



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**PLAN DE CONTINGENCIA**

**SEDE ZAMORA**

## **CARRERA ENFERMERÍA**

### **TÍTULO:**

**“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE, DE LA PARROQUIA LOS ENCUENTROS, EN EL AÑO 2014”**

**Tesis previa a la obtención del título de licenciada en Enfermería.**

### **AUTORA:**

**Teresa Margarita Albito Carrillo**

### **DIRECTORA:**

**Lic. Aura Guillermina Angamarca Morocho Mg.Sc.,**

**ZAMORA – ECUADOR**

**2015**

## AUTORIZACIÓN

Lic. Aura Angamarca Mg.Sc.,  
DOCENTE DE LA MODALIDAD DE ESTUDIOS PRESENCIALES DE LA  
CARRERA DE ENFERMERÍA DEL PLAN DE CONTINGENCIA DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA – SEDE ZAMORA

### CERTIFICO:

Que la presente tesis titulada. **"HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE, DE LA PARROQUIA LOS ENCUENTROS, EN EL AÑO 2014"**, ha sido elaborada bajo mi dirección y cumple con los requisitos de fondo y de forma que exigen los respectivos reglamentos e instructivos.

Por ello autorizo su presentación y sustentación

Zamora, 25 de marzo del 2015

Atentamente



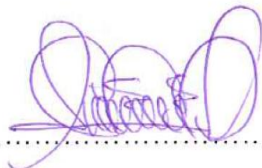
Lic. Aura Angamarca Mg.Sc.,  
DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

## AUTORÍA

Yo, Teresa Margarita Albito Carrillo, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma .....



Autora

Teresa Margarita Albito Carrillo

C.I. 1900655927

Lugar: Zamora-Ecuador

Fecha: Zamora, 25 marzo 2015

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA TESIS POR PARTE DE LA AUTORA PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Teresa Margarita Albito Carrillo, declaro ser autora de la tesis titulada "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE, DE LA PARROQUIA LOS ENCUENTROS, EN EL AÑO 2014", como requisito a optar al grado de: Licenciada en Enfermería, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Digital Institucional, en las redes de información del país y el exterior, con los cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para la constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veinte y cinco días del mes de marzo del dos mil quince, firma la autora.

Firma:.....

Teresa Margarita Albito Carrillo

C.I. 1900655927

Dirección: Los Encuentros – Zamora

Email:teresaalbito@hotmail.com

Celular:0989279328

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:** Lic. Aura Angamarca Morocho.

**Tribunal de Grado:** Lic. Elva Leonor Jiménez Jiménez. (Presidenta)

Lic. Diana Vanessa Villamagua Conza. (Vocal)

Lic. Irsa Mariana Flores Rivera (Vocal)

## **DEDICATORÍA**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones, a mis amigas y profesores que en el transcurso del tiempo y formación académica han impartido sus saberes sin escatimar tiempo ni horarios gracias a todas la personas que hacen posible este sueño que no termina aquí si no empieza aún más por llegar más lejos y ser ejemplo de superación

La Autora

## **AGRADECIMIENTO**

A todos los que conforman la Universidad Nacional de Loja del Área de Salud Humana, de manera especial a los Docentes de la Carrera de Enfermería, quienes de forma desinteresada nos impartieron y brindaron sus sabios conocimientos para nuestra formación profesional.

De manera especial a la Licenciada Aura Angamarca, Directora de la presente investigación, por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, experiencia, paciencia y motivación me ha impulsado a culminar con éxito esta actividad.

También a Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

Gracias también a mis padres y hermanos que me apoyaron a pesar de todas las adversidades.

Al Director y docentes del Colegio Diez de Noviembre, por permitirme obtener la información requerida para el cumplimiento de los objetivos planteados.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida estudiantil a las que les encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones

## **1. TÍTULO**

**“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE, DE LA PARROQUIA LOS ENCUENTROS, EN EL AÑO 2014.”**

## 2. RESÚMEN

El presente estudio se realizó con el objetivo de investigar los hábitos alimenticios y la influencia de la nutrición de los adolescentes del bachillerato del Colegio “Díez de Noviembre” de la Parroquia los Encuentros del año 2014. Para su ejecución se aplicó una encuesta y entrevista a 125 adolescentes que asisten regularmente a este plantel educativo. La recolección de información fue tabulada y analizada para obtener conclusiones y formular recomendaciones según los resultados de la encuesta, los factores de riesgo fueron: edad, sexo, procedencia, grupo cultura, hábitos alimenticios, omisión de la alimentación, horarios de alimentación, lugares donde ingieren su alimentación, tipo de alimentación en la que se basa su dieta diaria, ingesta de líquido, y actividad física que realiza los adolescentes. Como principales resultados se encontró que 13,60% de adolescentes se alimentan adecuadamente, 86,40% inadecuadamente, esto se deriva por distintos factores como motivos laborales con los que tienen que cumplir los jóvenes, la falta de tiempo y la desorganización que en consecuencia se encuentra un infra peso en los adolescentes con 11,10% y sobrepeso con 2,80%. Para contribuir en la formación de adecuados hábitos alimenticios se desarrolló el plan de acción para prevenir y mejorar el estilo de vida, fomentando una adecuada nutrición y la actividad física, el cual va dirigido a los adolescentes que forman parte de la investigación.

**Palabras Clave:** Hábitos alimenticios, Nutrición, Adolescentes.



## 2.1 SUMMARY

The present study was conducted to investigate the influence alimenticos habits and nutrition of adolescents in the school of "Diez de Noviembre" College Parish Meetings 2014. To execute a survey and interview was applied to 125 teenagers who regularly attend this campus. The collection of information was tabulated and analyzed to draw conclusions and make recommendations based on the results of the survey, the risk factors were age, sex, origin, group culture, Food habits, failure to feed, feeding times, places eat their food, type of food in your daily diet, fluid intake, and physical activity performed by adolescents is based. The main results revealed that 13% of teenagers are properly fed, 86,11% inadequately, this stems from various factors such as employment purposes with which they must comply youth, lack of time and disorganization result is an infra weight in adolescents with 11.10% and 2.80% overweight. To contribute to the formation of habits alimenticos appropriate action plan was developed to prevent and improve lifestyle, encouraging proper nutrition and physical activity, which is aimed at teenagers who are part of the investigation

Keywords: Food Habits, Nutrition, Teens.

### 3. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él se forman a partir de experiencias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, mediante cual el individuo selecciona los alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión. Por tanto es un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o exceso y se relacionan con numerosas enfermedades como: sobrepeso, obesidad, anemia etc. Se estima que en el Ecuador existe un 58.3% de sobrepeso desencadenado por el inadecuado hábito alimenticio que tienen a tener. El binomio de alimentación y nutrición es una constante de la vida del individuo, solo una buena alimentación puede asegurar un estado nutricional óptimo para el desarrollo y desenvolvimiento del adolescente.

En Ecuador se encuentran estudios similares realizados en el año 2010 sobre el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela de enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud (CCSS) en el mismo que afirman no poseer una alimentación adecuada, cual está asociada por la falta de tiempo. ([repositorio.utn.edu.ec/handle](http://repositorio.utn.edu.ec/handle)).

Los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y existen factores que los condicionan como: influencias individuales (estilos de vida, culturales y económicos), del entorno social (familia, amigos, colegio y la interacción entre ellos), de la sociedad (normas sociales, publicidad).

El propósito de esta investigación consistió en evaluar los hábitos alimenticios y la influencia en la nutrición, de acuerdo a la determinación de las características sociodemográficos, socioeconómica, que poseen los adolescentes del Colegio Diez de Noviembre. Se efectuó encuestas y el cálculo del Índice de Masa corporal, para establecer una conceptualización nutricional de los adolescentes con lo que conlleva a desarrollar un plan de intervención que apunta a dar alternativas de solución a inadecuados hábitos alimenticios.

El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, aplicada y bibliográfico, con la aplicación de la técnica de encuestas a 125 estudiantes del bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia, Los Encuentros, lo cual permitió hacer un análisis, que ayudó a determinar los inadecuados hábitos alimenticios que existente y el grado de conocimiento que tienen los adolescentes obteniendo un elevado porcentaje de inadecuados hábitos alimenticios con 108 estudiantes que es el 86.40% del 100% de la población. El estudio se realizó en un lapso de 6 meses desde Mayo a Noviembre del 2014. En lo que se encontró un porcentaje significativo de infra peso y sobre peso con un 11,10% y 2,80% respectivamente. Para realizar un análisis crítico se realizó exámenes de laboratorio a los estudiantes la misma que no tuvo ninguna alteración dentro de los valores pese a esto, es necesario realizar charlas educativas en hábitos alimenticios, nutrición, y enfermedades crónicas no transmisibles, por que saber del desencadenante principal a los problemas de salud es la base para que tomen conciencia sobre el estilo de vida que poseen cada uno

de los adolescentes, es por ello que se desarrolló un plan de acción, basándose en la ejecución, evaluación, promoción y prevención, con el fin de fomentar estilos de vida saludables así como la atención médica con recomendaciones de ejercicio y dieta de manera individualizada a los adolescentes del Colegio, pretendiendo mejorar la calidad de vida. Los objetivos que persiguieron la presente investigación fueron:

#### Objetivo General

Evaluar hábitos alimenticios que practican los adolescentes del Bachillerato que se educan en el Centro Educativo Diez de Noviembre, de la parroquia Los Encuentros.

#### Objetivos Específicos

Determinar las características demográficas y socioeconómicas de la población en estudio.

Identificar los hábitos alimenticios de los adolescentes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre.

Determinar los factores que influyen en los hábitos de los adolescentes del bachillerato del Colegio Diez de Noviembre.

Establecer el estado nutricional de los adolescentes con alteraciones alimentarias.

Implementar un plan de acción para ayudar a corregir los problemas alimenticios existentes en los adolescentes del colegio.

## 4. REVISIÓN DE LITERATURA

### 4.1 Hábitos alimenticios de los adolescentes a nivel mundial.

El descubrimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan en nuestro organismo nos ha permitido conocer perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos que hasta hace relativamente pocos años se intuían o formaban parte de la sabiduría popular. Los avances científicos nos introducen en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud, con cada estudio, cada investigación, nos reafirma que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en una cultura determinada, con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes.

Por tanto, no existe una dieta ideal que sirva para todo el universo de seres humanos, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que garantiza que se cubran las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana, y por otro, colabora en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios. (Arévalo, G. 2010. Pág. 78 - 79)

Una alimentación correcta, variada y completa, una dieta equilibrada cuyo modelo más reconocido es la dieta mediterránea, permite, por un lado, que nuestro cuerpo funcione con normalidad (que cubra las necesidades

biológicas básicas –necesitamos comer para poder vivir-) y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo.

Basta con recordar el impacto que tienen en nuestra sociedad las llamadas “enfermedades de la civilización”: hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos de la conducta alimentaria e incluso ciertos tipos de cáncer se relacionan con una alimentación desequilibrada. No es una relación directa de causa-efecto, pero sí supone uno de los factores que contribuyen a aumentar el riesgo de aparición y desarrollo de dichas enfermedades.

Las líneas actuales de investigación se centran no sólo en el consumo de energéticos y nutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua), sino también en otros componentes no nutritivos de los alimentos que (se ha comprobado en estudios científicos de laboratorio) se comportan como elementos protectores frente a estas y otras enfermedades; hablamos concretamente de la fibra y de los antioxidantes naturales, presentes fundamentalmente en los vegetales de una dieta equilibrada.

Alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica –infancia, crecimiento puberal, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y complejión) y de su estilo de vida (activo, sedentario.), y que garantiza

que se cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

#### **4.2. Hábitos alimenticios en niños y adolescentes a nivel de Latinoamérica.**

En nuestro medio y a nivel latinoamericano, lo primero que prefieren los adolescente es ingerir las comida rápida, por su fácil modo de preparación, por el tiempo, la economía de sus productos, y particularmente son los jóvenes quienes se dejan influenciar rápidamente por los medios de comunicación que propagan el consumo de alimentos de fácil preparación, produciendo los malos hábitos alimenticios.

Estudios realizados a nivel latinoamericano, relacionados con la dieta de los adolescentes, se encontró que las verduras y frutas, son los alimentos menos consumidos por este nivel poblacional y el índice se agrava mucho más en los jóvenes de edades entre 14 y 17 años, Solo el 21% de los hombres y el 29,7% de las mujeres realizaban consumos adecuados de verduras y aunque el 98,4% tomaban algo directamente de fruta, como media se estimaba que solo se consumían 1.87 raciones de frutas por día, cuando lo recomendado es ingerir 3 raciones diarias, objetivo que solamente alcanzaba un 14% del sexo masculino y un 15.7% de sexo femenino. La etapa de mayor riesgo de bajo consumo de frutas estaba entre los 14 y 17". Estas cifras son de investigaciones realizadas en países vecinos, ya que esta es la etapa de la adolescencia consumen

más carbohidratos dejando en un segundo plano a las proteínas y vitaminas. Sin tener en cuenta que las frutas y verduras aportan fibras, antioxidantes, vitaminas y minerales para regular el funcionamiento de nuestro organismo.

A pesar de que es conocido científicamente que cuánto más variedad de frutas se consume diariamente en cada comida, incorporará mayor cantidad de nutrientes que van a contribuir en el desarrollo y crecimiento de los adolescentes, ellos por desconocimiento o por facilidad de consumo, prefieren ingerir productos de escaso valor nutricional, sin darse cuenta el daño que se provocan y a su vez exponiéndose a contraer diversas enfermedades que ponen en peligro sus vidas. (Piaget, A. 2010. Pág. 53-76)

Sin embargo a los jóvenes y adolescentes no les agrada el consumo de una dieta equilibrada, debido a malos hábitos alimenticios adquiridos en el hogar o bajo influencia de sus compañeros, especialmente en los hombres se ve mayor presencia de hábitos alimentarios negativos que en las mujeres, ya que ellos pasan más tiempo en las calles y son los que menos se preocupan por su estado físico, sin embargo a las jóvenes les preocupa más su figura, ingiriendo más frutas que otros alimentos, dejando a un lado otro tipo de nutrientes, los cuales se encuentran en diferentes tipos de alimentos y que los necesitan para su desarrollo y vida activa que llevan. A la hora de elegir bebidas frías, los adolescentes se decantan por los refrescos de cola o bebidas carbonatadas, mientras que



en lo referente a las calientes eligen café, chocolate. Además, los adolescentes escogen como postres arroz con leche, platos con crema batida o yogur leche condensada y en el momento de optar por una fruta, prefieren la mandarina o el plátano, más fáciles de consumir.

Esto nos demuestra que las dietas inadecuadas, que empiezan a ingerir los adolescentes, se van haciendo costumbre en su vivir diario, provocando serios problemas en su desarrollo, pues, no está basada en los alimentos necesarios para su organismo, dejando en si carencias nutricionales, esto se debe principalmente a los malos hábitos que tienen los jóvenes , ya que en vez de utilizar jugos de frutas naturales, toman refrescos y bebidas gaseosas que tienen un elevado aporte calórico, y esta alta ingesta bebidas, proporciona bajo consumo nutricional que aportarían los jugos de frutas.

El uso de alimentos enlatados para las comidas, refrigerios es muy popular entre los adolescentes ocupados, los llamados alimentos rápidos que se incluyen aquellos que provienen de máquinas tragamonedas, restaurantes de autoservicios, tiendas de abarrotes, por lo general tienen un bajo contenido de hierro, calcio, riboflavina y vitamina A y cuentan con poca fuente de ácido fólico, el contenido de vitamina C es también bajo, a menos que consuma una fruta o un jugo además de que la mayor parte de estas despensas proveen alimentos con un 50% más de grasas.

También a los adolescentes les gustan prefieren frutas que no sean difíciles de pelar, en lugar de frutas que requieren pelarse con mayor

dificultad como la piña, toronja, melón, papaya entre otras, que deben ser ingeridas en la dieta diaria.

Debido a que la variedad de las comidas es la que va a proporcionar diferentes tipos de nutrientes a la misma que poseerá una mayor fuente de vitaminas y proteínas requeridas para el crecimiento y desarrollo del cuerpo de los adolescentes, por ahora, prefieren los alimentos bajo en vitaminas, minerales, ya que son más rápidos de preparar, de obtener en cualquier lugar, y sobre todo, no se puede negar que son deliciosos al momento de ingerir.

#### **4.3. Hábitos alimenticios en adolescentes en el Ecuador.**

En nuestro país los hábitos alimenticios de la población, son distintos a los antiguos tiempos, ahora existen nuevos hábitos alimenticios, en donde las diversas formas de preparar los alimentos se hacen más fáciles, solo se basan en frituras, comidas rápidas, enlatadas que no toman mucho tiempo de preparación como los alimentos que son principalmente de preparación del largo tiempo y ahora en nuestra situación económica que obliga a la persona a tener doble jornada de trabajo no puede alimentarse de buena manera consumiendo comida rápida, también por la crisis económica que sufre nuestro país es difícil obtener la canasta básica con el escaso ingreso que se obtiene de algún trabajo.

Así tenemos estudios que el: INSTITUTO BIEN DESAYUNADOS nos expresa que en el Ecuador: “Algunos adolescentes no desayunan con el propósito de adelgazar. Sin embargo, esta medida no tiene fundamento,

pues las calorías que se ingieren a primera hora son más fáciles de eliminar que las que se toman a lo largo del día”.

Esto se ve en las dietas que realizan las jóvenes para tener un cuerpo esbelto, pensando que al no desayunar van a perder peso, esto lo hacen sin saber que la primera comida es la más importante del día y el régimen al que se exponen posee un escaso valor nutricional, de modo que puede producir Anorexia o Bulimia, enfermedades que alteran el funcionamiento del sistema nervioso central, metabólico y gástrico, originando así un desorden en todo su organismo. (Mendoza P. 2010. Pág. 45 – 76.)

Debido al escaso conocimiento nutricional que tienen los adolescentes referente a los diversos, grupos alimenticios que deben ser consumidos, como rutina ingieren alimentos que carecen de valores nutricionales indispensables para su crecimiento y desarrollo, lo que a la larga son la base para la formación de los malos hábitos alimentarios, que culminan transmitiéndose de generación en generación, es decir, ya están acostumbrados a tenerlos, y la familia, no presenta nuevas opciones a los jóvenes como el consumo de variedad de frutas o sus jugos, especialmente en cada mañana que le ayudan en su crecimiento.

Otro de los problemas actuales en la vida activa de cada uno de los miembros del hogar, es que los padres no dedican parte de su tiempo a sus hijos, ya que se dedican más a sus labores cotidianas y dejan a ellos que escojan su dieta alimenticia en la primera hora de la mañana no les enseñan la correcta manera de alimentarse, o a su vez, los propios

padres no tienen un correcto hábito alimenticio para preparar un buen alimento para sus hijos, esto ocasiona que los adolescentes se inclinen por la llamada alimentación rápida ya que a más de ser de sabores agradables para ellos, así también se la puede adquirir a precios bajos, además se expenden en cualquier lugar de la población, esto trae como consecuencia que sea la dieta más apetecida por los jóvenes.

Hoy en día los jóvenes y adolescentes, se ven afectados por diversos tipos de enfermedades, las cuales en su mayoría son ocasionadas por deficiencia o malos hábitos alimenticios, esto influye en su capacidad intelectual y física llevándolos así a un bajo rendimiento en sus actividades de la vida diaria y que en lo posterior lo conducirá a una madurez y por ende a ser un anciano enfermo. Hoy nadie pone en duda que los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor determinante de su estado de salud y conllevan, por otro lado, importantes implicaciones sociales, económicas, políticas. Los hábitos alimentarios inadecuados (por exceso, por defecto, o por ambas causas), se relacionan con numerosas enfermedades”.

Los hábitos alimentarios de una población son muy importantes en el desarrollo de un país ya que si existen la posibilidad de desarrollar enfermedades por mala alimentación, como anemia, cáncer, diabetes, hipertensión, entre otras, lo que obliga al estado a incrementar la inversión en hospitales y clínicas, para atender a una población enferma, por no aplicar buenos hábitos alimentarios, bajando la productividad de

las personas enfermas por su inadecuada conducta alimenticia y por ende del país.

En la mayoría de los países existe desempleo, que en todos los niveles geográfico, está en creciente ascenso, lo que agrava la pobreza, por lo que podemos analizar que existen menos recursos, lo que determina mayor riesgo de nutrición en los jóvenes.

Estos son motivos para que cada vez sea más difícil que se lleve una dieta balanceada en los hogares de escasos recursos, ya que el dinero no es suficiente para cubrir la canasta básica, que debe llevar los 4 grupos alimenticios principales, para que la familia cuente con una dieta equilibrada que ayuda al crecimiento y desarrollo de los hogares.

Los adolescentes deben alimentarse de forma equilibrada, nutritiva y sana, para evitar enfermedades que con una buena alimentación se pueden prevenir, aunque la situación económica afecta y como consecuencia también la nutrición, dando como resultado retraso en su crecimiento y desarrollo. (Piaget A. 2010. Pág. 53 – 76.)

Una buena nutrición ayuda a mantener una excelente salud, la variedad de alimentos de alto contenido nutricional ayudan a los adolescentes a adquirir las vitaminas, minerales y nutrientes que el cuerpo necesita para un buen crecimiento y desarrollo.

En los tiempos actuales podemos observar que en las urbes se viene sufriendo aún más una escasez en el abastecimiento de alimentos ricos

en vitaminas, esto se ve por la falta de economía en los hogares, debido a la mala administración de los gobernantes y al cambio climático brusco el cual provoca daños y pérdidas en gran parte de los cultivos de sierra y costa, lo cual provoca el incremento de costos de la canasta básica no solo en nuestro país sino a nivel de Latinoamérica poniendo en riesgo la salud de los jóvenes.

La comida rápida puede consumirse de vez en cuando, en cantidad moderada y siempre que se equilibre, nutricionalmente hablando, con el resto de las comidas del día. No hay que olvidarse, que hay que consumir diariamente, por lo menos, un alimento de cada grupo de la pirámide alimentaría, esto hay que enseñarles a los jóvenes para evitar que sufran enfermedades por insuficiencia de vitaminas. (Martínez J. Y Villezca.2013 P.26-33)

De acuerdo a la Escritora SAAFELD VON manifiesta que “Las meriendas poco saludables, son aquellas de fácil abrir como un chocolate o un paquete de papitas tostadas cuando tenemos hambre, que buscar vegetales para preparar un pastelito, con un refresco. Todos los alimentos rápidos son “calorías vacías”, solamente aportan calorías en forma de azúcar y grasas y no aportan nutrientes que son esenciales para el crecimiento y desarrollo”. (Carrión, N. 2008. Pág. 112-126)

Los alimentos de fácil preparación son deficientes en nutrientes, y muy apetecidos para las meriendas, especialmente por los adolescentes, ya que preparar vegetales cuando se siente hambre se piensa que es muy

tardado por lo que prefieren consumir chocolates, galletas y refrescos gaseosos, los mismos que no aportan los requerimientos básicos de micronutrientes, vitaminas y proteínas para el crecimiento y desarrollo. Es importante la correcta alimentación ya que se producen cambios en la composición corporal del adolescente como la distribución de la grasa y la masa muscular e intervine en la maduración de los caracteres sexuales lo cuales se pueden ver afectados por la inadecuada alimentación que se consume a esta edad.

En la mayoría de los adolescentes se ve este estilo de alimentación y sedentarismo, a veces es porque los padres no cuentan con el tiempo suficiente para prepararles un alimento rico en proteínas y nutrientes, y envían a sus mismos hijos a prepararse su alimentación, los cuales por su ignorancia y fácil preparación prefieren consumir productos industrializados (pizzas congeladas, snack, coca cola, productos de panadería, etc.) Que son escasos en vitaminas y además proporcionan gran cantidad de azúcares grasas saturadas que afectan a la salud del adolescente.

#### **4.4. Hábitos alimentarios de la familia y el adolescente.**

Sentarse a comer junto con la familia durante la adolescencia se asocia con una mejor calidad de la dieta del individuo. Se llama alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo.

La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales. Se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios. (Carrión, N. 2008. Pág. 112-126)

Mientras más frecuentemente se alimenten en familia en la adolescencia, es más probable que los mismos comerán la cena como adultos, se les da mayor prioridad a las comidas estructuradas y a las comidas sociales para que se interesen los jóvenes más en mejorar su salud en el futuro.

Es probable que los adolescentes cuando coman en familia tiendan a alimentarse de fruta, verduras de color verde oscuro y naranja, y nutrientes claves, así como que toman menos gaseosas, ya que la comida de casa es menos cargada de químicos y de grasas saturadas siendo muy nutritivas para los adolescentes que están en periodo de crecimiento y desarrollo, además de causar menos riesgos de contraer



enfermedades digestivas ya que son preparadas con precaución por las amas de casa quienes esperan un bienestar saludable para su familia.

Para los adolescentes, comer en familia conllevaba a un consumo diario de calcio, magnesio, potasio, vitamina B6 y fibra significativamente más alto en la adultez.

La juventud, que es el momento en que muchas personas dejan el hogar paterno y se valen por sí mismos por primera vez, es un período clave para construir hábitos alimentarios de por vida

#### **4.5. Alimentos que no deben faltar nunca en nuestra mesa.**

Las sustancias nutritivas no están distribuidas de manera homogénea en los alimentos. En cada uno de ellos, por tanto, predomina uno u otro nutriente. Esto ha llevado a clasificarlos en diferentes grupos, de acuerdo a su afinidad nutritiva o a la principal función que desempeñan dentro de nuestro organismo los nutrientes predominantes en cada alimento.

Los alimentos que pertenecen al mismo grupo pueden ser intercambiables, siempre en las cantidades adecuadas, ya que comparten similares propiedades nutritivas. Esto nos permite variar mucho la dieta sin que se modifique significativamente la composición nutritiva de la alimentación cotidiana.

No debemos olvidar que dentro de algunos grupos se registran diferencias en función del contenido graso y de azúcares (lácteos

completos o desnatados, carnes grasas o magras, yogures sin azúcar o azucarado), lo que se traduce en mayor o menor número de calorías.

Parte de la investigación actual en relación con la salud y la alimentación se centra en los compuestos no nutritivos de los alimentos y su efecto protector de la salud: fibra y antioxidantes naturales.

La fibra dietética fue desechada durante muchos años por los especialistas en Nutrición Humana. Sin embargo, en las últimas dos décadas se ha producido una sorprendente apreciación de su importancia para la salud. Los diversos tipos de fibra se pueden dividir en dos grandes grupos: los insolubles y los solubles en agua que forman geles viscosos. Los alimentos ricos en fibra aumentan la sensación de saciedad (hacen que la persona se sienta “llena” y que el tiempo de vaciado gástrico sea mayor, por lo que se retrasa la sensación de hambre tras la comida), lo que es beneficioso para las personas que sufren obesidad. Y lo que es más importante aún: una dieta pobre en fibra es causa de estreñimiento y compresión en el tracto intestinal. Esto se ha relacionado con el desarrollo de la enfermedad diverticular del colon, hernia de hiato, hemorroides y venas varicosas.

El público juvenil (sector de población entre los 13 y 18 años de edad) representa en la actualidad un importante mercado, y tiene gran influencia sobre las decisiones de compra familiar, poco saludables pero a la vez son de fácil preparación.

La compra de alimentos que es una conveniencia, que está relacionada tanto con el producto (platos preparados) como con el envase (abre-fácil, microonda) y tiene como objetivo facilitar el trabajo a los padres y a los menores, que adquieren más independencia a la hora de alimentarse. Existe una tendencia muy marcada en el caso de las frutas y las verduras, que adoptan cada vez formatos más portátiles y fáciles de consumir.

Los niños actualmente adquieren independencia para elegir sus propios alimentos, esto se debe a que sus propios padres les proporcionan esa libertad de elección en la comidas, como a la hora de comer, si el niño no quiere comer lo preparado en su hogar, compra. Ya que prefiere productos con sabores, colores, olores y texturas (crujientes) que vengan con envases llamativos o que contengan alguna imagen de personaje de la televisión o figuras coleccionables que vienen en envases prácticos fáciles de llevar a cualquier lugar. (Carrión, N. 2008. Pág. 86-122)

Productos que en su gran mayoría no contienen la cantidad de nutrientes adecuados para el crecimiento y desarrollo de los adolescentes que los consumen, y, disfrutan de ellos, ya que satisface sus gustos alimentarios, por preferir alimentos con sabores extremos, como los súper ácidos, cítricos y picantes que son los que más llaman la atención. Esto se debe al exceso de publicidad y marketing que las empresas procesadoras de comidas rápidas brindan a sus consumidores, incitando a las personas a comprar sus productos que están al alcance del público por sus bajos

costos, y fácil preparación, haciéndoles creer que estos tienen menos calorías como las bebidas y alimentos Light.

“Los investigadores analizaban el comportamiento de los adolescentes de 11 a 15 años y, encontraron que el casi 80% tenían actividad física múltiple y comportamiento dietético de riesgo, casi a medias por lo menos 3 comportamientos de riesgo y solamente 2% resolvieron las pautas de salud en el estudio”. Uno de los factores de riesgo nutricionales en los adolescentes, es la poca ingesta de nutrientes en la dieta básica, en ellos, es natural la gran actividad física, por lo que la alimentación tiene que ser equilibrada y con suficiente valor energético y proteico, para cubrir la demanda del organismo, primero en cuanto a su crecimiento y desarrollo y por el desgaste de energía que diariamente resulta del dinamismo que practican, ya sea, en deportes, caminatas, ejercicios etc.

Otro aspecto importante a considerar es la práctica de deportes. Como todos sabemos, la adolescencia es el período de los grandes esfuerzos físicos, las competencias deportivas, la exhibición de destrezas, etc., que ayudan a mejorar la salud de los niños y adolescentes para tener un mejor crecimiento y desarrollo en su vida, ya que el deporte mantiene el bienestar y energía física de los jóvenes.

Es saludable que el joven realice actividades físicas, pero siempre bajo la supervisión necesaria y acompañada de una dieta adecuada que fortalezca su desempeño. Para el caso de las jóvenes que han comenzado sus períodos menstruales, es necesario proveer una cuota

extra de minerales adecuada de hierro, calcio y zinc, fundamentales para lograr un crecimiento físico sano. Ya que las necesidades reales de los adolescentes varían según el nivel de actividad física que tengan y la etapa de maduración en la que se encuentren, principalmente en el varón se desempeñan más competencias físicas ya que son más favorecidos con los deportes escolares de mayor esfuerzo físico.

#### **4.6. Alimentación en la adolescencia.**

La alimentación aporta al organismo energía y nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento, durante la adolescencia las necesidades nutricionales son altas esto debido por cambios fisiológicos como: aumento de peso, estatura, maduración sexual. Por lo tanto se requiere de un correcto control de la alimentación para evitar carencias que podría traer consigo trastornos de salud en lo posterior.

#### **4.7. A qué llamamos nutrientes.**

Son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos, repartidas de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.  
(Martínez, J. 2011. Pág. 98-112)

El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Los nutrientes cumplen las siguientes funciones:

Conseguir la energía necesaria para realizar las funciones vitales: (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal) y el desarrollo de la actividad en general.

Hidratos de carbono: simples (azúcares) y complejos (almidón)

Grasas y lípidos

Formar y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones.

Proteínas: completas (origen animal) e incompletas (origen vegetal)

Regular todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo discurra con plena armonía.

Vitaminas (hidrosolubles –grupo B y C- y liposolubles –A, D, E, K) y minerales.

#### **4.8. Nutrición en la adolescencia.**

La adolescencia es uno de los periodos del desarrollo humano que plantea más retos. El crecimiento es súbitamente alterado por un aumento de la rapidez del mismo, por lo que los cambios bruscos en esta etapa del ser humano crean necesidades nutricionales especiales por la misma razón la adolescencia se considera una etapa muy vulnerable desde el punto de vista nutricional debido al aumento drástico en el crecimiento y en el desarrollo los mismos que ocasionan una demanda de nutrientes para el adolescente.

Cabe mencionar que la nutrición se ve afectada por los cambios de estilo de vida y nuevos hábitos alimenticios que emplean los adolescentes ya sean por tendencias sociales o el periodo de maduración tanto mental como corporal, el mismo que afecta al consumo de nutrientes.

Por las razones antes mencionadas es de gran importancia dar asesoramiento nutricional para influenciar en los adolescentes a que conlleven a unos adecuados hábitos alimenticios los mismos que estarán basados en una correcta alimentación y nutrición para los mismos.

En la adolescencia temprana el adolescente:

Se preocupa por su cuerpo y su imagen, confía y respeta a los adultos y criterios de profesionales, es ambivalente respecto a su autonomía por lo que en esta etapa la nutrición tienen que ver desde su hogar.

En la adolescencia media la implicación nutricional estriban en que los adolescentes en esta etapa están dispuestos o intentan hacer cualquier cosa por verse mejor o que mejoren su imagen corporal, sin embargo en esta etapa desean ver resultados inmediatos, de manera que el asesoramiento nutricional deberá ajustarse a metas a corto plazo y enfocarse a los problemas alimentarios que ejerzan un impacto en el rendimiento del adolescente, un joven en adolescencia media está influenciado en alto grado por su grupo de compañeros, desconfía de los adultos, le da gran importancia a la independencia. En la adolescencia tardía los jóvenes piensan en el futuro y se interesan en mejorar su salud en general. El asesoramiento en esta etapa se enfocara a las metas a

largo plazo. Los adolescentes en esta etapa todavía quieren tomar sus propias decisiones pero están abiertos a la información que les brindan profesionales de la atención en salud.

#### **4.9. Nutrientes necesarios para los adolescentes.**

La cantidad de calorías y proteínas que el adolescente necesita depende de su edad y peso. La cantidad de calorías y proteínas que son necesarias para el crecimiento es mayor si participa en actividades deportivas.

##### **4.9.1 Macronutrientes necesarios en la adolescencia.**

Las proteínas nos ayudan a fabricar y regenerar nuestros tejidos. No obstante, además de esta función, desempeñan otras como:

**Energética:** cuando la ingesta de hidratos de carbono y grasas procedentes de la dieta sea insuficiente para cubrir las necesidades energéticas, en caso de un ayuno prolongado, la degradación de proteínas (aminoácidos) cubrirá estas carencias.

**Reguladora:** hay proteínas, como por ejemplo la insulina (hormona del crecimiento), implicadas en la regulación de muchos procesos.

**Transporte:** por ejemplo, la hemoglobina, se encarga de transportar el oxígeno; o la albúmina, transporta ácidos grasos libres.

**Defensa:** este tipo de proteínas ayudan a las defensas del cuerpo protegiendo al organismo de ciertos agentes extraños o exterminándolos. Un ejemplo serían las inmunoglobulinas.



Las fuentes de proteínas serán carnes, huevos, pescados, leche, derivados lácteos y legumbres.

Valor proteico que deben consumir los adolescentes:

De 12 a 14 años: aproximadamente 1 gramo por kilogramo de peso.

De 15 a 18 años: aproximadamente 0.9 gramos por kilogramo de peso.

**Lípidos o grasas:** la contribución de energía procedente de las grasas deberá ser del 30-35% del total de calorías aportadas en la dieta. Moderando el consumo de pizzas, frituras y hamburguesas, ya que tienen un elevado contenido calórico y el valor nutritivo es bastante bajo. El aceite de oliva será una de las grasas que ayudarán al crecimiento, tanto físico como intelectual.

**Hidratos de carbono:** debe representar entre el 55%-60% del aporte calórico total. Esencialmente deberán ser hidratos de carbono complejos, presentes en patatas, cereales, legumbres, etcétera.

**Fibra:** es un macronutriente esencial que no debe faltar en cualquier dieta, ayudando a evacuar mejor, a transportar otros nutrientes dentro del cuerpo, etc. Las fuentes de fibra son: pan integral, pastas, verduras, frutas.

**Agua:** nuestro organismo necesita aproximadamente tres litros diarios, los cuales casi la mitad los obtenemos del consumo de alimentos y la otra mitad necesitamos introducirlos mediante bebidas, permitiendo así la absorción de los nutrientes esenciales y el aporte de energía en el

adolescentes, y mejorando la función digestiva contribuyendo al peristaltismo de del organismo del ser humano.

#### **4.9.2 Micronutrientes necesarios en la adolescencia.**

##### **4.9.2.1 Vitaminas.**

Todas las vitaminas son esenciales para que el cuerpo pueda crecer y tener un desarrollo normal, pero las más destacadas, a las que hay que prestar mayor atención en estas edades son:

**Tiamina:** sus fuentes son: pan, cereales y pastas, pescado, carnes magras, soja, productos lácteos, frutas y verduras.

**Riboflavina:** una de sus funciones principales es el papel que desempeña en la formación de glóbulos rojos, junto con el crecimiento del cuerpo. Esta vitamina actúa de forma conjunta con las demás vitaminas tipo B.

**Niacina:** sus fuentes son: pescados, pollo, productos lácteos, carnes magras, nueces, huevos, cereales, pan.

**Ácido fólico:** proporciona beneficios al sistema cardiovascular sus fuentes: hortalizas de hojas verdes; como espinacas, grelos, coles, lechuga.

**Vitamina D:** esencial para la absorción del calcio que forma el esqueleto. Sus fuentes son: Mantequilla, margarina, queso, nata, leche enriquecida, pescado, ostras, cereales.

#### **4.9.2.2 Minerales.**

Las necesidades de minerales en la adolescencia aumentan. Para el crecimiento son especialmente importantes el hierro, el calcio y el zinc, ya que a menudo su consumo no llega a alcanzar los valores mínimos.

**Hierro:** tiene diversas funciones, pero en esta etapa destaca: la formación de glóbulos rojos, ayuda al desarrollo muscular. Sus fuentes son: morcilla, hígado, riñón, carnes rojas, mejillones, germen de trigo, legumbres, pollo, huevos. Es importante para las chicas que tienen abundantes menstruaciones, por lo que pierden gran cantidad de sangre.

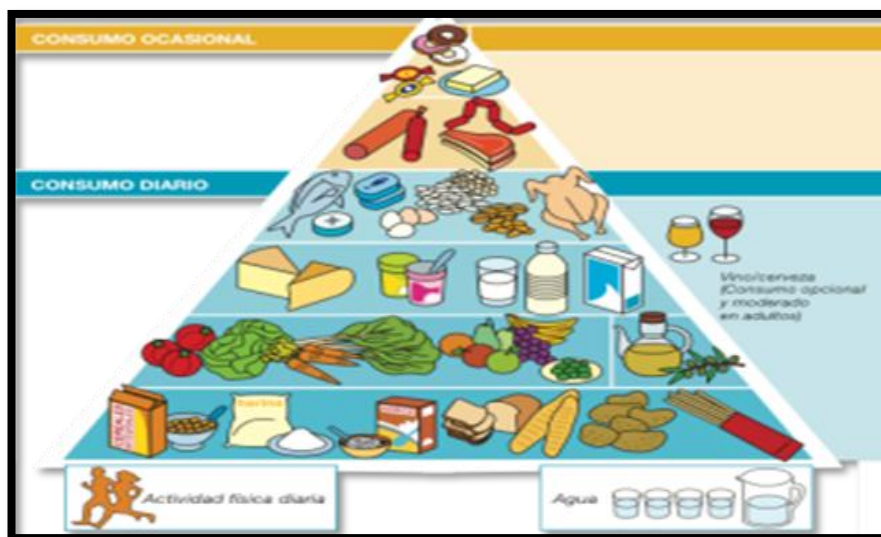
**Calcio:** es básico para un desarrollo apropiado del esqueleto. Sus fuentes son: leche, yogurt, queso, sardinas, salmón, soja, cacahuets, aceite de girasol, legumbres, hortalizas verdes, berzas, nueces.

**Zinc:** posee muchas funciones básicas, entre las que destaca su función para el correcto desarrollo de las gónadas (ovarios y testículos) así como en la reproducción y en la fertilidad. Sus fuentes son: germen de trigo, nueces, leche y sus derivados lácteos, ostras, legumbres, huevos.  
(SEEDO. Nutrición. 2012. Pag.11-19)

#### **4.10. Pirámide de la cadena alimenticia.**

La Pirámide Alimentaria nos enseña la gran variedad de alimentos que pueden y deben ser consumidos por las personas, además las cantidades proporcionales en que deben ser consumidos en forma diaria para que su organismo se mantenga en forma adecuada y pueda realizar todas sus

funciones en forma normal. Por regla general, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos de los niveles más bajos y menor cantidad de los alimentos que aparecen en los niveles superiores.



**Grafico 1**

Fuente: <https://asolermarin.wordpress.com/author/asolermarin/>

#### **4.11. Influencia de la alimentación en el vivir diario.**

Distintos estudios han demostrado que entre dos pueblos sometidos a las mismas influencias ambientales (clima, temperatura, vivienda, etc.), los distintos hábitos dietéticos determinan claras diferencias en cuanto al desarrollo físico, carácter de la población y enfermedades.

Así, aquellas civilizaciones con una alimentación, fundamentalmente, de base animal, están más desarrollados física y psicológicamente y además muestran un mejor estado de salud que las poblaciones de costumbres vegetarianas.

Nutrientes como las proteínas, de máxima importancia, están destinadas a la construcción de nuevos tejidos para conseguir el crecimiento de

músculos, piel y órganos. El calcio y el fósforo son fundamentales para el crecimiento del esqueleto y las vitaminas son indispensables para la absorción y asimilación de estos y otros nutrientes por el organismo.

El índice de morbilidad está muy ligado a la dieta de la población. Numerosas enfermedades están directamente provocadas por defecto o por exceso de la ingesta de alimentos. Hay que resaltar la importancia que tiene una buena alimentación para la prevención de enfermedades.

El conocimiento de una buena y correcta alimentación a través de la educación, es una labor cuyo objetivo es tanto social como sanitario.

#### **4.12. Evaluación nutricional.**

Se obtiene mediante la formulación del índice de la masa corporal para adolescentes (IMC), y es una de las medidas antropométricas más utilizadas en la práctica médica diaria. A través de una sencilla fórmula matemática, pretende definir cuáles son los parámetros más saludables de masa y expresar a través de un simple número el grado de delgadez o gordura de una persona.

Tomando como indicadores el Peso y la Talla, para la toma de peso y talla se utiliza el tallímetro y balanza aplicando las siguientes técnicas.

Estatura: El individuo de pie, erecto, pies juntos talones, glúteos, espalda y zona posterior de la cabeza en contacto con la escala, con el curso en 90° en relación con la escala.

Peso: El individuo de pie, en el centro de la plataforma de la balanza, con ropa ligera, colocándose de espaldas a la escala mirando al punto fijo en la frente evitando oscilaciones de la balanza.

#### 4.13. Clasificación del IMC.

La OMS ha propuesto la siguiente clasificación según el IMC:

Tabla 1. Clasificación según el IMC:

Valores de IMC	Equivalencias
Menos de 18.49	Infra peso
18.50 a 24.99	Peso Normal
25 a 29.99	Sobre Peso
30 a 34.99	Obesidad Leve
35 a 39.9	Obesidad moderada
40 o más	Obesidad mórbida

Fuente: <http://www.colegioaltamira.cl/tabla-de-imc-segun-la-oms>

##### 4.13.1 Infra peso.

Es una reducción difusa de grasa corporal que determina un peso subnormal en las personas. Puede acompañarse de buena salud pero en general se considera que la pérdida de peso es incompatible con la vida ocasionado por estilo de vida inadecuados que conllevan a estado de disminución de grasa corporal del, ser humano.

#### **4.13.2 Sobre peso.**

La obesidad se define como un exceso de tejido graso, que conlleva una sobre carga ponderal superior a un 15% con relación al "peso ideal". Se habla de sobrepeso cuando se tiene un exceso de peso entre un 10 y un 15% respecto al peso ideal. Siendo el peso ideal aquel que estadísticamente proporciona una esperanza de vida más larga.

#### **4.13.3 Obesidad**

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la masa grasa y en consecuencia por un aumento de peso. Existiendo un aumento de las reservas energéticas del organismo en forma de grasa.

Desde un punto de vista antropométrico, que es el habitualmente utilizado en clínica, se considera obesa a una persona con un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 30 kg por metro cuadrado.

Tipos de obesidad

Obesidad exógena: La obesidad debida a una alimentación excesiva.

Obesidad endógena: La que tiene por causa alteraciones metabólicas.

(Bastos, A.2005.Pag.140-153)

#### **4.14. Ley Orgánica de la salud – Derecho a la salud y su protección.**

Del derecho a la salud y su protección

Art. 3. La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible,

Irrenunciable e transigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado: y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables.

De la autoridad sanitaria nacional, sus competencias y responsabilidades

Art.6.

19.- Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública Dictar en coordinación con otros organismos competentes, las políticas y normas para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional, incluyendo la prevención de trastornos causados por deficiencia de micro nutriente o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios, con enfoque de ciclo de vida y vigilar el cumplimiento de las mismas.



## 5. MATERIALES Y MÉTODOS.

Para el presente estudio se consideró a los adolescentes del Colegio Diez de Noviembre con un total de 125 adolescentes, entre hombres y mujeres.

### 5.1 Diseño de la investigación.

**Cuantitativa.-** Por lo que permitió obtener los datos de peso, talla y por ende el índice de masa corporal, en el cual se determinaron el infra peso sobre peso de los jóvenes del bachillerato.

**Descriptiva.-** Por cuanto se analizó y detalló los factores que influyen en los hábitos alimenticio de los adolescentes del Colegio Diez de Noviembre, implementado un programa educativo para corregir el inadecuado habito alimenticio existente.

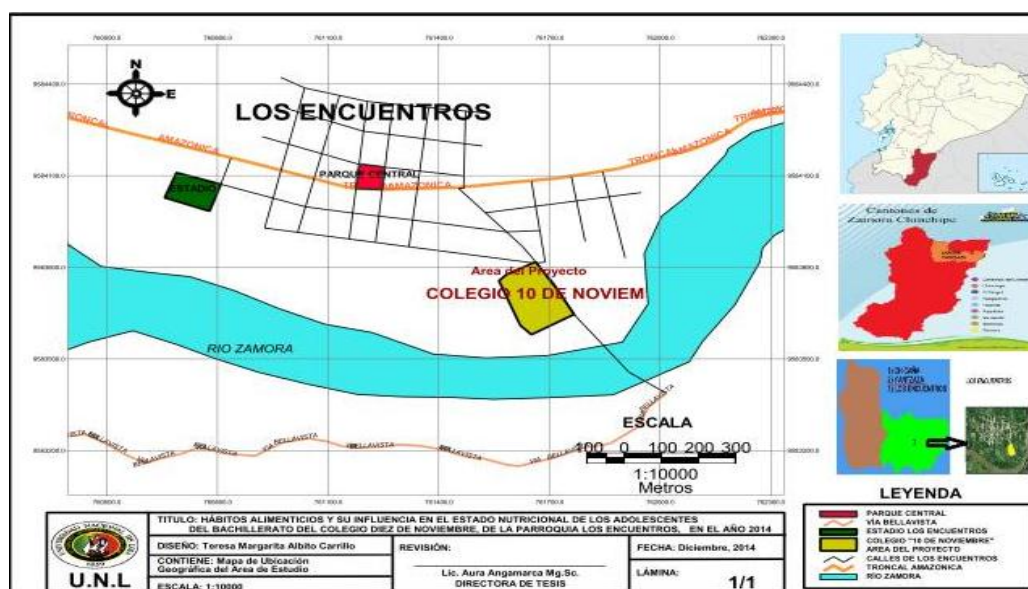
**Aplicada.-** Por que logramos dar solución al tema central y de esta forma disminuir los índices de inadecuados hábitos alimenticios los que conlleva a un Infra peso grado1 y sobre peso en los adolescentes del Colegio “Diez de Noviembre”.

**Bibliográfico.-** Porque se recolectó datos y se analizó información secundaria contenida en diversas fuentes bibliográficas como: libros e Internet, revistas, periódico etc.

### 5.2 Localización del Área.

El proyecto investigativo se llevó a cabo en el colegio Diez de Noviembre de la Parroquia Los Encuentros, el mismo que pertenece al Cantón

Yantzaza, y está dentro de la jurisdicción de la Provincia Zamora Chinchipe, el Centro Educativo está ubicado en la calle Jaime Roldos, este cuenta con áreas recreacionales, centros de cómputo y laboratorio, bar escolar.



**Gráfico 2. Mapa de la Parroquia los Encuentros.**

### 5.3 Técnicas Instrumentos y Materiales.

#### 5.3.1 Objetivo 1.

Para determinar las características demográficas y socioeconómicas de la población en estudio se realizó una encuesta (Anexo N° 2) previa revisión y aprobación de la tutora, la misma que fue dirigida a 125 Adolescentes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre de la Parroquia Los Encuentros, con preguntas cerradas obteniendo información necesaria, real y concreta, las cuales fueron procesadas por la autora y representadas en cuadros y gráficos información que sirvió como base para desarrollar las debidas conclusiones y recomendaciones.

### **5.3.2 Objetivo 2.**

Identificar los hábitos alimenticios de los adolescentes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, corresponde al segundo objetivo, para el cumplimiento se aplicó una encuesta con preguntas adicionales a la encuesta anterior (Anexo2) la que permitió obtener información e identificar los hábitos alimenticios que practican diariamente los adolescentes que forman parte del estudio

### **5.3.3 Objetivo 3.**

Para cumplir este objetivo al igual que el primer y segundo se recopiló información de la encuesta (Anexo2) la misma que permitió determinar los factores que influyen en los hábitos alimenticios inadecuados. El procesamiento de datos se realizó con el apoyo de equipo informático y programas como word y excel además del material de oficina.

### **5.3.4 Objetivo 4**

Para establecer el estado nutricional de los adolescentes con alteraciones alimentarias se realizó la toma de medidas antropométricas en los adolescentes, para ello se utilizó como equipo y material, balanza tallímetro, libreta de apuntes, tabla de IMC para referencia, adicionalmente se realizaron exámenes de laboratorio lo que ayudo establecer alteraciones existentes en los adolescentes que fueron parte del estudio.

### **5.3.5 Objetivo 5**

Para cumplir con el quinto objetivo que se refiere a la implementación de un plan de acción para ayudar a corregir los problemas alimenticios existentes en los adolescentes se desarrolló un programa de capacitación mediante charlas y programas de atención individualizada a los adolescentes que poseen inadecuados hábitos alimenticios y el IMC alterado. Además se hizo una casa abierta donde se expuso la producción y las diferentes formas de preparación que se pueden realizar además sobre la información sobre cada alimento adicionalmente se dio a conocer la importancia de actividades físicas, realizando actividades como bailo terapia con el apoyo de un profesional en la materia. Complementariamente se hizo la entrega de material educativo a todos los participantes el cual se basó en trípticos. Al rector del Centro Educativo y departamento estudiantil se realizó la entrega de la guía alimenticia.

### **5.4 Población y Muestra**

**5.4.1 Población.-** La población de la investigación estuvo integrada por 125 estudiantes del Colegio Diez de Noviembre.

**n= 125 estudiantes**

**5.4.2 Muestra:** Dado que la población es pequeña la muestra será el total de la población.

**n= 125 estudiantes**

## 6. RESULTADOS.

### 6.1.- Características demográficas y socioeconómicas de la población en estudio.

Tabla 2. Edad.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
16	63	50,40
17	39	31,20
18	23	18,40
Total	125	100

Fuente: Encuesta

Autora: **Teresa Margarita Albito Carrillo**

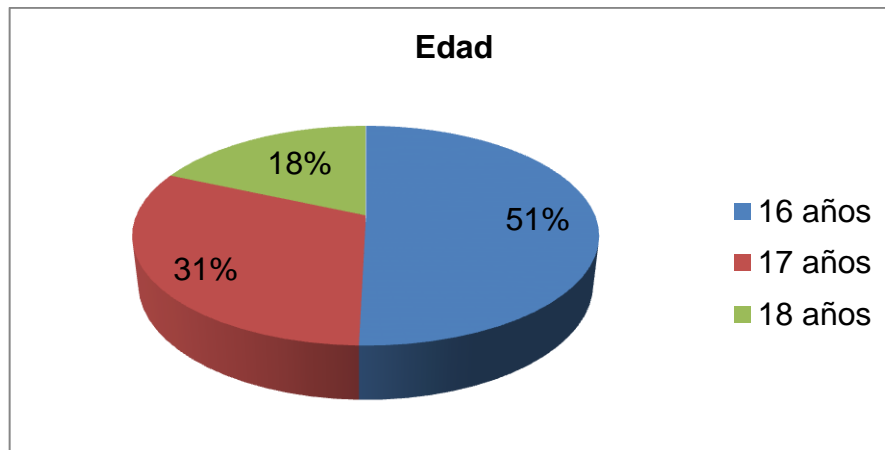


Gráfico 3

**Interpretación.-** Para determinar la edad de la población en estudio se aplicó una encuesta a 125 alumnos, en lo cual se obtiene, el 50,40% que representa a 63 estudiantes tienen una edad de 16 años; el 31,20% de los jóvenes con 17 años y el 18,40% los adolescentes tiene una edad de 18 años.

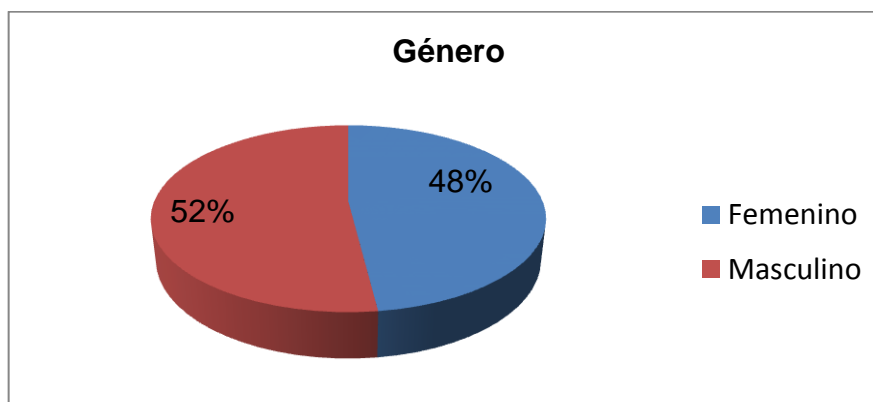
**Análisis.-** En el estudio realizado se demuestra que los estudiantes que acuden a la unidad educativa en su mayoría (50,40%) son adolescentes con edades de 16 años y solo el 18,40% tienen 18 años de edad; datos que se corresponden con los emitidos por la OMS que en su definición dice que los adolescentes están considerados desde los 11 años hasta los 19 años.

**Tabla 3. Género.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	60	48,00
Masculino	65	52,00
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

Autora: **Teresa Margarita Albitto Carrillo**



**Gráfico 4**

**Interpretación.-** El total del sexo masculino correspondiente a 65 es el 52%; mientras el 48% con 60 estudiantes son de sexo femenino.

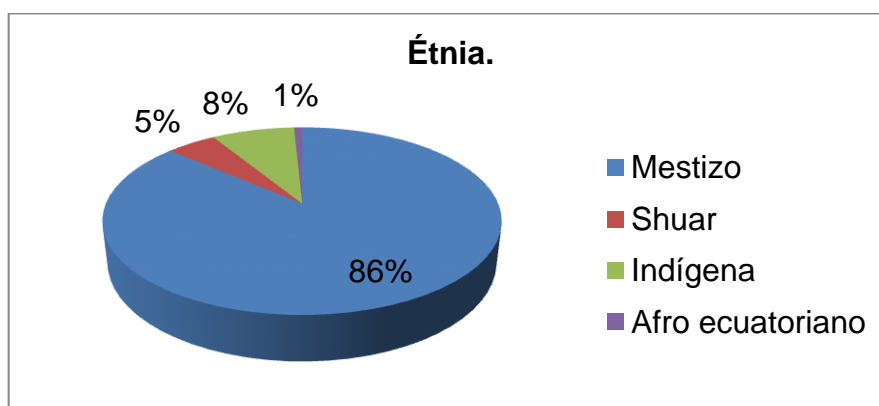
**Análisis.-** Se demuestra que el género con mayor prevalencia en los estudiantes que acuden a la unidad educativa es el masculino con un 52%, y el sexo femenino es del 48%, no se evidencia una marcada diferencia porcentual, por lo que se pone de manifiesto una igualdad equitativa de géneros.

**Tabla 4.Étnia.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mestizo	108	86,40
Shuar	6	4,80
Indígena	10	8,00
Afro ecuatoriano	1	0,80
Total:	125	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albitto Carrillo



**Gráfico 5**

**Interpretación.-** En el presente resultado se demuestra que el 86,40% con 108 estudiantes se considera mestizo, seguido de un 8,00% con 10

alumnos del grupo cultural indígena, el 4,80% con 6 alumnos se considera del grupo cultural Shuar y solo el 0,80% entre los afro ecuatorianos.

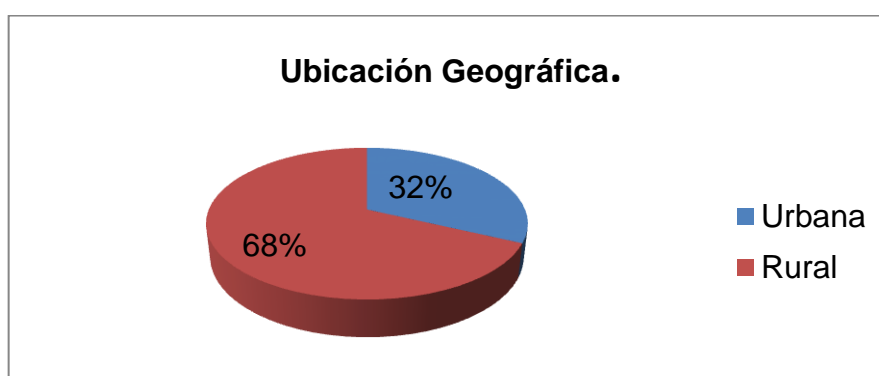
**Análisis.-** Los resultados demuestran que en la institución que se educan estos adolescentes existe una variedad cultural un gran porcentaje se consideran mestizos en cuanto al grupo cultural, y en porcentajes minoritarios tenemos: el grupo cultural indígena, shuar y afro ecuatoriano; estos datos están en concordancia con los realizados por el INEC en el censo del 2010 en donde en un alto porcentaje de ecuatorianos se consideraba mestizo

**Tabla 5. Ubicación Geográfica.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Urbana	40	32,00
Rural	85	68,00
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albitto Carrillo



**Gráfico 6**



**Interpretación.-** En la presente tabla se determina la ubicación geográfica de los adolescentes con el 68 % que corresponde 85 estudiantes viven en el área rural y el 32% con 40 estudiantes viven en el área urbana.

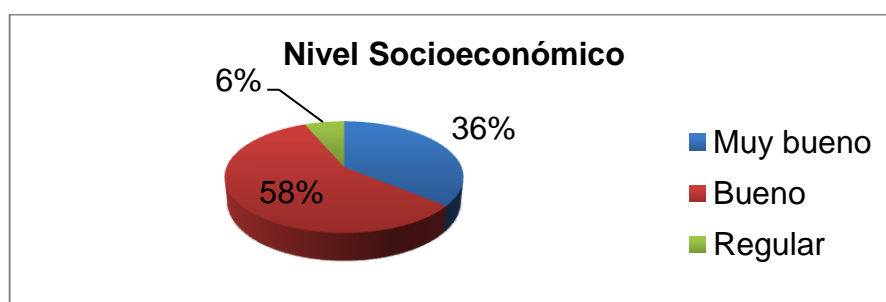
**Análisis.-** Con los datos obtenidos se puede determinar que los estudiantes que acuden a la unidad educativa en la mayoría son de la zona rural con el 68%, y el 32% de la zona urbana, estos datos son debido a que la parroquia Los Encuentros está considerada dentro de la zona rural del Cantón Yantzaza.

**Tabla 6. Nivel socioeconómico.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy bueno	45	36,00
Bueno	72	57,60
Regular	8	06,40
Deficiente	0	00,00
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albitto Carrillo



**Gráfico 7**

**Interpretación.-** Para establecer el nivel socioeconómico de los adolescentes en la tabla se demuestra que el 58% mantienen un nivel socioeconómico muy bueno, el 36% bueno y un 6% de la población el nivel económico es regular.

**Análisis.-** En los resultados obtenidos se pudo valorar, el nivel económico de los adolescentes el cual es estable brindado este por sus progenitores y una minoría su nivel económico es regular obteniendo así un valor de ingreso familiar funcional que se encuentran en concordancia con estudios realizados por ENSANUT-ECU en el año 2012, que establece que el nivel económico de las familias es el adecuado para mantener la canasta básica familiar.

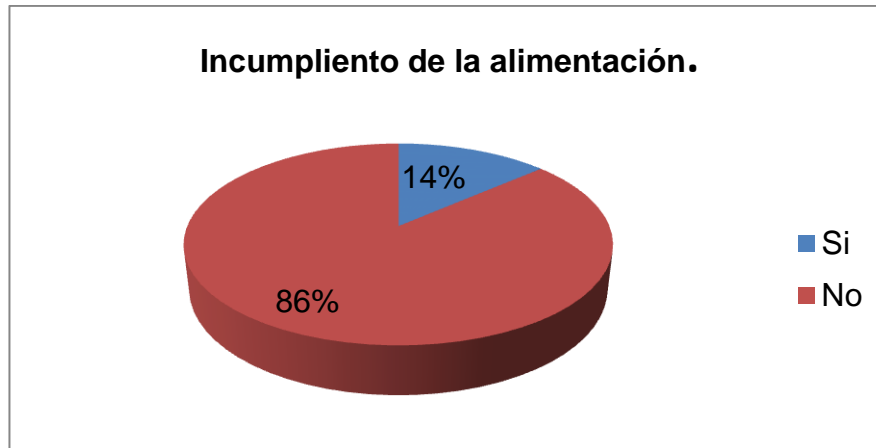
## 6.2.- Identificar los hábitos alimenticios de los adolescentes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre.

**Tabla 7. Incumplimiento de la alimentación.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	13,60
No	108	86,40
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albito Carrillo



**Grafico 8**

**Interpretación.-** En la presente tabla se demuestra que el 86,40% con 108 estudiantes no cumple con las tres comidas diarias y solo el 13,60% con 17 alumnos si cumplen con las tres comidas al día.

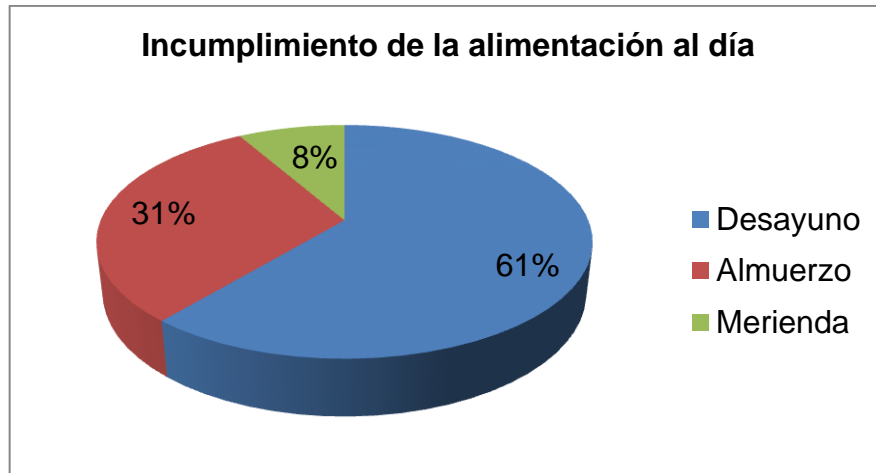
**Análisis.-** Con los resultados obtenidos de la presente encuesta podemos decir que el incumplimiento de la alimentación puede llegar a tener repercusiones a mediano y largo plazo en estado de salud del adolescente entre uno de los problemas se encuentra la disminución del gasto basal metabólico lo que haría un sistema más ahorrador de calorías lo cual podría ocasionar obesidad metabólica y sobrepeso.

**Tabla 8. Incumplimiento de la alimentación al día.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desayuno	66	61,10
Almuerzo	33	30,60
Merienda	9	8,30
Total	108	100

**Fuente:** Encuesta

Autora: **Teresa Margarita Albitto Carrillo**



**Grafico 9**

**Interpretación.-** En la presente tabla se demuestra la omisión de tiempos de comida en el régimen alimenticio adecuado reflejando en la tabla que los adolescentes no cumplen con la dieta alimentaria diaria, observando que con un 61,10% no desayunan, con un 30,60% no almuerzan y con un 8,30% no cenan.

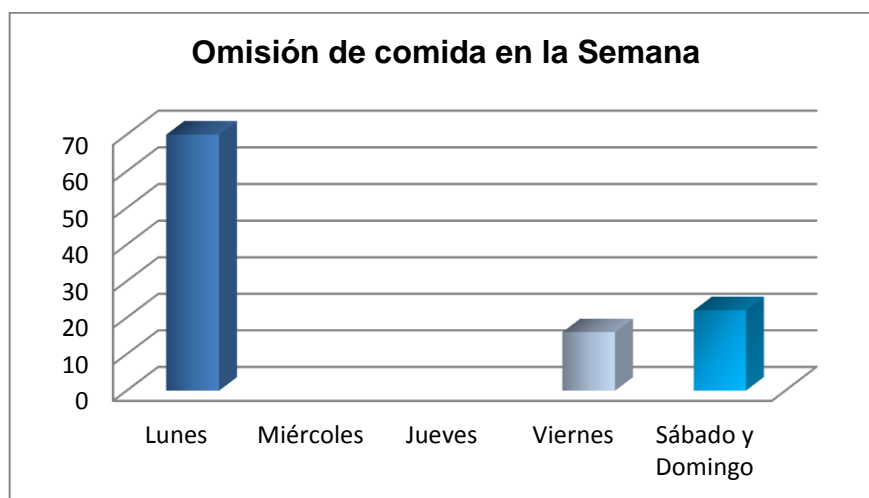
**Análisis.-** Los datos proporcionados en la tabla reflejan que un gran porcentaje de adolescentes no desayunan; en lo que repercute seriamente el rendimiento escolar, estado nutricional del adolescente, ya que el desayuno es la alimentación más importantes del día, el requerimiento energético en las horas de la mañana, al igual el almuerzo es importante por las distintas actividades que realizan los adolescentes, siendo estas evitadas provocando desordenes metabólicos en el organismo. Por lo que las restricciones alimenticias deberían ser evitadas. Como lo demuestra la revista científica Alto Rendimiento que el desequilibrio insuficiente de energía tiene efectos no deseados, tales como aumento del almacenamiento de grasa y rendimiento debilitado.

**Tabla 9. Omisión de comida en la Semana.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	70	64,80
Martes	0	0,00
Miércoles	0	0,00
Jueves	0	0,00
Viernes	16	14,80
Sábado y Domingo	22	20,40
Total	108	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albito Carrillo



**Gráfico 10**

**Interpretación.-** Sobre la omisión de la comida semanal nos demuestra que día lunes con un porcentaje de 64,80% consumen las tres comidas por parte de los adolescentes, seguido con un 20,40% los días sábados y domingo, y con un 14,80% los días viernes.

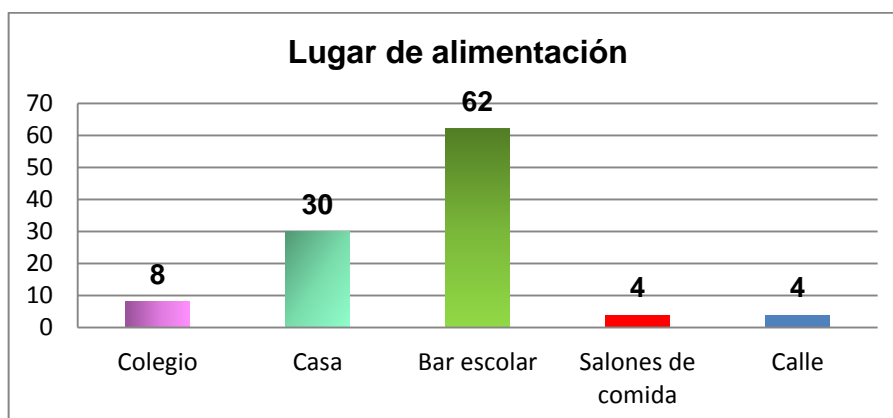
**Análisis.-** En la presente tabla refleja y reafirma la inadecuada alimentación y la interrupción de la dieta alimenticia que resalta especialmente los días lunes con un 64,80%, con un 20,4% sábados y domingos y con el 14,8% los viernes, lo que ocasiona un desequilibrio alimenticio, disminución de la actividad física y rendimiento académico, por ello se debe inculcar la importancia en la correcta alimentación de los adolescentes y la coordinación del tiempo ya que el beneficio primordial será obtener un estilo de alimentación saludable.

**Tabla 10. Lugar de alimentación.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Colegio	8	7,40
Casa	30	27,80
Bar escolar	62	57,40
Salones de comida	4	3,80
Calle	4	3,80
Total	108	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albito Carrillo



**Grafico 11**

**Interpretación.-** Los datos de cifras porcentuales del lugar de alimentación en donde lo realizan en su mayoría los adolescentes es en bares escolares con un 57,40% seguido de un 27,80% en casa, con 7,40% en el colegio y con porcentajes iguales salones y la calle con un 3,80%.

**Análisis.-** Se demuestra que los estudiantes se alimentan en su mayor porcentaje en los bares escolares su alimentación varía por ser una alimentación no equilibrada y en porciones inadecuadas, la segunda opción es en casa pero debido a falta de conocimientos alimenticios la preparaciones nos adecuada por lo que en su mayoría los adolescentes se alimenta fuera de sus hogares y por ende es baja en los nutrientes y requerimientos energéticos de los adolescentes teniendo que acudir a consumir en la calle o salones de comida, este sea por su rápido consumo.

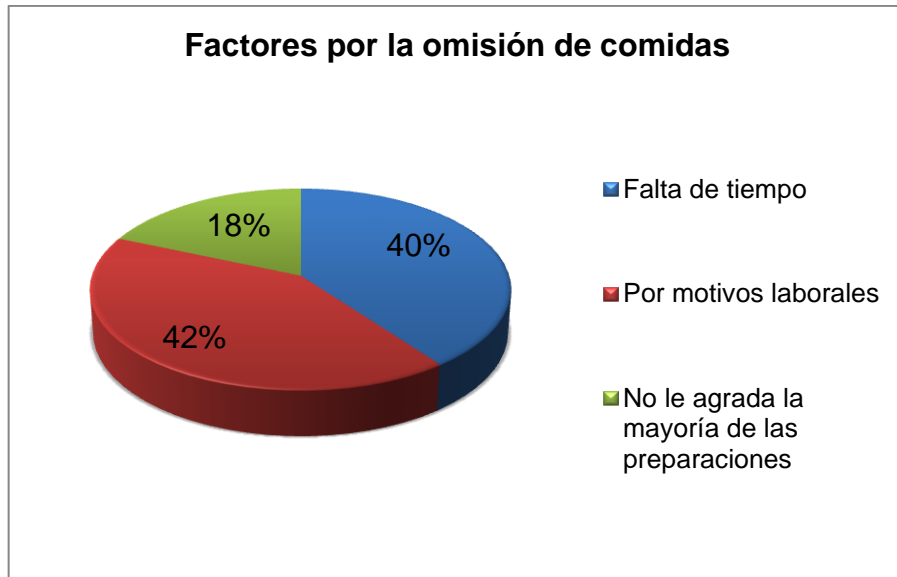
### 6.3.- Factores que influyen en los hábitos de los adolescentes.

**Tabla 11. Factores por la omisión de comida.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No tengo comida en casa	0	0,00
Falta de dinero	0	0,00
Falta de tiempo	43	39,83
Por motivos laborales	45	41,66
Falta de apetito	0	00,00
No le agrada la preparación	20	18,51
Total:	108	100

**Fuente:** Encuesta

Autora: **Teresa Margarita Albitto Carrillo**



**Grafico 12**

**Interpretación.-**En esta tabla se demuestra la razón por la cual no practica la dieta alimenticia la misma que predomina con un 41,66% son por motivos laborales, 39,83 falta de tiempo, y con un 18,51% no es le agrada la preparación de la comida.

**Análisis.-** Aquí observamos que la omisión de la dieta alimenticia se basa por motivos laborales, falta de tiempo en la organización de actividades de los adolescentes y el desagrado en la degustación de los alimentos, siendo causantes de desequilibrios metabólicos nutricionales como lo mencionan estudios realizados por MSP-ENSANUT-ECU, que reafirman y constatan que estos causantes con llevan largo plazo problemas de salud comenzando con la disminución del metabolismo basal del organismo del ser humano y ocasionando enfermedades crónicas no trasmisibles a largo plazo.

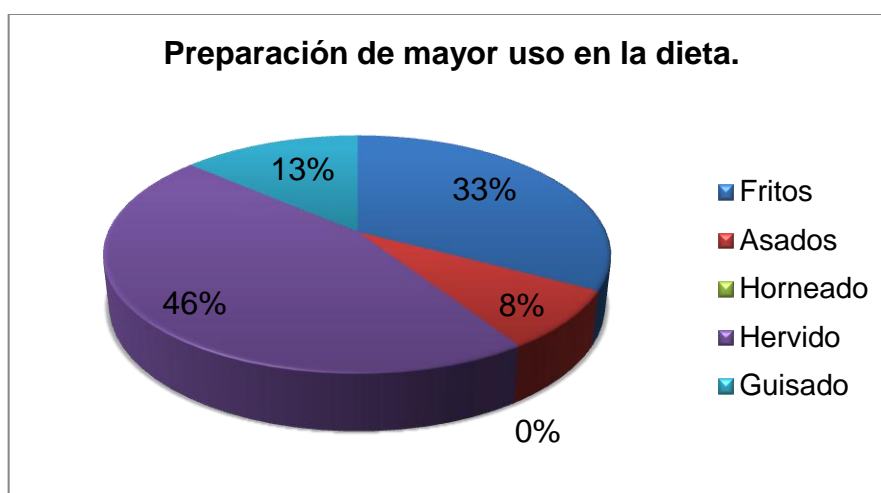


**Tabla 12. Preparación de mayor uso en la dieta.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Fritos	41	32,80
Asados	10	08,00
Horneado	0	0,00
Hervido	57	45,60
Guisado	17	13,60
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albito Carrillo



**Gráfico 13**

**Interpretación.-**En esta tabla demostramos que la alimentación en la cual se basa la dieta alimenticia del adolescente es la comida hervida con un 45,60 % luego le sigue con un 32,80% a base de fritos, un 13,60% guisado y con un 08,00% asados.

**Análisis.-** Aquí observamos que la base de la preparación de los alimentos es la comida cocinada la misma que es preparada por los padres en casa evitando en si la comidas con grasas saturadas, pero la

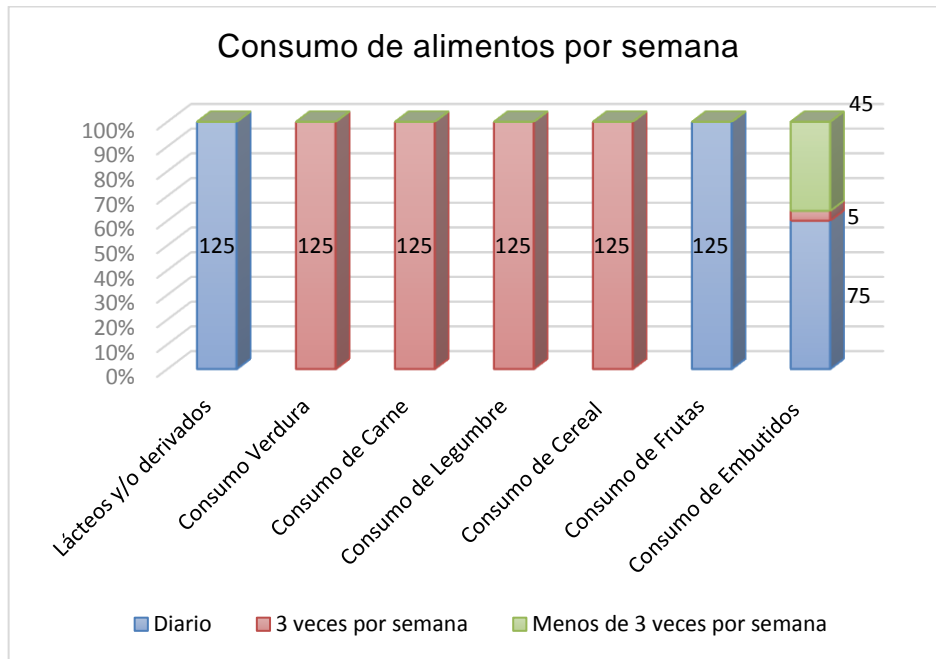
población de adolescentes también basa su dieta en frituras con un porcentaje considerable, al igual que sus alimentación lo realiza en guisos y en su minoría la base de la alimentación es asada por lo que resulta una dieta perjudicial para la alimentación, adquiriéndola esta fuera de sus domicilios y no teniendo idea cuál es su preparación.

**Tabla 13. Consumo de alimentos en la semana.**

OPCIÓN	Diario		3 veces por semana		Menos de 3 veces por semana	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Lácteos y/o derivados	125	100	0	00,00	0	00,00
Consumo Verdura	0	00,00	125	100	0	00,00
Consumo de Carne	0	00,00	125	100	0	00,00
Consumo de Legumbre	0	00,00	125	100	0	00,00
Consumo de Cereal	0	00,00	125	100	0	00,00
Consumo de Frutas	125	100	0	00,00	0	00,00
Consumo de Embutidos	75	60,00	5	04,00	45	36,00

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albitto Carrillo



**Grafico 14**

**Interpretación.-** En esta tabla demostramos que el 100% de adolescentes consumen lácteos diariamente, al igual que las frutas, de la misma forma se observa que consumen carne verdura, legumbre, cereal 3 veces por semana el 100% de los estudiantes, lo que a los embutidos corresponde el 75% de adolescentes lo consumen diariamente y solo el 45% lo realizan menos de 3 veces por semana.

**Análisis.-** En los adolescentes se observa el hábito de consumo recomendable de alimentos dentro de la pirámide alimenticia consumiendo por lo menos 3 veces por semana legumbres, cereal, verdura, lácteos, carne, alimentos que proporciona nutrientes necesarios que luego de su ingestión son desdoblados utilizados y aprovechados por el organismos, los datos demuestran que existe el consumo de embutidos diariamente siendo estos nocivos para el organismo por poseer perseverantes y químicos en alta cantidad y estos no producen ningún

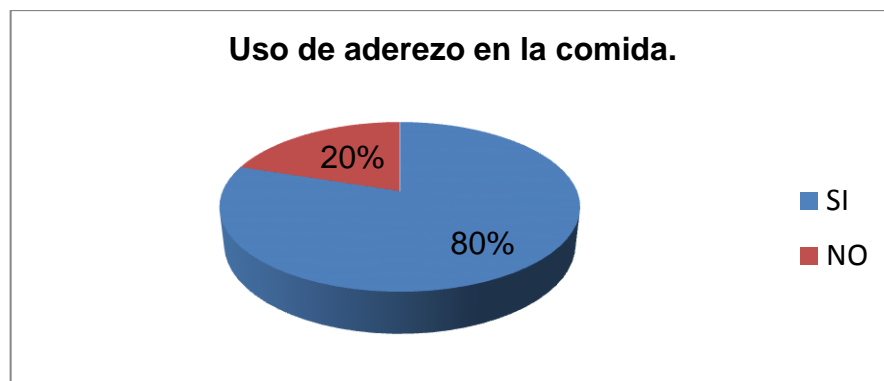
beneficio al organismo si no ocasionan daños por la composición de los mismo y el consumo frecuente.

**Tabla 14. Uso de aderezo en la comida.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	100	80,00
NO	25	20,00
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albito Carrillo



**Gráfico 15**

**Interpretación.-** En esta tabla se demuestra que el 80,00% de los adolescentes consumen aderezos en su alimentación y un 20,00% de los adolescentes no los usan.

**Análisis.-** El consumo de aderezo en la alimentación de los adolescentes incrementa el aumento de los lípidos en el organismo su excesivo uso nos con lleva a graves problemas como son los nivel altos de colesterol en la sangre por ello no es recomendable usar los aderezos a diario, ya que su composición es a base de grasas saturadas las cuales es negativo su consumo en los adolescentes, sin embargo se los puede remplazar con aceites de tipo vegetal los mismo que ayudaran a evitar un déficit en la

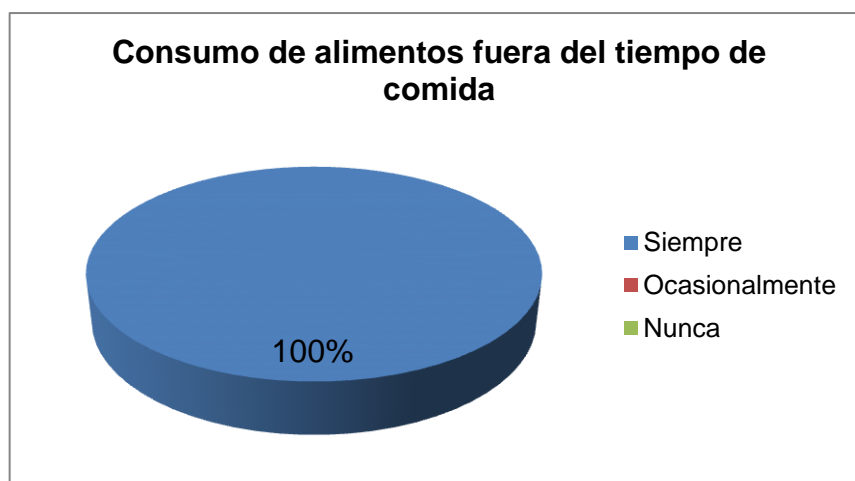
nutrición de estos requerimientos e indicar que su uso debe ser semanal o quincenal ya que ayudan al aporte de energía.

**Tabla 15. Consumo de alimentos fuera de los tiempos de comida**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	125	100
Ocasionalmente	0	00,00
Nunca	0	00,00
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

Autora: **Teresa Margarita Albito Carrillo**



**Gráfico 16**

**Interpretación.-** En esta tabla se demuestra que el 100% de los adolescentes que se educan en el Colegio Diez de Noviembre consumen otro tipo de alimentos aparte de las comidas principales.

**Análisis.-** Mediante la encuesta aplicada, se demuestra que los adolescentes consumen alimentos entre comidas aumentando las cinco porciones diarias siendo esto un hábito alimenticio inadecuado sobre todo si el alimento que consumen no aporta beneficios nutricionales al cuerpo

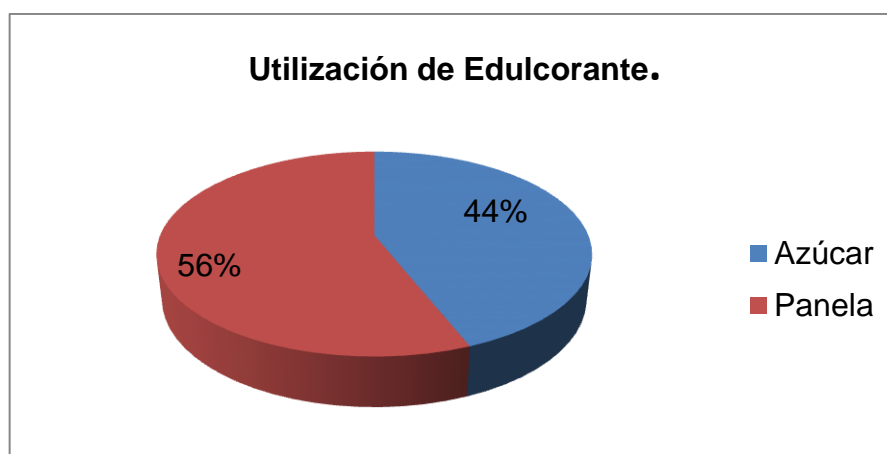
en cambio si los alimentos ingeridos estuviesen en los horarios adecuados para la alimentación y el alimento que consumieran fueran frutas esto ayudaría mejorar sistema metabólico del organismo

**Tabla 16. Utilización de Edulcorante.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Azúcar	55	44,00
Edulcorante	0	0,00
Panela	70	56,00
Nada	0	0,00
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albito Carrillo



**Gráfico 17**

**Interpretación.-** En esta tabla se demuestra que el 70% de los adolescentes prefieren como edulcorante la panela llegando a un porcentaje del 56% y seguido con un 44% el azúcar.

**Análisis.-** Mediante estos valores obtenidos en la encuesta nos muestra que los adolescentes usan como edulcorante la panela por lo que este producto es de fácil acceso al hogar a diferencia del azúcar ya que este

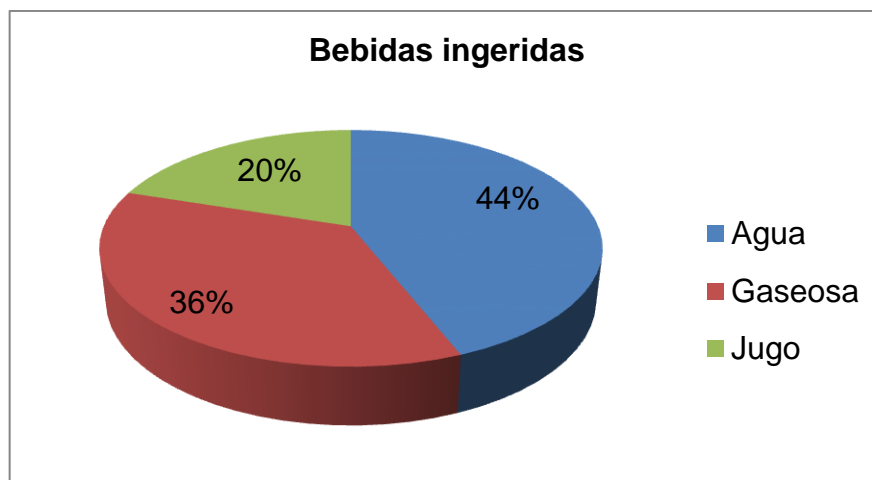
producto es refinado y de costo superior teniendo en cuenta que ambos son edulcorantes y la base de su composición es la glucosa y fructuosa conduciendo rápidamente al aumento de peso.

**Tabla 17. Bebidas ingeridas.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Agua	55	44,00
Soda	0	0,00
Gaseosa	45	36,00
Jugo	25	20,00
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albito Carrillo



**Gráfico 18**

**Interpretación.-** En esta tabla se demuestra que el 44,00% de los adolescentes consumen agua, diariamente el 36,00% gaseosas y el 24,00% jugos

**Análisis.-** La mayoría de los adolescentes en estudio consumen bebidas agua hervida o jugos ya sea para el acompañamiento con su

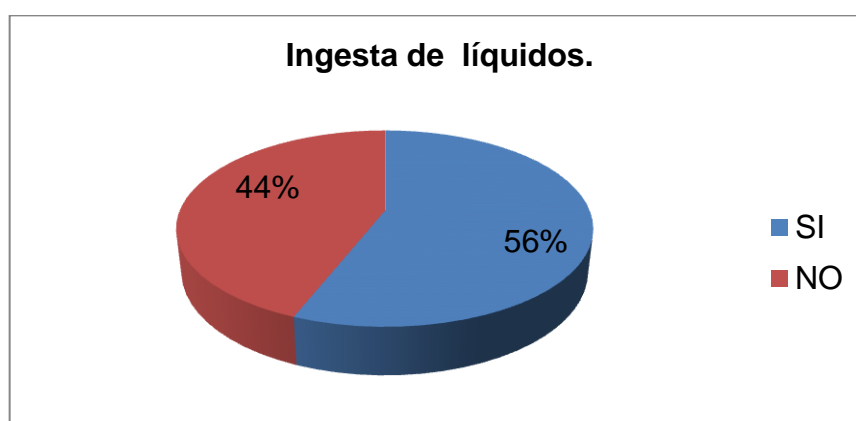
alimentación y fuera de ella y en su menor porcentaje pero muy significativo consumen bebidas artificiales desconociendo en si el daño que ocasiona el consumo de las mismas.

**Tabla 18. Ingesta de líquidos adicional a los alimentos.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	70	56,00
NO	55	44,00
Total	125	100

Fuente: Encuesta

Autora: **Teresa Margarita Albito Carrillo**



**Gráfico 19**

**Interpretación.-**En esta tabla se demuestra que el 56,00% de los adolescentes consumen líquidos con su alimentación y que el 44,00% no suelen consumir líquido.

**Análisis.-** El consumir líquidos durante o después de las comidas es de gran importancia pero basados en el desconocimiento erróneo se piensa que al consumir líquido durante la comida este posea la capacidad de engordar a la persona idea errónea por lo que ocurre el agua es un diluyente que al ingerir durante la comida diluye los jugos gástricos y, consecuencia de ello, la digestión se hace más lenta. Esta es la razón por



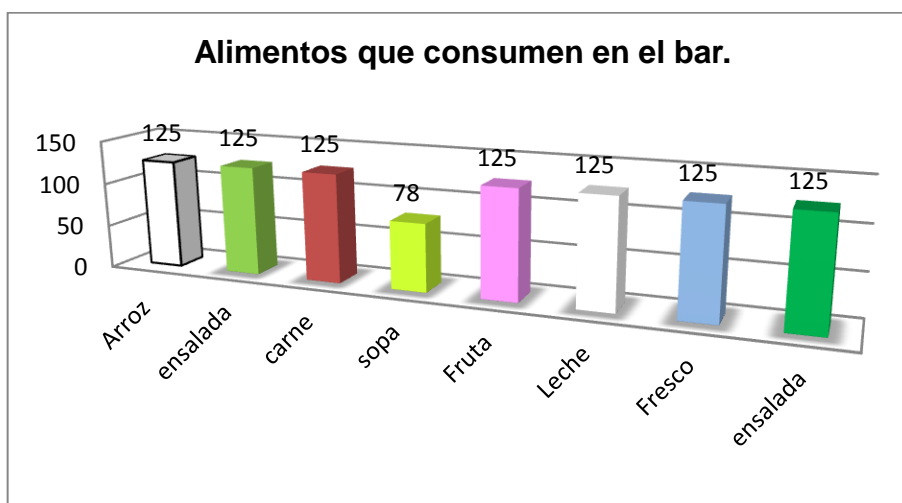
la cual quienes padecen digestiones difíciles o pesadas conviene que omitan cualquier tipo de bebida durante o justo después de las comidas. Sin embargo, para quienes no sufren ningún trastorno digestivo no existe una explicación dietética que justifique que no se pueda ingerir líquidos en esas situaciones.

**Tabla 19. Menú Alimenticio en el bar Escolar.**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Arroz	125	100
ensalada	125	100
carne	125	100
sopa	78	62,40
Fruta	125	100
Leche	125	100
Fresco	125	100
ensalada	125	100
empanada	0	0,00
cola	0	0,00

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albito Carrillo



**Gráfico 20**

**Interpretación.-** En la presente tabla se demuestra que el menú alimenticio que ingieren es variada en proporción y alimentos siendo el 100% se alimenta de fruta, leche o yogurt, arroz con acompañamiento ensalada y refresco, y el 62,40% de los adolescentes restantes omiten en su alimentación la sopa, y en un 0% empanada, colada, cola.

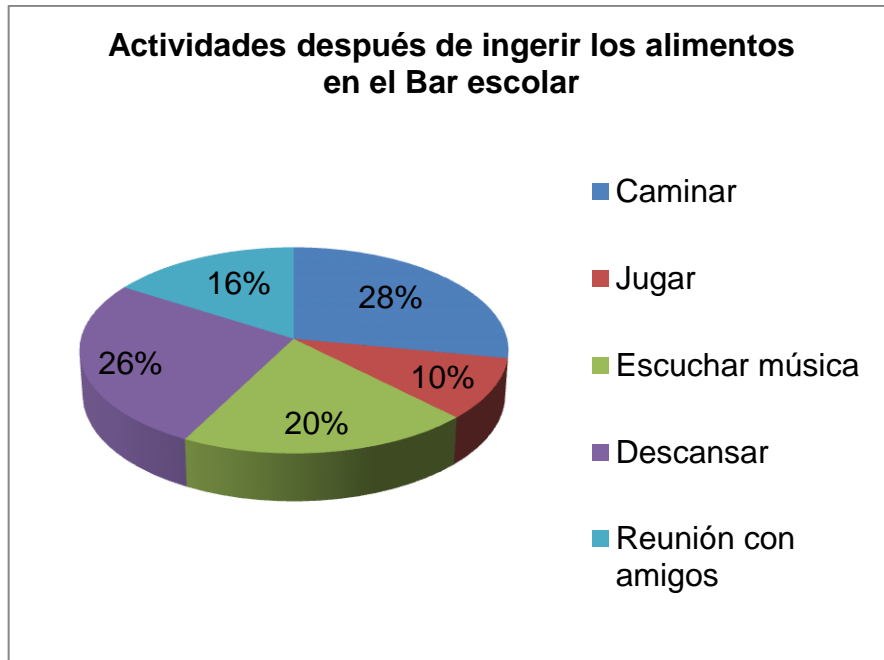
**Análisis.-** El régimen alimenticio optado por el bar escolar del Colegio Diez de Noviembre para los adolescentes es previamente planificado y se demuestra mediante esta encuesta tomando como base el menú de alimentos que en porciones correctas y variada evitando así la mínima ingesta de grasas saturadas y comida chatarra en el adolescente dentro del establecimiento educativo, pero cabe resaltar que los adolescentes omiten la ingesta de sopa en su alimentación disminuyendo así la ingesta de líquido en la comida por lo que la sopa está constituida por el 90% de agua.

**Tabla 20. Actividades después de ingerir los alimentos en el Bar escolar**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Caminar	35	28,00
Jugar	12	9,60
Escuchar música	25	20,00
Descansar	33	26,40
Reunión con amigos	20	16,00
Total	125	100

**Fuente:** Encuesta

**Autora:** Teresa Margarita Albitto Carrillo



**Grafico 21**

**Interpretación.-** Las actividades que realizan después de ingerir su alimento es caminar en un 28,00% de la población total, en un 26,40% descansa después de ingerir su colación, el 20% de la población escucha música, el 16,00% realizan reunión con amigos y el 9,60% juegan.

**Análisis.-** En la presente tabla analizamos que el 73,60% de la población realiza alguna actividad física después de ingerir su colación por lo que no realiza ningún tipo de descanso después de ingesta de los alimentos, desconociendo los adolescentes que el descanso luego de la ingesta de los alimentos es totalmente beneficioso para el organismo ya que el mismo proporciona el adecuado funcionamiento del mismo, a lo que a diferencia el 26,40% de la población realiza el descanso pertinente después de comer sus alimentos que significa que la actividad del sistema digestivo aumenta por la concentración de flujo sanguíneo en lo que entra en concordancia según estudios de la OMS que después de ingerir algún alimento se debe realizar un descanso de actividades física extenuantes.

**6.4.- Establecer el estado nutricional de los adolescentes con alteraciones alimentarias.**

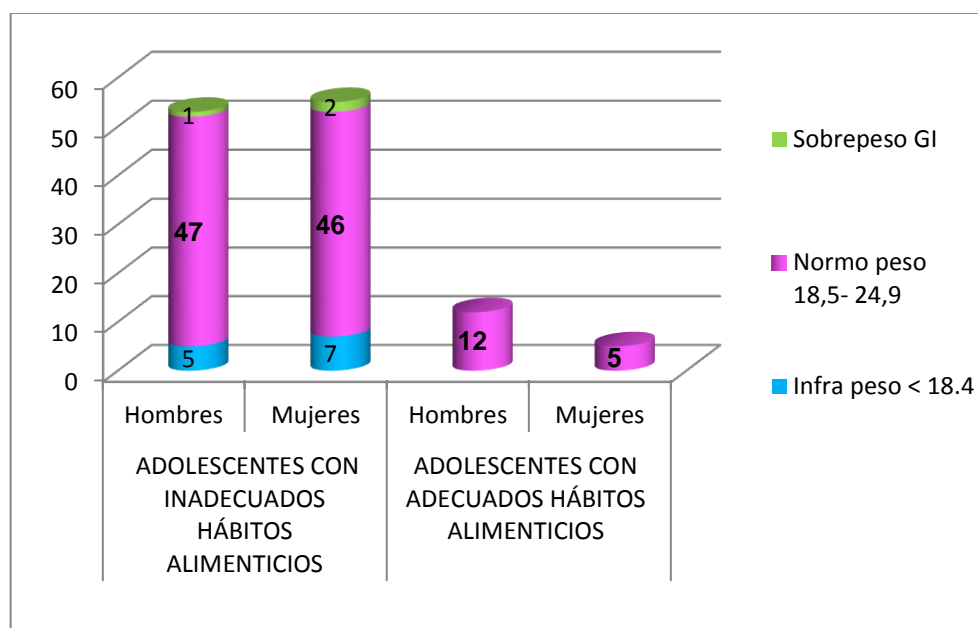
**6.4.1 Evaluación del Estado Nutricional-IMC.**

**Tabla 21. Evaluación Nutricional-IMC**

OPCIÓN	FRECUENCIA ADOLESCENTES INADECUADOS HáBITOS ALIMENTICIOS			FRECUENCIA ADOLESCENTES ADECUADOS HáBITOS ALIMENTICIOS			FRECUENCIA TOTAL	TOTAL %
	H	M	%	H	M	%		
<b>Infra peso &lt; 18.4</b>	5	7	11,10				12	11,10
<b>Normo peso 18,5-24,9</b>	47	46	86,10	12	5	13,60	110	86,10
<b>Sobrepeso GI</b>	1	2	2,80				3	2,80
<b>TOTAL</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

Fuente: Guía de recolección de datos.

Autora: **Teresa Margarita Albito Carrillo.**



**Grafico 22**

**Interpretación.-** Del total de adolescentes a quienes se analizó el IMC, el 86,10% presentan normo peso; Infra-peso el 11,10% y por último el sobre peso con el 2,80% de la población en estudio.

**Análisis.-** Mediante los datos obtenidos, los adolescentes con inadecuados hábitos alimenticios presentan un normo peso del 86,10%, y los jóvenes con adecuados hábitos alimenticios su peso es el adecuado valores aceptable para los parámetros que toma en cuenta el IMC, tomando en cuenta que de los valores son equitativamente proporcional para a la igualdad en genero obteniendo valores como 43,51% hombre y 46 mujeres que cumplen el 40,8% de este grupo son mujeres y el 47,2% son hombres. En cuanto al infra peso tenemos un porcentaje de 9,60% lo cual se considera preocupante por la edad y etapa de adolescencia que atraviesan y al no corregir este problema ocasionaría complicaciones futuras en la salud de cada uno de ellos en lo contrario existe un 2,40% de adolescentes que se encuentran con sobrepeso Grado 1 e añadimos la edad nos da como resultado personas con un alto riesgo de complicaciones en su estado de salud futuro.

## 6.4.2 Evaluación del Estado Nutricional –Laboratorio.

**Tabla 22. Evaluación del Estado Nutricional –Laboratorio**

Resultado de Exámenes	Estado	Frecuencia	Porcentaje
<b>Colesterol normal</b>	Menor de 200	125	100,00
<b>Elevado</b>	Mayor de 200	0	00,00
<b>HB Normal mujer</b>	12-14g/dl	60	48,00
<b>HB disminuido mujer</b>	< de 12g/dl	0	00,00
<b>HB Normal hombre</b>	14-16g/dl	65	52,00
<b>HB Disminuido hombre</b>	< de 14g/dl	0	00,00
<b>Hto Normal mujer</b>	37-57%	60	48,00
<b>Hto Disminuido mujer</b>	< de 40%	0	00,00
<b>Hto Normal hombre</b>	42 -52%	65	52,00
<b>Hto Disminuido hombre</b>	< 42%	0	00,00

**Fuente:** Guía de recolección de datos.

**Autora:** Teresa Margarita Albito Carrillo.

**Interpretación.-**Obteniendo como resultado el 100% con colesterol dentro de los parámetros normales, con 100% de adolescentes con Hb, Hto normales estos valores son indicadores de una alimentación adecuada pero con hábitos alimenticios erróneos que se deben corregir para que los mismos no causen daños en su salud a largo o mediano plazo.

**Análisis.-** Mediante los valores obtenidos se determinó que los resultados de laboratorio se encuentran dentro de los parámetros normales, resultado el cual se correlaciona con estudios anteriores de perfil lipídico y su relación con la dieta en pacientes que acuden al centro de Salud de Zapotillo en el periodo Julio del 2010 - Enero del 2011 estudio realizado en la universidad nacional de Loja que determina y concluye que los estilos de alimentación pueden afectar en si a largo plazo desencadenando problemas de salud.

**6.5.- Implementar un plan de acción para ayudar a corregir los problemas alimenticios existentes en los adolescentes del colegio.**

**Desarrollar un plan de Acción para ayudar a corregir los problemas alimenticios en los Adolescentes del bachillerato del Colegio Diez de Noviembre.**

### **INTRODUCCIÓN.**

Los inadecuados hábitos o estilo de vida son base de graves problemas a la mayor parte de la población mundial, sus complicaciones como el sobrepeso y delgadez no se ha podido erradicar, y lo que es peor, cada vez más aumentan las tasas de mortalidad por enfermedades asociadas a estos problemas. Estas complicaciones que presentan los Adolescentes del Colegio Diez de Noviembre, es un problema que debería preocupar seriamente no solo a las entidades de salud sino también a los directivos del establecimiento educativo.

El sobrepeso y la Delgadez traen como consecuencia que los Adolescentes tengan inconvenientes en el momento de realizar sus actividades académicas y físicas; a más de que contraigan ciertas enfermedades que afecten su salud.

Mi propuesta se encuentra dirigida hacia los Adolescentes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, esta se justifica, ya que la alimentación es la base necesaria para mantener la salud, con un buen estilo de vida las alternativas de solución más factibles, para ayudar a este grupo poblacional con sobrepeso, delgadez en grado 1, proporcionando información factible clara y concisa, sobre enfermedades crónicas que se desencadenan por hábitos inadecuados de alimentación y una nutrición errónea, ya que si no son tratadas a tiempo pueden traer como consecuencia muchas enfermedades sobre todo cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial, que pueden llevar a las personas a complicaciones de salud presente

Mediante la observación y corroborado por los resultados de la investigación, he determinado que existe personal con sobrepeso y Delgadez Grado 1, razón por la cual decido aplicar un programa de capacitación con énfasis en la prevención de estas enfermedades y hábitos de vida saludable, con un programa de capacitación dirigido a los estudiantes y atención médica a los casos particulares que se han encontrado alteraciones como consecuencias del proceso alimenticio inadecuado para lograr que estas personas hagan conciencia de su estado de salud y por ende tomen la decisión en sus estilos de vida y pongan en práctica mi propuesta.

### **Objetivo General**

Mejorar los conocimientos de Estilos de Vida saludable y Nutrición adecuada a los adolescentes del colegio Diez de Noviembre

### **Objetivos Específicos**

Compartir conocimientos con los Adolescentes sobre el tema Estilos de vida saludable, Nutrición e IMC así mejorar su calidad de vida.

Concientizar a los Adolescentes sobre estilos de vida saludables a través de la entrega de material educativo para mejorar sus conocimientos.

Contribuir a mejorar conocimientos sobre dietas saludables y balanceadas e Implementar un régimen de ejercicios con la finalidad de que los Adolescentes mantengan un adecuado estado físico.

Brindar atención médica a los Adolescentes en donde se haya detectado alteración en el IMC con sus respectivos exámenes de laboratorio.

**Fecha:** Se describe en el cronograma. (Anexo N° .4)

**Lugar:** Aulas del Colegio Diez de Noviembre.

**Temática:** IMC, Hábitos de Estilo Saludables,



## **Que es IMC?**

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo, que establece la condición física saludable de una persona, y ayuda a la evaluación de los riesgos asociados con el exceso de peso en el ser humano.

## **Medición antropométrica.**

Se considera a la antropometría como la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano, la misma que se basa en la determinación en el peso y talla, la misma que ayudara a determinar el estado nutricional de los adolescentes de acuerdo a los índices. Los equipos más comunes para la toma de medidas son la balanza de reloj para el peso y el tallímetro para la estatura.

La fórmula es:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 (\text{Mts.})}$$

Para medir la cifra conocida como Índice de Masa Corporal que corresponde solo tiene que seguir estos pasos:

1.- Se multiplica la medida de la estatura por sí misma Ejemplo: 1.60 m, multiplícalo por 1.60 (1.60x1.60), lo cual te da como resultado 2.56.

2.- Tomar la medida del peso y dividir entre la cifra que se obtuvo en el paso 1. Si el peso es de 60kg se divide entre 2,56 ( $60/2.56$ ) lo cual da como resultado 23.43. Este resultado final (23.43) es el resultado de Índice de Masa Corporal.

El IMC de una persona con peso normal esta entre 18.5 a 24.9kg/m<sup>2</sup>



**Grafico 23**

**Fuente:** [www.unmsm.edu.pe](http://www.unmsm.edu.pe)

- Un IMC superior a 25Kg determina sobrepeso.
- Un IMC Inferior a 18,4 Kg determina Delgadez Gl.

### **Clasificación Del Índice De Masa Corporal Según OMS.**

<b>TIPO</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>VALORES</b>
A	Bajo peso	<18.5
B	Normal	18.5-24.9
C	Sobre peso	25-29.9
D	Obesidad G I	30-34.9
E	Obesidad GII	35-39.9
F	Obesidad GIII	>40

Se reconoce que en actualidad las personas con sobre peso la distribución de la grasa corporal es más importante que la cantidad de grasa total .La ubicación predominante de la grasa alrededor de la cintura es un factor de riesgo independiente de complicaciones metabólicas asociadas a enfermedades crónicas como la diabetes las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Las personas con delgadez a lo contrario del sobre peso pueden ser desencadenantes de trastornos digestivos, debilidad fatiga, estrés ansiedad o difusión Hormonal.

#### **Exámenes de laboratorio.**

Los exámenes Clínico de laboratorio son una herramienta primordial para el área médica, ya que por medio de este se diagnostican diferentes patologías y además se realizan estudios para establecer el tipo de tratamiento que se debe administrar al paciente, con patología o alteración del IMC para evaluar concretamente si existe alguna afección directa que se relacione el peso con el análisis hematológico

Forma parte del proceso de atención al paciente. Se apoya en el estudio de distintas muestras biológicas mediante su análisis en laboratorio y brinda un resultado objetivo, que puede ser cuantitativo (un número, como en el caso de la cifra de glucosa) o cualitativo

### **Hemoglobina.**

Es un pigmento de color rojo presente en los glóbulos rojos de la sangre, es una proteína de transporte de oxígeno y que está compuesta por la globina y cuatro grupos Heme.

Examen de Laboratorio	Hombres adolescente	Mujeres adolescente
Hemoglobina	12-16 mg/dl	12-14 mg/dl

### **Hematocrito.**

Es la proporción de células sanguíneas en el volumen total de la sangre, es decir, la proporción entre componentes sanguíneos sólidos y líquidos. El hematocrito informa sobre la fluidez de la sangre. En definitiva, se considera que, cuanto más alto es el hematocrito, más espesa es la sangre, lo que reduce su fluidez

Examen de Laboratorio	Hombres adolescente	Mujeres adolescente
Hematocrito	37-49%	37-47%

### **Colesterol.**

Este examen permite medir el colesterol en la sangre de los adolescentes. Los resultados de este examen le indican al médico si colesterol está normal o elevado.

Examen de laboratorio	Adolescentes Hombre – Mujer
Colesterol Total.	< 200 mg

## Extracción de muestras por punción venosa

Consiste en recoger muestras sanguíneas para el análisis de la sangre en el laboratorio. Con el siguiente equipo y utilizando las normas de bioseguridad aprendidas en el largo de la carrera.

Mejorar la situación de exceso o deficiencia de peso con un tratamiento dietético y de actividad física es de bajo costo, lento y de fácil de mantener en el tiempo, si hacemos de un buen hábito el buen estilo de vida.

La enseñanza de la nutrición y sus hábitos de alimentación es un proceso complejo que requiere, conocimiento, dominio y aplicación de estrategias educativas, la misma que se vea reflejada la participación activa de los alumnos(a) de Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, quienes necesitan estar motivados, en un ambiente adecuado que permita el intercambio de opiniones ya que al percibir los conocimientos que poseen podremos ayudar a estructurar habilidades y aptitudes aplicables a una correcta práctica nutricional, mejorando también el estilo de vida del adolescente, al saber que la educación alimentaria y nutricional, no ha sido incorporada en forma sistemática en el Colegio Diez de Noviembre, por poseer limitaciones como la falta de profesionales en el área de nutrición, y no estar incluido en la malla curricular de estudio, es aplicable la capacitación nutricional continua con el fin de que sus hábitos alimenticios sean los adecuados idea que es propuestas a los docentes en la capacitación. Para lograr inculcar un estilo de vida saludable, en todo momento.

### **Que es la Alimentación?**

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse

## **Formas Correctas de la Alimentación.**

Cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar y alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

### **Para comer sano se recomienda:**

Distribuya los alimentos en 3 comidas principales y 2 colaciones

Modere el tamaño de las porciones

Consuma por día 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color preferentemente crudas

En el almuerzo y en la cena, la mitad del plato que sean verduras y de postre una fruta

Incorpore legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.

Consuma carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 3 veces por semana.

### **Tipos de alimentos**

Para mantener una dieta saludable tenemos que saber más sobre los grupos de alimentos.

Existen cinco grupos de alimentos que consisten en verduras, frutas, granos, lácteos y un grupo de proteínas que incluye carne, pollo, pescado y frutos secos. Todos los grupos de alimentos son componentes básicos para una dieta saludable. Aquí una breve explicación de cada uno de ellos:

## Verduras

Las verduras pueden ser frescas, y pueden ser consumidas enteras, en trozos o trituradas. Debes comer una gran variedad así como: brócoli, zanahorias, coles, chícharos, judías verdes, habas, papas, espinacas, calabaza, y tomates, entre muchos otros. Cualquier jugo 100 por ciento natural de estos vegetales también cuenta en este grupo

Consumir más verduras y frutas, especialmente las que estén de temporada, preferir los alimentos con bajo contenido de grasa, como consumir cantidades moderadas de pan, cereales y leguminosas ricos en fibra.



**Grafico 24**

Fuente: [vivirsalud.imujer.com](http://vivirsalud.imujer.com)

## Frutas

Son alimentos llamativos por su diversidad de colores y formas. Pero además de lo que muestran a simple vista, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente

beneficiosas para la salud, al consumir frutas aportan variedad de vitaminas y antioxidantes, hidratan al organismo rápidamente, ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo



**Grafico 25**

Fuente: [vivirsalud.imujer.com](http://vivirsalud.imujer.com)

### **Cereales**

Contienen hidratos de carbono, proteínas, sales minerales y vitaminas, nutrientes indispensables para el ser humano; además de bastante fibra. Al menos la mitad de los cereales que se consume deben ser integrales, como pan integral, cereales integrales y galletas, avena y arroz integral. Es mucho más recomendable ingerir los que contienen fibra y dejar de lado, en la medida de lo posible, las harinas refinadas ya que su valor nutricional aumenta



**Grafico 26**

Fuente: [vivirsalud.imujer.com](http://vivirsalud.imujer.com)



## **Lácteos**

La mayoría de las opciones deberían ser libres de grasa o, al menos, con bajas concentraciones de ella.

Todas las opciones tienen calcio, los ejemplos incluyen leche, quesos, yogur, así como productos libres de lactosa, de lactosa reducida y bebidas de soya. Los alimentos que son elaborados a partir de leche, pero tienen poco o nada de calcio no están incluidos, como la mantequilla, la crema, crema agria y queso crema



**Grafico 27**

**Fuente: [vivirsalud.imujer.com](http://vivirsalud.imujer.com)**

## **Carnes**

La carne es un alimento sano y nutritivo, recomendable para una alimentación equilibrada, es rico en proteínas una excelente fuente de aminoácidos esenciales y, aunque en menor medida, también de ciertas vitaminas (principalmente del grupo B) y minerales, especialmente de hierro, no tanto por su concentración sino por su mayor disponibilidad



**Grafico28**

**Fuente:** [vivirsalud.imujer.com](http://vivirsalud.imujer.com)

## **Nutrición y salud**

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental para la buena salud del organismo del ser humano.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad del ser humano

## **Tipos de nutrientes**

Existen 6 tipos de nutrientes:

Glúcidos, Lípidos, Proteínas, Vitaminas, Agua y Sales minerales. Cada uno cumple unas funciones distintas, aportando los elementos necesarios para nuestras células.

## **Los nutrientes realizan 3 tipos de funciones en las células**

**Energética:** aportan energía para el funcionamiento celular. Necesitamos nutrientes energéticos para poder hacer todas nuestras actividades. Ejemplo: para caminar o correr hay que mover las piernas y esto se

consigue cuando se contraen las células de algunos músculos, pero para que esto ocurra las células musculares necesitan energía que la obtienen de algunos nutrientes.

**Plástica o reparadora:** proporcionan los elementos materiales necesarios para formar la estructura del organismo en el crecimiento y la renovación del organismo. En época de crecimiento el tamaño de nuestro cuerpo aumenta unos centímetros al año y esto solo es posible si se aporta la materia necesaria para que las células puedan dividirse y aumentar el número de ellas. También durante toda la vida se están reponiendo células que mueren por ejemplo células de la piel, glóbulos rojos o células destruidas en una herida, para lo cual es imprescindible aportar materia al organismo.

**Reguladora:** controlan ciertas reacciones químicas que se producen en las células. Para que todo funcione bien en nuestro organismo necesitamos de unos nutrientes que hacen que esto sea posible.

### **Funciones principales de cada tipo de nutriente**

Glúcidos (también llamados Hidratos de Carbono o Azúcares) principalmente de función energética. Aportan energía a las células.

Lípidos: también de función principal energética (aportan una reserva de energía, siempre serán utilizados en primer lugar los glúcidos como aporte de energía)

Proteínas: de función principal plástica. Aportan elementos regeneradores para la célula.

Vitaminas: función reguladora. Aportan elementos que regulan el buen funcionamiento de todos los elementos y procesos en la célula.

Sales minerales: reguladora y plástica.

Agua: tiene muchas funciones específicas, hidratar, limpia nuestros riñones, etc.

El agua limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas.

El agua balancea nuestros electrolitos, que nos ayudan a controlar la presión sanguínea.

El agua llega por último a la piel; si su cuerpo no obtiene suficiente agua, su piel sentirá los efectos más que cualquier otro órgano. El agua hidrata la piel

Mejorar el nivel vida no solo basta con una adecuada alimentación si no también con un buen nivel de actividad física que se considera también cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas

Comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen de vida saludable. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará.

### **Recomendaciones de Hábitos alimenticios para una Vida Saludable**

Como ya se ha mencionado a lo largo de la guía en diferentes apartados, el control del peso corporal se consigue ajustando los ingresos al gasto calórico. Para el mantenimiento de dicho equilibrio entre la energía que se aporta al organismo y la que éste consume, hay que establecer, como una de las medidas principales, unos patrones dietéticos apropiados para

evitar las ganancias de peso, pero al mismo tiempo, para mantener un funcionamiento óptimo del organismo.

Se podría considerar que la dieta es la piedra angular del tratamiento de la obesidad, entendiendo por dieta una orientación nutricional diferente según cada paciente. Así es importante, la forma de comer, la cantidad y el tipo de alimentos a consumir, el modo de distribuirlos a lo largo del día. Es decir, la popularmente conocida como “dieta equilibrada”, tan comentada en los últimos tiempos, tan de moda actualmente y que en la práctica requiere de todo un aprendizaje en alimentación y en nutrición.

### **Consejos nutricionales:**

- Elegir alimentos con poca grasa.
- Moderar el consumo de carnes rojas y aumentar el de pescado.
- Consumir frutas, verduras y hortalizas en abundancia.
- Beber agua, entre 1,5 y 2 litros diarios.
- Limitar el consumo de alimentos fritos, rebozados o cocinados con excesiva grasa. Serán de elección los alimentos cocidos o a la plancha.

### **Consejos conductuales:**

- Repartir la alimentación en 5 comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- Comer despacio y masticar muy bien los alimentos.
- Comer sentado y en compañía.
- Nunca se debe saltar el desayuno, ya que un ayuno prolongado favorece la activación de mecanismos de almacenamiento de grasa.
- No se debe picar entre horas. En su caso, cuando se tenga hambre, se debe disponer de alimentos de bajo contenido calórico (por ejemplo, una manzana), o realizar alguna actividad que ocupe tiempo y atención disipando así la idea de comer.

### **Consejos psicológicos:**

- Utilizar platos pequeños y extender la comida en ellos.
- Intentar ser creativos en la cocina, utilizar condimentos que den a los platos un olor, sabor y colorido agradables, evitando así la monotonía.
- Planificar de antemano lo que se va a comer, y preparar las comidas cuando no se tiene hambre.

## 7. DISCUSIÓN

El motivo que me impulsa a desarrollar el presente trabajo de investigación se basó en la observación de los estilos de vida en los adolescentes, los mismos que conllevan a día a día incrementan casos o padecimientos de enfermedades crónicas no transmisibles por los factores de riesgos primordiales como práctica de inadecuados hábitos o estilo de vida que conllevan a diario los jóvenes, los mismos que tienden a problemas de salud futuros como, principalmente la delgadez y sobre peso, los cuales desencadenan en su posterioridad problemas que agravan la salud de las personas, teniendo en cuenta que uno de los factores modificables de enfermedades es el adecuado estilo de vida y hábitos alimenticios saludables. Después de analizar una gran cantidad de información se observó que no se cuenta con estudios ni información de la realidad local. Por lo que basado en la información bibliográfica revisada se procedió a obtener información y mediante la aplicación de una encuesta se evaluó a la población objeto de estudio y mediante la toma de medidas antropométricas referente al peso y talla se calculó el IMC, instrumento que es de ayuda para adoptar un criterio tomando en cuenta los valores referenciales que dictan la OMS el Índice de masa muscular (IMC) en el mismo que se clasifica el estado nutricional de los Adolescentes del bachillerato del colegio diez de Noviembre, obteniéndose los siguientes resultados.

Al relacionar estadísticamente la **edad** de los adolescentes, se observó que la población estudiada cuenta con un mayor porcentaje entre los 16 a 18 años, sin embargo la población de la adolescencia es (12 a 19 años). Siendo la población asentada en la provincia amazónica la **etnia** que predomina es en su mayoría mestiza con el 86,4% en cuanto al grupo cultural, y en porcentajes minoritarios tenemos: el grupo cultural indígena con el 8%, Shuar con un 4,8% y afro ecuatoriano con el 0,8%; estos datos están en concordancia con los realizados por el INEC en el censo del 2010

En la muestra total, el mayor porcentaje corresponde al género masculino con un 52%, y el sexo femenino es del 48%, no se evidencia una marcada diferencia porcentual, por lo que se pone de manifiesto una igualdad equitativa de géneros

Para prevenir enfermedades crónicas como delgadez que conlleva a la anemia y sobre peso que nos conlleva a la obesidad es necesario tener un **conocimiento** adecuado por lo que se puede considerar como alarmante que los adolescentes no conozcan lo relacionado al IMC, hábitos y estilos de vida saludable y no tienen claro el grupo de alimentos que ingiere, debido a ello es que existe una mala alimentación con el consiguiente desequilibrio entre la cantidad de alimentos consumidos y el real requerimiento calórico, esto se suma a que un gran porcentaje de adolescentes se alimenta fuera de su hogar lo que dificulta aún más el control dietético o calidad de comida de consumo.

El índice de masa corporal (IMC) es una medición usada comúnmente para **clasificar el sobrepeso y la obesidad**. Según dicha clasificación, del total de adolescentes evaluados, hombres y mujeres, 86,10% tienen IMC normal, es decir, el 11,10% de hombres y mujeres poseen delgadez GI, y el 2,80% de hombre y mujeres presentan sobre peso.

En este estudio, los **inadecuados hábitos de vida saludable** alcanzan el 86,40%, dato el cual entra en mínima concordancia con lo reportado para la población adolescente de similar edad según los resultados del Instituto Nacional de Salud y OMS (OMS 2010) revelan que los adolescentes ecuatorianos de entre edades de 7 a 18 años se incrementado el 25,9% de la población total de inadecuados hábitos alimenticios lo que con lleva que la predisposición de sufrir de sobrepeso u obesidad por los distintos e inadecuados hábitos de vida adoptados, representando así el aumento de enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) ya que en vista de la situación socioeconómica nos demuestra que el costo de la prevención que apliquemos en 1 dólar por capacitación ahorraríamos 3 dólares por tratamiento de enfermedades lo que significa que al aplicar la prevención



con una correcta aplicación y enseñanza de estilo de vida saludable no solo ayudamos a la persona en su salud sino también en su economía

Los adolescentes del Colegio Diez de Noviembre de continuar con esta tendencia de inadecuados hábitos alimenticios, se puede decir que empeorarían de manera dramática su perfil de salud-enfermedad. A largo plazo por la relación que se realizó con estudios anteriores en la universidad nacional de Loja que afirman que la inadecuada alimentación ocasiona daños en la salud del individuo a largo plazo.

Al realizar la toma y valoración de exámenes de laboratorio en el perfil hematológico y lipídico, pude relacionarlo con el IMC, actual valores que están dentro de los parámetros normales de acuerdo a las consideraciones generales médicas dictadas.

Teniendo en si la aplicación activa y motivacional de cambio de vida saludable obteniendo como resultado un IMC normal de acuerdo para la edad resultando satisfactoriamente los resultados y apreciando dejar una guía práctica para el continuo uso del adolescente en su instrucción educativa diaria.

## 8. CONCLUSIONES

Terminado el proceso investigativo, de acuerdo a los resultados obtenidos, se puede llegar a las siguientes conclusiones:

Del total del universo investigado, el 86,40% de adolescentes con inadecuados hábitos alimenticios oscilan entre las edades de 16, 17, 18 años, de los cuales el 52% pertenece al género masculino y el 48% al femenino, existiendo una desigualdad mínima en los mismos. Se ha determinado que el 68% pertenece a la zona rural y el 32% a la urbana. Del total de la población en estudio, existe un gran porcentaje de etnia mestiza, 86,40%, y el 13,60% restante, integrada por una variedad étnica integrada por adolescentes de cultura shuar, afro ecuatoriano y quichua Saraguro, cabiendo resaltar que son los adolescentes de etnia mestiza los que presentan inadecuados hábitos alimenticios y no los de las otras etnias, los mismos que afirman que el nivel económico de sus hogares es óptimo para cubrir las necesidades económicas y el acceso a la canasta básica familiar.

El 86,40% de los adolescentes investigados no practican las 3 comidas al día y no tienen conocimientos medios en lo referente a hábitos de vida saludable; el 61,10% no saben sobre el efecto de la omisión de comida en el desayuno, pues con 27,80% que consumen su comida en su hogar. Además el 72,20% de los mismos consumen sus alimentos fuera del hogar, lo que incrementa el riesgo de padecer de sobrepeso o algún problema metabólico alimenticio en su organismo.

El 13,60% conoce sobre el correcto estilo de vida saludable y el 86,40% no practica buenos hábitos alimenticios, por la desorganización del tiempo en sus actividades del vivir diario, poniendo estos en riesgo la calidad de su vida futura y salud.

Una de las consecuencias para la inadecuada alimentación es la falta de tiempo, consumiendo alimentos fuera del hogar, que generalmente es

comida rápida y poco nutritiva, encontrando factores que visualizan los problemas existentes que entran en discrepancia con la alimentación sana, ocasionándose conceptos erróneos de hábitos alimenticios y nutrición a la hora de alimentarse, provocando problemas de salud a mediano o largo plazo.

La gran mayoría de adolescentes presentan un IMC adecuado, consumen productos nutritivos pero no en porciones adecuadas, lo cual puede ocasionarles daños a futuro; si continúan con el mismo régimen alimenticio son propensos a tener problemas de obesidad y desnutrición que son factores que están ligados al sobrepeso y delgadez. A esto se suma la inactividad física que poseen los adolescentes en su gran mayoría, convirtiéndose en sedentarios. Otro factor detectado es el inadecuado horario de alimentación.

Los resultados de los exámenes de laboratorio y el análisis clínico de cada uno de los adolescentes investigados demuestra que el 100% de los adolescentes poseen valores considerados dentro de los parámetros normales del colesterol, Hto, Hb, siendo en si satisfactorio los resultados, y comprobando que al momento no hay afectaciones o patologías a destacar, pero las mismas pueden presentarse a futuro, caso de no mejorar su régimen alimenticio.

Los resultados obtenidos en la encuesta IMC, demuestran que es necesario reforzar los conocimientos sobre la importancia de hábitos saludables de alimentación y de vida, dado que se aprecia ciertos errores en las prácticas diarias de los adolescentes encuestados, desarrollando estrategias educativas y de intervención, con la colaboración de la población involucrada y la institución educativa, con el objetivo de mejorar el patrón inadecuado de consumo, además de contribuir y complementar con la aplicación de la guía alimenticia, aportando una idea clara a la población en estudio sobre lo que debe, cuándo y cuánto debe comer.

## 9. RECOMENDACIONES

Luego de realizado el estudio, recomendamos lo siguiente:

Al personal del Centro de Salud que cubre los lugares de afluencia como el Colegio Diez de Noviembre se recomienda realizar participación activa en el proceso educativo de nutrición, atención integral de salud del adolescente con promoción y prevención de los principales factores de riesgos, realizando estudios continuos y dando seguimiento a los casos en donde exista sobrepeso y problemas de Infra-peso, con la atención integral del adolescente.

A los Directivos del Colegio Diez de Noviembre de la Parroquia Los Encuentros se recomienda continuar con la implementación de actividades físicas como bailo terapia, pues es una herramienta útil, divertida y poco rutinaria, que pueden practicar los adolescentes dentro de sus disciplinas deportivas con mayor frecuencia para obtener una buena calidad de vida.

Al Área del Departamento Estudiantil proporcionar agua fresca y pura a los adolescentes del Colegio Diez de Noviembre, dentro del área de estudio, para su mayor accesibilidad e ingesta, ayudando así a impulsar la ingesta de líquidos después de cualquier actividad física extenuante, pues ayudará a recuperar electrolitos que puedan perder al momento de realizar sus actividades físicas educativas.

A los adolescentes se les recomienda consumo de la dieta equilibrada, que contenga los nutrientes necesarios para el gasto energético que requieren en el día con la finalidad de mantener una buena salud.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

Arévalo G. 2007. Los programas educativos y su importancia en la sociedad actual. Editorial. Méndez. Bogotá. Colombia. Pág. 45-54

Arévalo G. 2010. Estudio de los actuales problemas de la sociedad moderna. Editorial Méndez. Bogotá. Colombia. Pág. 78-89

Carrión N. 2008. Los estilos de vida modernos. Editorial. Cancún. México. Pág. 112-126

Chinchillo J.H. 2008. Sociedad y ética. Editorial Cervantes. Madrid. España. Pág. 63-70

Hans D. y Aileen L. 2007. Vida Dinámica .Buenos Aires, Argentina. Pág. 167-179

Martínez J. 2011. La obesidad y su influencia en la mala salud. Editorial Mogrovejo Tacama Chile. Pág. 98-112

Maslow T. 2009. Saberes ancestrales y su influencia en la salud. Editorial McGrawHill. La Florida . Pág. 76-98

Mendoza P. 2010. Los nuevos estilos de vida. Editorial Andes. Quito – Ecuador. Pág. 45 – 76

O.M.S Organización Mundial de la Salud 2011 (la salud)

O.M.S Organización Mundial de la Salud, 2008. (Estilo de vida)

Piaget A. 2010 La educación, pedagogía y nuevos métodos de enseñanza. México. Pág. 53-76

[http://www.bioetica.org.ec/c\\_ley\\_salud.pdf](http://www.bioetica.org.ec/c_ley_salud.pdf)

Martínez J. Y Villezca P. La alimentación en México: un estudio a partir de la encuesta Nacional de ingresos y gastos de los hogares. 2013, no. 21, p. 26 – 33.

O.M.S, 2008. Estilo de vida saludable, Santiago, S. (2009-2010).Revista Internacional de Medicina

SEEDO. Nutrición y obesidad. 1999, vol. 2 no. 1, p. 32-42.

<http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>.

<http://saludyalimentacion.consumer.es/la-dieta-como-prevencion-de-enfermedades>.

<http://www.cuidomipiel.com/estilo-de-vida.html>

[http://www.inec.gob.ec/cpv/descargables/fasciculo\\_nacional\\_final.pdf](http://www.inec.gob.ec/cpv/descargables/fasciculo_nacional_final.pdf)

Bastos, A. A; González Boto, R. ; Molinero González, O. y Salguero del Valle, A. (2005)."*Obesidad, Nutrición y Actividad Física*" Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol.5 (18) pp. 140-153

## 11. ANEXOS

### 11.1 Oficio al Rector del Colegio Diez de Noviembre.



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Plan de contingencia sede Zamora

Los Encuentros 10 de Mayo del 2014

Ing. CARLOS ALBARRACÍN

RECTOR DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE

De mi especial consideración:

Como es de su conocimiento me encuentro en proceso de titulación en enfermería, para lo cual requisito indispensable para la obtención de la misma hay que realizar un proceso de elaboración de tesis de grado, la misma que he visto conveniente realizar en la institución que se encuentra bajo su dirección, por lo cual me permito, autorice la aplicación actividades "aplicación de encuesta, medición antropométrica con aplicación test IMC, exámenes de laboratorio y charlas educativas, actividades cuales van dirigidas de acuerdo al cronograma y enfocadas en el tema **"HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE, DE LA PARROQUIA LOS ENCUENTROS, EN EL AÑO 2014"**

Por la atención favorable que se sirva dar a la presente, me suscribo con sentimientos de consideración y estima.

Atentamente

Teresa Albito



11.2. Encuesta.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
AREA DE LA SALUD HUMANA  
CARRERA DE ENFERMERIA



**ENCUESTA.**

La presente encuesta tiene como finalidad conocer la causa de los inadecuados Hábitos Alimenticios en los Adolescentes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre. Para esto solicito que su respuesta sea sincera para obtener buenos resultados y el éxito de esta investigación.

**MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA CORRECTA**

Por favor completar con la mayor sinceridad posible.

COLEGIO

.....

FECHA

.....

EDAD.....SEXO: FEMENINO ( ) MASCULINO ( )

GRUPO CULTURAL: MESTIZO ( ) SHUAR ( )

INDÍGENA ( ) AFRO ECUATORIANO ( )

UBICACIÓN GEOGRAFICA: URBANA ( ) RURAL ( )

Marca con una X en los casilleros que consideres sean tus repuestas

1) Como considera el ingreso económico de su familia.

Muy buena ( )

Buena ( )

Regular ( )

Deficiente ( )

2) Consumes las tres comidas del día?

Si ( )

No ( )



3) Cuál de las tres comidas no consumen de manera frecuente?

Desayuno ( ) Almuerzo ( ) Merienda ( )

4) Que día de la semana incumple con su alimentación regular.

Lunes ( ) martes ( ) miércoles ( ) Jueves ( ) Viernes ( )  
Sábado o Domingo ( )

5) Durante la semana donde comes con mayor frecuencia.

Colegio ( ) Casa ( ) bar escolar ( ) salones de comida  
( ) Calle ( )

6) De las siguientes opciones cual es la razón por la que omites las comidas?

No tengo comida en casa ( ) Falta de dinero ( )  
Falta de Tiempo ( ) Por motivos laborales ( )  
Falta de apetito ( )  
No le agrada la mayoría de las preparaciones ( )

7) Qué tipo de alimentación consumes con mayor frecuencia?

Fritos ( ) Asados ( ) Horneado ( ) Hervido ( ) Guisado ( )

8) Consumes diariamente lácteos y sus derivados? (leche, yogurt, queso, crema de Leche, manteca, etc.)

Si ( ) No ( )

9) Con qué frecuencia consumes carne?

Diario ( ) 3 veces por semana ( )  
Menos de tres veces por semana ( )

10) Con qué frecuencia consumes verduras?

Diario ( ) 3 veces por semana ( )  
Menos de tres veces por semana ( )

- 11) Con qué frecuencia consumes legumbres? (porotos, soja, lentejas, arvejas, garbanzos, chauchas)  
Diario ( ) 3 veces por semana ( )  
Menos de tres veces por semana ( )
- 12) Con qué frecuencia consumes cereales? (arroz, pastas, pizza, tarta, empanadas, copos de maíz, etc.)  
Diario ( ) 3 veces por semana ( )  
Menos de tres veces por semana ( )
- 13) Con que frecuencia consumes frutas? (papaya, naranja, maduro, caña, piña, etc.)  
Diario ( ) 3 veces por semana ( )  
Menos de tres veces por semana ( )
- 14) Con que frecuencia consumes embutidos? (paleta, jamón rudo, jamón cocido, mortadela, salame, salchichas, etc.)  
Diario ( ) 3 veces por semana ( )  
Menos de tres veces por semana ( )
- 15) ¿Usas aceite, mayonesa u otro aderezo para acompañar tus comidas?  
Si ( ) No ( )
- 16) ¿Comes algún alimento entre las tres comidas principales?  
Siempre ( ) Ocasionalmente ( ) Nunca ( )
- 17) ¿Qué utilizas para endulzar tus bebidas (té, café, mate cocido, mate, malta)  
Azúcar ( ) Edulcorante ( ) Nada ( ) Panela ( )

18) ¿Qué bebidas acompañan tus comidas?

Agua ( ) Soda ( ) Gaseosa ( ) Jugo ( )

19) ¿Tomás líquido fuera de las comidas?

Si ( ) No ( )

20) Señale con una x el menú que consume en el Bar del Colegio.

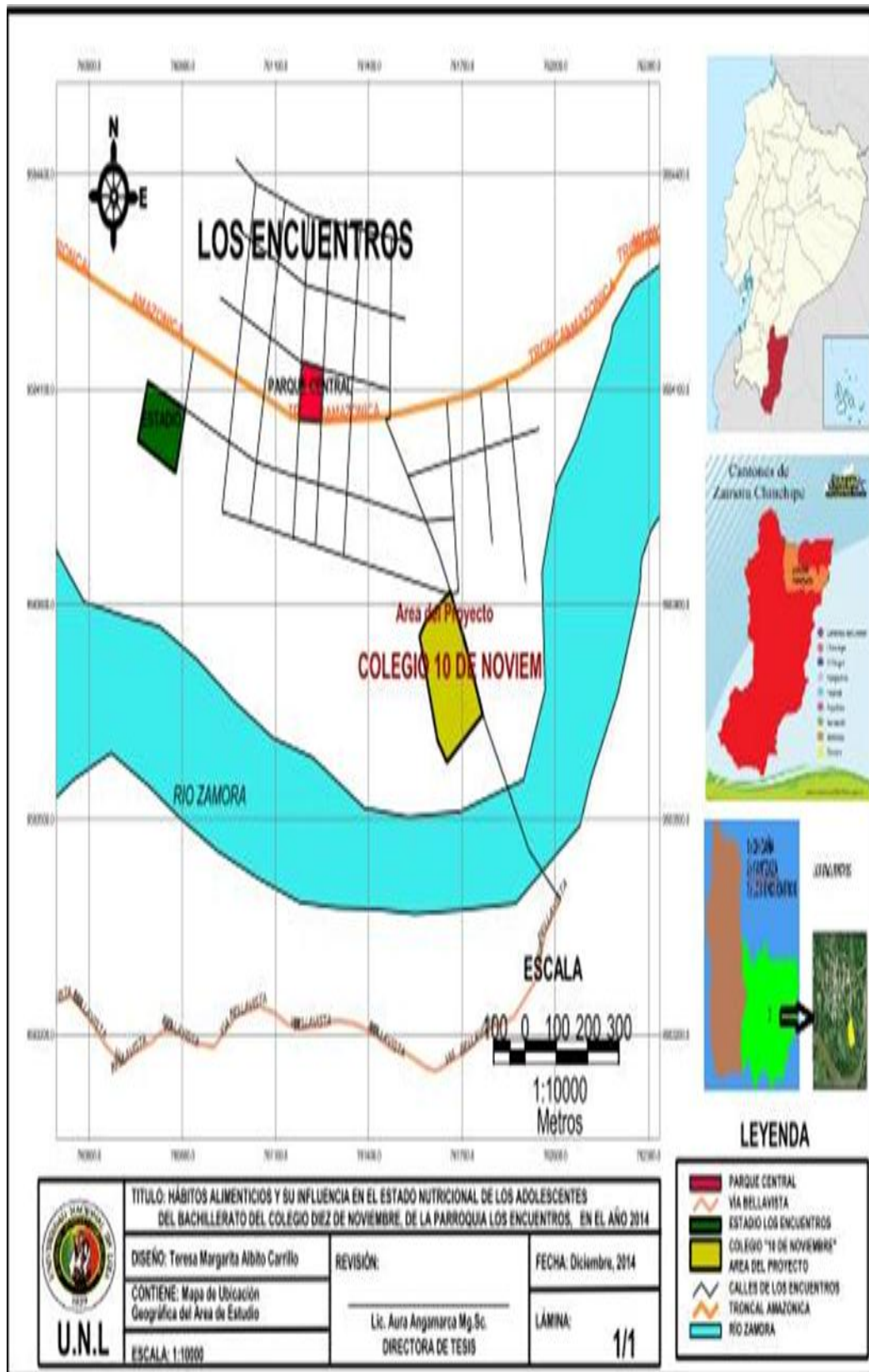
Arroz	
ensalada	
carne	
sopa	
Fruta	
Leche	
Fresco	
ensalada	
empanada	
cola	

21) Señale que actividad realizas después de Ingerir los alimentos:

Caminar ( )  
Jugar ( )  
Escuchar música ( )  
Descansar ( )  
Reunión de amigos ( )

**Gracias por su colaboración.**

### 11.3 Mapa de Localidad



#### 11.4. Cronograma del Plan de Acción.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES					
Fecha	Hora	Actividades	Recursos materiales	Recursos Humano	Responsable
10/05 2014	09:00	Entrega de oficio dirigido al Ing. Carlos Albarracín Rector del Colegio Diez de Noviembre.	Documento Impreso	Ing. Carlos Albarracín	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería
26/05 2014	08:00/ 12:00	Inicio del Trabajo del campo mediante la aplicación de encuestas a los Estudiantes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre.	Documento impreso	Encuestador Población encuestada	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería
28/05 2014	10:00/ 13:30	Medición antropométrica y valoración del IMC a los estudiantes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre	Tallímetro Balanza Libreta Calculador a Lápiz.	Dr. Santiago Campoverde Medico Hospital Básico Yantzaza  Teresa Albito Interna de Enfermería	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO
03/06 2014	14:00/ 21:00	Toma de muestras para exámenes de laboratorio como Hb, Hto, colesterol a los adolescentes del Colegio Diez de Noviembre	Tubos de ensayo Aguja hipodérmica Guantes Torniquetes Torundas Esparadrapo Lápiz Libreta	Teresa Albito Interna de Enfermería.	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería

09/06 2014	16:00/ 19:00	Valoración de resultados de laboratorio y comparación con IMC de los Estudiantes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre.	Resultados de Exámenes de laboratorio  Tabla de resultados de IMC.	Dr. Jaime Govea Med. Familiar del Centro de Salud Los Encuentros. Teresa Albito Interna de enfermería	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería.
16/06 2014	10:30/ 11:00	Interconsulta médica y valoración de exámenes de laboratorio a los estudiantes con IMC alterado.	Historian clínica Exámenes de laboratorio Carnet de control del adolescente	Dr. Jaime Govea Med. Familiar del Centro de Salud Los Encuentros. Teresa Albito Interna de enfermería Estudiantes del Colegio Diez de Noviembre	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería
23/06 2014		Elaboración de trípticos para la charla educativa	Computadora Evidencia científica	Teresa Albito Interna de enfermería	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería
01/07 2014  28/10 2014	10:00/ 12:00	Charla educativa sobre correctos hábitos alimenticios y nutrición en los adolescentes, del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre  Casa Abierta de platos de gustativos adecuados para la nutrición de los adolescentes típicos del sector.	Proyector Computadora Cámara fotográfica Pizarra Materiales de oficina trípticos platos de gustativos	Dr. Jaime Govea Med. Familiar del Centro de Salud Los Encuentros.  Teresa Albito Interna de enfermería Estudiantes del Colegio Diez de Noviembre	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería
27/10 2014	17:00/ 18:45	segunda toma de medidas antropométricas y cálculo de IMC	Tallímetro Balanza Libreta Calculador a Lápiz.	Dr. Santiago Campoverde Medico Hospital Básico Yantzaza Teresa Albito Interna de Enfermería	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería

7/10 2014	14:00/ 17:00	Aplicación de entrevista	Documento impreso	Teresa Albito Interna de enfermería Estudiantes del Bachillerato.	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería
10/11 2014	14:00/ 15:00	Presentación de Guía Nutricional al rector de la institución y adolescentes del Colegio Diez de Noviembre de la Parroquia los Encuentros	Guía Alimenticia	Teresa Albito Interna de enfermería	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería
25/11 2014	17:00/ 18:00	BAILO TERAPIA dirigida a los adolescentes del Colegio Diez de Noviembre	Grabadora Cd musical Cámara fotográfica	Teresa Albito Interna de enfermería Jessica Jaramillo Colaborador a	TERESA MARGARITA ALBITO CARRILLO Interna de Enfermería

**Elaborada:** Teresa Margarita Albito Carrillo.

## 11.5. Oficio solicitando permiso para la segunda toma del Índice de Masa Corporal, Bailo terapia



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Plan de contingencia sede Zamora

Los Encuentros 27 de Octubre del 2014

Ing. CARLOS ALBARRACÍN

RECTOR DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE

De mi especial consideración:

Como es de su conocimiento y en mi condición de estudiante de la Carrera de Enfermería de la UNL, estoy realizando mi tesis de fin de carrera, trabajo de investigación que lo estoy cumpliendo con la temática "**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE**".

De acuerdo a las directrices recibidas de mi facilitadora de tesis, Lic. Aura Angamarca, debo realizar un nuevo Control de peso a los estudiantes de la muestra y dar una nueva charla sobre la importancia de una buena alimentación y Bailo terapia, para poder tener una vida saludable.

Por lo antes expuesto, por medio de la presente me permito solicitarle se digne autorizarme, para que pueda realizar las actividades del acuerdo al cronograma expuesto, días en los cuales estaré en vuestra institución para cumplir mi objetivo

Por la atención favorable que se sirva dar a la presente, me suscribo con sentimientos de consideración y estima.

Atentamente  
Teresa Albito

RECIBIDO-

27 - 10f 2014.





## 11.6 Tríptico

### Anverso del Tríptico.

**LA ALIMENTACIÓN:** Una dieta adecuada es una herramienta muy valiosa para la prevención de muchas enfermedades, y en el tratamiento de muchas otras. La proporción y la calidad de los tipos de alimentos que consumimos son la base para un desarrollo humano integral físico y mental.



**VISITAR AL MÉDICO:** Para prevenir ya que el médico puede guiarte para modificar factores de riesgo de nuevos padecimientos. La mayoría de las enfermedades pueden curarse si se detectan a tiempo. No olvide realizarse un chequeo.



Recuerda que la salud no es la ausencia de enfermedades, sino el perfecto equilibrio entre tu cuerpo, mente y espíritu.



**Vida Saludable**  
Participa y mantente activo

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Los hábitos de vida saludable en la infancia, pueden permanecer durante toda la vida.



Hagamos entonces que nuestros hijos/as adquieran estos hábitos saludables cuanto antes.

## Reverso del Tríptico

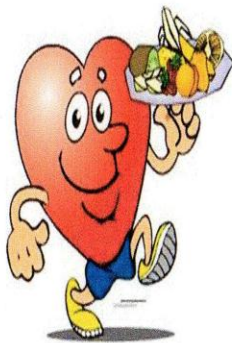
### ¿Qué es un estilo de vida saludable?

Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual y social, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas.



### ¿Por qué adoptar un estilo de vida saludable?

Porque mejora el bienestar general, la calidad de vida y disminuye el riesgo de enfermarse de diabetes, de padecer enfermedades cardiovasculares y de contraer cáncer.



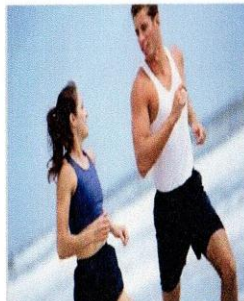
### ¿Quiénes se pueden beneficiar adoptando un estilo de vida saludable?

Todos. El beneficio será mayor cuanto más temprano se comience. Un niño que crece adquiriendo hábitos saludables gozará de la mejor calidad de vida durante el mayor tiempo posible y no tendrá necesidad de cambiar hábitos más adelante.



### PASOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

**EJERCICIOS:** Realizar una actividad física no sólo es bueno para bajar de peso, también mejora la capacidad cardíaca, pulmonar y mejora la calidad del sueño.



**DESCANZAR:** El sueño es un indicador de salud. Algunas enfermedades cardiovasculares, respiratorias están ligadas a la calidad del sueño. Procura dormir el tiempo necesario, pero recuerda que para mantenernos sanos necesitamos tanto cantidad, como calidad.



**BEBER AGUA:** Toma de 6 a 8 vasos de agua al día. El agua nos ayuda a tener una buena digestión, mantener la temperatura normal de nuestro cuerpo y eliminar las sustancias de desecho.



## 11.7. Presentación de resultados del IMC

30	Sarango Patiño Ruth Abigail	F	16	48	1.59	18	Ninguno	
31	Sharupi Pinchopá Morelia Viviana	F	16	49	1.54	21	Ninguno	
32	Torres Tinizaray Nathaly Viviana	F	16	5	1.49	25	Ninguno	
33	Torres Villa Sandra Lizeth	F	16	40	1.48	18	Ninguno	
34	Vázquez Cabrera Yesli Mariana	F	16	51	1.54	21	Ninguno	

FORMULARIO DE TOMA DE IMC. PRIMERO BACHILLERATO "B"								
N°	NOMBRE DEL ESTUDIANTE	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	IMC	PADECIMIENTO ACTUAL	FIRMA
1	AVIJA JIMA DIEGO ISRAEL	M	16	48	1.57	19,5	NINGUNO	
2	AVILA JIMA YEFFERSON ESTUARDO	M	16	44	1.52	19	NINGUNO	
3	BARRAZUETA JIMENEZ JHORDINSON JOEL	M	16	56	1.56	23	NINGUNO	
4	CHAMBA MAZA JONATAN FRANKLIN	M	16	47	1.55	20	NINGUNO	
5	ESPARZA BAUTISTA RENATO JOSUE	M	16	52	1.49	23	NINGUNO	
6	GIRON CAMACHO JORGE LUIS	M	16	56	1.56	23	NINGUNO	
7	GONSAGA JIMA RUSSBEL ESTALIN	M	16	45	1.52	19	NINGUNO	
8	LUZÓN OBACO RENE VICTORIANO	M	16	61	1.58	24	NINGUNO	
9	MANGASHA MACAS JONNY BLADIMIR	M	16	45	1.55	19	NINGUNO	
10	MUÑOZ TORRES ROMEL GERARDO	M	16	56	1.55	23	NINGUNO	
11	ORDÓÑEZ ALBERCA DANNY SEBASTIAN	M	16	55	1.54	23	NINGUNO	
12	PARDO JIMENEZ JACK ANTHONY	M	16	53	1.52	23	NINGUNO	
13	SHARUPI TIWI ANTINIO ROLANDO	M	16	49	1.47	23	NINGUNO	
14	TAISHA ZUMBA PAUL SABASTIAN	M	16	45	1.47	21	NINGUNO	
15	TIWI BAJAY BRAYAN RONALDO	M	16	50	1.45	24	NINGUNO	
16	TENE YAGUANA FERNANDO ALEXANDER	M	16	48	1.56	20	NINGUNO	
17	VELASQUEZ MAZA YERSON HERNAN	M	16	44	1.48	20	NINGUNO	
18	ZHINGRE VEGA JOEL ALEXANDER	M	16	46	1.49	21	NINGUNO	
19	ALEJANDRO ROJAS EVELIN JHAELI	F	16	47	1.52	20	NINGUNO	
20	ARMIJOS PAQUI MAYRA ISABEL	F	16	63	1.56	25,9	NINGUNO	
21	ESPINOSA CAMACHO ISMENIA SILVANA	F	16	54	1.57	22	NINGUNO	
22	ESPINOSA GIRON LISETH KATERINE	F	16	48	1.45	23	NINGUNO	

FORMULARIO DE TOMA DE IMC. PRIMERO DE BACHILLERATO "A"								
N°	NOMBRE DEL ESTUDIANTE	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	IMC	PADECIMIENTO ACTUAL	FIRMA
1	Armijos Azuero Alexander Leonel	M	16	46	1.59	18.25	NINGUNO	
2	Armijos Dalthon	M	16	42.5	1.53	18	NINGUNO	
3	Cabrera Barba Kenneth Yavenjhacop	M	16	44	1.56	18	NINGUNO	
4	Castro Merino Jason José	M	16	41	1.52	18	NINGUNO	
5	Curipoma Cuenca Jhon	M	16	48	1.60	19	NINGUNO	
6	Gonzaga Castillo Dover	M	16	49	1.58	19,6	NINGUNO	
7	Girón Samaniego José Rene	M	16	50	1.61	19	NINGUNO	
8	Jaramillo Moncayo Carlos	M	16	49	1.55	20	NINGUNO	
9	Lozano Víctor	M	16	52	1.65	19	NINGUNO	
10	Mangasha Awak Gandy	M	16	47	1.59	18	NINGUNO	
11	Olmedo Medina Jorge Luis	M	16	47	1.56	19	NINGUNO	
12	Ortiz Cumbicus Jordy Ramiro	M	16	48	1.55	20	NINGUNO	
13	Reyes Reyes Saúl Alfredo	M	16	44	1.49	19	NINGUNO	
14	Remache Medina Jorge Luis	M	16	42	1.47	19	NINGUNO	
15	Tsamarañti Tiwi Roni Alexander	M	16	49	1.53	20	NINGUNO	
16	Vicente Quezada Luis Ángel	M	16	49	1.55	20	NINGUNO	
17	Villa Jaramillo Jhonatan Daniel	M	16	46	1.52	19	NINGUNO	
18	Armijos Torres Yasmin	F	16	49	1.58	19,6	NINGUNO	
19	Azuero Girón Rosibel	F	16	45	1.58	18	NINGUNO	
20	Castillo León Erika	F	16	47	1.54	20	NINGUNO	
21	Curipoma Cuenca Silvia Rosibel	F	16	45	1.56	18	NINGUNO	
22	Elizalde Prado Clara Aracely	F	16	47	1.59	18	NINGUNO	
23	Esparza Chamba Astrid Celenia	F	16	44	1.58	18	NINGUNO	
24	González González María Fernanda	F	16	45	1.50	20	NINGUNO	
25	Jaramillo Moncayo Maryorie Mishel	F	16	47	1.51	20	NINGUNO	
26	Jirón Tocto Alondra Amanda	F	16	48	1.54	20	NINGUNO	
27	Quevedo Sarango Betsy Gimary	F	16	52	1.56	21	NINGUNO	
28	Reyes Guaman Ruth Mariana P	F	16	55	1.55	23	NINGUNO	
29	Sarango Medina Silvana Lilibeth	F	16	49	1.50	22	NINGUNO	

23	GUAILLAS ZAPATA HEYDI MAILY	F	16	51	1.55	21	NINGUNO	
24	LITUMA ARMIJOS MARIUXI LORENA	F	16	53	1.54	22	NINGUNO	
25	MOROCHO LITUMA GEOVANA KATERINE	F	16	52	1.57	21	NINGUNO	
26	MACAS CURIMILMA GINA LETRICIA	F	16	43	1.52	18	NINGUNO	
27	REYES OBACO MARÍA LEONELA	F	16	48	1.54	20	NINGUNO	
28	SANMARTÍN PUCHAICELA DELIA MARITZA	F	16	58	1.59	23	NINGUNO	
29	SAVEDRA PARRA KARLA ELIZABETH.	F	16	49	1.58	20	NINGUNO	

FORMULARIO DE TOMA DE IMC. SEGUNDO DE BACHILLERATO								
N°	NOMBRE DEL ESTUDIANTE	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	IMC	PADECIMIENTO ACTUAL	FIRMA
1	Alvares Sarango Omar Darío	M	17	47	1.60	19	NINGUNO	
2	Cabrea Guaman Franklin Alexis	M	17	48	1.59	19	NINGUNO	
3	Calderón Bustos Stalin Fabricio	M	17	55	1.55	23	NINGUNO	
4	Caraguay Caraguay Gilbert Jammyl	M	17	49	1.58	20	NINGUNO	
5	Chamaba Guamán Davis José	M	17	52	1.61	20	NINGUNO	
6	Curimilma Uchuari Manuel Julian	M	17	47	1.56	19	NINGUNO	
7	Cueva Jima Juan Andrés	M	17	51	1.59	20	NINGUNO	
8	Espinosa Girón James Jackson	M	17	48	1.55	19	NINGUNO	
9	Espinosa Girón Elvis Dalton	M	17	53	1.63	20	NINGUNO	
10	Guaman Ochoa Eduardo	M	17	51	1.55	21	NINGUNO	
11	Granda Jorge	M	17	47	1.58	19	NINGUNO	
12	Jiménez Camacho Brayan Alexander	M	17	46	1.51	20	NIN GUNO	
13	Jiménez Carrión George Gabriel	M	17	67	1.60	26	NINGUNO	
14	Jiménez Sharup Wilmer José	M	17	47	1.59	19,4	NINGUNO	
15	Lituma Armijos Richar	M	17	49	1.58	20	NINGUNO	
16	Rimacuna Ortiz Daniel Estalin	M	17	51.5	1.63	19	NINGUNO	
17	Rueda Calva Jorge Santiago	M	17	51	1.59	20	NINGUNO	
18	Savedra Parra Rober Mauricio	M	17	49	1.55	20	NINGUNO	
19	Yaguana Jaramillo Kevin Eduardo	M	17	53	1.63	20	NINGUNO	
20	Alvarez Abad Jhomaira Elizabeth	F	17	47	1.55	20	NINGUNO	
21	Alejandro Arevalo Janira Piedad	F	17	44	1.52	19	NINGUNO	
22	Armijos Castillo Yulisa Misheel	F	17	57	1.59	23	NINGUNO	
23	Cabrera Quezada María Lilibiana	F	17	59	1.64	22	NINGUNO	
24	Cardenas Camacho Cunsuelo Gladys	F	17	62	1.67	22	NINGUNO	
25	Chamba Masa Julissa Elizabeth	F	17	55	1.49	20	NINGUNO	
26	Condoy Gonzales María Cristina	F	17	48	1.59	19	NINGUNO	
27	Cortes Alejandro Guisella Maribi	F	17	53	1.63	20	NINGUNO	
28	Espinosa Camacho Jenny	F	17	55	1.57	22	NINGUNO	
29	Gonzaga Ullauri Dayana Jusabeth	F	17	58	1.62	22	NINGUNO	

30	Gonzales Cabrera Viviana Lourdes	F	17	55	1.59	21.8	NINGUNO	
31	Gonzales macas Viviana Paola	F	17	60.5	1.59	24	NINGUNO	
32	Jiménez Rojas Cecibel Alexandra	F	17	49	1.55	20	NINGUNO	
33	Jaramillo Sanchez Betsy Jhoana	F	17	55	1.63	21	NINGUNO	
34	Lozano Gualan Sara Noemí	F	17	51	1.61	20	NINGUNO	
35	Morocho Cabrera Misheel Abigail	F	17	55	1.57	22	NINGUNO	
36	Merino Guaman Silvana	F	17	48.5	1.54	20	NINGUNO	
37	Tinizaray Vivanco Dayana Fernada	F	17	55	1.57	22	NINGUNO	
38	Torres Tinizaray Julissa Cecibel	F	17	59	1.58	24	NINGUNO	
39	Vaques Cabrera Greys Elizabeth	F	17	52	1.56	21	NINGUNO	
40	Velasquez Torres Deysi Roxana	F	17	56	1.61	22	NINGUNO	

FORMULARIO DE TOMA DE IMC. TERCERO DE BACHILLERATO								
N°	NOMBRE DEL ESTUDIANTE	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	IMC	PADECIMIENTO ACTUAL	FIRMA
1	Armijos Torres José Luis	M	18	45	1.55	19	NINGUNO	
2	Cabrera Quezada Emiliano	M	18	60	1.59	24	NINGUNO	
3	Cojitambo Zuncanga Alexis Jhonathan	M	18	59	1.58	24	NINGUNO	
4	Gonzaga Ullauri Jefferson Adan	M	18	47	1.57	19	NINGUNO	
5	Gonzales Quito Juan Carlos	M	18	59	1.62	23	NINGUNO	
6	Guaman Lozano Jhony Geovany	M	18	57	1.59	23	NINGUNO	
7	Jara Reyes Alvaro Samuel	M	18	58	1.60	23	NINGUNO	
8	Jimenez Sharup Riki Estalin	M	18	56	1.55	23	NINGUNO	
9	Luzon Obaco Hugo Rolando	M	18	66	1.67	24	NINGUNO	
10	Qwuito Jimenez Gilson Rene	M	18	58	1.59	23	NINGUNO	
11	Ruiz Medina Rosman Jhonatan	M	18	53	1.63	20	NINGUNO	
12	Alejandro Arevalo Yorleni Kassandra	F	18	56	1.60	22	NINGUNO	
13	Arevalo Gonzales Yulady Thalily	F	18	59	1.59	24	NINGUNO	
14	Chamba Guaman Briguitte Misheel	F	18	49	1.55	20	NINGUNO	
15	Gaona Giron Celena Alexandra	F	18	50	1.58	20	NINGUNO	
16	Guaman Narvaez Marjorie Jhomaira	F	18	56	1.57	23	NINGUNO	

17	Guaman Lozano Luz Veronica	F	18	59	1.58	24	NINGUNO	
18	Jima Ujukan Yadira Elizabeth	F	18	48	1.60	19	NINGUNO	
19	Labanda Romero Jhoana Micaela	F	18	51	1.59	20	NINGUNO	
20	Muñoz Torres Génesis Belen	F	18	47	1.57	19	NINGUNO	
21	Muñoz Torres Genésisb Belen	F	18	49	1.59	19	NINGUNO	
22	Sucunuta Arce Tania María	F	18	45	1.52	19	NINGUNO	
23	Velasquez Masa Jessika Maribel	F	18	52	1.49	23	NINGUNO	

## 11.8 Certificación de Exámenes de Laboratorio.



HOSPITAL BÁSICO YANTAZA  
LABORATORIO CLINICO

Yantzaza 15 de junio del 2014

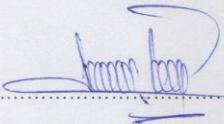
Lic. Jorge Flores laboratorista del Hospital básico Yantzaza

A petición verbal de parte interesada

Certifica:

Que, Teresa Margarita Albito Carrillo, estudiante de la carrera de Enfermería de la universidad nacional de Loja, Plan de Contingencia- sede Zamora, se ha colaborado en el departamento de laboratorio clínico para el análisis de sangre de cada una de las muestras traídas por la parte interesada análisis mismo que fue emitido por mi persona , actividad que fue de mucho agrado realizar por la gran importancia que reviste el tema de la investigación.

DIRECCION DISTRITAL 19D04  
C.D. E. PANGUI- YANTAZA - SALUD  
ESTADISTICA

Atte.  .....

Lic. Jorge Soto

Laboratorista del Hospital Básico Yantzaza



**11.9. Presentación de resultados de Exámenes de Laboratorio de los Adolescentes Con Infra peso y Sobre Peso.**



Ministerio  
de Salud Pública  
HOSPITAL BASICO YANTZAZA  
LABORATORIO CLINICO

Paciente **Armijos Azuero Alexander Leonel**

Fecha : **17-06-2014**

**HEMATOLOGIA**

HEMATOCRITO 40,0 %  
HB. 12.9 g/dl

PRUEBAS		UNIDADES	V. DE REFERENCIALES
COLESTEROL	180	mg/100ml.	MENOR a 200





Ministerio  
de **Salud Pública**

HOSPITAL BASICO YANTZAZA  
LABORATORIO CLINICO

---

Paciente **Castro Merino Jason José**

---

Fecha : **17-06-2014**

---

#### HEMATOLOGIA

HEMATOCRITO 40,0 %  
HB. 12.9 g/dl

PRUEBAS		UNIDADES	V. DE REFERENCIALES
COLESTEROL	175	mg/100ml.	MENOR a 200



## 11.10. Oficio de Entrega de Guía Alimenticia.



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Plan de contingencia sede Zamora

Los Encuentros 10 de Noviembre del 2014

Ing. CARLOS ALBARRACÍN

RECTOR DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE

De mi especial consideración:

Una vez que mi Directora de Tesis a probado mi trabajo y por pedido de ella adjunto al presente permitiendo entregar a usted como primera Autoridad de la Institución Educativa la Guía de Hábitos Alimenticios y Nutrición en los Adolescentes, como un documento que servirá para la aplicación y con ello prevenir, problemas de salud con los estudiantes y ellos puedan alcanzar un mejor estilo de vida

Copia del mencionado documento entrego al departamento Estudiantil, Bar estudiantil de la Institución.

Espero de esta manera, estar colaborando en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los estudiantes que se educan en el plantel educativo y está bajo su aceptada dirección.

Por la atención favorable que se sirva dar a la presente, me suscribo con sentimientos de consideración y estima.

Atentamente

Teresa Albito





## 11.11. Certificación del desarrollo del plan de Acción



### UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO "10 DE NOVIEMBRE"

Los Encuentros, Yantzaza, Zamora, Ecuador

Los Encuentros, 27 de NOVIEMBRE 2014.

El Suscrito Ingeniero Carlos Albarracín Solís, RECTOR E. De la Unidad Educativa del Milenio "Diez de Noviembre" de la Parroquia los Encuentros, Cantón Yantzaza, Provincia de Zamora Chinchipe, .-

### CERTIFICO:

*Que la Srta. Teresa Margarita Albito Carrillo, ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA Ha realizado las actividades competentes al trabajo de tesis con el tema Hábitos Alimenticios y su influencia en la nutrición a los estudiantes del Bachillerato ( 1ro. 2do y 3ro de BACH), del Colegio "Diez de Noviembre"*

*Certifico para fines consiguientes, autorizando dar uso del presente en lo que estime conveniente.*



**Ing. Carlos Albarracín Solís**  
**RECTOR E. DE LA UNIDAD EDUCATIVA**  
**"DIEZ DE NOVIEMBRE"**

## 11.12. Certificación de Interconsulta medicas Realizadas por Director del Centro de Salud Los Encuentros



Ministerio de Salud Pública



Los Encuentros 30 Octubre del 2014

Dr. Jaime Govea, Director del Centro de Salud Los Encuentros

A petición Verbal de la parte interesada

CERTIFICA:

Que, Teresa Margarita Albito Carrillo, Estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, plan de Contingencia - Sede Zamora, Ha realizado charlas educativas con el apoyo de mi persona , valoración médica y análisis clínico, que se atendió en el centro de salud Los Encuentros el mismo que es dirigido por mi persona, actividades que han sido de mucho agrado realizar en virtud a la importancia que reviste el tema tesis y su aceptación para el mejoramiento del estilo vida saludable.

Es todo cuanto puedo certificar.

Atte.....



Dr. Jaime Govea.

Director del CS. Los Encuentros.

AREA DE SALUD 2 YANTZAZA  
Dr. Jaime Govea Coello  
MEDICO FAMILIAR  
LIB 5 FOL 385 REG. 1152  
COD. 1491-155

DIRECCIÓN DISTRITAL 19004  
EL PANGUI-YANTAZA-SALUD  
SCS LOS ENCUESTRS

## 11.13.- Guía de Hábitos Alimenticios para adolescentes.

 <p>1959</p>	<p>UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA</p> <p>GUÍA DE ALIMENTACION EN ADOLESCENTES</p>	
<div style="background-color: #c00000; color: white; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <p style="margin: 0;">11 - 18 años</p> </div>	<p><b>INDICE</b></p>	
<p>Caratula..... 1</p> <p>Índice..... 2</p> <p>1. Introducción..... 4</p> <p>2. Justificación..... 6</p> <p>3. Objetivos de la guía Alimenticia..... 7</p> <p>4. La adolescencia..... 8</p> <p>5. Cambios de peso y talla en el adolescente..... 8</p> <p>6. La adolescencia y la nutrición..... 10</p> <p>7. Que son los hábitos alimentarios.. 11</p> <p>8. Importancia de los hábitos alimentarios saludables..... 11</p> <p>9. importancia de la nutrición en la adolescencia – adolescente hombre - mujer..... 12</p> <p>10. riesgos nutricionales en la adolescencia..... 13</p> <p>11. como es una dieta sana..... 14</p> <p>11.1Desayuno..... 14</p>	<p>11.2Almuerzo..... 15</p> <p>11.3Merienda..... 16</p> <p>11.4Cena..... 16</p> <p>12. Requerimientos alimenticios en los adolescentes..... 16</p> <p>13. Una alimentación saludable..... 21</p> <p>14. Pirámide de los alimentos..... 22</p> <p>15. Dieta..... 23</p> <p>16. Tipos de dieta..... 23</p> <p>17. Tipos de alimentos..... 25</p> <p>18. Plan de alimentación saludable. 26</p> <p>19. Pirámide de la actividad física..... 27</p> <p>20. Importancia de la actividad física..... 28</p> <p>21. Bibliografía..... 29</p>	
<p><i>GUÍA DE HABITOS ALIMENTICIOS Y NUTRICIÓN EN LOS ADOLESCENTES</i></p>		
		

#### **11.14.- Historial Fotográfico**

#### **Aplicación de encuestas a los Estudiantes del Colegio Diez de Noviembre**



#### **Charla sobre la Importancia del IMC y en consiste el proceso con el Med. Santiago Campoverde, Interna Enfermería Teresa Albito**



**Medición Antropométrica a los Adolescentes del Colegio Diez de Noviembre.**



## Toma de Nuestras para Exámenes de Laboratorio



**Charla educativa a los adolescentes del Colegio Diez de Noviembre sobre Hábitos alimenticios y Nutrición. Med. Familiar Jaime Govea, Interna de Enfermería Teresa Albito**



**Casa Abierta Alimenticia y degustación de los bocados alimenticios, y explicación de los nutrientes que aportan**





## Realización de Bailo Terapia a los adolescentes del Colegio Diez de Noviembre



**Entrega de Guía alimenticia al Departamento de Rectorado Y  
Departamento Estudiantil.**



## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
1. TÍTULO.....	1
2. RESUMEN.....	2
3. INTRODUCCIÓN.....	4
4. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	7
4.1. Hábitos alimenticios de os adolescentes a nivel mundial....	7
4.2. Hábitos alimenticios en niños y adolescentes a nivel de Latinoamérica.....	9
4.3. Hábitos alimenticios en adolescentes en el Ecuador.....	12
4.4. Hábitos alimenticios de la familia y el adolescente.....	17
4.5. Alimentos que no deben de faltar nunca en nuestra mesa.	19
4.6. Alimentación en la Adolescencia.....	23
4.7. A que llamamos Nutrientes.....	23
4.8. Nutrición en la Adolescencia.....	24
4.9. Nutrientes Necesarios para os adolescentes.....	26
4.9.1. Macro nutrientes Necesarios en la Adolescencia.....	26
4.9.2. Micronutrientes Necesarios en la Adolescencia.....	28
4.9.2.1. Vitaminas.....	28
4.9.2.2. Minerales.....	29
4.10. Pirámide de la Cadena Alimenticia.....	29
4.11. Influencia de la Alimentación en el vivir diario.....	30
4.12. Evaluación Nutricional.....	31
4.13. Clasificación del IMC.....	32
4.13.1. Infra-peso.....	32
4.13.2. Sobrepeso.....	33
4.13.3. Obesidad.....	33

4.14	Ley Orgánica de la Salud.....	33
5.	MATERIALES Y METODOS.....	35
5.1.	Diseño de la Investigación.....	35
5.2.	Localización del Área de Estudio.....	35
5.3.	Técnicas, Instrumentos y Materiales.....	36
5.3.1.	Objetivo 1.....	36
5.3.2.	Objetivo 2.....	37
5.3.3.	Objetivo 3.....	37
5.3.4	Objetivo 4.....	37
5.3.5	Objetivo 5.....	38
5.4	Población y Muestra.....	38
5.4.1.	Población.....	38
5.4.2.	Muestra.....	38
6.	RESULTADOS.....	39
6.1.	Características demográficos y socioeconómicas de la población en estudio .....	39
6.2.	Identificar los hábitos alimenticios de los adolescentes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre.....	44
6.3	Factores que influyen en los hábitos alimenticios de los adolescentes .....	49
6.4	Establecer el estado nutricional de los adolescentes con alteraciones alimenticias.....	62
6.4.1	Evaluación Nutricional- IMC.....	62
6.4.2	Evaluación del estadonutricional – Laboratorio.....	64

6.5	Plan de Acción.....	65
7.	DISCUSION.....	81
8.	CONCLUSIONES.....	84
9.	RECOMENDACIONES.....	86
10.	BIBLIOGRAFÍA.....	87
11.	ANEXOS.....	89

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Clasificación del IMC.....	32
Tabla 2. Edad.....	39
Tabla 3. Género.....	40
Tabla 4. Etnia.....	41
Tabla 5. Ubicación Geográfica.....	42
Tabla 6. Nivel socioeconómico.....	43
Tabla 7. Incumplimiento de la alimentación.....	45
Tabla 8. Incumplimiento de la alimentación al día.....	46
Tabla 9. Omisión de comida en la Semana.....	47
Tabla 10. Lugar de alimentación.....	48
Tabla 11. Factores por la omisión de comida.....	49
Tabla 12. Preparación de mayor uso en su dieta.....	51
Tabla 13. Consumo de alimentos en la semana.....	52
Tabla 14. Uso de aderezo en la comida.....	54
Tabla 15. Consumo de alimentos fuera de los tiempos de Comida.	55
Tabla 16. Utilización de Edulcorante.....	56
Tabla 17. Bebidas Ingeridas.....	57
Tabla 18. Ingesta de líquidos adicional a los alimentos.....	58
Tabla 19. Menú alimentico en el bar escolar.....	59
Tabla 20. Actividades después de ingerir los alimentos en el bar escolar.....	60
Tabla 21. Evaluación del Estado Nutricional – IMC.....	62
Tabla 22. Evaluación del estado nutricional – Laboratorio.....	64

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Grafico 1. Pirámide Alimenticia.....	30
Grafico 2. Mapa de la Parroquia Los Encuentros.....	36
Grafico 3. Edad.....	39
Grafico 4. Género.....	40
Grafico 5. Étnica.....	41
Grafico 6. Ubicación Geográfica.....	42
Grafico 7. Nivel Socioeconómico.....	43
Grafico 8. Incumplimiento de la alimentación.....	44
Grafico 9. Incumplimiento de la alimentación al día	46
Grafico 10. Omisión de comida en la Semana.....	47
Grafico 11. Lugar de alimentación.....	48
Grafico 12. Factores por la omisión de comida.....	50
Grafico 13. Preparación de mayor uso en la dieta.....	51
Grafico 14. Consumo de alimentos en la semana.....	53
Grafico 15. Uso de aderezo en la comida.....	54
Grafico 16. Consumo de alimentos fuera de los tiempos de comida	55
Grafico 17. Utilización de edulcorante.....	56
Grafico 18. Bebidas ingeridas.....	57
Grafico 19. Ingesta de líquidos.....	58
Grafico 20. Alimentos que consumen en el bar escolar.....	59
Grafico 21. Actividades después de ingerir los alimentos en el bar escolar.....	61

		Pág.
Grafico 22	Evaluación del estado nutricional.....	62
Grafico 23	Peso y talla.....	68
Grafico 24	Verduras.....	73
Grafico 25	Frutas .....	74
Grafico 26	Cereales.....	74
Grafico 27	Lácteos.....	75
Grafico 28	Carne.....	76



## ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Oficio al Rector del Colegio Diez de Noviembre.....	89
Anexo 2 Encuesta.....	90
Anexo 3 Mapa de localidad.....	94
Anexo 4. Cronograma del Plan de Acción.....	95
Anexo 5. Oficio solicitando permiso para la segunda toma del Índice de Masa Corporal, Bailo terapia.....	98
Anexo 6. Tríptico.....	99
Anexo 7. Presentación de resultados del IMC.....	101
Anexo 8 Certificación de Exámenes de laboratorio.....	103
Anexo 9. Presentación de resultados de los Exámenes de Laboratorio.....	104
Anexo 10 Oficio de Entrega de Guía Alimenticia.....	106
Anexo 11 Certificación del desarrollo del plan de Acción.....	107
Anexo 12 Certificación de Interconsulta medicas Realizadas por Director del Centro de Salud Los Encuentros.....	108
Anexo 13 Guía de Hábitos Alimenticios para adolescentes.....	109
Anexo 14 Historial Fotográfico.....	110