



CONDICIONES ALIMENTARIAS Y DINÁMICAS SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES DEL CANTÓN SAN JERÓNIMO, LOS PLANES, SAN SALVADOR

DIETARY CONDITIONS AND SOCIAL DYNAMICS OF ADOLESCENTS IN THE CANTON SAN JERÓNIMO, LOS PLANES, SAN SALVADOR

Fecha de recepción 01/10/2025/fecha de aceptación 05/15/2025

1Sonia Verónica Delgado García

2Dora Elizabeth Ardón Alfaro

3Ana Victoria Herrera Colorado

4Laura Elena Leal Alvarenga

5Katya Elizabeth Lima de Linares

6Sonia Yamileth Paniagua

7Wendy Margarita Ramírez

8Blanca Eloísa Rodríguez de la Cruz

1. ORCID:  <https://orcid.org/0009-0003-3474-4403> dg96006@ues.edu.sv
2. ORCID:  <https://orcid.org/0009-0006-7517-4947> aa07040@ues.edu.sv
3. ORCID:  <https://orcid.org/0009-0005-6864-2215> hc24047@ues.edu.sv
4. ORCID:  <https://orcid.org/0009-0005-6864-2215> la24040@ues.edu.sv
5. ORCID:  <https://orcid.org/0009-0004-1822-208X> 1124024@ues.edu.sv
6. ORCID:  <https://orcid.org/0009-0003-8297-7367> po19002@ues.edu.sv
7. ORCID:  <https://orcid.org/0009-0003-5077-7272> ra05021@ues.edu.sv
8. ORCID:  <https://orcid.org/0009-0005-9949-3419> ru24005@ues.edu.sv

Resumen

Introducción: Este artículo sistematiza los resultados de una investigación exploratoria, realizada entre julio y noviembre de 2024 sobre las condiciones alimentarias de adolescentes en el Cantón San Jerónimo, Los Planes¹, volcán de San Salvador, por estudiantes de la maes

¹ Ubicado en el Distrito de Nejapa, Departamento de San Salvador, El Salvador.

tría en Métodos y Técnicas de Investigación Social². Partiendo de una hipótesis de trabajo según la cual los jóvenes que habitan ese cantón no se alimentan adecuadamente ni en calidad ni en cantidad y que ello influye en sus dinámicas sociales. **Objetivo:** el propósito de esta investigación es explorar las condiciones alimentarias de adolescentes que asisten al Complejo Educativo ubicado en el Cantón San Jerónimo, Los Planes, distrito de Nejapa, San Salvador; y cómo se asocian con su conducta, relaciones sociales y desempeño escolar. **Método:** se diseñaron instrumentos de recolección de información que se aplicaron mediante un trabajo de campo en la zona. **Resultados:** Esos datos permiten sostener razonablemente la hipótesis planteada. Asimismo, el estudio realizado, por ser una primera exploración de un fenómeno social complejo, abre la pauta para otras investigaciones bajo este diseño, ya sea en la misma zona o en otras zonas del país. **Conclusiones:** En relación con la conducta alimentaria de los jóvenes, es relevante señalar que los patrones de alimentación reflejados en la comunidad coinciden en gran medida con los expresados por los adolescentes. En la misma línea, esta situación alimentaria deficiente podría estar relacionada con las observaciones de los docentes, quienes reportan que los jóvenes muestran bajos niveles de concentración y motivación en las clases.

Palabras clave: Investigación social, vulnerabilidad alimentaria, enfermedades comunes, educación, estructura familiar.

Abstract

This paper systematizes the results of an exploratory research, carried out between July and November 2024 on the nutritional conditions of adolescents in Cantón San Jerónimo, Los Planes¹, San Salvador volcano, by students of the Master's Degree in Methods and Techniques of Social Research². Based on a working hypothesis according to which the young people who live in this canton do not eat adequately, either in quality or quantity, and that this influences their social dynamics, instruments were designed to collect information and applied through field work in the area. These data make it possible to reasonably support

² Los autores de esta investigación son estudiantes de la Maestría en Métodos y Técnicas de Investigación Social, en la Facultad Multidisciplinaria de Occidente, de la Universidad de El Salvador. El trabajo fue realizado en el marco de la asignatura Metodología hipotético-deductiva y análisis cuantitativo II, a cargo del profesor Luis Armando González, quien coordinó al equipo de investigación.

the hypothesis put forward. Likewise, the study carried out, being a first exploration of a complex social phenomenon, opens the way for further research either in the same area or in other areas of the country.

Key words: Social research, food vulnerability, common diseases, education, family structure.

Introducción

Objetivo, aspectos teóricos y planteamiento del problema.

Objetivo de la investigación y aspectos teóricos: el propósito de esta investigación es explorar las condiciones alimentarias de adolescentes que asisten al Complejo Educativo ubicado en el Cantón San Jerónimo, Los Planes, distrito de Nejapa, San Salvador; y cómo se asocian con su conducta, relaciones sociales y desempeño escolar. La importancia de este estudio radica en que en dicho lugar se estima que existe una situación limitada de acceso a recursos económicos que condicionan la calidad de vida de las personas, afectando directamente el desarrollo holístico de los jóvenes y, por lo tanto, el desempeño académico. A continuación, se realiza una discusión teórica que sustenta la importancia de este estudio, basado en las variables principales planteadas en el objetivo principal.

Durante la infancia, una buena nutrición es esencial para el desarrollo físico, psicomotor y social, así como para la formación de hábitos que influyen en la calidad de vida del adulto. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019), 149 millones de niños padecen retraso en el crecimiento, 50 millones sufren emaciación (bajo peso respecto de su altura), 340 millones presentan deficiencias de vitaminas y nutrientes esenciales como la vitamina A y el hierro, y 40 millones tienen sobrepeso u obesidad. Estas formas de malnutrición afectan principalmente a niños de comunidades pobres y marginadas, donde las prácticas alimentarias inadecuadas comienzan desde los primeros días de vida. Para combatir esta situación, la UNICEF ha hecho un llamado a la acción conjunta de gobiernos, sector privado, familias y comunidades.

El bienestar de una persona está estrechamente vinculado a la alimentación y a la adopción de hábitos de vida saludables. Es crucial diferenciar entre alimentación y nutrición: la alimentación es un conjunto de actos voluntarios relacionados con la elección, preparación e

ingestión de alimentos, influenciada por factores socioculturales y económicos que condicionan los hábitos dietéticos y estilos de vida. Por otro lado, la nutrición es un proceso biológico mediante el cual los organismos asimilan los nutrientes necesarios para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de sus funciones vitales (Universidad Veracruzana, sf). El impacto de una alimentación deficiente se extiende al comportamiento de los jóvenes. Ferreros (2024) señala que la falta de nutrientes esenciales, como el magnesio, puede manifestarse en problemas de concentración e irritabilidad. Además, destaca la relación entre el rendimiento académico y una dieta balanceada, subrayando que el ejemplo parental es clave para fomentar hábitos saludables en el hogar.

Los adolescentes son particularmente vulnerables a los efectos de la mala alimentación, que puede manifestarse en cambios de humor, cansancio excesivo y una mayor predisposición a enfermedades comunes como gripe, anemia, fatiga, caries, infecciones en la piel, entre otras condiciones, que, junto con la falta de actividad física y el desinterés social, afectan su desarrollo integral. Por tanto, es crucial que tanto los padres como los educadores desempeñen un papel activo en la promoción de hábitos alimentarios adecuados, evitando el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y fomentando un entorno que favorezca la buena nutrición y garantizar un desarrollo saludable en todas las etapas de la vida. Así, Guillén (2016) enfatiza que una dieta equilibrada mejora significativamente el rendimiento cerebral, influyendo en procesos clave como la plasticidad sináptica, que es fundamental para el aprendizaje. La falta de ciertos nutrientes, como los ácidos grasos omega-3, puede repercutir en el desempeño académico. Guillén, citando a Adolphus et al, (2015), menciona que los niños y adolescentes que desayunan regularmente obtienen mejores resultados en pruebas que requieren atención y memoria en comparación con aquellos que no lo hacen.

En El Salvador, la relación entre las condiciones alimentarias y las relaciones sociales de los adolescentes de 10 a 19 años refleja un contexto de desigualdades socioeconómicas, cambios en patrones alimenticios y dinámicas sociales específicas. La salud nutricional de los adolescentes en el país se caracteriza por una “doble carga” de malnutrición: tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad están presentes, afectando de forma desproporcionada a los adolescentes en zonas rurales y de bajos recursos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021). Esto se debe, en parte, a

la falta de acceso a una dieta equilibrada, pues muchas familias de escasos recursos suelen depender de alimentos ultraprocesados y bajos en nutrientes. Este tipo de alimentación impacta negativamente en la salud física y cognitiva de los adolescentes, lo que, a su vez, influye en sus relaciones sociales, dado que aquellos en malas condiciones de salud pueden experimentar aislamiento, problemas de autoestima y dificultades para integrarse en grupos (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

La dinámica familiar también juega un papel importante en la alimentación de los adolescentes. En hogares donde se prioriza la compra de alimentos nutritivos, los jóvenes suelen disfrutar de relaciones sociales más equilibradas, ya que cuentan con mejor salud general. Por el contrario, en familias en condiciones de pobreza o con baja educación alimentaria, es común que los adolescentes desarrollen patrones de consumo inadecuados, afectando así tanto su salud como su integración social. Si bien en El Salvador, han existido programas de alimentación escolar que han buscado mejorar la nutrición de los estudiantes, su cobertura no siempre ha sido suficiente, lo que limita su impacto en el rendimiento académico y las interacciones sociales de los adolescentes. La falta de energía y disposición debido a una mala alimentación también puede disminuir la participación de los adolescentes en actividades físicas y recreativas, fundamentales para el desarrollo de sus habilidades sociales (Organización Panamericana de la Salud, 2020). Por otro lado, el acceso limitado a alimentos frescos y saludables, como frutas y verduras, resulta una barrera significativa en el contexto económico del país, debido al costo elevado para adquirir estos alimentos, llevando a muchas familias a depender de alimentos ultraprocesados. Esta situación contribuye al desarrollo temprano de enfermedades crónicas, que afectan tanto el rendimiento escolar como las relaciones sociales de los adolescentes (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021).

Asimismo, los patrones alimenticios de los adolescentes en El Salvador se ven influenciados por factores culturales y de globalización, que promueven el consumo de dietas menos nutritivas. La presión social en torno a la imagen corporal, exacerbada por los medios de comunicación, también puede crear inseguridades y diferencias de estatus entre los jóvenes, afectando sus relaciones sociales. Internet y las redes sociales han agravado la situación, dada la desinformación y la circulación masiva de marcas, hábitos y modelos que, por

lo general, atienden a dinámicas de consumo y no de salud. Las condiciones alimentarias dentro del desempeño escolar de la población estudiantil se relacionan de manera directa, de ahí que los jóvenes deben llevar una dieta equilibrada, tomando en cuenta que la alimentación durante la adolescencia es fundamental para su desarrollo físico, cognitivo y emocional. En esta etapa, el cuerpo experimenta un crecimiento acelerado, lo que aumenta la necesidad de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales. Una dieta balanceada contribuye a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar el rendimiento académico y prevenir enfermedades a largo plazo.

La alimentación para el desarrollo resulta indispensable para un éxito a nivel educativo. Núñez et al. (2017) definen como alimentación a “la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos, para obtener de ellos los nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita para mantener o conservar la salud o para cumplir las funciones vitales en el organismo”. Esto indica la importancia de consumir diferentes alimentos para poder obtener los nutrientes necesarios. La nutrición en el ser humano es la que se ocupa de proporcionar las necesidades energéticas del cuerpo aportándoles los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, las vitaminas, los minerales y todas aquellas sustancias que requieren el organismo para poder realizar las actividades diarias; es decir, los nutrientes contribuyen al crecimiento y desarrollo, proporcionan energía y regulan el metabolismo; todo esto permite que los jóvenes puedan desarrollar su coeficiente intelectual a lo largo de su vida académica (Núñez et al., 2017, p. 34).

En definitiva, alimentarse en forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños. En esta etapa el niño se desarrolla tanto en el ámbito físico como psíquico, a medida que van avanzando en edad, debemos suministrar una correcta alimentación para garantizar sus condiciones físicas, motrices, capacidades lingüísticas y socio afectivas (Núñez et al., 2017). Es importante que los niños consuman diferentes nutrientes que proporcionarán en ellos beneficios directamente en el aprendizaje porque ello contribuye a mantener la mente activa y a mejorar la agilidad mental. Durante la adolescencia, el cuerpo atraviesa un crecimiento acelerado, lo que incrementa la demanda de nutrientes esenciales como proteínas, calcio, hierro y vitaminas. Esta etapa representa un período de transición en la vida de cada individuo y es el momento biológico en el que

ocurren los mayores cambios en el ser humano: el crecimiento y las modificaciones de la composición corporal son rápidos, lo que se traduce en que las necesidades nutricionales van a ser muy elevadas, tanto desde el punto de vista energético como cualitativo (Aragón, A, 2020).

En lo que concierne a la educación, el rendimiento académico es una medida de las capacidades que pueden manifestar, en forma estimativa, los conocimientos que una persona ha adquirido como consecuencia de un proceso de formación. Además, supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos (Núñez et al., 2017). Si los estudiantes no reciben una nutrición adecuada, no tendrán las energías necesarias que le ayuden a la concentración, a la memoria, al análisis en la realización de las actividades académicas a realizar. Por otro lado, una alimentación deficiente en los estudiantes puede llevar a aumentar la posibilidad que los jóvenes adquieran enfermedades, lo que ocasiona ausencias escolares y, por ende, un retraso en el aprendizaje.

Planteamiento del problema

En el volcán de San Salvador, en la zona conocida como “El Boquerón”, habitan comunidades sumamente pobres. Jurisdiccionalmente, las comunidades en las que se focaliza esta investigación se ubican en el Cantón San Jerónimo, Los Planes, Distrito de Nejapa Departamento de San Salvador. En ellas, como en el conjunto de la sociedad salvadoreña, la población adolescente tiene un peso significativo en la composición demográfica. Esto hace que la precariedad en las condiciones de vida que caracteriza a las familias de la zona tenga un impacto en los adolescentes en tanto grupo social. Es decir, el contexto de precariedad socioeconómica propio de las comunidades de El Boquerón condiciona las relaciones sociales, comportamientos, bienestar, desempeño educativo y posibilidades de desarrollo personal de los adolescentes que habitan en ellas.

Aspectos metodológicos y preguntas guía

En esta investigación se exploró, de entre los distintos factores que condicionan actualmente las dinámicas de vida de los adolescentes de El Boquerón, el factor alimentación, que tal como se expuso en el planteo teórico esbozado en la introducción, tiene una incidencia decisiva en el desarrollo evolutivo, psicológico y social de ese grupo etario. Más adelante se

presenta una caracterización tanto de la situación socioeconómica de la zona en la que habita el grupo poblacional objeto de esta investigación, así como de este último, de forma tal que se tenga una visión lo más precisa posible de sus rasgos demográficos, comportamiento social, bienestar físico, mental, desempeño educativo, entre otros.

Se adelantan desde ya las preguntas básicas que guiaron este esfuerzo investigativo: ¿Qué tipo de alimentos consumen los adolescentes de la zona del Boquerón? ¿Con qué frecuencia consumen los distintos alimentos identificados? ¿Cuál es la calidad de esos alimentos? La hipótesis de trabajo, que subyace a las anteriores interrogantes, es que los adolescentes de la zona de El Boquerón no se alimentan debidamente ni en calidad ni en variedad ni en cantidad, lo cual hace que la alimentación inadecuada se añada a los factores de precariedad y pobreza que afectan no sólo a los adolescentes, sino a las comunidades que habitan en la zona en la que se ha realizado el estudio.

Desarrollo de la investigación y resultados

Caracterización las comunidades en las que se realizó el estudio: Cantón San Jerónimo Los Planes

El Cantón San Jerónimo Los Planes se encuentra ubicado en la parte occidental de El Salvador, en las laderas del cráter del Volcán de San Salvador, conocido como El Boquerón, a la altura del kilómetro 23 y medio de la Calle al Volcán que comunica a Santa Tecla con Quezaltepeque, en el Distrito de Nejapa. El Cantón San Jerónimo Los Planes está formado por cinco caseríos; Las Viñas, Las Hortalizas, El Pacayal, Santa Isabel y San Jerónimo Centro (en este último es en donde se encuentra ubicado el Complejo Educativo del lugar). La cantidad de habitantes es de aproximadamente 260 familias distribuidas en los cinco caseríos, que se comunican entre sí principalmente por caminos rurales o veredas. Es muy frecuente observar fincas cafetaleras de gran extensión. Para poder llegar al sector centro del Cantón se puede usar la calle que comunica desde Cantón El progreso, aproximadamente veinticinco minutos en vehículo. Durante el recorrido por los caminos o veredas del lugar se puede apreciar diferentes especies de insectos como mariposas, libélulas, abejas, escarabajos, así como diferentes especies de aves conocidas por sus nombres comunes como Torogoz, al menos dos especies diferentes de chiltotas que se distinguen por los tonos de amarillos,

gualcalchías, colibríes, palomas y halcones (de menor tamaño); en determinadas épocas del año se puede apreciar al famoso “paso de los Azacuanes³”.

En cuanto a los anfibios, existen diferentes especies de ranas; entre estas las ranas arborícolas que se logran confundir con el color de las hojas de los árboles. Abundan también las serpientes, “las serpientes de cafetal” y “las ratoneras”, estas dos últimas inofensivas. A las llamadas “de cafetal”, que ni siquiera tienen dientes, pero los lugareños las asocian con la maldad, la suciedad y el veneno y siempre que las ven las matan a machetazos o las aplastan con piedras grandes; también existe el “coral” y “falso coral” (no venenoso), pero corren la misma suerte de ser macheteadas o aplastadas. La vegetación, en el lugar se observan especies como el higuerillo, árboles de aguacate, mango, pepeto, nacaspilo, cedro, ciprés, mamey, ceiba, anona, cerezas, shusha, marañón japonés, capulín, roble, eucalipto, tatacame, guachipilín, ocario, guarumo, pito, brasil, sunza, arrayán, guayaba, limas, naranjos, nogales y pinos. Estos últimos han padecido una tala indiscriminada en las fincas privadas. Asimismo, proliferan arbustos como la flor de Izote, chichicaste, tempate y diferentes especies ornamentales de flores muy vistosas.

Las condiciones ambientales están influidas por la altura y cercanía con El Boquerón. En cuanto a la lluvia, el agua es abundante durante varios meses del año, en los que puede llover a diario. De esta manera, la mayoría de las familias se abastecen solo de agua lluvia para las actividades domésticas, limpieza, cocina, hasta para beber. Cabe mencionar que algunas familias pueden comprar agua de las pipas. El clima del lugar suele ser fresco, con abundante neblina en tempranas horas de la mañana y por la tarde; las lluvias pueden ser con fuertes ráfagas de viento, neblina y granizo. A partir de las cinco y seis de la tarde, la temperatura baja y hay mucho viento entre los meses de octubre, noviembre y diciembre, lo que, en algunos momentos, favorece los incendios forestales.

Finalmente, las calles y veredas suelen estar sucias con exceso de desechos sólidos como botellas plásticas, latas de aluminio, bolsas vacías de comida chatarra; hay demasiados perros deambulando y su excremento lo dejan en cualquier lado; existe un contenedor que siempre sobrepasa la cantidad de basura, los perros sacan las bolsas y la basura queda

³ Aves migratorias que se pasan por el lugar con el cambio de estaciones.

dispersa. Dado que el servicio de tren de aseo es muy deficiente, la basura se acumula, dando lugar a proliferación de moscas y mosquitos de diferentes especies. Más adelante, se aportan más detalles en la caracterización de las comunidades y los habitantes de la zona de estudio.

Condiciones socioeconómicas de las familias

El Cantón San Jerónimo, es una comunidad que enfrenta retos significativos relacionados con su desarrollo económico y social. Este cantón es conocido por su entorno agrícola, que incluye la producción de granos básicos y hortalizas; algunas familias cultivan en otras tierras alejadas de sus casas en las cercanías del caserío, las cosechas son vendidas a los vecinos. En relación con los indicadores económicos, se identificó que la economía de la población enfrenta limitaciones debido a condiciones climáticas adversas y a la falta de acceso a tecnología agrícola adecuada. Además, el ingreso promedio de los hogares no supera los quinientos dólares mensuales.

La tasa de empleo formal es baja; muchos trabajadores se dedican a actividades informales en sus labores diarias, lo que limita sus beneficios laborales. Tienen difícil acceso a los mercados locales, recorren largas distancias, por la falta de transporte público, para llegar a los diferentes centros de producción (por ejemplo, maquilas). La infraestructura deficiente en el cantón hace que difícil el desarrollo de la comercialización de productos; a pesar de eso se observaron pequeñas tiendas en la zona donde venden lo básico para el hogar. Muchos padres priorizan el trabajo en el campo, comercio informal, servicios de ama de casa, carboneras, ventas de plantas; pero esto no les genera suficientes ingresos. Como ya se anotó, las calles son principalmente rurales en forma de veredas para trasladarse de un lugar a otro o entre los caseríos; esto imposibilita el acceso durante la época de lluvias, debido a las correntadas de agua que obstaculizan los caminos. Las viviendas cuentan, en su mayor parte, con energía eléctrica; aun así, existen viviendas que no cuentan con este recurso básico.

Las casas se encuentran separadas por veredas o caminos, muchas de las familias viven en un mismo terreno, pero cada familia cuenta con un solo cuarto y los patios son de uso común. La mayoría de las viviendas en el Cantón San Jerónimo son de materiales rústicos como: plástico, láminas, pedazos de madera, adobe, bahareque, entre otros. Sobre al mobiliario de las casas, se observó que están hechos de materiales reutilizables como: cubetas plásticas (que sirven de sillas), tela plástica y varas de bambú para las divisiones entre las

casas, así como lienzos de tela para las separaciones interiores. Por su parte, los baños son de fosa séptica. Estos hogares carecen de acceso a servicios básicos como agua potable, observando que mantienen tanques tipo Rotoplas o barriles de plástico para recolectar agua lluvia, la cual es utilizada como un recurso para satisfacer las necesidades básicas; esto impacta en las condiciones de salud de esta población. También, el acceso a servicios de salud es limitado; y es que, aunque existen clínicas locales, muchas veces carecen de medicamentos esenciales que obstaculizan la atención médica básica. Solamente, la promotora de salud suele visitar las casas, gestionar campañas de vacunación y proporcionar desparasitantes.

El servicio de recolección de desechos por parte de la alcaldía es limitado, lo que lleva a la comunidad a recurrir a la quema de basura como método para el manejo de los desechos sólidos. Además, en algunos casos, los residuos son depositados en las veredas dentro del cantón. Otro aspecto relevante es que los habitantes manifestaron que en otra época la violencia y la inseguridad fueron de las adversidades más significativas a las que se enfrentó esta comunidad. Esa situación sumada a la pobreza y las pocas oportunidades laborales, afectó la vida cotidiana de las familias, dando como resultado la migración en busca de mejores condiciones de vida. En relación con las áreas de recreación que posee la comunidad, se evidenció que no cuenta con casa comunal, siendo la cancha de futbol el centro de reuniones sociales, incluyendo las actividades realizadas por la escuela con los estudiantes.

Así, la situación socioeconómica del Cantón San Jerónimo está intrínsecamente vinculada a las condiciones de salud que afectan la productividad de la mano de obra. La falta de acceso a oportunidades educativas y de escasos recursos económicos limita a los jóvenes, que a menudo deben elegir entre trabajar en el campo, dedicarse a otras actividades informales o emigrar en busca de mejores oportunidades; adicionalmente la baja inversión de infraestructura agrava las condiciones de pobreza y dificulta que los agricultores accedan a tecnologías que puedan mejorar su producción y sus ingresos familiares. En este contexto, la situación de los jóvenes es compleja, influenciada por múltiples factores que impactan su desarrollo. Por ello, es esencial fortalecer las políticas que fomenten el desarrollo económico, servicios de salud y programas educativos accesibles para ayudar a comunidades como esta.

Condiciones alimentarias de las familias

Para conocer las condiciones alimentarias de las familias de la zona, se aplicó una entrevista a sus representantes, con el objetivo de recopilar información sobre el consumo frecuente de ciertos alimentos en sus hogares. El equipo investigador visitó directamente 16 hogares, y aplicó el instrumento en el terreno, como parte del trabajo de campo de la investigación. Los resultados obtenidos a partir de estas entrevistas proporcionan la siguiente información.

Consumo frecuente

Dentro de los alimentos que se consumen de manera frecuente, se identificó una marcada dependencia de carbohidratos refinados. Como el consumo de pan francés, reportado por 13 de las personas entrevistadas quienes manifiestan consumirlo a diario dentro de sus hogares; asimismo, se identifica la ingesta frecuente de pan dulce, macarrones y pupusas, lo cual resulta relevante, considerando que el consumo excesivo de carbohidratos refinados se asocia con dolencias de tipo metabólico; además que el consumo de grandes cantidades de carbohidratos no sugiere la nutrición adecuada que se debe de tener dentro del hogar. En cuanto al arroz, que también se clasifica como un carbohidrato, se observó que es consumido a diario por 9 familias. Esto sugiere que, para una parte significativa del grupo, el arroz es un alimento fundamental y esencial en su dieta, siendo consumido con alta frecuencia.

De igual manera, un hallazgo significativo es el consumo de huevos (14 familias que lo consumen a diario) y frijoles (14 familias con consumo diario), alimentos frecuentes en la dieta salvadoreña, pero que deben acompañarse de otros alimentos para garantizar una nutrición óptima.

Productos lácteos

Respecto a los productos lácteos, los datos revelan un patrón variado que merece atención. Mientras que el queso muestra un consumo generalizado (13 de las personas indicaron que en sus familias se consume a diario), la leche presenta una variabilidad notable, con 4 personas que reportan no consumirla nunca. Esta situación plantea preocupaciones sobre la ingesta adecuada de calcio y vitamina D en una porción significativa de la población.

Vegetales

En relación con los vegetales muestra un consumo significativo. El tomate y la cebolla están incluidos en la dieta de la mayoría, con 16 personas que manifiestan consumirlo diariamente en sus hogares. Esto sugiere una base consistente de antioxidantes beneficiosos para la salud. La mora tiene una presencia importante, con 9 personas que indicaron consumirla diariamente en su grupo familiar. Sin embargo, se observan patrones deficientes en el consumo de otras verduras como el repollo, por ejemplo, 10 personas indicaron que en sus casas no lo consumen de manera regular y solo en una familia lo consumen diariamente. La situación con la espinaca es similar: 5 familias nunca la consumen, y solo 6 la incluyen diariamente en su dieta. El consumo de la papa es relativamente bueno, con solo 2 hogares que nunca la consumen.

Frutas

Con respecto a las frutas, el panorama nos muestra patrones más irregulares: la papaya, no es consumida por 7 familias, el guineo no es consumido por 5, el mango (de consumo principalmente estacional) 6 personas, plátano muestra un patrón de consumo favorable, con solo 2 personas que no lo incluyen en su dieta. Si bien se identifica que la ingesta de frutas y verduras está presente en la alimentación, podría mejorarse con una mayor diversificación y frecuencia de consumo.

Proteínas de origen animal

Un aspecto preocupante es el consumo de proteínas de origen animal. Debido a que se identificó que hay personas que no los incluyen en su dieta. Aproximadamente 6 de las familias nunca consumen carne, las demás personas indican que, aunque la consumen a veces, no es un alimento base en su dieta, mientras que 9 personas indicaron que consumen pollo solo de manera ocasional. Resulta alarmante la poca ingesta de alimentos como el pescado: 7 personas indicaron que en familia nunca consumen pescado y 9 no incluye sardinas en su alimentación. Esta baja ingesta de proteínas animales podría resultar en deficiencias de proteínas, así como de vitamina B12, hierro, hemo y zinc.

Bebidas

Se determinó patrones de consumo que podrían indicar una dieta alta en azúcares en las bebidas. Un número significativo de personas consume sodas de manera regular (algunas hasta 4-6 veces por semana); además, hay presencia regular de bebidas como chocolate en la dieta de varias familias de los entrevistados. Así como de bebidas azucaradas denominadas "frescos" en el cual 10 personas indicaron un consumo diario. En cuanto al consumo de café, este fue muy alto (todos los participantes manifiestan que lo consumen diariamente en sus hogares); esto, combinado con un bajo consumo de alimentos ricos en hierro, podría estar afectando la absorción de este mineral esencial.

Grasas

Si bien el aceite vegetal es ampliamente utilizado (16 personas indicaron que en sus hogares lo consumen diariamente), la variedad de fuentes de grasas saludables parece limitada, especialmente considerando el bajo consumo de pescados grasos. Esto podría resultar en una deficiencia de ácidos grasos esenciales.

La situación de los adolescentes del Cantón San Jerónimo

Dinámicas sociales

Para obtener una visión más objetiva de los adolescentes del Cantón San Jerónimo, se utilizaron instrumentos de recolección de información, uno de los cuales fue la guía de observación. Esta guía fue empleada por el equipo de investigación durante una jornada de trabajo de campo, en el interior del Complejo Educativo local, el cual alberga una población estudiantil de 203 estudiantes, con edades que oscilan entre los 4 y los 19 años, distribuidos en diferentes grados académicos, desde parvularia hasta segundo año de bachillerato. Uno de los principales objetivos de la observación, realizada al final de una jornada escolar vespertina, era analizar las dinámicas e interacciones sociales de los jóvenes. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Interacciones lúdicas

Los jóvenes se observan jugando e interactuando, corriendo por las instalaciones de la institución, en algunos momentos surgen empujones o jalones de ropa, pero esto forma parte del mismo juego; es común que los diferentes grados, principalmente educación básica, se unan en sus juegos casi siempre de correr y atraparse. Los juegos suelen ser iguales entre niños y niñas

Relaciones interpersonales entre jóvenes

Estas suelen ser de respeto y buena convivencia, aunque suele haber tensiones menores que son mediadas por intervención de los profesores; se observan relaciones de noviazgos en los alumnos de tercer ciclo, lo que también suele ocasionar dinámicas de normales de acercamiento entre los jóvenes. También es frecuente que en los momentos de receso o las horas de almuerzo se vean muchos estudiantes que pasan demasiado tiempo en el celular.

Comunicación y dinámica de grupos

Entre estudiantes que se ven más cercanos, se escucha vocabulario altisonante, y apodos o sobrenombres; suelen platicar en grupos, se observa un trato respetuoso y sus pláticas suelen ser sobre temas de interés, según sus edades y sexo. Es frecuente observar grupos formados por estudiantes con características afines, especialmente de edad y sexo; se forman grupos en distintos espacios del Complejo Educativo, algunos comparten lo que comen. Los grupos muestran ser solidarios; sus miembros intercambian objetos y comida.

Presentación personal

El día de la jornada de observación, no todos llevan completo su uniforme: en algunos casos, las jóvenes solo llevan falda, en otros solo blusa. En los jóvenes, en algunos casos solo la camisa del uniforme y en otros solo el pantalón. No es tan frecuente, pero es notorio que en algunos estudiantes llevan el uniforme sucio y sin planchar. Sin embargo, también hay estudiantes que cuidan su presentación personal; se les observa limpios y es evidente que se han bañado. Muchos de ellos visten el uniforme completo de educación física, y cuando realizan otras actividades, cambian de ropa, manteniendo la prenda limpia y ordenada. No obstante, algunos estudiantes portan ropa sucia o en mal estado.

La visión de los docentes respecto de los adolescentes

Para complementar la información sobre las dinámicas de los adolescentes del Cantón San Jerónimo se entrevistó a seis docentes del complejo educativo de la zona. Para ello se diseñó un instrumento que se aplicó en el terreno, siempre en el marco del trabajo de campo a los docentes referidos. A continuación, se presenta una tabla con los temas que se consultaron, en la columna de la izquierda, y la síntesis de sus respuestas en la columna derecha (Tabla 1).

Tabla 1

Valoración de los docentes sobre estudiantes adolescentes

Tema consultado	Valoración docente sobre los estudiantes adolescentes
Desempeño escolar	Se evidencia la percepción del desempeño escolar de los estudiantes como insuficiente. Los docentes coinciden que dentro de las causas se encuentra una variedad de factores. Varios comentarios señalan la presencia de muchos distractores que impiden el desarrollo de aspiraciones al éxito académico, la mayoría de los docentes coincide en la falta de interés por el estudio que se refleja en el incumplimiento de tareas probablemente debido a la incapacidad para asumir responsabilidades. También destaca uno de ellos el poco apoyo de los padres de familia a la educación de los niños; aun así, algunos casos aislados logran sobresalir en las diferentes actividades académicas.
Bienestar general	Según los docentes, lo describen como un bienestar general, lamentable, malo o deplorable; y solo un docente manifestó que es bueno, aunque resalta que el bienestar de ellos no va más allá de sus posibilidades. Existe un consenso general entre los docentes en que el

bienestar de los estudiantes es escaso, atribuible principalmente a lo limitado de los recursos económicos, que repercute en una alimentación deficiente y en la prevalencia de enfermedades comunes; asimismo, los docentes mencionan una falta de conciencia sobre la elección de alimentos, posiblemente debido a la desatención parental y la desintegración familiar. Dentro de otros factores que impiden un bienestar óptimo de los jóvenes es el limitado acceso a servicios de salud y la necesidad de algunas familias de mandar a sus hijos a trabajar son elementos que empeoran la situación.

Comportamiento o relaciones interpersonales En este caso las respuestas fueron variadas dependiendo del grado a cargo del docente, es interesante resaltar que a medida van avanzando en los grados las relaciones tienden a volverse más conflictivas entre los estudiantes. En el caso de noveno grado y bachillerato existe mala relación entre los estudiantes que se evidencia en el maltrato verbal, malas relaciones y comportamientos inestables entre los jóvenes. Los estudiantes de tercer ciclo, específicamente séptimo grado, tratan de mantener una relación de forma cordial, que se visualiza en la integración en actividades deportivas y el agrado por permanecer en las instalaciones de la escuela. En los niños de primaria es muy buena debido a que son orientados a convivir de una forma sana, a través de actividades tales como encuentros deportivos, sociales y culturales, y evidencian que acatan las normas de convivencia del grado y de la institución. No obstante, en grados como segundo, los conflictos entre niños y niñas son frecuentes, agravado por la falta de colaboración de los padres en el proceso disciplinario. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones diferenciadas según el nivel educativo, promoviendo programas de apoyo emocional y estrategias de mediación para fortalecer las relaciones interpersonales en cada etapa del desarrollo escolar.

Calidad de Alimentación	Los seis docentes entrevistados coincidieron en que la alimentación es de mala calidad, no hay variedad, ni en casa ni en el Programa de Alimentación y Salud Escolar (PASE). Según ellos, la mayoría de los estudiantes presentan una dieta insuficiente tanto en cantidad como en calidad. Diversos factores contribuyen a esta problemática: en primer lugar, la falta de hábitos alimenticios adecuados, pues muchos alumnos no consumen un desayuno completo o llegan a la escuela sin haber comido nada, lo que afecta su rendimiento académico y capacidad de concentración, que se refleja en el desinterés para el estudio. En segundo lugar, las condiciones económicas de las familias para cubrir el costo de la canasta básica limitan la posibilidad de acceder a alimentos nutritivos, llevando a algunos a depender exclusivamente del refrigerio escolar, el cual, aunque es un apoyo importante, no es suficientemente variado y equilibrado para cubrir sus necesidades nutricionales. Otro aspecto que llama la atención y que los maestros señalan como causante de esta mala alimentación es que varios de los estudiantes tienen padres muy jóvenes que no fomentan ni practican hábitos alimenticios saludables.
Tipo de programas o actividades relacionadas con la nutrición que se han implementado en la escuela	En consonancia con el análisis anterior, todos los docentes manifiestan que en la escuela existe un programa relacionado con la nutrición para apoyar a los adolescentes en la alimentación: el Programa de Alimentación y Salud Escolar (PASE), auspiciado por el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología, que consiste en proporcionar 7 alimentos básicos como arroz, frijol, aceite, azúcar, leche, cereal y biofortik, para preparar un menú que se les brindan una vez al día a todos los estudiantes. Si bien este esfuerzo constituye un aporte significativo, un solo plato de comida equilibrado al día no satisface los requerimientos nutricionales diarios que necesitan los jóvenes para el desarrollo físico y cognitivo. Adicionalmente, la

escuela, implementa iniciativas complementarias como huertos escolares donde se cultivan güisquiles, lechuga, rábanos, cilantro, pepinos; además, celebran la semana de la nutrición donde cada día se prepara un alimento diferente con alimentos y bebidas saludables. Estas actividades contribuyen a diversificar la alimentación y a la vez promueven a fomentar una educación enfocada en incentivar mejores hábitos alimenticios entre los estudiantes.

Mejoras observadas en el rendimiento académico o en la salud de estos adolescentes gracias a estas iniciativas Después de haber descrito los programas y actividades relacionadas con la nutrición para apoyar a los adolescentes en el Complejo Educativo Cantón San Jerónimo, Los Planes, se indagó con los docentes referentes a si han observado alguna mejora en el rendimiento académico o en la salud de los adolescentes gracias a estas iniciativas. La mayoría de los docentes indica que no ha observado mejoría en el rendimiento académico o la salud. Se señaló que el programa de alimentación según la tabla de nutrición no es completo en cuanto a los requerimientos nutricionales propios de la edad; además, expresan que un porcentaje de estudiantes no toman los alimentos que les ofrece el programa. No obstante, un docente señala que el programa ha sido efectivo en ciertos casos, específicamente entre los estudiantes que muestran interés en mantener hábitos alimenticios saludables, destacando además la contribución positiva del proyecto de agua potable implementado en la escuela. Por último, otro docente hace referencia a que la falta de motivación académica en la mayoría de los estudiantes podría estar relacionada también con la ausencia de modelos positivos en sus hogares, lo que limita su interés por el estudio.

Acciones que podrían tomarse desde la escuela

Si bien es cierto en los párrafos anteriores se ha dejado evidenciado algunas acciones que realiza la escuela para contribuir a la situación alimentaria de los estudiantes, se preguntó a los docentes sobre otras acciones que podrían tomarse desde la escuela para mejorar la situación alimentaria. En sus respuestas se pueden leer diferentes propuestas; las más sobresalientes hacen referencia a que es necesario mejorar la calidad de los alimentos que se les brinda en el programa PASE, y la realización de charlas dirigidas a estudiantes y padres de familia o tutores, con el objetivo de concientizarlos sobre la importancia de consumir alimentos saludables para el bienestar de los niños y adolescentes. Los docentes consideran que estas acciones son fundamentales, pero también sugieren promover la creación de huertos caseros, lo que permitiría a las familias acceder a una mayor variedad de alimentos frescos. Asimismo, proponen que se facilite el acceso al agua potable en el hogar, complementando así los esfuerzos realizados en la escuela.

Fuente: Elaborada a partir análisis de la información a partir de la aplicación de un cuestionario a docentes.

En síntesis, aunque la escuela ha implementado iniciativas importantes como el programa PASE y la promoción de huertos escolares, los resultados en la mejora de la alimentación de los estudiantes siguen siendo limitados. Si bien la alimentación juega un papel crucial, el desempeño escolar de los estudiantes no se encuentra restringido únicamente a esta variable, sino que está influido por otros factores que comprometen su bienestar general. Entre estos, destacan las limitaciones económicas que impiden acceder a una dieta balanceada, la falta de interés por el estudio derivada de condiciones de convivencia familiar disfuncional, problemas sociales y económicos que afectan a las familias; incluida la falta de interés de los padres en la educación de sus hijos.

Los docentes coinciden en la necesidad de optimizar la calidad de los alimentos proporcionados y en la importancia de educar tanto a los estudiantes como a sus familias sobre hábitos alimenticios saludables. A pesar de ello, para lograr un impacto más significativo, se requiere un enfoque integral que involucre no solo a la comunidad educativa, sino también a entidades externas que puedan brindar un apoyo holístico. La institución educativa, desde su ámbito de acción, hace esfuerzos significativos por apoyar a los jóvenes, pero estos no son suficientes. Es crucial que se sumen otras organizaciones y actores clave para proporcionar ayuda integral a comunidades como Los Planes, Cantón San Jerónimo, y así mejorar tanto la nutrición como las condiciones sociales y académicas de los estudiantes.

Los adolescentes: familia, amistades, metas y educación

Para completar la información sobre los jóvenes del Cantón San Jerónimo, se diseñó un cuestionario con preguntas cerradas y abiertas, con el objeto de explorar en detalle sus dinámicas de vida tanto en su familia como fuera del hogar. El instrumento fue aplicado siempre en el terreno. El perfil de edad de los adolescentes entrevistados muestra una clara concentración en los primeros años de la adolescencia, debido a que las edades más representadas son los 10 y 16 años, con 9 y 19 respuestas respectivamente. Esto indica que la muestra está predominantemente formada por jóvenes que aún se encuentran en etapas tempranas de la pubertad. Las edades extremas (18 y 19 años) tienen una representación mínima, con solo un entrevistado en cada grupo. En relación con el género, la muestra es bastante equilibrada, con 23 hombres y 22 mujeres (para un total de 45 adolescentes entrevistados). Esta distribución sugiere que el estudio refleja adecuadamente las opiniones y condiciones tanto de chicos como de chicas en la comunidad, sin sesgo hacia ninguno de los géneros.

Estructura familiar

Respecto a la estructura familiar, una proporción significativa de los adolescentes vive ya sea solo con los padres (10 casos) o con los padres y hermanos (17 casos). Sin embargo, también existe un número notable de adolescentes que viven, además de padres y hermanos, con otros familiares, como abuelos o tíos (7 casos), lo que podría indicar una tendencia a la

convivencia en hogares extendidos. Un dato interesante es que solo 1 adolescente vive únicamente con sus hermanos.

El análisis del tamaño del hogar revela que la mayoría de los hogares tiene entre 4 y 5 personas (20 casos), lo que refleja hogares de tamaño moderado. Aunque un número significativo de adolescentes vive en hogares con más de 7 personas (12 casos), lo que podría señalar condiciones de hacinamiento que afectan la privacidad y el bienestar de los adolescentes. Este dato, combinado con el hecho de que muchos comparten espacios comunes como el baño o el comedor, sugiere que las condiciones habitacionales podrían no ser óptimas para convivir sin interacciones personales permanentes. Con respecto a los hermanos, la mayoría de los adolescentes tiene al menos un hermano, siendo el grupo más grande el de aquellos con un hermano (20 casos), seguido por los que tienen tres o más hermanos (16 casos). Solo un pequeño número (7 casos) no tiene hermanos. Esto resalta la prevalencia de familias con varios hijos, lo que podría influir en la dinámica social y de apoyo dentro del hogar.

Acerca de los espacios en el hogar, la mayoría de los adolescentes vive en viviendas con varios espacios (30 casos), lo que podría sugerir que, aunque los hogares son de tamaño medio, se busca dividir los espacios para diferentes actividades. Sin embargo, 15 adolescentes reportaron vivir en hogares con un solo espacio, lo que muestra un ambiente familiar bastante saturado de personas. En cuanto a los servicios básicos, una gran parte de los hogares tiene acceso a baño, lavadero e inodoro (29 casos), aunque también existe un porcentaje (9 casos) con solo el baño, lo que refleja importantes carencias en los servicios del hogar.

Aspectos de espacio y vivienda

El espacio para descansar o comer es un aspecto relevante. Aunque muchos hogares tienen sala y comedor (16 casos), hay una proporción (6 casos) que no tiene espacios designados para estas actividades, lo que muestra limitaciones en la distribución interna del hogar. La preferencia por descansar en el cuarto personal es notable, con 31 adolescentes indicando que se sienten más cómodos en su propio espacio, mientras que el patio o la sala son opciones menos frecuentes.

Sobre las condiciones de sueño, la mayoría de los adolescentes tiene su propia cama (36 casos), lo que es un indicio positivo de una condición adecuada para el descanso. Sin embargo, 9 adolescentes reportaron compartir la cama, lo que podría influir en su calidad de sueño y bienestar general. Respecto a los cuartos para dormir, la mayoría vive en hogares con dos cuartos (17 casos), lo que sugiere cierta limitación en la privacidad y espacio personal, especialmente para aquellos que comparten habitación con otros miembros de la familia.

En relación con los aspectos educativos, la mayoría de los adolescentes dijo tener un lugar específico para estudiar y hacer sus tareas (32 casos). Sin embargo, un porcentaje significativo (13 casos) no dispone de un lugar específico, lo que podría afectar su rendimiento académico. Además, aunque la mayoría recibe apoyo familiar para las tareas (26 casos), 14 adolescentes indicaron que nunca recibieron ayuda, lo que podría ser un factor limitante en su desempeño escolar.

Relaciones familiares

En términos de relaciones familiares, la mayoría de los adolescentes se lleva muy bien con sus padres (33 casos), lo que refleja un entorno familiar en su mayoría armonioso. También existe una buena relación con hermanos y otros miembros de la familia, con 22 adolescentes reportando una relación positiva. A pesar de que algunas respuestas indican que hay dificultades, puesto que un pequeño número de adolescentes se lleva mal con algún miembro de su familia (1 con los padres y 2 con hermanos). Respecto a las actividades familiares, están quienes disfrutan salir a pasear (14 casos) o ver televisión (8 casos), lo que indica que, aunque algunos adolescentes prefieren actividades solitarias, están quienes participan en actividades compartidas. No obstante, dos adolescentes mencionan que no les gusta hacer nada con su familia, lo que podría indicar una desconexión o falta de interés en actividades familiares.

Finalmente, los trabajos que los adolescentes realizan fuera del hogar son variados. Aunque la mayoría no trabaja (24 casos), algunos participan en trabajos domésticos (5 casos) o ventas en mercados (11 casos) talleres (2 casos) jornaleros (3 casos), lo que sugiere una cierta responsabilidad y apoyo económico en el hogar. En cuanto a las amistades, la gran mayoría de los adolescentes tiene amigos (42 casos), y la mayoría tiene entre 1 y 5 amigos,

lo que es indicativo de una vida social activa. En resumen, los resultados muestran una comunidad de adolescentes que, en su mayoría, viven en hogares con condiciones materiales bastante precarias, con acceso a servicios básicos y un entorno familiar positivo. Son notables las dificultades con el tamaño de las viviendas y la distribución de los espacios en su interior. Esto, sumado a la debilidad en el apoyo educativo familiar, sin duda influye en el bienestar general y el desarrollo de los adolescentes. Asimismo, aunque no se exploró en específico el factor género, es presumible que en espacios familiares con menos privacidad sean las adolescentes las que más dificultades tengan en su bienestar personal.

Espacios de convivencia

Dentro de los espacios de convivencia que los jóvenes eligen con mayor frecuencia se encuentran la cancha de fútbol. La mayoría de los entrevistados (26 casos) señaló que practica este deporte como actividad recreativa fuera de la escuela, la cual fue la segunda opción más mencionada (16 casos), seguida por la visita a casa de amigos. Esto sugiere que los jóvenes llevan una vida activa y social, interactuando con personas de diferentes edades, lo cual favorece su desarrollo social.

En cuanto a las actividades que los jóvenes realizan al convivir con amigos, 16 jóvenes indicaron que se limitan a platicar, mientras que 11 mencionaron jugar fútbol. A continuación, con 10 casos, se encuentran las actividades de ver videos, escuchar música, comer y navegar en redes sociales. Estas respuestas reflejan que los jóvenes participan en actividades propias de su edad, las cuales, cuando se gestionan adecuadamente, pueden traer múltiples beneficios para su desarrollo. La práctica de deportes, por ejemplo, promueve la salud y el bienestar, mientras que otras actividades de entretenimiento como ver videos, usar redes sociales y escuchar música son también formas de conexión y expresión personal que, por cierto, requieren de un estudio específico.

De los jóvenes entrevistados, 28 indicaron que forman parte de grupos como equipos de fútbol o comunidades juveniles en iglesias, mientras que 14 señalaron que no pertenecen a ningún grupo u organización social. Tres de ellos optaron por no responder a esta pregunta. Aunque la mayoría manifestó que asiste a algún grupo u organización, la cantidad de jóvenes que no participan en ninguno es significativa. A esta edad, crucial para el desarrollo de la personalidad, la convivencia y el sentido de pertenencia juegan un papel fundamental. Estas

experiencias permiten a los adolescentes mantenerse ocupados, identificarse con otros, sentirse aceptados y, sobre todo, crear redes de apoyo que favorecen su crecimiento social.

Aspectos emocionales y de amistad

La mayoría de los jóvenes (20 respuestas combinadas entre "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") se sienten cómodos compartiendo sus problemas con sus amigos, lo que sugiere un nivel significativo de confianza y apertura en sus relaciones de amistad. A pesar de ello, también existe un grupo considerable (16 respuestas combinadas entre "Totalmente en desacuerdo", "En desacuerdo" y "Ni de acuerdo ni en desacuerdo") que no comparte esta experiencia, lo que podría indicar que algunos jóvenes tienen dificultades para hablar abiertamente sobre sus problemas. En la adolescencia, los jóvenes buscan crear lazos de amistad que les permitan sentirse identificados y apoyados, por lo que aquellos que se sienten cómodos compartiendo sus problemas con sus amigos probablemente perciban un mayor apoyo en momentos difíciles.

En relación con el apoyo que sienten recibir los entrevistados por parte de sus amigos, una proporción significativa (26 respuestas entre "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") expresó que perciben este apoyo. Sin embargo, también existe un grupo notable (19 respuestas entre "Totalmente en desacuerdo", "En desacuerdo" y "Ni de acuerdo ni en desacuerdo") que no siente el mismo nivel de respaldo o no está completamente seguro de cómo se sienten al respecto. El grupo de amigos y el apoyo que reciben de este juega un papel crucial en esta etapa de la vida, dado que los jóvenes comúnmente comparten intereses, sueños, metas y tienden a imitar las acciones de su círculo de amistad. Así que no sentirse apoyado por un grupo tan cercano como sus amistades puede generar una sensación de incomprendimiento, lo que podría derivar en aislamiento y convertirse en un factor que influya en su desempeño social y educativo.

La mayoría de los jóvenes (29 respuestas entre "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") se sienten queridos por sus amigos, lo que indica que la relación afectiva dentro de su círculo cercano es generalmente positiva. También existe un pequeño grupo (10 respuestas entre "Totalmente en desacuerdo", "En desacuerdo" y "Ni de acuerdo ni en desacuerdo") que no comparte esta percepción, lo que podría reflejar falta de conexión emocional o relaciones más superficiales.

En relación con la comodidad que sienten los jóvenes de expresar con sus amigos sus sentimientos, este es uno de los ítems con mayor número de respuestas en desacuerdo o neutralidad (22 respuestas combinadas entre "Totalmente en desacuerdo", "En desacuerdo" y "Ni de acuerdo ni en desacuerdo"). Esto sugiere que una parte significativa de los jóvenes no se siente completamente cómodo hablando sobre sus sentimientos con sus amigos, lo que podría estar relacionado con múltiples factores que van desde la personalidad de cada joven, aspectos culturales que limitan la posibilidad de expresar lo que sienten por temor o vergüenza, o la cercanía de los jóvenes con sus amigos.

Una gran parte de los jóvenes (35 respuestas combinadas entre "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") parecen tener una idea clara de quiénes son y qué quieren en la vida. Esto sugiere una alta autoconfianza y autoconocimiento en el grupo, aunque también hay un pequeño grupo (9 respuestas entre "Totalmente en desacuerdo", "En desacuerdo" y "Ni de acuerdo ni en desacuerdo") que podría estar pasando por un proceso de autoexploración o inseguridad. Al igual que en la pregunta anterior, la mayoría de los jóvenes (35 respuestas entre "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") se sienten seguros de sí mismos. Esto es un indicador positivo de la autoestima en el grupo, con solo unos pocos jóvenes mostrando inseguridad (10 respuestas entre "Totalmente en desacuerdo", "En desacuerdo" y "Ni de acuerdo ni en desacuerdo"). Al consultar a los jóvenes sobre el papel de las redes sociales en sus relaciones, la mayoría (26 respuestas entre "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") considera que estas plataformas son fundamentales para mantener la conexión con sus amigos. No obstante, un grupo significativo (16 respuestas entre "Totalmente en desacuerdo", "En desacuerdo" y "Ni de acuerdo ni en desacuerdo") no comparte esta opinión, lo que sugiere que no todos ven las redes sociales como una herramienta efectiva para fortalecer sus vínculos emocionales.

En cuanto a la presión por proyectar una imagen perfecta en línea, la mayoría de los jóvenes (21 respuestas entre "En desacuerdo" y "Ni de acuerdo ni en desacuerdo") no siente una carga excesiva en este aspecto. No obstante, un número considerable (18 respuestas entre "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") reconoce que sí existe una presión social relacionada con las expectativas de apariencia en las redes sociales. Esto sugiere que, aunque muchos no se ven directamente afectados, un grupo importante de jóvenes experimenta el

impacto de estas expectativas sociales en su forma de presentarse en redes. La mayoría de los jóvenes (33 respuestas entre "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") se sienten felices cuando están con sus amigos, lo que refleja relaciones positivas y satisfactorias dentro de su círculo social.

Al consultar sobre si existe presión por cumplir con las expectativas de apariencia frente a sus amigos, la mayoría de los jóvenes no sienten una gran presión por cumplir con expectativas de apariencia (24 respuestas entre "Totalmente en desacuerdo" y "En desacuerdo"). A pesar de que hay un grupo pequeño (15 respuestas entre "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") que sí experimenta algún tipo de estrés relacionado con la imagen personal esta cifra a pesar de ser menor tiene especial relevancia debido a que los jóvenes pueden llegar a presentar insatisfacción o rechazo social que podría inducir a conductas de riesgo como el consumo de sustancias o abandono escolar por no cumplir con las expectativas de sus amigos.

Metas a corto y mediano plazo

En relación con cómo ven su futuro, y dado que el año escolar estaba a punto de terminar cuando se realizaron las entrevistas, se les preguntó por cómo veían su desempeño al final del año: 17 respondieron que aprobarían el año escolar; 14 manifestó que no había pensado en eso; las demás respuestas variaron de 3 a 1, indicando que reprobarían el año escolar, que ya no querían seguir estudiando o que querían irse del país. Estas respuestas son llamativas, ya que pareciera que un número significativo de entrevistados (17 jóvenes) tenía pocas expectativas con respecto a su futuro educativo inmediato. Este mismo análisis se aplica con relación a las expectativas para los siguientes en 5 años: 15 de los entrevistados dijeron no haber pensado en eso, 13 indicaron que se veían estudiando, 8 se veían trabajando y únicamente 1 de ellos se veía como un líder comunitario.

Metas a largo plazo

El análisis revela diversas perspectivas de los jóvenes respecto a sus aspiraciones y metas a largo plazo, en su vida adulta. Entre las respuestas obtenidas, se destaca que, una parte significativa de los jóvenes no ha reflexionado aún sobre su futuro, aunque 18 de ellos indicaron que "no han pensado en eso". Por otro lado, están quienes priorizan la estabilidad

económica y personal. La opción más elegida fue la de tener "solo casa propia" de los cuales 7 jóvenes aspiran. Además, 2 de los entrevistados mencionan la combinación de "casa propia y estabilidad sociofamiliar", lo que refuerza la idea de que la seguridad familiar es igualmente importante. En cuanto a la estabilidad laboral, una cantidad significativa de respuestas se centra en tener un "trabajo estable", en donde 9 jóvenes seleccionaron esta opción, reflejando el deseo de contar con seguridad económica.

De igual manera 2 jóvenes mencionan el interés en disfrutar de una "estabilidad sociofamiliar", lo que subraya la importancia de un entorno familiar equilibrado. Un grupo más pequeño de 4 jóvenes se inclina hacia el emprendimiento y la participación en "gobiernos locales", lo que sugiere un interés por el desarrollo personal y el compromiso con la comunidad. Aunque en menor medida, algunos también consideran la posibilidad de vivir en otro país, en este caso 2 jóvenes, lo que puede reflejar un deseo de explorar nuevas oportunidades. En general, las respuestas por parte de los 45 entrevistados muestran, en el largo plazo, una clara tendencia hacia la estabilidad, tanto en lo económico como en lo familiar, con un pequeño interés por el emprendimiento y la participación social.

Valores

El análisis de las respuestas revela que, entre los valores importantes para los encuestados tomando en cuenta que seleccionaban más de un valor, el respeto es el más destacado, con un total de 22 casos. A continuación, se encuentran valores como la paz (18), la libertad y el éxito (ambos con 15), lo que indica una fuerte orientación hacia el bienestar social y el logro personal. Valores como la justicia (12) y la obediencia (13) también son considerados significativos, pero en menor medida, mientras que la igualdad (11) y la tolerancia (8) tienen una representación aún más baja, lo que podría sugerir que, aunque se valoran, no son percibidos como prioritarios en comparación con los otros valores mencionados. Cabe destacar que dos jóvenes no seleccionaron ninguno de los valores propuestos, lo que podría indicar una desconexión o falta de interés hacia los valores listados en la encuesta.

Educación y rendimiento académico

De los 45 jóvenes entrevistados, todos los participantes se encuentran actualmente cursando sus estudios. Este dato resalta la relevancia y actualidad de la muestra, lo que

asegura que las opiniones y respuestas provienen de individuos que están inmersos en el proceso educativo. A partir de los datos proporcionados por ellos (a quienes se pidió que se asignaran notas del 1 al 10), se puede observar una distribución variada de sus calificaciones en distintas materias. En general, la mayoría de las asignaturas presentan un alto porcentaje de estudiantes que obtienen calificaciones en las categorías de "muy bueno" o "excelente", especialmente en áreas como Educación Física, y Educación Artística, donde la cantidad de estudiantes con calificaciones de 9 a 10 es considerablemente alta.

Sin embargo, algunas materias, como Matemáticas, tiene número significativo de estudiantes en la categoría "Necesita Mejorar". Por lo contrario, informática e inglés, muestran una mayor dispersión en las calificaciones, con un número poco representativo de estudiantes en las categorías "bueno" y "necesita mejorar". Este fenómeno sugiere que hay áreas de mejora en determinadas disciplinas. El elevado número de respuestas "sin respuesta" en varias asignaturas, particularmente en Informática, Inglés y Orientación para la Vida, puede indicar falta de participación o desconexión de los estudiantes con esas materias. Además, la categoría "otra respuesta", con una frecuencia asociada a "muy bueno" y vinculada al seminario, resalta la relevancia de este espacio dentro del currículo de bachillerato. En conclusión, los entrevistados tienen una buena percepción de sí mismos en cuanto a su rendimiento académico.

Asimismo, el análisis de las respuestas sobre la materia favorita de los estudiantes revela una diversidad de intereses. La Educación artística es la materia favorita de 6 estudiantes, seguida por Matemática y Estudios Sociales, cada una con 5 menciones. Las materias como Educación física y Lenguaje también tienen una presencia notable, con 3 menciones cada una, mientras que Informática, Ciencia e Inglés son preferidas por 1 o 2 estudiantes. Llama la atención que Orientación para la vida no fue mencionada como materia favorita, con solo una respuesta sin preferencia. Además, hay un grupo de estudiantes que combina su preferencia por Matemática con otras materias (6 casos), lo que indica una tendencia hacia la combinación de áreas de conocimiento. Finalmente, la categoría de "otras" fue elegida por 2 estudiantes. Esto refleja una variabilidad de intereses, con una clara inclinación hacia asignaturas académicas, tradicionales y artísticas.

Con base a las respuestas obtenidas, se observa que la mayoría de los entrevistados considera que aprende lo necesario de lo que les enseñan sus profesores. Un total de 19 entrevistados indicó que aprenden lo necesario, mientras que 18 de ellos señalaron que aprenden mucho. Por otro lado, 7 personas consideran que aprenden poco, y 1 persona no proporcionó una respuesta. Este patrón sugiere que, en general, los estudiantes perciben de manera positiva su proceso de aprendizaje, aunque algunos podrían sentir que la enseñanza no satisface completamente sus expectativas.

Fatiga en clase

En relación con la pregunta sobre el cansancio durante las clases, los resultados reflejan que una mayoría significativa de los entrevistados, 25 de 45, reportaron sentirse "un poco cansados" durante las clases. Un grupo menor, 16 entrevistados, indicaron que no se sienten cansados en absoluto. Por otro lado, solo 4 entrevistados afirmaron sentirse "muy cansados" durante las clases, lo que sugiere que la fatiga es un elemento existente en la mayoría de los casos. Estos resultados podrían indicar que, aunque no todos los estudiantes se sienten excesivamente agotados, un número considerable experimenta algún grado de cansancio, lo que podría estar relacionado con factores como las condiciones del ambiente familiar y educativo o condiciones nutricionales de los jóvenes.

Los resultados revelan patrones interesantes sobre los momentos de mayor fatiga durante el día escolar. Las opciones de respuestas varían en cuanto a la distribución del cansancio. La mayor concentración de casos (17) se dio en el último bloque de clases, de 10:45 am a 12:00 m o a las 4:45 pm, lo que sugiere que la fatiga aumenta a medida que avanza la jornada, posiblemente debido a la acumulación de horas de trabajo intelectual o físico y al desgaste energético a lo largo de la jornada previa.

Por otro lado, el segundo bloque de clases, de 9:00 am a 10:30 am o 3:00 pm a 4:30 pm, recibió 8 respuestas, lo que refleja que, aunque hay una leve fatiga, es menos significativa que en la parte final del día. Los recesos (4 respuestas en cada uno) parecen no ser momentos clave de cansancio, lo que podría indicar que estos descansos son efectivos en la recuperación temporal de energía. Cabe señalar que tres personas indicaron no sentirse cansadas, lo que podría reflejar una percepción subjetiva o la presencia de factores como hábitos de descanso o salud física. Las tres respuestas sin contestar podrían sugerir un nivel de indiferencia o falta

de claridad en cuanto a los momentos de cansancio. En resumen, los resultados muestran que el cansancio se acumula progresivamente a lo largo del día, alcanzando su punto más alto en el último bloque de clases tanto de la mañana como de la tarde.

El rendimiento académico revela una distribución diversa de percepciones entre los entrevistados. De un total de 45 personas, la mayoría, con 14 respuestas, considera que su rendimiento es "Bueno", lo que podría indicar una autopercepción generalmente positiva en relación con el desempeño académico. Aunque un número significativo (9 entrevistados) se autoevalúa como "Regular", lo que sugiere que una parte considerable de los participantes siente que su rendimiento podría mejorar. Un grupo menor, con 5 respuestas en las categorías "Muy Malo/necesito mejorar" y "Malo", refleja una autocrítica o insatisfacción con su desempeño académico. El hecho de que se observe una cierta dispersión en las respuestas indica una variedad de percepciones, lo que puede señalar diferencias en las expectativas personales o el nivel de dificultad percibido en las preguntas.

En síntesis, las dinámicas de vida de los jóvenes están marcadas por diversas condiciones que afectan su desarrollo y bienestar. Estas condiciones van desde necesidades estructurales, como la falta de un espacio adecuado en sus hogares para estudiar, hasta situaciones familiares complejas, como la ausencia de uno o ambos padres debido a migración o la formación de nuevos hogares, lo que los obliga a vivir con otros familiares. Además, enfrentan una deficiencia en actividades recreativas, las opciones disponibles se limitan principalmente a ir a la cancha o asistir a la iglesia. A esto se suman las necesidades de pertenencia a un grupo y la presión por mantener una imagen en redes sociales.

Estas realidades pueden ser determinantes al momento de establecer metas a corto, mediano y largo plazo. De hecho, son pocos los jóvenes que manifiestan la intención de continuar sus estudios y les resulta difícil proyectarse en el futuro. Esta falta de proyección afecta su motivación en clase y dificulta su proceso de aprendizaje en el aula. Varios jóvenes expresan sentirse fatigados y cansados, lo que resulta preocupante, ya que se encuentran en una etapa crucial de su vida, en la que deberían estar motivados y alertas para aprender, y consolidar su carácter y personalidad. Esta falta de energía y enfoque puede limitar su desarrollo académico y personal.

Condiciones alimentarias de los adolescentes del Cantón San Jerónimo

Para explorar las condiciones alimentarias de los adolescentes se usó el mismo instrumento de entrevista, al cual se le incorporaron ítems relativos a esta problemática. Al consultar las dinámicas de alimentación los resultados obtenidos fueron los siguientes: de los 45 adolescentes entrevistados, únicamente 16 indicaron que realizan todas sus comidas del día (desayuno, almuerzo, cena y refrigerios), lo que revela que 29 jóvenes no completan todas sus ingestas diarias de alimentos. Este dato es preocupante, puesto que sugiere que una parte significativa de los adolescentes podría estar omitiendo comidas importantes, lo que podría afectar su nutrición y energía a lo largo del día. Otras categorías comunes incluyen aquellos que consumen solo desayuno, almuerzo y cena (6 casos) o solo desayuno y cena (6 casos), lo que también señala una falta de consistencia en los patrones alimenticios. En contraste, los casos de quienes solo consumen almuerzo o refrigerios son muy pocos (una respuesta por cada categoría). Esta situación plantea la necesidad de cuidar los hábitos alimenticios de los adolescentes, dado que omitir comidas o restringir horarios puede tener efectos negativos en su salud y desarrollo.

Desayuno

En el análisis de los hábitos de consumo de desayuno de los adolescentes en Cantón San Jerónimo, Los Planes (Tabla 2), se observan algunas tendencias sobresalientes en los alimentos consumidos, tanto en la frecuencia como en el lugar de consumo.

Tabla 2

Alimentos consumidos por los adolescentes en el desayuno

Alimento	Frecuencia de consumo semanal				En casa	Fuera de casa	En casa y fuera de casa
	1-2	3-4	5-6	7 días			
Frijoles	18	14	4	6	32	4	1
Huevo	20	14	4	1	35	2	1
Plátano	16	11	3	2	25	2	1

Crema	18	8	8	5	32	2	2
Café	4	6	3	27	31	2	3
Leche	13	9	4	4	2	24	3
Chorizos	18	4	1	1	22	0	0
Salchichas	23	7	1	1	26	2	0
Queso	11	12	9	8	33	1	1
Tamal	27	3	2	2	26	1	0
Pupusas	20	8	4	6	20	8	5
Cereal	16	8	5	3	16	9	0
Pan	11	9	5	16	31	4	0
Tortilla	6	0	4	29	32	0	2
Pan dulce	11	10	4	12	27	4	0
Fruta	10	5	8	14	26	3	3

Fuente: Instrumento de investigación, entrevista a adolescentes.

Alimentos consumidos con mayor frecuencia

Los frijoles, el huevo y la crema son alimentos comunes entre los jóvenes, quienes suelen desayunarlos exclusivamente los fines de semana cuando se encuentran en su hogar. Los frijoles tienen un consumo alto, con 42 casos. De estos, 18 consumieron frijoles de 1 a 2 veces por semana, y 14 los consumieron entre 3 y 4 veces. La mayoría de los entrevistados (32 de 42) consume frijoles en casa, quizás por tratarse de un alimento de fácil acceso. En cuanto a los huevos, 39 adolescentes reportaron su consumo semanal, siendo la mayoría (35) quienes los consumen en casa. Por otro lado, la crema es consumida por los mismos 39 adolescentes.

El café y pan son alimentos que se consumen de manera frecuente en la dieta de los adolescentes. Sobre el café, 40 entrevistados lo consumen a lo largo de la semana, pero 27 de ellos lo toman a diario. Este consumo resulta llamativo debido a que varios de los entrevistados manifestaron que sustituyen el desayuno por el café con pan, lo cual es un aspecto relevante dado que el café con pan no cumple con los requerimientos nutricionales que debe tener un plato saludable en el desayuno.

Alimentos típicos

Por otra parte, los tamales y las pupusas son alimentos tradicionales en la alimentación salvadoreña que también aparecen frecuentemente en la dieta de los jóvenes. Los tamales son consumidos por 34 encuestados a lo largo de la semana, y la mayoría los consumen entre 1 y 2 veces por semana. Las pupusas tienen una presencia significativa, con 38 adolescentes reportando su consumo semanal, de los cuales 20 las consumen en casa. Se debe tomar en cuenta que estos alimentos son altos en calorías y carbohidratos y podrían resultar una opción poco saludable para los adolescentes. Por lo tanto, es recomendable moderar el consumo de pupusas y otros alimentos ricos en carbohidratos refinados, especialmente para personas con diabetes o que buscan controlar sus niveles de glucosa.

Lácteos

Los productos lácteos como el queso y la leche también forman parte de los desayunos. El queso es consumido durante la semana por 40 entrevistados, y la mayoría de ellos lo consume en casa (33 casos). La leche, sin embargo, muestra una diferencia en el lugar de consumo, pues 24 adolescentes la consumen fuera de casa, lo cual podría estar relacionado con limitaciones económicas para su consumo en el hogar.

Embutidos

En el caso de productos como las salchichas y chorizos, que son proteínas de origen cárnico, son consumidos semanalmente por 32 y 24 adolescentes respectivamente, aunque en ambos casos el consumo se concentra en 1-2 veces a la semana. Es importante destacar que, a pesar de que estos alimentos se encuentran clasificados como proteínas, son alimentos ricos en calorías, grasas y sodio lo cual puede ser perjudicial para la salud, además de no aportar los nutrientes necesarios.

Almuerzo

En el análisis de los hábitos de consumo de los adolescentes en Cantón San Jerónimo, con relación a los alimentos ingeridos a la hora del almuerzo (Tabla 3), se observan algunas tendencias sobresalientes en los alimentos consumidos, tanto en la frecuencia como en el lugar de consumo.

Tabla 3

Alimentos consumidos por los adolescentes en el almuerzo

Alimento	Frecuencia de consumo semanal				En casa	Fuera de casa	En casa y fuera de casa
	1-2	3-4	5-6	7 días			
Carne	22	7	6	2	30	2	1
Pollo	14	16	5	2	28	5	1
Pescado	23	3	3	1	26	5	0
Macarrones	17	10	6	4	31	1	0
Arroz	14	7	10	11	30	1	4
Frijoles	10	11	8	10	29	11	1
Ensalada	19	9	4	5	28	2	1
Frutas	13	10	10	6	29	3	1
Verduras	13	11	8	5	30	4	1
Tortilla	7	3	2	25	27	1	5
Queso	14	8	3	11	29	2	3
Tortas	25	6	2	2	20	19	0
Sopas instantáneas	18	10	6	1	25	7	1

Hot Dogs	17	3	4	1	10	15	0
Panes chucos	12	1	5	0	11	11	0
Hamburguesa	16	6	3	3	11	15	1
Chucherías	8	14	5	8	11	15	6
Galletas	12	11	7	6	19	7	6
Frescos	14	4	10	14	21	10	7
Sodas	16	11	6	8	17	10	10
Café	8	2	5	19	25	3	2

Fuente: Instrumento de investigación, entrevista a adolescentes.

Alimentos consumidos con mayor frecuencia

Los frijoles, el arroz y las tortillas son los alimentos mayormente seleccionados por los adolescentes, destacando que estos están presentes en su consumo a la hora del almuerzo con una frecuencia de siete días para el caso del arroz y los frijoles en 10 adolescentes; el resto manifestó consumir entre 1 y 3 veces a la semana; en el caso de la tortilla su consumo es más alto, 25 de los 42 manifestaron consumir los siete días y los 17 restantes manifestaron consumir entre 1 y 6 veces a la semana. El lugar de consumo de los alimentos es con mayor frecuencia en casa (28 casos).

Carnes

Tanto el pollo, res y pescado se consumen en menor frecuencia. Para el caso de la carne de res el consumo es de una vez a la semana en 22 adolescentes, para el pollo 14 adolescentes lo consumen una vez a la semana y el pescado lo consumen una vez a la semana, 23 de los encuestados; y para los tres tipos de carne su consumo es mayormente en casa. Estos datos resultan preocupantes debido a que la carne es una de las principales fuentes de proteínas, esenciales para el desarrollo y las necesidades nutricionales de los adolescentes.

Comida chatarra

Las tortas, sopas instantáneas, perros calientes (hot dogs) y hamburguesas son parte de los alimentos consumido por los adolescentes. El detalle de la frecuencia de su consumo es: para el caso de las tortas, 25 manifestaron comerlas una vez a la semana; las sopas instantáneas, una vez a la semana, por 18 jóvenes; 17 dijeron consumir hot dogs una vez a la semana; y 16 dijeron comer hamburguesas con la misma frecuencia del anterior. El lugar de consumo de este tipo de alimentos, en un porcentaje similar, se hace tanto en casa como fuera de casa. Aunque el consumo de estos alimentos no es tan frecuente, se encuentra presente en la dieta de los jóvenes; aquí es importante destacar que el exceso o sustitución de un plato saludable por este tipo de alimentos es contraproducente para una correcta nutrición.

Bebidas

Dentro de las opciones más frecuentes que los jóvenes indicaron se encuentran refrescos, sodas y café. El detalle de la frecuencia de su consumo nos indica que de 42 jóvenes entrevistados, 14 responden que consumen refrescos de 1 a 2 días por semana, 4 lo hacen de 3 a 4 días por semana, 10 de 5 a 6 días por semana y 14 lo consumen los 7 días de la semana y que el mayor consumo es en casa. La soda nos demuestra la frecuencia que el consumo por semana es el siguiente: 16 jóvenes la consumen de 1 a 2 veces por semana, 11 lo hacen de 3 a 4 veces por semana, 6 de 5 a 6 veces por semana y 8 jóvenes lo consumen los 7 días de la semana, prevaleciendo que el mayor consumo se da en sus casas. El café nos demuestra la frecuencia que 8 jóvenes lo consumen de 1 a 2 días por semana, 2 de 3 a 4 veces por semana, 5 de 5 a 6 veces por semana y 19 jóvenes consumen la bebida los 7 días de la semana, prevaleciendo que el mayor consumo es en sus casas. El hábito de consumo de bebidas destaca que se tiende a elegir más bebidas artificiales y carbonatadas, como la soda, y bebidas estimulantes, como el café, en lugar de optar por alternativas naturales. Este comportamiento de consumo elevado de estas bebidas podría tener efectos negativos en la salud física y mental, como aumento de peso y obesidad, problemas dentales, trastornos digestivos, problemas cardiovasculares, deshidratación, y otros, como la alteración de los niveles de glucosa en la sangre. Por eso, se recomienda moderar su consumo y optar por bebidas más naturales, como agua o jugos naturales.

Cena

A partir de la información sobre la frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes en la cena, se presentan los alimentos más relevantes y su posible relación con el desempeño en la salud y energía de los adolescentes (Tabla 4).

Tabla 4

Alimentos consumidos por los adolescentes en la cena

Alimento	Frecuencia de consumo				En casa	Fuera de casa	En casa y fuera de casa
	semanal						
	1-2	3-4	5-6	7 días			
Frijoles	16	11	8	6	39	1	1
Huevo	16	13	5	4	35	2	1
Plátano	16	9	2	3	29	1	1
Crema	18	8	8	5	32	2	2
Café	7	1	4	30	37	0	4
Leche	12	5	4	5	25	0	2
Chorizos	18	6	2	1	24	2	1
Salchichas	16	5	1	1	23	0	1
Queso	15	10	1	12	33	1	4
Tamal	23	3	3	0	25	3	3

Pupusas	19	7	6	6	22	6	11
Atoles	16	8	4	4	25	6	3
Pan	13	5	8	11	33	3	2
Tortilla	5	5	3	28	35	1	6
Pan dulce	7	9	6	13	30	2	3
Fruta	9	5	4	12	30	2	3

Fuente: Instrumento de investigación, entrevista a adolescentes.

Alimentos consumidos con mayor frecuencia

Los frijoles, el huevo y el plátano tienen una frecuencia de consumo significativa. En una frecuencia de 1-2 veces por semana, el consumo de frijoles y huevo alcanza 16 respuestas cada uno, mientras que el plátano también es consumido con la misma frecuencia. Esta combinación de alimentos aporta nutrientes importantes, aunque resulta de necesario destacar que si estos se consumen fritos podrían llegar a resultar poco saludables dependiendo de las cantidades de grasas con los que son preparados.

El pan y la tortilla también se encontraron dentro de alimentos comunes en las dietas de los adolescentes en la cena, siendo el pan dulce y las tortillas altamente consumidos. La frecuencia de 1-2 veces por semana muestra un consumo de pan dulce en 7 ocasiones y tortillas en 5. El consumo de estos carbohidratos puede proporcionar energía rápida, aunque su alta ingesta de forma frecuente podría influir en el aumento de peso. Y la sustitución de la cena por el pan dulce continúa siendo un elemento alarmante en la alimentación de estos jóvenes.

Productos lácteos y derivados

El queso y la leche presentan un consumo notable, con una frecuencia semanal en torno a 15-20 respuestas. El queso es consumido en 15 ocasiones con una frecuencia de 1-2 veces por semana, mientras que la leche registra un consumo de 12 respuestas en esta frecuencia y 30 respuestas en una frecuencia diaria. Los productos lácteos son importantes fuentes de calcio, lo cual favorece el desarrollo óseo en adolescentes. La cena se destaca debido a la poca variabilidad de los alimentos que se consumen.

Por otra parte, el consumo de agua en los adolescentes del Cantón San Jerónimo revela distintos patrones en cuanto a las fuentes y la frecuencia, lo cual puede tener importantes implicaciones para su salud e hidratación (Tabla 5). Entre las opciones más comunes, el agua potable destaca como la principal fuente de hidratación, con 16 adolescentes que indican consumirla diariamente. Los estudiantes del Complejo Educativo se han visto beneficiados debido a que se han instalado hidropáneles solares, que captan la humedad del ambiente y la convierten 99 % en agua potable, lo cual les permite acceder y consumirla más fácilmente.

Tabla 5

Consumo de agua por los adolescentes

Frecuencia semanal	Agua potable	Aqua embotellada	Aqua lluvia
1-2	10	14	9
3-4	3	5	6
5-6	5	1	1
7 días	16	11	13

Fuente: Instrumento de investigación, entrevista a adolescentes.

El agua embotellada también fue una opción seleccionada por los jóvenes, aunque su consumo diario es menos frecuente en comparación con el agua potable, con 11 adolescentes que la consumen todos los días. La preferencia por el agua embotellada puede deberse a su disponibilidad en situaciones donde los adolescentes están fuera de casa o en áreas donde la calidad del agua potable es una preocupación. Esto implica que, el consumo diario de agua embotellada representa un gasto económico, lo cual podría resultar un desafío para algunas familias de la comunidad debido a las dificultades económicas presentes en la zona.

Un hallazgo interesante es el consumo de agua de lluvia, donde 13 adolescentes reportan consumirla diariamente, y otros 9 indican hacerlo entre 1 y 2 veces por semana. El consumo de agua lluvia puede estar relacionado con las dificultades en el acceso a otras fuentes de agua por motivos estructurales o económicos. La limpieza de esta agua es incierta, dado que, sin un tratamiento adecuado, puede contener microorganismos o contaminantes que pongan en riesgo la salud. Los adolescentes que consumen agua de lluvia regularmente podrían estar expuestos a infecciones gastrointestinales o enfermedades transmitidas por el agua, lo cual impacta negativamente su bienestar y desempeño. La hidratación adecuada es crucial durante la adolescencia, una etapa de crecimiento y desarrollo continuo. La falta de agua suficiente o el consumo de agua no segura puede afectar no solo la salud general, sino también la capacidad de concentración, el rendimiento físico y el desarrollo cognitivo de los jóvenes.

La alimentación de los adolescentes en el Cantón San Jerónimo, Los Planes, muestra patrones de consumo variados que reflejan tanto la educación nutricional como la referencia por ciertos alimentos típicos del contexto y preferencias culturales de su edad (Tabla 6).

Tabla 6

Consumo de otros alimentos y bebidas ultraprocesados por los adolescentes

Alimentos y bebidas ultraprocesados	Frecuencia semanal			
	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 días
Gaseosa	20	9	8	3
Bebida energizante	13	5	2	2

Churros	16	10	6	8
Papas fritas	20	8	7	4
Galletas	13	10	6	7
Dulces	17	8	6	4
Chocolates	16	12	4	1
Frituras	18	4	5	5
Pastelitos	18	9	3	2
Yuca	25	6	4	0

Fuente: Instrumento de investigación, entrevista a adolescentes.

Snacks y dulces

Los adolescentes indican que consumen papas fritas, galletas, dulces y chocolates de forma frecuente. Por ejemplo, las papas fritas tienen una frecuencia de consumo de 16 en 1-2 veces por semana, mientras que los dulces y chocolates se consumen también semanalmente en al menos 13-16 casos. Estos alimentos son bajos en nutrientes esenciales y un consumo elevado podría impactar en la salud a largo plazo.

El consumo de sustancias como cerveza y licor, o medicamentos recetados, medicamentos populares y cigarrillos, entre los jóvenes de 10 a 19 años del Cantón San Jerónimo muestra datos que deben tenerse en cuenta, ya que algunas de estas sustancias pueden tener efectos negativos significativos en su salud, especialmente durante esta etapa de desarrollo (Tabla 7). Es importante resaltar que los adolescentes están en una fase de crecimiento físico y emocional, por lo que la exposición temprana a estas sustancias puede influir en su bienestar a corto y largo plazo.

Tabla 7*Otros productos de consumo por los adolescentes*

Frecuencia semanal	Cerveza	Licor	Medicamentos recetados	Medicamentos populares	Cigarrillo s
1-2	5	3	12	9	3
3-4	1	1	0	4	0
5-6	0	0	0	1	0
7 días	2	0	11	4	1
No hace la comida	0	0	0	1	0

Fuente: Instrumento de investigación, entrevista a adolescentes.

Sobre el consumo de alcohol, aunque no es generalizado, tiene presencia en el grupo de entrevistados. Cinco jóvenes reportan consumir cerveza entre 1 y 2 veces por semana, y dos más lo hacen a diario. Este consumo puede estar vinculado a la experimentación o la influencia de normas sociales dentro del grupo, lo cual es común en esta etapa. Aunque el consumo de cerveza no parece ser excesivo, es relevante señalar que la ingesta temprana de alcohol puede afectar el desarrollo cerebral de los adolescentes, alterar su juicio y aumentar el riesgo de adicciones a largo plazo. El licor muestra una tendencia más baja, con solo tres adolescentes consumiéndolo entre 1 y 2 veces por semana, y ninguno reporta un consumo diario. Esto podría indicar que el licor no es tan común en sus dinámicas de vida, pero está potencialmente presente.

Medicamentos

El uso de medicamentos recetados parece ser más común, con 12 adolescentes reportando su consumo entre 1 y 2 veces por semana, y 11 de ellos usando estos medicamentos a diario. Esto puede reflejar el tratamiento para enfermedades crónicas o problemas de salud que requieren medicación, aunque también podría indicar el uso indebido de medicamentos sin

supervisión médica. En este contexto, es crucial distinguir entre el uso terapéutico y el abuso de medicamentos, ya que esto último puede tener consecuencias graves para su salud a largo plazo. Los medicamentos populares, su consumo parece estar más relacionado con prácticas informales o autoadministradas, con 9 adolescentes reportando su uso semanal entre 1 y 2 veces. Estos medicamentos, que a menudo son de venta libre o adquiridos sin receta, pueden ser vistos como una forma de automedicación por los jóvenes, lo que podría ser un indicio de una falta de acceso a atención médica adecuada. El uso excesivo de estos medicamentos puede conducir a problemas de salud, especialmente si se combinan con otras sustancias.

Tabaco

Por último, el consumo de cigarrillos es bajo en la muestra, con solo tres adolescentes reportando su consumo entre 1 y 2 veces por semana. A pesar de que la prevalencia es baja en comparación con otras sustancias, la exposición temprana al tabaco sigue siendo un riesgo importante. El consumo de cigarrillos puede generar dependencia y aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias y cardiovasculares a largo plazo.

Conclusiones

Las necesidades alimentarias entre los jóvenes del Cantón San Jerónimo, Los Planes, Nejapa, en San Salvador, son un problema evidente en la comunidad. La falta de acceso a alimentos que aporten los requerimientos nutricionales necesarios para su desarrollo, agravado por factores económicos y sociales, pueden estar influyendo en aspectos tan importantes como su rendimiento académico, desarrollo social y comportamiento. La falta de recursos económicos es un elemento que limita el acceso a una alimentación adecuada muy determinante en la zona.

Los datos aportados por esta investigación sustentan, de forma razonable, la hipótesis de la que se partió, según la cual los adolescentes del Cantón San Jerónimo, Los Planes, no se alimentan debidamente ni en calidad ni en variedad ni en cantidad, lo cual hace que la alimentación inadecuada se añada a los factores de precariedad y pobreza que afectan no solo a ellos y ellas, sino a las comunidades en las que habitan. La literatura especializada es firme en señalar que adolescentes mal alimentados no solo tienen un rendimiento académico

óptimo, sino que también su desarrollo evolutivo, sus dinámicas de convivencia y bienestar son afectadas negativamente por tal situación.

A través de los instrumentos administrados a los miembros de la comunidad, profesores y adolescentes se identificó que los hogares de la zona tienden a consumir alimentos básicos frecuentes en la dieta de la población salvadoreña tales como frijoles y tortillas, los cuales se obtienen a través de las prácticas agrícolas, y huevos que adquieren debido a que varias familias poseen crías de gallinas. Además, al ser una zona rural, los habitantes tienen la posibilidad de acceder a frutas y vegetales que ellos mismos cosechan. A pesar de que estos alimentos aportan nutrientes importantes, estos no son suficientes para cumplir con los requerimientos nutricionales tan demandantes en el desarrollo de los jóvenes, sumado a este fenómeno se ha observado poca variedad en los alimentos que consumen y una ingesta muy poco frecuente de fuentes de proteínas como la carne. Asimismo, se ha evidenciado que los adolescentes tienden a saltarse alimentos o a sustituirlos por opciones más rápidas o económicas que no cumplen los requerimientos nutricionales, lo que dificulta aún más la situación.

En relación con la conducta alimentaria de los jóvenes, es relevante señalar que los patrones de alimentación reflejados en la comunidad coinciden en gran medida con los expresados por los adolescentes. Entre los alimentos más destacados se encuentran los frijoles, productos lácteos como el queso, tortillas, huevos, pan y bebidas como el café, los cuales forman parte de la dieta habitual. Además, se observa una tendencia alarmante: un consumo insuficiente de productos cárnicos, lo que es preocupante dado que las carnes son una fuente clave de proteínas y nutrientes para el desarrollo físico y mental de los jóvenes. Esta deficiencia puede afectar negativamente su salud a largo plazo.

Algo preocupante es el elevado consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, que, además de aportar pocos nutrientes a su dieta, pueden estar contribuyendo a problemas de concentración y rendimiento académico. El consumo excesivo de azúcar podría influir en la energía y la concentración de los jóvenes. Es evidente que muchos de ellos no siguen una alimentación balanceada y, en lugar de consumir comidas completas y nutritivas, tienden a saltarse el desayuno o el almuerzo, o sustituyen estas comidas por opciones como pan y café. Este patrón de comportamiento podría estar

influenciado por diversos factores tales como la poca posibilidad económica para consumir alimentos de mejor calidad y variabilidad.

En la misma línea, esta situación alimentaria deficiente podría estar relacionada con las observaciones de los docentes, quienes reportan que los jóvenes muestran bajos niveles de concentración y motivación en las clases. Esta falta de motivación puede deberse a la falta de nutrientes que consumen lo cual puede afectar la salud física y mental, además de disminuir la capacidad de los jóvenes para mantenerse enfocados y comprometidos con sus asignaturas. A pesar de que el centro educativo ofrece un programa de alimentación, este parece tener limitaciones tanto en la cantidad como en la calidad de los alimentos proporcionados, lo que refuerza la necesidad de una mejor oferta nutricional dentro de las escuelas. Además, en muchos hogares existe dificultad para acceder a alimentos de mayor aporte nutricional, lo que limita las opciones saludables disponibles para los jóvenes.

Otro aspecto que cabe destacar es la necesidad de mejorar el agua de consumo, y suspender la práctica de ingerir agua lluvia; este fenómeno es el reflejo de las necesidades que existen en las familias y las dificultades para acceder a agua potable de calidad, lo cual se encuentra relacionado de manera directa con la pobreza o las deficiencias estructurales tan marcadas en esta población. Se deben crear condiciones para corregir esta situación, así como informar a los habitantes sobre las implicaciones negativas del consumo de agua lluvia.

A raíz de estas necesidades resulta evidente que se deben implementar medidas para mejorar la calidad de vida y alimentación de los jóvenes, tanto a nivel del Complejo Educativo como de la comunidad; en el centro educativo es necesario crear acciones para incluir alimentos que cubran mejor las necesidades nutricionales de los estudiantes a través del Programa de Alimentación y Salud Escolar (PASE), así como promover y potencializar la creación y mantenimiento de huertos escolares. Asimismo, esta acción se debe implementar en la comunidad motivando a los habitantes a la creación de huertos caseros y crianza de animales para consumo humano como (gallinas, cerdos, cabras o ganado), ya que estos tienden a ser los alimentos que se consumen con menor frecuencia en los entrevistados.

De igual manera resulta urgente proporcionar a los habitantes conocimientos sobre las necesidades nutricionales y alternativas para cumplir con ellas, adecuándolas a las posibilidades y dificultades que aquellos presentan; iniciativas como estas podrían aportar

beneficios significativos en la salud y bienestar de los jóvenes. Además, es importante promover la reducción en el consumo de alimentos que aportan pocos o ningunos nutrientes esenciales, el azúcar y la cafeína, consumidos de manera frecuente entre los jóvenes.

Finalmente, es necesario crear estrategias que contribuyan a mejorar la situación económica de la zona, así como la alimentación y la prevención de conductas de riesgo como el consumo de alcohol, el tabaco o los medicamentos sin recetas, que influyen directamente en el comportamiento de los jóvenes. En definitiva, se debe de trabajar en conjunto tanto, con padres de familias, autoridades locales y complejo Educativo para garantizar un entorno más adecuado para el desarrollo óptimo de los jóvenes, tanto en el ámbito social, nutricional y cognitivo.

Referencias

Adolphus, K., Lawton, CL, Champ, CL y Dye, L. (2016). Los efectos del desayuno y la composición del desayuno en la cognición en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Avances en Nutrición*, 7(3), 590S-612S. <https://doi.org/10.3945/an.115.010256>

Aragón, A. P. (2020). Nutrición y adolescencia. *Nutr Clin Med*, 14(2), 64-84

Aragón, A. P. (2020). Nutrición y adolescencia. *Nutrición Clínica en Medicina*, 14(2), 64-84. <https://nutricionclinicaenmedicina.com/nutricion-y-adolescencia/>

García, S. (2023). ¿Es lo mismo alimentación y nutrición? (I. Marques, Ed.). Nutriendo. Recuperado el 10 de noviembre de 2024, de <https://www.academianutricionydietetica.org/dietas/diferencia-alimentacion-nutricion/>

García, S. (2023). ¿Es lo mismo alimentación y nutrición? *Nutriendo*. Academia de Nutrición y Dietética. <https://www.academianutricionydietetica.org/dietas/diferencia-alimentacion-nutricion/>

FAO. (2021). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/5dde834e-0ba2-47fa-96de-7298d0c51403/content/cb4474es.html>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021*. FAO. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/5dde834e-0ba2-47fa-96de-7298d0c51403/content/cb4474es.html>

Ferreros, M. L. (2024, julio 3). Así afecta la alimentación al comportamiento de los niños, según una psicóloga infantil: "Una bomba de cereales azucarados en el desayuno les aporta una ansiedad tremenda que cae en picado en clase". Familia y Co. <https://www.elmundo.es/vida-sana/familia-y-co/2024/07/03/6683fc43fddffcfbc8b457b.html>

Ferreros, M. L. (2024, 3 de julio). Así afecta la alimentación al comportamiento de los niños, según una psicóloga infantil. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/vida-sana/familia-y-co/2024/07/03/6683fc43fddffcfbc8b457b.html>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). La salud y el bienestar de los adolescentes en América Latina y el Caribe: Desafíos y oportunidades. OPS

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *La salud y el bienestar de los adolescentes en América Latina y el Caribe: Informe técnico regional*. OPS. <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>

Núñez, R. B., Zambrano, M. Q., Alarcón, M. S., Monar, L. V., & Cisneros, J. C. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. FACSALUD-UNEMI, 1(1), 34-39

Guillén, J. (2016, marzo 17). Escuela con cerebro: un espacio de documentación y debate sobre neurodidáctica. Recuperado el 10 de noviembre de 2024, de <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2016/03/17/alimentos-para-una-buena-salud-cerebral-implicaciones-educativas/>

Guillén, J. (2016). Alimentos para la salud cerebral: Implicaciones en el ámbito educativo. *Revista de Neuroeducación* , 8(2), 45-62
<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2016/03/17/alimentos-para-una-buena-salud-cerebral-implicaciones-educativas/>

UNICEF. (2019, octubre 15). La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF. Recuperado el 10 de noviembre de 2024, <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo. *Unicef* . <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentacion-perjudica-salud-ninos-mundo>

Universidad Veracruzana. (sf). *Nutrición – Centro de Estudios y Servicios en Salud* . Universidad Veracruzana. <https://www.uv.mx/veracruz/cess/vinculacion-y-extension/nutricion/>