

Hábitos alimentarios y estado nutricional en la comunidad de El Bongo, provincia de Los Santos

Dietary habits and nutritional status in the community of El Bongo, Los Santos province

Rita L. Barrera M.¹  Félix H. Camarena Q.² 

¹ Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), Facultad de Biociencias y Salud Pública, Extensión de Azuero, Panamá

² Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de Azuero, Panamá

Correo: rita.barrera.1946@udelas.ac.pa | felix.camarena@up.ac.pa

DOI: <https://doi.org/10.57819/skq2-3a21>



Fecha de Recepción: 20-02-2025 **Fecha de Aceptación:** 21-05-2025 **Fecha de publicación:** 01-01-2026

Financiación: No

Conflictos de interés: Ninguno que declarar

RESUMEN

La nutrición es un factor fundamental para el bienestar y la calidad de vida de las personas, y su evaluación permite identificar problemas de salud pública como la obesidad y la malnutrición. En este contexto, la presente investigación descriptiva y cuantitativa se enfocó en evaluar el estado nutricional de los habitantes de El Bongo, en la provincia de Los Santos, mediante la aplicación de encuestas abiertas y mediciones antropométricas. La población objeto de estudio estuvo conformada por 30 personas seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico. Los participantes respondieron una encuesta compuesta por 10 preguntas relacionadas con sus hábitos alimenticios. Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos como balanza, cinta métrica y una computadora para el procesamiento de la información. Los resultados indicaron que el 70 % de los participantes presenta algún grado de malnutrición, destacando una elevada prevalencia de obesidad. Aunque la mayoría manifestó consumir tres comidas al día, se identificó un patrón alimentario inadecuado, caracterizado por una alta preferencia por alimentos fritos y productos azucarados. Además, se concluyó que la falta de educación nutricional y las limitaciones económicas locales influyen significativamente en la selección de alimentos, afectando de manera negativa el estado nutricional de la comunidad de El Bongo. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas de educación nutricional que fomenten hábitos alimentarios saludables y mejoren la calidad de vida, contribuyendo así a la prevención de enfermedades asociadas con una alimentación inadecuada en esta población.

Palabras clave: alimentación saludable, estado nutricional, fibra dietética, hábitos alimentarios, micronutrientes.

ABSTRACT

Nutrition is a fundamental factor for people's well-being and quality of life, and its assessment makes it possible to identify public health issues such as obesity and malnutrition. In this context, the present descriptive and quantitative research focused on evaluating the nutritional status of the inhabitants of El Bongo, in the province of Los Santos, through the application of open surveys and anthropometric measurements. The study population consisted of 30 individuals selected through non-probabilistic sampling. Participants completed a survey comprising 10 questions related to their eating habits. Data collection involved the use of tools such as a scale, measuring tape, and a computer for data processing. The results indicated that 70% of participants presented some degree of malnutrition, with a high prevalence of obesity. Although most reported consuming three meals a day, an inadequate dietary pattern was identified, characterized by a strong preference for fried and sugary foods. Furthermore, the study concluded that the lack of nutritional education and local economic limitations significantly influence food choices, negatively affecting the nutritional status of the El Bongo community. These findings highlight the need to implement nutritional education programs that promote healthy eating habits and improve quality of life, thereby contributing to the prevention of diseases associated with poor nutrition in this population.

Keywords: healthy eating, nutritional status, dietary fiber, eating habits, micronutrients.

Para citar este artículo: Barrera M., R. L., Camarena Q., F.H. (2026). Hábitos alimentarios y estado nutricional en la comunidad de El Bongo, provincia de Los Santos. Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas, Núm.18, ene-dic. 2026, pp.29-58. DOI: <https://doi.org/10.57819/skq2-3a21>

Introducción

La alimentación y la nutrición son conceptos esenciales para la salud humana, aunque a menudo se confunden. La alimentación se refiere a la ingesta de alimentos, mientras que la nutrición implica los procesos biológicos relacionados con los nutrientes que estos alimentos proporcionan (Tigse, 2014). A lo largo de la vida, consumimos una variedad de alimentos que pueden influir significativamente en nuestro bienestar físico y mental. Según Orellano (2011), no todos los alimentos que ingerimos nutren adecuadamente, lo que puede derivar en problemas de salud.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2020), la malnutrición y los hábitos alimentarios inadecuados representan un desafío crítico en comunidades vulnerables, como El Bongo, en la provincia de Los Santos, donde el 70 % de la población estudiada presenta malnutrición, predominantemente por exceso. Esta problemática se enmarca en un contexto regional más amplio: estudios similares en Panamá, como el realizado en la comunidad de El Jobo, revelan que el 62 % de los adultos mayores agrega sal en exceso a sus comidas y el 80 % prefiere alimentos fritos, patrones asociados con enfermedades crónicas.

En El Bongo, la falta de educación nutricional, el acceso limitado a alimentos saludables debido a factores económicos y la preferencia por comidas hipercalóricas han perpetuado un ciclo de malnutrición que afecta directamente la calidad de vida. Esta situación se alinea con hallazgos en Los Olivos, Perú, donde se observó que el 57,8 % de los escolares con hábitos alimentarios adecuados mantenía un peso corporal normal (León Salhuana et al., 2021).

Esta investigación es fundamental porque examina la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la comunidad de El Bongo, en la provincia de Los Santos, donde la malnutrición y la obesidad impactan de manera significativa la calidad de vida. Evaluar estos aspectos permite identificar patrones alimentarios inadecuados, como el consumo excesivo de alimentos fritos y azucarados, los cuales contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas prevalentes en Panamá.

Además, el estudio responde a la necesidad de promover la educación nutricional y mejorar el acceso a alimentos saludables en zonas rurales, en concordancia con las políticas nacionales orientadas a combatir la obesidad y fortalecer la seguridad alimentaria.

Los resultados obtenidos aportan evidencia local valiosa que puede orientar intervenciones específicas para esta comunidad, contribuyendo a la prevención de enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada y al mejoramiento del bienestar general (Ministerio de Salud [MINSA], 2024).

Los alimentos son sustancias naturales o procesadas que contienen uno o varios nutrientes. Pueden ser de origen animal o vegetal, y se clasifican en distintos grupos según su composición nutricional, como lo ilustran Coronado y Valls (2016).

En años recientes, la introducción de nuevos productos alimenticios, como los transgénicos y los alimentos funcionales, ha generado inquietudes entre los consumidores respecto a su calidad y sus posibles efectos en la salud (Álvarez, 2019). Además, la creciente disponibilidad de alimentos ultraprocesados ha contribuido al aumento en el consumo de productos con bajo valor nutricional (Drake et al., 2018).

Una alimentación saludable es fundamental para mantener un buen estado de salud. Ballesteros et al. (2013) señalan que se debe incluir una variedad de alimentos en las cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales individuales. Por el contrario, una dieta inadecuada puede derivar en enfermedades como diabetes, cáncer y problemas cardiovasculares (Andrade, 2024). Asimismo, Parrales et al. (2024) destacan que ciertos patrones dietéticos pueden ser clave en la prevención de enfermedades no transmisibles.

La alimentación saludable implica no solo la elección adecuada de alimentos, sino también la atención a los hábitos alimentarios. Según Alvan (2019), una dieta equilibrada debe satisfacer los requerimientos nutricionales y energéticos del individuo, lo cual se logra incluyendo todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas.

Esto no solo contribuye a mantener un estilo de vida saludable, sino que también fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades crónicas (Villagrán et al., 2020).

Ortega y Pérez (2023) establecen varios principios para una alimentación saludable:

- *Variedad*: incluir alimentos de todos los grupos para asegurar un aporte adecuado de nutrientes.
- *Moderación*: evitar excesos en el consumo de grasas, azúcares y sal.
- *Personalización*: adaptar la dieta a las preferencias culturales y personales.

La pirámide alimentaria y las guías nutricionales son herramientas visuales que clasifican los alimentos en niveles, según su importancia y proporción dentro de una dieta diaria (Tigse, 2014).

En Panamá, estas guías han sido actualizadas con el objetivo de abordar los problemas de malnutrición y fomentar hábitos alimentarios saludables en la población (MINSA, 2024). Destacan la importancia de consumir una variedad de alimentos para garantizar un adecuado aporte de nutrientes.

Cabanillas (2020) afirma que la pirámide alimentaria se compone generalmente de cinco niveles:

El primer nivel o base está compuesto por carbohidratos complejos, como el pan, el arroz y los cereales.

El segundo nivel incluye frutas y verduras, fundamentales por su aporte de vitaminas y minerales.

En el tercer nivel se encuentran las proteínas, como las carnes y los lácteos, que contribuyen a la formación y reparación de tejidos.

El cuarto nivel está conformado por grasas saludables, como los aceites vegetales, cuyo consumo debe ser moderado.

Finalmente, en el quinto nivel se ubican los azúcares, que deben limitarse debido a su alto contenido calórico (Cabanillas, 2020, pp. 12-13).

Las enfermedades asociadas a una mala alimentación pueden debilitar la respuesta del sistema inmunológico e incrementar la vulnerabilidad a diversas afecciones (Rhode et al., 2017). Tigse (2014) menciona varias condiciones relevantes vinculadas con una dieta inadecuada:

- *Diabetes*: La diabetes tipo 2 está estrechamente relacionada con la obesidad y el alto consumo de azúcares.
- *Cáncer*: Se ha identificado una relación entre dietas ricas en fibra y una menor incidencia de cáncer colorrectal.
- *Enfermedades cardiovasculares*: El exceso de grasas saturadas puede elevar los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo") y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.

Los hábitos alimentarios se forman desde la infancia y están influenciados por factores económicos, culturales, ambientales y por las creencias personales (Báez & Romero, 2017). La educación nutricional es fundamental para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana. Montero et al. (2006) enfatizan que el nivel de conocimiento sobre alimentación influye directamente en las decisiones alimentarias.

En este estudio se empleó estadística descriptiva para analizar los datos sobre hábitos alimentarios y estado nutricional de la comunidad de El Bongo, en la provincia de Los Santos. Los datos recolectados mediante encuestas y mediciones antropométricas fueron organizados y procesados en Microsoft Excel. Se elaboraron tablas de frecuencia y gráficos para visualizar los resultados, así como se calcularon medidas como la media y el rango.

Este enfoque permitió identificar tendencias, como la alta prevalencia de malnutrición y el consumo frecuente de alimentos poco saludables. De este modo, la estadística descriptiva facilitó una interpretación clara y comprensible de la situación nutricional de la comunidad. El objetivo principal del estudio es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, identificando aquellos patrones que contribuyen a la obesidad.

Metodología

El foco central de este estudio es determinar la relación entre la alimentación y el estado nutricional de la comunidad, identificando hábitos alimentarios que contribuyen a la obesidad.

Diseño de investigación y tipo de estudio

El diseño de esta investigación es de tipo no experimental, la cual se lleva a cabo sin manipular deliberadamente las variables (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, 2014, p.151).

La investigación es descriptiva, porque describe de manera precisa y sistemática una población, situación o fenómeno (Matanda, 2022, p.63).

Esta investigación es tipo mixta porque integra datos cuantitativos y cualitativos en un solo estudio o serie de estudios con el propósito de obtener una comprensión más completa de un problema de investigación (Creswell & Plano, 2018, p.10).

Tipo de estudio

El tipo de estudio es descriptivo, porque observa, describe y documenta los aspectos, características y propiedades de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a algún análisis (Hernández Sampieri, 2018, p. 86).

Escenario

Para esta investigación se eligió la comunidad de El Bongo, en Los Santos, debido a los problemas alimenticios observados en sus habitantes. A simple vista, se percibe que muchas personas presentan malnutrición, posiblemente relacionada con sus hábitos laborales, ya que trabajan y no disponen de tiempo suficiente para regresar a casa a comer, optando por consumir comidas rápidas. Además, se identificó la falta de actividad física como un factor relevante.

Población, sujetos y tipo de muestra estadística

La población objeto de estudio corresponde a los 114 habitantes de la comunidad de El Bongo, de diversas edades. De esta población se seleccionó una muestra de 30 personas, tomando un individuo por cada hogar. La recolección de datos se realizó entre el 11 y el 16 de diciembre de 2017.

Variables – Definición Conceptual y Definición Operacional

Variable dependiente: *El estado nutricional*

- Definición conceptual: El estado nutricional es Condiciones corporales que resultan de la ingestión, absorción, utilización de nutrientes y de factores patológicos significativos (Henríquez & Golding, 2009).
- Definición operacional: Aplicando el Índice de Masa Corporal (IMC) a la población.

Variable independiente: *Hábitos alimentarios*

- Definición conceptual: Los hábitos alimentarios se puede describir como un modo de conducta en el que se combinan creativamente las dimensiones conscientes e inconscientes de la mente humana (Munárriz, 2014, p.115).
- Definición operacional: A través de la encuesta a la población se le puede identificar los hábitos alimentarios que ellos utilizan o ponen en práctica.

Instrumentos y/o técnicas de recolección de datos

Se aplica una encuesta abierta de forma individual a una muestra de aproximadamente 30 personas. La misma se compone por un total de 10 preguntas abiertas que recaban datos relacionados con el tema de investigación.

Para la realización de esta investigación se utilizaron diversos instrumentos. Entre ellos, una báscula para medir el peso corporal y una cinta métrica, la cual fue fijada a la pared con cinta adhesiva para garantizar mediciones precisas de la estatura.

También se empleó una computadora portátil (laptop), utilizada para diseñar el cuestionario en el programa Microsoft Word y para organizar y procesar los datos recolectados mediante Microsoft Excel.

Procedimiento

Previamente, se realizaron observaciones en los hogares de la comunidad de El Bongo, en la provincia de Los Santos, con el objetivo de identificar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población.

Posteriormente, se aplicó una encuesta de forma individual a los residentes, y se tomaron medidas antropométricas con el fin de calcular su Índice de Masa Corporal (IMC). Una vez recopilada toda la información, se procedió al análisis de los datos, cuyos resultados se presentan en las conclusiones del estudio.

Resultados

Tabla 1

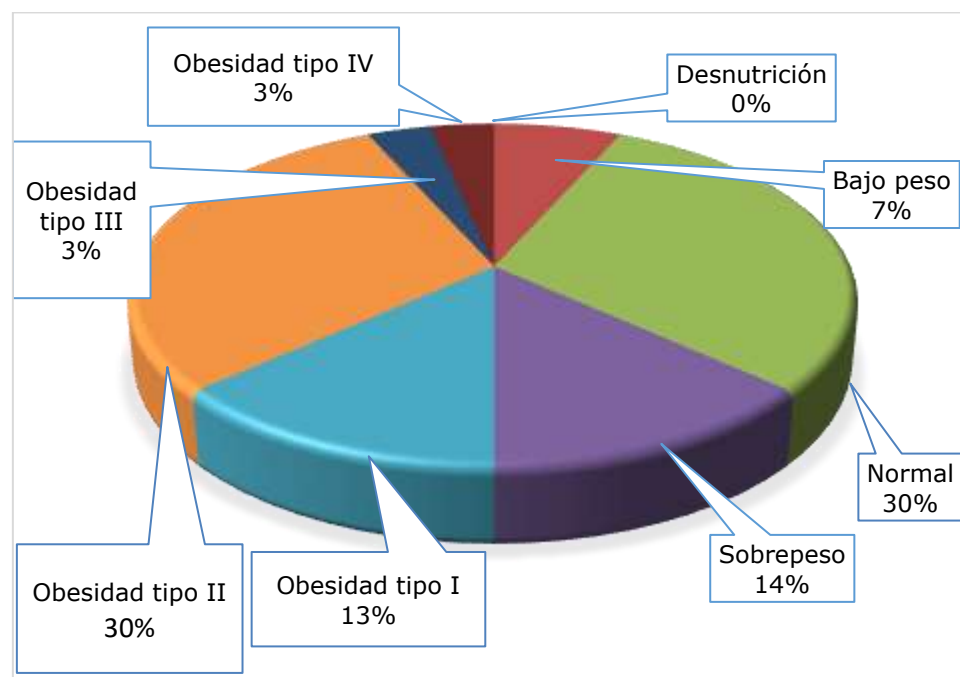
Análisis de medidas antropométricas (Medidas antropométricas de la comunidad del Bongo de Los Santos)

			Fórmula	
			IMC=Peso (Kg)	
			Talla (m ²)	
Nº	Peso (Kg)	Talla (cm)	I.M.C.	estado nutricional
1	78.6 Kg	1.60	30.7	obesidad tipo II
2	56.8 Kg	1.57	23	normal
3	87.2 kg	1.72	29.5	obesidad tipo I
4	80 Kg	1.58	32.1	obesidad tipo II
5	49 Kg	1.58	19.6	bajo peso
6	55 Kg	1.54	23.2	normal
7	86.8 Kg	1.59	34.4	obesidad tipo II
8	74.5 Kg	1.55	31	obesidad tipo II
9	81.3 Kg	1.59	32.2	obesidad tipo II
10	111.3 Kg	1.86	32.2	obesidad tipo II
11	77.7 Kg	1.46	36.4	obesidad tipo III
12	72.7 Kg	1.68	25.7	sobrepeso
13	83.1 Kg	1.40	42.3	obesidad tipo IV
14	88.4 Kg	1.78	28	obesidad tipo I
15	74 Kg	1.75	24.1	normal
16	75 Kg	1.56	30.8	obesidad tipo II
17	65.5 Kg	1.61	25.2	sobrepeso
18	90 Kg	1.62	34.3	obesidad tipo II
19	84 Kg	1.67	30.2	obesidad tipo II
20	47.7 Kg	1.59	18.9	bajo peso
21	80.9 Kg	1.70	27.9	sobrepeso
22	49 Kg	1.47	22.6	normal
23	65.9 Kg	1.77	21	normal
24	74.5 Kg	1.60	29.1	obesidad tipo I
25	57.7 Kg	1.58	23.1	normal
26	52.7 Kg	1.62	20.1	normal
27	55 Kg	1.59	21.8	normal
28	54.5 Kg	1.61	21	normal
29	58.6 Kg	1.52	25.3	sobrepeso
30	77.2 Kg	1.65	28.3	obesidad tipo I

Como se muestra en la Tabla 1, los resultados de las mediciones antropométricas indican que los habitantes de El Bongo presentan un estado nutricional inadecuado. Esta situación se asocia a desórdenes alimentarios en sus hábitos de consumo y a la escasa realización de actividad física.

Figura 1

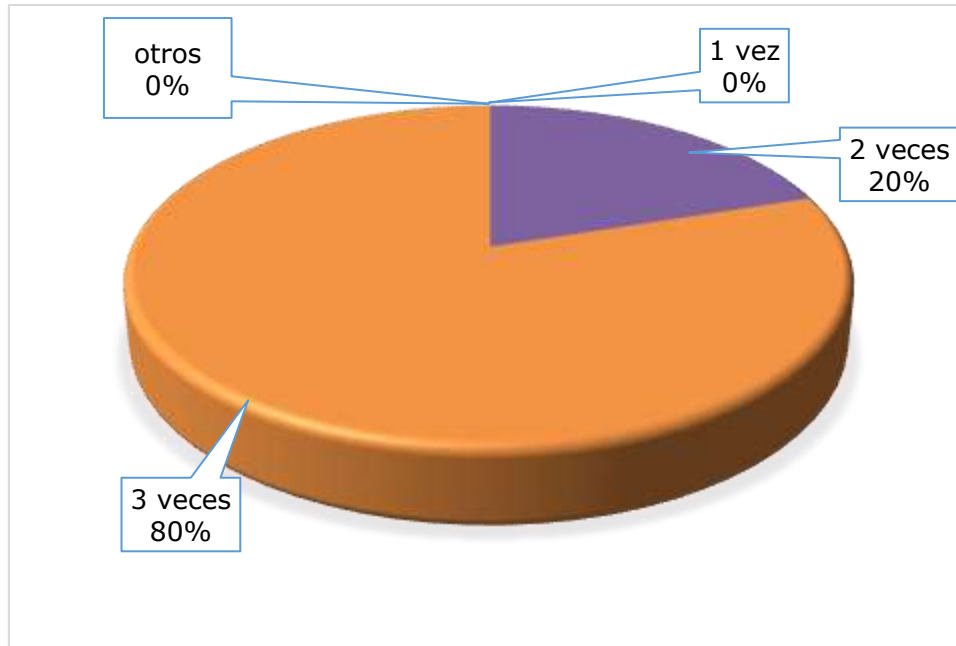
Análisis de medidas antropométricas (Estado Nutricional)



En la figura 1 se observa que, según los resultados obtenidos, más de la mitad de la comunidad de Bongo de Los Santos presenta malnutrición (70 %), mientras que solo el 30 % se encuentra en un estado nutricional normal.

Figura 2

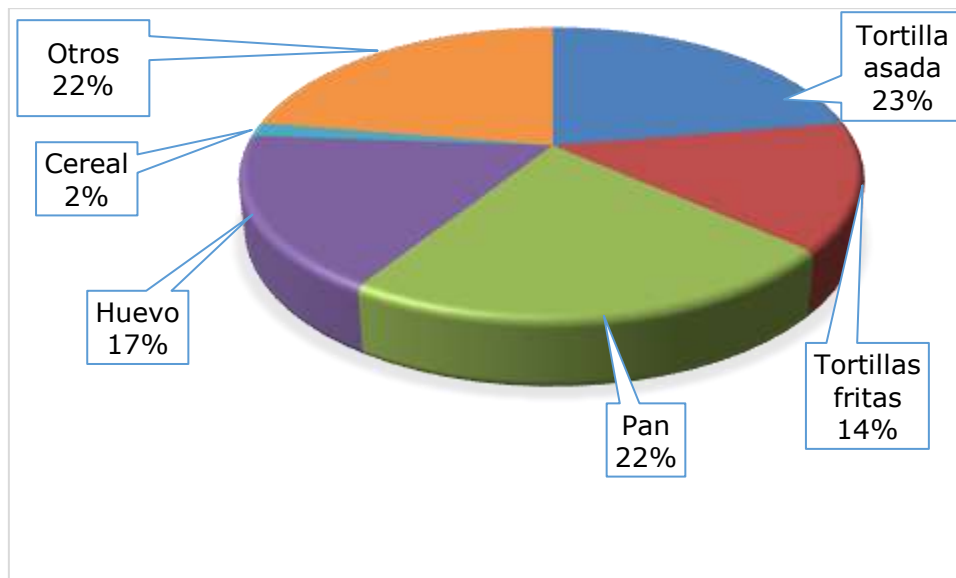
Distribución de datos según la frecuencia de comidas (¿Cuántas comidas comes al día?)



En la figura 2 se observa que el 20 % de los pobladores de Bongo consumen alimentos dos veces al día, mientras que el 80 % lo hacen tres veces al día. Las opciones "una vez" y "otros" obtuvieron un 0 %.

Figura 3

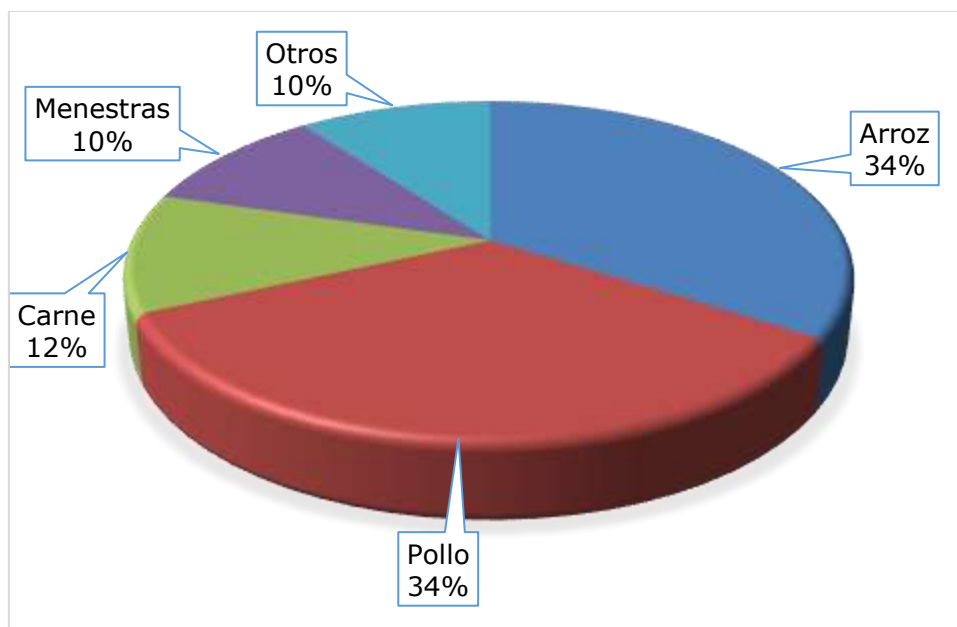
Distribución de datos según la frecuencia de alimentos en el desayuno (Combinaciones en el desayuno)



Como se puede observar en la figura 3, las personas suelen desayunar con frecuencia pan con huevo acompañado de café o jugo, así como tortilla asada o alimentos fritos como hojaldres y tortillas. Pocas personas consumen cereal, debido a su elevado costo y a las costumbres adquiridas desde la infancia.

Figura 4

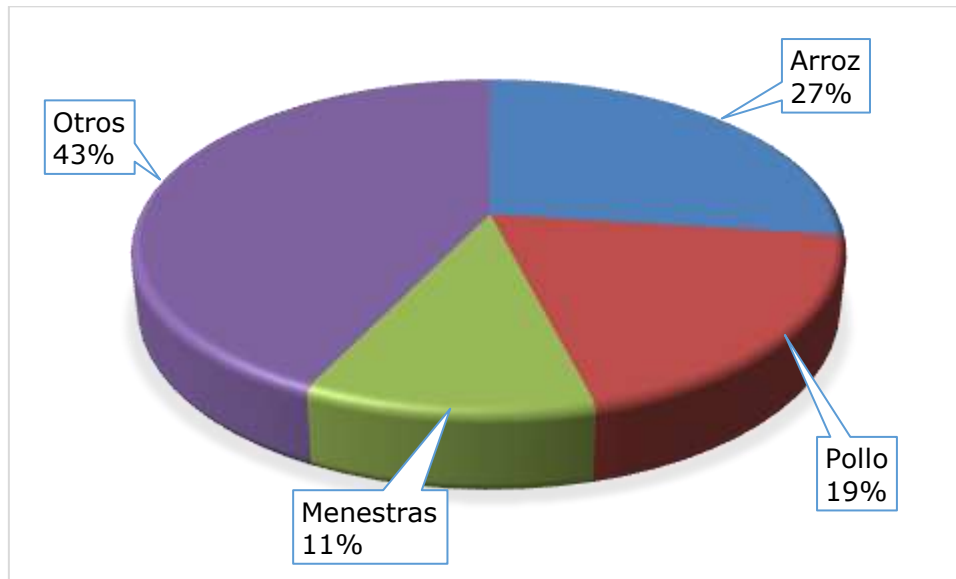
Distribución de datos de comida de preferencia (¿Qué alimentos eliges para el almuerzo?)



En la figura 4 se observa que el plato que más sobresale en la alimentación de los pobladores es el arroz con pollo, con un 34 %, seguido por la carne. Solo el 10 % consume menestras, siendo la lenteja la más frecuente, y otro 10 % consume otros alimentos como pastas, carne de cerdo y enlatados.

Figura 5

Distribución de datos según los alimentos en la cena



Como indica la figura 5, el 43 % de la población prepara comida rápida. El arroz es consumido por el 27 % de los encuestados, seguido por el pollo con un 19 %, y solo el 11 % consume menestras en la cena.

Figura 6

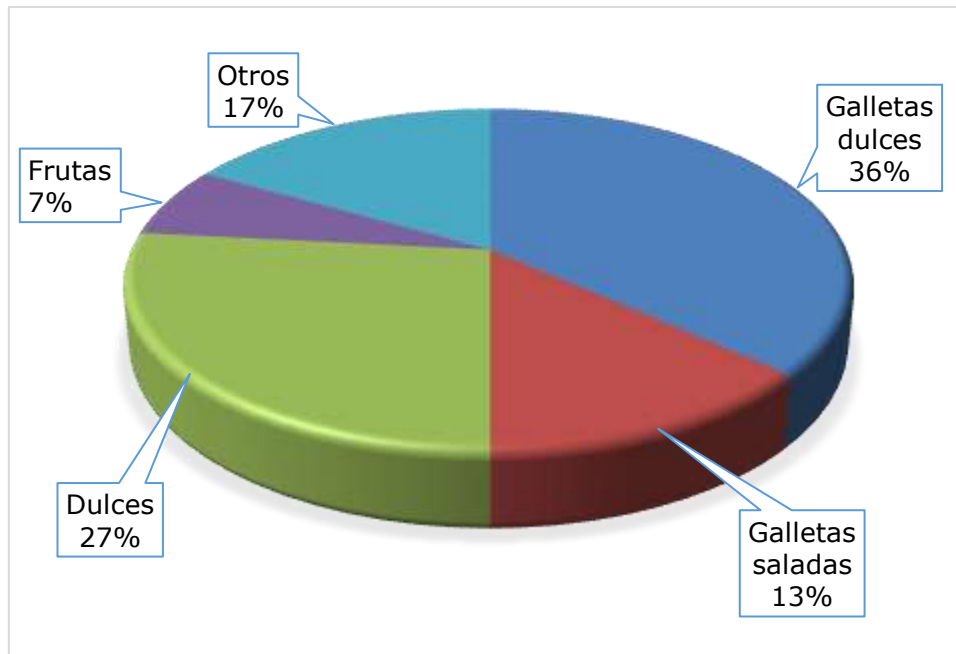
Distribución de datos sobre la ingesta de meriendas (¿Qué tanto meriendas?)



La figura 6 revela que la mayoría de los habitantes de Bongo (53 %) merienda una vez al día, mientras que el 37 % lo hace siempre y solo el 10 % no merienda en el transcurso del día.

Figura 7

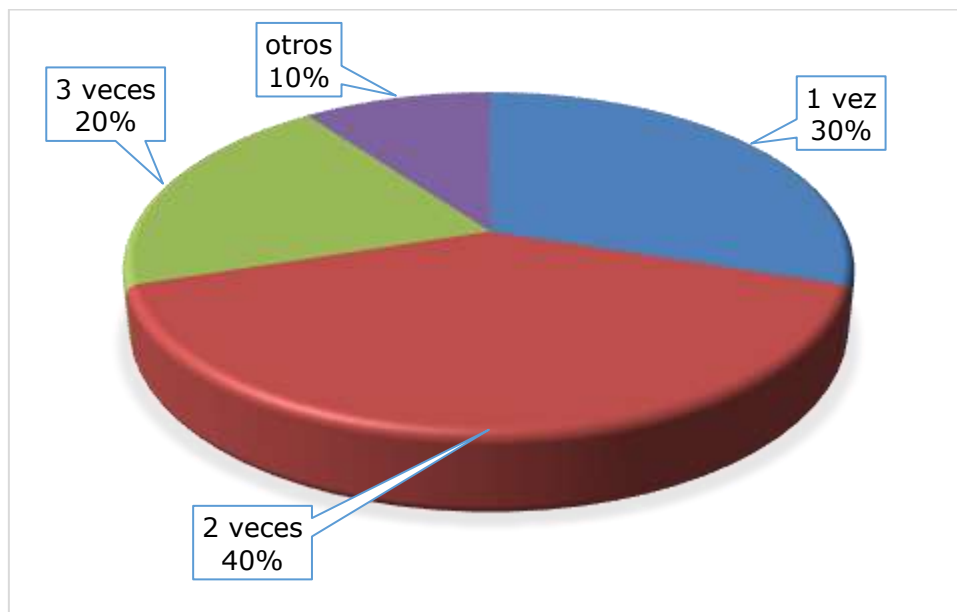
*Distribución de datos sobre las elecciones de alimentos en meriendas
(Tipos de meriendas elegidas)*



De acuerdo con la figura 7, se observa que el 36 % de los pobladores de Bongo de Los Santos meriendan galletas dulces, el 27 % consume dulces, y solo el 7 % elige frutas como opción para merendar.

Figura 8

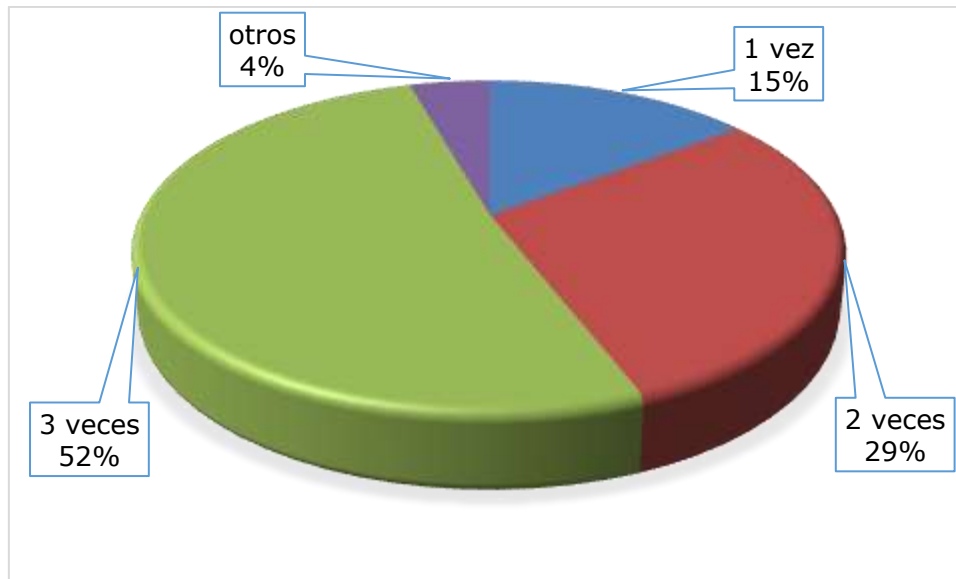
Distribución de datos sobre la cantidad de veces que meriendas (Distribución de meriendas al día)



En la figura 8, la cantidad de meriendas al día se distribuye de la siguiente manera: el 30 % indicó que merienda una sola vez, el 40 % lo hace dos veces, el 20 % tres veces, y el 10 %, correspondiente a la opción "otros", representa a quienes no meriendan.

Figura 9

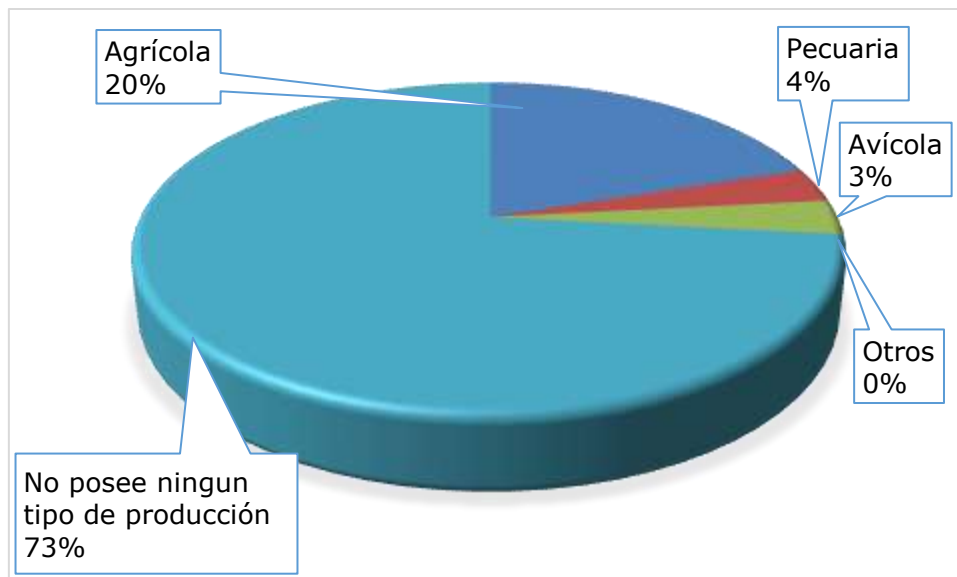
Distribución de datos con relación a la fritura (Consumo de fritura)



Como muestra la figura 9, el consumo de frituras en Bongo está presente en la mayoría de la población: el 52 % consume frituras tres veces por semana, el 29 % lo hace dos veces, el 15 % solo una vez, y quienes seleccionaron la opción "otros" indicaron consumirlas hasta cuatro veces por semana.

Figura 10

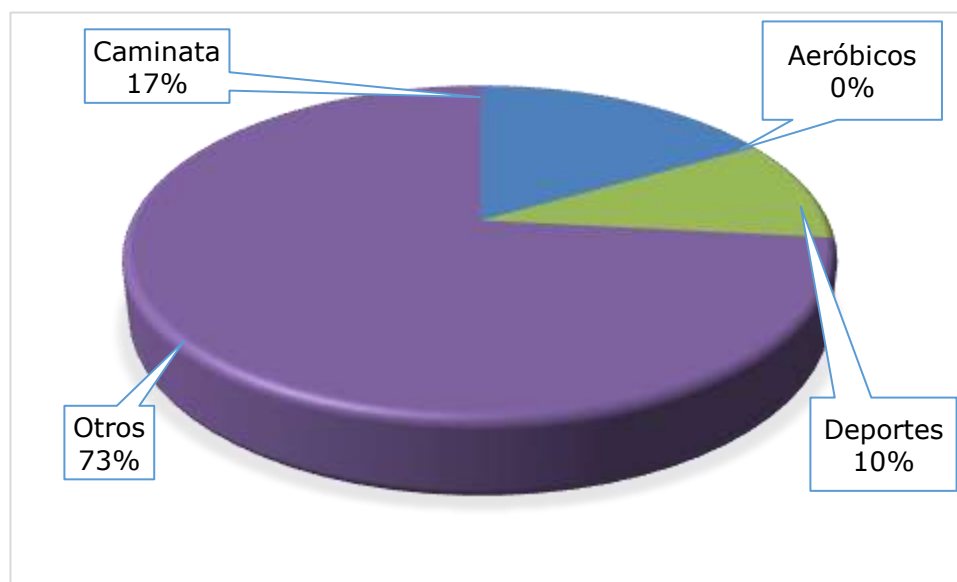
Distribución de datos sobre la pertenencia de producción (Producciones de cultivos)



Como se puede observar en la figura 10, el 73 % de los encuestados no cuentan con ningún tipo de producción, ya sea agrícola o animal. Solo un 20 % se dedica a la producción agrícola, un 4 % a la pecuaria y un 3 % a la avícola.

Figura 11

Distribución de datos según actividad física realizada (Tipos de actividades físicas)



A simple vista, se puede observar en la figura 11 que el 17 % de los encuestados realiza caminatas todas las tardes, el 10 % practica deportes como el béisbol, y el 73 % restante se dedica a realizar quehaceres en el hogar, como barrer, fregar, lavar, entre otros.

Discusión

La estructura etaria en El Bongo de Los Santos durante se compone principalmente de tres grupos: niños y adolescentes menores de 15 años, adultos en edad productiva (15 a 64 años) y adultos mayores de 65 años. Predomina la población joven y adulta, lo cual refleja las tendencias demográficas tanto provinciales como nacionales. Esta distribución, característica de las comunidades rurales panameñas, evidencia un porcentaje significativo de personas en edad laboral, seguido por un grupo considerable de menores de edad y un porcentaje menor de adultos mayores.

Para obtener datos precisos y desagregados por sexo y edad a nivel de corregimiento, el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) de Panamá publica boletines y bases de datos accesibles en formato Excel, lo que permite realizar un análisis detallado de la población local (INEC, 2024). Es importante resaltar que la muestra seleccionada para este estudio estuvo conformada por personas mayores de edad, dentro del rango de 18 a 64 años.

La tabla presentada revela una alta prevalencia de obesidad en la muestra analizada, con múltiples casos clasificados entre obesidad tipo I y tipo IV, y un número reducido de sujetos con peso normal o bajo peso. Este patrón es consistente con estudios previos que muestran cómo el Índice de Masa Corporal (IMC) varía según el grupo etario y refleja diferentes riesgos para la salud. Aunque el IMC es un indicador ampliamente utilizado para evaluar el estado nutricional en adultos, su interpretación debe contextualizarse según la edad, ya que en adultos mayores puede subestimar la adiposidad debido a cambios en la composición corporal, como la redistribución de grasa y la pérdida de masa muscular (Organización Mundial de la Salud, 2024). En la muestra analizada, predominan los individuos con un IMC superior a 30 kg/m², lo que indica obesidad tipo II o mayor, y sugiere un riesgo elevado de desarrollar enfermedades crónicas asociadas. Esta situación podría estar influenciada por hábitos alimentarios poco saludables y factores socioeconómicos, aspectos que requieren intervenciones focalizadas (OMS, 2024).

La estadística descriptiva empleada permitió identificar estas tendencias y resaltar la necesidad de implementar estrategias preventivas, adaptadas a la composición demográfica y nutricional del grupo etario estudiado.

Los resultados mencionados están estrechamente relacionados con los malos hábitos alimentarios, como se evidencia en la figura 2, donde el 20 % de los pobladores del Bongo consume alimentos solo dos veces al día, mientras que el 80 % lo hace tres veces al día. Las opciones de una sola comida diaria o "otros" obtuvieron un 0 %. Estos datos podrían indicar que, si bien la mayoría de los encuestados mantiene una frecuencia alimentaria aceptable en cuanto a número de comidas, la calidad nutricional de dichas ingestas puede no ser adecuada, lo que se traduce en hábitos alimenticios poco saludables.

Los resultados obtenidos en la comunidad de Bongo reflejan una problemática que se alinea con estudios previos realizados en América Latina y Europa. Según Llorca-Jaña (2021), la antropometría histórica en América Latina ha evidenciado cómo las condiciones socioeconómicas inciden en el bienestar físico de las poblaciones, destacando que factores como la dieta y el acceso a alimentos nutritivos son determinantes clave para la salud. Este contexto se hace evidente en El Bongo, donde el 70 % de los habitantes

En América Latina, investigadores como Maza et al. (2022) han documentado ampliamente las dimensiones antropométricas de la población, señalando que los problemas de malnutrición están estrechamente relacionados con el consumo predominante de alimentos azucarados, ultraprocesados y ricos en grasas, una tendencia que también se observa en los datos obtenidos en El Bongo. Además, estudios realizados en Cuba han destacado que la antropometría no solo es útil para evaluar el estado nutricional, sino también para diseñar estrategias educativas y políticas públicas orientadas a mejorar los hábitos alimentarios (Nariño et al., 2016).

En Europa, investigaciones como la de Martí et al. (2021) han demostrado que el aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados ha contribuido al incremento de los niveles de obesidad, incluso en países con mejores condiciones

socioeconómicas que los de América Latina. Esto sugiere que los problemas relacionados con la nutrición trascienden fronteras y requieren soluciones globales, adaptadas a cada contexto cultural y económico.

La crisis nutricional observada en la comunidad de El Bongo refleja una problemática más amplia que afecta tanto a América Latina como a Europa. Las disparidades socioeconómicas, los hábitos alimentarios poco saludables y la falta de acceso a alimentos nutritivos son factores comunes que contribuyen significativamente a esta crisis. Es esencial implementar políticas integrales que aborden no solo la disponibilidad de alimentos saludables, sino también la educación nutricional y el fomento de estilos de vida activos, como lo señala Sánchez (2024).

En Panamá, el sobrepeso y la obesidad representan una preocupación creciente. Según el estudio, el 62.2 % de la población panameña sufre algún tipo de malnutrición. Para erradicar esta situación y mejorar la calidad de vida de los panameños, es crucial reevaluar el modelo de atención en salud, priorizando la prevención sobre el tratamiento de morbilidades, con el fin de reducir los índices de malnutrición (Rivera, 2016).

La situación nutricional en la provincia de Los Santos es un reflejo de esta problemática nacional, con cifras preocupantes: entre el 63 % y el 73 % de los adultos panameños presentan sobrepeso u obesidad (Caja de Seguro Social [CSS], 2023). El análisis de la tabla de IMC en la muestra estudiada muestra una alta proporción de individuos con obesidad en distintos grados, desde tipo I hasta tipo IV, con valores que superan ampliamente el umbral de 30 kg/m². Esta condición es alarmante, dada su estrecha relación con enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión, diabetes y afecciones cardiovasculares (CSS, 2023).

La provincia de Los Santos, caracterizada por una población mayoritariamente adulta y adulta mayor, con baja tasa de crecimiento poblacional y alta esperanza de vida, requiere un enfoque prioritario en la prevención y control de enfermedades crónicas asociadas al estado nutricional (Hernández, 2018). A ello se suman factores socioculturales, como los hábitos alimentarios y los estilos de vida, los cuales, junto con aspectos económicos y el acceso limitado a alimentos saludables, refuerzan la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la región.

La elevada proporción de casos de obesidad tipo II o superior en la muestra evidencia la necesidad urgente de intervenciones integrales que incluyan programas de educación nutricional, promoción de la actividad física y un abordaje multidisciplinario. Estas acciones permitirían reducir los riesgos asociados y mejorar la calidad de vida de la población (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2025).

En resumen, el análisis del IMC en este contexto provincial pone de manifiesto una crisis nutricional que exige políticas públicas y programas de salud adaptados a las características demográficas, sociales y culturales de la provincia de Los Santos.

La obesidad y el sobrepeso no distinguen edades; actualmente, incluso la población infantil se ve afectada por esta problemática, producto principalmente de hábitos alimentarios inadecuados. Ríos et al. (2020) afirman que el sobrepeso en escolares representa un problema de salud en Panamá. Frente a esta realidad, se busca desarrollar y validar programas educativos sobre alimentación y nutrición, con el objetivo de combatir el sobrepeso y la obesidad infantil en el país, a través de políticas públicas de salud y educación.

El estudio realizado en la comunidad de El Bongo de Los Santos se relaciona con investigaciones previas realizadas en Panamá. Según Burgos et al. (2023), la malnutrición por exceso se ha convertido en uno de los problemas más comunes en el país. En su estudio, evaluaron el estado nutricional y los hábitos alimentarios de 100 unidades del Benemérito Cuerpo de Bomberos de la Región de Panamá Oeste, encontrando un índice elevado de obesidad, principalmente atribuido a malos hábitos alimenticios.

Conclusión

Conocer los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población de El Bongo de Los Santos implica analizar sus prácticas culinarias, la disponibilidad y acceso a alimentos nutritivos, así como evaluar indicadores antropométricos como peso y talla, a fin de identificar posibles deficiencias nutricionales. Este estudio permitió comprender cómo los factores culturales, económicos y sociales influyen en la dieta local, además de identificar patrones alimentarios que

podrían estar relacionados con problemas de salud como la desnutrición o el sobrepeso.

Se identificó el estado nutricional de los moradores mediante el análisis de peso y talla, comprobándose que la mayoría no mantiene hábitos alimenticios saludables, predominando los casos de sobrepeso y obesidad.

Asimismo, se constató que la alimentación en esta comunidad no es la más adecuada para una buena nutrición. La elección de alimentos saludables es limitada, y existe una fuerte preferencia por comidas fritas y azucaradas. Esta tendencia está influenciada por factores como las creencias culturales, las prácticas tradicionales, la falta de educación alimentaria y el limitado tiempo disponible para preparar alimentos más nutritivos.

Muchos de los hábitos alimentarios observados no son apropiados; por ejemplo, la combinación inadecuada de alimentos del mismo grupo nutricional en una sola comida puede impactar negativamente en la salud a largo plazo. Esta práctica puede derivar en enfermedades crónicas que afectan la calidad de vida e incluso conllevan riesgos mortales. Otro hábito preocupante es el consumo frecuente de comida rápida, que aporta escasos nutrientes al organismo.

Además, la omisión de meriendas, motivada por costumbres culturales o limitaciones económicas, puede provocar ingestas excesivas en las comidas principales debido a la ansiedad, lo cual favorece la aparición de obesidad.

El aspecto económico también influye significativamente en los hábitos alimentarios de esta población. La dieta predominante basada en arroz y pollo, aunque común, es deficiente en variedad y balance nutricional, ya que se limita principalmente al consumo de almidones. Esto demuestra cómo la situación económica de los moradores repercute directamente en su estado nutricional.

Agradecimientos

Primeramente, agradezco a Dios y a Santa Rita por brindarme la oportunidad de cumplir uno más de mis sueños. A mis padres, por su constante apoyo y valiosos consejos cada día; a todos mis familiares, quienes de una u otra manera han contribuido al logro de esta meta tan anhelada.

Extiendo también mi agradecimiento a la Universidad Especializada de Las Américas por ofrecerme la oportunidad de cursar mis estudios superiores, y a mis profesores, por compartir sus conocimientos y experiencias que han sido fundamentales en mi formación profesional. A todos, mil gracias por formar parte de este logro.

Referencias bibliográficas

- Alvan, M. (2019). Alimentación saludable: definición, principios, objetivos, alimentos recomendados, formulación de acuerdo con los requerimientos [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0033e8da-9ef0-4cdc-9166-25326a76495e/content>
- Álvarez, A. (2019). Alimentos transgénicos: factores culturales que explican su adaptación o rechazo. Proyecto de investigación. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/70188>
- Andrade, F. (2024). Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa "Andrés de los Reyes" Huaral-2023. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/10005>
- Báez, A. y Romero, W. (2017). Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables en Infantes [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México]. <https://core.ac.uk/reader/84813250>
- Ballesteros Arribas, J. M., Velo Méndez, J. M., & López Tomás, L. Á. (2016). Análisis de la energía y nutrientes de las raciones individuales de combate y su adecuación a una dieta saludable. *Sanidad Militar*, 72(3), 182-189. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1887-85712016000300003&script=sci_arttext&lng=pt
- Burgos, A., Ortega, I., Fontes, F., Valdés, V., Camaño, E. y Ríos, I. (2023). Malnutrición e inadecuados hábitos de alimentación en bomberos de Panamá. *Revista Chilena de nutrición*, 50 (4), s.n. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000400413>

- Cabanillas, G. (2020). *La nutrición en la segunda infancia en educación física* [Tesis de Segunda Especialidad Profesional, Universidad Nacional de Tumbes]. Jaén-Perú. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2532>
- Caja de Seguro Social. (2023, 19 de agosto). *El 73% de los panameños padece de sobrepeso*. CSSNoticias. <https://prensa.css.gob.pa/2023/08/19/el-73-de-los-panamenos-padece-de-sobrepeso/>
- Coronado, J. G., & Valls, J. M. Dietética y dietoterapia. *Manual básico de nutrición clínica y dietética*, 33. <https://bit.ly/4gESiWj>
- Drake, I., Abeyá, E., Mangialavori, G. y Biglieri, A. (2018). Descripción del consumo de nutrientes según el nivel de procesamiento industrial de los alimentos. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud – 2005. *Archivos argentinos de pediatría*, 116 (5), s.n. <https://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.345>
- Henríquez Pérez, G., & Dini Golding, E. (2009). Evaluación del estado nutricional. In *Nutrición en pediatría* (pp. 3-74). <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-573550>
- Hernández, A. (29 de enero de 2018). Obesidad, principal enfermedad en Los Santos, según censo. *Panamá América*. <https://www.panamaamerica.com.pa/provincias/obesidad-principal-enfermedad-en-los-santos-segun-censo-1095685>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). (2018). *Estimaciones y proyecciones de población total por corregimiento, sexo y edad, 2010-2020*. https://www.inec.gob.pa/publicaciones/Default3.aspx?ID_PUBLICACION=556&ID_CATEGORIA=3&ID_SUBCATEGORIA=10
- Leon Salhuana, S. S., Obregón Luna, S. S., & Ojeda Dominguez, H. A. (2021). Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9735>
- Llorca-Jaña, M. (10 de abril de 2021). Antropometría histórica en América Latina. WordPress.com.

<https://pasadoypresenteblog.wordpress.com/2021/04/10/antropometria-historica-en-america-latina/>

Marti, A., Calvo, C. y Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38 (1), s.n. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>

Maza, F., Caneda, M. y Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25 (47), s.n. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Ministerio de Salud (MINSA). (2024). *Análisis de situación de salud Región de Salud de Los Santos*. https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/publicacion-general/asis_2024_los_santos_corregido_1.pdf

Ministerio de Salud de Panamá. (2024, 9 de septiembre). *Minsa inició proceso de actualización de las guías alimentarias de Panamá*. <https://www.minsa.gob.pa/noticia/minsa-inicio-proceso-de-actualizacion-de-las-guias-alimentarias-de-panama>

Montero, A., Úbeda, N., y García, A. (julio-agosto 2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes Universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), s.n. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s0212-16112006000700004&script=sci_arttext

Munárriz, L. Á. (2014). Hábitos alimentarios saludables: El reto de una dieta personalizada. *Panorama social*, 19, 115-125. https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS_PS/019art10.pdf

Nariño, R., Alonso, A. y Hernández, A. (2016). Antropometría. Análisis comparativo de las tecnologías para la captación de las dimensiones antropométricas. *Revista EIA*, (26), s.n. http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-12372016000200004

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional de América Latina y el Caribe 2020*. <https://www.melodijoadelita.com/2020/12/comarcas-de-panama-con-los-peores.html>

- Organización Mundial de la Salud (2024). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025, 4 de marzo). *Nueve países de América Latina y el Caribe intensifican sus esfuerzos para frenar la obesidad*. <https://www.paho.org/es/noticias/4-3-2025-nueve-paises-america-latina-caribe-intensifican-sus-esfuerzos-para-frenar>
- Orellano, V. (2011). *Espacios de Alimentación y Hábitos Alimentarios de los Trabajadores* [Tesis de licenciatura, Universidad FASTA]. Universidad FASTA, Mar del Plata, Argentina. http://redi.ufasta.edu.ar/jspui/bitstream/123456789/3308/2/2011_n_038e.pdf
- Ortega, H. y Pérez, M. (2023). *Alimentación como recurso terapéutico en paciente con ansiedad y depresión* [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Riobamba-Ecuador. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11868>
- Parrales, I., Cuenca, T., García, H. y Quimis, F. (2024). Dieta alimentaria para la prevención de enfermedades no transmisibles. *Revista Científica Internacional-Universidad de Tecnológica Intercontinental*, 11 (2), s.n. <https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.330>
- Rhode, A., Vera, O., Munguía, P., Ávila, R., Lazcano, M., Ochoa, C., & Hernández, P. (2017). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitario (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Rev. esp. nutr. comunitaria*, 31-37. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/ibc-169154>
- Ríos, I., Alvarado, K., Kodish, S., Molino, J., Ávila, R. y Lebrija, A. (2020). *Educación alimentaria y nutricional para reducir la obesidad en escolares de Panamá*. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24 (1), 78-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467935>
- Rovira, J. N. (1994). *Metodología de la investigación científica: Guía para desarrollar investigaciones científicas y trabajos de grado*. Imprenta Universitaria. <https://isae.metabiblioteca.org/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=3428>

- Rivera, G. (2016). El sobre peso y la obesidad, fenómeno que afecta la economía del país. *Revista Plus Economía*, 4 (1), 13-17. <https://revistas.unachi.ac.pa/index.php/pluseconomia/article/view/57>
- Sánchez, G. (2024). *La relación entre ingreso, alimentación y salud en los adultos mexicanos* [Tesis de Doctorado, Universidad Autónoma de Coahuila]. Saltillo, Coahuila. https://www.cise.uadec.mx/produccionacademica/downloads/tesis/Doctorado2020-2024_HSGA.PDF
- Tigse, J. (2014). *La alimentación y su influencia en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes del sexto y séptimo año de EGB de la escuela Agustín Albán, del Cantón Pujilí provincia de Cotopaxi* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/579e6f88-a313-4e8b-b7cb-e87e263422e1>
- Villagran, M., Martínez, M., Díaz, F., Petermann, F. y Celis, c. (2020). Nutrientes, alimentación y actividad física como potenciadores del sistema inmune en tiempos de COVID-19. *ARS MEDICA Revista De Ciencias Médicas*, 45(4), 48-60. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v45i4.1732>