



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

TÍTULO

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DE SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA”.

*Tesis de grado previa a la
obtención del Título de
Licenciada en Enfermería*

AUTORA:

Victoria Cecibel Belitama Moncayo

DIRECTORA:

Lic. Balbina Enith Contenido Fierro, Mg. Sc

LOJA - ECUADOR
2016

CERTIFICACIÓN

Lic. Balbina Enith Contenido Fierro, Mg. Sc

DIRECTORA DE TESIS.

CERTIFICO:

Que la Srta. Victoria Cecibel Belitama Moncayo, ha trabajado bajo mi tutoría la presente tesis titulada, **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DE SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA”**; previa a la obtención del Título de Licenciada en Enfermería, la misma que cumple con la reglamentación pertinente, así como lo programado en el plan de tesis, reúne la suficiente validez, y ha sido dirigida y revisada en su integridad, por lo que autorizo su presentación y sustentación.

Loja, 19 de Agosto del 2016.

Atentamente,



Lic. Balbina Enith Contenido Fierro, Mg. Sc

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Victoria Cecibel Belitama Moncayo, declaro ser 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.

Autora: Victoria Cecibel Belitama Moncayo

Firma: 

Cedula: 1105653693

Fecha: 19 de Agosto del 2016.

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Victoria Cecibel Belitama Moncayo, con la CI 1105653693, declaro ser la autora de la tesis titulada: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DE SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA", como requisito previo para obtener el 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 en contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los diecinueve días del mes de Agosto del dos mil dieciséis, firma la autora.

Firma:.....

Autora: Victoria Cecibel Belitama Moncayo

Cedula: 1105653693

Dirección: Cdl. "Los Geranios", call. Gardenias – Zapotillo.

Correo electrónico: vickytabebe@hotmail.com

Teléfono: 072103880 **Celular:** 0967046579

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de tesis: Lic. Balbina Enith Contento Fierro, Mg. Sc.

Tribunal de grado

- **Presidenta:** Lic. Enma Josefina Flores Pérez, Mg. Sc.
- **Vocal:** Lic. Rosa María Araujo Álvarez
- **Vocal:** Dr. Wilmer Oscar Sarango Peláez, Mg. Sc.

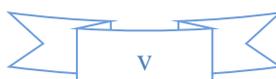
AGRADECIMIENTO

Expreso un sincero agradecimiento a nuestra Universidad Nacional de Loja, al Área de la Salud Humana, en particular a los docentes que imparten sus enseñanzas en la Carrera de Enfermería, ya que con sus excelentes conocimientos supieron cultivarme durante el camino de mi formación profesional.

De manera especial, expreso mi gratitud a la Licenciada, Balbina E. Contento Fierro Mg. Sc., directora de tesis, quien con su invaluable ayuda supo guiar mi trabajo investigativo en forma adecuada.

A la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, a su directora, docentes y estudiantes de sexto y séptimo año de básica de tan prestigiosa institución de la ciudad de Loja, por abrirme las puertas y por la colaboración brindada al momento de la recolección de datos.

Victoria Cecibel Belitama Moncayo



DEDICATORIA

El fruto de mi carrera profesional se ve reflejado en el presente trabajo y lo quiero dedicar:

Primeramente a Dios, por permitirme cumplir con las metas que me trazo, siendo esta una de ellas, y por estar siempre presente en mi vida.

A las personas más importante en mi vida, a las cuales amo con todo mi corazón, por las que lucho cada día, mi mayor inspiración, mi madre y a mi sobrina, quienes con amor y sacrificio se han constituido en el pilar fundamental de mi vida y gracias a su apoyo pude llegar al final de la carrera y del presente trabajo.

A mis familiares, quienes con su apoyo me han dado la fortaleza suficiente, para seguir adelante en pos de la ansiada meta.

Finalmente a todos mis amigos y compañeros con los que conjuntamente nos hemos esforzado para cumplir una meta y hacer realidad un sueño compartido, "SER PROFESIONALES".

Victoria Cecibel Belitama Moncayo

a. TÍTULO

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DE SOBREPESO EN
ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN
BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO
VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA**

b. RESUMEN

El presente trabajo investigativo estuvo dirigido a identificar los hábitos alimentarios y frecuencia de sobrepeso en estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja. Por lo que se realizó un estudio descriptivo y cuantitativo; mediante la aplicación de una encuesta que se efectuó a 98 estudiantes, seguido de esto se realizó la toma de peso y talla para determinar a través del IMC (Índice de Masa Corporal) el sobrepeso; posteriormente se realizó la presentación de los datos en tablas simples y se prosiguió con el análisis e interpretación de datos. Los principales datos obtenidos fueron los siguientes: en cuanto a la población estudiantil de sexto y séptimo año de educación básica existe un predominio del sexo femenino, en edades comprendidas de 9-13 años. En lo que se refiere al sobrepeso se pudo determinar que el 15% presento sobrepeso, de los cuales el 10% pertenece al sexo femenino y el 4% restante al sexo masculino. En cuanto a los hábitos alimentarios que predisponen a la población en estudio al sobrepeso, se pudo reconocer: los alimentos que la gran mayoría de los estudiantes consume son: los carbohidratos (arroz, pan, fideos y las golosinas) y la comida chatarra (pizza, hamburguesas, papa fritas, hotdog y las bebidas como: jugos azucarados, colas y agua). También la frecuencia alimentaria que casi la totalidad de estudiantes realiza es de 3 comidas (desayuno, almuerzo y merienda), así mismo ingiere alimentos entre las principales comidas. Los lugares de consumo de alimentos, donde la mayor parte de ellos come es en casa, pero también acuden a lugares de comida rápida y en bares/kioscos. Finalmente dentro de los factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios de la gran parte de los estudiantes tenemos al ambiente familiar y los medios de comunicación.

Palabras clave: Hábitos alimentarios; Sobrepeso; Estudiantes.

ABSTRACT

The present work research was aimed at identifying food habits and frequency of overweight in student from sixth and seventh year of education basic of the Unit Educational of Millennium Bernardo Valdivieso from the city of Loja. So that has been made one study descriptive and quantitative; by applying a survey to 98 students, followed by this has been made the taking from weight and Height for determine through of the IMC (Index from mass body) the overweight; subsequently the presentation of data in simple tables was performed and continued with the analysis and interpretation of data. The main data obtained were as follows: in soon as the student population of sixth and seventh year of education basic there is a predominance female, in aged comprised of 9-13 years. As regards the overweight, it was determined that 15% were overweight, of which 10% are female and the remaining 4% were male. As for eating habits that predispose the population in study to the overweight, I can recognize: the food that the vast majority of students consume are carbohydrates (rice, bread, noodles and candy) and scrap food (pizza, hamburgers, french fries, hotdog and drinks such as sugary juices, colas and water). Also the food frequency that almost all students performed is 3 meals (breakfast, lunch and snack); likewise eat food between the main foods. Places of food consumption, where most of them eat it at home, but also go to fast food places and bars / kiosks. Finally within the social factors influencing eating habits of most of the students we have the family environment and the media.

Key Words: Eating habits; Overweight; Students.

c. INTRODUCCIÓN

La globalización, el avance de la ciencia y tecnología juegan un papel importante en la evolución de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de la población infantil. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales del individuo. Una alimentación adecuada es vital en el proceso de crecimiento y desarrollo físico, de ahí la importancia de identificar en etapas tempranas los requerimientos e ingesta de nutrientes, la disponibilidad de los alimentos, el acceso a medios de comunicación, las tradiciones familiares y la interacción con otros niños durante los periodos de comida, para de esta manera evitar problemas de desnutrición, sobrepeso, obesidad, entre otros.

Además, cada día las familias comen más en restaurantes, compran comida ya preparada en tiendas o comidas listas para calentar. Estos alimentos, por lo general contienen más grasa y calorías, que las caseras preparadas a partir de alimentos frescos. Lo cual influye en la adquisición de una alimentación inadecuada alterando la frecuencia y cantidad de ingesta de alimentos que no favorecen un estilo de vida saludable, predisponiéndolo al sobrepeso u obesidad y como consecuencia ocasionando la aparición de un sin número de patologías asociadas. El sobrepeso no sólo perjudica a corto plazo la salud del escolar sino que también lo predisponen a la adquisición de enfermedades a mediano y largo plazo, como es el caso de las enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera al sobrepeso y obesidad como: " la epidemia del siglo XXI, con alta prevalencia en la población infantil; la misma que no responde a una etiología única, más bien es multifactorial; donde las tendencias actuales de oferta y adquisición de alimentos aumentaran el número de casos para el año 2025 a 70 millones. Para ello la Estrategia Mundial es adoptar medidas mundiales, regionales y locales destinadas a mejorar las dietas e incrementar la actividad física en dicha población afectada"¹.

¹ Sverdooff, H. (2002). Obesidad: una epidemia del siglo XXI. Lilacs, 31(2/3), 11-14.

En América Latina, un estudio sobre la relación de los hábitos alimentarios con el sobrepeso y el consumo de alimentos en escolares de la ciudad de México en el año 2007, reportó que de 768 escolares, la tasa más alta de sobrepeso era de 15,8% en los niños de hogares donde existía inseguridad alimentaria severa, seguida por un 10,4% de niños que experimentaban moderada inseguridad alimentaria, y finalmente, en un 6,9% en los que experimentaban seguridad alimentaria². Además, los autores reportaron que los alimentos de mayor consumo fueron los cereales con grasa, alimentos salados y dulces de alta densidad energética. Estos hallazgos son importantes, pues ponen de manifiesto que los hábitos alimentarios se relacionan con el sobrepeso, posiblemente debido a que los hogares adquieren más productos de bajo costo y alto valor energético.

Por otro lado en el Ecuador, un estudio sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la Escuela Bilingüe Interamericana de Cuenca, durante el periodo lectivo 2007-2008; se puede evidenciar que de 530 escolares estudiados, la prevalencia de sobrepeso fue del 18,9%, y de obesidad del 15,3%. A su vez, el porcentaje de mujeres con sobrepeso fue de 7,5% y en los varones de 11,3%, mientras que el porcentaje de participantes del género femenino con obesidad fue de 4,5% y del 10,8% en los varones. Los autores reportan como factores asociados al sobrepeso los antecedentes de padres obesos, las condiciones económicas regulares, los hábitos alimentarios no saludables y el sedentarismo³. En conclusión, los hábitos alimentarios y el sexo (mayor prevalencia en varones) fueron identificados como predisponentes tanto del sobrepeso como de la obesidad.

“El sobrepeso y la obesidad se han convertido en un serio problema a nivel mundial, por su estrecha vinculación con las principales causas de morbi-

² Ortiz-Hernández, L., Acosta-Gutiérrez, M., Núñez-Pérez, A., Peralta-Fonseca, N. & Ruiz Gómez, Y. (2007). En escolares de la Ciudad de México la inseguridad alimentaria se asoció positivamente con el sobrepeso. *Rev Invest Clin*, 59(1), 32-41.

³ Almache, C. & Córdova, R. (2008). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, según índice de masa corporal, en la Escuela Bilingüe Interamericana de Cuenca en el año lectivo 2007 – 2008 y factores asociados. *Lilacs*. Recuperado de: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-626127>.

mortalidad, afectando a todas las edades incluidas la edad infantil, juvenil y por las graves consecuencias para la salud”.⁴

Por tal motivo el presente trabajo investigativo realizado, denominado: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DE SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA”, nace de la problemática actual en la que vivimos, con el objetivo de: reconocer los hábitos alimentarios y determinar la frecuencia sobrepeso en la población anteriormente mencionada.

Para la realización del presente trabajo investigativo se tomó como universo los 98 estudiantes de ambos sexos de la institución en estudio, utilizando como técnica para la recolección de datos, la encuesta y la toma de peso - talla, así mismo se describe el análisis e interpretación de datos basada en el marco teórico seleccionado para el efecto.

Los resultados permitieron llegar a conclusiones y recomendaciones que contribuyan a identificar los hábitos alimentarios y la frecuencia de sobrepeso en los estudiantes de sexto y séptimo año de básica con la finalidad de analizar la realidad mundial que no está muy distante a la del Ecuador. De igual manera la investigación constituirá un aporte para investigadores del área de la salud, quienes dispondrán de información pertinente que permita establecer estrategias para informar, orientar y educar a la comunidad sobre los riesgos de salud que ocasiona los hábitos alimentarios inadecuados, pretendiendo de esta manera que exista cambios de comportamiento hacia conductas saludables.

⁴ Hernández Triana, M., Ruiz Álvarez, V. Obesidad, una epidemia mundial: Implicaciones de la genética. Rev Cubana Invest Bioméd, Ciudad de la Habana, v. 26, n. 3, sept. 2007. Accedido el 14 oct. 2010 Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo>.

d. REVISIÓN LITERATURA.

ADOLESCENCIA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es "la etapa de la vida, comprendida entre los 10 y los 19 años, se caracteriza por múltiples cambios en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales; así como la adquisición de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales que generan una confusión y afecta los hábitos alimentarios de los adolescentes"⁵. Este patrón alimentario genera riesgos nutricionales entre los cuales se destaca el sobrepeso.

Las líneas de desarrollo tienen lugar dentro de tres periodos de la adolescencia⁶:

- Adolescencia temprana (10 – 13 años).
- Adolescencia intermedia (14 – 16 años).
- Adolescencia tardía (17 - 19 años).

SOBREPESO⁷

Es una patología en la cual hay un incremento excesivo de la grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud. Se han descrito tres periodos críticos para el desarrollo del sobrepeso u obesidad: el primero, es el periodo prenatal; el segundo es en la infancia de los 5 a los 7 años, etapa en la cual se produce el llamado "rebote adiposo", que es el incremento marcado del tejido corporal y el tercer periodo es en la adolescencia, especialmente en las mujeres. Este último periodo, además, podría ser la puerta de entrada a la obesidad.

⁵ Arroyo, H., Pasqualini, D., Llorens, A. (2010). Salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: una mirada integral. Rev. Med. Buenos Aires- Argentina: Organización Panamericana de la Salud - OPS, 2010. 680 p. Disponible en: <http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/otras%20pub/SaludBienestarAdolescente.pdf>.

⁶ Iglesias Diz, J. L. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*. Santiago de Compostela – España, XVII (2): 88-93. Disponible en: <http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>.

⁷ Londoño. C. C., Díaz, N., Mojica, G. T., Sánchez, C. ((2009). Sobrepeso en escolares: prevalencia, factores protectores y de riesgo. Bogotá- Colombia. Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario, Facultad de Medicina, Departamento de Pediatría. Disponible en: https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01127332/file/2015PA113002_annexe.PDF.

“La organización mundial de la salud (OMS) define el sobrepeso como un IMC (Índice de Masa Corporal) igual o superior a 25, considerado un indicador simple de la relación entre el peso y la talla de un individuo”⁸.

CAUSAS PARA EL DESARROLLO DE SOBREPESO EN LA ADOLESCENCIA

En la adolescencia el sobrepeso es causado por un consumo de energía superior al gasto energético, lo que lleva a depositar la energía ingerida en exceso en forma de grasa. También “su origen involucra a una patología multifactorial, en el que se determina un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal, pero en parte se debe a los hábitos alimentarios inadecuados y al sedentarismo, que contribuye de esta manera a la aparición del sobrepeso u obesidad”⁹.

Por ello, entre las causas para desarrollar sobrepeso podemos distinguir dos grupos: factores biológicos y los factores sociales que aparecen en ocasiones como consecuencias de esta patología.

Factores biológicos¹⁰

- **Según Edad y Sexo**

Las niñas desde el nacimiento, poseen más grasa que los niños, en la pubertad la parte adiposa del peso corporal pasa del 18% al 25% en la mujer y del 12% al 18% en los hombres. Por lo tanto, durante esta etapa hace a la mujer más predisponente al sobrepeso.

A medida que se va madurando, se pierde masa muscular, especialmente si se hace menos ejercicio. La pérdida de masa muscular puede disminuir la velocidad a la que el cuerpo quema calorías. Si la persona no reduce el consumo de calorías a medida que va madurando, puede aumentar de peso.

⁸ Ireba, L. (2014). Sobrepeso y obesidad infantil: El ejercicio físico como herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil [en línea]. Trabajo final de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1010/te.1010.pdf>.

⁹ Gutiérrez H., Mariscal A., Almanzor P., y otros. (2011). Secretaria General de Gobierno de Jalisco. Diez problemas de la población de Jalisco una perspectiva sociodemográfica (en línea). Jalisco – México. I, 31:241. Disponible en: <http://iieg.gob.mx/contenido/PoblacionVivienda/libros/PDF/libroDiezproblemasJalisco.pdf>.

¹⁰ González Cartuche, J., L. (2012). Sobrepeso y obesidad como factores de riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en adolescentes del ciclo básico del colegio Manuel Cabrera. (Online0. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4057/1/CARTUCHE%20GONZ%20C3%81LEZ%20JOS%20C3%89%20LUIS.pdf>.

Esta etapa de la vida es además un período de cambios psicológicos importantes que pueden afectar las actitudes hacia la comida; los adolescentes frecuentemente sienten rechazo por su imagen corporal y presentan crisis en sus emocionales, haciendo que en este grupo sean cada vez más vistos los trastornos de conducta alimentaria como: sobrepeso u obesidad, la bulimia y la anorexia.

- **Antecedentes Familiares**

Las personas aumentan de peso cuando consumen más calorías (energía) de las que queman. Este exceso de calorías se almacena como grasa. El sobrepeso tiene factores hereditarios pero, sobre todo, dependen de los hábitos familiares. Por ejemplo, muchas familias comen los mismos alimentos, tienen los mismos hábitos (como consumir bocadillos frente al televisor) y tienden a pensar de manera similar sobre temas relacionados con los alimentos.

La concentración de casos a nivel familiar ha sugerido una etiología genética, por ello los factores genéticos que predisponen para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad han sido bien estudiados y su influencia ha sido claramente establecida, se sabe que cuando ambos padres son obesos las probabilidades que su descendencia sea obesa es de alrededor del 80%, si un solo padre es obeso ese porcentaje desciende a un 50% y si ninguno de los dos padres es obeso ese porcentaje no llega al 15%.

Factores sociales

- **Hábitos de Alimentación**

Uno de los principales determinantes de la conducta alimentaria es el aprendizaje familiar y social. Familias con tradición de ser grandes comedores pueden proyectar a sus miembros "patrones de alto consumo". Una disponibilidad abundante de alimentos constituye otro factor que lleva a un mayor consumo, lo que tiene como contrapartida la drástica caída de la prevalencia del sobrepeso u obesidad en períodos de baja disponibilidad (conflictos armados) y la baja prevalencia en países con escasez de alimentos.

Además, cada día las familias comen más en restaurantes, compran comida ya preparada en tiendas o comidas listas para calentar. Estos alimentos, por lo general contienen mucha más grasa y calorías que las caseras, preparadas a partir de alimentos frescos.

Los patrones de alimentación varían; los adolescentes tienden a comer más comidas fuera de la casa que los niños más pequeños. También están influenciados por sus amigos. Por lo general, el adolescente varón prefiere comida rápida, fuera de casa, mientras que la mujer se guía por mantener la figura. A veces, estos patrones de alimentación no son los más adecuados y acarrearán serios problemas de sobrepeso.

- **Actividad Física (Ejercicio)**

Uno de los factores más importantes en el aumento de peso es la vida sedentaria. Actualmente, los jóvenes son menos activos que en el pasado, ya que ocupan más su tiempo frente al televisor, los juegos de video y las computadoras. Nuestras vidas están dominadas por los automóviles, de hecho, pocos son los adolescentes que caminan o utilizan bicicleta como medio de transporte.

La residencia en grandes ciudades constituye también un factor de riesgo para el desarrollo sobrepeso, se sabe que en este contexto el esfuerzo físico del trabajo es menor, los traslados en medios de transporte, el uso de ascensores y escaleras mecánicas disminuye el gasto energético de la traslación del individuo, las formas de recreación y distracción altamente sedentaria.

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ADOLESCENCIA

El hábito alimentario "es una conducta que las personas emiten por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o, a veces, saciar el estado de hambre, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas"¹¹.

¹¹ Ayala, A. M., Parada, M.L. (2012) Hábitos alimentarios de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición de la Fundación Barceló. Instituto Universitario Fundación H. A. Barceló. Disponible en: <http://www.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH1bf2.dir/Tesina%20Ayala-Parada%20FINAL.pdf>.

En el ámbito escolar los hábitos alimentarios entran en el marco para la adquisición de nuevas conductas, conocimientos y habilidades desde el punto de vista global, debido a que "desde el comienzo de la escolarización, el niño\la pasa una buena parte del día en el colegio en compañía de profesores, amigos y compañeros. En esta etapa la interacción social con los medios de comunicación y líderes sociales de su entorno ejercen un papel primordial y el medio escolar adquiere una gran relevancia por su influencia en la estructuración de los hábitos alimentarios"¹².

La creciente independencia, la mayor participación en la vida social y las múltiples ocupaciones de los adolescentes frecuentemente influyen negativamente en sus hábitos alimentarios, los que se caracterizan por:

- Tener una preferencia por ciertos alimentos como: los hidratos de carbono (ricos en almidón, grasa, aceite y azúcar) y la comida chatarra.
- Una mayor tendencia a pasar por alto los horarios de comida.
- Ingerir en la media mañana o la tarde comidas no nutritivas.
- Una marcada preferencia por acudir a lugares donde se expenden las "comidas rápidas" o "comida chatarra".
- Adoptar conductas alimentarias de familiares, amigos y medios de comunicación.

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA¹³

La adolescencia es el tránsito de la niñez a la vida adulta, en el que se producen numerosas y profundas modificaciones en el individuo. Una nutrición adecuada en esta etapa es fundamental para lograr un crecimiento acorde con el potencial genético de cada individuo y para evitar efectos no deseables en la salud, a corto o a largo plazo, derivados de una alimentación insuficiente o desbalanceada, y de estilos de vida inadecuados.

¹² Paccor, A. (2012). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de licenciatura en nutrición. Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>.

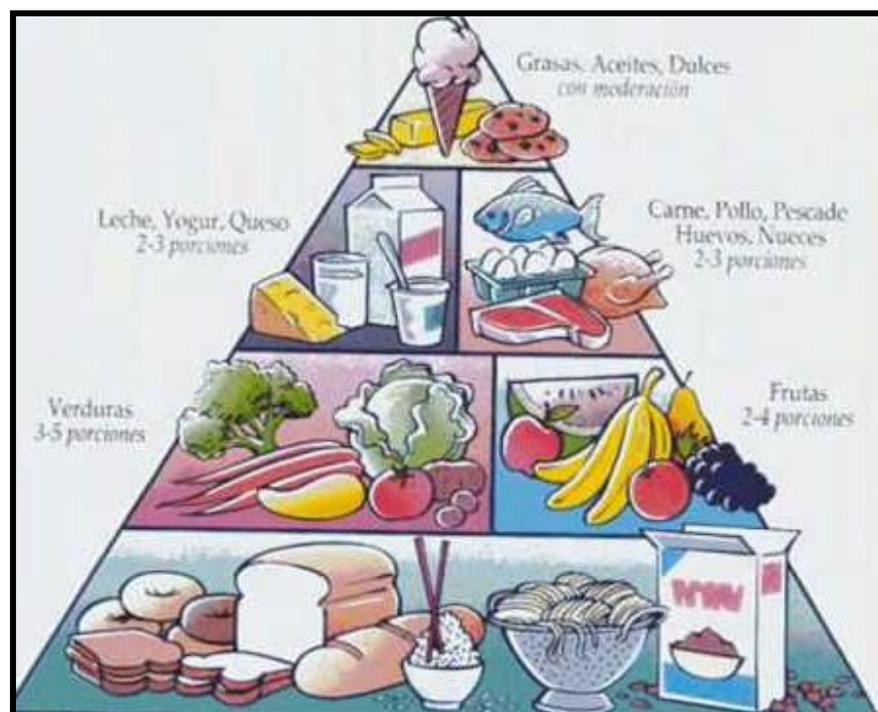
¹³ Tovo, M. (2013). Valoración del estado nutricional y descripción de hábitos relacionados con el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en adolescentes: Comparación entre dos escuelas de gestión pública y privada en la localidad de Tortuguitas, Provincia de Buenos Aires - Argentina. Universidad de Belgrano. Disponible en: http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/559_Tovo.pdf

Por lo tanto, los diferentes cambios que se ocasionan en esta etapa, hacen que los adolescentes constituyan un grupo de riesgos para el desarrollo de deficiencias de nutrientes, especialmente de calcio, vitamina A, hierro, ácido ascórbico. La estatura y el peso de las personas dependen de muchos factores, uno de los más importantes es la alimentación. En la adolescencia, se produce uno de los “estirones” más importantes, el cual es de 20 a 22cm, que supone el 25% de la estatura total. También se adquiere en esta etapa el 50% de la masa esquelética y el 50% del peso definitivo; debido a esto, se considera a la adolescencia como una etapa de gran interés nutricional.

Este proceso de crecimiento está íntimamente relacionado con la alimentación, debido a que los materiales que necesita nuestro cuerpo para desarrollarse (calcio para los huesos, proteínas para los músculos entre otros) se obtendrán directamente de los alimentos ingeridos.

Pirámide alimentaria

El Ministerio de Salud recomienda para una buena alimentación basándola en la pirámide alimentaria, que indica la variedad y proporción de alimentos que se debe consumir durante el día. Se debe elegir una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están en el vértice, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.



Se recomienda comer por lo menos el mínimo de las porciones de los cinco grupos mayores, pues son necesarios para proveer vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas. Es favorable comer alimentos de los grupos que contengan menor cantidad de grasa. Debido a que la adolescencia es un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, la alimentación debe aportar la energía (o calorías) y todos los nutrientes que se necesitan para tener el mejor estado de nutrición y salud.

Los alimentos considerados erróneos en la adolescencia son las comidas rápidas o chatarras, se vuelven perjudiciales cuando se convierten en un hábito.

Comida chatarra¹⁴

La comida chatarra como un alimento industrial en el cual no sabemos cómo es su elaboración ya que cada vez los productores inventan productos que para ellos son de buena calidad pero para el consumidor es la necesidad de salir del paso, y su comercialización en la mayoría es accesible en especial para la población infantil.

Debido al ritmo de vida, a los horarios, la falta de tiempo ó de organización, no se desarrollan hábitos sanos alimenticios. Así pues, en determinadas ocasiones los padres de familia intentan compensar a sus hijos con lo que más les gusta en lo que se refiere a la alimentación por ejemplo: salir a comer fuera de casa, comprar comida preparada, o dejar que los niños-as elijan para comer lo que más les gusta (alimentos tentadores pero poco saludables por lo general).

La comida chatarra contiene muchas calorías, algo de proteínas, exceso de sal, grasa y sabores químicos que no tienen ningún nutriente positivo. Si a ello se suma, lo que aportan el resto de comidas del día, el contenido calórico se habrá incrementado, con lo que se estará induciendo a un problema de sobre peso u obesidad sobre todo en los niños-as. Encontrándose: hamburguesas, hot dogs, sándwiches, salchipapas, pizza, snacks, golosinas, entre otros. Las

¹⁴ Quezada Quizphe, J., A. (2015). Los hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas de séptimo año de educación básica de la escuela Julio María Matovelle de la ciudad de Loja y la intervención del trabajador/a social. (Online). Universidad Nacional de Loja. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/10394/1/JESSICA%20QUEZADA.pdf>.

consecuencias para salud del consumo frecuente de estos alimentos favorecen a que los niños-as presentan deficiencias en su organismo. Los niños se vuelven obesos o con sobrepeso que conlleva a una baja autoestima y otros problemas.

NUTRIENTES BÁSICOS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN¹⁵

- **Proteínas**

Son sustancias necesarias para el crecimiento y la reparación de las células. Interviene en la producción de anticuerpos que rechazan infecciones y enfermedades. Se encuentran en: Carne sin grasa, pollo, pescado, huevos, productos lácteos, chícharos y frijoles.

- **Carbohidratos**

Son la principal fuente de energía para el cuerpo, son medidas en calorías; incluye almidones y azúcares. Se encuentran en: Granos enteros, papas, cereales, pastas, frijoles, frutas y verduras.

- **Vitaminas**

Nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo. Son importantes para el desarrollo de dientes y huesos. Auxilian en la producción de anticuerpos que rechazan infecciones y enfermedades. Se encuentran en: Frutas, verduras, productos lácteos y granos enteros.

- **Minerales**

Ayudan a tener huesos y dientes fuertes, además proporcionan nutrientes para la producción de sangre y regeneración de tejidos. Se encuentran en: Productos lácteos, vegetales de hoja verde, carnes sin grasa, pollo y frutas secas.

- **Grasas:** proporcionan energía, ayudan a la digestión y a asimilar vitaminas. Las grasas saturadas en exceso son dañinas para el cuerpo. Se

¹⁵ Daza Salcedo, R., N. (2011). Alimentación y su relación con las alteraciones del peso en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Loja en el periodo comprendido de Marzo a Septiembre del 2011. (Online). Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/4031>.

encuentran: Aceites vegetales líquidos como son aceite de oliva, de soya, de girasol, de maíz, etc.

- **Agua:** es más o menos el 66% del peso de nuestro cuerpo, indispensable para la digestión, transporta nutrientes y deshechos, regula la temperatura del cuerpo y ayuda a muchos procesos más. Se puede encontrar en: Al beber agua natural. Algunos o más alimentos donde puedes obtenerlos son: caldos, jugos, bebidas no alcohólicas, etc.

CONSUMO DE ALIMENTOS PARA ADOLESCENTES DE LA SIERRA¹⁶

CEREALES	FRUTAS	VERDURAS Y HORTALIZAS	CARNES Y MARISCOS	LÁCTEOS
Contienen mayor cantidad de nutrientes y fibra	Contienen vitaminas, minerales y fibra	Proveen vitaminas, minerales y fibra	Aportan nutrientes como proteínas, hierro. Preferiblemente pescado, pollo debido a que contienen menos grasas y colesterol	Son fuente de minerales como el calcio, fosforo y magnesio, indispensable para el crecimiento óseo.
Consumir de 6 – 10 porciones al día	De 3 a 5 porciones diarias.	Se debe consumir de 3 a 5 porciones diarias.	Consumir de 2 a 4 porciones diarias	Consumir diariamente de 2 a 4 porciones.
<p>Grasa y aceites</p> <p>Son elementos importantes para el normal funcionamiento del organismo; es necesario un consumo equilibrado, de preferencia utilizar aceites vegetales como la soya, maíz, girasol, oliva y canola.</p>				
<p>Azúcares</p> <p>Estos alimentos aportan muchas calorías, debiéndose consumir en poca cantidad y de forma ocasional, máximo 6 cucharaditas de miel, panela, azúcar al día.</p>				
<p>Agua</p> <p>Es un elemento fundamental para la vida y se está en gran parte en alimentos como la sopa, leche, frutas, vegetales, pero también es importante que tome en forma natural. Se recomienda por lo menos 5 vasos diarios.</p>				

Fuente: Serie Guías alimentarias para los adolescentes de la sierra. Disponible en: <http://secian.com/guias/3guia.pdf>.

¹⁶ Cuadrado F., Galarza s., Villota I. (2008). Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (Ministerio de Salud Pública). Quito–Ecuador. Disponible en: <http://secian.com/guias/3guia.pdf>.

FRECUENCIA ALIMENTARIA EN LA ADOLESCENCIA¹⁷

Es habitual que los adolescentes experimenten cambios en el modelo dietético, a veces poco aconsejables. Se recomienda realizar 4-5 comidas al día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas, es decir, es conveniente tomar un buen desayuno y media mañana, así como aligerar las cenas. De esta forma es más fácil controlar y mantener un peso adecuado.

“Durante la etapa escolar del adolescente, la frecuencia alimentaria es de 5 comidas que debe tener al día un niño\la para tener un porte energético óptimo y evitar repercusiones en la salud. Entre los horarios alimentarios tenemos: el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y la cena”¹⁸.

Ritmos alimentarios del adolescente y distribución de los alimentos en las diferentes comidas en el día:

- **Desayuno:** una de las comidas más importantes del día. Debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del adolescente.
- **Media mañana:** es el refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día.
- **Almuerzo:** al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del adolescente.
- **Media tarde:** Complementa la dieta, pero no debe ser excesiva, para que mantengan el apetito a la hora de la cena
- **Cena:** se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día. Deben ser consumidas a una hora no muy tardía para evitar los insomnios en los adolescentes y que puedan descansar adecuadamente.

Dentro de las frecuencias alimentarias que pueden desencadenar el sobrepeso en los adolescentes está el desayuno. El desayuno es fuente importante de

¹⁷ Sección de Programas de Salud de la Delegación de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia. (2008). “Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente”. Ayuntamiento de Valencia. Concejalía de Sanidad. Servicio de Sanidad. Rev. Med. Valencia-España. V. 4129: 1-46. Disponible en: [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/\\$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement).

¹⁸ Márquez Bremes, M., R. (2009). ALIMENTACIÓN, EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA. Rev. Innovación y Referencias Educativas, Sevilla, España, 6(45), 1-8. (Documento en Línea). Recuperado de: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20ROSA RIO_MARQUEZ_1.pdf

energía y nutrientes, contribuye a un mayor rendimiento físico e intelectual, ayuda a mejorar la dieta evitando deficiencias nutricionales. Desayunar de manera saludable y a diario contribuye a una mejor distribución de las calorías a lo largo del día y esto tiene una repercusión muy positiva en el mantenimiento del peso. En aquellos adolescentes que omiten o evitan este horario alimentario, pueden aumentar la posibilidad de padecer sobrepeso y obesidad por la inadecuada distribución calórica a lo largo del día y también porque se ponen en marcha mecanismos de adaptación ante el ayuno prolongado que contribuyen a acumular grasa.

LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA ADOLESCENCIA

Los lugares donde los adolescentes ingieren su comida, se encargan de mantener un "estilo de alimentación que consiste en preparar y servir comida en establecimientos especializados (generalmente callejeros o a pie de calle) para que sean consumidos aprisa o de manera ambulante. Una de las características más importantes de la comida que ofertan dichos establecimientos es que puede ser ingerida sin el empleo de cubiertos, por ejemplo: pizza, hamburguesas, pollo frito, tacos, hot dog, papas fritas (comida rápida), etc."¹⁹

Los hábitos alimentarios forman parte de nuestra identidad cultural, por lo tanto los sitios donde adquieren y consumen sus alimentos los adolescentes, tienen mucha relevancia para mantener unos buenos hábitos alimentarios y evitar el sobrepeso, dentro de estos tenemos:

- **Bar o Kiosco escolar**, son lugares de " expendio de alimentos naturales o procesados, que deben brindar una alimentación variada, nutritiva, apetitosa y saludable a los escolares, aplicando técnicas adecuadas de higiene y manipulación de los alimentos. Por diversas causas la mayoría de los escolares no desayunan y para calmar el hambre consumen en el

¹⁹ López P., Robles J. (2011). Normas de nutrición para la prevención secundaria del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes. Rev. Med. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Coordinación Nacional de Nutrición. Quito-Ecuador. 1:85. Disponible en: http://www.opsecu.org/manuales_nutricion/SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD/ART.%20PREVENCION%20SECUNDARIA.pdf.

kiosco o bar alimentos no nutritivos, llenos de grasa que predisponen el aumento de grasa que afectan su salud y rendimiento escolar”²⁰ .

- **Restaurants**, “son establecimientos comerciales, en el mayor de los casos públicos donde se paga por la comida y bebida de cualquier tipo, para ser consumidas en el mismo local o para llevar”²¹. Hoy en día hay estupendas ofertas de menús familiares abundantes, con raciones dobles y postres gratis, es decir más y más oportunidades de comer en exceso a precios accesibles para la economía de las familias
- **Lugares de comida rápida**, “son sitios de rapidez al servicio, bajos precios y la flexibilidad de sus horarios de atención a diferente público que desean consumir aquellos alimentos de bajo valor nutritivo, que poseen altos contenidos de azúcares, harinas o grasas, tales como botanas, refrescos, pastelillos, dulces o cereales refinados, papas fritas, hamburguesas entre otros”²².

FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES

El ambiente familiar, compañeros y los medios de comunicación, son actores que influirán de manera favorable o desfavorable en la práctica y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables. Con el fin de evitar que los adolescentes se inclinen por conductas estilos de vida poco saludables, que en la actualidad están establecidas por el avance de la ciencia y tecnología.

²⁰ Ramos García, J. A. (2011). Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del cantón Guaranda provincia de Bolívar 2011. (Documento en línea). Recuperado de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1094/1/34T00243x.pdf>.

²¹ Villagómez -Bosmediano, G. S. (2011). Propuesta de mejoramiento para la seguridad alimentaria en los restaurantes de la ciudad de Otavalo. Ibarra. Recuperado de <http://dspace.pucesi.edu.ec/bitstream/11010/101/1/T72555.pdf>.

²² Oliva, O.H., Díaz, S.F. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 4(7), 176-199. (Documento en Línea). Recuperado de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ConsumoDeComidaRapidaYObesidadElPoderDeLaBuenaAlim-4932676.pdf>.

Ambiente familiar, compañeros y medios de comunicación²³

Los hábitos alimentarios son dinámicos y están siendo constantemente intervenidos por el ámbito familiar, en la actualidad la familia cumple un papel fundamental a la hora de educar y cubrir las necesidades de los adolescentes en las distintas etapas del desarrollo. A través de la falta de tiempo para dedicar a la preparación de los alimentos, el jefe del hogar en el mercado laboral prefieren disponer de alimentos fáciles y rápidos de preparar, lo que ha hecho que se pierdan algunas tradiciones culturales y culinarias, también se ha incrementado la práctica de la alimentación solitaria, es decir cada uno busca el consumo de alimentos por aparte según como les sea más fácil creando una ruptura del compartir la comida familiar. Por lo tanto pasa a ser una práctica que cada día es menos vista, y los horarios de colegio o trabajo así como las mayores distancias obligan con frecuencia a comer fuera de la casa. De mostrando que estos estilos pueden desencadenar trastornos alimentarios en la adolescencia.

Otro imponente durante la adolescencia para la adquisición de hábitos alimentarios son los medios de comunicación; la internet y la televisión influyen de manera directa a través de mensajes publicitarios de industrias alimentarias que participan en forma creciente en los tipos de alimentación infantil; y de manera indirecta con los modelos de perfección como: la delgadez femenina y el hombre atlético a través de las series y programación que emiten. Estas influencias sumadas a las emociones cambiantes por las que atraviesa el adolescente pueden causar el sobrepeso u obesidad.

En la adolescencia, se ve en primer lugar influenciado por sí mismo, por como se ve al frente a los demás debido a todos los cambios producidos tanto en el físico como psicológicamente, la siguiente influencia inicia por cómo se ve ante la sociedad es decir hacia sus compañeros para ser aceptado en un grupo social popular. Los distintos grupos sociales que frecuentan han sido identificados como influencias claves para la adquisición del patrón alimentario;

²³ Hernández Martínez, H. (2010). Modelo de creencia de Salud y Obesidad. Un estudio en los adolescentes de la provincia de Guadalajara. Universidad de Alcalá. Departamento de psicopedagogía y Educación Física. Madrid-España. Disponible en: <http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/9024/TESIS%20HELENA%20HERNANDEZ%20MARTINEZ.pdf?sequence=1>.

es decir influyen mucho en el alimento que les gusta consumir y está a la moda, así como en la cantidad y el lugar de consumo.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)²⁴

El IMC constituye la medida poblacional más útil del sobrepeso y la obesidad, pues la forma de calcularlo no varía en función del sexo ni de la edad en la población adulta. Es el índice utilizado por la mayoría de estudios epidemiológicos y el recomendado por diversas sociedades médicas, organizaciones de salud internacional para el uso clínico.

Para obtener el Índice de masa corporal (BMI) en forma manual se utiliza las siguientes fórmulas:

$$\text{IMC} = \text{Peso en kilogramos} \div [\text{Estatura en metros}]^2.$$

$$\text{IMC} = [\text{Peso en kilogramos} \div \text{Estatura en centímetros} \div \text{Estatura en centímetros}] \times 10,000.$$

CLASIFICACIÓN DEL SOBREPESO U OBESIDAD EN FUNCIÓN IMC SEGÚN LA OMS	
<u>CATEGORIA</u>	<u>IMC (kg/m)²</u>
BAJO PESO	Menor 18.5
PESO IDEAL	18.5 – 24.9
SOBREPESO	25.0 – 29.9
OBESIDAD GRADO I	30.0 – 34.9
OBESIDAD GRADO II	35.0 – 39.9
OBESIDAD MÓRBIDA O GRADO III	Mayor o igual 40.0

FUENTE: Factores de riesgo asociados con la incidencia de sobrepeso/obesidad en la cohorte Sun. (2011). Disponible en: file:///D:/Downloads/Tesis_Sayon-Orea.pdf

²⁴ Cabrera C. (2011). “sobrepeso y obesidad en los/as adolescentes del colegio particular “Dr. José María Vivar Castro”, periodo Octubre 2010-Abril 2011”. (Documento en línea). Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4171/1/CABRERA%20QUI%C3%91ONEZ%20KARINA%20DEL%20CISNE%20.pdf>.

e. MATERIALES Y MÉTODOS.

TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación, es de tipo descriptivo y cuantitativo ya que permitió identificar los hábitos alimentarios y frecuencia de sobrepeso en los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica.

ÁREA DE ESTUDIO

El área de estudio de la investigación fue la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, es una institución educativa de tipo fiscal-mixta que oferta educación en 3 niveles: Inicial, Básica y Bachillerato a la población de la ciudad de Loja.

Se encuentra ubicada al sur de la ciudad, en la Avenida Eduardo Kigman entre las calles Máximo A. Rodríguez y Catamayo, a pocos metros de la Brigada N° 7 Cabo Minacho.

UNIVERSO

El universo estuvo constituido por 480 estudiantes de Educación Básica (primer grado hasta séptimo grado) de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja.

MUESTRA

La población en estudio fueron 98 estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de dicha institución Educativa, de ambos sexos, con un nivel socioeconómico medio, en edades comprendidas de 9 – 14 de años, matriculados en la unidad académica y que asisten regularmente a clase. La misma que se encuentra constituida por 28 estudiantes de sexto "A", 27 estudiantes de sexto "B" y 21 estudiantes de séptimo "A", 22 estudiantes de séptimo "B"; en total de 98 estudiantes.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LOS DATOS

Para identificar los hábitos alimentarios, la técnica empleada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario con preguntas abiertas y cerradas (**Anexo 1**), el mismo que fue validado y posteriormente aplicado. Los resultados se presentan en tablas simples que se apoyan en el programa Microsoft Excel y el texto se digitalizo en el programa Microsoft Word.

Para determinar la frecuencia de sobrepeso, se empleó la técnica establecida para el control de peso y talla, los datos obtenidos se consignaron en un registro que fue elaborada por la autora de la investigación, aquí consto el género, edad, peso, talla e IMC. (**Anexo 4**) los mismos que sirvieron de base para determinar el IMC, aplicando la fórmula:

$$\text{Índice de Masa Corporal (IMC)} = \frac{\text{Peso en Kg}}{(\text{Altura en m})^2}$$

que permitió determinar el sobrepeso. Una vez obtenidos los datos en cuanto al IMC de los /as estudiantes se considera que: un escolar tiene peso normal cuando su IMC es de 18.5 a 24.9; **ESTARÁ EN RIESGO DE OBESIDAD O SOBREPESO, SI EL IMC ES DE 25 A 29.9**; tendrá Obesidad grado I, con un IMC de 30 a 34.9; Obesidad grado II cuando su IMC es de 35 a 39.9 y, Obesidad grado III cuando el IMC es más de 40.

Posteriormente se procedió a la elaboración de conclusiones y recomendaciones, datos que serán de suma importancia para la elaboración de investigaciones futuras.

f. RESULTADOS.

TABLA Nº 1

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN DE 6º Y 7º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

GÉNERO EDADES	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
9 – 10	18	18	4	4	22	22
11 – 12	43	44	32	33	75	77
13 – 14	-	-	1	1	1	1
TOTAL	61	62	37	38	98	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de sexto y séptimo de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso-Loja.
Elaborado por: Victoria Cecibel Belitama Moncayo egresada de la Carrera de Enfermería.

De la población estudiantil de sexto y séptimo año de educación básica, que participo en la presente investigación el 62% corresponde al sexo femenino mientras tanto que en un 38% corresponde al sexo masculino.

El 77% está comprendido en un rango de edades de 11 – 12 años, el 22% en un rango de 9 -10 años y el restante 1% corresponde a edades comprendidas entre el rango de 13 -14 años.

TABLA N° 2

FRECUENCIA ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE 6° Y 7° AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA.

FRECUENCIA ALIMENTARIA	SI		NO		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
Desayuno	96	98	2	2	98	100
Media mañana (Refrigerio)	65	66	33	34	98	100
Almuerzo	96	98	2	2	98	100
Media Tarde (Refrigerio)	41	42	57	58	98	100
Merienda	94	96	4	4	98	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de sexto y séptimo de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso-Loja.
Elaborado por: Victoria Cecibel Belitama Moncayo egresada de la Carrera de Enfermería.

De acuerdo con los datos obtenidos sobre la frecuencia alimentaria, los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica en un 98% desayunan y almuerzan; también el 96% merienda. En cambio el 66% ingieren alimentos en las medias mañanas y el 42% en las medias tardes. Siendo notorio que la frecuencia alimentaria que mayor practican los estudiantes es de tres comidas básicas.

TABLA N° 3

**ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DE 6° Y 7° AÑO DE
EDUCACIÓN BÁSICA**

ALIMENTOS		CONSUMEN		NO CONSUMEN		TOTAL	
		f	%	f	%	f	%
PROTEÍNAS	Carnes: pollo, res (vaca), y cerdo	93	95	5	5	98	100
	Mariscos: pescado, corvina, camarón.	63	64	35	36	98	100
	Huevos	84	86	14	14	98	100
	Leche	96	98	2	2	98	100
	Queso y quesillo	81	83	17	17	98	100
	Yogurt	73	74	25	26	98	100
	Leguminosas: porotos, lentejas, garbanzos, arvejas y choclos	83	85	15	15	98	100
CARBOHIDRATOS	Pan	94	96	4	4	98	100
	Arroz	98	100	-	-	98	100
	Papa	50	51	48	49	98	100
	Yuca	89	91	9	9	98	100
	Fideos	93	95	5	5	98	100
	Golosinas: galletas, caramelos, etc.	95	97	3	3	98	100
VITAMINAS	Vegetales	88	90	10	10	98	100
	Frutas	96	98	2	2	98	100
COMIDA CHATARRA	Comida rápida: pizza, hamburguesas, papa fritas, hotdog.	90	92	8	8	98	100
	Bebidas: jugos, colas y agua.	96	98	2	2	98	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de sexto y séptimo de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso-Loja.
Elaborado por: Victoria Cecibel Belitama Moncayo egresada de la Carrera de Enfermería.

En cuanto a los alimentos que consumen los estudiantes de sexto y séptimo año de básica, se puede determinar que en un 98% consume arroz, en un 94% pan, en un 93% fideos y en un 95% las golosinas, alimentos pertenecientes al grupo de los carbohidratos; seguido del consumo de comida chatarra (pizza, hamburguesas, papa fritas, hotdog) en un 90%, sumado a ello que en un 96% consumen bebidas como: jugos, colas y agua. En la adolescencia todos los alimentos son indispensables para mantener una alimentación balanceada que contribuya en el crecimiento y desarrollo, pero el exceso de consumo constituye un riesgo para desarrollar problemas de sobrepeso u obesidad.

TABLA Nº 4

LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE 6º Y 7º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS	SIEMPRE		NUNCA		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
En casa	98	100	-	-	98	100
Bar/Kiosco	92	94	6	6	98	100
Restaurant	16	16	82	84	98	100
Lugares de comida rápida	94	96	4	4	98	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de sexto y séptimo de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso-Loja.
Elaborado por: Victoria Cecibel Belitama Moncayo egresada de la Carrera de Enfermería.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, se pudo determinar que el 100% de los estudiantes siempre consume sus alimentos en casa. Así mismo dentro de los lugares de consumo de alimentos que también acuden los estudiantes tenemos en un 96% a los lugares de comida rápida y en un 94% a bar/kioscos. También de lo observado en la presente tabla, se puede resaltar que los restaurantes en un 84% no son los más concurridos por los estudiantes para ingerir alimentos.

TABLA N° 4

FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE 6º Y 7º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

FACTORES SOCIALES	SI		NO		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
Ambiente familiar	89	91	9	9	98	100
Medios de Comunicación	73	74	25	26	98	100
Compañeros	26	27	72	73	98	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de sexto y séptimo de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso-Loja.
Elaborado por: Victoria Cecibel Belitama Moncayo egresada de la Carrera de Enfermería.

En cuanto a la influencia de factores sociales sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes, el 91% de la población investigada reconoce que el ambiente familiar influye en sus hábitos alimentarios; así como los medios de comunicación en un 74% y el 73% manifestó que los compañeros no influyen en sus hábitos alimentarios.

TABLA Nº 5
SOBREPESO EN LOS ESTUDIANTES DE 6º Y 7º AÑO DE EDUCACIÓN
BÁSICA, SEGÚN IMC

SOBREPESO	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
SI	10	10	4	4	14	15
NO	51	52	33	34	84	85
TOTAL	61	62	37	38	98	100

Fuente: Registro del IMC de los estudiantes de sexto y séptimo de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso-Loja.
Elaborado por: Victoria Cecibel Belitama Moncayo egresada de la Carrera de Enfermería.

De acuerdo al cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC) de los 98 estudiantes que representan el 100% de la población investigada; se encontró que la frecuencia de sobrepeso es de 15%. Con los datos encontrado en esta tabla se deduce que de lo estudiantes que presentaron sobrepeso el 10% son de sexo femenino y el 4% restante de sexo masculino.

g. DISCUSIÓN.

La adolescencia es el periodo de la vida en el cual las jóvenes adquieren la madurez, en este momento se transita el cambio de la niñez a la adultez. Junto al crecimiento físico se da también un rápido desarrollo emocional e intelectual, lo que genera una gran confusión y afecta los hábitos alimentarios de los adolescentes generado así riesgos nutricionales entre los cuales se destaca el sobrepeso.

En la adolescencia como cualquier otra etapa se debe saber elegir y mantener unos buenos hábitos alimentarios que contribuyan en el crecimiento y desarrollo de esta etapa; por lo tanto es necesario tomar en cuenta ciertos factores de los hábitos alimentarios como: tipos de alimentos que se consumen, la frecuencia alimentaria que se mantienen, los lugares de consumo de los alimentos y la influencia en los hábitos alimentarios por parte del ambiente familiar, medios de comunicación y compañeros, ya que todos estos factores han sido determinantes en el aumento de sobrepeso de los adolescentes.

Por lo tanto el presente estudio, se identificó los hábitos alimentarios y frecuencia de sobrepeso en los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso, el cual conto con la participación de 98 estudiantes.

Por medio de la encuesta elaborada, fue posible reconocer los hábitos alimentarios; también con la ayuda de la toma de peso y talla se pudo determinar el sobrepeso basándonos en el IMC.

Analizando en detalle el rendimiento de cada aspecto investigado de la población estudiantil de sexto y séptimo de básica, el 62% corresponde al sexo femenino mientras tanto que en un 38% corresponde al sexo masculino. El 77% está comprendido en un rango de edades de 11 – 12 años, el 22% en un rango de 9 -10 años y el restante 1% corresponde a edades comprendidas entre el rango de 13 -14 años.

En lo referente a los hábitos alimentarios que predisponen a la población en estudio al sobrepeso, encontramos a los alimentos que mayor consumen, en

un 98% consume arroz, en un 94% pan, en un 93% fideos y en un 95% las golosinas, alimentos pertenecientes al grupo de los carbohidratos; seguido del consumo de comida chatarra (pizza, hamburguesas, papa fritas, hotdog) en un 90%, sumado a ello que en un 96% consumen bebidas como: jugos, colas y agua. Por lo tanto se evidencia un desequilibrio nutricional. En el Ecuador, por medio de un trabajo investigativo en la ciudad Loja a las escuelas fiscales de la parroquia Sucre, se encontró que de 1327 estudiantes, en un "60,60% (40 niños) tiene un predominio de carbohidratos en su dieta; en el 22,74% (15 niños) predomina una dieta equilibrada; el 13,63% (9 niños) ingiere en mayor cantidad grasas; y en el 3,03% (2 casos) predominan las proteínas"²⁵. Así mismo los adolescentes del "María Vivar Castro", nos indica que los alimentos que consumen con mayor frecuencia, en un 100% pan, arroz, papas, huevos y papas fritas perteneciendo en su mayoría al grupo de los carbohidratos. Además dentro de las bebidas que prefieren los escolares, en un estudio de la península de Santa Elena se encontró que "el 19% eligió el agua y el 20% la leche, el 14% eligió el zumo de frutas, el 32% cola, en otros los niños eligieron bebidas para deportistas, refrescos con gas, o bebidas con sabor a frutas"²⁶.

En cuanto a la frecuencia alimentaria que puede contribuir en el aumento de peso, en el estudio se evidencio que los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica en un 98% desayunan y almuerzan; también el 96% merienda. En cambio el 66% ingieren alimentos en las medias mañanas y el 42% en las medias tardes. Un estudio similar realizado en la Escuela Fiscal "Francisco Flor" de la ciudad de Ambato- Ecuador, revela que de "35 estudiantes del sexto año de educación básica encuestados, el 37.1% de los estudiantes afirman que se alimentan tres veces al día, el 5.7% lo hace dos veces al día, y el 2.9% tan solo se alimentan una vez al día"²⁷. Siendo notorio

²⁵ Cuenca Apolo, D., X. (2011). Síndrome metabólico y estilos de vida asociados en niños y niñas con sobrepeso de 8 a 12 años de las Escuelas Fiscales de la parroquia Sucre de la ciudad de Loja en el periodo enero - junio del 2011. (Documento en línea). Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6316/1/Cuenca%20Apolo%20Diego%20Xavier.pdf>.

²⁶ Macías Sedeño, P., B. (2012). "Estado nutricional en niños de segundo a cuarto de básica. Centro de Educación General Básica N° 5 Carlos Espinoza Larrea. Salinas. 2011-2012".Universidad Estatal Península de Santa Elena. Libertad-Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/613/1/MACIAS%20CEDE%20C3%91O%20PATRICIA.pdf>.

²⁷ Sarmiento Mora, L. M. (2012). "La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la Escuela fiscal "Francisco Flor" de la ciudad de Ambato". (Tesis de Grado). Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de cultura física. Recuperado de: <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5554/1/TESIS.pdf>.

que la frecuencia alimentaria que mayor practican los adolescentes es de 3 comidas básicas en el día. A nivel de Latino América un estudio realizado en Santa Fe-Argentina de la Escuela N° 215 “Octavia Ricardone” a 48 mujeres y 52 varones, se encontró que “el 100% tomaba el almuerzo y la merienda, mientras que en un 92% desayunaban y el 80% realizaban colaciones entre comidas principales”²⁸.

Es también evidente que el exceso de peso, se debe a los lugares de consumo de alimentos, en cuanto los resultados obtenidos, se pudo determinar que el 100% de los estudiantes siempre consume sus alimentos en casa. Así mismo dentro de los lugares de consumo de alimentos que también acuden los estudiantes tenemos en un 96% a los lugares de comida rápida y en un 94% a bar/kioscos. También de lo observado se puede resaltar que los restaurantes en un 84% no son los más concurridos por los estudiantes para ingerir alimentos. Por lo tanto los resultados obtenidos tienen igual similitud en el Colegio Diez de Noviembre de la ciudad de Zamora- Ecuador, donde “125 estudiante manifestaron que los lugares de alimentación que prefieren comer la mayoría de ellos son 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%”²⁹.

Uno de los factores más importantes en el aumento de peso es la influencia que tienen los factores sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes, en el presente estudio se encontró que el 91% de la población investigada reconoce que el ambiente familiar influye en sus hábitos alimentarios; así como los medios de comunicación en un 74% y el 73% manifestó que los compañeros no influyen en sus hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios forman parte de la vida y de la cotidianidad, los mismos que se adquieren a través del aprendizaje y experiencia, los individuos

²⁸ Bernardini M., V., García N. (2010). “Características alimentarias de los escolares de 6 a 12 años con sobrepeso y obesidad de la Escuela N° 215 Octavia Ricardone. Bigand, provincia de Santa Fe - Argentina”. (Tesis de Grado). Universidad Nacional de Salta. Facultad de Ciencias de la Salud. Recuperado de: [http://www.nutrinfo.com/biblioteca/monografias/tesis_berardi-garcia\[1\].pdf](http://www.nutrinfo.com/biblioteca/monografias/tesis_berardi-garcia[1].pdf).

²⁹ Albito Carrillo, T. M. (2015). “Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, de la parroquia los Encuentros, Zamora en el año 2014” (Tesis de Grado no publicada). Universidad Nacional de Loja. Área de la Salud Humana. Carrera de Enfermería. Recuperado de: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>.

son responsables de la selección de los alimentos que incorporan en su dieta diaria. Los hábitos alimentarios son un factor determinante en el estado nutricional, el peso y por último en problemas de salud y enfermedad.

Prosiguiendo, se investigó también la frecuencia de sobrepeso en base al cálculo del índice de masa corporal (IMC) de los 98 estudiantes, fue de 15%; según el sexo los estudiantes que presentaron sobrepeso el 10% son de sexo femenino y el 4% restante de sexo masculino. A nivel de Latino América según un estudio en Buenos Aires-Argentina "el 27.4% de los adolescentes presentaron sobrepeso y el 14.83% obesidad, solo el 57.77% se encuentran en peso normal; con respecto al sexo de 74 mujeres que asisten a la institución el 28.37% presento sobrepeso y de 61 varones el 26,22% presento sobrepeso, por lo tanto las mujeres tienen mayor prevalencia al sobrepeso"³⁰. Un estudio a nivel de la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia, en el cual se determinó prevalencia de sobrepeso y obesidad por índice de masa corporal en el colegio militar Antonio Ricaurte, nos revela que "la población escolar de cinco a doce años según IMC, es de 41.27%, siendo el 26.98% sobrepeso y 14.29 % con obesidad"³¹. En el Ecuador, por medio de un trabajo investigativo en la ciudad Loja, para determinar factores de riesgo modificables de sobrepeso y obesidad infantil en las alumnas de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela "Zoila Alvarado de Jaramillo", se evidencio que de 82 alumnas, el 15.85% de las alumnas estudiadas presenta sobrepeso y el 1.22% muestra obesidad grado I"³².

³⁰ Ibáñez, M., (2013). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en la adolescencia. (Tesis de Grado). Universidad de Abierta Interamericana. Buenos Aires-Argentina. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112594.pdf>.

³¹ Flórez, Espitia, M., M. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad por índice de masa corporal, porcentaje de masa grasa y circunferencia de cintura en niños escolares de un colegio Militar de Bogotá-Colombia. Pontificia Universidad Javeriana Carrera de Nutrición y Dietética. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis703.pdf>.

³² Picoita Solórzano, P., J. (2012). Factores de riesgo modificables de sobrepeso y obesidad infantil en las alumnas de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela "Zoila Alvarado de Jaramillo" de la ciudad de Loja. Universidad Nacional de Loja. Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6594/1/Picoita%20Sol%C3%B3rzano%20Pamela%20Johanna.pdf>.

h. CONCLUSIONES.

Luego de haber realizado el presente trabajo investigativo, se obtiene las siguientes conclusiones:

1. En lo referente a los hábitos alimentarios que predisponen a la población en estudio al sobrepeso, se pudo reconocer:
 - En cuanto a los alimentos que la gran mayoría de los estudiantes consume son: los carbohidratos (arroz, pan, fideos y las golosinas), la comida chatarra (pizza, hamburguesas, papa fritas, hotdog) y las bebidas como: jugos azucarados, colas y agua.
 - En lo que se refiere a los lugares de consumo de alimentos de la población investigada, todos manifestaron comer en casa. Así mismo la mayoría de ellos también come en lugares de comida rápida y en bar/kioscos.
 - Dentro de los factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios de la gran parte de los estudiantes tenemos: al ambiente familiar y los medios de comunicación.

2. De acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC) de los 98 estudiantes que representan el 100% de la población investigada; el 15% presentó sobrepeso. De los cuales el 10% pertenece al sexo femenino y el 4% restante al sexo masculino.

i. RECOMENDACIONES.

- Al fin que se practiquen los hábitos alimentarios saludables y evitar el aumento del sobrepeso, se recomienda a la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso:
 - Incluir en los programas de estudio temáticas sobre hábitos alimenticios saludables.
 - Control y vigilancia en los bares/kioscos de la institución a fin de que se expendan alimentos nutritivos.
 - Propiciar reuniones con los padres de familia, para dialogar sobre hábitos alimenticios saludables.

- Se recomienda a la Carrera de Enfermería a través de sus alumnas elaborar planes de intervención dirigidos a las escuelas con el fin de promover hábitos alimentarios saludables que reduzcan el riesgo de sobrepeso y obesidad.

j. BIBLIOGRAFÍA.

- Almache, C. & Córdova, R. (2008). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, según índice de masa corporal, en la Escuela Bilingüe Interamericana de Cuenca en el año lectivo 2007 – 2008 y factores asociados. *Lilacs*. Recuperado de: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-626127>.
- Albito Carrillo, T. M. (2015). Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del Bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, de la parroquia los Encuentros, Zamora en el año 2014. Universidad Nacional de Loja. Área de la Salud Humana. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>.
- Arroyo, H., Pasqualini, D., Llorens, A. (2010). Salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: una mirada integral. Rev. Med. Buenos Aires-Argentina: Organización Panamericana de la Salud - OPS, 2010. 680 p. Disponible en: <http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/otras%20pub/SaludBienestarAdolescente.pdf>.
- Ayala, A. M., Parada, M.L. (2012) Hábitos alimentarios de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición de la Fundación Barceló. Instituto Universitario Fundación H. A. Barceló Facultad de Medicina. Disponible en: <http://www.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH1bf2.dir/Tesina%20Ayala-Parada%20FINAL.pdf>.
- Bernardini M., V., García N. (2010). “Características alimentarias de los escolares de 6 a 12 años con sobrepeso y obesidad de la Escuela N° 215 Octavia Ricardone. Bigand, provincia de Santa Fe - Argentina”. Nacional de Salta. Facultad de Ciencias de la Salud. Disponible en: [http://www.nutrinfo.com/biblioteca/monografias/tesis_berardi-garcia\[1\].pdf](http://www.nutrinfo.com/biblioteca/monografias/tesis_berardi-garcia[1].pdf).
- Cabrera C. (2011). “sobrepeso y obesidad en los/as adolescentes del colegio particular “Dr. José María Vivar Castro”, periodo Octubre 2010-Abril 2011”. (Online).Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4171/1/CABRERA%20QUI%20C3%91ONEZ%20KARINA%20DEL%20CISNE%20.pdf>.
- Cuadrado F., Galarza s., Villota I. (2008). Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (Ministerio de Salud Pública). Quito–Ecuador. Disponible en: <http://secian.com/guias/3guia.pdf>.
- Cuenca Apolo, D., X. (2011). Síndrome metabólico y estilos de vida asociados en niños y niñas con sobrepeso de 8 a 12 años de las Escuelas Fiscales de la parroquia Sucre de la ciudad de Loja en el periodo enero - junio del 2011. (Online). Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6316/1/Cuenca%20Apolo%20Diego%20Xavier.pdf>.

- Flórez, Espitia, M., M. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad por índice de masa corporal, porcentaje de masa grasa y circunferencia de cintura en niños escolares de un colegio Militar de Bogotá-Colombia. Pontificia Universidad Javeriana Carrera de Nutrición y Dietética. Disponible en: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis703.pdf>.
- Gutiérrez H., Mariscal A., Almanzor P., y otros. (2011). Secretaria General de Gobierno de Jalisco. Diez problemas de la población de Jalisco una perspectiva sociodemográfica (Online). Jalisco – México. I, 31:241. Disponible en: <http://iieg.gob.mx/contenido/PoblacionVivienda/libros/PDF/libroDiezproblemasJalisco.pdf>.
- González Cartuche, J., L. (2012). Sobrepeso y obesidad como factores de riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en adolescentes del ciclo básico del colegio Manuel Cabrera. (Online). Universidad Nacional de Loja. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4057/1/CARTUCHE%20GONZ%C3%81LEZ%20JOS%C3%89%20LUIS.pdf>.
- Hernández Martínez, H. (2010). Modelo de creencia de Salud y Obesidad. Un estudio en los adolescentes de la provincia de Guadalajara. Universidad de Alcalá. Departamento de psicopedagogía y Educación Física. Madrid-España. Disponible en: <http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/9024/TESIS%20HELENA%20HERNANDEZ%20MARTINEZ.pdf?sequence=1>.
- Hernández Triana, M., Ruiz Álvarez, V. Obesidad, una epidemia mundial: Implicaciones de la genética. Rev Cubana Invest Bioméd, Ciudad de la Habana, v. 26, n. 3, sept. 2007. Accedido el 14 oct. 2010. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo>.
- Ibáñez, M., (2013). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en la adolescencia. Universidad de Abierta Interamericana. Buenos Aires-Argentina. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112594.pdf>.
- Iglesias Diz, J. L. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatr Integral. Santiago de Compostela – España, XVII (2): 88-93. Disponible en: <http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>.
- Ireba, L. (2014). Sobrepeso y obesidad infantil: El ejercicio físico como herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil [en línea]. Trabajo final de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1010/te.1010.pdf>.

- Londoño. C. C., Díaz, N., Mojica, G. T., Sánchez, C. ((2009). Sobrepeso en escolares: prevalencia, factores protectores y de riesgo. Bogotá- Colombia. Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario, Facultad de Medicina, Departamento de Pediatría. Disponible en: https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01127332/file/2015PA113002_annexe.PDF.
- López P., Robles J. (2011). Normas de nutrición para la prevención secundaria del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes. Rev. Med. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Coordinación Nacional de Nutrición. Quito-Ecuador. 1:85. Disponible en: http://www.opsecu.org/manuales_nutricion/SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD/ART.%20PREVENCION%20SECUNDARIA.pdf.
- Macías Sedeño, P., B. (2012). “Estado nutricional en niños de segundo a cuarto de básica. Centro de Educación General Básica N° 5 Carlos Espinoza Larrea. Salinas. 2011-2012”. Universidad Estatal Península de Santa Elena. Libertad-Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/613/1/MACIAS%20CEDE%20C3%91O%20PATRICIA.pdf>.
- Márquez Bremes, M., R. (2009). ALIMENTACIÓN, EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA. Rev. Innovación y Referencias Educativas, Sevilla, España, 6(45), 1-8. (Online). Disponible en: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20ROSARIO_MARQUEZ_1.pdf.
- Oliva, O.H., Díaz, S.F. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 4(7), 176-199. (Online). Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetConsumoDeComidaRapidaYObesidadElPoderDeLaBuenaAlim-4932676.pdf>.
- Ortiz-Hernández, L., Acosta-Gutiérrez, M., Núñez-Pérez, A., Peralta-Fonseca, N. & Ruiz Gómez, Y. (2007). En escolares de la Ciudad de México la inseguridad alimentaria se asoció positivamente con el sobrepeso. *Rev Invest Clin*, 59(1), 32-41.
- Paccor, A. (2012). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de licenciatura en nutrición. Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>.
- Picoita Solórzano, P., J. (2012). Factores de riesgo modificables de sobrepeso y obesidad infantil en las alumnas de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela “Zoila Alvarado de Jaramillo” de la ciudad de Loja durante el periodo mayo-junio del 2012. (Online) Universidad Nacional de Loja. Área de la Salud Humana. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6594/1/Picoita%20Sol%20C3%B3rzano%20Pamela%20Johanna.pdf>.

- Quezada Quizphe, J., A. (2015). Los hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas de séptimo año de educación básica de la escuela Julio María Matovelle de la ciudad de Loja y la intervención del trabajador/a social. (Online). Universidad Nacional de Loja. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/10394/1/JESSICA%20QUEZADA.pdf>.
- Ramos García, J. A. (2011). Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del cantón Guaranda provincia de Bolívar 2011. (Online). Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1094/1/34T00243x.pdf>
- Sarmiento Mora, L. M. (2012). La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la Escuela fiscal “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de cultura física. Disponible en: <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5554/1/TESIS.pdf>.
- Sayón Orea, M., C. (2011). Factores de riesgo asociados con la incidencia de sobrepeso/obesidad en la cohorte Sun. Universidad de Navarra. Facultad de Medicina. Pamplona-España. Disponible en: file:///D:/Downloads/Tesis_Sayon-Orea.pdf.
- Sección de Programas de Salud de la Delegación de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia. (2008). “Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente”. Ayuntamiento de Valencia. Concejalía de Sanidad. Servicio de Sanidad. Rev. Med. Valencia-España. V. 4129: 1-46. Disponible en: [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/\\$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement).
- Sverdooff, H. (2002). Obesidad: una epidemia del siglo XXI. *Lilacs*, 31(2/3), 11-14.
- Tovo, M. (2013). Valoración del estado nutricional y descripción de hábitos relacionados con el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en adolescentes: Comparación entre dos escuelas de gestión pública y privada en la localidad de Tortuguitas, Provincia de Buenos Aires - Argentina. Universidad de Belgrano. Disponible en: http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/559_Tovo.pdf
- Villagómez -Bosmediano, G. S. (2011). Propuesta de mejoramiento para la seguridad alimentaria en los restaurantes de la ciudad de Otavalo. Ibarra-Ecuador. Disponible en: <http://dspace.pucesi.edu.ec/bitstream/11010/101/1/T72555.pdf>.

k. ANEXOS

ANEXO Nº 1



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

**CUESTIONARIO PARA LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO
AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL
MILENIO BERNARDO VALDIVIESO.**

Estimado\la estudiante, solicito su valiosa colaboración contestando sinceramente las preguntas formuladas a continuación, sus respuestas tienen el carácter confidencial y son de mucha importancia para conocer la realidad sobre los **“Hábitos alimentarios y Frecuencia de sobrepeso en estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja”**.

Por favor, escriba la respuesta en el espacio que corresponda, o, marque con una X según su criterio:

DATOS GENERALES:

EDAD:.....

SEXO: **HOMBRE** () **MUJER** ()

1. Marque con una X, según corresponda. La frecuencia de comidas diarias que usted práctica es:

- | | | |
|--|---------------|---------------|
| <input type="radio"/> Desayuno | SI () | NO () |
| <input type="radio"/> Refrigerio
(Media mañana) | SI () | NO () |
| <input type="radio"/> Almuerzo | SI () | NO () |
| <input type="radio"/> Entre día
(Media tarde) | SI () | NO () |
| <input type="radio"/> Merienda | SI () | NO () |

2. Marque con una X, en el casillero que corresponda. Con qué frecuencia consume los alimentos que se detallan a continuación:

ALIMENTOS	CONSUME	NO CONSUME
Carne: pollo, res (vaca) y cerdo		
Mariscos: pescado, corvina, camarón.		
Huevos		
Leche		
Queso y quesillo		
Yogurt		
Pan		
Arroz		
Papa		
Yuca		
Fideos		
Acelga		
Espinaca		
Brócoli		
Zanahoria		
Pimientos		
Coliflor		
Pepino		
Tomate		
Cebolla		
Lechuga		
Leguminosas: porotos, lentejas, garbanzos, arvejas. Choclo.		
Frutas		
Bebidas azucaradas: colas, jugos.		
Golosinas: caramelos, snacks, galletas		
Comida rápida: pizza, hamburguesas, papas fritas, hotdog.		

3. Marca con una X, según corresponda. Los lugares donde usted come diariamente son:

- | | | |
|----------------------------|-------------|-----------|
| ▪ En casa | SIEMPRE () | NUNCA () |
| ▪ Restaurant | SIEMPRE () | NUNCA () |
| ▪ Lugares de comida rápida | SIEMPRE () | NUNCA () |
| ▪ Bar escolar/kiosco | SIEMPRE () | NUNCA () |

4. Marque con una X, según corresponda su respuesta. En el desarrollo de sus hábitos alimentarios, ha tenido influencia los siguientes factores:

- | | SI | NO |
|-------------------------------|-----|-----|
| • Ambiente familiar (Familia) | () | () |
| • Medios de comunicación | () | () |
| • compañeros | () | () |

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

ANEXO Nº 2

Autorización para aplicar el instrumento de investigación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
COORDINACIÓN DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

Of. Nº. 290- CCE-ASH-UNL.
Loja, 12 de abril de 2016

Dra. Sandra Gutiérrez Sánchez
DIRECTORA DE EDUCACION BASICA INICIAL, INFERIOR Y MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO.
Presente,

Con un cordial saludo me dirijo a Usted, en la oportunidad de solicitar su autorización para que la señorita **VICTORIA CECIBEL BELITAMA MONCAYO** con CI. 1105653693, egresada de la Carrera de Enfermería del ASH-UNL, aplique encuestas y toma de peso y talla a los alumnos del sexto y séptimo año de educación, esto con la finalidad que realice su trabajo de investigación, intitulado **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DE SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA"** previo a obtener el título de Licenciada en Enfermería.

Por la atención a la presente le expreso mi agradecimiento.

Muy atentamente,

Dra. Gloria A. Carrión F.

COORDINADORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA (E)

GCF/Elaborado por Dra. Elsa Pineda
C.c. Archivo



Pedo
14-04/16
[Signature]

ANEXO Nº 3



Fotografía 1- 2: Reconocimiento del área, donde se llevó a cabo la investigación.
Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso. Loja.



Fotografía 3: Socialización del tema a investigarse a la Directora de Educación
Básica Inicial, Inferior y Media de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo
Valdivieso. Loja.



Fotografía 4-5: Entrega y aplicación de encuestas a los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso. Loja.



Fotografía 6-7: Entrega y aplicación de encuestas a los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso. Loja.



Fotografía 8-9: Toma de peso y talla a los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso. Loja.



Fotografía 10-11: Toma de peso y talla a los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso. Loja.

ANEXO 4.

4.1. REGISTRO DE PESO Y TALLA PARA LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA.

GRADO: 6° "A"		REGISTRO DE PESO Y TALLA			
N	GENERO	EDAD	PESO	TALLA	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)
1	Femenino	10	44 kg	140 cm	22
2	Femenino	10	46 kg	138 cm	24
3	Femenino	11	40 kg	140 cm	20
4	Masculino	11	35 kg	130 cm	21
5	Femenino	11	34 kg	136 cm	18
6	Femenino	12	44 kg	140 cm	22
7	Femenino	11	42 kg	141 cm	21
8	Masculino	11	44 kg	140 cm	22
9	Femenino	10	55 kg	142 cm	27
10	Femenino	11	40 kg	137 cm	21
11	Masculino	11	45 kg	144 cm	21
12	Femenino	10	38 kg	136 cm	21
13	Femenino	10	48 kg	145 cm	23
14	Masculino	11	40 kg	139 cm	21
15	Masculino	9	32 kg	137 cm	17
16	Masculino	11	38 kg	135 cm	21
17	Masculino	11	42 kg	137 cm	22
18	Masculino	11	38 kg	133 cm	22
19	Masculino	11	46 kg	145 cm	22
20	Femenino	10	38 kg	135 cm	21
21	Masculino	11	42 kg	138 cm	22
22	Femenino	11	58 kg	148 cm	26
23	Femenino	10	46 kg	136 cm	25
24	Femenino	10	35 kg	134 cm	20
25	Femenino	10	58 kg	150 cm	26
26	Femenino	10	42 kg	144cm	20
27	Femenino	10	56 kg	146 cm	26
28	Femenino	11	45 kg	146kg	21

SOBREPESO = 4

4.2. REGISTRO DE PESO Y TALLA PARA LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA.

GRADO: 6° "B"		REGISTRO DE PESO Y TALLA			
N	GENERO	EDAD	PESO	TALLA	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)
1	Femenino	11	58 kg	150 cm	26
2	Femenino	11	37 kg	138 cm	20
3	Femenino	11	40 kg	150 cm	18
4	Femenino	10	35 kg	133 cm	20
5	Femenino	11	36 kg	135 cm	20
6	Masculino	11	38 kg	135 cm	21
7	Masculino	12	40 kg	132 cm	23
8	Femenino	10	55 kg	150 cm	24
9	Masculino	10	37 kg	138 cm	20
10	Femenino	10	45 kg	142 cm	22
11	Femenino	11	50 kg	146 cm	24
12	Femenino	9	45 kg	133 cm	26
13	Femenino	11	40 kg	138 cm	21
14	Masculino	12	40 kg	144 cm	19
15	Femenino	11	41 kg	141 cm	20
16	Masculino	11	40 kg	138 cm	21
17	Masculino	12	36 kg	133 cm	21
18	Femenino	11	45 kg	143 cm	22
19	Femenino	10	52 kg	150 cm	23
20	Masculino	11	42 kg	148 cm	19
21	Femenino	10	50 kg	146 cm	24
22	Masculino	10	42 kg	135 cm	23
23	Femenino	11	50 kg	152 cm	22
24	Femenino	11	55 kg	151 cm	24
25	Masculino	11	35 kg	135 cm	19
26	Femenino	11	55 kg	150 cm	24
27	Femenino	10	50 kg	140	26

OBREPESO =3

4.3. REGISTRO DE PESO Y TALLA PARA LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA.

GRADO: 7 "A"		REGISTRO DE PESO Y TALLA			
N	GENERO	EDAD	PESO	TALLA	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)
1	Femenino	11	52 kg	145 cm	25
2	Femenino	11	56 kg	145 cm	27
3	Masculino	12	45 kg	143 cm	22
4	Femenino	11	45 kg	138 cm	24
5	Masculino	11	45 kg	137 cm	24
6	Masculino	11	50 kg	146 cm	24
7	Masculino	11	45 kg	142 cm	22
8	Femenino	11	45 kg	136 cm	24
9	Masculino	12	50 kg	153 cm	21
10	Femenino	11	45kg	142 cm	22
11	Masculino	11	40 kg	136 cm	22
12	Femenino	11	48 kg	147 cm	22
13	Femenino	11	54 kg	150 cm	24
14	Masculino	13	56 kg	160 cm	22
15	Femenino	11	45 kg	146 cm	21
16	Masculino	11	50 kg	147 cm	23
17	Femenino	11	56 kg	148 cm	26
18	Masculino	11	56 kg	150 cm	25
19	Femenino	11	58 kg	153 cm	25
20	Masculino	11	52 kg	141 cm	26
21	Femenino	11	46 kg	152 cm	20

SOBREPESO = 3

4.4. REGISTRO DE PESO Y TALLA PARA LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO BERNARDO VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA.

GRADO: 7° "B"		REGISTRO DE PESO Y TALLA			
N	GENERO	EDAD	PESO	TALLA	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)
1	Masculino	11	40 kg	131 cm	23
2	Masculino	12	54 kg	147 cm	25
3	Femenino	11	45 kg	146 cm	21
4	Masculino	11	58 kg	147 cm	26
5	Femenino	12	56 kg	154 cm	24
6	Masculino	11	64 kg	154 cm	27
7	Femenino	11	45 kg	136 cm	24
8	Masculino	12	55 kg	153 cm	24
9	Femenino	11	52 kg	141 cm	26
10	Femenino	11	52 kg	153cm	22
11	Masculino	11	45 kg	145 cm	22
12	Masculino	11	55 kg	146 cm	26
13	Femenino	12	55 kg	152 cm	24
14	Femenino	11	45 kg	145 cm	21
15	Masculino	11	55 kg	150 cm	24
16	Femenino	11	55 kg	149 cm	25
17	Masculino	11	40 kg	132 cm	23
18	Masculino	11	48 kg	135 cm	26
19	Femenino	11	55 kg	154 cm	23
20	Masculino	11	50 kg	153 cm	21
21	Femenino	12	52 kg	154 cm	22
22	Masculino	11	59 kg	155 cm	25

SOBREPESO = 4

ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGINAS
PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
A. TÍTULO.....	1
B. RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
C. INTRODUCCIÓN.....	4
D. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	7
1. ADOLESCENCIA.....	7
2. SOBREPESO.....	7
3. CAUSAS PARA DESARROLLAR SOBREPESO EN LA ADOLESCENCIA.....	8
3.1. Factores Biológicos.....	8
3.1.1. Según Edad y Sexo.....	8
3.1.2. Antecedentes Familiares.....	9
3.2. Factores Sociales.....	9
3.2.1. Hábitos de Alimentación.....	9
3.2.2. Actividad Física.....	10
4. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ADOLESCENCIA.....	10
4.1. Alimentación en la adolescencia.....	11
4.2. Frecuencia alimentaria en la adolescencia.....	16

4.3. Lugares de consumo de alimentos en la adolescencia.....	17
4.4. Factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes.....	18
5. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC).....	20
E. MATERIALES Y MÉTODOS.....	21
F. RESULTADOS.....	23
G. DISCUSIÓN.....	30
H. CONCLUSIONES.....	34
I. RECOMENDACIONES.....	35
J. BIBLIOGRAFÍA.....	36
K. ANEXOS.....	40
ÍNDICE.....	51