

Condiciones alimentarias y comportamiento adolescente: efectos en la conducta, el aprendizaje y la interacción social desde un enfoque sociocultural

Dietary conditions and adolescent behavior: effects on behavior, learning and social interaction from a sociocultural approach.

Fecha de recepción 2-09-202

Fecha de evaluación 31-10-2025

Saul Antonio Vega Baires³⁰

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2954-4103>

Mirna Leticia Paz Peña

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2012-2908>

Leida Guadalupe Monterrosa Matute

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6922-143>

Tatiana Lissette Flores Flores

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7090-4029>

Reina Elizabeth Carranza Muñoz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5014-0557>

José Mario Castro Hernández

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6906-6241>

Mario Alejandro Rincán Regalado

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7215-9205>

Dagoberto Antonio Ramírez Godínez

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7879-1573>

Resumen

El desarrollo físico, las condiciones de salud, la autopercepción del sujeto y las tradiciones alimentarias son algunas de las aristas más importantes en torno las condiciones

³⁰ Todos los autores de esta investigación pertenecen a la Universidad de El Salvador

alimentarias de los adolescentes que habitan en el Caserío el Trueno, Distrito de Torola departamento de Morazán, El Salvador. **Objetivo:** determinar la relación entre las condiciones alimentarias de los adolescentes y su conducta, desempeño académico e interacción social. **Metodología:** se realizó una investigación con enfoque mixto (cualitativo-exploratorio con apoyo cuantitativo) para analizar las condiciones alimentarias, comportamiento adolescente e interacción social; empleando entrevistas semiestructuradas y observación participante dirigidas a adolescentes, familias y docentes. Los datos cuantitativos se recopilaban mediante encuesta nutricional básica y registros académicos. La muestra fue 30 participantes entre niños y adolescentes (9 – 20 años), 62 familias y 16 docentes. Para el análisis de datos, se utilizó estadística descriptiva y la herramienta ofimática Microsoft Excel para determinar los patrones alimentarios y correlaciones básicas. **Resultados y Discusión:** los adolescentes enfrentan desafíos educativos y nutricionales, con dietas monótonas, alto consumo de alimentos procesados y bajo rendimiento académico. A pesar de esto, muestran resiliencia, participación comunitaria y expectativas educativas y laborales a futuro. **Conclusiones:** los patrones alimentarios de los adolescentes se encuentran condicionados por factores socioculturales y económicos; lo cual demandan políticas públicas que reconcilien las prácticas comunitarias con la Seguridad Alimentaria y Nutricional, en el que se integren enfoques educativos, sanitarios y culturales para un impacto integral.

Palabras clave: Adolescentes, condiciones alimentarias, rendimiento académico, seguridad alimentaria y nutricional, factores socioculturales.

Abstract

Introduction: physical development, health conditions, self-perception of the subject and dietary traditions are some of the most important aspects of the dietary conditions of adolescents living in Caserío el Trueno, Municipality of Torola, Department of Morazán, El Salvador. **Objective:** to determine the relationship between the nutritional conditions of adolescents and their behavior, academic performance and social interaction. **Methodology:** a mixed research approach (qualitative-exploratory with quantitative

support) was used to analyze dietary conditions, adolescent behavior and social interaction; using semi-structured interviews and participant observation directed to adolescents, families and teachers. Quantitative data were collected through a basic nutritional survey and academic records. The sample consisted of 30 participants between child and adolescents (9-20 years old), 62 families and 16 teachers. For data analysis, descriptive statistics and the Microsoft Excel office tool were used to determine dietary patterns and basic correlations. **Results and Discussion:** adolescents face educational and nutritional challenges, with monotonous diets, high consumption of processed foods and low academic performance. Despite this, they show resilience, community participation and future educational and work expectations. **Conclusions:** adolescent dietary patterns are conditioned by the following factors. **Conclusions:** Adolescent eating patterns are conditioned by socio-cultural and economic factors, which demand public policies that reconcile community practices with Food and Nutrition Security, integrating educational, health and cultural approaches for a comprehensive impact.

Key words: Adolescents, dietary conditions, academic performance, food and nutritional security, sociocultural factors.

Introducción

La alimentación, por ser un tema de vital importancia para los seres humanos, no solo a nivel de desarrollo físico, sino también a niveles emocionales y cognitivos, considerándose una necesidad básica desde el inicio de la existencia del hombre, como ser y como especie (Escobar, 2018, p. 369).

Otros autores afirman lo siguiente:

...la manera de cómo influye los hábitos alimenticios en diferentes factores de la vida, y las consecuencias que se pueden generar en el desarrollo físico y cognitivo, en la adquisición del conocimiento, el aprendizaje y su comportamiento, así como también reconocer las repercusiones y problemáticas que genera una dieta no saludable, agregando lo esencial de la cultura alimentaria dentro de las familias para

evitar las diversas enfermedades que esto conlleva (Montoya Becerra, Derramadero Rodríguez, & Contreras Treviño, 2022, p. 2).

Al respecto, investigaciones recientes destacan que la dieta de una comunidad depende del tipo de alimentos accesibles, su costo en el mercado y su aceptación tanto cultural como social. Además, influyen diversos factores vinculados al "estilo de vida", como el estatus social, el nivel de urbanización, los ingresos económicos, la influencia publicitaria, entre otros aspectos; y esto determina la opción para alimentarse. Aunque la alimentación sea un acto que depende de la voluntad individual están más influenciadas por el entorno, debido a que hoy en día, vivimos inmersos en un sistema alimentario globalizado que se caracteriza por un alto consumo de productos procesados, conocidos como ultraprocesados; estos alimentos contienen una larga lista de ingredientes, entre los que sobresalen el exceso de sodio, azúcares, grasas saturadas y un alto contenido calórico. Este patrón de consumo afecta negativamente la salud de las poblaciones, aumentando la incidencia de enfermedades crónicas como distintos tipos de cáncer, obesidad, diabetes y padecimientos cardiovasculares (Mura Peralta, González Araya, & Arancibia González, 2023).

Esta problemática se agrava en los jóvenes debido a las transformaciones en su entorno y hábitos que surgen con la maduración, en la que tienen mayor elección de lo que comen tanto en casa como en la escuela, así como a modificaciones en su comportamiento impulsadas por la influencia de sus compañeros. También influye el nivel socioeconómico que tiene un efecto profundo sobre la salud y la conducta en adolescentes, se piensa que, aquellos con mayores privaciones económicas, seguramente tampoco desayunarán antes de ir a la escuela (Quintero-Gutiérrez et al., 2014).

El Salvador, desde 1984 implementa el Programa de Alimentación y Salud Escolar (PASE), una iniciativa que fomenta la colaboración entre instituciones, la participación comunitaria y la Educación Alimentaria y Nutricional. Este modelo incorpora huertos escolares como recurso pedagógico, mejora la infraestructura de las escuelas (cocinas, almacenes y comedores) e impulsa la compra directa a agricultores locales para enriquecer

el refrigerio estudiantil. Para el 2019, el programa ya beneficiaba a 424 escuelas; no obstante, se requiere de una ley específica como una oportunidad clave para expandir este modelo a nivel nacional, garantizando su sostenibilidad y mayor alcance. (FAO, 2021)

Sin embargo, los programas escolares de salud y nutrición, diseñados según las realidades y prioridades de cada país, representan una estrategia efectiva para mejorar la equidad educativa y enfrentar los desafíos globales de aprendizaje. La desnutrición y los problemas de salud frecuentemente se relacionan con condiciones adversas como la pobreza, la escasez de alimentos, situaciones de conflicto, desplazamientos poblacionales, inequidad de género y patrones socioculturales, todos los cuales inciden directamente en el rendimiento académico (UNESCO, 2024a). Una revisión de la OMS concluyó que “la implementación de los programas de salud escolar en la región no es holística ni está completamente alineada con el enfoque de las escuelas promotoras de la salud” (UNESCO, 2024b)

Además, la inseguridad alimentaria se intercepta con otras problemáticas estructurales, como la violencia de género, que profundiza su origen en desigualdades que perpetúan dinámicas de poder desiguales entre hombres y mujeres. Estos desequilibrios se manifiestan a través de roles de género rígidos y normas sociales que normalizan la violencia. Un aspecto particularmente preocupante es cómo estas desigualdades afectan la seguridad alimentaria de mujeres y niñas: el acceso desigual a recursos, la menor capacidad de decisión en los hogares y las prácticas discriminatorias que limitan sus derechos crean una doble vulnerabilidad. Esta intersección entre inseguridad alimentaria y violencia de género genera un preocupante patrón: las mujeres y niñas con mayor riesgo de padecer hambre son precisamente las más expuestas a sufrir violencia. Esta conexión revela cómo la discriminación de género opera de manera multidimensional, afectando tanto el bienestar físico como la autonomía personal (CARE, 2022).

Ante este escenario, esta investigación busca analizar las condiciones alimentarias de los adolescentes del Caserío El Trueno, Distrito de Torola, departamento de Morazán, para determinar su relación con aspectos clave de su desarrollo conductual, académico y la

interacción social. El estudio no solo busca identificar los desafíos nutricionales que enfrenta esta población, sino también, destacar cómo una alimentación adecuada puede influir positivamente en su bienestar físico, emocional y social; radicando su importancia en un enfoque multidimensional, al abordar factores como la salud, la autopercepción y las tradiciones alimentarias, los cuales inciden directamente en la calidad de vida de los jóvenes. Además, el alcance de sus resultados puede servir como base para el diseño de estrategias comunitarias e institucionales que promuevan mejores hábitos nutricionales, contribuyendo así al desarrollo educativo y social de los adolescentes del Caserío, y generar conocimiento relevante que impulse acciones concretas hacia una mejora sostenible en las condiciones alimentarias de la población estudiada.

Metodología

Esta investigación empleó un enfoque mixto (cualitativo-exploratorio con apoyo cuantitativo) para analizar las condiciones alimentarias, el comportamiento adolescente y la interacción social en un grupo de estudio conformado por 30 participantes entre niños y adolescentes (9–20 años), 62 familias y 16 docentes. La recolección de datos cualitativos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas y observación participante, dirigidas a explorar percepciones, hábitos alimenticios, dinámicas familiares y relaciones sociales en contextos naturales (hogares y escuelas). Paralelamente, se recopilaron datos cuantitativos a través de una encuesta nutricional básica y registros académicos, con el fin de obtener información objetiva sobre patrones alimentarios y su posible relación con el desempeño escolar.

Para el análisis de datos, se aplicó estadística descriptiva (frecuencias, promedios) y correlaciones básicas mediante Microsoft Excel, lo que permitió identificar tendencias en los hábitos alimenticios y su asociación con variables conductuales y académicas. Los datos cualitativos fueron codificados y categorizados para detectar temas recurrentes, como la influencia familiar en la dieta o las barreras socioeconómicas para una alimentación adecuada.

El estudio consideró aspectos éticos, como el consentimiento informado y la confidencialidad de los participantes, aunque se reconocen limitaciones, como posibles sesgos en los autorreportes y un alcance restringido por el tamaño muestral no probabilístico. Esta combinación metodológica permitió una comprensión integral del fenómeno, integrando perspectivas sociales y cuantitativas para un análisis robusto.

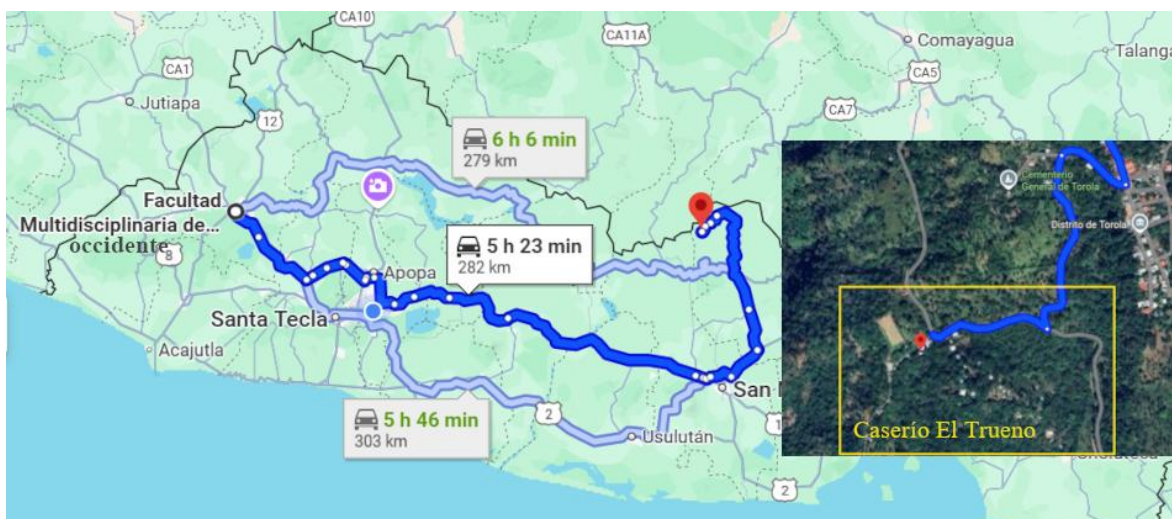
Resultados y discusión

Caracterización Caserío el Trueno

El Caserío El Trueno se ubica en el cantón El Progreso, Distrito de Torola, departamento de Morazán norte, aproximadamente a 279 km desde la ciudad de Santa Ana (Figura 1). El cantón El Progreso también cuenta con otros tres caseríos: El Chonge, Palo Blanco, Progreso centro. El caserío El Trueno es asentamiento de 66 casas, 62 familias, y con un total de 211 habitantes; algunas de las casas se encuentran habitadas sólo por personas ancianas. La calle principal de caserío, que a la vez conecta con el caserío El Limón, el cual pertenece al cantón Tijeretas, se caracteriza por tener piedra suelta, tramos de cemento y piedra compactada, además de ser una calle con una importante inclinación.

Figura 1

Posibles rutas hacia el Caserío El Trueno.



Nota. Capturas de pantalla de Google Maps. Distancia calculada desde la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador. En recuadro amarillo, ubicación del caserío.

Para llegar al Caserío, se calcula un aproximado de 45 minutos en un vehículo con doble tracción, tomando de referencia el puesto policial de Torola; caminando, requiere un tiempo promedio de dos horas de bajada y dos de subida hasta el centro de la comunidad. Desde las viviendas más alejadas, el tiempo promedio es de cuatro horas de ida y cuatro de regreso. Mientras se recorre la calle principal, se puede observar un notable contraste en las viviendas: las hay construidas con el dinero de las remesas (Figura 2) que se caracterizan por estar inhabitadas y las hay construidas con unos escasos materiales de lámina y madera, considerando la ubicación de casas a las orillas de barrancas.

Figura 2.

Casa deshabitada ubicada en la calle principal



Nota. (A) Casa construida con el dinero de remesas (B) Calle principal del caserío El Trueno.

En cuanto a la vegetación, se observan bosques de pinos, aunque la comunidad tiene árboles frutales como mango, anona y marañón. Las especies comestibles son cultivadas por sus habitantes; ejemplo de estas son el chipilín, espinaca, chaya, cilantro, culantrillo, loroco y chile dulce. La comunidad tiene quebradas y nacimientos de agua que se

caracterizan por tener suelos de grava limosa que facilitan el drenaje del agua. Por otra parte, también es notorio la presencia de diversas especies de animales como perros, gatos de monte, gallinas, caballos, cerdos, además de diferentes especies de mariposas, llamando la atención que aún exista la comúnmente llamada “big blue” que cada vez se observa menos en otras zonas del país. Las condiciones ambientales están influidas por la altura del municipio, es decir, unos 730 metros sobre el nivel del mar (Campos Martínez et al., 2008, p. 145). La mayoría de las familias se abastecen de agua lluvia en los meses de invierno en tanques plásticos y pilas para las actividades domésticas, cocina, limpieza, higiene personal y hasta beber. Es importante mencionar que algunas familias cuentan con agua potable cada nueve días; por lo que, en muchas ocasiones deben ir por agua a uno de los nacimientos para beber, que tapan con una lámina para evitar que caigan animales o basura.

En general, la topografía del Distrito de Torola, presenta barrancas y quebradas con pendientes superiores al 100 %, suelos poco profundos de menos de 50 cm y una baja capacidad de retención de agua. El terreno tiene una severa susceptibilidad a la erosión, con más del 50% cubierto por rocas y más del 60 % por piedras, lo que limita su fertilidad. A pesar de estas condiciones adversas, se observan cultivos de maíz y árboles frutales como guayabas. A pesar de estar entre montañas, el clima es cálido (Campos Martínez et al., 2008, p. 146).

Por último, el Caserío El Trueno fue una de las comunidades profundamente impactadas por la guerra civil de El Salvador, que marcó la historia del país entre 1980 y 1992. Por ello, el sufrimiento de desplazamiento forzado refleja el estado de descuido de la infraestructura actual. Las cicatrices del conflicto aún son evidentes tanto en el paisaje como en las historias de sus habitantes que la siguen contando (González, 2024).

Condiciones socioeconómicas de las familias en el Caserío el Trueno

Durante la observación realizada, se identificó la falta de servicios básicos, como el alumbrado público, el transporte y aguas negras; este último es sumamente importante porque para la eliminación de las excretas, todas las casas tienen letrinas de hoyo negro,

que básicamente consisten en cavar un agujero en el suelo y una placa de cemento en donde se ha montado el servicio sanitario que también es de cemento. Este sistema de eliminación de desechos, es el que más niveles de contaminación genera, debido a que los depósitos humanos llegan directamente a los suelos y no hay un tratamiento de los residuos.

Aunque la mayoría de las viviendas cuentan con electricidad y agua, algunas familias aún carecen de estos servicios. En términos de movilidad, la comunidad no dispone de transporte público, por lo que los habitantes se desplazan principalmente en motocicletas, a caballo o caminando.

El entorno agrícola de la comunidad incluye siembra de maíz, frijol y maicillo, que son utilizados para consumo propio; además de árboles frutales como guayabas, mangos, papayas, guineos, naranjas y limones, que son muy importantes en la alimentación de las familias. Se pudo observar, aunque con muy poca frecuencia, pequeños negocios que ofrecen productos básicos, como bebidas carbonatadas, golosinas y dulces, lo que indica una economía local limitada. La principal fuente de empleo observada dentro de la comunidad fue la agricultura ejecutada principalmente por hombres adultos y jóvenes.

En cuanto a la infraestructura, en la comunidad se cuenta con una cancha de fútbol que es el principal espacio recreativo. Sin embargo, no se cuenta con casa comunal, escuela y unidad de salud, lo que refleja la carencia de servicios comunitarios básicos de mucha importancia en la comunidad. Para acceder a estos servicios, los habitantes de la comunidad tienen que caminar de dos a cuatro horas (sólo de ida) hacia el casco urbano del Distrito de Torola.

Existen otros elementos que se observaron y que deben tomarse en cuenta debido a que podrían ser un foco de infecciones o afecciones a la salud, tal es el caso la presencia de charcos y pozos de agua, que en época de verano se convierten en una alternativa de agua sin tratamiento, pero que es usada para consumo; además, aunque la cantidad de mosquitos es baja, la acumulación de agua de las quebradas y vertientes podrían facilitar la proliferación de vectores como mosquitos en el futuro.

Por tanto, la presencia de desechos y la quema de basura observada en las viviendas sugiere una deficiente gestión de residuos. Ya que la comunidad no cuenta con servicio de recolección de la basura, lo que provoca que las personas realicen acciones de manera independiente para deshacerse de ésta, siendo la opción más factible la quema al aire libre, este fenómeno también produce que se acumulen en sus patios, botellas, cubetas, electrodomésticos y otros materiales que ya no se encuentran en uso.

En ese sentido, las viviendas en El Trueno están distribuidas de manera irregular; algunas se encuentran a pocos metros entre sí, mientras que otras están muy dispersas y, en su mayoría, alejadas de la calle principal, lo que dificulta el acceso a los pocos servicios disponibles. A pesar de estas limitaciones, se observó que en todos los hogares había diferentes cultivos, tales como tomates, chiles, pipianes, hierba buena entre otras plantas para su consumo; además, en terrenos cercanos y patios crían animales como vacas, gallinas, pollos, patos, y, en menor cantidad, cerdos.

La mayoría de las casas están construidas utilizando materiales poco resistentes, como, bambú, plástico, láminas, identificándose, así mismo, de los 12 hogares observados (Figura 3), únicamente una casa cuenta con bloques de cemento; estas condiciones vuelven vulnerables a las familias ante las diferentes condiciones climáticas de la zona geográfica en la que se encuentran ubicadas.

Figura 3

Casas construidas con materiales pocos resistentes



Nota. A, B, C) Las casas están hechas con materiales rústicos como varas de bambú, láminas de zinc y plásticos; también carecen de cimientos estables. D) Letrina.

En cuanto a las condiciones socioeconómicas del Caserío El Trueno, mediante entrevista aplicada a un miembro representante de familia, reveló que, en la mayoría de hogares únicamente trabajan los hombres, que son considerados los jefes de hogar, mientras que las mujeres se dedican a las tareas domésticas. Las personas que trabajan no cuentan con un empleo formal, sino que se dedican a la agricultura de supervivencia y también ofrecen sus servicios como jornaleros. En cuanto al ingreso familiar mensual, este no alcanza el ingreso mínimo mensual en El Salvador, ya que en promedio anda por los \$200 o menos. Estos ingresos son los únicos con los que cuentan las familias, ya que expresaron no poseer ninguna otra ayuda económica, ya sea remesas o pensión. Esta pueda ser una de las razones por las cuales en todos los hogares se cultiven alimentos para consumo propio y se tengan animales de granja como pollos o cerdos.

En consecuencia, la falta de empleo, problemas de salud, largas jornadas de trabajo poco remuneradas, los bajos ingresos económicos, el acceso a la alimentación, la falta de recreación y de vivienda digna, son los principales problemas que las personas entrevistadas identifican.

Debido a la precaria situación económica de las familias, expresaron que más alguna vez han tenido que reducir la cantidad o calidad de los alimentos y también más de alguna vez, hubo días en los que no tenían suficiente comida para todos en su hogar, viéndose en la necesidad de reducir las porciones o saltarse un tiempo de comida, eso sucede regularmente en algunos hogares.

Mediante la entrevista, se obtuvo que todas las casas son propias y cuentan únicamente con una habitación, en la cual deben convivir entre 4 a 10 miembros. Y mediante la observación, se pudo constatar que en algunas casas las separaciones para la cocina, o las habitaciones están elaboradas con plástico y en pocos casos con bambú.

Si bien el principal medio de comunicación es el celular, solo una casa cuenta con Internet residencial y cable de televisión, y muy pocos poseen servicios de datos móviles, siendo la mayoría los que no tienen acceso a estos servicios.

El nivel educativo más alto que se ha alcanzado en los hogares es de educación básica, muy pocos han alcanzado el bachillerato y en ninguno de los hogares se cuenta con estudios superiores. Ahora bien, en casi todos los hogares había menores que durante el levantamiento de datos se encontraban cursando sus estudios, desde educación inicial hasta educación básica e incluso tres personas se encontraban estudiando educación media o bachillerato.

Los adolescentes del Caserío el Trueno

Durante la observación en la comunidad (Figura 4), se identificaron diversos aspectos del comportamiento y condiciones de los adolescentes. En primer lugar, se observó la presencia de interacciones lúdicas entre los jóvenes, principalmente en espacios abiertos como canchas o parques. En estas actividades predominan juegos activos que implican correr, perseguirse y atraparse, siendo similares entre niños y niñas. No obstante, también se evidenciaron juegos con contenido violento, como simulaciones de peleas, lo cual podría reflejar dinámicas sociales aprendidas o contextos familiares influenciados por la violencia. De igual manera, se identificó que algunos adolescentes tienden al aislamiento, optando por no participar en los juegos grupales, lo que puede ser un indicador de dificultades en habilidades sociales, estados emocionales particulares o experiencias de exclusión.

Figura 4

Fase de observación y levantamiento de información



Nota. A, B, C) Se observa la participación comunitaria, incluidos niños y adultos.

En cuanto a la convivencia, aunque existen espacios comunes, se mantiene una marcada separación por género en las interacciones, ya que los adolescentes no suelen mezclarse entre sí, mostrando barreras en la integración y socialización. Además, uno de los encuestadores señaló que las actividades observadas eran "tranquilas", lo que podría interpretarse como una forma de autorregulación del grupo o ausencia de conflicto abierto, aunque esto no elimina la posibilidad de tensiones subyacentes.

El análisis de los datos revela que los adolescentes residen en hogares compuestos por distintos tipos de núcleos familiares, de un total de 30 encuestados, 18 jóvenes viven únicamente con sus padres y hermanos, mientras que un grupo significativo (12) convive con familiares extendidos como tíos o primos. También se identificó 13 hogares más numerosos que integran tanto a padres como a hermanos (de 2 a 5 personas). Esto implica que el tamaño de las viviendas y el número de integrantes en cada hogar reflejan que las familias suelen compartir espacios reducidos, predominando 23 hogares con un solo espacio multifuncional y 6 hogares con divisiones improvisadas. Algunos adolescentes comparten cuarto o incluso cama, y un caso menciona dormir en hamaca, lo que refleja las limitaciones económicas y culturales que afecta a la calidad de vida y privacidad.

Las condiciones de saneamiento varían: la mayoría de viviendas dispone al menos de un baño (22 casas), un lavadero (28 casas) e inodoro (16 casas), pero también carecen de espacios específicos como sala o comedor (23 casas), lo que significa que no disponen de un lugar adecuado para descansar o compartir los alimentos.

La relación familiar es positiva entre los jóvenes y sus padres o tutores. El 53.3 % indicaron llevarse "Muy bien" con su mamá, papá o tutor, mientras que el 46.5 % reportaron una convivencia "Bien". aunque hay casos con evaluaciones negativas "muy mal" (2 %), lo que evidencia una ausencia de conflictos graves en estas dinámicas familiares. Esto permite que las actividades más comunes con los miembros de la familia sean compartir comida, ver televisión, platicar y salir a pasear, aunque también expresan desinterés ("No me gusta hacer nada con ellos"). Con respecto a la ayuda familiar en las tareas escolares revelan que

la mayoría de los estudiantes reciben apoyo de manera ocasional, más de la mitad (55.2%, equivalente a 16 personas) indicaron que sus familias les ayudan "A veces", mientras que solo 20.7% (6 personas) reciben asistencia "Siempre, y un 24.1% (7 estudiantes) afirmó no contar con este apoyo ("Nunca"). Si bien el acompañamiento en las tareas existe, no es constante para todos. La moda ("A veces") confirma que esta es la situación más frecuente. También, la mayoría de los jóvenes comparten sus problemas con su familia: 60% (18 personas) siempre lo hace, mientras que 33% (10) lo hace ocasionalmente. Solo un 7% (2 personas) nunca recurre a su familia para hablar de sus preocupaciones. Estos datos reflejan que, en general, las familias funcionan como un importante soporte emocional para los adolescentes. Sin embargo, el pequeño grupo que no se comunica, se tiene la necesidad de fomentar espacios de confianza y diálogo en el entorno familiar.

En relación a lo anterior, se analizaron las calificaciones de los 30 estudiantes en 9 disciplinas diferentes. Los promedios generales por asignatura muestran un desempeño desigual, con algunas materias con notas más altas y otras con bajos rendimientos (Tabla 1).

Tabla 1

Promedio de calificaciones

Disciplina	Promedio	Observaciones
Matemáticas	6.28	La más alta, aunque con amplia variación (desde 0 hasta 9.4).
Lenguaje	6.02	Segunda mejor calificación promedio, pero con casos críticos (notas de 1 y 4).
Ciencias y Tecnología	6.17	Similar a Matemáticas y Lenguaje, con notas desde 0 hasta 10.
Estudios Sociales	6.27	El promedio más alto, pero con calificaciones muy dispersas (4 a 10).
Informática	4.13	Bajo rendimiento, con muchos ceros (posible falta de oferta o asistencia).
Inglés	5.57	Variabilidad alta, desde 0 hasta 10.
Educación Física	4.77	Bajos promedios, con varios ceros (¿no evaluada en algunos casos?).
Educación Artística	3.27	La segunda más baja, con muchos ceros.

Orientación para la Vida	1.81	La más baja, casi nula en la mayoría de registros.
--------------------------	------	--

Nota. Existe una notable disparidad en el rendimiento por disciplina, con fortalezas en áreas tradicionales (Matemáticas, Estudios Sociales) pero graves debilidades en formación artística y Orientación para la vida.

Por otra parte, el lugar preferido para reunirse es la cancha (15 menciones, lo que confirma la fase de observación), seguido del parque (7), lo que demuestra una clara preferencia por espacios abiertos y deportivos. Otros lugares como la escuela (8), casa de un amigo (6) y la calle (3) aparecen con menor frecuencia, indicando que las actividades al aire libre dominan su interacción social. En cuanto a las actividades realizadas, el fútbol emerge como la principal opción con 23 menciones, lo que explica la popularidad de la cancha como lugar de encuentro. Otras actividades incluyen platicar (8), comer (5) y bailar (5), mostrando que, aunque el deporte es la actividad predominante, también existen espacios para la conversación y el esparcimiento más relajado. El fútbol como eje central de su interacción podría reflejar la importancia del deporte como herramienta de socialización y la preferencia por entornos que permitan actividad física y libertad de movimiento. Las otras actividades, aunque menos frecuentes, indican que también valoran momentos de conversación y ocio compartido.

Es importante mencionar los valores, los datos demuestran una clara jerarquía, en la que predominan el respeto (22) y la paz (19), lo que indica que los adolescentes priorizan la armonía social, el trato digno y la estabilidad emocional en sus relaciones. Estos valores reflejan una cultura orientada hacia el bienestar colectivo, donde el equilibrio interpersonal y la ausencia de conflictos son fundamentales. En un segundo nivel de importancia aparecen obedecer (14), justicia (13) y libertad (11), sugiriendo que, aunque se valora el cumplimiento de normas y estructuras de autoridad (como en familias o instituciones), también existe un reconocimiento de la necesidad de equidad y autonomía. Sin embargo, estos últimos tienen menor peso que el respeto y la paz, lo que podría indicar que, en el contexto de esta comunidad, el orden y la convivencia pacífica son más urgentes que la reivindicación de derechos individuales. Valores como igualdad (10) y éxito (9) ocupan un lugar intermedio,

mostrando que, aunque se consideran relevantes, no son prioritarios frente a la cohesión social. Finalmente, la tolerancia (4) es el valor menos mencionado, lo que podría deberse a que, en entornos homogéneos o con poca diversidad cultural, este principio no se percibe como una necesidad inmediata.

Puede decirse, que existe un fuerte arraigo en lo comunitario, donde priman la estabilidad grupal y el respeto mutuo sobre aspiraciones individuales; en tal sentido, la ausencia de valores materialistas (como riqueza o estatus) refuerza la idea de que lo más importante para los jóvenes son las relaciones humanas armónicas y un entorno seguro. Sin embargo, la baja prioridad de la tolerancia y la igualdad podría señalar áreas de oportunidad para promover una convivencia más inclusiva y equitativa. Sin lugar a dudas, estos resultados reflejan una cultura que valora la paz, el respeto y el orden, influenciada por un pasado de guerra civil y un presente con limitaciones económicas. Por tanto, la participación comunitaria de los jóvenes revela que la mayoría (70 %, 21 personas) participan activamente en organizaciones o grupos de su comunidad, mientras que un 30 % (9 personas) no está involucrado en este tipo de actividades. Esta distribución muestra una tendencia positiva hacia el compromiso social, donde dos de cada tres encuestados forman parte de iniciativas colectivas, teniendo un rol activo para el desarrollo local, y a la vez, un aspecto clave para fortalecer el tejido social.

El análisis de las expectativas futuras de los jóvenes a corto plazo (1 año), evidencia que la mayoría (60 %, 18 personas) visualizan aprobar su año académico como principal objetivo inmediato, demostrando un enfoque prioritario en su educación formal. Un 10 % (3 personas) aspira a participar en organizaciones comunitarias, mostrando interés temprano en el desarrollo social. Sin embargo, preocupa que un 13% (4 personas) no haya pensado en su futuro cercano y que existan casos aislados de pesimismo académico (1 persona que anticipa reprobación) y deserción escolar (1 persona). Seguido de las expectativas a mediano plazo (5 años), el panorama evoluciona mostrando mayor diversidad de aspiraciones. El 40 % (12 personas) planea seguir estudiando, mientras el 27 % (8) visualiza trabajando en su área de formación. Llama la atención que el 13% (4) sigue sin proyectar su futuro y un 10% (3) anticipa dificultades laborales, reflejando cierta incertidumbre sobre el

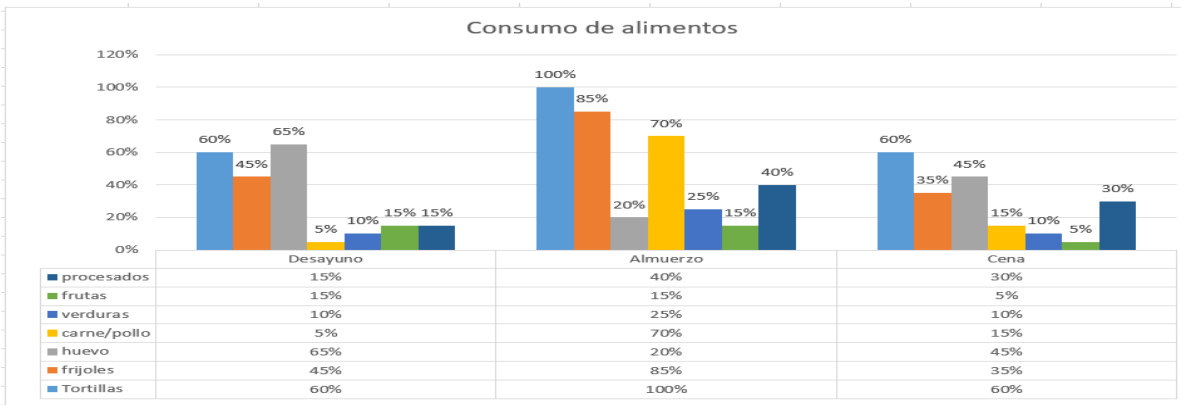
mercado laboral. La migración aparece como opción minoritaria (1 persona). Y finalmente, las expectativas a largo plazo (10 años), las metas se vuelven más concretas y materiales: 27 % (7 personas) aspira a tener casa propia y 31 % (8) busca estabilidad laboral. La dimensión comunitaria resurge con un 8% (2) interesado en gobiernos locales. Sin embargo, persiste un 27 % (7) que no ha proyectado esta etapa, y la emigración surge con algo de relevancia (2 personas).

Condiciones alimentarias de los adolescentes del Caserío el Trueno

Los resultados sobre los tiempos de comida que realizan los adolescentes del Caserío El Trueno revelan tendencias importantes en sus hábitos alimenticios. El almuerzo es el más consolidado, con 28 respuestas, lo que indica que la mayoría tiene acceso a una comida principal durante el día, asociada a rutinas familiares y escolares. Le sigue la cena, con 26 adolescentes que la consumen regularmente. En cambio, el desayuno solo es habitual en 21 jóvenes, lo que preocupa debido a su papel esencial en el rendimiento físico y cognitivo, especialmente en la etapa de crecimiento. Finalmente, los refrigerios son los menos frecuentes (10 respuestas), lo que podría indicar falta de acceso a comidas intermedias saludables o desconocimiento de su importancia en una alimentación balanceada (Gráfico 1).

Gráfico 1

Alimentos de mayor consumo de los adolescentes



Nota. El gráfico muestra una comparativa de los alimentos de mayor consumo por tiempo de comida.

El análisis de los alimentos consumidos en el desayuno revela un patrón alimentario basado en productos tradicionales, con importantes variaciones en frecuencia y lugar de consumo. Los alimentos más frecuentes son tortillas, café y frijoles, consumidos diariamente (7 días/semana) o 3-4 veces/semana, principalmente en el hogar, reflejando su arraigo cultural. Otros alimentos como huevo, plátano y pan tienen un consumo moderado (1-2 veces/semana), tanto en casa como fuera de ella. En contraste, leche, cereales y frutas aparecen con menor regularidad, evidenciando una limitada diversidad nutricional. Llama la atención el consumo ocasional de alimentos procesados (salchichas, chorizo) y la presencia de adolescentes que no desayunan, coincidiendo con hallazgos previos sobre omisión de esta comida. Además, mientras la mayoría desayuna en casa, algunos lo hacen fuera, por actividades escolares y laborales.

El análisis de los almuerzos consumidos revela una interesante coexistencia entre alimentos tradicionales y productos procesados, con marcadas diferencias según el lugar de consumo. Los datos muestran que la base de la alimentación sigue siendo tradicional, con arroz (consumido 5-7 días/semana en el 85% de los casos), frijoles (5-7 días/semana) y tortillas (diariamente) como pilares fundamentales, principalmente consumidos en el hogar. Las proteínas animales completan esta base, siendo el pollo (3-7 días/semana) más frecuente que la carne (1-5 días) o el pescado (1-2 días). Sin embargo, se observan dos patrones claramente diferenciados: en el hogar predominan los platillos tradicionales, con mayor presencia de verduras (3-5 días/semana) y frutas (1-3 días), aunque con menor frecuencia que los carbohidratos. Fuera de casa aumenta significativamente el consumo de alimentos procesados como hamburguesas, hot dogs y sopas instantáneas (3-5 días/semana), acompañados frecuentemente por refrescos (5-7 días) y snacks poco saludables. Llama particularmente la atención que solo 20 % incluye regularmente ensaladas o frutas, un 40% consume diariamente alimentos fritos o altos en grasas. El 25 % de los almuerzos fuera del hogar carecen de valor nutricional balanceado.

El análisis de los hábitos de cena revela un panorama nutricional complejo, donde persisten alimentos tradicionales, pero emergen preocupantes patrones de consumo. Los datos muestran que el 75 % de las cenas se realizan en el hogar, basándose principalmente en tortillas (consumidas diariamente por el 60 %), frijoles (3-7 veces por semana en el 45 % de los casos) y huevo (1-5 veces semanales para el 65 %). Estos alimentos conforman la base de una cena tradicional que, aunque culturalmente arraigada, presenta limitaciones nutricionales. La investigación destaca varios hallazgos preocupantes: un 25 % de los adolescentes consume cenas fuera del hogar, donde predominan alimentos procesados como salchichas y chorizo. Además, el 15% reporta no cenar regularmente, mientras que sólo el 20 % incluye frutas o verduras en este tiempo de comida. Las bebidas más consumidas son café (40 %) y leche (30 %), con un 15 % que opta por atoles u otras bebidas calientes. Se identifican cuatro problemáticas principales: 1) Monotonía alimentaria con predominio de carbohidratos; 2) Bajo consumo de vegetales y proteínas de calidad; 3) Alta ingesta de alimentos procesados en cenas fuera del hogar; 4) Frecuente omisión de este tiempo de comida.

En el consumo de bebidas, el agua potable emerge como la bebida principal, con un 70 % de los adolescentes reportando su consumo diario en el hogar. Sin embargo, se observa una preocupante tendencia en el consumo de bebidas azucaradas: el 45 % consume gaseosas 3-4 veces por semana y un 25 % ingiere bebidas energizantes semanalmente. Las bebidas alcohólicas aparecen con menor frecuencia (15 %), pero su presencia en la población adolescente merece especial atención. Para los patrones alimentarios, los datos muestran una marcada preferencia por snacks procesados, con el 50 % consumiendo papas fritas 3-4 veces por semana y el 60 % ingiriendo dulces o chocolates regularmente. En contraste, los alimentos tradicionales como la yuca (20 %) y el pan dulce (35 %) muestran una presencia significativamente menor en su dieta semanal. Se identifican dos escenarios claramente diferenciados por lugar de consumo: 1) en el hogar existe un predominio de alimentos básicos y preparaciones tradicionales (65 %); 2) Fuera del hogar hay un alto consumo de comida rápida y procesada (80 %). Esto detona en problemáticas principales como el excesivo consumo de alimentos ultraprocesados; la baja ingesta de frutas y

vegetales como alternativas de snack; la alta frecuencia de consumo de bebidas azucaradas; y, la pérdida progresiva de hábitos alimentarios tradicionales.

Otro aspecto que reveló la investigación, fue una preocupante relación entre las condiciones nutricionales y el consumo frecuente de medicamentos, tanto recetados como populares. Se encontró que hay un alto consumo de medicamentos con alimentación inadecuada: el 25 % que reporta uso diario de medicamentos recetados coincide con el grupo que presenta los hábitos alimentarios menos balanceados; el 40 % que consume medicamentos populares (1-2 veces/semana) muestra mayor consumo de alimentos procesados y menor ingesta de frutas/verduras. Los patrones son preocupantes, los adolescentes con consumo frecuente de medicamentos (3-7 veces/semana) presentan mayor omisión de comidas principales (especialmente desayuno), mayor consumo de snacks procesados y bebidas azucaradas. El uso de medicamentos populares se relaciona con las dietas monótonas basadas en carbohidratos simples, el bajo consumo de proteínas de calidad y micronutrientes conlleva a un mayor reporte de malestares digestivos. Es importante mencionar, que la relación alimentación-medicamentos advierte que la mala calidad nutricional podría estar contribuyendo a problemas de salud que requieren medicación, así como la automedicación podría estar afectando la absorción de nutrientes y el apetito; es como un círculo vicioso, donde la alimentación inadecuada genera malestares que se tratan con medicamentos que a su vez afectan la nutrición.

Percepción docente

Los docentes de educación media reconocen que el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato está estrechamente vinculado a su estado de ánimo y al ambiente familiar. A pesar de las circunstancias adversas que algunos enfrentan en sus hogares, el 80% logra mantener un buen desempeño escolar. Sin embargo, el 20 % restante presenta bajo rendimiento debido a diversas afectaciones, principalmente de índole familiar, que impactan su desarrollo educativo. En cuanto a la alimentación, solo el 20% de los estudiantes sigue una dieta adecuada basada en principios nutritivos, mientras que el 80% consume alimentos poco saludables. Esto se debe, en parte, a la situación económica

de muchas familias, que no pueden costear una alimentación balanceada diariamente, los que hace depender de los alimentos proporcionados por el programa PASE del MINEDUCYT (De Jesús et al., 2016).

Los docentes del tercer ciclo observan que el 85 % de los estudiantes demuestra un rendimiento académico eficaz, destacándose por su actitud tranquila, participación activa en actividades y un notable espíritu de colaboración. La mayoría trabaja en equipo con empatía y solidaridad, apoyándose mutuamente en el proceso de aprendizaje. Con respecto a la alimentación, la mayoría de los estudiantes mantiene una dieta adecuada, pero algunos dependen únicamente del refrigerio escolar debido a las limitaciones económicas de sus familias.

Los docentes del segundo ciclo reportan que el 75 % de los estudiantes muestra un buen desempeño académico, aunque con variaciones según su edad y ritmos de aprendizaje. Mientras algunos alumnos comprenden con solo la explicación del docente, otros requieren apoyo adicional o repases en casa con padres responsables. En términos generales, los adolescentes mantienen un comportamiento adecuado en el aula, colaborando entre sí en actividades educativas, aunque su estado emocional puede verse influenciado por su contexto familiar. Sobre la alimentación, se observa que pocos estudiantes llevan una dieta saludable en sus hogares, y fuera de casa suelen consumir comida chatarra.

Los docentes de primer ciclo destacan que el 95 % de los estudiantes alcanza un buen rendimiento académico, cumpliendo con los objetivos de aprendizaje gracias al apoyo constante de padres de familia comprometidos. Sin embargo, un 5 % presenta dificultades en su proceso de aprendizaje, lo que representa un desafío para garantizar su promoción al siguiente nivel. A pesar de esto, los estudiantes demuestran responsabilidad al entregar sus tareas oportunamente, un aspecto muy valorado por los educadores. En cuanto al comportamiento, se observa dentro de las aulas un ambiente no adecuado para el aprendizaje debido a los altos niveles de distracción, situación comprensible debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños. Este comportamiento se acentúa

cuando los padres no fomentan en sus hijos valores como el respeto, tanto dentro como fuera del centro educativo.

Los docentes de educación inicial observan con satisfacción cómo las niñas y niños demuestran un aprendizaje significativo a través de prácticas demostrativas que reflejan su creciente independencia. Si bien algunos muestran cierto apego natural hacia sus madres, la mayoría se desenvuelve con autonomía en el entorno escolar. Los niños y niñas interactúan adecuadamente con sus compañeros, explorando diversas formas de relacionarse y conocer su entorno mediante experiencias lúdicas que favorecen su desarrollo socioemocional. El aprendizaje en esta etapa se consolida principalmente a través del juego, actividades participativas y experiencias sensoriales que no sólo fortalecen sus capacidades cognitivas sino que también promueven una convivencia más sociable y armoniosa. Estas dinámicas pedagógicas permiten a los niños expresar su creatividad mientras desarrollan habilidades sociales fundamentales. Con respecto a la nutrición, enfatizaron la importancia de una alimentación balanceada como pilar fundamental para el desarrollo integral ya que impacta directamente en la salud y el bienestar durante la adultez (previniendo enfermedades crónicas no transmisibles) (Mesa, 2018).

Es importante destacar que, el programa de alimentación PASE se ha convertido en un pilar fundamental para la nutrición de los estudiantes en todos los niveles educativos. La mayoría de los alumnos, especialmente aquellos que provienen de hogares con limitaciones económicas, dependen significativamente de los alimentos proporcionados por esta iniciativa. Los docentes juegan un rol clave al promover constantemente la importancia de una nutrición balanceada y su impacto directo en el proceso de aprendizaje. Este programa no solo garantiza una alimentación básica para quienes llegan a clases sin desayunar, sino que también contribuye notablemente al rendimiento académico y al desarrollo físico-cognitivo de los estudiantes. El refrigerio escolar representa para muchos la principal fuente de nutrientes diarios, ayudando a mantener la concentración y energía necesarias para las actividades educativas. No obstante, persisten desafíos; porque muchos estudiantes continúan consumiendo comida chatarra fuera del ámbito escolar y mantienen hábitos alimenticios poco saludables en sus hogares. Para contrarrestar esta situación, el sector

docente ha implementado como medida complementaria la supervisión periódica del cafetín escolar con el propósito de garantizar la venta exclusiva de alimentos nutritivos.

Conclusiones

Las condiciones geográficas y ambientales del Caserío El Trueno es de una topografía accidentada con suelos poco fértiles y alta erosión, lo que limita la agricultura. A pesar de esto, las familias cultivan maíz, frijol y árboles frutales para subsistencia. También la falta de acceso a agua potable constante obliga a los habitantes a recolectar agua de nacimientos, exponiéndose a riesgos sanitarios.

En cuanto a la infraestructura y servicios básicos, la comunidad carece de ello, como el alumbrado público, transporte, tratamiento de aguas residuales y recolección de basura, generando contaminación y problemas de salud. Así como la precariedad de las viviendas construidas con materiales poco resistentes, y muchas de estas están deshabitadas debido a la migración por remesas.

La situación socioeconómica basada en una economía de la agricultura de subsistencia y la jornalería, con ingresos familiares inferiores al salario mínimo (USD \$200 mensuales), evidencia que no hay fuentes formales de empleo, y las familias dependen de cultivos y cría de animales para autoconsumo.

Los adolescentes tienen acceso limitado a educación media y superior, con bajo rendimiento en áreas como informática y arte; aun así, participan en actividades deportivas (principalmente fútbol), persisten dinámicas de género segregadas y aislamiento en algunos casos. Sin embargo, las expectativas futuras varían: mientras algunos aspiran a estudiar o trabajar, otros no proyectan metas claras, reflejando incertidumbre.

La dieta se basa en carbohidratos (tortillas, arroz, frijoles) con bajo consumo de proteínas, frutas y verduras. Fuera del hogar, predominan alimentos procesados. El desayuno y la cena son omitidos con frecuencia, y muchos adolescentes dependen del refrigerio escolar del programa PASE para su nutrición. Es importante mencionar que existe

una relación preocupante entre mala alimentación, el consumo de medicamentos y los posibles problemas de salud crónicos.

Con relación a la percepción docente, la mayoría de los estudiantes mantiene un rendimiento académico aceptable, factores como la alimentación inadecuada y el contexto familiar afectan su desempeño. El programa de alimentación PASE es vital, pero persisten hábitos poco saludables fuera de la escuela.

Referencias

- CARE. (2022). *Violencia basada en género e inseguridad alimentaria: Lo que sabemos y por qué la igualdad de género es la respuesta*. CARE. <https://www.jstor.org/stable/resrep54173>
- Campos Martínez, M. I., Romero Mejía, C. J., & Sánchez, A. P. (2008). *Propuesta de diseño de un sistema de captación y almacenamiento de agua lluvia para riego de cultivos en el cantón El Progreso, municipio de Torola, Morazán* (Tesis de pregrado, Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental, Departamento de Ingeniería y Arquitectura). Universidad de El Salvador. <https://oldri.ues.edu.sv/id/eprint/27373>
- De Jesús, A. A. E., Esmeralda, H. M. K., & Eduardo, U. M. H. (2016, 19 mayo). *Incidencia del Programa de Alimentación y Salud Escolar (PASE) en el logro de competencias de aprendizaje de los estudiantes de primero y segundo ciclos de educación básica de los centros educativos oficiales del distrito 0605 del municipio de San Salvador, jurisdicción del departamento de San Salvador durante el año 2015*. <https://hdl.handle.net/20.500.14492/12712>
- Escobar, G. R. (2018). Conceptos básicos de alimentación y nutrición. En G. R. Escobar (Ed.), *Alimentación y nutrición aplicada* (1.ª ed., pp. 368–389). Editorial Universidad El Bosque. <https://doi.org/10.2307/jj.5329363.14>
- FAO. (2021). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y el Gobierno de El Salvador promueven la alimentación escolar como un sistema*

sostenible e integral. FAO en El Salvador.

<https://www.fao.org/elsalvador/noticias/detail-events/en/c/1413150/>

González, L. A. (2024). *El Salvador profundo*. Insurgencia Magisterial.

<https://insurgenciamagisterial.com/el-salvador-profundo/>

Mesa, M. C. B. (2018). Crecimiento y nutrición en niños de 2 a 5 años de edad. En G. R.

Escobar (Ed.), *Alimentación y nutrición aplicada* (1.ª ed., pp. 422–431). Editorial

Universidad El Bosque. <https://doi.org/10.2307/jj.5329363.17>

Montoya Becerra, M. A., Derramadero Rodríguez, Á., & Contreras Treviño, K. (2022). *El*

papel de la alimentación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

<https://www.researchgate.net/publication/365021411>

Mura Peralta, C. B., González Araya, D. A., & Arancibia González, D. C. (2023). *Entornos*

alimentarios saludables y sostenibles. Universidad de Santiago de Chile.

[https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=8edc9695-8719-3603-898f-](https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=8edc9695-8719-3603-898f-b696318dd7e7)

[b696318dd7e7](https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=8edc9695-8719-3603-898f-b696318dd7e7)

Quintero-Gutiérrez, A. G., González-Rosendo, G., Rodríguez-Murguía, N. A., Reyes-

Navarrete, G. E., Puga-Díaz, R., & Villanueva-Sánchez, J. (2014). Omisión del

desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de

escuelas públicas de Morelos, México. *CyTA - Journal of Food*, 12(3), 256–262.

<https://doi.org/10.1080/19476337.2013.839006>

UNESCO. (2024a). Contexto global y evolución de la salud y nutrición escolar. En *Aprender*

y prosperar: Salud y nutrición escolar alrededor del mundo (pp. 33–55). UNESCO.

<http://www.jstor.org/stable/resrep70728.10>

UNESCO. (2024b). Estado de la salud y nutrición escolar en la práctica. En *Aprender y*

prosperar: Salud y nutrición escolar alrededor del mundo (pp. 65–119). UNESCO.

<http://www.jstor.org/stable/resrep70728.12>