



Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Salud Humana**

**Carrera de Enfermería**

**Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en  
adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana**

Trabajo de Integración Curricular previa la  
obtención del título de Licenciada de  
Enfermería

**AUTORA:**

Jessenia Alexandra Salinas Armijos

**DIRECTORA:**

Lic. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga Mg. Sc.

Loja - Ecuador

2023

**Certificación del trabajo de integración curricular**

Loja, 12 de julio de 2023

Lic. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga. Mg.Sc.

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**CERTIFICO:**

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia Victoria de Imbana**, de la autoría de la estudiante **Jessenia Alexandra Salinas Armijos**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Enfermería**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, por lo tanto, se encuentra culminado y aprobado, para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



Lic. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga. Mg.Sc.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **Autoría**

Yo, **Jessenia Alexandra Salinas Armijos**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

**Firma:**  .....

**Cédula de identidad:** 1104290448

**Fecha:** 12 de julio del 2023

**Correo electrónico:** [jessenia.salinas@unl.edu.ec](mailto:jessenia.salinas@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0979260716

### **Carta de autorización**

Yo, **Jessenia Alexandra Salinas Armijos**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular titulado **Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia Victoria de Imbana**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Enfermería**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

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

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los doce días del mes de julio de dosmil veintitrés.

Firma: ..... 

**Autor/a:** Jessenia Alexandra Salinas Armijos

**Cédula:** 1104290448

**Dirección:** Av. Colón Castro entre Eduardo Mora Moreno y Guillermo Arturo Bailón,  
Las Pitas

**Correo electrónico:** jessenia.salinas@unl.edu.ec

**Celular:** 0979260716

### **DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Directora del trabajo de integración curricular**

Lic. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga. Mg.Sc.

**Tribunal de grado**

**Presidenta:** Lic. Diana Maricela Vuele Duma. Mg. Sc.

**Miembro del tribunal:** Lic. Katherine Michelle González Guambaña. Mg. Sc

**Miembro del tribunal:** Dra. Mariela Alexandra Idrovo Vallejo. Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

El transcurso de esa etapa no ha sido nada fácil, pues existieron malas noches, lágrimas, alegrías, tristezas, pero sobre todo aquellas ganas de sobresalir y afrontar todos los obstáculos que se presenten en el mismo, pues el deseo y anhelo por esta carrera durante este proceso académico profesional fue más grande que cualquier dificultad presentada en el mismo.

Por tanto, este logro va dedicado en primer lugar a Dios por haberme dado cada día un nuevo amanecer lleno de vida, salud, esperanza, sabiduría y sobre todo oportunidades destacándose esta etapa de formación profesional que he atravesado, la misma que marcará para siempre todo el trayecto de mi vivencia.

A mis abuelos maternos Eliseo Armijos y Georgina Cabrera pues, aunque ya no se encuentren conmigo sé que desde el cielo estuvieron pendientes de mí, celebrando todos y cada uno de mis logros, interviniendo por mi para poder hacer posible todo este sueño que hoy en la actualidad se vuelve una hermosa realidad.

A mi madre Beatriz Armijos por ser un gran ejemplo para mí, pues siempre dio todo de si para velar por mi bienestar, sacrificando sus anhelos con la finalidad de darme la oportunidad de lograr este sueño tan ansiado, por acompañarme en este recorrido y en muchos otros ya que, es quien me ha apoyado en mis buenos y malos momentos, celebrando todas mis alegrías y logros, por ser mi pilar fundamental durante este duro camino para llegar hasta donde he llegado en este momento, pues su bendición y amparo constantes me han protegido y llevado por el mejor de los caminos.

A mis hermanos David y Daniela Salinas, que día a día son parte principal para el logro de esta meta profesional pues con todo su cariño, apoyo y sobre todo palabras de aliento y felicidad sentaron en mis bases para poder ir superándome constantemente así como también esas ansias de lograr todo aquello que me he propuesto al inicio de todo este sueño anhelado.

A mi familia, por confiar en mí motivándome día a día a seguir, aportándome cosas nuevas las mismas que me servirán para toda la vida, especialmente estando presentes en la evolución del desarrollo de mi tesis celebrando conmigo todos mis alcances.

*Con todo mi cariño*

***Jessenia Alexandra Salinas Armijos***

## **Agradecimiento**

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja por haberme dado una grata acogida dentro de sus instalaciones, brindándome la oportunidad de formarme en tan prestigiosa institución; así como también, a cada una de las docentes quienes participaron durante el proceso de mi formación académica, especialmente a mi directora la Lic. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga Mg. Sc. aportándome cada una de las directrices necesarias para la realización de dicho trabajo.

A los docentes por compartir cada uno de sus conocimientos basados en su experiencia y sabiduría, por su paciencia y entrega infinita hacia el aprendizaje en el transcurso de la carrera ayudándome a ser una persona diferente y mejor profesional mediante palabras de aliento y entusiasmo en cada ciclo de esta carrera.

Finalmente, a las instituciones educativas de la Parroquia la Victoria de Imbana quienes me abrieron sus puertas apoyándome en el desarrollo de toda esta investigación y contribuyendo con la participación activa de cada uno de los estudiantes pertenecientes a las respectivas.

*Con todo mi corazón*  
**Jessenia Alexandra Salinas Armijos**

## Índice de contenidos

<b>Portada</b> .....	<b>i</b>
<b>Certificación del trabajo de integración curricular</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>Autoria</b> .....	<b>iii</b>
<b>Carta de autorización</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>v</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>vi</b>
<b>Índice de contenidos</b> .....	<b>vii</b>
Índice de tablas .....	ix
Índice de anexos .....	x
<b>1. Título</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Resumen</b> .....	<b>2</b>
2.1. Abstract.....	3
<b>3. Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Marco Teórico</b> .....	<b>7</b>
4.1. Adolescente .....	7
4.1.1. Definición.....	7
4.1.2. Clasificación.....	7
4.1.3. Características .....	7
4.2. Hábitos alimentarios en los adolescentes .....	8
4.2.1. Importancia.....	8
4.2.2. Requerimientos nutricionales .....	8
4.2.3. Factores de riesgo.....	10
4.2.4. Tipos de enfermedades .....	10
4.3. Estado nutricional .....	11
4.3.1. Definición.....	11
4.3.2. Indicadores antropométricos .....	12

4.3.3. Clasificación.....	12
<b>5. Metodología .....</b>	<b>13</b>
<b>6. Resultados.....</b>	<b>15</b>
<b>7. Discusión .....</b>	<b>19</b>
<b>8. Conclusiones .....</b>	<b>21</b>
<b>9. Recomendaciones .....</b>	<b>22</b>
<b>10. Bibliografía .....</b>	<b>23</b>
<b>11. Anexos .....</b>	<b>27</b>



## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Características sociodemográficas de los adolescentes.....	15
<b>Tabla 2.</b> Hábitos alimentarios en los adolescentes .....	16
<b>Tabla 3.</b> Estado nutricional de los estudiantes .....	16
<b>Tabla 4.</b> Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional de los jóvenes .....	17

## Índice de anexos

<b>Anexos 1.</b> Plan de intervención.....	27
<b>Anexos 2.</b> Certificado de pertinencia .....	40
<b>Anexos 3.</b> Designación de director de tesis .....	41
<b>Anexos 4.</b> Consentimiento informado .....	42
<b>Anexos 5.</b> Instrumento de recolección de datos.....	43
<b>Anexos 6.</b> Certificado de traducción de inglés .....	48
<b>Anexos 7.</b> Evidencias fotográficas.....	49
<b>Anexos 8.</b> Certificado de culminación del trabajo de campo .....	51
<b>Anexos 9.</b> Representación de curvas de peso, talla e IMC .....	54

## **1. Título**

Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia  
Victoria de Imbana

## 2. Resumen

El periodo de la adolescencia es la etapa que se caracteriza por todos los cambios que se realizan a nivel fisiológico, por tanto, se debe priorizar la atención en su salud, especialmente a lo que respecta a su alimentación, ya que, hoy en la actualidad se ven expuestos a varios alimentos poco saludables, debido al aumento de la comercialización inapropiada de alimentos ultra procesados, comidas rápidas y bebidas altamente edulcoradas. La presente investigación tuvo como objetivo establecer la relación de los hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional, así como las características sociodemográficas en adolescentes de la Parroquia Victoria de Imbana con la finalidad de plantear un programa educación

al que contribuya con la promoción y prevención de salud con respecto a los mismos. Fue un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, correlacional; la población estuvo constituida por 156 estudiantes de los cuales se obtuvo la muestra conformada por 112 adolescentes de 8vo a 3ero de bachillerato, el instrumento estuvo basado en una encuesta mediante un cuestionario, previamente validado en el programa SPSS. Como resultados se obtuvieron que el 50,9% de adolescentes son de sexo masculino y 49,1 % femenino; predominando la edad entre 14-16 años con 43,8 %. Con respecto al estado nutricional el 74% se encuentra en normo peso, el 13% con sobrepeso y el 13% restante con bajo peso. En hábitos alimentarios se destaca el 38% dentro del parámetro excelente, bueno con el 32% y finalmente el 30% tienen malos hábitos alimentarios. La relación entre ambas variables se enfatiza el 74,1% presenta normo peso y el 37,5% tienen excelentes prácticas alimentarias. Al interpretar el chi cuadrado se obtiene que, no existe una relación significativa, dándose a denotar que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de las diversas instituciones.

**Palabras clave:** Costumbres alimentarias, clasificación nutricional, jóvenes, índice de masa corporal

## **2.1. Abstract**

The period of adolescence is a stage characterized by all the changes that take place at a physiological level, therefore, attention to their health should be prioritized, especially with regard to their diet, since nowadays they are exposed to various unhealthy foods, due to the increase in the inappropriate marketing of ultra-processed foods, fast foods and highly sweetened beverages. The objective of this research was to establish the relationship between eating habits and their influence on nutritional status, as well as the sociodemographic characteristics of adolescents in the Victoria de Imbana Parish in order to propose an educational program that contributes to the promotion and prevention of health with respect to these habits. It was a descriptive, quantitative, correlational study; the population consisted of 250 students, from which the sample consisted of 112 adolescents from 8th to 3rd year of high school, a survey was implemented based on a questionnaire, previously validated in the SPSS program. The results showed that 50.9% of the adolescents were male and 49.1% female, with a predominance of adolescents aged 14-16 years with 43.8%. With regard to the relationship between the two variables, 74.1% were of normal weight and 37.5% were of excellent eating habits. When interpreting the chi-square, it is obtained that there is no significant relationship, showing that there is no relationship between eating habits and the nutritional status of the adolescents in the different institutions.

**Key words:** Eating habits, nutritional classification, young people, body mass index.

### 3. Introducción

Desde inicios de la humanidad, los individuos fueron modernizando los estilos alimentarios, lo cual a lo largo de la historia se ha encontrado con resultados favorables y negativos, alcanzándose inclusive a pesar que la alimentación, en ciertos hábitos es perjudicial y en otros es beneficiaria. Para explicar esto, las culturas y los pueblos han mantenido una alimentación natural mientras que, las sociedades modernizadas han procesado los alimentos a partir de la materia prima. Esto ha promovido la industrialización de los alimentos, constituyéndose como un campo de negocio por la rentabilidad, sin considerar los efectos nocivos que pueden provocar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) el bajo peso en relación a la talla es denominado emaciación, la misma que indica la pérdida de peso, debido a que la persona no ha ingerido lo requerido produciéndose una ingesta insuficiente de alimentos y nutrientes, tanto en cantidad como en calidad, causando así trastornos en el organismo.

Así mismo, la obesidad y el sobrepeso es considerado como el almacenamiento anormal o excesiva de lípidos que puede ser perjudicial para la salud, siendo esta producida por un consumo elevado de calorías, las mismas que van a producir alteraciones funcionales a nivel de las células, pudiendo ser medida mediante el índice de masa corporal. Además, se debe tener en cuenta que estas patologías son desencadenantes de diversos factores de riesgo en los que se incluyen la diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión (OPS, 2019).

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT verificó que el sobrepeso destaca con un 22,5% y el 7% la obesidad, evidenciándose una prevalencia del 29,6% entre ambos a nivel nacional; enfatizándose en el área urbana con el 31,3%, a diferencia del 26,1% encontrado en el área rural. Recalcando que la población de 12 a 14 años presenta el 34,8 % y el 25,7 % los adolescentes entre los 15 a 19 años. Además de aquello, se enfatiza que el 24% de adolescentes entre los 12 a 19 años presentan malnutrición tanto por déficit como por exceso, presentando doble carga de la malnutrición (ENSANUT, 2022).

Por otro lado, es importante recalcar que Mondragon y Vilchez (2020) en su estudio investigativo realizado en Lima, Perú, destacan que de los participantes el 62,5% fueron de sexo femenino y el 37,5% masculino, en el mismo se denotó que el 39,8% presento un estado nutricional normal, evidenciándose que el 56,8% tienen hábitos alimentarios inadecuados, logrando enfatizar el sobrepeso en el sexo masculino con un 39,4%.

En un estudio realizado en Cuenca se denota que el 48.8% presentó un hábito regular, el 27.7% malo y el 23.3% buenas prácticas, en relación al estado nutricional el 48.9% fue normal y mientras que, entre el sobrepeso, obesidad y delgadez, fue del 51.1%, predominando en niñas con sobrepeso 33.3%, a diferencia del bajo peso y la obesidad que es mayor en niños con 15.4% (Matute y Tixi, 2019).

El bajo peso, sobrepeso y obesidad son consecuencias de una alimentación inapropiada, esto a causa de hábitos alimentarios inadecuados, una mala cultura nutricional, la despreocupación de los padres por la alimentación sana y saludable, e incluso por factores económicos. Los adolescentes presentan principales síntomas de alteraciones nutricionales visualizándose en los resultados obtenidos mediante parámetros medibles para su determinación (FAO, 2019).

Por tal motivo, es importante que el personal de enfermería contribuya con la promoción y prevención, mediante la educación, asesoramiento, explicación y atención de manera integral a través de intervenciones educativas en la que se logre agrupar el desarrollo del ser humano en sus diferentes etapas de vida, basándose en evidencias científicas e información confiable con el objetivo de transmitir ideas acordes y verídicas logrando una mejora en la salud (Cruz et al., 2018).

Por consiguiente, ante la falta de evidencia local, surge la necesidad de realizar el presente estudio basado en la siguiente hipótesis: los hábitos alimentarios no influyen en el estudio nutricional de los adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana.

Ante la problemática descrita en el presente estudio se plantea como objetivo general establecer la relación de los hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional, así como las características sociodemográficas en adolescentes de la Parroquia Victoria de Imbana con la finalidad de plantear un programa educacional que contribuya con la promoción y prevención de salud con respecto a su alimentación. Desde inicios de la humanidad, los individuos fueron

modernizando los estilos alimentarios, lo cual a lo largo de la historia se ha encontrado con resultados favorables y negativos, a pesar de que la alimentación, en ciertos hábitos es perjudicial y también es beneficiaria. Para explicar esto, las culturas y los pueblos han mantenido una alimentación natural mientras que, las sociedades modernizadas han procesado los alimentos a partir de la materia prima. Esto ha promovido la industrialización de estos, constituyéndose como un campo de negocio por la rentabilidad, sin considerar los efectos nocivos que pueden provocar.



## 4. Marco Teórico

### 4.1. Adolescente

#### 4.1.1. Definición

La adolescencia es la etapa que se distingue por el cambio producido entre la niñez y adultez, la misma oscila entre los 10 y 19 años de edad, considerándose una de las etapas primordiales en el desarrollo de la vida en donde se producen diversos cambios a nivel fisiológico, psicosocial y cognitivo, logrando alcanzar un buen razonamiento lógico y abstracto (UNICEF, 2020).

#### 4.1.2. Clasificación

- **Adolescencia temprana.** Grupo que comprende la edad entre los 10 y 13 años, se destaca por ser la etapa en la que visualizan aspiraciones, en el autoconocimiento y proyección de metas y objetivos hacia el futuro, en el que se mantiene el pensamiento egocentrista. Dentro de esta etapa se producen cambios en los que se manifiestan el crecimiento del vello púbico a nivel de genitales y axilas, cambio de voz, incremento de la sudoración produciéndose así el olor corporal, en caso de las mujeres la aparición de menarquía y en los hombres la espermaquia (Vacacela, 2022).
- **Adolescencia media.** Abarca al grupo de 14 a 16 años en donde se continúan con los cambios físicos relacionados a la pubertad, empieza el interés por las relaciones tanto sentimentales como sexuales, explorando su propia identidad sexual, necesitando el apoyo de padres, amigos y del entorno en el que se desempeña, su apariencia física es un detonante importante en esta etapa, así mismo, la independencia con relación a sus padres pasa a ser importante para cada uno de ellos, considerándose así una etapa de riesgo (Armijos, 2022).
- **Adolescente tardía.** Edad comprendida entre los 17 a 19 años, en la misma se produce la culminación del desarrollo físico, aceptando cada uno de los rasgos que los caracterizan consiguiendo así su propia identidad, logrando el autocontrol sobre sí mismos, empezando a tomar decisiones con responsabilidad analizando los riesgos y beneficios a futuro de cada uno, adicionalmente las relaciones afectivas tornan a ser estables (UNICEF, 2021).

#### 4.1.3. Características

Los adolescentes son protagonistas de muchos cambios en la pubertad como lo son; desarrollo hormonal que son la interacción entre el sistema nervioso central, hipotálamo, hipófisis,

gónadas y glándulas suprarrenales que también se ven influenciadas por genética y el ambiente inmerso; el desarrollo físico en los adolescentes se encuentra presente en una desaceleración del crecimiento, también un aumento del peso y en el caso de los hombres un desarrollo muscular y óseo de igual manera se encuentra presente una maduración sexual que es de acuerdo a cada sexo; el desarrollo psicológico en la pubertad el cual es de mucha importancia, ya que, es aquí donde se forja la personalidad, se forman los valores y la identidad sexual (Cueva, 2022).

## **4.2. Hábitos alimentarios en los adolescentes**

### **4.2.1. Importancia**

La obtención de buenos hábitos alimentarios en nuestra vida cotidiana es sumamente importante, ya que mediante estos se va a contribuir a nuestro organismo con todos y cada uno de los nutrientes, minerales y vitaminas los mismos que son indispensables para que tanto el cuerpo como la mente logren un desarrollo óptimo, logrando de esta manera mantener un bienestar adecuado en nuestra salud (OMS, 2018a).

### **4.2.2. Requerimientos nutricionales**

Los adolescentes al atravesar un período donde ocurren varios cambios a nivel físico, biológico, cognitivo, entre otros, requieren mantener un estado nutricional óptimo que le permita a su organismo poder obtener la suficiente energía y fuerza para poder lograr todas y cada una de sus tareas diarias. Por lo que, los requerimientos nutricionales son de suma importancia, pues de esta forma permitirá conocer su alimentación idónea (AAP, 2018).

Tomándose como referencia, en la adolescencia la ingesta de calorías adecuadas es indispensable para el crecimiento y abastecimiento de distintas funciones del organismo, para su requerimiento se debe tomar en consideración el sexo, edad y tipo de actividad, es así que, las mujeres requieren ingesta de 2.200 calorías al día mientras que los hombres necesitan de 2.500 a 3.000 (Adams, 2019).

Para la respectiva división de las calorías necesarias se debe tener en cuenta a la Clasificación de macronutrientes como son proteínas, grasas e hidratos de carbono y micronutrientes en los que se abarcan a las vitaminas y a los minerales.

- **Hidratos de carbono.** El mismo se encuentra conformado por carbono, hidrogeno y oxígeno, mismos que durante el metabolismo producen energía, su recomendación de consumo diario es de 130 gr, es decir, 45 a 65% de sus necesidades; se destacan el pan, pasta, fideo, cereal,

vegetales como arveja, papa y maíz así como también legumbres (Campos et al., 2020)

- **Proteínas.** En su composición se encuentran carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno contribuyendo con el crecimiento, además actúa en la síntesis y mantenimiento de diversos tejidos, su aporte debe estar constituido entre un 10% y 15% en la dieta, teniendo en consideración que su aporte nutricional debe ser de alto valor biológico; se obtienen de las carnes, lácteos, nueces y legumbres (Madruga & Pedrón, 2020).

- **Grasas.** Contribuyen con la energía al cuerpo para la realización de sus diversas funciones, ayudan en el sostenimiento y protección de los órganos, se encuentran en embutidos, mantequilla, leche, queso y huevos. Si durante su consumo el organismo no lo utiliza procede a su almacenamiento en forma de células adiposas con la finalidad de uso en algún momento, además se debe considerar que su consumo excesivo trae consigo múltiples patologías, es por ello que su recomendación es menos del 30% de la ingesta diaria y las grasas insaturadas el 10 % (OMS, 2018a).

- **Vitaminas.** Los nutrientes necesarios en el proceso de la adolescencia son de suma importancia debido a que se encuentran en un momento de su vida donde se presenta un ritmo elevado de crecimiento y un aumento en la masa corporal lo que trae consigo un aumento significativo de vitaminas y proteínas, además en esta etapa la construcción de nuevos tejidos lleva consigo la formación de ADN y ARN, por ende, se hace necesario las vitaminas B12, B6 y en el periodo de el crecimiento acelerado las vitaminas A y E son de suma importancia para poder mantener la función y estructuras de las nuevas células .

- **Minerales.**

**Calcio.** Implicado directamente en el crecimiento de la masa ósea, contribuyendo con el desarrollo de huesos y dientes, el mismo se lo encuentra en la leche y derivados, salmón, sardinas, entre otras, dentro de sus necesidades en la adolescencia la ingesta adecuada es de 900 mg/día (Salazar & Crujeiras, 2023).

**Hierro.** Su aporte es indispensable para la fabricación de glóbulos rojos, además es el encargado del transporte de oxígeno desde los pulmones al resto del organismo, es así que mujeres adolescentes su ingesta debe alcanzar los 15 mg/día mientras que en caso de los hombres su ingesta debe ser de 11 mg/día. En caso de mujeres su ingesta es alta debido al inicio de la menstruación (Health, 2019).

**Zinc.** Su ingesta coadyuva al sistema inmunitario, favorece la cicatrización, participa en la

producción del ADN y en el metabolismo de los carbohidratos, es así que, su requerimiento diario en mujeres es de 9 mg y en varones 11 mg. Se encuentran principalmente en las carnes, pescado y huevos (NIH, 2021).

#### **4.2.3. Factores de riesgo**

- **Factores biológicos.** Para dar abastecimiento hacia las necesidades fisiológicas cada individuo requiere de energía y nutrientes para la pervivencia, por lo que el sabor es la estimulación sensorial principal para la ingesta de algún alimento en específico, el mismo se encuentra en función del aroma, textura, gusto y aspecto (García et al., 2019).

- **Factores económicos.** El precio en el que se consigue el alimento es un factor muy determinante al momento de elegir la variedad de los mismos, no obstante, el factor económico no es responsable que se tenga una buena o mala alimentación, ya que se ha observado que la población con bajos recursos tiende a inclinarse por una alimentación no equilibrada. (Revista de Divulgación Científica, 2019)

- **Factores culturales.** Los factores culturales nos permiten conocer como ha sido la evolución de una serie de aspectos religiosos, tradiciones y costumbres de los diferentes grupos humanos, el cual se ve estrechamente relacionado con el espacio geográfico y social, lo que modifica el que se adopte ciertas actitudes y costumbres de la vida cotidiana, como la alimentación y formas de vivir. (Zhou et al., 2020)

#### **4.2.4. Tipos de enfermedades**

- **Anemia.** Es una enfermedad donde la hemoglobina presenta valores inferiores a los valores normales, es decir, a nivel sanguíneo existen bajos niveles de glóbulos rojos, lo que va a reducir la capacidad de transporte de oxígeno, ocasionando debilidad, decaimiento y mareo (OMS, 2018b).

- **Obesidad y sobrepeso.** Enfermedades metabólicas de carácter mundial que se desarrolla a partir de la interconexión de factores genéticos, sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares, además de ser el más recurrente se caracteriza por presentar una acumulación anormal de grasa en el cuerpo que va relacionado con el aumento de peso corporal como consecuencia de diversos factores como lo son: estilo de vida sedentario, malos hábitos alimenticios y consumo exagerado de energía (Kaufer-Horwitz & Pérez, 2022).

- **Hipertensión.** La fuerza de la sangre en los vasos sanguíneos es demasiada alta, es producto de dietas malas ricas en grasas saturadas o la falta de frutas y vegetales en la dieta balanceada, esta se encuentra valorada como alta cuando la presión sistólica sobrepasa los 130 mmHg y una presión diastólica superior a los 80, está a veces no causa síntomas y su única forma de detectarla es mediante la toma (OMS, 2023).

- **Diabetes.** Es considerada una enfermedad crónica metabólica caracterizada por el alto nivel de glucosa en el torrente sanguíneo, ocasionado por un uso escaso de la insulina que el cuerpo produce o cuando el páncreas no logra secretar en cantidades necesarias, llegando así a ocasionar afecciones a nivel de corazón, riñones entre otros (OPS, 2022).

### **4.3. Estado nutricional**

#### **4.3.1. Definición**

El estado nutricional es aquel indicador que permite el conocimiento sobre la condición de salud de las personas como consecuencia del aporte nutricional y las necesidades dietéticas que demanda el organismo, el mismo se va a encontrar afectado por diversos factores como los biológicos, ambientales, sociales y psicológicos. Es por ello que una alimentación balanceada y equilibrada acompañada de correctos hábitos alimentarios son de vital importancia (Sánchez et al., 2017).

Su valoración en la adolescencia es indispensable, mediante el mismo se logrará obtener una visión más amplia sobre el estado nutricional en el que cada uno se encuentre, evidenciándose la existencia tanto de deficiencias como de excesos en su dieta. Para su respectiva evaluación es indispensable determinar medidas antropométricas como son el peso y la talla para finalmente determinar el índice de masa corporal (IMC) y de esta manera poder establecer la clasificación respectiva, misma que ha sido establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Lapo y Quintana, 2018).

#### 4.3.2. *Indicadores antropométricos*

- **Talla.** Se la considera como una medida que contribuye al conocimiento del tamaño que presenta una persona, la misma deberá ser tomada desde la punta de los pies hasta la corona, su forma correcta debe estar expresada en m, además es un factor muy importante para la obtención del índice de masa corporal (IMC) (ENSANUT, 2019).

- **Peso.** Resultado del equilibrio entre las calorías que han sido ingeridas a través del alimento y la cantidad de energía que ha sido consumida; es decir, la cantidad de masa que posee una persona en su estructura. Es utilizada como indicador para reconocer el estado nutricional, siempre y cuando se relacione con otras medidas como la talla y sexo. Además, se debe tener en cuenta que este debe ser tomado en kg (ENSANUT, 2019).

- **IMC.** La Organización Mundial de la Salud define al índice de masa corporal IMC como aquel indicador simple en donde se establece la relación entre el peso y la talla, utilizado frecuentemente para identificar los rangos sobre el estado nutricional de la persona. Su puntaje se lo obtiene dividiendo en kilos para la talla en metros al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) (OMS, 2020).

#### 4.3.3. *Clasificación*

Según Forero-Ballesteros & Forero-Torres (2022) para el logro de la distribución del estado nutricional se lo realizará una vez calculado el índice de masa corporal, para el mismo se toma en referencia la clasificación establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en las que se abarcan el bajo peso, normo peso, sobrepeso, obesidad grado I, obesidad grado II y obesidad III, para su agrupación se toman como referencia los siguientes valores:

**Bajo peso:**  $<18.5$

**Normo peso:**  $\geq 18.5$  a  $24,9$

**Sobrepeso:**  $\geq 25$  a  $29,9$

**Obesidad grado I:**  $\geq 30$  a  $34,9$

**Obesidad grado II:**  $\geq 35$  a  $39,9$

**Obesidad grado III:**  $>40$

## 5. Metodología

La presente investigación denominada hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana, es un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, de cohorte transversal y correlacional.

El estudio se lo realizo en la parroquia la Victoria de Imbana se encuentra ubicada al sur del Ecuador, en la provincia de Zamora Chinchipe; es una de las 6 parroquias rurales del cantón Zamora, la cabecera parroquial se encuentra a 110Km de la misma. La parroquia posee variedad de pisos altitudinales, pero en forma general predomina el clima frío seco y con menor tendencia el clima templado con una temperatura media de 15°C, y temperaturas mínimas de 10 °C y máximas de 18 °C.

El universo estuvo constituido por 151 estudiantes, dato que se obtuvo directamente de los representantes de cada entidad educativa, los mismos que cursan los grados 8vo hasta 3ero bachillerato. Para el cálculo de la muestra se utilizó el programa estadístico Epi Info 7 dando como resultado una muestra de 112 estudiantes, para lo cual se aplicó el metodo probabilístico con un 95% de confiabilidad y un 5% de error.

- **Criterios de inclusión:**

Adolescente que forman parte de las instituciones educativas del sector

Alumnos que se encuentra legalmente matriculados y asistiendo normalmente a clases en los años de 8vo de básica hasta 3ero de bachillerato

Estudiantes que hicieron llegar el consentimiento informado firmado por parte de sus representantes.

- **Criterios de exclusión:**

Alumnos que presenten algún tipo de discapacidad ya sea física e intelectual, que presenten carnet de discapacidad.

Para la recolección de la información se aplicó la técnica de la encuesta (**Anexo 5**), basado en un instrumento de cuestionario, a base de un formulario, diseñado por el autor de la investigación, el mismo que se ajustó a los objetivos de la investigación. El formulario fue validado mediante la estadística de fiabilidad denominada Alfa de Cronbach realizado en el programa estadístico SPSS dando como resultado 0,923 a su validación.

Este cuestionario aborda como primera parte las características sociodemográficas. La segunda parte conformada por los indicadores antropométricos para la determinación del estado nutricional y la tercera parte pertenece a los hábitos alimentarios, donde se tomó en consideración el grupo de preguntas de la tercera parte, mismas que fueron sumadas en conjunto, seguido de aquello se procedió a determinar puntos de cohorte para 3 grupos iguales, dando así el percentil 33 y 66 como referencia, logrando la respectiva clasificación que permitió la determinación de los rangos malo  $\leq 38$ , bueno 39-45 y excelente  $\geq 46$  en sus prácticas nutricionales.

Este cuestionario constó de 18 preguntas, para ello en el segundo apartado estuvo calificado mediante una puntuación específica en cada sección, la misma que permitió el conocimiento de las distintas variables, así como también los hábitos alimentarios. A diferencia del estado nutricional, este fue obtenido mediante la antropometría la cual estuvo ponderado según la clasificación establecida por el Ministerio de Salud Pública, MSP.

La información obtenida en la investigación fue ingresada al programa estadístico SPSS versión 26 y Excel, la interpretación de los datos estuvo ejecutada mediante el uso de tablas para que la comprensión y relación de resultados sea de manera clara y precisa.

Es de suma importancia recalcar que los datos recolectados se encuentran bajo confidencialidad, además de aquello, se llevó una relación respetuosa con los participantes del estudio protegiendo su intimidad, respetando su diversidad de costumbres, creencias y opiniones.



## 6. Resultados

En la presente tabla 1 se ilustran aquellos los resultados correspondientes a las características sociodemográficas indagadas de los adolescentes

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de los adolescentes

<b>Etapa de edad</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Adolescencia temprana	36	32,1
Adolescencia media	49	43,8
Adolescencia tardía	27	24,1
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100,0</b>

<b>Sexo</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Hombre	57	50,9
Mujer	55	49,1
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100,0</b>

<b>Estado civil</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Soltero	111	99,1
Unión libre	1	0,9
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100,0</b>

<b>Raza</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Indígena	23	20,5
Mestizo	89	79,5
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100,0</b>

Frecuencia (f); Porcentaje (%)

En la tabla 2 se representan los hábitos alimentarios de los jóvenes participantes en el estudio.

**Tabla 2.** Hábitos alimentarios en los adolescentes

<b>Hábitos alimentarios</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Malo</b>	34	30%
<b>Bueno</b>	36	32%
<b>Excelente</b>	42	38%
<b>Total</b>	112	100%

Frecuencia (f); Porcentaje (%)

Dentro de la tabla 3 se detalla el estado nutricional de los participantes, mismo que fue obtenido mediante el cálculo del índice de masa corporal IMC.

**Tabla 3.** Estado nutricional de los estudiantes

<b>Estado Nutricional</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Bajo peso</b>	14	13%
<b>Normo peso</b>	83	74%
<b>Sobrepeso</b>	15	13%
<b>Total</b>	112	100%

Frecuencia (f); Porcentaje (%)

En la tabla 4 se detalla la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes mediante el cruce de variables y prueba de chi-cuadrado dando como resultado que no existe relación significativa entre ambas.

**Tabla 4.** Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional de los jóvenes

		Estado nutricional				Pruebas de chi-cuadrado							
		Bajo peso	Normo peso	Sobrepeso	Total	Chi-cuadrado de Pearson	Significación asintótica (bilateral)						
Hábitos alimentarios	<b>Malo</b>	f	3	27	4			0,786					
		%	2,7%	24,1%	3,6%	30,4%							
	<b>Bueno</b>	f	6	24	6	0,786							
		%	5,4%	21,4%	5,4%					32,1%			
	<b>Excelente</b>	f	5	32	5					0,786			
		%	4,5%	28,6%	4,5%							37,5%	
	<b>Total</b>	f	14	83	15							0,786	
		%	12,5%	74,1%	13,4%								

Frecuencia (f); Porcentaje (%)

**Para cumplir con el objetivo 3: Elaborar un programa que contribuya a la promoción y prevención de los hábitos alimentarios en los jóvenes.**

Para cumplir con este programa, en base a los resultados y los problemas encontrados durante la investigación realizada se elaboró un programa educacional, dentro el mismo se abarcaron temas de vital importancia en función a lo encontrado en las que se destacan la alimentación saludable, hábitos alimentarios y requerimientos nutricionales esenciales para la edad (Anexo 1).

## 7. Discusión

En la adolescencia el crecimiento y desarrollo son direccionados al estado nutricional en el mismo se va a encontrar estrecha relación al tipo de alimentación que cada uno mantenga, la misma es un rol importante para el mantenimiento de una vida saludable.

La presente investigación se desarrolló con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional, así como las características sociodemográficas en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana, obteniéndose en base a características sociodemográficas el 43,8 % corresponde al rango de edad de 14 a 16 años, el 50,9 % son de sexo femenino, con un estado civil soltero, en un 99,1 %, predominando la raza mestiza con el 79,5 %.

En lo referente a hábitos alimentarios se detalla que el 38% se encuentra dentro de un rango excelente, seguido de bueno con el 32% y el 30% se ubica dentro de un nivel malo, resultados que se asemejan a un estudio realizado en la ciudad de Perú por Ruiz & Santillán, (2021) donde se comprobó que el 34 % presentan un nivel de hábitos alimenticios bajo, el 26% regular, seguido del 24% bueno, el 14% se localiza en un rango de muy bueno y finalmente el 2% a muy bajo.

Los resultados obtenidos en la investigación son diferentes a los de Catala et al., (2023) donde en su investigación determinó que la mayoría de la población estudiada cuentan con hábitos alimentarios inadecuados, es decir el 63,4% califican como malo, debido a la omisión frecuente del desayuno, alto consumo de embutidos, comida chatarra y una baja ingesta de frutas, vegetales y carnes; el 28,5 % se encuentran en un rango de bueno y el 8,1% califican como muy bueno.

Por otro lado, en cuanto el estado nutricional el 74% de los jóvenes se mantienen en un normo peso, mientras que el 13% se encuentran en bajo peso y sobrepeso, comparados a los datos con el estudio realizado en la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz elaborado por Martínez, (2021) se encuentran similitudes ya que aquí los resultados son que el 58 % presento un estándar normal, mientras que, el 37% presento sobrepeso y obesidad.

Así mismo, al comparar los resultados de la investigación, con los datos del estudio de Alcaraz y Velázquez, (2021) realizada en un centro educativo de la Asunción-Paraguay se encontró cierta similitud ya que en este señala que el 66,1% tienen un peso normal y el 31,1% exceso de peso lo que conlleva a la implementación de estrategias de educación alimentaria

nutricional constante y sostenida con miras a la prevención de enfermedades en la vida adulta.

Finalmente, en base a la correlación de variables, teniendo como valor 0,786 del alfa de Cronbach se deduce que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, sin embargo, se debe considerar que investigación existe o queda abierta la posibilidad de ampliar el campo de investigación hacia factores que en el estudio se pudieron encontrar y que tienen relación con el estado nutricional de los adolescentes.

## 8. Conclusiones

En relación a las características sociodemográficas se concluye que en la investigación realizada el rango de edad predominante en los adolescentes participantes en el estudio se encuentra entre los 14 a 16 años, con predominio del sexo femenino, con un estado civil soltero, destacándose la raza mestiza.

Con respecto a los hábitos alimentarios, se evidencio que el nivel que más se destaca es excelente, seguido de bueno y finalmente malo, así mismo, el estado nutricional que más se enfatiza es el grupo de normo peso con el mayor puntaje en relación al grupo del presente estudio.

Por consiguiente, se logra plasmar que en base al chi-cuadrado de Pearson no existe relación significativa entre variables; lo que permitió constatar que los hábitos alimentarios no han influido dentro del estado nutricional de los adolescentes, que en cierto porcentaje a pesar de mantener malas prácticas alimentarias mantienen un buen rango de nutrición; logrando deducir la existencia de diversos factores que se encuentran interviniendo como son la actividad diaria y el ejercicio físico.

Así mismo, el plan de intervención fue realizado en base al vacío del conocimiento previo estudio, para su desarrollo se ejecutó un cronograma detallado de las diversas actividades con la finalidad de contribuir con los conocimientos nutricionales y promover un estado de salud óptimo para su edad, mediante la participación activa y creativa de cada uno de los adolescentes.

## **9. Recomendaciones**

Al rector y docentes que laboran en la institución haciendo un llamado para que integren a los estudiantes a optar por mejores hábitos alimenticios mediante charlas informativas a los padres de familia, con la finalidad de una mejor comprensión sobre el tema contribuyendo al mantenimiento o mejora en la salud, evitando que existan factores de riesgo y enfermedades que puedan deteriorar la salud de los adolescentes.

A los adolescentes para que tomen conciencia de aquellas malas prácticas que no contribuyen hacia su salud, teniendo un control sobre aquello que ingieren, favoreciendo al organismo con nutrientes de buen aporte energético, proteico, vitamínico y reduciendo el consumo de alimentos procesados o altos en contenido de grasa.

Finalmente, al centro de salud de la Parroquia la Victoria de Imbana encargada en esta zona, trabajar de forma dinámica e incentivadora con los jóvenes acerca de los temas de alimentación, en este caso, el consumo adecuado de frecuencia de alimentos, hábitos alimentarios y comportamientos alimentarios con la finalidad de contribuir con una mejora en su calidad de vida.



## 10. Bibliografía

- AAP, A. A. of P. (2018). *Las necesidades nutricionales del adolescente*. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>
- Adams, M. (2019). *Dieta saludable para adolescentes (de 12 a 18 años)*. Ebsco. <https://www.cancercarewny.com/content.aspx?chunkiid=226891>
- Alcaraz, S., y Velázquez, P. (2021). Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. *Revista científica ciencias de la salud*, 3(2), 26-38. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/03.02.2021.26>
- Armijos, M. (2022). *Conocimientos , actitudes y prácticas sobre sexualidad en adolescentes de la unidad educativa fiscomisional San José de Calasanz del cantón* [Universidad Nacional de Loja]. [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25824/1/MaritzaMagdalena\\_ArmijosToalongo.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25824/1/MaritzaMagdalena_ArmijosToalongo.pdf)
- Campos, C., Medina, R., Castro, M., y De la Cruz, I. (2020). Consumo de azúcar en adolescentes. *Contexto Odontológico*, 10(20), 33-43. <https://doi.org/2007-3461>
- Catala, Y., Hernandez, Y., Cambara, A., Gonzalez, K., Garcia, M., y Catala, Y. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 27.
- Cruz, P., Martínez, M., Olivos, M., Jiménez, D., y De la Cruz, A. (2018). Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria. *Rev. enferm. Inst. Mex. Seguro Soc*, 26(4), 248-255. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2018/eim184d.pdf>
- Cueva, Y. (2022). *Funcionalidad familiar e ideación suicida en estudiantes del Colegio de Bachillerato “ La Tingue ”, año lectivo* [Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25304/1/YajairaLizbethCuevaRuales.pdf>
- ENSANUT, E. N. de S. y N. (2019). Metodología. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ( ENSANUT ). En *Inec*. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/ENSANUT\\_2018/Metodologia](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Metodologia) ENSANUT

2018.pdf

- ENSANUT, E. N. de S. y N. (2022). Reportes de la ENSANUT 2018. En L. Chaela & J. Andrade (Eds.), *Instituto Nacional de Estadística y Censos* (Vol. 3, Número 01). [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Reportes/Reportes\\_ENSANUT\\_Vol3\\_Antropometria.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Reportes/Reportes_ENSANUT_Vol3_Antropometria.pdf)
- FAO, O. de las N. U. para la A. y la A. (2019). *Factores sociales y culturales en la nutrición*. <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm%0Ahttp://files/107/w0073s08.html>
- Forero-Ballesteros, L., y Forero-Torres, A. (2022). Concordancia entre criterios de clasificación nutricional en adultos mayores, Colombia. *Universidad y Salud*, 24(2), 124-134. <https://doi.org/10.22267/rus.222402.266>
- García, M., Ruperti, J., Vallejo, K., y Delgado, M. (2019). Síndrome metabólico y trastornos nutricionales. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(2), 407-431. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(2\).abril.2019.407-431](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(2).abril.2019.407-431)
- Health, N. institutes of H. (2019). *Hierro*. Health, National institutes of. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-DatosEnEspanol/>
- Kaufer-Horwitz, M., y Pérez, J. (2022). *La obesidad : aspectos fisiopatológicos y clínicos*. 26, 147-175. <https://doi.org/2448-5705>
- Lapo, D., y Quintana, M. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Scielo*, 22(6), 755-774. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es&nrm=iso&tlng=es%0Ahttp://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1025-02552018000600755&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es&nrm=iso&tlng=es%0Ahttp://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1025-02552018000600755&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Madrugá, D., y Pedrón, C. (2020). *Alimentación del adolescente* (pp. 303-310). [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf)
- Martínez, M. (2021). *Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz* [Universidad Nacional de Loja]. [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24138/1/MARIAPAZ\\_MARTINEZ\\_GUIACHA-signed-signed-signed.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24138/1/MARIAPAZ_MARTINEZ_GUIACHA-signed-signed-signed.pdf)
- Matute, D., y Tixi, L. (2019). *Hábitos alimentarios y su influencia sobre el estado nutricional en escolares* [Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/32571/1/PROYECTO DE>

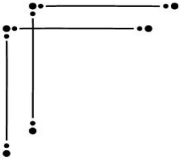
## INVESTIGACIÓN.pdf

- Mondragon, G., y Vilchez, S. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular «De la Cruz» pueblo libre, Lima, 2020* (Vol. 21, Número 1) [Universidad Autónoma]. [http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria Maria Mondragon Pariaton.pdf](http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria_Maria_Mondragon_Pariaton.pdf)
- NIH, N. I. of H. (2021). *Zinc*. National Institute of Health (NIH). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-DatosEnEspañol/>
- OMS, O. M. de la S. (2018a). *Alimentación sana*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS, O. M. de la S. (2018b). *Anemia*. [https://www.who.int/es/health-topics/anaemia#tab=tab\\_3](https://www.who.int/es/health-topics/anaemia#tab=tab_3)
- OMS, O. M. de la S. (2020). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.07.010>
- OMS, O. M. de la S. (2021). *Malnutrición*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- OMS, O. M. de la S. (2023). *Hipertensión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- OPS, O. P. de la S. (2019). *Prevención de la Obesidad*. Inicio. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- OPS, O. P. de la S. (2022). *Diabetes*. Ops. <https://www.paho.org/es/temas/diabetes#:~:text=La diabetes es una enfermedad,los riñones y los nervios.>
- Revista de Divulgación Científica. (2019). La alimentación: factores determinantes en su elección. En *Revista de Divulgación Científica*. <http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion>
- Ruiz, M., y Santillán, K. (2021). Hábitos alimenticios y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020. [Universidad César Vallejo]. En *Transtornos Alimenticios*. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63643/Ruiz\\_QMR-Santillan\\_PKM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63643/Ruiz_QMR-Santillan_PKM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salazar, J., y Crujeiras, V. (2023). *Nutrición en el adolescente* (Número 1). Asociación Española de Pediatría. [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38\\_nutricion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf)

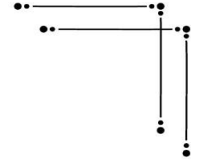
- Sánchez, M., Alejandro, S., Bastidas, C., Jara, M. (2017). *Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador*. 10, 1-12.
- UNICEF, F. de las N. U. para la I. (2020). ¿Qué es la adolescencia?. En *Unicef* (pp. 1-8). <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- UNICEF, F. de las N. U. para la I. (2021). Adolescentes. Características ¿Qué Cambios y conductas son esperables en la adolescencia? *Salud Sexual y Reproductiva en la Adolescencia.*, 1-10. [https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha\\_1\\_20Características de la adolescencia.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha_1_20Características_de_la_adolescencia.pdf)
- Vacacela, L. (2022). Funcionalidad familiar y depresión en adolescentes del Colegio de Bachillerato “Ocho de Noviembre” del cantón Piñas Trabajo [Universidad Nacional de Loja]. En *Universidad Nacional De Loja*. [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25822/1/LisbethAlexandra\\_VacacelaHipo.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25822/1/LisbethAlexandra_VacacelaHipo.pdf)
- Zhou, Yang, & Wang. (2020). Análisis de los factores culturales que inciden en la desnutrición aguda de los niños menores de cinco años en la comunidad indígena de Pitulumana municipio de Albania, la Guajir. *uniguajira*, 21(1), 1-9. [https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/bitstream/handle/uniguajira/541/trabajo de grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/bitstream/handle/uniguajira/541/trabajo_de_grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## 11. Anexos

### Anexos 1. Plan de intervención



Universidad  
Nacional  
de Loja



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA  
CARRERA DE ENFERMERÍA

### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: CHARLA

**“Promoción y prevención de la salud de hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana”**

**AUTORA:**

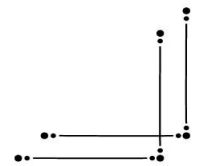
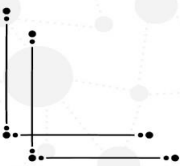
Jessenia Alexandra Salinas Armijos

**DIRECTOR:**

Lic. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga Mg. Sc.

Loja - Ecuador  
2023

*Educamos para Transformar*



## **1. Título**

“Promoción y prevención de la salud de hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana”

## **2. Introducción**

La adolescencia es una etapa crucial donde se van a dar varios cambios dentro del organismo a nivel físico como fisiológico por tanto la ingesta de buenos nutrientes son esenciales pues este va a requerir de todos ellos con la finalidad de llevar un estado óptimo en su funcionamiento para de esta forma desarrollar las actividades diarias (Rubio, 2021).

Además, llevar una alimentación adecuada debe ser considerado como un punto importante dentro de los estilos de vida junto con una buena hidratación y la actividad física óptima, pues al unir estos tres componentes a nuestra rutina diaria estamos contribuyendo con puntos clave para evitar que nuestro organismo desarrolle patologías las mismas que con el pasar del tiempo van a ir deteriorando nuestro bienestar.

Una forma de contribuir con este equilibrio en la salud es mediante la promoción y prevención de la salud las mismas que son consideradas como aquellas medidas que van a ayudar a cada una de las personas a lograr aumentar el control en su salud (OPS & OMS, 2021) así como también a prevenir enfermedades que no solo están orientadas a prevenir una patología, sino también a reducir sus factores de riesgo o asociados, detener su avance y mitigar sus posibles consecuencias (UNIR, 2021).

Por tanto, la presente intervención educativa a los adolescentes fue dirigida hacia las prácticas alimentarias donde se encontró deficiencias en el conocimiento acerca del tema, con la finalidad de promocionar y prevenir que existan riesgos de deficiencia alimentaria poniendo en peligro la vida de los adolescentes.

La presente propuesta fue llevada mediante una charla aplicando técnicas grupales, pues dentro de este se tuvo una estrecha relación con los implicados dentro de cada institución educativa para lograr el cumplimiento total. Para la misma se utilizó una intervención de manera educativa con la finalidad de contribuir con la promoción y prevención de la salud de adolescentes de la

Parroquia la Victoria de Imbana.

Los materiales que se utilizaron durante el desarrollo de la misma fueron una computadora, impresora, proyector, hojas de papel bon, materiales de escritorio e internet, como programas se utilizó el PowerPoint y finalmente como recurso didáctico se emplearon carteles los mismos que fueron elaborados por los estudiantes.

### **3. Objetivos**

#### **3.1. Objetivo general**

Implementar acciones-charla que contribuye a la prevención y promoción de salud basada en hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en los adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana.

#### **3.2. Objetivo específico**

Detallar información acerca de una correcta alimentación en la etapa de la adolescencia.

Ilustrar mediante un cartel informativo los buenos y malos hábitos alimentarios elaborado por los estudiantes.

#### 4. Planificación

Para la planificación del presente guion se trabajó con los 112 estudiantes pertenecientes de 8vo a 3ero de bachillerato de las diferentes instituciones educativas; previo a su aplicación se dio a conocer a los distintos representantes de los diversos establecimientos la planificación a implementar

##### Unidad de Educación Básica “Juan de Vergara”

Día	Temática abordada	Tiempo
Lunes 07 de febrero del 2022	Palabras de bienvenida a los estudiantes de la unidad educativa	07:30 – 08:00
	¿Proyección de video titulado: <i>Alimentación en la adolescencia</i>	08:00 – 08:10
	Charla participativa con los respectivos estudiantes	08:15 – 08:30
	Exposición del tema: “ <i>Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en los adolescentes</i> ”	08:35 – 09:00
	Realización de la dieta semanal en base a lo aprendido	09:15 – 09:30
	Elaboración de un cartel identificativo a creatividad de los estudiantes	09:30 – 10:00

##### Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Bernardino Echeverría

Día	Temática abordada	Tiempo
Martes 08 de febrero del 2022	Palabras de bienvenida a los estudiantes del establecimiento	07:30 – 08:00
	¿Proyección de video titulado: <i>Alimentación en la adolescencia</i>	08:00 – 08:10
	Charla participativa con los respectivos estudiantes	08:15 – 08:30
	Exposición del tema: “ <i>Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en los adolescentes</i> ”	08:35 – 09:00
	Realización de la dieta semanal en base a lo aprendido	09:15 – 09:30



	Elaboración de un cartel identificativo a creatividad de los estudiantes	09:30 – 10:00
--	--	---------------

### Unidad Educativa Imbana

Día	Temática abordada	Tiempo
Miércoles 09 de febrero del 2022	Palabras de bienvenida a los estudiantes de la institución	07:30 – 08:00
	¿Proyección de video titulado: <i>Alimentación en la adolescencia</i>	08:00 – 08:10
	Charla participativa con los respectivos estudiantes	08:15 – 08:30
	Exposición del tema: <i>“Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en los adolescentes”</i>	08:35 – 09:00
	Realización de la dieta semanal en base a lo aprendido	09:15 – 09:30
	Elaboración de un cartel identificativo a creatividad de los estudiantes	09:30 – 10:00

## 5. Descripción de actividades

### 5.1. Actividad 1

Se organizó todo con los responsables de cada institución para proceder a determinarse el lugar donde se va a llevar a cabo la intervención, se colocó todo el material necesario para la respectiva explicación de los temas.

Seguidamente, se brindó un saludo cordial a todos los participantes invitados, dándoles las pautas necesarias y los temas a tratar. Se inició la presentación con la proyección de un video, el mismo que fue motivador para llamar la atención de cada uno de los adolescentes con la finalidad de facilitar la exposición, continuando se realizó una charla participativa para evaluar el nivel de conocimientos que estos presentan en relación a lo que se va a abarcar y para finalizar se hizo la presentación del tema con el objetivo de aclarar las dudas que estos presenten del mismo, así como también reforzar el conocimiento.

### 5.2. Actividad 2

Una vez finalizada la exposición de la temática se procedió a realizar una actividad por tanto se dieron las explicaciones necesarias, la misma consistía en recrear una dieta semanal a base de los conocimientos que estos han adquirido durante la explicación de todos los puntos necesarios para el mismo; es decir; crear una dieta en la frecuencia con la que estos creen conveniente consumir cada alimento.

### **5.3. Actividad 3**

Finalmente, para dar por culminado el plan de intervención se realizó un cartel informativo mediante la creatividad de cada uno de los alumnos, con los materiales entregados por parte del investigador y a su vez se realizó la socialización de resultados obtenidos durante el transcurso del estudio.

## **6. Materiales**

Para el logro absoluto del mismo se utilizaron materiales como: computadora, impresora, hojas de papel bon, proyector, materiales de escritorio; además del uso del programa de PowerPoint y de Word y finalmente como didáctico fueron las cartulinas facilitando así una buena obtención de conocimientos

## **7. Resultados a alcanzar**

Mediante la participación activa se logró introducir conocimientos necesarios sobre el tema, resaltando la motivación y la mejora de la comunicación a través un intercambio de ideas entre compañeros, docentes y el expositor mediante una construcción colectiva de la información obteniéndose así lo esperado.

A través de la ficha de conocimiento se evidenció el enriquecimiento de la información en relación al tema expuesto, puesto que se estimuló el trabajo colectivo entre estudiantes logrando una recopilación de experiencias y vivencias compartiendo, intercambiando y reflexionando las practicas alimentarias y alimentos necesarios para una dieta balanceada.

Finalmente, el uso del cartel informativo permitió la praxis de los conocimientos detallados por el expositor fomentando el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera dinámica y estimulando, logrando cumplir con el enfoque informativo, explicativo, práctico y detallado del recurso.

## 8. Bibliografía

- Asociación Española de Afectados por Linfoma Mieloma y Leucemia, A. (2017). *Alimentación Saludable*. <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- OPS, O. P. de la S., & OMS, O. M. de la S. (2021). *Promoción de la Salud*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Rubio, A. (2021). *La etapa de la adolescencia - SEPEAP*. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. <https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>
- UNIR, U. I. de L. R. (2021). *¿Qué es la prevención en salud y cuál es su importancia? | UNIR*. Universidad Internacional de La Rioja. <https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>

## 9. Anexos

### Anexo 1. Evidencia fotográfica

#### *Charla participativa con los estudiantes*



*Adolescentes de la Escuela de Educación  
Básica “Juan de Vergara”*

*Alumnos de la Unidad Educativa  
Comunitaria Intercultural Bilingüe  
“Bernardino Echeverría”*



*Adolescentes de la Unidad Educativa  
“Imbana”*

*Preparación de dieta semanal*



*Adolescentes de la Escuela de Educación  
Básica “Juan de Vergara”*

*Alumnos de la Unidad Educativa  
Comunitaria Intercultural Bilingüe  
“Bernardino Echeverría”*



*Adolescentes de la Unidad Educativa  
“Imbana”*



*Elaboración del cartel informativo*



*Adolescentes de la Escuela de Educación  
Básica “Juan de Vergara”*

*Alumnos de la Unidad Educativa  
Comunitaria Intercultural Bilingüe  
“Bernardino Echeverría”*



*Adolescentes de la Unidad Educativa  
“Imbana”*



**Anexos 2. Certificado de culminación del plan de intervención**

***Escuela de Educación Básica “Juan de Vergara”***

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DISTRITAL 19D01-YACUAMBI-ZAMORA-EDUCACIÓN

ADMINISTRACIÓN CIRCUITAL 004 IMBANA

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN DE VERGARA”

LIC. BETHY MARIELA LALANGUI GUEVARA, RECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN DE VERGARA” DEL BARRIO “LOS GUABOS” DE LA PARROQUIA “LA VICTORIA DE IMBANA” A PETICIÓN DE PARTE INTERESADA;

**C E R T I F I C A:**

Que, la Srta *Jessenia Alexandra Salinas Armijos*, con N° de identificación ciudadana **110429048**, Interna Rotativa de Enfermería de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja, realizó el trabajo de investigación titulado ***"Promoción y prevención de la salud de hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana"*** en la Unidad Educativa “Imbana” lo cual culminó con éxito, dándonos a conocer los resultados obtenidos y las sugerencias para contrarrestar la problemática de la población escolar.

La mencionada estudiante de enfermería, tiene gran sentido de responsabilidad, solidaridad y humanismo que, a todos da apertura y el apoyo que requieren, tiene capacidad para persuadir con sus conocimientos y orientaciones el mejoramiento del cuidado corporal mediante los buenos hábitos personales en sus diferentes ámbitos.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad, puede hacer uso del presente en los fines que considere pertinentes.

Los Guabos, 23 de febrero del 2022



Ministerio  
de Educación

DISTRITO 19D01  
YACUAMBI-ZAMORA-EDUCACIÓN

ESCUELA DE EDUCACION BASICA  
JUAN DE VERGARA

  
LIC. BETHY MARIELA LALANGUI GUEVARA  
RECTORA

## Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe "Bernardino Echeverría"

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
UNIDAD EDUCATIVA COMUNITARIA INTERCULTURAL BILINGÜE "BERNARDINO ECHEVERRÍA"  
ACADEMIA DE ENFERMERÍA DE LOS BARRIOS  
UNIDAD EDUCATIVA COMUNITARIA INTERCULTURAL BILINGÜE "BERNARDINO ECHEVERRÍA" 1900138  
ROSA EMILIA TADAY LEÓN, CON CEDULA DE IDENTIDAD N° 1900758267, RECTORA DE  
LA UNIDAD EDUCATIVA COMUNITARIA INTERCULTURAL BILINGÜE "BERNARDINO  
ECHEVERRÍA" DEL BARRIO "EL TIBIO" DE LA PARROQUIA "LA VICTORIA DE  
IMBANA" A PETICIÓN DE PARTE INTERESADA;

### C E R T I F I C A:

Que, la Srta *Jessenia Alexandra Salinas Armijos*, con N° de identificación ciudadana *110429048*, Interna Rotativa de Enfermería de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, realizó el plan de intervención denominado "*Promoción y prevención de la salud de hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana*" en la Unidad Educativa "Bernardino Echeverría" lo cual culminó con éxito, dándonos a conocer los resultados obtenidos y las sugerencias para contrarrestar la problemática de la población escolar.

La mencionada estudiante de enfermería, tiene gran sentido de responsabilidad, solidaridad y humanismo que, a todos da apertura y el apoyo que requieren, tiene capacidad para persuadir con sus conocimientos y orientaciones el mejoramiento del cuidado corporal mediante los buenos hábitos personales en sus diferentes ámbitos.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad, puede hacer uso del presente en los fines que considere pertinentes.

El Tibio, 23 de febrero del 2022

  
ROSA EMILIA TADAY LEÓN  
RECTORA  
 Ministerio  
de Educación  
DISTRITO 19001  
YACUAMBÍ-ZAMORA-EDUCACIÓN  
DE COMUNITARIA INTERCULTURAL  
BILINGÜE "BERNARDINO ECHEVERRÍA"  
RECTORADO



## Unidad Educativa Imbana

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DISTRITAL 19001-YACUAMBI-ZAMORA-EDUCACIÓN  
ADMINISTRACIÓN CIRCUITAL COA IMBANA  
UNIDAD EDUCATIVA IMBANA

ING. RAÚL ORLANDO ABRIGO MOROCHO, RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA IMABANA DE LA PARROQUIA "LA VICTORIA DE IMBANA" A PETICIÓN DE PARTE INTERESADA;

### C E R T I F I C A:

Que, la Srta *Jessenia Alexandra Salinas Arnijos*, con N° de identificación ciudadana **110429048**, Interna Rotativa de Enfermería de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja, realizó el trabajo de investigación titulado "*Promoción y prevención de la salud de hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana*" en la Unidad Educativa "Imbana" lo cual culminó con éxito, dándonos a conocer los resultados obtenidos y las sugerencias para contrarrestar la problemática de la población escolar.

La mencionada estudiante de enfermería, tiene gran sentido de responsabilidad, solidaridad y humanismo que, a todos da apertura y el apoyo que requieren, tiene capacidad para persuadir con sus conocimientos y orientaciones el mejoramiento del cuidado corporal mediante los buenos hábitos personales en sus diferentes ámbitos.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad, puede hacer uso del presente en los fines que considere pertinentes.

Imbana, 23 de febrero del 2022

  
ING. RAÚL ORLANDO ABRIGO MOROCHO  
RECTOR

  
Ministerio de Educación  
DISTRITO 19001  
YACUAMBI-ZAMORA-EDUCACIÓN  
UNIDAD EDUCATIVA IMBANA  
RECTORADO

## *Anexos 2. Certificado de pertinencia*

Loja, 4 de noviembre del 2021.

Mgs. Denny Ayora.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.

De mis consideraciones:

Con un afectuoso saludo me dirijo a usted deseándole éxito en las funciones desempeñadas. Además, me permito dar respuesta al Of N° 0616- DCE –FSH -UNL de fecha 27 de octubre de 2021 y acogiendo lo establecido en el Art. 225 y 226 del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, donde se me solicita emitir el informe de estructura, coherencia y pertinencia del Proyecto de Tesis del cual fui designada como Docente Asesora mismo que es titulado: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA PARROQUIA VICTORIA DE IMBANA.” de autoría de la Srta. JESSENIA ALEXANDRA SALINAS ARMIJOS

Ante lo solicitado debo indicar que realizadas las revisiones respectivas me permito informar que el proyecto cumple con la estructura y coherencia, considerándolo PERTINENTE, información que pongo a su consideración para los fines pertinentes. Por la atención que dé a la presente le antelo mi sincero agradecimiento

Atentamente,

 SONIA MERCEDES  
CARAGUAY GONZAGA

Lic. Sonia Caraguay Gonzaga Mg.Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

*Anexos 3. Designación de director de tesis*



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

Of N° 0674- DCE -FSH -UNL  
Loja, 09 de noviembre de 2021

Lic. Sonia Caraguay Gonzaga. Mg. Sc.  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL**  
Ciudad.

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el Art. 228 del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, una vez emitido el informe favorable de **Pertinencia** del Proyecto de Tesis titulado: **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA PARROQUIA VICTORIA DE IMBANA."** de autoría de la Srta. **JESSENIA ALEXANDRA SALINAS ARMIJOS** Me permito designarle **DIRECTORA DE TESIS** y autorizo su ejecución

**Art. 228** en su parte pertinente dice: El director del trabajo de integración curricular o de titulación será responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avance, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



*Denny Ayora Apolo*  
Lic. Denny Ayora Apolo. Mg. Sc.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.**

C.c. Archivo  
DAA/kiv

*Recibido*  
9-11-2021

*Anexos 4. Consentimiento informado*



**ÁREA DE LA SALUD HUMANA  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

Proyecto: “**Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana**”

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, Jessenia Alexandra Salinas Armijos, encargada del proyecto de investigación ya mencionado, el mismo que presenta el objetivo de establecer la relación de los hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional, así como las características sociodemográficas en los adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana, con la finalidad de plantear una prospectiva de promoción de salud.

El cuestionario que se aplicará consta de 3 partes, una constituida por los datos generales del alumnado. La segunda corresponde a los hábitos alimenticios y finalmente la tercera parte abarcó lo referente al estado nutricional, su aplicación no tiene ningún costo y tampoco recibirá algún tipo de remuneración. Los materiales necesarios para la aplicación de la misma serán proporcionados por el encargado de la investigación.

Su participación será voluntaria, además podrá retirarse del estudio en el momento que desee.

Yo \_\_\_\_\_ con número de cédula \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado que lo datos obtenidos en el estudio puedan ser publicados o difundidos con fines académicos. Por tanto, autorizo a mi hijo \_\_\_\_\_ a participar en esta investigación.

\_\_\_\_\_  
FIRMA REPRESENTANTE

\_\_\_\_\_  
FIRMA INVESTIGADOR

**Anexos 5.** Instrumento de recolección de datos



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA SALUD HUMANA**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**Proyecto:** “Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana”

**Autor:** Jessenia A. Salinas A.



**INDICACIONES**

Estimado estudiante la presente encuesta tiene como finalidad la recolección sobre datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y estado nutricional personales. Costa de una serie de 26 preguntas. La información que se obtenga mediante este cuestionario presenta como objetivo poder desarrollar un proyecto investigativo en las que abarca las temáticas ya mencionadas.

Por tanto, lea detenidamente cada una de las preguntas y dígnese en contestar cada uno de las interrogantes que se presentan a continuación, en caso de presentar alguna duda o inquietud sobre cualquiera de las cuestiones enumeradas puede acercarse preguntar a la persona encargada del proyecto.

**a) DATOS**

**SOCIODEMOGRÁFICOS**

**1. Fecha de nacimiento (dd/mm/aa)**

\_\_\_\_\_

**2. Sexo**

Hombre ( )

Mujer ( )

**3. Estado civil**

Soltero ( )

Casado ( )

Unión libre ( )

**4. ¿Qué tipo de raza?**

Indígena (Kichwa) ( )

Mestizo ( )

**b) ANTROPOMETRÍA**

**5.** En este apartado el investigador se encargará de rellenar.

Talla: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

c) **HÁBITOS ALIMENTARIOS**

● **Frecuencia del consumo de alimentos**

6. En el siguiente apartado con una X seleccione la frecuencia en la que consume cada uno de los alimentos presentados.

<b>Alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>1-2 veces</b>	<b>3-4 veces</b>	<b>5-6 veces</b>	<b>Todos los días</b>
<b>Cereales y derivados</b>					
Arroz					
Avena					
Fideo o tallarín					
Pan					
Galletas					
Quinoa					
Cereales					
Trigo					
<b>Leches y derivados</b>					
Leche					
Queso o quesillo					
Yogurt					
<b>Azúcares</b>					
Azúcar					
Miel					
Panela					
<b>Aceites y grasas</b>					
Aceite					
Mantequilla					
Maní					
Manteca					
<b>Verduras y hortalizas</b>					
Acelgas, espinacas					
Cebolla					
Coliflor, col, lechuga					
Arveja					
Pimiento					
Tomate					
Zanahoria					
Zapallo					
Rábano					
<b>Leguminosas</b>					
Garbanzo					
Habas					
Lentejas					
Arveja					

Choclo					
Poroto					
Soya					
<b>Frutas</b>					
Cereza, uva					
Naranja, mandarina					
Fresa					
Kiwi					
Manzana					
Durazno					
Melón, sandía, piña					
Papaya					
Banana					
Pera					
<b>Huevos</b>					
Gallina					
Codorniz					
Pato					
<b>Carnes y pescados</b>					
Pescado					
Carne de pollo					
Carne de vacuno (vaca)					
Carne de cerdo					
<b>Enlatados</b>					
Atún (unidad)					
Sardina (unidad)					
<b>BEBIDAS</b>					
Agua					
Gaseosas					
Bebidas energizantes					
Zumo					
Café, aguas aromáticas					
Cerveza					
Aguardiente, licores					
Vino					
Coñac, whisky					
<b>Embutidos</b>					
Mortadela					
Salchicha					
Chorizo					
Jamón					
<b>Varios</b>					
Helado					

Hamburguesas, hot-dog					
Pasteles					
Chocolate					
Papas fritas, snack					
Dulces					

● **ACTITUDES DE LA DIETA**

**7. ¿Cuántas veces al día consume alimentos?**

5-6 veces ( )

3-4 veces ( )

Menos de 3 veces ( )

**8. ¿Recurre a comidas rápidas muy frecuentemente?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

(Si su respuesta es siempre ¿Por qué?

---



---

**9. ¿Tiene un horario fijo para su comida?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

**10. ¿Usa alimentos poco saludables?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

Si su respuesta es siempre ¿Por qué?

---



---

**11. Al momento de comer ¿lo hace de manera rápida?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

Si su respuesta es Siempre ¿Por qué?

---



---

**12. ¿Consume al menos 1 litro y medio de agua pura al día?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

Si tu respuesta es nunca ¿Por qué?

---



---

**13. ¿Lleva una dieta de forma balanceada? Consume frutas, verduras, legumbres, carnes, etc.**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

Si su respuesta es Nunca ¿Por qué?

---



---



**14. ¿Tu padre o madre te dan dinero para que compres en la tienda o bar?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

**15. Al momento de comer ¿te distraes muy fácilmente?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

**16. Al momento de comer ¿consume bebidas gaseosas o azucaradas?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

**17. Cuando usted se encuentra en estado de ansiedad o depresión ¿recurre a consumir comida chatarra?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

**18. ¿Toma algún tipo de medicamento?**

A veces ( )

Siempre ( )

Nunca ( )

*Anexos 6. Certificado de traducción de inglés*

Loja, 16 de junio del 2023

Yo, María Magdalena Sarango Sarango, con numero de cedula de identidad 1104714066, Licenciada en Ciencias de la Educación mención Idioma en Ingles

**CERTIFICO:**

Que he realizado la traducción al Idioma de Ingles del resumen del Trabajo de Titulación denominado "**Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana** ", elaborado por la Srta. Jessenia Alexandra Salinas Armijos con numero de cedula de identidad 1104290448, egresada de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso del presente documento cuando lo considere conveniente.



.....  
María Magdalena Sarango Sarango

**ENGLISH TEACHER**

**Nro. Reg. Senecyt: 1008-14-1309021**

*Anexos 7. Evidencias fotográficas*

*Aplicación del instrumento de recolección de datos*



*Alumnos de la Unidad Educativa  
Comunitaria Intercultural Bilingüe  
“Bernardino Echeverría”*

*Adolescentes de la Unidad Educativa  
“Imbana”*



*Adolescentes de la Escuela de Educación  
Básica “Juan de Vergara”*

*Toma de medidas antropométricas*



*Alumnos de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Bernardino Echeverría”*

*Adolescentes de la Unidad Educativa “Imbana”*



*Adolescentes de la Escuela de Educación Básica “Juan de Vergara”*

*Anexos 8. Certificado de culminación del trabajo de campo*

***Escuela de Educación Básica “Juan de Vergara”***

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DISTRITAL 19001 YACUAMBI-ZAMORA EDUCACIÓN  
ADMINISTRACIÓN CIRCUITAL COM. IMBANA  
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN DE VERGARA”

LIC. BETHY MARIELA LALANGUI GUEVARA, RECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN DE VERGARA” DEL BARRIO “LOS GUABOS” DE LA PARROQUIA “LA VICTORIA DE IMBANA” A PETICIÓN DE PARTE INTERESADA;

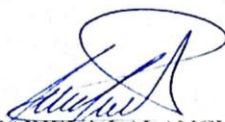
**C E R T I F I C A:**

Que, la Srta *Jessenia Alexandra Salinas Armijos*, con N° de identificación ciudadana *110429048*, Interna Rotativa de Enfermería de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja, realizó el trabajo de investigación titulado "*Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana*" en la Unidad Educativa “Imbana” lo cual culminó con éxito, dándonos a conocer los resultados obtenidos y las sugerencias para contrarrestar la problemática de la población escolar.


La mencionada estudiante de enfermería, tiene gran sentido de responsabilidad, solidaridad y humanismo que, a todos da apertura y el apoyo que requieren, tiene capacidad para persuadir con sus conocimientos y orientaciones el mejoramiento del cuidado corporal mediante los buenos hábitos personales en sus diferentes ámbitos.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad, puede hacer uso del presente en los fines que considere pertinentes.

Los Guabos, 23 de febrero del 2022



LIC. BETHY MARIELA LALANGUI GUEVARA  
RECTORA

 Ministerio de Educación  
DISTRITO 19001  
YACUAMBI-ZAMORA-EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACION BASIC.  
JUAN DE VERGARA

## Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Bernardino Echeverría”

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN



DIRECCIÓN DISTRITAL 19001 YACUAMBI-ZAMORA-EDUCACIÓN  
ADMINISTRACIÓN CENTRAL COMUNITARIA

UNIDAD EDUCATIVA COMUNITARIA INTERCULTURAL BILINGÜE “BERNARDINO ECHEVERRÍA” 19B00138

ROSA EMILIA TADAY LEÓN, CON CEDULA DE IDENTIDAD N° 1900758267, RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA COMUNITARIA INTERCULTURAL BILINGÜE “BERNARDINO ECHEVERRÍA” DEL BARRIO “EL TIBIO” DE LA PARROQUIA “LA VICTORIA DE IMBANA” A PETICIÓN DE PARTE INTERESADA;


### C E R T I F I C A:

Que, la Srta *Jessenia Alexandra Salinas Arnijos*, con N° de identificación ciudadana *110429048*, Interna Rotativa de Enfermería de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, realizó el trabajo de investigación titulado *“Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana”* en la Unidad Educativa “Bernardino Echeverría” lo cual culminó con éxito, dándonos a conocer los resultados obtenidos y las sugerencias para contrarrestar la problemática de la población escolar.

La mencionada estudiante de enfermería, tiene gran sentido de responsabilidad, solidaridad y humanismo que, a todos da apertura y el apoyo que requieren, tiene capacidad para persuadir con sus conocimientos y orientaciones el mejoramiento del cuidado corporal mediante los buenos hábitos personales en sus diferentes ámbitos.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad, puede hacer uso del presente en los fines que considere pertinentes.

El Tibio, 23 de febrero del 2022

  
ROSA EMILIA TADAY LEÓN  
RECTORA  
Ministerio de Educación  
DISTRITO 19001  
YACUAMBI-ZAMORA-EDUCACIÓN  
UNIDAD EDUCATIVA COMUNITARIA INTERCULTURAL  
BILINGÜE “BERNARDINO ECHEVERRÍA”  
RECTORADO

Barrio “El Tibio”, parroquia Imbana, Zamora, Zamora Chinchipe 19b00138.institucion@educacion.gob.ec 3060583

## Unidad Educativa Imbana

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DISTRITAL 19001-YACUAMBI-ZAMORA-EDUCACIÓN  
ADMINISTRACIÓN CIRCUITAL COM IMBANA  
UNIDAD EDUCATIVA IMBANA

ING. RAÚL ORLANDO ABRIGO MOROCHO, RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA IMABANA DE LA PARROQUIA "LA VICTORIA DE IMBANA" A PETICIÓN DE PARTE INTERESADA;


### C E R T I F I C A:

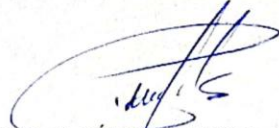
Que, la Srta *Jessenia Alexandra Salinas Arnijos*, con N° de identificación ciudadana *110429048*, Interna Rotativa de Enfermería de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja, realizó el trabajo de investigación titulado "*Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana*" en la Unidad Educativa "Imbana" lo cual culminó con éxito, dándonos a conocer los resultados obtenidos y las sugerencias para contrarrestar la problemática de la población escolar.

La mencionada estudiante de enfermería, tiene gran sentido de responsabilidad, solidaridad y humanismo que, a todos da apertura y el apoyo que requieren, tiene capacidad para persuadir con sus conocimientos y orientaciones el mejoramiento del cuidado corporal mediante los buenos hábitos personales en sus diferentes ámbitos.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad, puede hacer uso del presente en los fines que considere pertinentes.

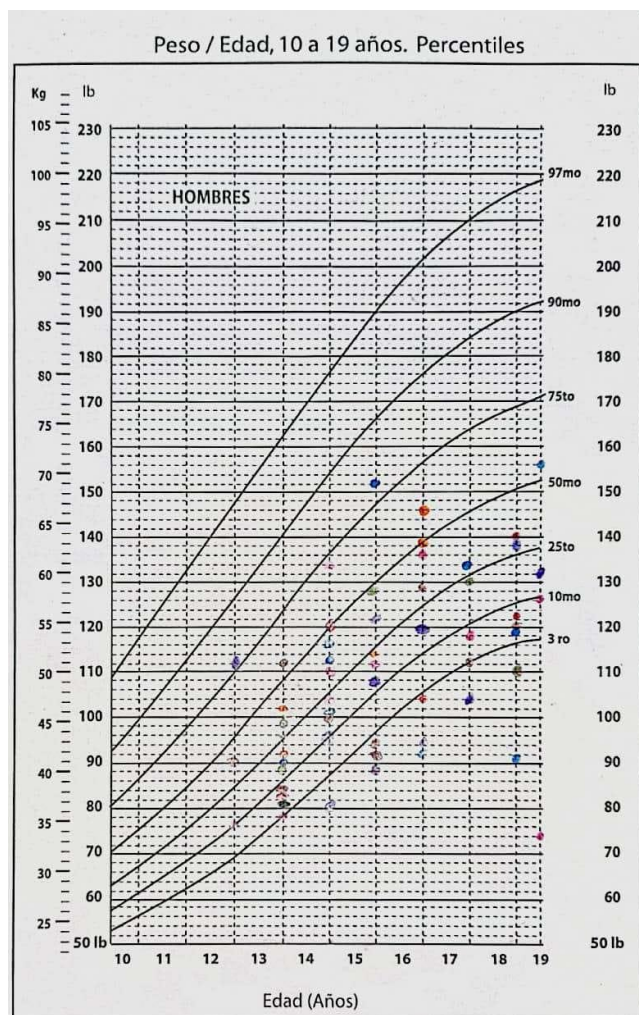
Imbana, 23 de febrero del 2022

 Ministerio de Educación  
DISTRITO 19001  
YACUAMBI-ZAMORA-EDUCACIÓN  
UNIDAD EDUCATIVA IMBANA  
RECTORADO

  
ING. RAÚL ORLANDO ABRIGO MOROCHO  
RECTOR

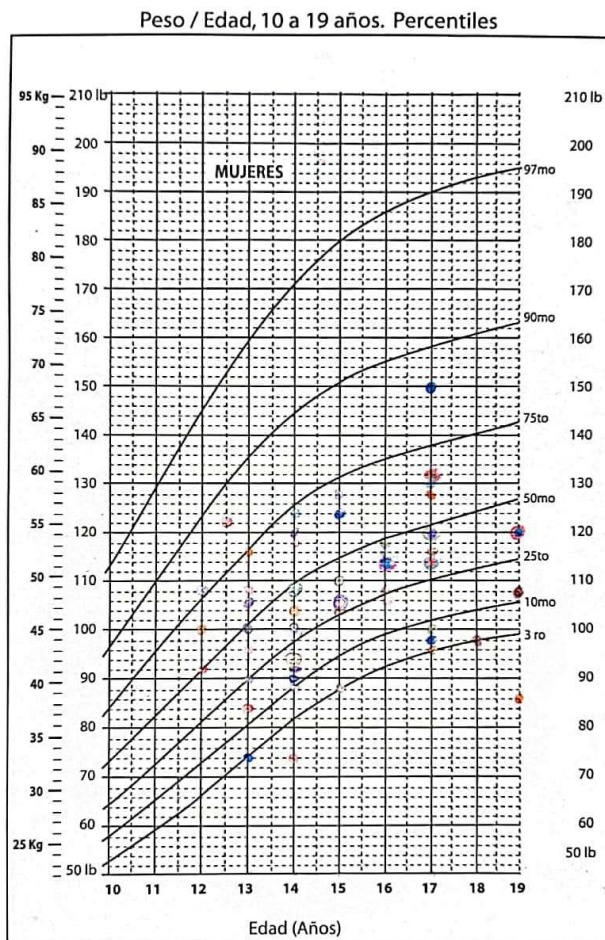
Anexos 9. Representación de curvas de peso, talla e IMC

*Peso/edad*



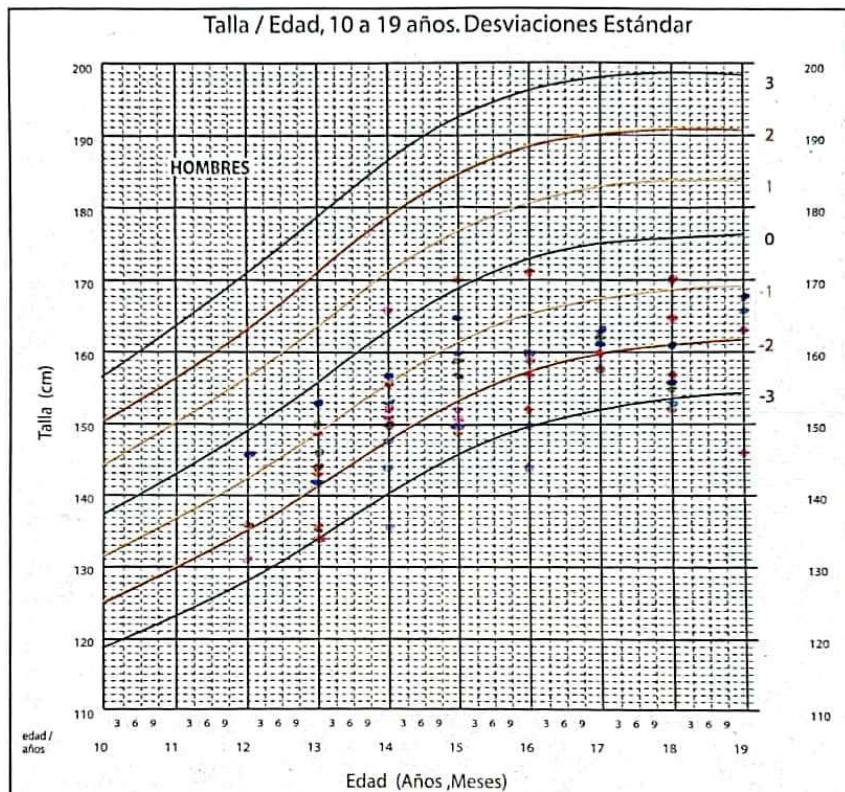
*Mujeres*

*Hombres*



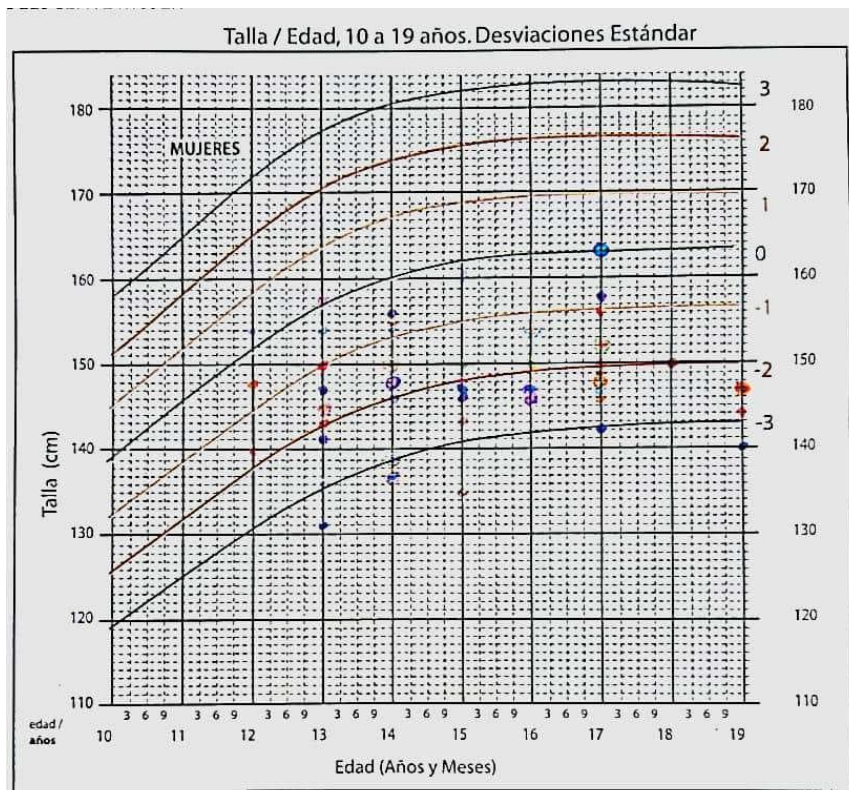


# Talla/edad



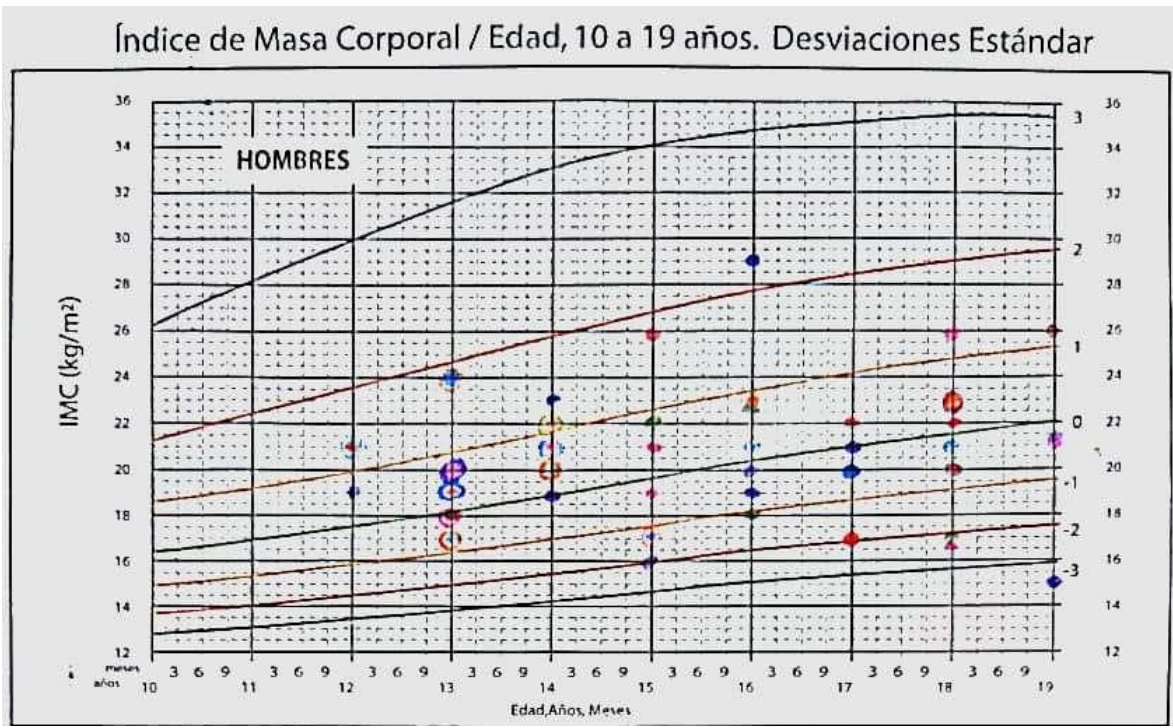
*Hombres*

*Mujeres*



*IMC/edad*

*Hombres*



*Mujeres*

