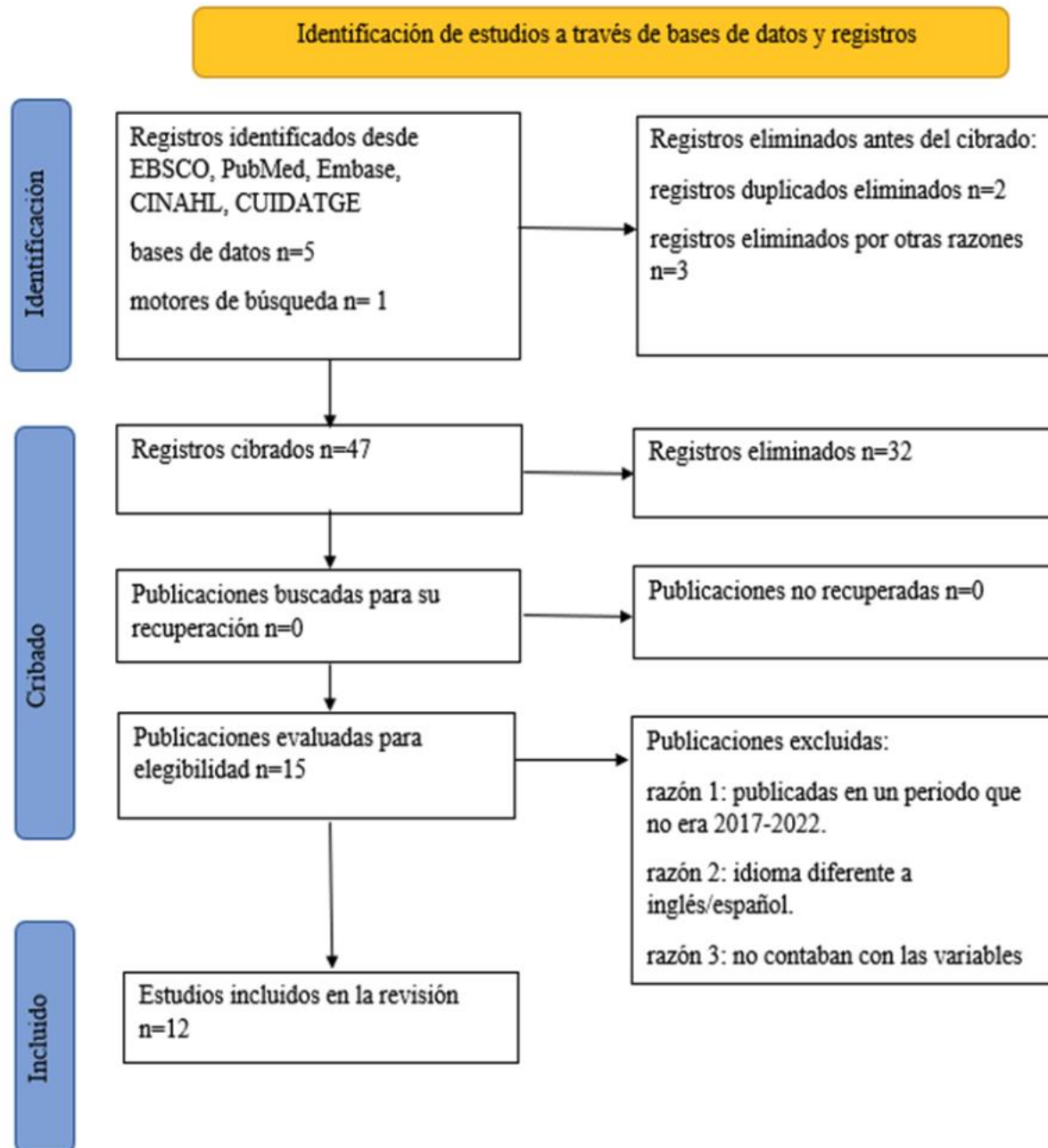
Esta tesis fue sometida a un análisis y evaluación ante el Comité de Ética en Investigación de la Universidad de las Américas Puebla, fue aprobada el 09 de febrero del 2022 en San Andrés Cholula, Puebla. Adicionalmente, según el artículo 17 se considera riesgo en una investigación cuando hay una probabilidad de que los sujetos de investigación sufran algún daño como consecuencia de inmediata o tardía del estudio.

La investigación se consideró como categoría 1: de nulo o mínimo riesgo para los sujetos, el equipo de colaboradores, el medio ambiente y/o la sociedad, debido a que es un estudio en el que se emplean técnicas y métodos de investigación documental, sin interacción alguna con individuos (ver carta de aprobación en anexos).

Resultados

De acuerdo con la búsqueda realizada por medio del motor de búsqueda principal y en las diferentes bases de datos se obtuvieron 52 artículos, antes del cribado se eliminaron 2 artículos por duplicado y 3 por diferentes razones como estudios en población diferente a la que buscamos, en este caso adolescentes. Dentro de los registros cribados, que fueron 47, fueron eliminados 32, quedando finalmente 15 artículos para elegibilidad, de estos, se eliminaron 3 por no cumplir con el periodo de tiempo de 2017 a 2022, estar escrito en otro idioma que no fuera español o inglés y que no contara con las variables de la investigación, quedando así 12 artículos para la revisión sistemática.

Figura 1. Diagrama de flujo



Nota. Autoría propia.

Tabla 1. Clasificación de artículos.

Autores	Año	Objetivo	Lugar de origen	Diseño
Caro, A., Rebolledo, R.	2017	Descripción de los determinantes de la práctica de actividad física en estudiantes universitarios en Colombia.	Elaborado en Colombia	Transversal
Franco, E., Coterón, J., Gómez V.	2017	Examinar la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca, la autoestima y la intención futura de ser físicamente activo.	Elaborado en Argentina	Estudio ex post facto retrospectivo
Mendiz, H, Ferrer, R.	2017	Desarrollar y evaluar una escala breve Para medir actitudes hacia una alimentación saludable en Población escolar.	Elaborado en Chile	Instrumental
Meléndez, J. Et Al.	2017	Determinar las conductas alimentarias y de estilo de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México (CDMX) y del Estado de Michoacán.	Elaborado en México	Descriptivo
Rose, T., Barker, M., Jacob, M. Et. Al.	2017	Sintetizar la evidencia sobre la eficacia de las intervenciones digitales para mejorar la calidad de la dieta y aumentar la actividad física en adolescentes, para identificar los componentes de intervención más efectivos y para evaluar la relación costo-efectividad de estas intervenciones.	Elaborado en Estados Unidos	Diseño experimental o cuasiexperimental
Fustamante, Y., Quispe, G.	2018	Determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en los adolescentes de dos instituciones educativas	Elaborado en Perú	No experimental, transversal, descriptivo.
Fernández, M., López, M., Et Al.	2019	Identificar los elementos clave en el diseño de estrategias culturalmente competentes para mejorar las sesiones de educación en salud, práctica de actividad física y alimentación	Elaborado en México	Estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo realizado en la Ciudad de México
Ibarra, J., Ventura, C., Hernández C.	2019	Analizar los hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en escolares adolescentes chilenos	Elaborado en Chile	Es un estudio transversal y descriptivo donde se desarrolló un análisis descriptivo.

Reyes,S., Oyola M.,	2020	Evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública	Elaborado en Perú	Es un diseño cuasi experimental con medición de pre y post test de un solo grupo en 60 docentes universitarios.
Colmenares Y. Hernandez K, Piedrahita M, Espinosa J, Hernandez J.	2020	Determinar la influencia que tiene la familia y la escuela para que el adolescente adopte buenos hábitos alimenticios	Elaborado en Venezuela /Colombia	Investigación cuantitativa
Martínez A. González N. Fuentes A Escobar S. Muñoz M. Arévalo R.	2021	Identificar la insatisfacción corporal y el nivel de riesgo de trastornos alimentarios, así como, analizar la relación de la imagen corporal con las actitudes y conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de ambos sexos, habitantes del Estado de México.	Elaborado en México	Análisis descriptivo Una t de student Correlación de pearson
M. R. Hawks, Et Al.	2022	Explorar las creencias y comportamientos de actividad física y nutrición de los adolescentes tempranos	Elaborado en Estados Unidos	Investigación cualitativa

Nota. Autoría propia.

La búsqueda realizada para la obtención de información se enfocó mayormente en encontrar artículos con una temporalidad que abarcara del año 2017 al 2022, cuyo estudio estuviera enfocado específicamente en la región de América Latina, ya que como se sabe, la obesidad es uno de los problemas de salud que más afectan a nivel mundial en la actualidad; de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud OMS (2016), en países de la región mencionada se pueden observar mayores niveles en el índice de obesidad y sobrepeso, aunque también se encontraron resultados de otros continentes, los cuales son excluidos; cabe destacar que la mayor parte de estos artículos son buscados para sumar información basada en las creencias y las actitudes de la alimentación y la actividad física en América Latina, para que los artículos fueron tomados en cuenta se buscó que tuvieran la relación con el método PRISMA.

Se identificaron 12 artículos que cumplían los criterios de inclusión establecidos, distribuidos en los siguientes años: 41.6% artículos del año 2017, 8.3% del año 2018, 16.6% del 2019, 16.6% del 2020, 8.3% del 2021 y finalmente, 8.3% del año 2022. A partir de la filtración de artículos, se hizo una lectura analítica para evaluar los criterios de validez. Los artículos recuperados fueron realizados en los siguientes países: 1 en Colombia, 1 en Colombia/Venezuela, 2 en Chile, 2 en Estados Unidos, 1 en Argentina, 2 en Perú, 3 en México.

Los artículos se fueron seleccionando a partir del título y del resumen del mismo para un análisis más detallado; dentro de los diseños de estas investigaciones se encontraron: experimental, cuasi experimental, transversal, descriptivo y con una metodología cuantitativa, tomando en cuenta la población: adolescente. El tamaño muestra de los estudios fue muy variable oscilando entre 27 y 1238 adolescentes. Dicho esto, fue de suma importancia la realización de un archivo en el programa Excel, en donde se tomaron criterios y rubros de evaluación seleccionados por decisión del equipo de investigación para favorecer el análisis de la información.

Tabla 2. Análisis de artículos.

Objetivos generales	1.- Buscar evidencia científica de información relacionada a las variables	2.- Identificar las actitudes y creencias más comunes a partir de la información obtenida.	3.- Analizar el origen de las actitudes y creencias más comunes	4.- Resumir las consecuencias o implicaciones
Caro, A., Rebolledo, R.	Gran porcentaje de la población en Colombia es inactiva, aunque los niños tienen buenos niveles de actividad física, estos disminuyen al crecer.	El mejoramiento de la imagen corporal es un motivador para la práctica de la actividad física en adolescentes.	La pereza, la escasez de escenarios deportivos y la inseguridad del entorno.	Hay niveles bajos de actividad física en mujeres relacionado con sobrepeso, bajo el nivel de escolaridad y estrato económico bajo.
Franco, E., Coterón, J., Gómez V.	La promoción de conductas saludables en la infancia y la adolescencia es un objetivo prioritario de salud pública, esta población se encuentra en una etapa fundamental para la adquisición y consolidación de un estilo de vida saludable.	Los adolescentes que tengan un buen concepto y valoración de sí mismos muestran más intención de realizar AFD que aquellos que no se valoran positivamente.	La motivación inherente a la participación en las clases de EF por diversión por las emociones desencadenadas o por el aprendizaje de nuevas habilidades podría provocar un incremento en el autoconcepto físico y autoestima.	La baja autoestima influye en la motivación que tienen los adolescentes para realizar actividad física.
Mendiz, H, Ferrer, R.	Las enfermedades no transmisibles son causantes de millones de muertes anuales, dentro de los factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de estas	Uno de los factores de la escala sobre actitud frente a la alimentación saludable, apunta a un componente más cognitivo de la actitud, la cual	La escala elaborada permite recolectar información acerca de la actitud frente a la alimentación saludable, así	Tener una alimentación inadecuada, puede ocasionar enfermedades como diabetes, hipertensión arterial,

	enfermedades se encuentra la alimentación no saludable	se considera como una tendencia psicológica.	como de la presencia de conductas saludables	dislipidemias y enfermedades cardiovasculares a edades tempranas.
Meléndez, J. Et Al.	La adolescencia se considera un periodo crítico debido a los múltiples cambios que se viven a nivel físico, emocional, familiar y social, además de considerarse determinante en la adquisición y configuración de hábitos, destacando los alimentarios y los estilos de vida, pudiendo ser saludable, o de riesgo	Dietas y actividad física en exceso para bajar de peso, el grupo de amigos pueden influir en el nivel de satisfacción con la imagen corporal y comportamientos relacionados con la dieta.	La economía de las familias afecta los patrones de consumo de todos los integrantes.	Sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.
Rose, T., Barker, M., Jacob, M. Et. Al.	La mayoría de los adolescentes tienen conductas de mala alimentación y actividad física, lo que puede llevar al desarrollo de enfermedades no transmisibles.	Los adolescentes tienen las dietas menos saludables de todos los grupos de edad, incluso no cumplen con los niveles de actividad física recomendados y pasar demasiado tiempo frente a pantallas, teniendo así un hábito sedentario.	Al encontrarse en una etapa de desarrollo en la que adquieren un sentido de autonomía, estos suelen resistirse a las intervenciones que ellos consideran atentan contra su independencia.	Los comportamientos de los adolescentes pueden traer como consecuencia el padecimiento de obesidad y un riesgo mayor de contraer enfermedades como diabetes, cáncer y cardiopatías.
Fustamante, Y., Quispe, G.	Durante la adolescencia es importante adquirir conocimientos sobre alimentación saludable, evitar carencias o excesos	La necesidad de aceptación por parte de otros individuos conduce a prácticas alimentarias	Existe una enorme influencia por parte de los medios publicitarios, los cuales	Los adolescentes pueden presentar una actitud positiva para optar por una alimentación saludable, sin

que pueden ser perjudiciales para la salud. Las prácticas alimentarias de esta población pueden ser peligrosas debido a que en la mayoría de los casos se mantienen para toda la vida.

inadecuadas, se crean preferencias a alimentos que influyen en la imagen corporal, adquiriendo así prácticas alimentarias con el objetivo de alcanzar un estándar de belleza.

introducen creencias erróneas acerca de la alimentación. Esto trae consigo también un incremento en la obesidad, promoviendo el sedentarismo y los alimentos ricos en grasas y azúcares.

embargo, los patrones alimenticios que tienen establecidos los llevan a consumir o tener mayor preferencia por alimentos poco saludables. Una actitud positiva no siempre es determinante al momento de tomar la elección respecto al consumo de un alimento.

Fernández, M., López, M., Et Al.	La diversidad cultural incluye los factores que determinan la forma en que las personas perciben y presentan síntomas, así como sus expectativas sobre el cuidado de su salud.	Las mujeres tienen menor disposición respecto a realizar actividad física. La salud mental y autoestima influyen en la persona para lograr adoptar estilos de vida saludables. El tiempo juega un papel importante respecto a tener hábitos saludables, así como las condiciones climáticas, la contaminación e inseguridad.	La diversidad cultural incluye los factores que determinan la forma en que las personas perciben y presentan síntomas, así como sus expectativas sobre el cuidado de su salud.	Los estilos de vida no saludables se consideran uno de los principales factores de riesgo para adquirir enfermedades crónicas no transmisibles. Aunado a esto, la prevalencia de inactividad física ha aumentado, al mismo tiempo es importante tener en cuenta la disponibilidad de alimentos procesados a bajo costo y altos niveles de azúcares, grasas y sodio.
Ibarra, J., Ventura, C., Hernández C.	Los adolescentes no tienen interés respecto a las propuestas de alimentación saludable, esta	La población adolescente tiene hábitos de vida saludable poco arraigados, incluso respecto	El estilo de vida son conjuntos que se van adquiriendo a lo largo de la vida por la influencia	No tener el hábito de desayunar es importante respecto a la actividad física, ya que tienen una

	etapa suele considerarse incluso de riesgo nutricional, el cual incrementa conforme el adolescente crece.	a los más comunes como lo son alimentarse, dormir y caminar.	de diferentes ámbitos como el familiar, amigos, medios de comunicación, entre otros.	estrecha relación, por otro lado, se considera que el desayuno es crucial para el desarrollo de conductas saludables durante la adolescencia.
Reyes,S., Oyola M.	La OMS considera que una mala alimentación es un problema de salud pública a nivel mundial. Sin embargo, el consumo de una alimentación sana es menor día con día debido a la falta de conocimientos sobre los alimentos y por supuesto debido a las preferencias.	La alimentación de los adolescentes se caracteriza por un alto consumo de comida rápida con poco contenido nutricional, además de que este grupo suele omitir comidas durante el día.	Los adolescentes se caracterizan por tener un ritmo de vida con un nivel alto de estrés y falta de tiempo, lo que da origen a la adopción de hábitos poco saludables.	Una baja ingesta de frutas y verduras traerá como consecuencia el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.
Colmenares Y. Hernandez K, Piedrahita M, Espinosa J, Hernandez J.	Por la edad en la que se encuentran los estudiantes no prestan la atención necesaria al consumo de alimentos .	Algunas culturas interpretan el exceso de peso como un símbolo de belleza, salud y riqueza, mientras otros ven la delgadez extrema como bella y la consideran el cuerpo “ideal”; así también en ciertas culturas la delgadez es considerada un signo de enfermedad o debilidad.	Las personas tienen diferentes actitudes y percepciones sobre el tamaño o figura corporal. Estas percepciones extremas pueden traer como consecuencia una mala alimentación y hábitos alimenticios deficientes, debido a que están basadas en factores	Padecimiento de enfermedades muy comunes por desorientación alimenticia como bulimia, anorexia, desnutrición y obesidad; frecuentes en los jóvenes

			ajenos a la salud y la nutrición.	
Martínez A. González N. Fuentes A Escobar S. Muñoz M. Arévalo R.	Los trastornos alimentarios se desarrollan de manera insidiosa, inician con creencias, actitudes y conductas distorsionadas sobre peso, figura y alimentación que poco a poco se van alcanzando niveles dañinos	La apariencia corporal es importante en esta etapa porque es parte de la identidad y también porque es la imagen que se comparte con la sociedad, y en estos momentos de cambios el reconocimiento y la aceptación de los otros	La adolescencia es una etapa de cambios biopsicosociales y es posible que algunos adolescentes vivan esos cambios con cierta dificultad para adaptarse, ya que conlleva cambios en su autoimagen, autoconcepto físico e inclusive en su identidad personal, además es una etapa donde su valía se ve influida fuertemente por la aprobación social, lo que genera percepciones.	Riesgo de trastornos alimentarios
M. R. Hawks, et al.	Los adolescentes describen beneficios específicos sobre la actividad física y la alimentación saludable que se asocian al incremento de la salud física y mental.	Los adolescentes consideran la actividad física como una forma de conectar con sus amigos y familia. Los adolescentes consideran la actividad física como una manera de mantener su peso o disminuirlo. Perciben que la	Los adolescentes jóvenes asocian el consumo de comida chatarra con un decremento en los niveles de energía necesarios para la actividad física y la salud general.	La obesidad durante la adolescencia temprana es un problema de salud pública, la cual tiene múltiples consecuencias adversas como el incremento del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas.

alimentación
saludable ayuda
a aumentar su
energía.

Nota. Autoría propia.

Cada uno de los artículos cumplieron con los requerimientos de información de los objetivos específicos, esta información fue extraída mediante la lectura de cada uno de ellos, la interpretación de los mismos y determinar la forma en que cumplen con cada uno de los 4 objetivos específicos que se determinaron para la revisión sistemática.

La calidad de los artículos fue moderada dada la aplicación parcial de los ítems; los mitos y creencias hacia la alimentación están presentes en gran parte de la sociedad, lo que trae consecuencias que aún afectan a las nuevas generaciones, esto puede ser debido a un bajo nivel educativo, pero también por creencias fomentadas por intereses comerciales y económicos, como resultado de esto, los artículos hacen mención que los países con mayor número de obesidad en adolescentes son países de América Latina (Colombia, Perú, México).

Ahora bien, es importante tomar en cuenta que influyen las creencias que se lleguen a presentar en los individuos siendo niños, ya que, en esta etapa los niveles de actividad física son buenas, pero lamentablemente va disminuyendo al crecer, como hace mención Caro, A. y Rebolledo, R (2017). Uno de los principales factores de riesgo para adquirir enfermedades crónicas son los estilos de vida no saludables ya que “el consumo de una alimentación sana es menor día con día debido a la falta de conocimientos sobre los alimentos y por supuesto, debido a las preferencias” Reyes, S., Oyola, M. (2020).

La adolescencia es una de las etapas donde el individuo lleva una dieta menos saludable, tampoco realizan el nivel de actividad física recomendada, esto como producto de diversos factores y, por supuesto, el pasar demasiado tiempo frente a los equipos electrónicos, lo cual

aumenta en gran escala el sedentarismo, aparte del alto consumo de comida rápida con poco contenido nutricional por ser más práctica para muchos, barata, fácil de adquirir y con sabores que agradan a la mayoría de la población.

Discusión

Dentro de la recopilación de evidencia de artículos relacionados con las actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física en adolescentes de Latinoamérica, mediante una revisión sistemática con método PRISMA entre los años 2017-2022, en diferentes bases de datos, se encontró que los niveles de actividad física disminuyen conforme el individuo crece, aunado a esto, una alimentación no adecuada puede ser peligrosa ya que genera enfermedades crónicas, es importante tener en cuenta que adoptar este tipo de alimentación en la adolescencia traerá como consecuencia que el individuo mantenga ese estilo de vida por siempre.

Con esta investigación se identificaron las actitudes y creencias más comunes hacia la alimentación y actividad física en adolescentes en América Latina, de las cuales, resalta la imagen corporal, esta tiene relación directa con la práctica de actividad física, el pasar mayor tiempo frente a las pantallas de los teléfonos inteligentes, los computadores y los televisores lo cual son un factor importante para el sedentarismo. Por otra parte, la necesidad de sentirse aceptado por lo demás o querer tener el sentimiento de pertenencia a un grupo, lleva a los adolescentes a tener preferencias por determinados alimentos, esto tiene repercusiones directas en la salud mental del individuo y en su autoestima, todo esto influirá en cómo el adolescente adopta estilos de vida poco saludables.

Así mismo, se demuestra que los adolescentes tienden a tener un alto consumo de comida rápida, suelen omitir una o incluso, varias comidas durante el día y por supuesto, el sabor, olor e incluso la textura de los alimentos interfieren en la decisión de los alimentos que consumen.

En lo que respecta al origen de las actitudes y creencias más comunes hacia la alimentación y actividad física en adolescentes, se destaca principalmente que la pereza, la escasez de espacios deportivos, la inseguridad son factores que influyen en el individuo para la realización de actividad física. Es importante considerar que durante esta etapa de la vida el adolescente quiere ser autónomo, por lo que generará resistencia ante las intervenciones que otras personas quieran realizar respecto a su manera de vivir, ya sea por parte de su familia o incluso del personal de la salud, ya que para ellos esas intervenciones estarían atentando contra su independencia.

Se debe también tomar en consideración que muchas de las actitudes y creencias surgen a partir de los medios publicitarios, en donde se promociona el sedentarismo y se publicitan principalmente aquellos alimentos ricos en grasa, por otro lado, la diversidad cultural, la familia, los amigos y los medios de comunicación determinan creencias y comportamientos relacionados con la salud. Los adolescentes, adicionalmente, tienen un ritmo de vida distinto, el estrés y la falta de tiempo libre no permiten que el individuo pueda adquirir hábitos adecuados.

De acuerdo con la investigación realizada, uno de los mayores retos en cuestión de salud pública mundial son las enfermedades crónicas no transmisibles según Caro y Rebolledo (2017) y Fernández, M. et. al. (2018), dentro de los factores de riesgo que están relacionados al padecimiento de estas enfermedades se encuentran los estilos de vida no saludables, por este motivo es importante que desde la adolescencia se puedan adoptar los mejores hábitos posibles, ya que estos se quedarán de por vida y como consecuencia de ello se puede tener una salud adecuada o por el lado contrario, adquirir diversas enfermedades.

Al mismo tiempo, el autoconcepto del adolescente se relaciona directamente con los hábitos que adoptan en cuanto a la alimentación y el nivel de actividad física que realizan, aquí

también influye en gran manera la industria alimentaria y la influencia de los medios publicitarios como mencionan Fustamante y Quispe (2018), quienes determinaron que más de la mitad de los adolescentes posee un nivel de conocimiento regular y aunque consideran importante la alimentación saludable, los patrones alimenticios los llevan a consumir alimentos poco saludables, así pues, aunque el adolescente tenga la mayor información posible, difícilmente podrá cambiar los hábitos que ha ido adoptando, esto resulta peligroso ya que si no se realizan cambios en los hábitos de alimentación y actividad física a tiempo, entonces el individuo tendrá cada vez mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad y diabetes.

Como resumen, dentro las principales consecuencias o implicaciones de las actitudes y las creencias hacia la alimentación y actividad física en los adolescentes se encuentran el desarrollo de múltiples enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, y aquellos adolescentes que padecen obesidad tienen mayor riesgo de padecer cáncer. Aun cuando el adolescente quiera mantener una actitud positiva hacia su salud, esto no va a ser determinante al momento de elegir consumir ciertos alimentos o de realizar actividad física, por lo que es necesario mantener hábitos adecuados y ser disciplinado día a día.

Dentro de las principales limitaciones dentro de la realización de esta revisión sistemática fue la falta de artículos con las variables mencionadas, dando como resultado no tener artículos directamente relacionados con la revisión que se pudieran integrar a la investigación, ya que no se pudo tener un acceso completo a las bases de datos, en la búsqueda de estos artículos algunos eran de paga, no obstante, los integrados en esta investigación son Open Access, lo que hace tener la libertad de la lectura; otra limitación fue encontrar artículos que estudiaban población

que no eran adolescentes o eran de otros países no pertenecientes a Latinoamérica al igual que los idiomas.

Como recomendación, se considera que lo ideal es incluir otros países fuera de Latinoamérica ya que hay bastante información al respecto, así como modificar el rango de edad e incluso enfocarse en alguna de las enfermedades crónicas más comunes que se relacionan con la alimentación inadecuada y la falta de actividad física como podría ser la obesidad y diabetes, esto podría dar un panorama mucho más amplio y mejores resultados en futuras investigaciones.

Conclusión

En la presente revisión sistemática se recopiló información de artículos científicos en diferentes bases de datos, todos estos relacionados con las actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física en adolescentes de Latinoamérica, se analizó minuciosamente cada artículo seleccionado, esto permitió identificar las principales actitudes y creencias que existen por parte de los adolescentes; se encontró que muchos jóvenes buscan tener un peso menor al que deberían, esto debido al gran impacto de los estándares de belleza que promueven la delgadez, le dan gran valor a la apariencia física y a la pertenencia de grupos, al mismo tiempo, muchos individuos pertenecientes a este grupo etario consumen mayormente comidas con un deficiente valor nutricional.

Asimismo, se analizó el origen de estas actitudes y creencias, lo cual demuestra que los medios de comunicación juegan un papel vital para la elección de alimentos y por supuesto, tienen relación directa acerca del físico “ideal” que debe tener la persona para encajar en la sociedad, la cultura, la educación y los hábitos de cada familia van creando las actitudes y creencias de cada adolescente, pues bien, como se mencionó antes, la adolescencia es un periodo de vida vulnerable.

Finalmente, se pueden observar las consecuencias de estas actitudes y creencias hacia la alimentación y actividad física, dentro de las que destacan una baja autoestima, trastornos de la conducta alimentaria, y por supuesto, la adopción de prácticas alimentarias inadecuadas, así como de baja actividad física, mayores niveles de sedentarismo, lo cual se vuelve fundamental para el padecimiento de enfermedades crónico-degenerativas.

Se debe tomar en cuenta a esta población para brindar una educación en salud adecuada, para que, de esta manera los adolescentes puedan adquirir los mejores hábitos dentro de esta etapa y así, en un futuro tener adultos más sanos y evitar que siga en aumento la prevalencia de enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión e incluso de algunos tipos de cáncer.

Esta investigación es útil para la enfermería ya que permite tener una visión más amplia de cómo las actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física se relacionan con los hábitos que van adquiriendo los adolescentes en esta etapa de su vida, al poder comprender mejor esto es que se pueden llevar a cabo intervenciones desde el primer nivel de atención, aportando así información al adolescente para mejorar sus hábitos y evitar enfermedades crónicas en su futuro.

Referencias bibliográficas

- Caro-Freile, A. I., & Rebolledo-Cobos, R. C. (2017). Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios. *Duazary*, 14(2), 204–211.
<https://doi.org/10.21676/2389783X.1969>
- Colmenares Capacho, Y. V., Hernández González, K. D., Piedrahita Marín, M. A., Espinosa Castro, J. F., & Hernández Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(1), 70-79.
- Cuervo Tuero, C., Cachón Zagalaz J., Zagalaz Sánchez M. L., & González de Mesa C. G. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta*, 47(2), 211-220.
<https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.211-220>
- Díaz, S. H., & Gómez-Mármol, A. (2017). Mitos relacionados con la actividad física y el deporte en escolares de educación secundaria según el estilo de vida. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13(2), 175-182.
- Fustamante Ticlla, Y., & Quispe Nuñoncca, G. M. (2019). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 12(1).
<https://doi.org/10.17162/rccs.v12i1.1203>
- Fernández MA, López MO, López E, Gutiérrez D, Martínez A, Pantoja CA. Educación en salud, práctica de actividad física y alimentación en grandes urbes: perspectiva de los usuarios.

Rev Univ Santander Salud. 50(2): 116-125 doi:

<http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v50n2-2018003>

Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1-15.

Ibarra-Mora, J. L., Ventura Vall-Llovera, C., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70-84.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2021. Resultados del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2020. Recuperado de:

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/mopradef2020.pdf>

Martínez, A. O. R., Fuentes, N. I. G. A. L., Escobar, S. G., Muñoz, M. A. T., & Arévalo, R. V. (2021). Más allá de la apariencia: imagen corporal asociada a las actitudes y conductas de riesgo de trastorno alimentario en adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10(19), 107-123.

Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., ... & Murillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev esp nutr comunitaria*, 23(1).

Méndiz-Rojas, Heleny, Ferrer, Rodrigo, Urzúa, Alfonso, & Aguaded, Ignacio. (2017).

Development of a brief scale to measure attitudes towards a healthy food in a school population of pre-adolescents. *Revista chilena de nutrición*, 44(2), 177-182.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000200009>

Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A., Linares Manrique, M., & Espejo, T. (2018).

Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios.

Sportis, 4(1), 162-183.

Organización Mundial de la Salud. 2020. Actividad física. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. 2021. Obesidad y sobrepeso. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Reyes Narvaez, Silvia, & Canto, María Oyola. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>

Rose, T., Barker, M., Jacob, C. M., Morrison, L., Lawrence, W., Strömmer, S., ... & Baird, J.

(2017). A systematic review of digital interventions for improving the diet and physical activity behaviors of adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 669-677.

ANEXOS

Anexo 2. Carta de aprobación del Comité de Ética.

San Andrés Cholula Puebla, a 09 de febrero de 2022.

Dr (a). Natalia Ramírez Girón
Profesor/Investigador
del Departamento de Ciencias de la Salud
PRESENTE

Con base en el Reglamento del Comité de ética en Investigación y Creación artística, el Comité de ética de la Universidad de las Américas Puebla, confirma el registro y revisión del siguiente proyecto de investigación:

**018-11-2021 : Actitudes y creencias hacia la alimentación y la actividad física
en adolescentes de Latinoamérica: revisión sistemática**

Así mismo, se informa que el dictamen otorgado a partir de la revisión por parte del Comité es el siguiente:

APROBADO

La categoría de riesgo en que se clasificó fue:

Categoría 1. De nulo o mínimo riesgo para los sujetos, el equipo de colaboradores, el medio ambiente y/o la Sociedad.

Atentamente

Dra. Natalia Ramírez Girón
Presidenta del Comité de Ética

Mtra. Gabriela Stefanie Solís Santos
Secretaria del Comité de Ética