



Octubre 2019 - ISSN: 1988-783

## **MEDIOS TELEVISIVOS Y SU INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LAS MUJERES DE MONTE SINAÍ. CASO DE ESTUDIO: PROGRAMA “EL CLUB DE LA MAÑANA”**

**Katherine Samaniego Ronquillo**

**Lic. María Fernanda Carvajal Muñoz**

Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil

[mcarvajalm@ulvr.edu.ec](mailto:mcarvajalm@ulvr.edu.ec)

[Katerolagabriel25@yahoo.com](mailto:Katerolagabriel25@yahoo.com)

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Katherine Samaniego Ronquillo y María Fernanda Carvajal Muñoz (2019): “Medios televisivos y su influencia en los hábitos alimenticios de las mujeres de Monte Sinaí. Caso de Estudio: Programa “El Club de la Mañana””, Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (octubre 2019). En línea: <https://www.eumed.net/rev/cccss/2019/10/television-alimentacion.html>  
<http://hdl.handle.net/20.500.11763/cccss1910television-alimentacion>

### **Resumen**

El presente proyecto de investigación demuestra que los programas televisivos transmiten segmentos de cocina generando controversia hacia expertos en nutrición, ya que dichos programas no proporcionan información nutricional hacia las amas de casa. Los alimentos que muestran diariamente en pantalla definen el exceso de alimentos altos en sal y azúcares provocando problemas de salud a la ciudadanía. El desequilibrio alimenticio se inicia cuando la persona que prepara los platos de comida desconoce el valor nutricional de cada alimento, a su vez las féminas prefieren que se les otorgue recetas que sean novedosas y fáciles de prepararlas. Existen varias enfermedades causadas por mal hábito alimenticio una de ellas el sobrepeso ya que muchas personas no se miden al momento de ingerir alimentos, en algunos casos este tipo de enfermedad puede ocasionar la muerte.

Los programas de televisión deben proporcionar segmentos que sean atractivos pero que ayuden a las personas a llevar un estilo de vida sana, además llevando consigo un cuadro alimenticio diferente para que las amas de casa se alimenten sanamente.

Los segmentos de cocina a través de recetas incitan a las televidentes a consumir alimentos que no son adecuados para su alimentación tales como: pollo frito, chuleta, encebollado etc.

El problema alimenticio ocurre cuando las personas comen indebidamente sin saber el daño que puede ocasionar cada alimento ingerido, lo cual dichas enfermedades nombradas anteriormente se muestran a futuro. La manera de evitar el consumo de alimentos chatarras es informarse y aplicándolo, para que así familias aprendan a comer sano.

**Palabras Clave:** Programas de televisión, segmentos culinarios, hábitos alimenticios, audiencia, salud

## **ABSTRACT**

This research project shows that television programs broadcast kitchen segments generating controversy towards nutrition experts, since these programs do not provide nutritional information to housewives. The food that is shown daily on the screen defines the excess of foods high in salt and sugars, causing health problems for the citizens. The nutritional imbalance begins when the person who prepares the plates of food does not know the nutritional value of each food, in turn the females prefer to be given recipes that are novel and easy to prepare. There are several diseases caused by poor eating habits, one of them being overweight since many people do not measure themselves at the moment of eating food, in some cases this type of illness can cause death.

The television programs must provide segments that are attractive but that help people to lead a healthy lifestyle, also bringing with it a different food box for housewives to eat healthily.

The cooking segment through recipes encourages viewers to consume foods that are not suitable for their food such as: fried chicken, chop, onions etc.

The food problem occurs when people eat improperly without knowing the damage that each ingested food can cause, which diseases mentioned above are shown in the future. The way to avoid the consumption of junk foods is to learn and apply it, so that families can learn to eat healthy.

**KEY WORDS:** Television programs, culinary segments, eating habits, audience, health.

## **Introducción:**

Los medios televisivos son los que mayor influencia generan en las personas, porque combinan el texto, la imagen y el sonido, activando de esta forma los sentidos.

Los contenidos que se difunden influyen en el comportamiento de la audiencia, que va desde la forma de vestirse hasta la de alimentarse. Muestra de ello es que en la actualidad existan programas especializados en el arte culinario. Además, la inclusión de segmentos de cocina en programas de entretenimiento dirigidos especialmente a las mujeres. “Con el descubrimiento de la cocina no solo se desarrolló el arte culinario sino también la formación de la capacidad del lenguaje humano”. (Vera, 2017)

Los segmentos y programas de cocina aprovechan la imagen de los platillos para captar el interés de los televidentes, como menciona (Bykova, 2015) “La comunicación visual es utilizada en todos los ámbitos: política, negocios, arte, religión etc. Sirve de refuerzo para llegar a más personas, para aumentar el impacto, para llamar más la atención, para motivar”.

El impacto visual que se logra en los segmentos y programas de cocina genera que la audiencia adopte esos patrones de alimentación, sean buenos o malos. “Es tal la influencia de este medio, que modifica nuestra dieta cambiándola total o parcialmente por alimentos con bajos nutrientes y sobre todo saturados en grasas”. (Contreras, 2000).

(Reyes, 2006) coincide con (Contreras, 2000) al señalar que la televisión incita a quienes la observan a incluir o excluir de su dieta diaria ciertos alimentos.

La información que se ofrece por la TV suele estar distorsionada y fomenta malos hábitos dietéticos, tales anuncios influyen en la demanda y en la compra de los productos anunciados. La relación entre la TV y la obesidad sigue existiendo tanto en adultos como en los niños.

El objetivo de la presente investigación es analizar cómo influye el segmento culinario del programa El Club de la Mañana, en los hábitos alimenticios de las mujeres del sector de Monte Sinaí, noroeste de Guayaquil. “Cuanto más tiempo pasen los niños y los adolescentes en actitud sedentaria frente a la pantalla, más propensos serán a consumir comida no saludable”. (Martínez, 2011)

De acuerdo a la (Ley Orgánica de Comunicación, LOC, 2013) el segmento de cocina, del programa el Club de la mañana se transmite en la franja horaria familiar, que comprende desde las 06:00 hasta las 18:00, por lo cual el contenido es de clasificación “A”, apto para todo público.

**Art. 65.- Clasificación de audiencias y franjas horarias.** - Se establece tres tipos de audiencias con sus correspondientes franjas horarias, tanto para la programación de los medios de comunicación de radio y televisión, incluidos los canales locales de los sistemas de audio y video por suscripción, como para la publicidad comercial y los mensajes del Estado:

Familiar: Incluye a todos los miembros de la familia. La franja horaria familiar comprende desde las 06h00 a las 18h00. En esta franja solo se podrá difundir programación de clasificación “A”: Apta para todo público;

Responsabilidad compartida: La componen personas de 12 a 18 años, con supervisión de personas adultas. La franja horaria de responsabilidad compartida transcurrirá en el horario de las 18h00 a las 22h00. En esta franja se podrá difundir programación de clasificación “A” y “B”: Apta para todo público, con vigilancia de una persona adulta; y,

Adultos: Compuesta por personas mayores a 18 años. La franja horaria de personas adultas transcurrirá en el horario de las 22h00 a las 06h00. En esta franja se podrá difundir programación clasificada con “A”, “B” y “C”: Apta solo para personas adultas.

De acuerdo a lo estipulado en la ley, el programa matinal debe ofrecer a la audiencia segmentos que informen, eduquen y entretengan. En el caso específico del presente proyecto de investigación, el segmento debe orientar a los televidentes entre ellos niños, adultos y personas de la tercera edad a comprar, elaborar y consumir alimentos que sean nutritivos.

En Ecuador, las cifras de enfermedades relacionadas a los malos hábitos alimenticios causan preocupación.

(El Telégrafo, 2018)

- 25% de la población menor a 2 años tiene desnutrición crónica infantil.
- 1 de cada 4 niños menores de 5 años tiene anemia o déficit de zinc.

- 15% de las mujeres en edad fértil tienen anemia.
- 3 de cada 10 adolescentes entre 12 y 18 años tienen sobrepeso.
- 6 de cada 10 adultos entre 20 y 59 años tienen sobrepeso y obesidad.

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

En el presente trabajo se desarrolló un enfoque de investigación mixto (cuali-cuantitvo) porque se utilizaron tres clases de instrumentos de recolección de información que fueron: entrevistas, encuestas y fichas de análisis.

Se aplicaron 378 encuestas, 04 entrevistas a los productores del programa y expertos en nutrición y una ficha de análisis donde se evaluaron aleatoriamente 07 segmentos culinarios del programa.

La población que se escogió para la investigación son mujeres entre 15 y 65 años, habitantes del sector de Monte Sinaí, noroeste de Guayaquil. Se determinó dicha población de acuerdo a los estudios de rating realizados por la cadena televisiva que reflejan que son ellas quienes mayormente sintonizan el programa.

Según el (INEC, 2017) en el sector habitan 80.325 personas, de las cuales 23.056 son mujeres de 15 a 65 años de edad. Para establecer la muestra se aplicó la siguiente fórmula , para población finita.

**N= Tamaño de muestra**

**Z= Nivel de confianza deseado**

**P= Proporción de la población de la característica deseada (éxito)**

**Q= Proporción de la población sin característica deseada (fracaso)**

**E= Nivel de error dispuesto a cometer**

**N= Tamaño de la población**

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

**Margen :5%**

**Nivel de confianza: 95%**

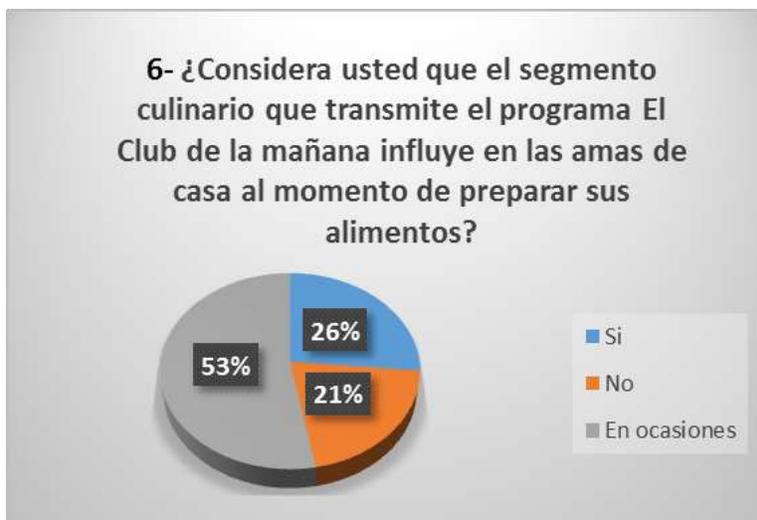
**Población : 23056**

**Tamaño de muestra: 378**

De acuerdo a la fórmula aplicada el total de personas a encuestar es de **378**.

## Resultados discusión:

Gráfico1



(Samaniego, 2019)

## Tablas:

Tabla 1

	Respuesta	Porcentajes
<b>Si</b>	100	26%
<b>No</b>	78	21%
<b>En ocasiones</b>	200	53%
<b>Total</b>	<b>378</b>	<b>100%</b>

(Samaniego, 2019)

Gráfico 2



(Samaniego, 2019)

Tabla 2

	Respuesta	Porcentaje
<b>Si</b>	150	40%
<b>No</b>	58	15%
<b>Tal vez</b>	170	45%
<b>Total</b>	<b>378</b>	<b>100%</b>

(Samaniego, 2019)

Gráfico 3



(Samaniego, 2019)

Tabla 3

	Respuesta	Porcentajes
<b>Cocina</b>	250	66%
<b>Farándula</b>	128	34%
<b>Total</b>	<b>378</b>	<b>100%</b>

(Samaniego, 2019)

Los resultados de las encuestas determinan que el segmento culinario transmitido por el programa el Club de la Mañana si influye en la alimentación de las mujeres del sector Monte Sinaí, y los segmentos de cocina son los de mayor sintonía de acuerdo a lo expresado por las amas de casa.

Tabla 4.

<b>Entrevistado</b>	<b>¿Cómo afectan los medios televisivos en los hábitos alimenticios de la audiencia?</b>
<b>Gina Silva, nutricionista</b>	Estimulan el consumo de alimentos altos en calorías con bajos aportes nutricionales; por ejemplo, las gaseosas, las bebidas azucaradas y los helados ya que solo aportan calorías vacías.
<b>Elizabeth Iza, nutricionista</b>	Los medios televisivos aportan de forma negativa en los hábitos alimenticios de la audiencia porque preparan alimentos que tienen un alto nivel de grasas y calorías la cual no permite que el metabolismo del ser humano se desarrolle normalmente.
<b>Fresia Robles, productora del programa El Club de la Mañana</b>	Los medios de comunicación masiva se ocupan de entretener, informar, establecer creencias y actitudes en el televidente.
	<b>¿Cuán factible es educar a los habitantes del sector Monte Sinaí sobre una correcta alimentación a través de los programas televisivos?</b>
<b>Gina Silva, nutricionista</b>	Es necesaria la educación de cómo alimentarse ya que previene enfermedades y ayuda a mejorar la salud y así crear conciencia de que se está haciendo daño a la población.
<b>Elizabeth Iza, nutricionista</b>	La educación que brindan los programas televisivos es muy escasa ya que solo buscan el interés del rating más no brindar información acerca de cómo una persona debe alimentarse correctamente. En la actualidad si deberían de tomar en cuenta este punto que es muy importante como es educar ya que muchas personas no lo saben.
<b>Fresia Robles, productora del programa El Club de la Mañana</b>	Los programas televisivos de variedades están diseñados para entretener al televidente y en el segmento que tenemos tratamos de enseñar al espectador a auto educarse.

(Samaniego, 2019)

Los especialistas en nutrición afirman que los medios de comunicación influyen de forma negativa en la alimentación de las amas de casa, porque incitan a preparar alimentos que no contribuyen a una buena alimentación porque los productos que se emplean son altos en grasas, sal y azúcar.

Mientras que, la productora del programa el Club de la mañana, Fresia Robles asegura que el objetivo del segmento culinario es enganchar a la audiencia a través de la preparación de cada platillo de comida, y que a través del mismo se trata de que el televidente se auto eduque para tener buenos hábitos alimentarios.

Tabla 5

<b>LUNES 13 DE MAYO</b>			
<b>CORVINA SALVAVIDAS</b>			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	<b>ENFERMEDADES ASOCIADAS</b>	<b>PREVENCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Corvina de 4lbs</li> <li>· Harina de trigo</li> <li>· Tomate</li> <li>· Pimiento</li> <li>· Limón</li> <li>· Ajo</li> <li>· Sal</li> <li>· Verde</li> <li>· Arroz</li> <li>· Aguacate</li> </ul>	Alto en Sodio	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Obesidad</li> <li>· Hipertensión</li> <li>· Problemas Cardiacos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Consumir platos fuertes y combinarlos con ensaladas de vegetales y un vaso de agua.</li> </ul>

**MARTES 14 DE MAYO****TÉ VERDE**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	<b>ENFERMEDADES ASOCIADAS</b>	<b>PREVENCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Moringa</li> <li>· Sábila</li> <li>· Té verde</li> <li>· Menta, perejil</li> </ul>	Bajo en Azúcares	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Consumir plantas naturales ayuda a tener, Un buen metabolismo.</li> </ul>

**MIÉRCOLES 15 DE MAYO****CAZUELA DE MARISCOS**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	<b>ENFERMEDADES ASOCIADAS</b>	<b>PREVENCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 2 verdes grandes</li> <li>· Maní molido</li> <li>· Achiote</li> <li>· Pescado</li> <li>· Culantro</li> <li>· Comino, · Sal</li> <li>· Consumé de pollo</li> <li>· Consumé de pescado</li> <li>· Cebolla colorada</li> <li>· Ajo pelado</li> <li>· Camarón</li> <li>· Langostino</li> <li>· Calamar</li> <li>· Aceite</li> <li>· Harina</li> </ul>	Alto en Sodio e hidratos de carbono	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hipertensión</li> <li>· Sobrepeso</li> </ul>	<p>Consumir moderadamente alimentos que sean nutritivos ayuda a mantener una buena salud.</p>

**VIERNES 17 DE MAYO****MEJILLONES RELLENOS**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	<b>ENFERMEDADES ASOCIADAS</b>	<b>PREVENCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cebolla</li> <li>· Ajo</li> <li>· Pimiento dulce</li> <li>· Comino</li> <li>· Pimienta</li> <li>· Nueces</li> <li>· Pasas</li> <li>· Aceite de oliva</li> <li>· Arroz bomba</li> <li>· Mejillones</li> </ul>	Alto en Sodio	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Obesidad</li> <li>· Diabetes</li> <li>· Hipertensión</li> </ul>	Se puede ingerir estos platos siempre y cuando sea acompañado de una ensalada de frutas y luego de un ejercicio físico.

**MARTES 21 DE MAYO****SPAGUETTI A LA CARBONAR**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	<b>ENFERMEDADES ASOCIADAS</b>	<b>PREVENCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Huevo</li> <li>· Queso parmesano</li> <li>· Tocino</li> <li>· Crema de leche</li> <li>· Spaguetti</li> <li>· Sal y pimienta</li> </ul>	Alto en Sodio	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sobrepeso</li> <li>· Obesidad</li> <li>· Hipertensión</li> </ul>	Es conveniente que este plato se lo consuma en el almuerzo ya que el cuerpo se encuentra en movimiento y así no se adquiere muchas calorías.

<b>MIÉRCOLES 22 DE MAYO</b>			
<b>GUACAMOLE CON AJO NEGRO Y RISOTTO DE AJO NEGRO</b>			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	<b>ENFERMEDADES ASOCIADAS</b>	<b>PREVENCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ajo negro</li> <li>· Aguacate</li> <li>· Cebolla colorada</li> <li>· Tomate</li> <li>· Culantro</li> <li>· Sal</li> <li>· 1 limón</li> <li>· Cebolla perla</li> <li>· 5 Dientes de ajo negro</li> <li>· Mantequilla</li> <li>· Queso parmesano</li> <li>· Arroz arborio</li> <li>· Vino blanco</li> <li>· sal</li> </ul>	Alto en Calorías	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Obesidad</li> <li>· Sobrepeso</li> </ul>	Para consumir estos platos es necesario prepararlos con productos que tengan baja calorías, siempre debe ir acompañado de frutas o verduras y su jugo natural.

(Samaniego, 2019)

Los resultados de la ficha de análisis se demuestran que en el segmento culinario del programa El Club de la Mañana se prepara alimentos que contienen altos niveles en sal y azúcares lo que genera un alto índice de enfermedades en amas de casa como son la diabetes, obesidad e hipertensión.

## Conclusiones

- Mediante entrevistas y encuestas se determinó que el segmento culinario del programa El Club de la Mañana si influye en los hábitos alimentarios de los habitantes del sector Monte Sinaí. Productores del programa matinal afirmaron que el segmento culinario si influye positivamente en los hábitos alimenticios de las amas de casa, mientras que expertos nutricionales aseguran que el programa El Club de la Mañana si influye negativamente en la forma de alimentación de las amas de casa del sector Monte Sinaí. Pese a estas dos versiones se comprobó mediante encuestas que amas de casa piensan que de vez en cuando el segmento de cocina puede influir de manera positiva en sus hábitos alimenticios.
- Los resultados de la ficha de análisis empleada en el presente trabajo establecen que el valor nutricional de los alimentos que son preparados en el segmento culinario del programa El Club de la Mañana, contienen altos niveles de sal, y bajo en azúcares.
- Los expertos en salud coinciden en que la obesidad es la principal enfermedad que podrían padecer los habitantes de Monte Sinaí, debido a que se asocia a los malos hábitos alimenticios que tienen al ingerir alimentos que contienen alto consumo de sal y calorías.
- De acuerdo a la información recopilada se establece que el programa El Club de la Mañana no se concientia a las féminas del sector de Monte Sinaí a mantener una buena alimentación.

### **Recomendaciones:**

- Mediante encuestas y entrevistas se comprobó que el segmento de cocina del programa El Club de la Mañana si influye en los hábitos alimentarios de los habitantes del sector Monte Sinaí, por lo que se recomienda que los productores del programa varíen los platillos a prepararse y que resalten los alimentos que contengan altos valores nutricionales.
- Se recomienda a las amas de casa del sector Monte Sinaí preparar platillos de comida explicados por un profesional en el arte culinario, ya que según expertos en nutrición manifiestan que dicho segmento culinario no proporciona alimentos que puedan servir para mantener una buena alimentación.
- A través del empleo de claquetas orientar a las televidentes el valor nutricional de alimentos que se preparan en el segmento culinario del programa El Club de la Mañana.
- Desarrollar campañas de comunicación que orienten a los habitantes de Monte Sinaí a practicar hábitos alimenticios saludables.

## Referencias Bibliográficas

- Baca, A. S. (2012). Influencia de los anuncios televisivos en el consumo de alimentos. *TESIS DOCTORAL*.
- Candelario, S. M. (08 de 2017). ANÁLISIS COMUNICOLÓGICO DE LOS PROGRAMAS DE ENTRETENIMIENTO DE EN CONTACTO Y EL CLUB DE LA MAÑANA EN LAS AMAS DE CASAS EN EL CANTÓN DAULE . (U. d. FACSO, Ed.) Guayaquil , Guayas , Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/21396/1/Sayda%20Mery%20Noriega.pdf>: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/21396/1/Sayda%20Mery%20Noriega.pdf>
- El Telégrafo. (19 de julio de 2018). *El Telégrafo*. Recuperado el 25 de septiembre de 2018, de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/obesidad-sobrepeso-adultos-ecuador>
- Fuenzalida, V. (02 de 12 de 2010). Educación para la Comunicación televisiva. *Interacción*, 30 - 37. Obtenido de file:///C:/Users/Home1/Downloads/EducacinparalaComunicacin-TV.pdf
- Fundación Española de la Nutrición. (01 de octubre de 2014). Recuperado el 25 de septiembre de 2018, de Fundación Española de la Nutrición: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Gottau, G. (2010). El vínculo entre la televisión y nuestros hábitos alimentarios. *Vitónica*.
- INEC. (16 de 03 de 2017). *Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo-ENEMDU*.
- Ley Orgánica de Comunicación, LOC*. (2013). Quito: Asamblea Nacional.
- Melissa, G. Q. (2016). Análisis del consumo de contenidos televisivos en amas de casa de la ciudad de Guayaquil. Guayaquil, Guayas, Ecuador.
- Ministerio de Educación y Ciencia, Gobierno de España. (2007). *PROYECTO MEDIA*. Recuperado el 04 de 02 de 2019, de <http://recursostic.educacion.es/comunicacion/media/web/accesibilidad.php?c=&inc=television&blk=indice>
- OMS. (16 de 02 de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 24 de 07 de 2018, de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- Reyes, U. (2006). información entre la tv y los hábitos alimenticios. *Obecidad y otras enfermedades* , 1-15.
- RONQUILLO, D. N. (02 de 12 de 2018). *Análisis comparativo de los programas matinales de televisión "El club de la mañana" y "En contacto" y el impacto que producen en la*

*población femenina de la cooperativa Juan Montalvo*. Obtenido de Análisis comparativo de los programas matinales de televisión "El club de la mañana" y "En contacto" y el impacto que producen en la población femenina de la cooperativa Juan Montalvo: <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/1105/1/T-ULVR-1138.pdf>

RTS. (10 de 12 de 2015). Los 55 años de Rts. Guayaquil, Guayas, Ecuador.

Samaniego, K. (10 de 07 de 2019). Medios Televisivos y Hábitos Alimenticios. Guayaquil, Guayas, Ecuador.

Steirberg, C. S. (1969). *Los medios de comunicación social*. Guayaquil: Roble 1969.