

Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Aprendizaje de hábitos alimentarios.

**UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA  
UNIDAD IZTAPALAPA**

**CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**AÑO DE INVESTIGACIÓN DE LAS ORGANIZACIONES**

**“EL APRENDIZAJE POR OBSERVACION DE LOS  
HABITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES”**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO EN  
PSICOLOGIA SOCIAL**

**PRESENTA:**

**Casa abierta al tiempo**

**MARTÍN ISLAS MOLINA**

**MATRICULA: 201329645**

  
**Mtro. JUAN MANUEL HERRERA CABALLERO  
ASESOR**

**Mtro. JUAN ANTONIO BARREAR MENDEZ  
LECTOR**

## ÌNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>CAPITULO 1 LA ALIMENTACIÓN</b>	
1.1.-Una definición .....	8
1.2.-Aspectos Culturales .....	9
1.3.-Hábitos Alimentarios.....	10
1.4.-La alimentación en México.....	11
<b>CAPITULO 2 LA ADOLESCENCIA</b>	
2.1.-Definición.....	14
2.2.-Los adolescentes y sus grupos.....	16
2.2.1.-La Familia.....	18
2.2.2.-Los amigos.....	19
<b>CAPITULO 3</b>	
<b>Teoría del Aprendizaje social.....</b>	<b>21</b>
<b>CAPITULO 4</b>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
4.1.-Planteamiento del problema.....	24
4.2.-Objetivos Específicos.....	24
4.3.-Variables.....	25
4.4.-Definiciones conceptuales.....	25

**Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

4.5.-Hipótesis de Trabajo.....	26
4.6.-Operacionalización.....	27
4.6.1.-Instrumento de Medición.....	36
4.6.2.-Validez y confiabilidad.....	37
4.7.-Sujetos.....	37
4.7.1.-Muestra.....	37
4.8.-Diseño de Estudio.....	38
4.9.-Procedimiento.....	38
<b>CAPITULO 5</b>	
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>39</b>
5.1.-Discusión.....	43
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>46</b>
<b>APENDICES .....</b>	<b>49</b>

## **RESUMEN**

El presente trabajo tuvo como objetivo conocer la relación entre los hábitos alimentarios de los adolescentes y los modelos de observación familia y amigos. Los sujetos participantes fueron 273 alumnos de la Escuela Preparatoria Texcoco del Estado de México cuyas edades comprendían entre los 15 y 18 años ambos sexos, fue un estudio descriptivo transversal, para tal objetivo se utilizaron dos instrumentos el primero fue una entrevista estructurada cuya aplicación fue individual, y cuyos resultados se utilizaron para la construcción del segundo instrumento que constaba de varias escalas tipo Likert y un cuestionario estructurado de opción múltiple cuya aplicación fue individual. Se encontró una relación baja positiva entre el consumo de alimentos de origen animal y el modelo familia con  $p \leq .01$  y una relación baja directa entre el consumo de alimentos industrializados y el modelo amigos con  $p \leq .01$ . Concluyendo que los adolescentes se alimentan como lo establece la familia, teniendo inclinación para modificar su alimentación a una alimentación que incluya más comida chatarra en un futuro cercano para ellos.

Palabras clave:

Alimentación.

Adolescentes.

Modelos de Observación.

## **INTRODUCCIÓN**

Los seres humanos, somos seres sociales por naturaleza, vivimos en constante interacción con otras personas, grupos y sociedades, las cuales se encuentran envueltas por una cultura característica de cada sociedad ; organizamos de forma natural nuestra vidas en relación con otros seres sociales y estamos influidos por nuestra historia social, nuestras instituciones y actividades cotidianas (Morales,1996).

Las interacciones antes mencionadas de naturaleza social y cultural en combinación con algunos factores innatos (como la carga genética), son denominados proceso de socialización (Munnè,1993), en el cual el individuo aprende sus valores, costumbres y creencias; los encargados de llevar acabo dicho proceso de socialización son los grupos sociales (la familia, la escuela, grupo de amigos, entre otros), en Psicología Social podemos definir grupo *como: un conjunto social identificable y estructurado, caracterizado por un numero restringido de individuos y en el interior del cual estos establecen unos lazos recíprocos y desempeñan unos roles conforme a unas normas de conducta y valores comunes en la persecución de sus objetivos* (Fisher, 1992).

Y es en la interacción con estos grupos, que el individuo llega a aprender la mayoría de sus conductas, ya que exceptuando los reflejos elementales, las personas no están equipadas con un repertorio innato de conductas, estas tienen que ser aprendidas, ya sea por medio de la experiencia directa o la observación, conductas que al ser repetidas constantemente se convierten en hábitos, de los cuales nos centraremos en los hábitos alimentarios.

En la actualidad México enfrenta graves problemas de salud, que se ven reflejados en los índices de mortandad que la Secretaria de Salud dio en el 2002, en donde las enfermedades crónico degenerativas (diabetes, enfermedades isquemias del corazón, afecciones del riñón, tumores malignos) ocupan las principales causas de muerte en el país (SSA, 2002).

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

Es en el análisis de estas enfermedades que el comportamiento humano está involucrado en gran medida (Urbina 2000). Comportamientos como son los hábitos alimentarios, ejercicio y recreación y las actividades preventivas de chequeo; están considerados como estilos de vida que tienen su origen en la interacción con los grupos sociales.

En Psicología social tenemos una investigación clásica con respecto a los grupos y el cambio de hábitos alimentarios. Esta investigación fue llevada a cabo por Lewin (Napier, 1987) en la época de la segunda guerra mundial, y trataba de hacer consumir asaduras a las amas de casa por medio de dos vías, una era la simple información del balance nutricional y formas de preparación de los alimentos de forma individual, y la otra era la misma información pero al final se incluye una plática dentro de un grupo de amas de casa que se comprometían a llevar a cabo dicha actividad, el resultado fue que hubo un índice más alto de preparación de este tipo de alimentos en el grupo donde se comprometieron las señoras públicamente (presión grupal) a la preparación de estos alimentos, que donde solo fue un compromiso individual.

Lopez, X. Et al. (1998) dice que hay una correlación alta entre los trastornos en los hábitos alimentarios en especial la obesidad y algunos problemas para socializar en el endogrupo, también menciona que las personas con bulimia y anorexia, tienen una gran preocupación de la percepción que tienen de ellos (en relación a la estética de la figura delgada) sus amigos.

En los estudios sobre la parte biológica existen pocos constreñimientos que delimitan los gustos, se ha demostrado que solo existe algún tipo de carga genética que determina la preferencia por algún alimento y desemboca en el gusto de los sabores dulces, aversión a los sabores amargos, ó irritantes, así como la necesidad de satisfacer el hambre (Rozin, 1987)

Estas investigaciones nos aportan conocimientos acerca de la importancia que tienen los grupos sociales (como amigos y familia) en las conductas relacionadas con los hábitos alimentarios, pero ninguna de ellas lleva a cabo un estudio sobre el papel que tienen estos grupos (la familia y los amigos) como modelos en el aprendizaje de sus hábitos alimentarios.

## **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

De acuerdo con la teoría del aprendizaje social de orientación cognitiva, nos dice que el individuo aprende algunas de sus conductas por medio de la observación de modelos, y esta estará influida por la atención que se le preste al modelo elegido por el individuo (Las personas dirigen mas su atención a aquellos modelos que les son significativos)(Bandura, 1982)

Las motivaciones tienen una importancia en el aprendizaje de la conducta por que de entre las muchas respuestas que se aprenden por observación, las conductas que parecen ser efectivas para los demás se preferirán a aquellas cuyas consecuencias parecen ser negativas.

Además los individuos para tratar de pertenecer a un grupo guían sus normas y conductas, en referencia de las normas y conductas de su grupo de referencia.

Las personas que serán beneficiarias de este estudio serán jóvenes adolescentes entre 15 y 18 años, ya que la Organización Mundial de la Salud estimó en el 2003 que el 70% de las muertes prematuras (entre ellas las ocasionadas por las enfermedades crónico degenerativas) en el adulto, se deben a conductas iniciadas en la adolescencia (Maddaleno,2003)

El presente trabajo tendrá como implicaciones el conocimiento de cómo se da el aprendizaje de los hábitos alimentarios por observación para poder proponer recomendaciones en la realización de un plan para una buena alimentación y así evitar futuras enfermedades.

Por lo tanto el presente trabajo tendrá como objetivo conocer como es el aprendizaje de los hábitos alimentarios de los adolescentes, estudiantes de una preparatoria de Texcoco.

## CAPITULO 1. LA ALIMENTACION

### 1.1 .-UNA DEFINICIÓN

Como seres vivos podemos realizar un sin número de trabajos, ya sean de carácter intelectual, ó físico, esta capacidad de llevar a cabo trabajos requiere de ciertos insumos, los cuales son obtenidos del exterior, al fenómeno que consistente en obtenerlos, incorporarlos y transformarlos se le llama alimentación (Bourges, 1982).

Estos insumos son conocidos como alimentos los cuales son sustancias químicas que una vez ingeridas, digeridas y absorbidas, por el organismo, favorecen el crecimiento y reparación de los tejidos, la producción de la energía y la regulación de estos procesos (Nuffield Fundation, 1984).

Sin embargo no todo lo que consumimos puede llamarse alimento, es indispensable que algunos de los componentes químicos de lo consumido sea un nutriente que ayude con las funciones antes expuestas, cada uno de estos nutrientes tienen una constitución química y función diferente de cada uno, las categorías de los nutrientes pueden verse en la Tabla 1 agrupados por su función (ver Tabla 1)

Tabla 1

#### Categorías de Nutrientes por su función.

Crecimiento y reparación	Provisión de energía	Regulación de Procesos generales
Proteínas	Grasas	Vitaminas
Elementos minerales	Hidratos de carbono	Proteínas
Agua	Proteínas	Elementos minerales

## **1.2.- ASPECTOS CULTURALES.**

Pero la alimentación del hombre no es únicamente producto de su naturaleza biológica, antes descrita, si no también del medio que le rodea ya sea por su distribución geográfica y accesibilidad a ciertos alimentos, o por la sociedad y cultura a la que pertenece, con sus respectivos conocimientos, técnicas, formas de conducta y de organización, ideas y creencias que haya sido capaz de acumular a lo largo de su historia.

El individuo come lo que su cultura establece que debe y puede comer, en el lugar y a la hora socialmente preescritos y con las maneras de mesa que sus normas culturales le indican (Doode & Perez, 1994). De hecho los condicionamientos culturales, van a obligar al hombre a respuestas precisas a sus necesidades básicas, respuestas predeterminadas tradicionalmente y que garantizan la supervivencia del grupo, estas respuestas acaban por ser el único y obligado camino para la satisfacción de sus necesidades, muchas veces estos patrones culturales, como la aceptación en el grupo, son mas importantes para el individuo que las necesidades básicas de la alimentación.

La presión cultural, garantiza finalmente la cohesión, integridad y adecuado funcionamiento organizacional del grupo. Por lo que comer cualquier cosa por mas nutritiva que esta sea y por toda la necesidad biológica que se tenga, en cualquier momento y de cualquier manera se vuelve casi imposible para el hombre, salvo en casos extremos (Doode & Perez, 1994).

Para ejemplificar esto podemos mencionar que nadie por mas hambre que tenga puede sacar en medio de una reunión un muslo de perro medio asado y comerlo frente a sus amigos, permitiendo que gotas de grasa y sangre escurran y al finalizar lanzar un par de eructos para lograr una relajación abdominal y la satisfacción de las necesidad básica al obtener los nutrientes necesarios para la subsistencia.

Podemos mencionar una investigación de Cantu, G. & Saucedo, T. (2001) que nos dicen que los factores socioculturales de los trastornos de la conducta alimentaría son transmitidos a los adolescentes a través de la imitación de modelos provenientes de los medios masivos de comunicación, los familiares y amigos.

### **1.3.- Hábitos Alimentarios**

En el presente trabajo definiremos hábitos alimentarios, como el conjunto de conductas adquiridas por repetición de actos constantes que el ser humano presenta en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos (Instituto Nacional del Consumidor, 1990) los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con características sociales, económicas y culturales de una población.

De lo anterior podemos hacer algunas consideraciones como:

\*) El hombre no come solo por hambre si no por impulso de una serie de circunstancias emocionales y sociales. En las sociedades modernas el número y horarios se han convertido en un rito social que induce a comer tres veces al día y a cierta hora, aun que el organismo no necesite alimentos desde el punto de vista fisiológico.

\*) Cada persona actúa de forma diferente respecto de lo que come y de la manera en que lo hace.

\*) Los hábitos de una persona se ajustan a sus vivencias y necesidades psicológicas, fisiológicas y a las normas del grupo en el que desenvuelven.

El Dr. Vargas (Citado en I.N.C.O. 1990) comenta que hay dos factores que influyen en los hábitos alimentarios.

\*) El hombre consume lo que hay en la naturaleza (alimentos-accesibles), como son el clima, la ubicación geográfica de la región, los cultivos, las redes de distribución, redes y características de la comercialización, y por supuesto el precio de los alimentos e ingreso familiar, pero en este factor no entrare en mas detalles.

## **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

\*) El hombre tiene preferencia por algunos alimentos, influenciados por aspectos culturales y emocionales, determinados por los grupos a los que pertenece inscritos en una sociedad determinada.

Los hábitos alimentarios inadecuados explican un número importante de deficiencias nutricionales. Las costumbres alimentarias equilibradas son de gran importancia para que el hombre desarrolle y mantenga un estado de salud que le permita realizar plenamente todas sus funciones (I.N.C.O. 1990).

Conocer y analizar los alimentos consumidos por la población, así como los factores que intervienen en ellos es básico para orientar a la población en materia de hábitos alimentarios.

### **1.4.- La alimentación en México.**

De la alimentación de los antiguos y nuevos habitantes de este país, anteriormente solo se podía dar cuenta mediante anecdotarios o algunas novelas históricas donde describirán gran parte de las costumbres alimentarias. Pero a partir de 1957 el Instituto Nacional de la Nutrición llevo a cabo censos que dieron información acerca del estado de nutrición de los mexicanos.

México es un mosaico cultural y geográfico en el que de una región a otra pueden encontrarse grandes diferencias de clima, origen étnico, creencias, idioma, recursos y costumbres, la alimentación puede, por tanto, variar enormemente de una población a otra. Sin embargo Bourges (1982) realiza la clasificación en tres grandes categorías que mencionare a continuación:

1. Marginales: La alimentación marginal esta basada en el maíz, (habitualmente en forma de tortilla) casi siempre acompañada de frijol en cantidades insuficientes, de chile y algunas verduras. Solo esporádicamente aparecen alimentos de origen animal. Esta alimentación es pobre en proteínas de alta calidad, en hierro, en retinol (ayuda a la visión nocturna), riboflavina (evita la oxidación), pero es rica en energía. Es de autoconsumo, es decir basada en la producción familiar y se extiende a casi todas las zonas rurales

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

2. Intermedia: Es aquella alimentación que basada en la marginal incorpora otros cereales (productos de trigo, pastas, galletas, arroz), con otras leguminosas, con otras frutas y verduras y algunos productos de origen animal, y tienen los mismo problemas nutricionales que la alimentación marginal pero en menor grado. Son propicias en las poblaciones con mayores recursos económicos y predominan en las poblaciones urbanas, exceptuando los sectores mas ricos.
3. Opulentas: Este tipo de alimentación basada en las dos anteriores con la anexion de mas alimentos de todos los grupos, con una elaboración mas compleja, siguiendo técnicas de origen nacional ó de otros países, este tipo de dieta no carece de nada , pero en algunos casos excede la ingesta de grasas saturadas. Predomina en las capas mas ricas de la población urbana.

Cabe mencionar que el panorama epidemiológico de México ha cambiado en los últimos años tanto en los índices de mortalidad como en los patrones de morbilidad. Caracterizado por el hecho de que las enfermedades infecciosas han disminuido y las enfermedades crónicas no transmisibles van en aumento como se muestra en la Tabla 2, fenómeno que se ha denominado “transición epidemiológica” (Doode & Perez, 1994). Las enfermedades crónicas no transmisibles tienen su origen principalmente en los estilos de vida de las personas, siendo los hábitos alimentarios uno de estos y de una gran importancia.

Tabla 2

*Principales causas de mortalidad general en México*

<b>CAUSA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TASA *</b>
1	Diabetes mellitas	47
2	Enfermedades isquémicas del corazón	44
3	Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado	25
4	Enfermedad cerebrovascular	25
5	Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal	19
6	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	16
7	Infecciones respiratorias agudas bajas	14
8	Accidentes de tráfico de vehículos de motor	13
9	Agresiones (homicidios)	11
10	Nefritis y nefrosis	10
11	Enfermedades hipertensivas	10
12	Desnutrición calórico protéica	9
13	Tumor maligno de tráquea, bronquios y pulmón	6
14	Enfermedades infecciosas intestinales	5
15	Tumor maligno del estómago	5
16	Tumor maligno del cuello del útero	5
17	VIH/SIDA	4
18	Uso de alcohol	4
19	Tumor maligno del hígado	4
20	Tumor maligno de la próstata	4

\* Tasa por 100,000 habitantes, redondeada a enteros. Fuente: Causas de Mortalidad. Secretaría de Salud. 2002

## CAPITULO 2. LA ADOLESCENCIA

En general se presenta un sin numero de contradicciones y dificultades para dar una definición de la adolescencia.

Para Baztán (1994) algunas de las primeras investigaciones realizadas en las cuales el interés principal era la adolescencia, se dividen drásticamente en dos vías, excluyentes casi en su totalidad la una de la otra, la primera sobre una línea biologista, representada por Stanley Hall y Sigmund Freud; aun que ambos distan un poco su perspectiva de análisis, convergen en la aceptación de que el hombre atraviesa por etapas en su desarrollo marcadas por la edad biológica de crecimiento; Para Hall (Citado en Baztán 1994) las etapas están marcadas así:

Infancia (0-4 años). Establece un desarrollo sensorial de auto protección intuitiva.

Niñez (4-8 años). Etapa cultural, relativa al hombre cazador-recolector.

Juventud (8-12 años). Etapa preadolescente, en la cual se desarrolla una vida educativa monótona.

Adolescencia (12- 22/25 años). Etapa tormentosa de evolución que prepara la superioridad del desarrollo.

En cambio para Freud (Citado en Baztán 1994) los primeros años de vida son los que determinan el comportamiento futuro del individuo y divide las etapas de evolución del ser humano de la siguiente manera:

Fase oral o canibalística (0-1 años) organizada entorno a la boca .

-Con una oralidad pasiva ( succión placentera).

-Con una oralidad sádica ( morder).

Fase sádico-anal (1-3 años) organizada en base a la retención/ evacuación anal.

Fase fálica (4-5 años) organizada entrono a los genitales

Entre los 6-10 años ocurre un periodo de latencia que va desde la articulación del Complejo de Edipo hasta la aparición de la pubertad.

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

Después llega la adolescencia que esta marcada por el protagonismo de la sexualidad y Freud la define como una segunda etapa edípica.

La segunda vía es la cultural, donde a principios de siglo XX y con las investigaciones de M.Mead sobre el adolescente Samoano se determina que si bien hay periodos de cambios en las personas estos están determinados por las estructuras sociales y no es un cambio físico del cuerpo.

A partir de estas dos vías de análisis, se fueron construyendo las definiciones de la adolescencia, combinando estos puntos de vista.

Un ejemplo de esta unificación, es el enfoque de la Psicología cognitiva utilizada por Piaget en la cual se establece que el desarrollo se da mediante dos direcciones principalmente, la del desarrollo cognitivo, (el cual nos da la capacidad de entender los datos que a través de los sentidos nos llegan del medio, mediante la organización de esos datos y la adaptación de nuestra conducta a esos datos), y la del desarrollo de la conducta moral , dictado por la sociedad en que vivimos, sin embargo los estudios de Piaget se quedan en el umbral de la adolescencia.

Para el presente trabajo tomaremos una definición acorde con los intereses de la investigación, donde Powell (1992) nos dice que la adolescencia es un espacio de transición entre la infancia y la vida como adulto, comprendida entre los 14 y 18 años en promedio para los hombres, y los 12 y 18 años en promedio para las mujeres caracterizada por intensos y notorios cambios físicos como de temperamento.

En esta etapa de transición se encuentran con una serie de problemas ocasionados por el ajuste a las nuevas normas impuestas al adolescente, ajuste particularmente difícil debido a una característica mas de la adolescencia, que es el desfase entre la madurez física (primero) y la social (al final), aunado a esto se encuentra la expectativa de que el adolescente desempeñe varios roles sociales.

## **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

Todas estas complicaciones varían de sociedad en sociedad, no obstante, en la actualidad la globalización a unificado algunos de los problemas, ocasionado una presión social denominada *ansiedad social*.

## **2.2 El adolescente y sus grupos**

En la actualidad lo social se ha convertido en la variable independiente, determinante de todo el desarrollo del individuo incluso el cognitivo, por lo que es de gran importancia la socialización y los agentes encargados de ella, la socialización es llevada a cabo por las instituciones, comunidad urbana, familia, grupo de iguales y medios de comunicación social; en la adolescencia la influencia de los grupos de iguales y familia tienen un gran peso (Whittaker, 2002) por lo que me centrare en ellos.

En términos generales los grupos pueden dividirse en:

- Grupos de referencia.- Son aquellos con los que el individuo se identifica psicológicamente (Whittaker, 2002), no es necesario ser miembro de un grupo para identificarnos con él o para alejarnos de los patrones de un grupo (La mayoría de las personas deseamos fervientemente ser aceptados por nuestros grupos de referencia, y nos conducimos con sus normas sociales).
- Grupos de pertenencia.- Son aquellos de los que es miembro el individuo, pero sin identificarse necesariamente con él (Whittaker, 2002).
- Grupos primarios: Un conjunto relativamente limitado de individuos que mantienen relaciones cara a cara y se adhieren estrechamente a unos valores sociales que le son comunes, es un grupo restringido de dos a diez personas aproximadamente, en el que se encuentra el grupo familiar y de amigos con sus respectivas particularidades cada uno (Fisher 1992).

## **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

-Grupo secundario.- Es definido por la noción de organización , que coloca a los individuos en el interior de sistemas sociales, reglamentando sus conductas , mediante costumbres formales y convenciones (Fisher, 1992).

Fisher (1992) menciona que los componentes del grupo son los siguientes:

-Normas: conciernen a las experiencias compartidas por la mayoría del los miembros de acuerdo al tipo de comportamiento juzgado aceptable, los factores que influyen en el respeto o no de las normas son:

\*Hay normas que pueden ser objeto de transgresión en periodo estable, pero en un periodo de crisis su cumplimiento se vuelve escrupuloso.

\*Las normas permiten al individuo controlar su entorno y así facilitar la toma de decisiones.

\*Las normas permiten establecer claramente las particularidades del grupo, y canalizar sus valores centrales en función de los objetivos perseguidos.

-Roles: Es un modelo de conducta definido por las expectativas del grupo y puede tener conflicto de rol o ambigüedad.

-Objetivos: Un conjunto de orientaciones repetidas a fin de influir en las actividades de los miembros de un grupo, los individuos tienden a unirse a un grupo a fin de que este colme sus necesidades y sus intereses.

-Cohesión: designa tanto la fuerza de atracción del grupo al individuo, como la coordinación de esfuerzos de sus miembros por realizar una tarea, la cohesión es favorecida por la homogeneidad en el grupo (los individuos se sienten mas unidos con personas que tengan

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

mas o menos su mismo estatus), la amenaza externa cohesionada a un grupo y la competencia entre grupos, designa también el conjunto de fuerzas ejercidas por el grupo respecto de sus miembros,

Para relacionar esto con los hábitos alimentarios, mencionare una investigación de León, J. & Medina, S. (2002) donde encontró que los grupos ya sea de referencia o pertenencia, además de ayudar al aprendizaje de los hábitos alimentarios, también sirven para reforzarlos.

#### **2.2.1 La Familia**

Es la unidad básica dentro de la cual se desarrolla el individuo, es la fuente primaria de socialización, muchos de los valores, actitudes o intereses tuvieron sus comienzos y muy a menudo son cristalizados completamente a través de la influencia de la familia, mediante una interacción comunicativa, ya que las necesidades mas elementales y básicas están programadas para ser satisfechas en sociedad, en este proceso el niño va aprendiendo definiciones de las distintas situaciones y va imitando modelos. (Powell, 1992). Y es en el interior de esta unidad donde se desarrollan el mayor número de conflictos.

Algunos de estos conflictos son causados principalmente por los padres, debido a las preocupaciones que de ellos nacen sobre el futuro y desarrollo de sus hijos, lo que les lleva a actuar de manera muy rígida e injustificada sobre los adolescentes, cuyo resultado muchas veces es el deseo de emanciparse y esto, en la mayoría de las ocasiones no se logra esta emancipación debido a la presión que ejerce sobre ellos la sociedad (por que no están listos todavía).

Además la separación de la familia siempre esta presente, principalmente por la necesidad de formar la personalidad. El rechazo de los alimentos caseros en los adolescentes es muy

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

común debido a que estos representan a la figura de autoridad en la casa y el rechazarlos o no consumirlos es una manera de llevar a cabo esta independencia (Contreras, 1995).

Podemos decir que las funciones de la familia en cuanto al adolescente se centran en dos:

- a) La educadora afectiva.
- b) La socializadora autónoma.

En las investigaciones que realizó Hamblin (Citado en Contreras, 1995) encontró que, aun que la familia se encarga de la primera parte de la socialización del individuo hay una baja correlación entre los hábitos alimentarios de los padres y los hábitos de los hijos, concluye diciendo que una gran parte de estos hábitos se aprenden en la relación con sus pares

Resumiendo, la familia es considerada como un grupo de individuos implicados en la satisfacción de las necesidades fundamentales; procreación, cuidado de los niños, afecto mutuo de los miembros, relaciones sexuales, entre otros.

### **2.2.2 Los amigos**

Como grupo de amigos podemos definir como aquel que se compone de individuos que se reúnen para relajarse, dedicarse a un juego, a un ejercicio físico o recreativo. (Fisher, 1992)

Otras características por las que podemos definir a un grupo de amigos son (Baztán, 1994):

- a) Los miembros tienen la mismas ó similar edad y no suelen pertenecer a la misma familia
- b) Son considerados iguales desde fuera aun que existen diferencias entre ellos.
- c) Su estructura grupal y social es reducida.
- d) Posen pautas, valores, normas, cultura, símbolos(incluso ritos ceremoniales) propios y diferenciados
- e) Sus intereses son inmediatos y de tipo privatista.

Dentro de este grupo se realiza un insustituible y diversificado aprendizaje social como en los siguientes puntos se expone (Baztán, 1994):

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

- 1) Ayuda a transformar la estructura emocional jerárquica de los adultos, proporcionando un espacio de mayor libertad; favoreciendo así la autonomía del pensamiento mediante la discusión y la crítica. Todo lo cual produce un efecto liberador de las perspectivas anteriores, al agudizar el juicio personal; y desvalorizando , hasta cierto punto el ambiente familiar.
- 2) Convierte las reglas y principios heterónomos en convicciones propias, interiorizando los conocimientos, normas, valores, y rol sexual, por medio de una adaptación a su propio grupo. Este proporciona al sujeto una nueva fuente de aprobación y aceptación no adulta. La aprobación y/o rechazo del grupo va influir en la autoestima: lo que contribuye directa o indirectamente al desarrollo del concepto del sí mismo.
- 3) Amplia los modelos de identificación que ofrecen los medios de comunicación de masas. El grupo presta una función selectiva y orientadora en relación con la exposición del niño ante estos medios. Estos son valorados según su contribución a la vida social del grupo. La afición a ciertos medios, programas o personajes depende en gran medida de las corrientes de opinión del grupo, que suponen un instrumento de prestigio.

Los mecanismos o estrategias de socialización empleados en el grupo de amigos son parecidos a los utilizados en el grupo familiar, con la interacción frecuente, el adolescente va identificándose con los otros significativos para él, aun que el grado de implicación puede variar (Perelló, 1991).

Al entrar en la adolescencia hay una separación de la familia, en busca de una identidad y de la emancipación, y el grupo de pares crean un soporte social donde el grupo de amigos tienen una gran importancia para el aprendizaje de conductas sociales y actitudes, sin embargo no suplanta los valores bases de la familia (Powel, 1992)

Por ultimo podemos decir que un grupo de amigos pequeño tiene mas influencia en los adolescentes que un grupo numeroso.

### CAPITULO 3. TEORIA DEL APRENDIZAJE SOCIAL

El aprendizaje social, es la adquisición de capacidades, información y valores que se produce como resultado de la interacción con las demás personas, de manera general podemos decir que consiste en el cambio del sistema de adaptación del individuo que depende de estímulos provenientes del ambiente (Bandura 1983).

Se estudia a través de la conducta donde la respuesta es la unidad básica de la conducta y es un movimiento de los músculos o una secreción de las glándulas, activada por su propia fuente neural, de la cual puede decirse que logra algún fin o meta específicos ( como la satisfacción del hambre), pero que pueden estar socialmente determinados y que puede vincularse funcionalmente con el estímulo(Young, 1969).

Esta respuesta puede clasificarse en dos tipos principalmente:

- La primera es una respuesta *instrumental* cuya principal función es la de producir una modificación inmediata de la relación del organismo con su medio ambiente.
- La segunda es una respuesta productora de guías, cuya función es la de servir como estímulo para otra respuesta.

La primera es una actividad *manifiesta* -externa y observable- y la segunda *no manifiesta* – interna, como el pensamiento--.

Sin embargo para tratar unidades mayores de análisis tenemos que usar un concepto denominado *familia de hábitos* , este concepto a diferencia de una respuesta normal usa un par de respuestas – dos ó mas- para lograr una meta particular ó socialmente orientada, que también podríamos llamar *acto social* .

Este aprendizaje se da mediante la interacción de los individuos- cada individuo aprende con la ayuda de otros, lo que le parece significativo, como la manera de obtener alimentos (Young, 1969).

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Young (1969) a establecido que las fases del aprendizaje se dividen en cuatro:

- El impulso: es un impulso fuerte, resultante de un desequilibrio que lleve al individuo a responder (tener hambre).
- La guía: es un estímulo que presentara la forma en que se llevara a cabo una respuesta en particular
- Respuesta: esta entre mayor sea le edad será menos observable (pensamiento).
- Reforzamiento: Todo aquello que fortalezca la tendencia de una respuesta a repetirse.

Para Bandura(1982) el aprendizaje se da a través de dos vías, la primera es *el aprendizaje por las consecuencias de la respuesta*; este aprendizaje esta basado en la experiencia directa y se da a base de ensayo y error, el cual tienen un reforzamiento directo ( solo se repetirán las conductas que han tenido éxito. En este aprendizaje las consecuencias de las respuestas tienen dos funciones, *la informativa* (mediante todas las respuestas que han emitido les servirán de guía para futuras acciones), y *la motivacional* (las experiencias pasadas crean la expectativa de que ciertas acciones proporcionan beneficios valiosos, otras no tendrán efectos apreciables, y otras evitara problemas, al representar simbólicamente las respuestas previsibles las personas la convierten en motivaciones de la acción).

La segunda vía es el aprendizaje por modelos, la mayoría de nuestras conductas las llevamos a cabo por este tipo de aprendizaje, este se da por la observación (modelos presénciales), cuando se exponen a un modelo, las personas que lo observan adquieren, principalmente representaciones simbólicas de las actividades efectuadas por el modelo, esas representaciones le sirven de guía para llevar a cabo las acciones apropiadas, este aprendizaje esta dividido por cuatro procesos que lo componen:

- Proceso de atención: Determina que modelos serán observados y que características se tomaran en cuenta, estará determinado por la atracción interpersonal y los grupos en que se desarrolla el individuo, principalmente
- Proceso de retención: Retienen las actividades que en algún momento sirvieron de modelos, mediante una representación simbólica, suelen ser de dos tipos, la representación por imágenes y la verbal

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

- Proceso de reproducción motora: Consiste en la conversión de las representaciones simbólicas en acciones, las primeras acciones no suelen ser justas a los modelos observados si no que se van corrigiendo con la práctica auto–correctiva, auto alimentándose con la información que reciben del exterior en relación con su conducta.
  
- Proceso motivacionales: No todo lo que observados y aprendemos puede ser puesto en práctica, esto dependerá de las características o consecuencias que se hayan observado, así uno tendera a repetir acciones que a otros le fueron útiles o menos problemáticas, se crea una expectativa de valor.

Y también esta el modelo abstracto (modelos no presénciales) este tipo de modelos es de una elaboración mas compleja debido a que las características de los objetos y nuestras respuestas pasan de la dimensión física a la simbólica y de ahí se abstraen las características del modelo, pudiendo ponerlo en situaciones que no existen físicamente y dando respuestas similares a las características observadas, sin haberlas observado.

El papel que juega el reforzamiento en este tipo de aprendizaje es anticipatorio mas que consecuente, este reforzamiento nos llevara a elegir lo que queremos tomar como significativo (vemos lo que queremos ver), por ejemplo el adolescente se enfocara al reforzamiento de la aceptación de su grupo de amigos y tomara sus acciones como modelos para las suyas, ya que para el es importante pertenecer al grupo.

En todo el aprendizaje es importante el conocimiento que tengamos de las características del modelo y las necesidades que tengamos que satisfacer, influyendo estas últimas a la realización de acciones.

## **CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA**

### **4.1.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

La relación entre los modelos de observación y los hábitos alimentarios de los jóvenes adolescentes de la zona oriente del Estado de México

### **4.2.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

-Clasificar los hábitos alimentarios de los adolescentes alumnos de la Escuela Preparatoria Texcoco en tres categorías.

-Establecer que alimentos son atractivos a los adolescentes estudiantes de la Preparatoria Texcoco.

-Determinar la relación entre los hábitos alimentarios de los adolescentes estudiantes y el modelo de observación familiar

-Determinar la relación entre los hábitos alimentarios de los adolescentes y el modelo de observación amigos

### **4.3.- VARIABLES**

Las variables estudiadas son:

Hábitos alimentarios

Modelos Observados,

Alimentos Atractivos

### **4.4.-DEFINICIÓN CONCEPTUAL**

Grupo.- un conjunto social identificable y estructurado, caracterizado por un numero restringido de individuos y en el interior del cual estos establecen unos lazos recíprocos y desempeñan unos roles conforme a unas normas de conducta y valores comunes en la persecución de sus objetivos (Fisher, 1992).

Grupo de amigos: aquel que se compone de individuos que se reúnen para relajarse, dedicarse a un juego, a un ejercicio físico o recreativo. (Fisher, 1992)

-Los miembros tienen la mismas ó similar edad y no suelen pertenecer a la misma familia

-Son considerados iguales desde fuera aun que existen diferencias entre ellos.

-Su estructura grupal y social es reducida.

-Posen pautas, valores, normas, cultura, símbolos (incluso ritos ceremoniales) propios y diferenciados

-Sus intereses son inmediatos y de tipo privatista.

La familia: Es un grupo de individuos implicados en la satisfacción de las necesidades fundamentales; procreación, cuidado de los niños, afecto mutuo de los miembros, relaciones sexuales, entre otros (Castellan, 1995).

## **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

Modelos.- Son aquellos que al ser observados nos dan información de cómo se ejecutan las conductas nuevas (Bandura, 1982), así evitamos errores innecesarios, con ejemplos de cómo deben hacerse las cosas (al menos de forma aproximada) antes de hacerlas por nosotros mismos.

Hábitos alimentarios.- Conjunto de conductas adquiridas por repetición de actos constantes que el ser humano presenta en cuanto a la selección, preparación y consumo de los alimentos (INCO, 1990).

### **4.5.- HIPÓTESIS DE TRABAJO**

Dado que pretendo conocer la relación entre los modelos de observación y los hábitos alimentarios de los jóvenes adolescentes de la zona oriente del Estado de México, y de acuerdo con la teoría del aprendizaje social que nos dice que el individuo aprende algunas de sus conductas por medio de la observación de modelos (Bandura, 1982), además Baztan (1992) menciona que la adolescencia es un periodo de ruptura entre el adolescente y la familia se espera encontrar que halla una mayor relación entre los hábitos alimentarios de los adolescentes y la observación del consumo de alimentos por parte de los amigos, que de la familia

#### 4.6.-OPERACIONALIZACIÓN

Sección Filtro:

¿Estas actualmente inscrito en este plantel?

- 1) SI
- 2) NO ⇨ Terminar la entrevista

¿Cuántos años tienes?

- 1) 15 años cumplidos.
- 2) 16 años.
- 3) 17 años.
- 4) 18 años.
- 5) Otro: \_\_\_\_\_ ⇨ Dentro de esta opción terminar entrevista.

¿En que semestre estas inscrito?

- 1) primero.
- 2) Segundo.
- 3) Tercero.
- 4) Cuarto.
- 5) Quinto.
- 6) Sexto

Aproximadamente ¿cuanto te dan para gastar a las semana?

- 1)de \$0.0 a \$50.0
- 2)de \$50.0 a 150.0
- 3) de 150.0 a \$300.0
- 4)de \$300.0 a \$500.0
- 5)mas de \$500.0

Aproximadamente ¿cuanto gastas en comida al día?

- 1)de \$0.0 a \$50.0
- 2)de \$50.0 a 150.0
- 3) de 150.0 a \$300.0
- 4)de \$300.0 a \$500.0
- 5)mas de \$500.0

¿Cuántas horas al día escuchas la radio?

- 1)0 a 1
- 2)de1 a 3
- 3) de 3 a 5
- 4)de 5 a 7
- 5)mas de 7

¿Cuántas horas al día ves televisión?

- 1)0 a 1
- 2)de1 a 3
- 3) de 3 a 5
- 4)de 5 a 7
- 5)mas de 7

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Para responder al objetivo “Conocer cuales son los hábitos alimentarios de los adolescentes estudiantes de la Preparatoria Texcoco”, que consta de conocer la selección preparación y consumo de los alimentos, se utilizaron las siguientes afirmaciones en una escala Tipo Likert (Nadelsticher,1983):que va de Muy Frecuentemente (MF), frecuentemente (F), Ocasionalmente (O), Poco Frecuentemente (PF), Nunca (N).

Los alimentos estarán clasificados de acuerdo con las recomendaciones del Instituto Nacional de Nutrición, que en el caso de México divide los alimentos en tres grandes grupos denominados grupos básicos de alimentación ( Icaza, 1981),

El Primer grupo son los alimentos animales: Incluyen todos los alimentos de origen animal que constituyen fuentes de proteínas de mayor calidad, como son las carnes de mamíferos, aves, peces, crustáceos y algunos reptiles que son consumidos por la población, los huevos la leche y sus derivados, y las oraciones para la parte de selección y consumo de los alimentos animales son las siguientes:

A continuación se te presentaran una serie de oraciones sobre alimentos, donde responderás que tan frecuentemente consumes estos alimentos, en una escala de Muy Frecuentemente (MF), frecuentemente (F), Ocasionalmente (O), Poco Frecuentemente (PF), Nunca (N).

Muy Frecuentemente	(MF)				
Frecuentemente		(F)			
Ocasionalmente			(O)		
Poco Frecuentemente				(PO)	
Nunca					(N)

Por las mañanas desayuno huevos					
En el desayuno tomo leche					
Para desayunar como guisado del día anterior					
En el desayuno tomo licuado					

### Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Como tacos para desayunar					
Como una hamburguesa en el desayuno					
En la tarde como tortas					
Como pescado					
En la comida, como guisado de carne					
Como Hot Dogs					
Como hamburguesas					
Tomo leche en la cena					
Como yogurt					

El segundo grupo será de hortalizas y frutas comprende: los vegetales verdes y amarillos, como: calabazas, zanahoria, pimiento morrón, las frutas como: mango, papaya, naranja, piña, plátano, etc., y las oraciones para este grupo en cuanto a la selección y consumo son:

A continuación se te presentaran una serie de oraciones sobre alimentos, donde responderás que tan frecuentemente consumes estos alimentos, en una escala de Muy Frecuentemente (MF), frecuentemente (F), Ocasionamente (O), Poco Frecuentemente (PF), Nunca (N).

Muy Frecuentemente	(MF)				
Frecuentemente		(F)			
Ocasionamente			(O)		
Poco Frecuentemente				(PO)	
Nunca					(N)
Tomo jugo en el desayuno					
Desayuno fruta picada					
Como verduras a la hora de la comida					
Para cenar como fruta					

El tercer grupo es el de los granos y raíces que incluye los cereales y las leguminosas como: papa, frijol, arroz, trigo, pastas, garbanzos, cacahuates, etc. Y las oraciones para la selección y consumo en este grupo son las siguientes:

A continuación se te presentaran una serie de oraciones sobre alimentos, donde responderás que tan frecuentemente consumes estos alimentos, en una escala de Muy Frecuentemente (MF), frecuentemente (F), Ocasionamente (O), Poco Frecuentemente (PF), Nunca (N).

Muy Frecuentemente	(MF)				
Frecuentemente		(F)			

### Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Ocasionalmente			(O)		
Poco Frecuentemente				(PO)	
Nunca					(N)
Como cereal en el desayuno					
Desayuno pan					
Como chilaquiles en el desayuno					
Desayuno una sopa maruchan					
Como gelatina en el desayuno					
Tomo refresco en el desayuno					
Desayuno quesadillas					
Como sopa					
Para la comida, como pizza					
*.En la comida tomo agua					
Tomo refresco en la comida					
En comida, como pastas (spaghetti)					
En la cena como cereal					
Tomo Té en la cena					
Tomo café					
Como papas sabritas, doritos ó chetos entre comidas					
Como galletas					

En la parte de preparación de los alimentos se usaron las siguientes oraciones:

A continuación se te presentaran una serie de oraciones sobre alimentos, donde responderás que tan frecuentemente consumes estos alimentos, en una escala de Muy Frecuentemente (MF), frecuentemente (F), Ocasionalmente (O), Poco Frecuentemente (PF), Nunca (N).

Muy Frecuentemente	(MF)				
Frecuentemente		(F)			
Ocasionalmente			(O)		
Poco Frecuentemente				(PO)	
Nunca					(N)
Ayudo en la preparación del desayuno					
Ayudo en la preparación de la comida					
Ayudo en la elaboración de la cena					
Me preparo mi almuerzo					
Me preparo mi merienda					
Acostumbro a desayunar					
Acostumbro a almorzar					
Acostumbro a comer					
Acostumbro a merendar					
Acostumbro a cenar					

### Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Como/desayuno antes de ir a la escuela					
Llevo comida de la casa a la escuela					

Para responder a los objetivos “Conocer que alimentos son atractivos a los adolescentes estudiantes de la Preparatoria Texcoco” se utilizo una escala Tipo Likert, que evalúa de Muy Agradable (MA), Agradable (A), Regular ( R), Poco Agradable (PA), Desagradable (D) ,

Se utilizo la misma clasificación de alimentos antes mencionada, para el grupo de alimentos animales las oraciones fueron:

A continuación se te presentara una serie de oraciones que tendrás que calificar en una escala que va de Muy Agradable (MA), Agradable (A), Regular ( R), Poco Agradable (PA), Desagradable (D) , según sea tu manera de pensar.

Muy Agradable	(MA)				
Agradable		(A)			
Regular			(G)		
Poco Agradable				(PA)	
Desagradable					(D)

Tacos					
Hamburguesas					
Enchiladas					
Mariscos					
Pescado					
Hígado					
Milanesa					
Guiados de casa					

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Para el grupo de alimentos clasificado en hortalizas y frutas las oraciones usadas fueron:

A continuación se te presentara una serie de oraciones que tendrás que calificar en una escala que va de Muy Agradable (MA), Agradable (A), Regular ( R), Poco Agradable (PA), Desagradable (D) , según sea tu manera de pensar.

Muy Agradable	(MA)				
Agradable		(A)			
Regular			(G)		
Poco Agradable				(PA)	
Desagradable					(D)
Sopa de verduras					
Fruta					
Verduras					
Brócoli					
Apio					
Lentejas					
Chayote					

Para el grupo de alimentos clasificados como raíces y granos las oraciones fueron las siguientes:

A continuación se te presentara una serie de oraciones que tendrás que calificar en una escala que va de Muy Agradable (MA), Agradable (A), Regular ( R), Poco Agradable (PA), Desagradable (D) , según sea tu manera de pensar.

Muy Agradable	(MA)				
Agradable		(A)			
Regular			(G)		

### Aprendizaje de hábitos alimentarios.

	Poco Agradable				(PA)	
	Desagradable					(D)
	Papas a la Francesa					
	Pizza					
	Café					
	Chilaquiles					
	Pozole					
	Espagueti					
	Chocolate					
	Cerveza					
	Refrescos					

Para responder el objetivo “Cuales son las fuentes de información de los adolescentes alumnos de la Preparatoria Texcoco” se utilizaron las siguientes oraciones en una escala Tipo Likert que evalúan de Totalmente de Acuerdo (TA), Acuerdo (A), Ni Acuerdo ni en Desacuerdo ( NA), Desacuerdo (D), Totalmente Desacuerdo (TD)

#### INSTRUCCIONES

A continuación se te presentara una serie de afirmaciones que tendrás que calificar en una escala que va de Totalmente de Acuerdo (TA), Acuerdo (A), Ni Acuerdo ni en Desacuerdo( NA), Desacuerdo (D), Totalmente Desacuerdo (TD) , según sea tu manera de pensar.

	Totalmente de Acuerdo	(TA)				
		5				
	Acuerdo		(A)			
			4			
	Ni Acuerdo ni Desacuerdo			(NA)		
				3		
	Desacuerdo				(D)	
					2	
	Totalmente Desacuerdo					(TD)
						1
	Es importante para mi la información nutrimental de los alimentos					
	Como muchas cosas que veo en la televisión					
	Me alimento como me dice mi mama					
	Como los alimentos que escucho en la radio					
	Como golosinas en el cine					
	Leo la información nutrimental en los empaques de los alimentos					
	Me alimento como me recomiendan mis					

### Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Maestros					
En la comida estoy mas con mi familia					
A la hora de desayunar estoy en compañía de mis amigos					
Para cenar estoy con mi familia					
Almuerzo con mis amigos					
Almuerzo con mi familia					
Ceno en compañía de mis amigos					
Como con mis amigos					
Desayuno con mi familia					
Meriendo con mis amigos					
Para la merienda estoy con mi familia					
Como lo que veo anunciado en las revistas					
Como lo que veo en los bolantes de promociones					

Para responder a los objetivos “Conocer para que hábitos alimentarios de los adolescentes alumnos de una preparatoria de Texcoco sirve como modelo la familia y conocer para que hábitos alimentarios de los adolescentes alumnos de una preparatoria de Texcoco sirve como modelo los amigos.. Se utilizo un cuestionario de opción múltiple con las siguientes oraciones para el grupo de Alimentos animales::

A continuación, te mostraremos una lista de alimentos, por favor marca con una X si el alimento lo ves consumir mayormente por tu familia o por tus amigos o si escuchas que lo consumen por la radio o lo ves consumir por la televisión u otro medio de comunicación.

ALIMENTOS	FAMILIA	AMIGOS	Radio, televisión u otro medio de comunicación
.Huevos: revueltos, con jamón, salchicha ó tocino			
Leche: sola o con			

### Aprendizaje de hábitos alimentarios.

chocolate			
.Hot dogs, hamburguesas			
Licuada de fruta o cereal			
.Enchiladas			
Milanesa empanizada			
.Pollo en Chile verde			
Yogurt			
Barbacoa			
.Carnitas			
.Caldo de pollo			
Guisado con carne de res			
38.Pescados ó mariscos			
.Guisado con carne de pollo			
Hígado			

Para el grupo de los alimentos Hortalizas y Frutas se usaron los siguientes reactivos:

A continuación, te mostraremos una lista de alimentos, por favor marca con una X si el alimento lo ves consumir mayormente por tu familia o por tus amigos o si escuchas que lo consumen por la radio o lo ves consumir por la televisión u otro medio de comunicación.

ALIMENTOS	FAMILIA	AMIGOS	Radio, televisión u otro medio de comunicación
Fruta picada			
Agua de sabor			
Brócoli			
Lentejas			
Chiles rellenos			
Ensaladas			

Para el grupo de los Alimentos Raíces y Granos se utilizaron los siguientes reactivos:

A continuación, te mostraremos una lista de alimentos, por favor marca con una X si el alimento lo ves consumir mayormente por tu familia o por tus amigos o si escuchas que lo consumen por la radio o lo ves consumir por la televisión u otro medio de comunicación.

### Aprendizaje de hábitos alimentarios.

ALIMENTOS	FAMILIA	AMIGOS	Radio, televisión u otro medio de comunicación
Pan: conchas, cuernitos, telera, bolillos			
Gelatina			
Sopa maruchan			
Pizzas			
Cereal con leche			
Quesadillas			
Chilaquiles			
Tartas			
Pastas			
Papas a la francesa			
Té			
Café			
Papas: sabritas, chetos, doritos			
Galletas: Gamesa, marinela			
Refrescos			
Dulces			
Palomitas			
Sincronizada			
Spaghetti			

#### 4.6.1.-INSTRUMENTO

Se aplicaron dos instrumentos, El primero fue una guía de Tópicos para obtener escalas que ayudaran a la construcción del segundo instrumento. El segundo instrumento contenía varias escalas, la primera utilizaba una escala Tipo Likert de 50 reactivos que va de totalmente de acuerdo (5) a nunca (1), la cual medía la selección y consumo de alimentos, así como, la intervención en la preparación de los mismos, la segunda escala fue de opción múltiple compuesta por 40 reactivos que inquirían acerca de tres categorías de alimentos, los estudiantes tenían que responder a quienes observaban consumiendo con

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

mayor frecuencia esos alimentos, ya fueran familia, amigos o bien, lo percibían en los medios de comunicación, a lo que se denominó el constructo de modelos observados. La tercera fue una escala tipo likert de 24 reactivos que iban de muy agradable (5) a desagradable (1) para medir los alimentos atractivos, además ambos instrumentos contenían una sección de datos generales.

#### **4.6.2.- VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD**

Para ambos instrumentos se utilizó una validación de constructo, presentando el instrumento final un alfa de cronbach de .80

#### **4.7.-SUJETOS**

Los participantes de la investigación fueron 273 cuyas características son: estudiantes de la Escuela Preparatoria Texcoco, inscritos en el periodo escolar comprendido de Marzo del 2005 a Agosto del 2005, semestre indistinto siendo del segundo semestre 42%, del cuarto 31%, y del sexto semestre 27% sexo indistinto, turno indistinto y que entren en el rango de edad que va de los 15 años cumplidos al momento de la entrevista, a los 18 años, teniendo una media de 16.3 años con una desviación estándar de 1.03.

##### **4.7.1.- MUESTRA**

El tamaño de la muestra fue calculado por el programa NSAMPLE, el cual fue de 273 sujetos de un universo de 2103 alumnos de La Escuela Preparatoria Texcoco, con un 92.5% de confiabilidad y un 5% de grado de error.

#### **4.8.-TIPO DE DISEÑO**

El tipo de diseño que se utilizó para esta investigación es un diseño no experimental, transversal, descriptivo (Kerlinger, 1988)

#### **4.9.-PROCEDIMIENTO**

El escenario para la aplicación de los dos instrumentos fue la Escuela Preparatoria Texcoco, para la aplicación del primer instrumento el cual era una entrevista estructurada se entrevistó de manera individual a los estudiantes que estuvieran inscritos en el ciclo escolar y que su edad oscilara entre los 15 y 18 años, las entrevistas fueron grabadas, para después ser usadas en la construcción de escalas para el segundo cuestionario y se realizaron en la zona de esparcimiento de la institución, informándoseles que sus respuestas serían tomadas de manera anónima, estas entrevistas fueron realizadas durante el transcurso de los dos turnos con que cuenta la escuela que van desde las 7 a.m. a las 9 p.m. Para la aplicación del segundo cuestionario se utilizaron aulas de la escuela y fue respondido de manera individual, con un tiempo aproximado de 25 min, durante la cual el encuestador permanecía cerca con el fin de aclarar dudas, a todos los participantes se les informó que sus respuestas serían confidenciales y sólo serían utilizadas con fines estadísticos, se procedió de manera similar a la aplicación en cuanto al horario, las características de los sujetos con respecto a su edad y estado escolar

## CAPITULO 5. RESULTADOS

Para responder al planteamiento de: Conocer la relación entre los hábitos alimentarios de adolescentes estudiantes de la Escuela Preparatoria Texcoco y algunos Modelos observados, se utilizo una regresión lineal de Person en donde los resultados son los siguientes:

Para el Modelo de observación familia

Modelo	r.	p≤
Familia		
Consumo de lácteos	.207	.01
Consumo de alimentos con base en raíces, industrializadas. Bajo costo	.123	.05
Preferencias alimentos animales	.142	.05
Preferencias , preparación tradicional	.143	.05

Tabla de análisis de correlación de Person para modelo familia

Podemos observar que la correlación entre el modelo de observación familiar y la variable Consumo de Lácteos es baja pero con un nivel de significancia de .01 y positiva, así mismo con el consumo de alimentos con bases en raíces industrializadas de bajo costo, la variable Preferencias en alimentos de origen animal, La variable de Preferencias en los alimentos de preparación tradicional, es baja pero con un nivel de significancia de .05 y positiva

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Para la variable *Modelo de observación amigos* las correlaciones mas significativas son las siguientes:

Modelo amigos	R	p≤
Consumo de alim. Raices indus. Bajo costo	.236	.01
Consumo de alim. De orig. Animal comida rápida.	.160	.01
Preferencia por los granos de preparación moderna.	.214	.01
Preferencia por los alimentos de orig. Animal.	.231	.01

Tabla de análisis de correlación de Person para modelo amigos

En esta tabla podemos observar que la relación entre la variable modelo de observación amigos y las variables Consumo de alimentos de origen en raíces industrializadas de bajo costo (sabritas, galletas gamesa, etc), Consumo de alimentos de origen animal (comida rápida), Preferencia por los alimentos con base en granos de preparación moderna (pizzas, burritos), Preferencia de alimentos de origen animal, es baja pero con un nivel de significancia de .01

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

Para conocer los hábitos alimentarios de los adolescentes se realizó un análisis de frecuencias en el cual los resultados son los siguientes:

HABITOS	MEDIA	DESV. EST.	MUY FREC.	FREC.	OCACION.	POCO FREC.	NUNCA
CONSUMO DE:							
GRANOS Y RAICES	2.57	.41	0%	6%	54%	42%	0%
HORTALIZAS	3.17	.77	6%	45%	54%	8%	1%
ANIMALES	2.55	.48	0%	10%	50%	37%	3%
PREPARACION	2.6	1.04	1%	14%	25%	35%	25%

Análisis de Frecuencias de hábitos alimentarios.

En los resultados se observa que en el consumo de granos y cereales la media es de 2.57, con una desviación estándar de .41, las respuestas están dentro de un continuo de 5 puntos que van de: muy frecuentemente consumo ese alimento a nunca, en este caso las respuestas se encuentran concentradas entre poco frecuente consumo de cereales con 44% y ocasionalmente 54%. Para el consumo de hortalizas la media es de 3.17 y una desviación estándar de .77, las respuestas se encuentran dentro de un continuo de 5 puntos igual al anterior en donde hay una concentración de respuestas en frecuentemente 45% y ocasionalmente 54%. En el consumo de alimentos de origen animal la media es de 2.55 con una desviación estándar de .48, las respuestas se encuentran dentro de un continuo psicológico de 5 puntos que va de muy frecuentemente consumo..., a nunca consumo.... Concentrándose principalmente en ocasionalmente 50% y poco frecuente 37%. Para la elaboración de sus propios alimentos las respuestas están dentro de un continuo psicológico de 5 puntos que van de siempre ayudo o me preparo los alimentos a nunca ayudo o preparo

### Aprendizaje de hábitos alimentarios.

mis alimentos, con una media de 2.6 y una desviación estándar de 1.04, encontrándose la mayoría de respuestas dentro de nunca 25% y poco frecuentemente 35%.

Para conocer que tipo de alimentos son más atractivos para los adolescentes se aplico una escala tipo Likert que tenía un continuo de 5 puntos que iba de Muy Agradable hasta Desagradable en el que los resultados del análisis de frecuencias son los siguientes:

ALIMENTOS ATRACTIVOS	MEDIA	DESV. EST.	MUY AGRAD.	AGRAD.	NI AGRA NI DESA.	POCO AGRAD.	DESAGRA
Granos y raíces Prep, tradicional	3.9	.68	5%	45%	39%	10%	1%
Preparación moderna	3.5	.82	3%	44%	30%	20%	3%
Alimentos de orig. Animal	3.5	.86	2%	38%	47%	12%	1%
Hortalizas	3.5	.86	7%	27%	39%	25%	2%

Análisis de frecuencias de Alimentos atractivos.

## **5.1. DISCUSIÓN.**

Como se puede ver en los resultados existe una relación directa entre la observación de las conductas de la familia como modelo y el consumo de alimentos de origen animal específicamente los lácteos, también se observa una tendencia al consumo de hortalizas, y cereales consumiéndose regularmente entre los adolescentes, los resultados nos indican también que los sujetos no contribuyen en la elaboración de sus alimentos, siendo las mamás quienes se encargan principalmente de esto, ellas son quienes determinan la dieta de los integrantes de la familia, esto es una situación esperada dentro de esta cultura, sin embargo los resultados en cuanto a la relación de los hábitos alimentarios y el modelo de observación de los amigos contiene datos interesantes como son las relaciones directas con el consumo de alimentos industrializados como galletas papas, y otro tipo de dulces, también con alimentos como son hamburguesas, tacos, tortas, etc,

Los datos recopilados nos dan una información de cómo es la dieta de los adolescentes de Texcoco, la mayoría de los sujetos desayuna en casa guisados del día anterior o fruta y leche o licuados, sin embargo en la escuela consumen papas, refrescos, galletas; por lo que para futuras investigaciones se recomienda investigar más a fondo el papel que juega la institución escolar en la alimentación de sus matriculados; después regresan a casa a comer debido a que la comida no solo es parte indispensable del buen funcionamiento del cuerpo sino un espacio para el reforzamiento del núcleo primario como lo comenta Doode(1994), la dieta consta principalmente de: pastas, ensaladas, y una ración de carne, no acostumbran merendar ni almorzar, su siguiente comida la toman en la cena que generalmente es un

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

emparedado, una taza de café y una porción de pan, esta dieta no se modifica mucho independientemente del turno cursado en la escuela, también se recomendaría estudiar la alteración de este orden los fines de semana, y la influencia de la familia en la aceptación de comidas tradicionales como son carnitas, barbacoa etc.

Los resultados concuerdan con lo establecido por Bandura (1983) cuando dice que el individuo aprende sus conductas por medio de la observación de modelos, siendo la familia el modelo primario de socialización, cuando los adolescentes no están en contacto directo con su familia reproducen lo observado en su casa, Sin embargo no concuerdan con los resultados obtenidos por Baztan (1994) quien comenta que la etapa de la adolescencia es una etapa de ruptura con la autoridad, siendo la mama una figura de autoridad, los jóvenes buscarían alejarse de algunas dediciones tomadas por ella en cuanto a su comportamiento, en este caso la comida tradicional (sopa, verduras un poco de carne), empero en los resultados obtenidos en esta investigación los adolescentes consumen los alimentos preparados por su mama y continúan con esta conducta fuera de casa(consumiendo alimentos típicos del hogar) y los alimentos no aprobados por la mama son consumidos en proporciones muy bajas y en periodos de tiempo alejados uno de otro, mantenido una dieta determinada por la madre.

Sin embargo los datos obtenidos en esta investigación nos demuestran que aun que los adolescentes en este momento no están consumiendo alimentos como son tacos, tortas, pizzas, etc, en grandes cantidades y con mucha frecuencia, si los tienen considerados como muy atractivos y guardan una relación directa y significativa aunque baja con el modelo amigos, siendo posible un potencial consumo en abundancia en su futuro cercano, por lo que para futuras investigaciones se recomienda investigar mas afondo sobre la relación entre el

### **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

grupo de pares y el gusto por la comida chatarra, debido a que del grupo de pares es muy probable que surja una pareja para el adolescente y formen una familia pudiendo comenzar hábitos alimentarios poco saludables, así mismo es muy peligroso para la salud los alimentos chatarra que son potencialmente consumibles por los jóvenes que junto con una vida sedentaria pueden ocasionar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, entre otras.

También se recomienda profundizar en el modelo de observación de medios de comunicación y saber que se les informa a las personas que es saludable que coman y que no.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Bandura, A. (1982). Teoría del Aprendizaje Social. Ed. Espasa-Calpe. Madrid
- Bandura, A. (1983). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Ed. Alianza. Madrid
- Baztán, A. (1994). Psicología de la adolescencia Ed. Alfaomega. Barcelona
- Bruchon-Schweitzer, Marylou. (1992). Psicología del cuerpo. Edit. Herder. Barcelona.
- Cantù, G. & Saucedo, T. (2001) Trastornos de la conducta alimentaria: Influencia sociocultural en púberes de ambos sexos. En: La Psicología Social en México Vol. 9
- Castellan, Ivonne. (1995) La familia. Fondo de Cultura Económico. México.
- Contreras, J.(1995).(Ed). Alimentación y cultura. Ed. Universitat de Barcelona, Barcelona, 1995.
- Debus, M. (1988) Manual para la excelencia en las Investigaciones mediante grupos focales. (Muños-Carrasco, trad.) Washintong, DC: Porter Novelli. (Trabajo original publicado en 1986).
- Doode, Shoko. (Edit.) (1994) Sociedad Economía y cultura alimentaria. Centro de investigación en alimentos y desarrollo. Mex. D.F.
- Fisher, G.(1992) Campos de intervención en la psicología social. Ed. Narcea Madrid.
- Garine, I.(1972). Los aspectos socioculturales de la nutrición. En: Ecology of food and nutrition vol. 1,
- Icaza, S. (1981) Nutrición. Interamericana. México. D.F.
- Instituto Nacional del Consumidor. (1990) Influencia de los mitos en los hábitos alimenticios en la población del Distrito Federal. México: Autor

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

- López, X. & Mancilla, M. (1998) Factores sociales y psicológicos de la obesidad. En: Psicología Iberoamericana. Vol 6
- Kerlinger F.(1988) Investigación del comportamiento. Edi. Mc Grawn Gill. México
- Maddaleno, M.(2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica. En: Salud Publica en México, suplemento 1.
- Morales, . J. (1995) Psicología social. Ed. McGrawn Hill, España
- Morales, F.J. (1996) Psicología social y trabajo social. Ed. McGrawn Hill, España
- Munnè, F.(1993). Psicología social. Ed.Ceac 4ed,. España
- Napier, R. (1987) Grupos: Teoría y experiencia. Ed. Trillas. México.
- Nadelsticher, Abraham. (1983) Técnica para la construcción de cuestionarios de actitudes y de opción múltiple. Cuadernos del Instituto Nacional de Ciencias Penales. México.
- Nuffield Fundation. (1984). Química ciencia de la alimentación. Ed. McGrawn Hill, España
- Powell, M. (1992) Psicología de la adolescencia. Ed Barcelona
- Rozin, P. (1987).Perspectivas psicobiologicas sobre las preferencias y aversiones alimenticias. En: M.Harris (Ed.).Theory of human food habits. Filadelfia .
- SSA. Causas de mortalidad. [en red] Disponible en: <http://www.ssa.gob.mx>.2002
- Urbina, J.(2002).La promoción de la salud en México 1995-2000. Secretaría de Salud. México.
- Young, K. (1969). Psicología social de la personalidad. Ed. Paidos. Buenos Aires.

## **Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

Whittaker, J. (2002) La Psicología social en el mundo de hoy. Ed. Trillas, México.

**APENDICES**  
**UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA**



Buenos días, el presente cuestionario tiene como finalidad conocer tu opinión acerca de los hábitos alimentarios de los adolescentes, solo te llevara unos minutos gracias.

¿Estas actualmente inscrito en este plantel?

1) SI

2) NO ⇨ Terminar la entrevista

¿Cuántos años tienes?

**Casa abierta al tiempo**

1) 15 años cumplidos.

2) 16 años.

3) 17 años.

4) 18 años.

5) Otro:\_\_\_\_\_ ⇨ Dentro de esta opción terminar entrevista.

¿En que semestre estas inscrito?

1) primero.

2) Segundo.

3) Tercero.

4) Cuarto.

5) Quinto.

6) Sexto

Por favor tacha tu respuesta:

Aproximadamente ¿cuanto te dan para gastar a las semana?

1)de \$0.0 a \$50.0 2)de \$50.0 a 150.0 3) de 150.0 a \$300.0

4)de \$300.0 a \$500.0 5)mas de \$500.0

Aproximadamente ¿cuanto gastas en comida al día?

1)de \$0.0 a \$50.0 2)de \$50.0 a 150.0 3) de 150.0 a \$300.0

4)de \$300.0 a \$500.0 5)mas de \$500.0

¿Cuántas horas al día escuchas la radio?

1)0 a 1 2)de1 a 3 3) de 3 a 5 4)de 5 a 7 5)mas de 7

¿Cuántas horas al día ves televisión?

1)0 a 1 2)de1 a 3 3) de 3 a 5 4)de 5 a 7 5)mas de 7

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

### INSTRUCCIONES

A continuación se te presentaran una serie de oraciones sobre alimentos, donde responderás que tan frecuentemente consumes estos alimentos, en una escala de Muy Frecuentemente (MF), frecuentemente (F), Ocasionalmente (O), Poco Frecuentemente (PF), Nunca (N).

Muy Frecuentemente	(MF) 5				
Frecuentemente		(F) 4			
Ocasionalmente			(O) 3		
Poco Frecuentemente				(PO) 2	
Nunca					(N) 1

1.Por las mañanas desayuno huevos					
2.En el desayuno tomo leche					
3.Para desayunar como guisado del día anterior					
4. Desayuno fruta picada					
5.En el desayuno tomo licuado					
6.Como cereal en el desayuno					
7. Desayuno pan					
8.Tomo jugo en el desayuno					
9.Como chilaquiles en el desayuno					
10.Desayuno una sopa maruchan					
11.Como gelatina en el desayuno					
12.Tomo refresco en el desayuno					
13.Como tacos para desayunar					
14.Desayuno quesadillas					
15.Como una hamburguesa en el desayuno					
16.Ayudo en la preparación del desayuno					
17.Ayudo en la preparación de la comida					
18.Ayudo en la elaboración de la cena					
19.Me preparo mi almuerzo					
20.Me preparo mi merienda					
21.En la tarde como tortas					
22.Como pescado					
23.En la comida, como guisado de carne					
24.Como enchiladas					
25.Como sopa					
26.Como verduras a la hora de la comida					

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

27. Para la comida, como pizza					
28. En la comida tomo agua					
29. Como hamburguesas					
30. Tomo refresco en la comida					
31. Como Hot Dogs					
32. En comida, como pastas (spaghetti)					
33. Para cenar como el guisado de la tarde					
34. Ceno pan					
35. Tomo leche en la cena					
36. En la cena como cereal					
37. Para cenar como fruta					
38. Tomo Té en la cena					
39. Tomo café					
40. Acostumbro a desayunar					
41. Acostumbro a almorzar					
42. Acostumbro a comer					
43. Acostumbro a merendar					
44. Acostumbro a cenar					
45. Como papas sabritas, doritos ó chetos entre comidas					
46. Como galletas					
47. Como sincronizadas					
48. Como yogurt					
49. Como/desayuno antes de ir a la escuela					
50. Llevo comida de la casa a la escuela					

### INSTRUCCIONES

A continuación se te presentara una serie de oraciones que tendrás que calificar en una escala que va de Muy Agradable (MA), Agradable (A), Regular ( R), Poco Agradable (PA), Desagradable (D) , según sea tu preferencia.

Muy Agradable	(MA)				
Agradable		(A)			
Regular			(G)		
Poco Agradable				(PA)	
Desagradable					(D)

1. Tacos					
2. Hamburguesas					
3. Papas a la Francesa					
4. Pizza					
5. Café					
6. Sopa de verduras					

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

7.Enchiladas					
8.Chilaquiles					
9.Pozole					
10.Mariscos					
11.Espagueti					
12.Chocolate					
13.Fruta					
14.Pescado					
15.Cerveza					
16.Refrescos					
17.Verduras					
18.Brócoli					
19.Apio					
20.Lentejas					
21.Hígado					
22.Chayote					
23.Milanesa					
24.Guiados de casa					

### INSTRUCCIONES

A continuación se te presentara una serie de afirmaciones que tendrás que calificar en una escala que va de Totalmente de Acuerdo (TA), Acuerdo (A), Ni Acuerdo ni en Desacuerdo( NA), Desacuerdo (D), Totalmente Desacuerdo (TD) , según sea tu manera de pensar.

Totalmente de Acuerdo	(TA)				
	5				
Acuerdo	(A)				
	4				
Ni Acuerdo ni Desacuerdo	(NA)				
	3				
Desacuerdo	(D)				
	2				
Totalmente Desacuerdo	(TD)				
	1				
1.Es importante para mi la información nutricional de los alimentos					
2.Como muchas cosas que veo en la televisión					
3.Me alimento como me dice mi mama					
4.Como los alimentos que escucho en la radio					
5.Como golosinas en el cine					
<b>6.Leo la información nutricional en los empaques de los alimentos</b>					
<b>7.Me alimento como me recomiendan mis</b>					

## Aprendizaje de hábitos alimentarios.

maestros					
8.En la comida estoy mas con mi familia					
9.A la hora de desayunar estoy en compañía de mis amigos					
10.Para cenar estoy con mi familia					
11.Almuerzo con mis amigos					
12.Almuerzo con mi familia					
13.Ceno en compañía de mis amigos					
14.Como con mis amigos					
15.Desayuno con mi familia					
16.Meriendo con mis amigos					
17.Para la merienda estoy con mi familia					
18.Como lo que veo anunciado en las revistas					
19.Como lo que veo en los bolantes de promociones					

### INSTRUCCIONES

A continuación, te mostraremos una lista de alimentos, por favor marca con una X si el alimento lo ves consumir mayormente por tu familia o por tus amigos o si escuchas que lo consumen por la radio o lo ves consumir por la televisión u otro medio de comunicación.

Ejemplo:

ALIMENTOS	FAMILIA	AMIGOS	Radio, televisión u otro medio de comunicación
Los pasteles	X		

ALIMENTOS	FAMILIA	AMIGOS	Radio, televisión u otro medio de comunicación
1.Huevos: revueltos, con jamón, salchicha ó tocino			
2.Pan: conchas, cuernitos, telera, bolillos			
3.Leche: sola o con chocolate			
4.Gelatina			

**Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

5.Sopa maruchan			
6.Hot dogs, hamburguesas			
7.Pizzas			
8.Fruta picada			
9.Licuado de fruta o cereal			
10.Cereal con leche			
11.Quesadillas			
12.Enchiladas			
13.Chilaquiles			
14.Tartas			
15.Pastas			
16.Milanesa empanizada			
17.Papas a la francesa			
18.Pollo en Chile verde			
19.Té			
20.Café			
21.Papas: sabritas, chetos, doritos			
22.Galletas: Gamesa, marinela			
23.Refrescos			
24.Dulces			
25.Palomitas			
26.Yogurt			
27.Agua de sabor			
28.Sincronizada			
29.Spaghetti			
30.Brócoli			
31.Lentejas			
32.Barbacoa			
33.Carnitas			
34.Chiles rellenos			
35.Caldo de pollo			
36.Guisado con carne de res			
37.Ensaladas			
38.Pescados ó mariscos			
39.Guisado con carne de pollo			

**Aprendizaje de hábitos alimentarios.**

40.Hígado			
-----------	--	--	--

**Muchas gracias.**