



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN
EL SOBREPESO Y OBESIDAD DE LOS
ADOLESCENTES COLEGIO FISCAL MIXTO
VALDIVIA. SANTA ELENA 2013 - 2014**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADO/A EN ENFERMERÍA

AUTORES:

**AQUINO GONZABAY JUAN KLEBER
HERMENEJILDO CRISTÓBAL ANGIE KELLY**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBO

LA LIBERTAD-ECUADOR

2014



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN
EL SOBREPESO Y OBESIDAD DE LOS
ADOLESCENTES COLEGIO FISCAL MIXTO
VALDIVIA. SANTA ELENA 2013 - 2014**

TRABAJO DE TITULACIÓN

**AQUINO GONZABAY JUAN KLEBER
HERMENEJILDO CRISTÓBAL ANGIE KELLY**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBO

LA LIBERTAD-ECUADOR

2014

UPSE

La Libertad, Septiembre 2014

APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD DE LOS ADOLESCENTES COLEGIO FISCAL MIXTO VALDIVIA.SANTA ELENA 2013-2014”,Elaborado por el Sr. Juan Kleber Aquino Gonzabay y Sra. Angie Kelly Hermenejildo Cristóbal, egresados de la Carrera de Enfermería, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de licenciada en enfermería, me permito a declarar que luego de haber orientado, y revidado, la apruebo a todas sus partes.

Atentamente

.....
Lcda. Delfina Jimbo

TUTORA

CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA

En mi calidad de Licenciada de la especialidad de Lengua y Literatura, luego de haber revisado y corregido la tesis “**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO FISCAL MIXTO VALDIVIA-SANTA ELENA**” previa la obtención del Título de **LICENCIADO/A EN ENFERMERÍA**, de los estudiantes de la Carrera de Enfermería, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, **AQUINO GONZABAY JUAN KLEBER** y **HERMENEJILDO CRISTÓBAL ANGIE KELLY**, certifico que está habilitada con el correcto manejo del lenguaje, claridad en la expresión, coherencia en los conceptos, adecuado empleo de la sinonimia, corrección ortográfica y gramatical.

Es cuanto puedo decir en honor a la verdad.

La Libertad, septiembre del 2014

ALEXIS ZULEMA ALBÁN ÁLVAREZ
LICENCIADA EN LITERATURA Y PEDAGOGÍA

DEDICATORIA

A Dios, por darme la vida y fuerzas para culminar este largo trayecto.

A mis padres, hija, esposo y familia por ser el pilar fundamental e incentivar me a avanzar brindándome el apoyo que permitió alimentar mi espíritu luchador.

A mis profesores quienes han sido parte de esta travesía impartíendome conocimientos científicos y humanísticos que me ayudarán permanentemente en el ejercicio de mi profesión.

ANGIE

A Dios, por la fuerza, la fortaleza y la guía para ser una persona de bien y cumplir mis metas. A mi madre, por su ejemplo de superación y ser el pilar fundamental en mi vida, con su apoyo, consejos y perseverancia para avanzar al logro de mis objetivos. A mi hermana, por sus palabras de motivación, apoyo constante e incondicional; ha sido muy importante en esta lucha, sin ella no lo hubiese conseguido.

A mi esposa, por participar en los momentos importantes de mi vida, mi querida hija, lo mejor de todo, mi inspiración para poder seguir y cumplir mis metas. Y a mis tíos y abuelos quienes han sido un valioso aporte en esta consecución

JUAN

AGRADECIMIENTOS

A Dios: guía y fortaleza en esta lucha para cumplir nuestra anhelada meta.

A nuestros padres, por su apoyo incondicional: espiritual, material; por su ejemplo de perseverancia, su motivación para continuar hasta cumplir nuestros sueños y darnos la oportunidad de seguir una carrera profesional.

A los docentes por su valioso contingente en este proceso de formación profesional.

A nuestra Tutora de tesis, Lcda. Delfina Jimbo, por su paciencia, dedicación y los invaluable conocimientos brindados durante el desarrollo y culminación exitosa de nuestra tesis.

ANGIE Y JUAN

TRIBUNAL DE GRADO

Lic. Guillermo Santa María S, MSc.

**DECANO DE LA FACULTAD
SOCIALES Y DE LA SALUD**

Dr. Juan Monserrate Cervantes, MSc.

**DIRECTOR DE LA ESCUELA
DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Lic. Sonia Santos Holguín, MSc.

PROFESOR DEL ÁREA

Lic. Delfina Jimbo. B, MSc.

TUTORA

Abg. Joe Espinoza Ayala

SECRETARIO GENERAL

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO Y
OBESIDAD DE LOS ADOLESCENTES COLEGIO FISCAL MIXTO
VALDIVIA. SANTA ELENA” 2013-2014**

AUTORES: Aquino Gonzabay Juan Kleber
Hermenejildo Cristóbal Angie Kelly.
TUTORA: Lic. Delfina Jimbo

RESUMEN

La presente investigación determina los hábitos alimentarios que influyen en el sobrepeso y obesidad de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Valdivia, Provincia de Santa Elena. Es un estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal, que identificará el estado nutricional de los adolescentes, hábitos alimentarios y el sedentarismo. Las Técnicas e instrumentos de obtención de datos fueron: la observación y la encuesta; con la primera se estableció el índice de masa corporal y el estado nutricional y con la segunda se determinó los hábitos alimentarios de los adolescentes y el sedentarismo. Se concluyó que el 16% de mujeres y 14% de hombres tienen Sobrepeso y el 1% de ambos padece Obesidad, prevaleciendo en edades de 16 a 18 años; debido a que el 21% y el 71% consumen carbohidratos, todos los días con mayor predisposición los adolescentes de 14 a 16 años. Además de la ingesta de comida chatarra, predominando las “bandejitas” ricas en grasas saturadas, con un 35% para los hombres y un 24% para las mujeres, con mayor tendencia desde 14 a 18 años. Otro factor del sobrepeso y obesidad es el sedentarismo: un 7% de mujeres y un 2% de hombres no practican actividad física; además la actividad en tiempo libre: el 56% de mujeres y un 44% de hombres escuchan música, predominando entre 14 a 18 años. Debido a ello se elaboró una guía didáctica que propone un estilo de vida saludable, para disminuir el Sobrepeso mediante el consumo de alimentos sanos en los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Valdivia.

PALABRAS CLAVES: Hábitos alimentarios Sobrepeso y obesidad
Adolescentes

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO Y
OBESIDAD DE LOS ADOLESCENTES COLEGIO FISCAL MIXTO
VALDIVIA. SANTA ELENA” 2013-2014**

AUTHORS: Aquino Gonzabay Juan Kleber
Hermenejildo Cristóbal Angie Kelly.
TUTOR: Lic. Delfina Jimbo

SUMMARY

This research determines that influence eating habits in overweight and obese adolescents Valdivia Joint Fiscal Association, Santa Elena. It is a descriptive study, quantitative, cross-sectional, which will identify the nutritional status of adolescents, eating habits and physical inactivity. Techniques and instruments for data collection were: observation and survey; first with the body mass index and nutritional status was established and the second eating habits and sedentary adolescents was determined. It was concluded that 16% of women and 14% of men are overweight and 1% of both suffers Obesity prevail in ages of 16 to 18 years; because the 21% and 71% carbohydrates consumed each day with more predisposed adolescents 14 to 16 years. Besides junk food intake, predominantly rich "trays" in saturated fat, with 35% for men and 24% for women, with a greater tendency from 14 to 18 years. Another factor of overweight and obesity is the sedentary lifestyle: 7% of women and 2% of men do not practice physical activity; further activity in leisure time: 56% of women and 44% of men listen to music, predominantly between 14-18 years. Because of this a teaching guide that offers a healthy lifestyle to decrease overweight by eating healthy foods in adolescents of Valdivia Joint Fiscal Association was developed.

KEY WORDS: EATING HABITS -OVERWEIGHT AND OBESITY-
ADOLESCENT

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
TRIBUNAL DE GRADO	vi
RESUMEN	vii
SUMARY	viii

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema	3
Justificación	7
Objetivos	8

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 MARCO CIENTÍFICO	9
1.1.1 Antecedentes investigativos	9

1.1.2 Teorías de Enfermería	10
1.1.3 Estado nutricional	12
1.1.3.1 Valoración del Estado nutricional	12
1.1.4 Índice de Masa Corporal	13
1.1.5 La alimentación de la adolescencia	15
1.1.6 Estilo de vida saludable	18
1.1.6.1 Pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes	19
1.1.6.2 Hábitos alimentarios	24
1.1.7 Cuidados de Enfermería	25
1.2 MARCO LEGAL	27
1.5 MARCO CONCEPTUAL	31

CAPITULO II

METODOLOGÍA	33
2.1. Tipo de la investigación	33
2.2. Población y muestra	33
2.3. Esquema de variables	34
2.5. Operacionalización de variables	35
2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
2.7. Consideraciones éticas	40
2.8. Talento Humano	41

CAPITULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	42
CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	54
GLOSARIO	128

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO	55
ANEXO 2 AUTORIZACIÓN DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN	57
ANEXO 3 ENCUESTA	58
ANEXO 4 CRONOGRAMA	64
ANEXO 5 PRESUPUESTO	65
ANEXO 6 TABLAS Y GRÁFICOS	66
ANEXO 7 RESULTADOS DE URKUND	126
ANEXO 8 CARTA DE AGRADECIMIENTO	127
ANEXO 9 EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS	130

PROPUESTA

	Pág.
ANTECEDENTES	135
MARCO INSTITUCIONAL	136
ANÁLISIS FODA	137
OBJETIVO GENERAL	138
ESTRATEGIA	138
BENEFICIARIOS	139
METODOLOGÍA	139
RECURSOS	140
PRESUPUESTO	140
CRONOGRAMA	141
EVALUACIÓN	141
GUÍA DIDÁCTICA	142
BIBLIOGRAFÍA	175

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y obesidad constituye un problema de Salud Pública, que afecta a personas de todas las edades y sectores económicos a nivel mundial. Este problema es el resultado de los hábitos alimentarios inadecuados, de llevar una vida sedentaria y consumir alimentos bajos en contenido nutricional. La Organización Mundial de la Salud explica que la causa del sobrepeso y obesidad es la acumulación anormal o excesiva de grasa, perjudicial para la salud. Aspectos que están considerados como el quinto factor de riesgo de mortalidad.

En el Ecuador los hábitos alimentarios inadecuados afecta a un gran número de adolescentes, debido a la frecuencia con que los consumen, por ello se determinará los hábitos alimenticios, el estado nutricional, el sedentarismo en los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Valdivia de la comuna del mismo nombre, Provincia de Santa Elena. Afirmando, consecuentemente que estos factores influyen en el estado nutricional de los adolescentes.

Este estudio tiene como base fuentes bibliográficas, valoración del estado nutricional, la alimentación en la adolescencia, pirámide del estilo de vida saludable, hábitos alimentarios, fundamento bibliográfico que permitió se elabore un formulario de preguntas para determinar el nivel de los aspectos señalados como motivos del estudio investigativo, que se desarrolló sobre un universo de 622 adolescentes obteniendo una muestra de 187 estudiantes de 14 a 19 años de edad.

El estudio evidenció que el 29% de mujeres tienen Sobrepeso y un 1% Obesidad, comprendidas entre las edades de 14 a 18 años. Mientras que en los hombres el 32% padece sobrepeso y un 1% obesidad, entre las edades de 16 a 18 años. Lo que se debe a que el 71% de las mujeres y el 70% de hombres consumen carbohidratos con una frecuencia diaria; a lo que se suma la ingesta de comidas chatarras: un 11 % de las mujeres ingieren este tipo de comidas con una frecuencia 3 a 4 veces por semana, el 2% consume con una frecuencia de 4 a 6 veces por semana, en cuanto al género masculino se tiene que el 19% consume comidas chatarra con una frecuencia de 3 a 6 veces por semana y más. Agregándose que el 7% de mujeres y el 2% de hombres no realizan actividad física, teniendo que añadir la actividad de tiempo libre que más influye en hombres y mujeres es escuchar música con un 56% y 44% respectivamente. Con estos datos obtenidos se concluyó que el consumo de comidas chatarras y el sedentarismo intervienen en el sobrepeso y obesidad de los adolescentes.

Ante esta problemática se elaboró la guía didáctica educativa, “Descubriendo una mejor manera de alimentarse”, cuyo objetivo fundamental es disminuir el sobrepeso, en ella se describen temas como alimentos y nutrientes, pirámide nutricional, alimentación de los adolescentes, pirámide del estilo de vida saludable; información que proporciona a los adolescentes la vía correcta de seleccionar los alimentos que va a ingerir y así mejorar su estado nutricional. En cada uno de los módulos de la guía educativa se detalla la metodología a utilizar en el proceso de la enseñanza como: presentación en diapositivas, papelógrafo, trabajo en equipo, también los resultados de aprendizaje todo esto con la finalidad de que los estudiantes aprendan y practiquen un estilo de vida saludable.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente el Sobrepeso y la Obesidad son considerados problemas de Salud Pública, que preocupan a los entes que deben vigilar por el bienestar ciudadano en todos los sectores del mundo entero, además aumenta día a día, adquiriendo un gran impacto social, sin respetar límites de edad, raza, y clase social; con predisposición en los adolescentes, afectando a la salud con enfermedades colaterales como hipertensión, diabetes y otras que llegan a consecuencias trágicas como discapacidades y la muerte.

Se considera al Sobrepeso y Obesidad cuando un individuo tiene un exceso de peso corporal causado por la acumulación de tejido graso. (Calvo, Escudero, Gómez, & Riobó, 2011)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012), explica como causa de Sobrepeso y Obesidad a la acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial para la salud. Esta organización indica que 2,8 millones de personas mueren a causa del sobrepeso y obesidad; además están consideradas como el quinto factor de riesgo de mortalidad.

La prevalencia del sobrepeso y la obesidad en jóvenes avanza rápidamente y se atribuye a cambios sociológicos, culturales y ambientales, que promueven las conductas obesogénicas en los adolescentes, destacando el consumo excesivo de comidas rápidas que contienen poca calidad nutricional: entre ellas el consumo de grasas, hidratos de carbono, gaseosas y jugos artificiales, disminuyendo de esta manera la alimentación natural (Pérez, Sandoval, Schneider, & Azula, 2008).

La Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad (IASO) (2011) revela que niños/as de 5 a 17 años tienen sobrepeso y obesidad. En un estudio realizado indica que la mitad de la población de Grecia el 37 % de niñas y 45% de niños padece de sobrepeso y obesidad. También el 20% y el 30% de la población de Estados Unidos, México, Chile, España, Portugal, Australia, Brasil se encuentran afectadas. Sudáfrica, Dinamarca, Corea, República Checa y Eslovaquia, fluctúan entre el 17,7 al 10% de la población con sobrepeso y obesidad. Siendo China el país con menos índice, en niñas con 4,5% y niños con 5,9% de la población afectada.

En la revista América Economía, De Los Reyes, Alfonso. (2012) en su columna Obesidad en Latinoamérica, factores detrás del incremento; menciona que la población mayor de 15 años son quienes están más expuestos al sobrepeso y obesidad, patologías que se producen por dos condiciones:

- a) El incremento económico de la región aumentó y causó el acceso y consumo de las comidas chatarras en las clases más pobres. Esto significa que gran parte de las personas están comiendo fuera de casa, sea por necesidad o por diversión, ya que muchos ejecutivos y jóvenes empleados, recurren a este tipo de comida por su precio y rapidez.
- b) La globalización del mercado aumentó cadenas de comida rápida en la región.

Entre otros factores cabe mencionar: las comidas procesadas, la participación de la mujer en el trabajo dejando a un lado las tareas del hogar y la vida sedentaria que han originado los videojuegos, redes sociales, entre otras.

Dentro de los países que tienen cierto grado de Sobrepeso están: México y Venezuela que ocupan el primer y segundo lugar con el 75.1% y el 72.8% respectivamente; Bolivia, Guatemala, Uruguay, Chile, Republica Dominicana, Costa Rica, Perú, Colombia oscilan en 70 y 60%, mientras que, Brasil y Argentina tienen 53.6% y 51.8% respectivamente; no obstante Ecuador con un 50.9%.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011- 2013, el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo indica que los adolescentes ecuatorianos de 12 a 19 años presentan sobrepeso/obesidad en un 26%, y de estos el 27% padece de estos trastornos de la alimentación entre las edades de 12 a 14 años frente a un 24.5% de las edades de 15 a 19 años. Prevalciendo más en los afroecuatorianos con un 43.7%. La mayor proporción de adolescentes con sobrepeso y obesidad se encuentran en Galápagos con un 34.5%, seguida de Azuay con un 34.4% y Guayaquil con un 31.9%. Santa Elena se encuentra con un 21%, seguidamente de provincias como Esmeraldas, El Oro, Cañar y Morona Santiago.

En Ecuador Yépez, Carrasco y Baldeón (2008) en su estudio de Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes, concluyeron que el exceso de peso afecta a un 21,2% y de estos el 13,7% padece sobrepeso y el 7,5 % con obesidad; estos resultados mostraron mayor predisposición en los estudiantes de la Costa que en los de la Sierra, predominando en los colegios privados.

En la provincia de Santa Elena se han realizado estudios sobre el estado nutricional en otros grupos de edades como preescolares y escolares; no así en el grupo de adolescentes de 14 a 19 años; sin embargo la Organización Panamericana de Salud (OPS), El Ministerio de Salud Pública (MSP) y el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2010) reporta una tasa de

mortalidad de 39,4% por patologías relacionadas al síndrome metabólico como la Diabetes Mellitus, enfermedades cerebro-vasculares dentro de cuyos componentes se encuentran las patologías mencionadas.

De acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador elaborada por el MSP en el 2010, la obesidad está considerada como el octavo factor de muerte, teniendo que entre las provincias que reportaron mayores novedades fueron Pichincha con 9.541 fallecimientos, Guayas con 8.340, Santa Elena con 4.313, Tungurahua con 829, Cotopaxi con 781e Imbabura con 453.

Enunciado del problema

¿Los hábitos alimentarios y el sedentarismo serán influencia para el Sobrepeso y Obesidad de los adolescentes?

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo es importante porque en la Península de Santa Elena, no se han realizado estudios sobre prevalencia del sobrepeso y obesidad en los adolescentes lo que ha llevado a la necesidad de realizar el presente estudio, debido a la especial importancia que conlleva en el desarrollo de una vida segura y sana de la sociedad, permitiendo obtener información acerca de la existencia de este problema en el medio y así aportar datos a la población. Uno de los objetivos de la profesión de enfermería es brindar salud y bienestar a los individuos, familia y comunidad para mejorar la calidad de vida, por medio de la herramienta enseñanza—aprendizaje.

Es de conocimiento general que el sobrepeso ya no es sólo un problema de las personas adultas, sino también de niños y adolescentes, considerando que este último grupo se caracteriza por ser una etapa decisiva; es en este periodo cuando se adquiere la madurez biológica y si la nutrición no es apropiada influye desfavorablemente en el crecimiento somático y a la maduración sexual de los jóvenes. Por esta razón se investigará los hábitos alimentarios optados y su influencia en el Sobrepeso y Obesidad de los adolescentes del Bachillerato del Colegio Fiscal mixto Valdivia.

Las variables del problema a investigar son medibles, manejables y accesibles; la variable dependiente: en este caso, el sobrepeso y la obesidad se medirá a través del Índice de Masa Corporal (IMC) y el Perímetro de Cintura; mientras que la variable independiente: los hábitos alimentarios, serán medidos en base a los indicadores, a través de una encuesta elaborada por los estudiantes que constará de preguntas cerradas, dicotómicas y politómicas. Con los resultados obtenidos de la investigación se pretende aportar con datos y llevar un control de los adolescentes afectados y poder disminuir el número de estudiantes con sobrepeso y obesidad, mediante la elaboración de una guía nutricional que ayude a mejorar y elegir hábitos alimentarios adecuados.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Determinar los hábitos alimentarios que influyen en el Sobrepeso y Obesidad de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Valdivia.

Objetivos específicos:

Investigación:

- ✓ Identificar el estado nutricional mediante la medición del índice de masa corporal en los adolescentes del Bachillerato del Colegio Fiscal Mixto Valdivia.
- ✓ Determinar los Hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del ciclo Bachillerato del Colegio Fiscal Mixto Valdivia.
- ✓ Describir el tipo de actividad, en el tiempo libre, que realizan los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Valdivia.

Intervención:

- ✓ Elaborar una propuesta para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los adolescentes del ciclo Bachillerato del Colegio Fiscal mixto Valdivia.

HIPÓTESIS:

El consumo de comidas chatarras y el sedentarismo influyen en el estado nutricional de los adolescentes.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 MARCO CIENTÍFICO

1.1.1 Antecedentes Investigativos

En Ecuador, Yépez, Carrasco y Baldeón (2008) en su estudio de Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes, realizado en colegios particulares y fiscales de la Costa y de la Sierra, a cuyos estudiantes se les midió el peso y la talla y se calculó el índice de masa corporal, concluyeron que el exceso de peso afecta a un 21,2% y de estos el 13,7% padece sobrepeso y el 7,5 % con obesidad; estos resultados mostraron una mayor predisposición de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de la Costa que en los de la Sierra, prevaleciendo en los colegios privados con un 25.3% y los colegios públicos con un 18.9%, preponderando más en las mujeres que en los hombres con un 21.5% y 20.8% respectivamente.

Existen más estudios sobre el estado nutricional de los adolescentes realizados como trabajo de tesis previo a la obtención del título de Licenciados en enfermería de la Universidad de Cuenca, dirigiéndose más a la región Sierra. En uno de ellos se valoró el estado nutricional de los adolescentes entre las edades de 12 a 18 años de un Colegio de la ciudad de Cuenca; cuyo objetivo fue determinar el estado nutricional de los adolescentes, se tuvo como resultado que existen estudiantes con sobrepeso de género femenino en un 37.84% y obesidad con un 5.1%. Mientras que los del género masculino el 26.53% padece de sobrepeso y el 10.20% obesidad atribuyéndose a factores como el consumo elevado de carbohidratos tales como frituras y azúcares (Inga & Landivar, 2010).

1.1.2.- Teorías De Enfermería

Dorothea Orem

Dorothea Elizabeth Orem fue una de las enfermeras americanas más destacadas. La principal fuente de ideas sobre enfermería para Orem fueron sus experiencias. La teoría que planteó fue la del autocuidado, que está formada por diversos elementos conceptuales y tres teorías que puntualizan las relaciones entre estos conceptos (M.Alligood & Marriner-Tomey, 2011).

1. **Teoría de sistemas enfermeros:** describe y explica las relaciones que se debe mantener para que se origine el cuidado enfermero. Son considerados sistemas de acción para personas que tienen limitaciones derivadas o asociadas a su salud o en el cuidado dependiente, es decir, para usuarios que no puedan desempeñar un autocuidado o el cuidado dependiente (M.Alligood & Marriner-Tomey, 2011).
2. **Teoría del déficit de autocuidado:** en ella describe y explica como la enfermera puede ayudar a la gente. Es para personas que demanden del cuidado por sus limitaciones relacionadas con el estado o cuidado de su salud (M.Alligood & Marriner-Tomey, 2011).
3. **Teoría del autocuidado:** esta teoría es la que describe por qué y el cómo las personas cuidan de sí mismas. Las personas son capaces de llevar a cabo acciones que ayuden a mantener su vida, salud, desarrollo y bienestar (M.Alligood & Marriner-Tomey, 2011).

La teoría que hace énfasis en el presente estudio es la del autocuidado, en la cual las personas por si solas emplean acciones que serán beneficiosas para su salud en general, en donde el rol de la profesional de enfermería es el de educar a la

población para que ésta pueda cuidar de sí mismas y ser capaz de decidir y hacer lo que está bien para su salud. Con este fin, ellos, deben practicar un estilo de vida saludable considerando que en esto están inmersas un sinnúmero de acciones que el individuo debe aplicar en su diario vivir como los hábitos alimentarios adecuados, actividad física, higiene y que son estas actividades las que contribuyen a mantener su buen desarrollo y bienestar.

Nola Pender, Modelo Promoción de la Salud

El primer contacto de Nola Pender con la enfermería profesional fue a la edad de 7 años, cuando observaba el cuidado enfermero que le brindaban a su tía hospitalizada. Esta experiencia y la educación que recibió posteriormente inculcaron en ella un deseo de cuidar de los demás e influyeron en su idea de que la meta de la enfermería era ayudar a los pacientes a que se cuidaran ellos mismos (M.Alligood & Marriner-Tomey, 2011).

Esta teoría resalta uno de los roles más importantes de la enfermería: la educación para la salud; cuyo objetivo en sí es promover en el usuario una conducta promotora de salud, en la cual el individuo será capaz de elegir y decidir las acciones que le serán de mucha utilidad en su diario vivir y que de una u otra forma influirán en su estado de salud para el futuro y tener una vida productiva y beneficiosa. Entre las actividades que destacan por parte de las personas están: llevar y mantener una dieta sana, la práctica y realización de ejercicio físico de una manera periódica, tener el descanso adecuado, controlar el estrés, entre otras.

1.1.3.- Estado Nutricional

Estado físico en que se encuentra un hombre en relación con la ingesta y funcionamiento de su organismo, tras el ingreso de nutrientes, que satisfagan las necesidades nutricionales de su cuerpo, obteniendo un correcto estado nutricional, que favorezca el crecimiento y el desarrollo armónico del individuo, el mismo que será capaz de realizar sus actividades diarias y al mismo tiempo ayuda a que la persona se proteja de enfermedades y trastornos en un futuro.

1.1.3.1.- Valoración del Estado Nutricional

La valoración del estado nutricional, se realiza mediante la toma de las medidas antropométricas y el IMC. Además se puede complementar con el estudio de sus hábitos alimentarios. Las medidas antropométricas a utilizar en el estudio son:

Peso: es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos. La medición de este se realizará con una balanza equilibrada en kilogramos, que debe estar en una superficie plana, horizontal y firme, se calibrará antes de ser utilizada. La medición debe hacerse sin zapatos, con la menor ropa posible, el paciente debe estar erguido con la vista hacia el frente, sin moverse y que los brazos caigan naturalmente a los lados.

Estatura: Altura que tiene una persona que se encuentra en posición vertical desde la cabeza hasta los talones en posición firme y se mide en centímetros. Para esto la persona permanecerá en una posición firme y con talones unidos. La parte posterior del cuerpo debe estar en contacto con el tallímetro, en caso de no existir se lo puede tomar con una cinta métrica pegada en una superficie plana de manera vertical.

Perímetro de cintura: es la medición de la circunferencia de la cintura del individuo. Donde se mide el abdomen y es éste el que permite conocer la distribución de la grasa abdominal.

1.1.4.- Índice De Masa Corporal

Según la OMS (2012), el IMC es la medida en la que se asocia el peso y la talla de un individuo. Ideado por el estadístico belga Lambert Adolphe Jacques Quetelet, también se conoce como índice de Quetelet. Su cálculo se lo realiza, dividiendo el peso para la talla, elevada al cuadrado.

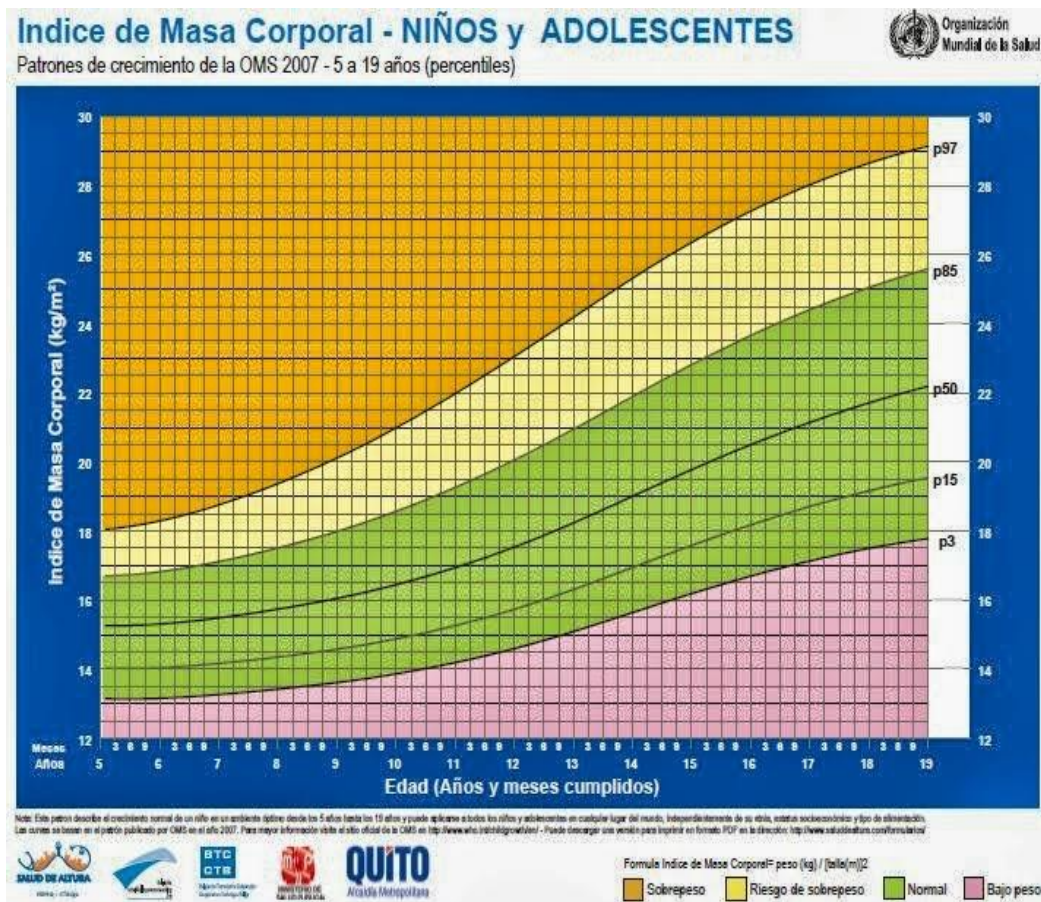
$$\text{Imc} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{talla (m)}^2}$$

Tabla 1: CLASIFICACIÓN DEL IMC SEGÚN OMS

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Infrapeso	< 18.50	< 18.50
Delgadez severa	<16.00	<16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Sobrepeso	≧ 25.00	≧ 25.00
Preobeso	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obeso	≧ 30.00	≧ 30.00
Obeso tipo I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obeso tipo II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obeso tipo III	≧ 40.00	≧ 40.00

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

Gráfico 1: ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES



Fuente:

http://www.saluddealtura.com/fileadmin/PDF/CURVASOMS/IMC_Ninos_5_a_19_años.pdf
http://www.saluddealtura.com/fileadmin/PDF/CURVASOMS/IMC_Ninos_5_a_19_años.pdf

Alimentación vs Nutrición

En muchas ocasiones estos términos se manejan como sinónimos; aunque cada uno tiene un significado diferente. La nutrición es el proceso mediante el cual el organismo transforma y utiliza los alimentos y los líquidos necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Mientras que la alimentación es el acto de comer, es decir proveer al organismo los alimentos o sustancias necesarios para sustentarlo.

1.1.5.- La Alimentación en la Adolescencia

La adolescencia

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia indica que la etapa de la adolescencia es aquella cuando los jóvenes toman nuevas obligaciones y pueden experimentar emociones de independencia, buscando su identidad, practicando valores aprendidos en la infancia y así desarrollar habilidades con las que se convertirán en adultos responsables. Esta es la etapa o periodo de transformación entre la niñez y la edad adulta (Lake, 2011).

En todas las etapas de la vida se necesita un requerimiento nutricional adecuado, para que nuestro organismo funcione correctamente. Durante la adolescencia las necesidades nutricionales son muy elevadas, ya que es en esta etapa donde se lleva a cabo la mayoría de transformaciones fisiológicas como el aumento del peso, la estatura, maduración sexual. Por tal razón se necesita llevar un control adecuado de las ingestas nutricionales; para no caer en alteraciones de déficit o aumento de peso.

Necesidades de nutrientes

Resulta muy dificultoso establecer una cantidad estándar de nutrientes para los adolescentes, ya que en este período el organismo sobrelleva muchos cambios bruscos que condicionan las necesidades nutricionales (Pastor, 2009). Entre los nutrientes se puede mencionar:

- **Energéticos:** este tipo de requerimiento está relacionado con la actividad física, ya que estos aportan con lo suficiente para que esta se pueda llevar a cabo (Pastor, 2009). Y es en este proceso (actividad física), donde el organismo va a quemar las calorías para no convertirlas en exceso e influir

en el sobrepeso. Este tipo de nutriente se encuentran en los diferentes productos que contengan carbohidratos y grasas.

- **Proteínas:** ellas ayudan al crecimiento de los músculos y tejidos (Pastor, 2009). Pueden ser de origen animal o vegetal que contribuirán al correcto funcionamiento y desarrollo de nuestro organismo, consideradas como la fuente principal para satisfacer las necesidades propias del organismo. Las necesidades nutricionales de las proteínas van a variar de acuerdo al género y a la edad.
- **Minerales y vitaminas:** se encuentran en muchos alimentos y éstos se constituyen en un elemento primordial en el proceso del crecimiento del adolescente (Pastor, 2009). Como por ejemplo tenemos el calcio y entre los alimentos que ayudan en su absorción están las frutas y verduras (Pastor, 2009). Este nutriente interviene en el crecimiento de los músculos y la estructura ósea. Otro mineral de mucha importancia es el hierro, en este tipo de nutriente se marca una diferencia entre una mujer y un hombre, ya que es en esta edad donde la mujer empieza con los cambios fisiológicos y es donde se origina la menstruación por lo que va a necesitar más de este nutriente (Pastor, 2009). Las vitaminas por su parte ayudan a cumplir las funciones fisiológicas de nuestro organismo. Entre las vitaminas recomendadas para los adolescentes están la vitamina a, d, b, entre otros.

1.1.5.1.- Trastornos de la alimentación

La adolescencia es considerada como una etapa de mayor prevalencia en los trastornos de alimentación, los que se van a describir en este trabajo de investigación son el sobrepeso y la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad

Se considera al sobrepeso y obesidad cuando un individuo tiene un exceso de peso corporal causado por la acumulación de tejido graso. (Calvo, Escudero, Gómez, & Riobó, 2011)

Se refiere al sobrepeso cuando el peso de una persona está por encima de su estatura debido a una amplia acumulación de grasa en el organismo.

Según Moreno, Moreneo y Álvarez (2006) indican que son varios los factores causantes del sobrepeso y obesidad en los adolescentes: uno de aquellos es el factor genético y se debe a las mutaciones o polimorfismo de diversos genes que intervienen en la regulación del apetito y el peso. Entre ellos destacan algunos codificadores de proteínas o receptores. Esto nos indica que las familias donde uno de los progenitores es obeso el riesgo, de que los hijos sean obesos, es del 40% y si son los dos progenitores el riesgo aumenta a un 80%.

En cuanto a los factores ambientales, refiere que el estilo de vida de las nuevas sociedades favorece al sedentarismo. El ejercicio físico ocupa un segundo plano. La mayor parte del tiempo los niños y adolescentes los emplean en ver televisión, el uso de computadoras o videos juegos. El nuevo ritmo de vida de las sociedades también afecta negativamente a los hábitos alimentarios de los adolescentes, observándose un aumento en la ingesta de alimentos ricos en grasas e hidratos de carbono de absorción rápida (Moreno et al, 2006).

Tipos de obesidad

- **Obesidad androide o central o abdominal:** se caracteriza por la acumulación de grasa en exceso, en la parte superior del cuerpo del individuo (Calvo, Escudero, Gómez, & Riobó, 2011).
- **Obesidad ginecoide o periférica:** se presenta por la acumulación de grasa en exceso en la parte inferior del cuerpo de la persona (Calvo, Escudero, Gómez, & Riobó, 2011).
- **Obesidad de distribución homogénea:** se denomina de esta manera cuando el tejido graso excesivo, no se acumula en ningún lugar determinado del cuerpo del individuo (Calvo, Escudero, Gómez, & Riobó, 2011).

1.1.6.- Estilo de vida saludable

El estilo de vida es una conducta relacionada con la salud, determinado por la elección de las personas; está limitada a la situación social de las persona y su condición de vida, para satisfacer sus necesidades humanas.

Para tener un estilo de vida saludable el ser humano debe cumplir con una serie de comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermarse, entre las cuales se puede mencionar:

- Control de tensiones y emociones negativas
- Una alimentación saludable en cantidad y calidad.
- La práctica de actividad física
- El descanso
- El control de la ingesta de sustancias como alcohol, drogas
- Higiene personal
- Entorno saludable

1.1.6.1.- Pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes.

Desde 1992 han surgido muchas propuestas de pirámides, dirigidas a niños, adolescentes y ancianos. En la mayoría, se plantea en la parte inferior de la pirámide un aumento de la actividad diaria general, en el segundo nivel se propone la ejecución de actividades aeróbicas con una frecuencia de 3 – 5 días en la semana; el tercer nivel comprende el deporte y el ocio activo en una periodicidad de 2-3 veces por semana y en el pico de la pirámide se encuentran las actividades sedentarias, que se sugieren realizar de vez en cuando. En el año 2002 Reinhardt y Brevard propusieron integrar la pirámide de la Alimentación y la de la Actividad Física.(M. González-Gross; J.J. Gómez-Lorente; J. Valtueña, 2008).

La pirámide consta de 4 caras y una base:

Cara 1 La Alimentación Diaria.- la alimentación diaria debe ser equilibrada y saludable; compartida en 5 porciones diarias de esta manera se garantizara un crecimiento y una maduración sexual adecuada.

Gráfico 2: PIRÁMIDE DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE - CARA 1



Fuente: <http://www.nutricionhospitalaria.com/piramide.pdf>

La cara 2. Actividades diarias: en este lado intervienen todas las actividades de los niños y adolescentes, en la cual de las 24 h que tiene el día, de 8 a 10 horas de sueño y descanso es lo óptimo para ellos, de 5 a 8 horas en la escuela; entre las actividades sedentarias positivas o actividades pasivas en donde sólo se utiliza la mente y el razonamiento. Estas intervienen para su desarrollo intelectual entre ellas destacan leer, jugar ajedrez, aprender a tocar un instrumento musical, se las puede realizar si se aprende a organizar el tiempo, además es muy necesario que se practique algún tipo de deporte o actividad activa diaria al menos por 40 minutos, cuando se realiza esfuerzo físico y de esta manera se podría reducir los factores de riesgo que pueden ocasionar enfermedades crónicas durante la vida adulta.

Gráfico 3: PIRÁMIDE DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE-CARA 2



Fuente: <http://www.nutricionhospitalaria.com/piramide.pdf>

Cara 3 Come de Colores: en este lado nos hace referencia a los grupos de la pirámide alimenticia los adolescentes deben comer de todos los alimentos para el correcto funcionamiento de su organismo y que este tenga el aporte de nutrientes necesarios para lograr un óptimo estado nutricional y un buen desarrollo intelectual.

Gráfico 4: PIRÁMIDE DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE-CARA 3



Fuente: <http://www.nutricionhospitalaria.com/piramide.pdf>

Cara 4: Higiene y hábitos saludables: se deben adquirir hábitos saludables e higiene desde pequeños, empezando desde la higiene personal, también hace referencia a vivir en un entorno saludable libre de peligros, de humo y alcohol.

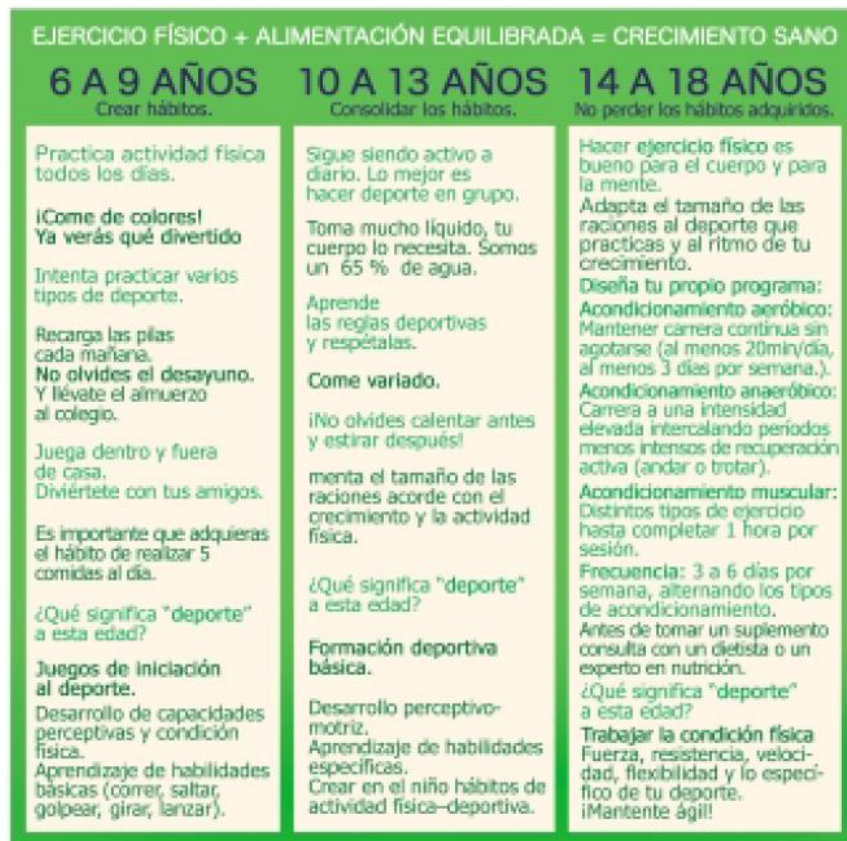
Gráfico 5: PIRÁMIDE DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE CARA 4



Fuente: <http://www.nutricionhospitalaria.com/piramide.pdf>

Base de la pirámide: aquí se hace hincapié a no perder los hábitos adquiridos, se trata de un aprendizaje continuo que empieza desde los 6 años hasta los 18 años, clasificados en tres grandes grupos, de la siguiente manera:

Gráfico 6: PIRÁMIDE DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE- BASE



APRENDIZAJE CONTÍNUO →

Fuente: <http://www.nutricionhospitalaria.com/piramide.pdf>

1.1.6.2.- Hábitos alimentarios

- Hábitos son costumbres que se repiten a medida que pasa el tiempo, es decir el individuo practica un comportamiento repetitivo o habitual (Cabezuelo & Frontera, 2007).
- Los hábitos alimentarios es la predisposición que tiene una persona para elegir y consumir alimentos específicos. Estos no son innatos, se van creando a lo largo de la vida, cuya característica es que la mayoría son adquiridos en la infancia, para luego fortalecerse en la adolescencia (Cabezuelo & Frontera, 2007).

La adquisición de estos hábitos se produce por diferentes factores entre los cuales se puede mencionar: Económico, geográfico, y los variados que hacen mención a la forma de vida, la disponibilidad del tiempo para preparar los alimentos, horarios de trabajo o clases, tradiciones ancestrales, influencia de la publicidad de alimentos. El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos, son influidos por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y trastornos de la nutrición. Los hábitos alimenticios y la actividad física influye para tener una vida sana y el riesgo de padecer enfermedades en un futuro (Cabezuelo & Frontera, 2007).

La familia tiene un papel decisivo en la educación de los más pequeños de la casa para que adquieran adecuados hábitos alimentarios, ya que esto es considerado como una causa de la convivencia con los adultos, en donde los niños consiguen determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por prácticas alimentarias que realiza la familia. A esto se suma los círculos infantiles y las instituciones educativas, ya que también

poseen un rol importante en la Educación Alimentaria y Nutricional (Cabezuelo & Frontera, 2007).

1.1.7.- Cuidados De Enfermería

Clasificación Del Cuidado Clínico Lenguaje De La CCC

Esta terminología fue desarrollada por la Dra. Virginia Saba (2012); es muy completa y fácil de usar; presenta de forma completa diagnóstico, resultados, intervenciones y acciones de enfermería dirigidas al paciente o usuario. El mecanismo a utilizar es el nutricional que se halla codificado en el patrón funcional. El componente nutricional consiste en el grupo de elementos que hace referencia a la ingesta de alimentos y nutrientes.

Dentro de los diagnósticos de enfermería están:

Alteración de la Nutrición: es la alteración o modificación específicamente en las comidas y nutrientes que consume el individuo.

Exceso en la Nutrición Corporal: Es la Ingesta o absorción en el organismo de alimentos y nutrientes, mayor a la cantidad establecida.

Riesgo de Exceso en la Nutrición Corporal: mayor posibilidad de una ingesta o absorción en el organismo de alimentos y nutrientes, mayor a la adecuada o establecida.

En las intervenciones de enfermería a utilizar se tiene:

Cuidado de la Nutrición: se refieren a acciones orientadas a fomentar la ingesta de alimentos y nutrientes.

Dieta Regular: se describen acciones que son elaboradas para fomentar la ingesta de alimentos y nutrientes de acuerdo a estándares de nutrición ya establecidos.

Dieta Especial: abarca acciones que son ejecutadas para apoyar la ingesta de alimentos y nutrientes prescritos por un nutricionista con un propósito específico que es mantener o mejorar un estado de salud.

Control del Peso: estas son actividades enfocadas a controlar el sobrepeso u obesidad, mediante el control del peso del individuo.

En los resultados esperados existen 3 verbos que se pueden utilizar:

- Mejorar (.1)
- Estabilizar (.2)
- Evitar Deterioro (.3)

En los resultados actuales existen 3 verbos que se pueden utilizar:

- Mejorado (.1)
- Estabilizado (.2)
- Deteriorado (.3)

1.2.- MARCO LEGAL:

La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (2010)

Título IV del consumo y nutrición. Señala en los artículos 27 y 28 lo siguiente:

Artículo 27 Incentivo al consumo de alimentos nutritivos.- Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas.

Artículo 28. Calidad nutricional.- Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria.

La Ley Orgánica De La Salud (2007)

En el Capítulo 1 Del derecho a la salud y su protección se habla del estilo de vida y dentro de ésta, se encuentra nuestra variable independiente en lo que respecta a alimentación y hábitos saludables:

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado: y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables.

En el Capítulo II de la alimentación y nutrición:

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Ley del deporte, educación física y recreación (2010)

Señala en el **capítulo I**, sobre los derechos de los ciudadanos, en el cual se indica:

Art. 11.- Es derecho de los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la educación sin discrimen alguno.

En la rendición de cuentas 2011 del **Ministerio del deporte** el ministro: José Francisco Cevallos tiene como **Misión** lo siguiente:

Desarrollar la actividad física y el deporte ecuatoriano mediante una gestión eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano.

En su **Objetivos estratégicos**, en el artículo No 13 de la ley del deporte, educación física y recreación, define como uno de sus objetivos principales de esta cartera de estado a:

- ✓ La activación de la población para asegurar la salud de la y los ciudadanos.

Dentro de sus políticas expone que para garantizar los derechos establecidos en la constitución, la política del ministerio del deporte está orientada al fomento de 2 aspectos principales. Uno de estos es:

- ✓ La práctica de actividad física (masificación): para alcanzar estilos de vida más saludables.

Las políticas se alinean con los principios establecidos por la **Constitución** y los objetivos del **Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV)** de la siguiente manera:

En su Objetivo 2: mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía. Dentro de este objetivo se encuentra la política 1 del Ministerio de Deporte (MD), que hace referencia al Fomento e Impulso de forma incluyente la actividad física. Y en su Política 6(MD) que nos indica que se debe Fomentar la educación física en todos los niveles educativos priorizando los aspectos técnicos y pedagógicos.

En su Objetivo 3: mejorar la calidad de vida de la población. En su Política 3.1 (PNBV) manifiesta que se debe promover prácticas de vida saludable para la población.

Por esto dentro de los programas iniciados por el MD están:

Supervisión a la Educación Física: Fortalecimiento Curricular de Educación Física que tiene como objetivo: Fortalecer e identificar las capacidades físicas y técnicas de niños, niñas y jóvenes del sector escolarizado, en el área de educación física a través de implementación de acciones para el mejoramiento curricular y pedagógico del área.

Mientras que en los **Programa de Actividad Física de la Población** está: Ejercítate y vive sano que tiene como objetivo incentivar la práctica de la actividad física de toda la población. Queriendo con este proyecto que toda la población ecuatoriana realice actividad física bajando los índices de sedentarismo, mejorar su salud y su vida.

1.3.- MARCO CONCEPTUAL

- **ADOLESCENTES:** Individuo que se encuentra en la etapa de la adolescencia. (Piñeiro, 1995)
- **ADOLESCENCIA:** Fase de la vida en que los individuos asumen nuevos retos y responsabilidades, ejecutando valores que han sido aprendidos en su niñez (Lake, 2011).
- **SOBREPESO Y OBESIDAD:** condición en la que el peso de una persona sobrepasa al peso normal por acumulación de tejido adiposo (Calvo, Escudero, Gómez, & Riobó, 2011).
- **OBESIDAD ANDROIDE O CENTRAL O ABDOMINAL:** se localiza en la parte superior del cuerpo del individuo (Calvo, Escudero, Gómez, & Riobó, 2011).
- **OBESIDAD GINECOIDE O PERIFÉRICA:** la grasa se acumula en la parte inferior del cuerpo de la persona (Calvo, Escudero, Gómez, & Riobó, 2011).
- **OBESIDAD DE DISTRIBUCIÓN HOMOGÉNEA:** el tejido adiposo no se localiza en una zona determinada del cuerpo (Calvo, Escudero, Gómez, & Riobó, 2011).
- **HÁBITO** costumbre que es repetido por un individuo en su vida cotidiana (Cabezuelo & Frontera, 2007).
- **LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS** es la predisposición que tiene una persona para adquirir un determinado alimento (Cabezuelo & Frontera, 2007).

➤ **ALIMENTO:**

Sustancia que ayuda en la nutrición del organismo de una persona (Piñeiro, 1995).

➤ **ÍNDICE DE MASA CORPORAL:**

Indica el estado nutricional en el que se encuentra un individuo (Diaz, 2003)

➤ **NUTRICIÓN:**

Conjunto de procesos que intervienen en la ingestión, asimilación y utilización de los alimentos y nutrientes (Piñeiro, 1995).

CAPÍTULO II

2.- METODOLOGÍA

2.1.- Tipos de Investigación

Fue un estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal.

Descriptivo ya que Pineda y Alvarado (2008) refieren que está dirigido a determinar la situación de las variables su frecuencia en quienes y donde ocurre.

Cuantitativo porque la medición se realizara de manera objetiva, mediante la evaluación y tabulación de los factores asociados al sobrepeso y obesidad de los adolescentes luego de la aplicación de la encuesta (Muñoz, 2005).

Corte transversal ya que las variables serán estudiadas a la par en un momento determinado (Pineda y Alvarado, 2008).

2.2.- POBLACIÓN Y MUESTRA.

Población

Los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto “Valdivia “del ciclo diversificado, con un total de 622 estudiantes.

Muestra

Adolescentes que pertenezcan al ciclo diversificado de la institución educativa aplicando la fórmula del muestreo con un total de 187 estudiantes.

$$n = \frac{N O^2 Z^2}{(N-1)e^2 + O^2 Z^2}$$

n=tamaño de la muestra.

σ = desviación estándar de la población (0.5)

N=tamaño de la población

Z= valor obtenido mediante niveles de confianza 95%= 1% - 99%= 2.58

e=limite aceptable de error muestral. 1% = 0.01 y 9% = 0.09%

$$n = \frac{622 * 0,5^2 * 1,96^2}{(622 - 1)0,06^2 + 0,5^2 * 1,96^2}$$

$$n = \frac{597.12}{3.1956}$$

$$n = 186.5$$

2.3.- Esquema de Variables:

Variable dependiente:	Variable independiente:
Estado Nutricional	Consumo de comidas chatarras y sedentarismo

2.4.- Operacionalización de Variables

SEDENTARISMO: Son todas las acciones pasivas que realiza el adolescente.

Dimensión	Indicador	Escala
Estilo de vida saludable	Antecedentes familiares de obesidad	Si No
	Práctica actividad física	Si No
	Tipo de actividad física que realiza	Voleibol Básquet Natación Ciclismo Futbol Caminata Bailo terapia Otros Ninguno
	Frecuencia de actividad por semana	1 por semana 2 por semana 3 por semana 4 por semana Nunca
	Actividad realizada en tiempos libres	Ver televisión Jugar play estacion Juegos en internet Escuchar música Uso de computadora (redes sociales: Facebook, twiter, Hotmail, etc.).
	Frecuencia de la actividad realizada en los tiempos libres	1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-6 veces a la semana

VARIABLE INDEPENDIENTE: COMIDA CHATARRA

CONCEPTO OPERATIVO: Alimento no nutritivo consumido por los adolescentes; en diferentes lugares.

Dimensión	Indicador	Escala
Hábitos alimentarios	Alimento que consume como Refrigerio escolar	Hamburguesa Hot dog Salchipapa Galletas Empanadas Frutas Otros
	Preparación del refrigerio	Casa Bar de la institución Vendedores ambulantes
	Lugares donde consumen comidas rápidas	Bar del colegio Por los alrededores de la casa Cines Centro comerciales Otros.

VARIABLE DEPENDIENTE: ESTADO NUTRICIONAL

Concepto operativo: Condición de un individuo, relacionada a la ingesta de nutrientes y al valor de las medidas antropométricas y el índice de masa corporal.

Dimensiones	Indicador	Escala
Antropometría	Peso	Kg
	Talla	Cm
	Perímetro de cintura mujeres	Menos de 80cm =normal 80- 88cm =riesgo alto Más de 88 cm = riesgo muy alto
	Perímetro de cintura varones	Menos de 94cm = normal De 94 – 102= riesgo alto Más de 102 = riesgo muy alto.
	IMC	Infrapeso = <18.50 Normal = 18.50 – 24.99 Sobrepeso = >25 Obeso > 30
Tipos de alimentos	Frecuencia de la ingesta diaria de alimentos	1-2 veces 3-4 veces Más de 4 veces.
	Forma de preparar o consumir los alimentos	Al vapor Asados Frito
	Conoce la diferencia entre alimento y nutriente	Si No
	Conoce la cantidad de alimento de acuerdo a su edad	Si No

Tipos de alimentos	Frecuencia de la ingesta de arroz, pan, fideos	Todos los días 3 veces por semana Nunca
	Frecuencia del consumo de frutas	Todos los días 3 veces por semana Nunca
	Frecuencia del consumo de legumbres:	Todos los días 3 veces por semana Nunca
	Frecuencia del consumo de pollo, pescado, carne.	Todos los días 3 veces por semana Nunca
	Frecuencia del consumo de leche, yogurt	Todos los días 3 veces por semana Nunca
	Tipo de vitamina que consume	Complejo B, Vitamina c, Vitamina e. Otros Ninguno
	Higiene de los alimentos preparados en casa	Buena Regular Mala
	Lavado de manos antes y después de consumir los alimentos	Si No Rara vez
	Lavas los alimentos antes de consumirlos	Si No Rara vez

2.5.- Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Las Técnicas e instrumentos de obtención de datos son:

Para la Variable Dependiente: Estado Nutricional

- IMC
 - Observación
 - Pesa
 - Tallimetro
- Perímetro de cintura
 - Observación
 - Cinta métrica

Variable Independiente: Hábitos Alimentarios y Sedentarismo

- Encuesta

Procedimientos para la obtención de datos

Se utilizará la observación, la entrevista y la encuesta que resultará de la operacionalización de las variables y constará de una serie de preguntas, con la que se medirá la variable independiente, es decir, la causa que determine el sobrepeso y obesidad de los adolescentes estudiados.

Procesamiento y presentación de datos

Los datos serán presentados a través tablas estadísticas, barras. El procesamiento de datos se lo realizará a través del programa S.P.S.

Prueba Piloto

Se realizó la prueba piloto con 5 alumnos a los cuales se les aplicó las encuestas y se realizó la toma de medidas antropométricas, para de esta manera comprobar la factibilidad de las preguntas, obteniéndose como resultado la reestructuración de 2 preguntas debido a que algunos estudiantes no comprendían.

Criterios de inclusión

Se considera los siguientes requisitos para los participantes de esta investigación:

- Adolescentes que pertenezcan al Bachillerato.
- Que sean estudiantes legalmente matriculados en la Unidad Educativa.
- Que firmen el consentimiento informado.

2.6.- Consideraciones Éticas

Dentro de las consideraciones éticas para llevar a cabo esta investigación se envía un oficio dirigido al Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud para la aprobación del tema.

Posteriormente se remite un oficio dirigido a la Directora de carrera solicitando el permiso respectivo hacia el Rector de la institución educativa Colegio Fiscal Mixto Valdivia.

Prontamente se expide el Consentimiento Informado a los Padres de Familia para trabajar con sus hijos.

Y como última consideración el consentimiento informado de los estudiantes.

2.7.- Talento Humano

Autores

Aquino Gonzabay Juan

Hermenejildo Cristóbal Angie

Sujetos a investigar

Adolescentes del ciclo diversificado del Colegio Fiscal Mixto Valdivia

Tutora

Lcda. Delfina Jimbo Balladares

CAPÍTULO III

3.1.- Análisis e Interpretación de los Resultados

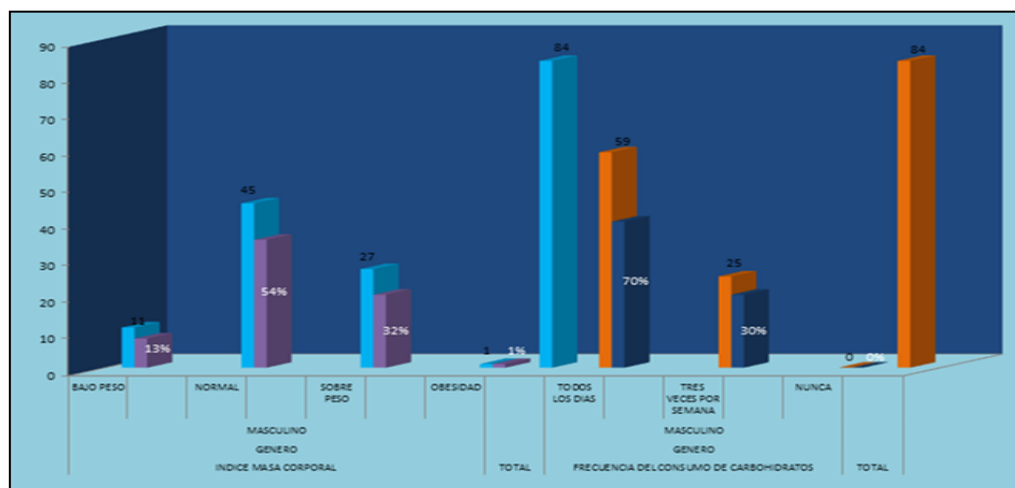
Luego de aplicar los métodos de recolección de datos; se inicia con la tabulación y procesamiento de los mismos. Seguidamente del análisis e interpretación de los cruces de variables.

Estado Nutricional- Consumo de Carbohidratos

Considerando uno de los objetivos específicos: “Identificar el estado nutricional mediante la medición del índice de masa corporal en los adolescentes del bachillerato del Colegio Fiscal Mixto Valdivia”, se procede a tomar las medidas antropométricas para establecer el índice de masa corporal de los adolescentes, teniendo como resultado lo siguiente:

De 187 estudiantes encuestados, el 55% de género femenino y el 45% de género masculino. (Ver anexos tabla 6, gráfico11); de estos el 50% se encuentran entre las edades de 14 a 16 años, el 41% representan entre 16 a 18 años y el 9% de 19 años en adelante. (Ver anexo tabla 7, gráfico 12)

Gráfico 7: IMC MASCULINO- FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS



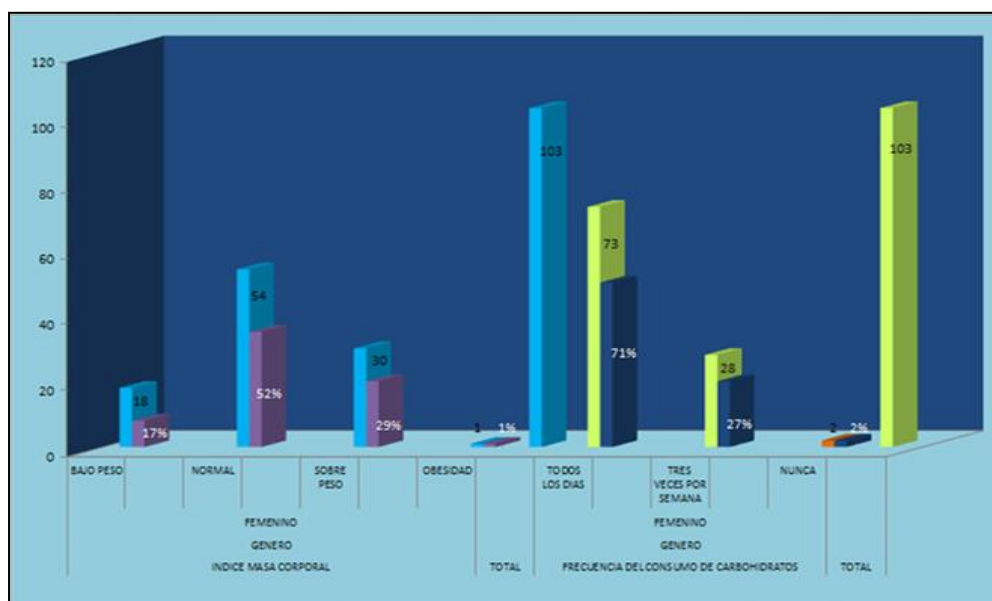
Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Del total de los hombres encuestados el 32% padece sobrepeso y el 1%, obesidad. Siendo los de 16 a 18 años, el grupo que mayor porcentaje tiene (ver anexos, tabla 10, gráfico 15). Este resultado puede deberse a que el 70% de los hombres consumen carbohidratos en una frecuencia diaria y están comprendidos entre los 14 y 16 años. (Ver anexo tabla 25, gráfico 30).

Del total de mujeres encuestadas el 29% padece sobrepeso y el 1% obesidad. Comprendido entre las edades de 14 a 18 años de edad. (Ver anexo tabla 10, gráfico 15). Esto se debe a que el 71% de las mujeres consumen carbohidratos en una frecuencia de todos los días, siendo éstas, las adolescentes comprendidas entre los 14 a 16 años. (Ver anexo tabla 25, gráfico 30).

En la bibliografía revisada indica que entre los factores ambientales del sobrepeso en los adolescentes destaca el aumento del consumo de carbohidratos y éstos al no ser gastados se acumulan en nuestro organismo (Moreno et al, 2006). En cuanto al estado nutricional la OMS refiere que llamamos sobrepeso al índice de masa corporal que es $>$ a 24.99 y menor a 30 y obesidad mayor a 30 kg/m².

Gráfico 8: IMC FEMENINO-FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS

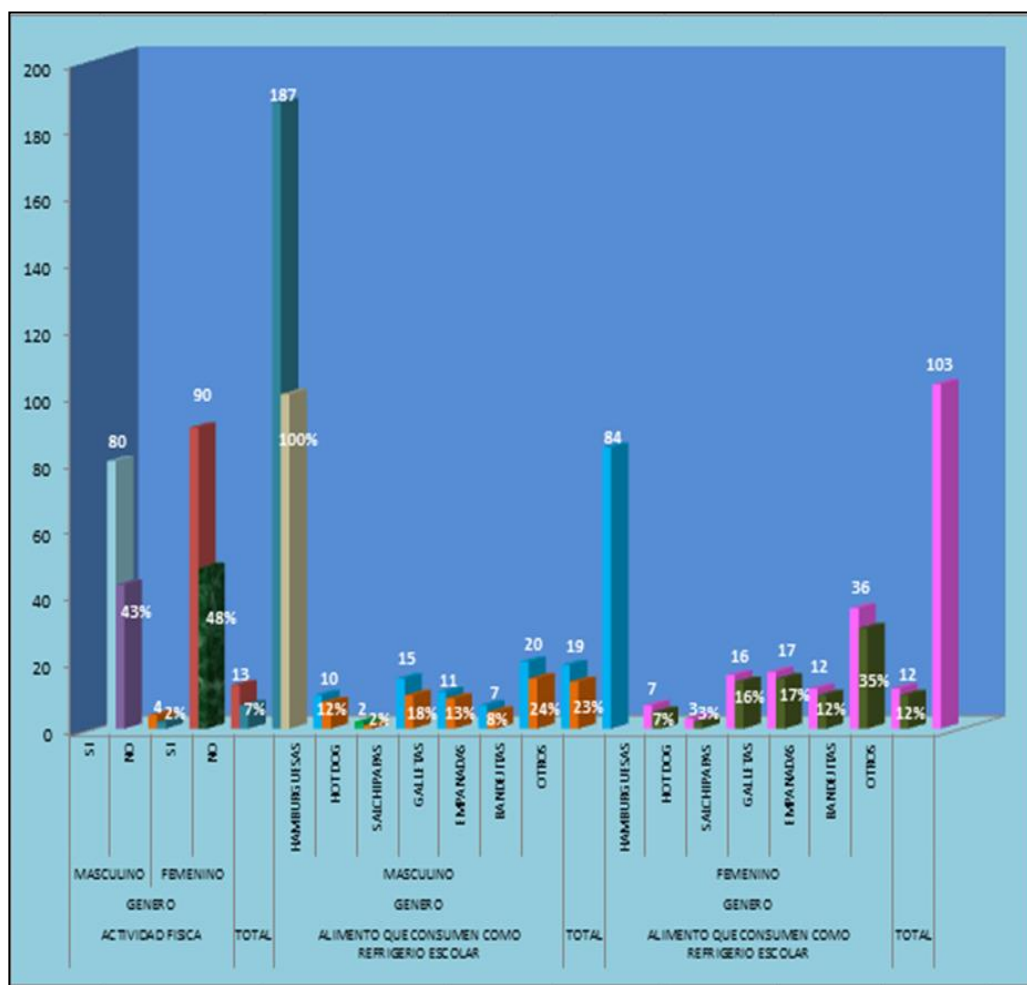


Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Aníe Hermeneildo y Juan Aquino

Comida Chatarra

De acuerdo al objetivo general “Determinar los hábitos alimentarios que influyen en el sobrepeso y obesidad de los adolescentes”. Y con respecto al objetivo específico “Conocer los Hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del Bachillerato del Colegio Fiscal Mixto Valdivia”, luego de aplicar la encuesta se obtuvo los siguientes resultados.

Gráfico 9: ACTIVIDAD FISICA – ALIMENTO QUE CONSUME EN EL RECESO



Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra” “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Referente a la frecuencia del consumo de comida chatarra en ambos géneros; que si bien es cierto no es mucha pero que de una u otra manera contribuye al sobrepeso teniendo que las mujeres consumen comidas rápidas, sobresaliendo las bandejitas, en un 35% (Compuestas por pollo, papa, choclo: alimentos fritos, con un alto contenido calórico) (ver anexo tabla 42, gráfico 47). Las edades en que predomina el consumo de comidas rápidas son de 14 a 18 años (ver anexo, tabla 43, Gráfico 48), de las cuales; el 11% consumen 3 a 4 veces por semana, un 2% de 4 a 6 veces por semana o más (Ver anexo tabla 48, gráfico 53). Y a esto se suma que el 7% de las mujeres no realizan actividad física, (Ver anexo tabla 52, gráfico 57) ellas están comprendidas entre los 14 a 16 años. (Ver anexo tabla 53, gráfico 58).

Mientras que del total de hombres encuestados indicaron que la comida rápida que más consumen son las bandejitas en un 24%, seguidas de otros alimentos con un 23%, los cuales son fritos, compuestos por carne y chifles con gran contenido calórico (ver anexo tabla 42 y gráfico 47); de los cuales el 13% consumen de 3 a 4 veces por semana, el 4% de 4 a 6 veces por semana y el 1% de 6 veces por semana y más. (Ver anexo tabla 48, gráfico 53).

Estos adolescentes están en las edades de 14 a 18 años (ver anexo, tabla 43, Gráfico 48). A esto se agrega que el 2% de los hombres no practica actividad física (ver anexo tabla 52, gráfico 57). Como ya se indicó en la bibliografía revisada refiere que entre los factores ambientales del sobrepeso en los adolescentes destaca el aumento del consumo de comidas chatarras y la no realización de actividad física (Moreno et al, 2006). En cuanto a la frecuencia del consumo Reinhardt y Brevard en el año 2012 en la pirámide del estilo de vida saludable nos indica que las grasas y los azúcares sólo se deben consumir de 2 a 4 raciones semanales (M. González-Gross; J.J. Gómez-Lorente; J. Valtueña, 2008).

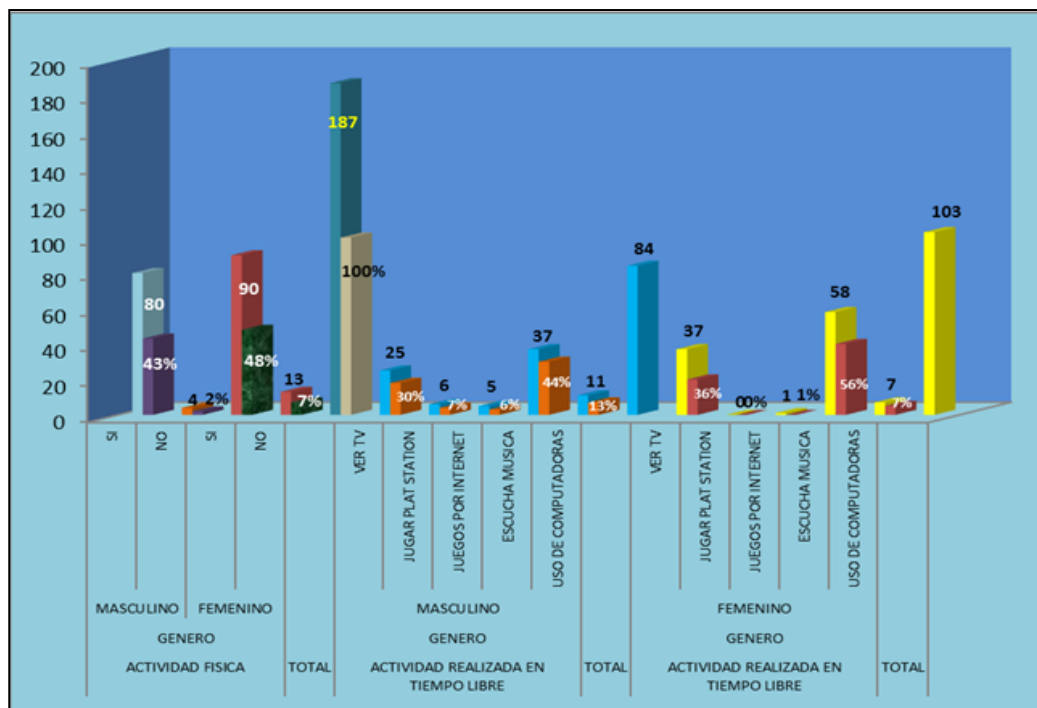
Sedentarismo

Otro de los objetivos específicos es “ Describir el tipo de actividad que realizan los adolescentes” y la hipótesis “El consumo de comidas chatarras y el sedentarismo influye en el estado nutricional de los adolescentes”. Los resultados obtenidos de la encuesta son los siguientes:

Las actividades de tiempo libre que predominan en la población masculina es escuchar música en un 44% y ver televisión un 30%. Estas actividades las realizan en una frecuencia de 3 a 4 veces por semana en un 16% y la realizan todos los días en un 13%, dándose con mayor énfasis en las edades de 14 a 18 años (ver anexo tabla 59, gráfico 64).

En lo que se refiere al género femenino se tiene que la actividad de tiempo libre que más influye es el escuchar música con un 56% y ésta se realiza en una frecuencia de todos los días con un 19% (ver anexo tabla 59 y gráfico 64).

Gráfico 10: ACTIVIDAD FÍSICA – ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
 Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

CONCLUSIONES:

Luego del estudio realizado sobre los hábitos alimentarios y su influencia en el sobrepeso y obesidad de los adolescentes del Bachillerato del Colegio Fiscal Mixto Valdivia, concluimos:

En la institución educativa sí existen problemas del estado nutricional en los adolescentes como: el sobrepeso y la obesidad en más de la cuarta parte de la población estudiada; prevaleciendo en el sexo femenino y entre las edades de 14 a 18 años.

Con respecto a los hábitos alimentarios de los adolescentes, está la ingesta de comida chatarra, consumidas por más de la cuarta parte de la población que participó en la investigación, encontrándose entre las edades de 14 a 18 años predominando en las mujeres. Éstos son alimentos ricos en grasas saturadas que carecen de valor nutritivo y son los que influirán en los problemas del estado nutricional.

Más de la mitad de los adolescentes refieren hacer actividad física; pero sólo 2 veces por semana, el resto realizan actividades pasivas, en una frecuencia de todos los días lo que da origen al sedentarismo y consecuentemente es lo que refleja adolescentes con sobrepeso y obesos.

Por lo tanto, concluimos que los adolescentes que tienen hábitos alimenticios inadecuados y la inactividad física son los que dan origen a los trastornos de la alimentación de los adolescentes: el sobrepeso y la obesidad, comprobándose de esta manera la hipótesis planteada.

RECOMENDACIONES:

Después de obtener los datos del estudio realizado y sus respectivas conclusiones recomendamos lo siguiente:

A la Institución educativa:

- Solicitar al centro de salud más cercano que lleve un control y registro del estado nutricional de los adolescentes.
- Implementar en la malla curricular de la institución una materia asociada a buenos hábitos nutritivos y alimentarios, así como también capacitar al personal responsable de la preparación del refrigerio escolar, y para su efecto utilizar la Guía planteada en la Propuesta en la cual se detallan actividades que contribuirán a mejorar sus hábitos alimentarios.
- Implementar espacios recreativos y equipos que fomente en los adolescentes la práctica del deporte, de esta manera crear una cultura de ejercicios físicos para que el adolescente tenga mente y cuerpo sano.

A los padres:

- Que fomenten hábitos alimenticios saludables en casa y que sean parte de su diario vivir.
- Que motiven a los adolescentes a practicar algún tipo de deporte para contribuir a la disminución del sedentarismo.
- Que participen en las capacitaciones que se den sobre estilo de vida saludable.

A los adolescentes:

- Que practiquen algún tipo de deporte alrededor de 30 a 40 minutos diarios con el fin de que haya gasto de energía para evitar que éstas se acumulen en el organismo.
- Que consuman alimentos que contengan nutrientes como frutas, legumbres, proteínas y carbohidratos ya que estos contribuirán al óptimo desarrollo y funcionamiento de su organismo.

BIBLIOGRAFÍA

ALOR, Francisco, (2009). *Obesidad en adolescentes como problema social*. Monografía para obtener el título de licenciados en trabajo social .facultad de trabajo social Universidad veracruzana, Veracruz, México

ÁLVAREZ,D.,SÁNCHEZ,J.,GÓMEZ,TARQUI,C.(2009-2010).Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*.29,303-313

BELLO, J. (2005). *Calidad de vida, alimentos y salud humana*. España: Díaz de Santos.

BORNAS, X. (2005). *Autocontrol y Estilos de Vida Saludables*. Bogotá: PSICOM editores.

CABEZUELO, G., & FRONTERA, P. (2007). *Enséñame a comer: Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil*. Madrid: Edaf.

CALVO, S., ESCUDERO, E., GÓMEZ, C., & RIOBÓ, P. (2011). *Patologías Nutricionales en el siglo XXI: Un Problema de Salud Pública*. Madrid: Aranzadi.

DIAZ, P. (2003). *Manual CTO de Enfermería*. Madrid: CTO Medicina.

GIL, A. (2010). *Tratado de Nutrición: Nutrición Clínica*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

HASSINK, S. (2007). *Obesidad Infantil*. Madrid: Médica Panamericana.

GONZÁLEZ, M., DE LA ROSA, V. (2007, junio 1) Los adolescentes que consumen comida rápida y no desayunan tienen más riesgos de ser obesos en la vida adulta. Evidencia en pediatría.

MELÉNDEZ, G. (2008). *Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar*. México: Editorial Médica Panamericana.

MORENO, MORENEO Y ALVAREZ (2006) *La obesidad del tercer milenio* (3era Ed).

NEUMARK-SZTAINER. (2008). *Nutrición para adolescentes*. España: Robinbook.

PASTOR, M. R. (2009). *Adolescentes: Trastornos de la alimentación*. España: Club Universitario.

- PINEDA Y ALVARADO (2008) Metodología de la Investigación (3era Ed.)
- PIÑEIRO, R. (1995). *Diccionario de Enfermería*. México: Interamericana.
- REQUEJO, A., & ORTEGA, R. (2002). *Nutrición en la Adolescencia y Juventud*. España: Complutense.
- RUÍZ, M. (2003). *Factores de Riesgo Cardiovascular en Niños y Adolescentes*. Madrid: Diaz de Santos.
- SABÁN, J., & ANTONIO, C. (2012). *La Obesidad como entidad pluripatológica*. Madrid: Diaz de Santos.
- SILVA, C. (2007). *Trastornos Alimentarios*. México: Pax México.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Libros:

ALLIGOOD M., & MARRINER-TOMEY, A. (2011). *Modelos y Teorías en Enfermería*. España: Elseiver.

CABEZUELO, G., & FRONTERA, P. (2007). *Enséñame a comer: Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil*. Madrid: Edaf.

CALVO, S., ESCUDERO, E., GÓMEZ, C., & RIOBÓ, P. (2011). *Patologías Nutricionales en el siglo XXI: Un Problema de Salud Pública*. Madrid: Aranzadi.

DIAZ, P. (2003). *Manual CTO de Enfermería*. Madrid: CTO Medicina.

MORENO, MORENEO Y ALVAREZ (2006) *La obesidad del tercer milenio* (3era Ed).

MUÑOZ (2005) *la investigación científica paso a paso* (5ta Ed.)

PASTOR, M. R. (2009). *Adolescentes: Trastornos de la alimentación*. España: Club Universitario.

PINEDA Y ALVARADO (2008) *Metodología de la Investigación* (3era Ed.)

PIÑEIRO, R. (1995). *Diccionario de Enfermería*. México: Interamericana.

Referencia Electrónica

Clasificación del Cuidado Clínico (en línea) disponible en; www.sabacare.com/Translations/Spanish/CCC-Spanish-v2_5.pdf

DE LOS REYES (2012) *América Economía*, Obesidad en Latinoamérica, factores detrás del incremento, suplemento especial 414.

Informe de rendición de cuentas 2011 Ministerio del Deporte (en línea) disponible en; <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/Informe-de-Rendici%C3%B3n-de-Cuentas-MD.pdf>

INGA, B., & LANDIVAR, M. (2010). *Tesis previo a la obtención del título licenciada en enfermería*. Obtenido de VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL: BAJO PESO, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO CESAR DAVILA DE CUENCA: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3659/1/ENF08.pdf>

International Association for the Study of Obesity (2011)

LAKE, A. (Febrero de 2011). *Estado mundial de la Infancia 2011 UNICEF*. Obtenido de http://www.unicef.org/honduras/Estado_mundial_infancia_2011.pdf

Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (en línea) disponible en; bch.cbd.int/database/attachment/?id=12399.

Ley Orgánica de la salud (en línea) disponible en: www.bioetica.org.ec/c_ley_salud.pdf

M. GONZALEZ-GROSS; J.J. GOMEZ-LORENTE; J. VALTUEÑA. (2008). *piramide.pdf*. Retrieved May 22, 2014, from <http://www.nutricionhospitalaria.com/piramide.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2012) Obesidad y Sobrepeso.

Organización Panamericana de Salud (OPS), El Ministerio de Salud Pública (MSP), Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) Indicadores Básicos de Salud, Ecuador 2010.

PÉREZ, SANDOVAL, SCHNEIDER, AZULA (2008) Epidemiología del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes, *Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina*, 179, 16-20.

YÉPEZ, CARRASCO Y BALDEÓN (2008) *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana*. Ecuador, Sociedad

Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (SECIAN); Escuela Politécnica Nacional, Colegio de Ciencias de la Salud, Universidad San Francisco de Quito.

ANEXOS

ANEXO # 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

El propósito de la ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como el de su rol en ella como participantes.

La siguiente investigación es conducida por, JUAN AQUINO GONZABAY y ANGIE HERMENEJILDO CRISTÓBAL, estudiantes de Enfermería, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena y estamos llevando a cabo un estudio sobre: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO FISCAL MIXTO VALDIVIA. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una encuesta.

Este proceso tomará aproximadamente de 5-10 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier instante sin que esto lo perjudique en alguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho a hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Juan Aquino

Angie Hermenejildo

Encuestado

Fecha

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

El propósito de esta ficha de consentimiento es obtener el permiso de los Padres de Familia para la participación de sus hijos en la investigación.

La siguiente investigación es conducida por JUAN AQUINO GONZABAY y ANGIE HERMENEJILDO CRISTOBAL estudiantes de Enfermería, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena y estamos llevando a cabo un estudio sobre: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO FISCAL MIXTO VALDIVIA.

El rol de su representado será responder preguntas en una encuesta. Esto tomará aproximadamente de 5-10 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas al cuestionario serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento. Igualmente, el joven puede retirarse del proyecto en cualquier instante sin que esto lo perjudique en alguna forma.



Desde ya le agradezco su autorización.

Juan Aquino

Angie Hermenejildo

Padre de Familia

ANEXO # 2 AUTORIZACIÓN DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

	Ministerio de Educación	<i>Dirección Distrital de Educación de Santa Elena Despacho Educativo</i>	 ecuad <small>AYTA EL VCS</small>
---	------------------------------------	---	---

OFICIO N° 583-JCL-DDESE-2014
Santa Elena, 14 de mayo de 2014

Licenciada
Doris Castillo Tomalá
DIRECTORA CARRERA DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Presente.


De mi consideración:

Acuso recibo de su Oficio No. 034-CE-2014, de fecha 08 de mayo de 2014, mediante el cual hace conocer a este despacho acerca del trabajo de investigación que realizan los estudiantes de la Carrera previo a la obtención del título de tercer nivel; al respecto, y tomando en cuenta la importancia de las propuestas planteadas, autorizo el ingreso de los estudiantes Aquino Gonzabay Juan Kleber, Hermenejildo Cristóbal Angie Kelly, Gómez Caballero María Mercedes, Ramírez Loor Virginia Mabel, Pozo Liriano Lastenia Claribel, Villón González Katherine Johanna, Rodríguez Suárez Danny Javier y Villón Ángel Zita Xiomara, a las Unidades Educativas "Valdivia" "Palmar" y Escuela de Educación Básica "Teodoro Wolf".



Es necesario indicar que la Dirección Distrital 24D01 Educación Santa Elena no tiene bajo su jurisdicción a la Unidad Educativa Fiscomisional a Distancia Don Bosco Extensión Colonche Manglaralto, por lo que, sugiero salvo su mejor criterio seleccionar otra institución educativa a fin de atender su pedido.


Sin otro particular me suscribo de usted.

Atentamente,


Mg. Jimmy Anibal Castaño Lozada
DIRECTOR DISTRITAL SANTA ELENA

Cc.: Archivo

	Nombre y Apellidos	Cargo	Sumilla
Elaborado por:	Sra. Ejc. Tanya Barber Salas	Secretaria del Despacho	

ANEXO #3 ENCUESTA
ENCUESTA #: 1 “EL ESTADO NUTRICIONAL”

OBJETIVO: IDENTIFICAR EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN ESTUDIO MEDIANTE LA TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.

N° DE FORMULARIO:

FECHA:

Edad:

Talla:

Sexo:

Perímetro de cintura:

Peso:

IMC

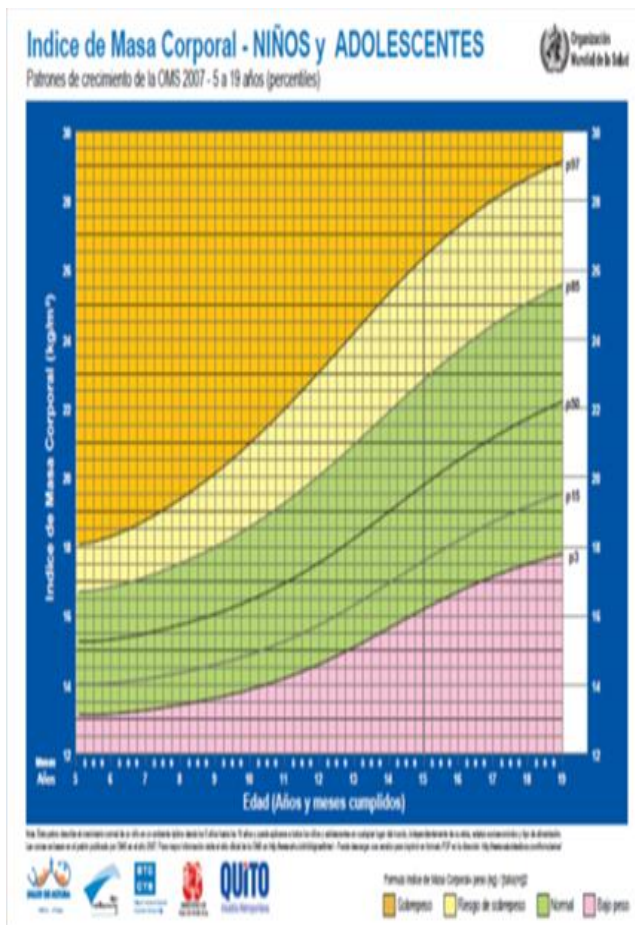


TABLA DEL IMC SEGÚN LA OMS

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Infrapeso	<18.50	<18.50
Delgadez severa	<16.00	<16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Sobrepeso	≥25.00	≥25.00
Preobeso	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obeso	≥30.00	≥30.00
Obeso tipo I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obeso tipo II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obeso tipo III	≥40.00	≥40.00



SEÑALE CON UN VISTO LA RESPUESTA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1.- ¿Cuántas veces comes al día? Incluido refrigerio?

- 1) 1-2 veces al día
- 2) 3-4 veces al día
- 3) Más de 4 veces al día

2.- ¿De qué forma consumes o preparas los alimentos?

- 1) Hervidos
- 2) Fritos
- 3) Asados

3.- ¿Conoce la diferencia entre alimento y nutriente?

- 1) Si
- 2) No

4.- ¿Conoce la cantidad de alimentos de acuerdo a la edad?

- 1) Si
- 2) No

5.- ¿Cuántas veces a la semana ingieres pan, arroz, fideos?

- 1) Todos los días
- 2) Tres veces por semana
- 3) Nunca

6.- ¿Cuántas veces a la semana ingieres frutas?

- 1) Todos los días
- 2) Tres veces por semana
- 3) Nunca

7.- ¿Cuántas veces a la semana ingieres legumbres?

- 1) Todos los días
- 2) Tres veces por semana

3) Nunca

8.- ¿Cuántas veces a la semana ingieres pollo, pescado, carne?

1) Todos los días

2) Tres veces por semana

3) Nunca

9.- ¿Cuántas veces a la semana ingieres leche, yogurt?

1) Todos los días

2) Tres veces por semana

3) Nunca

10.- ¿Ingieres algún tipo de suplemento vitamínico?

1) Complejo B

2) Vitamina C

3) Vitamina E

4) Otros

5) Ninguno

11.- ¿Según su criterio como es la higiene de los alimentos preparados en casa?

1) Buena

2) Regular

3) Mala

12.- ¿Se lava las manos antes y después de consumir los alimentos?

1) Si

2) No

3) Rara vez

13.- ¿Usted lava los alimentos antes de consumirlos?

1) Si

2) No

3) Rara vez

ENCUESTA N°2 “COMIDA CHATARRA”

OBJETIVO: IDENTIFICAR QUE TIPO DE COMIDA CHATARRA INGIEREN LOS ESTUDIANTES

N° DE FORMULARIO:

SEÑALE CON UN VISTO LA RESPUESTA CORRECTA

1.- ¿Qué alimentos consumes durante el receso (recreo) del colegio?

- 1) Hamburguesa
- 2) Hot-dog
- 3) Salchipapas
- 4) Galletas
- 5) Empanadas
- 6) papi pollo con choclo
- 7) chifle con carne

2.- ¿En qué lugar son preparados los alimentos que consumes en el receso del colegio?

- 1) Casa
- 2) Bar de la institución
- 3) Vendedores ambulantes

3.- ¿En qué lugar compras las comidas rápidas (salchipapas, papi pollo, papas con choclo y pollo, hamburguesas, hot-dog etc.)?

- 1) Barrio
- 2) Cine
- 3) Centros comerciales
- 4) Otros
- 5) Bar del colegio

4.- ¿Cuántas veces por semana consumes comidas rápidas?

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) 2 o 4 veces por semana
- c) 4 o 6 veces por semana
- d) 6 o más por semana

ENCUESTA N° 3 “EL SEDENTARISMO”

OBJETIVO: IDENTIFICAR LA PRACTICA DEL SEDENTARISMO EN LOS ADOLESCENTES EN ESTUDIO.

N° DE FORMULARIO:

SEÑALE CON UN VISTO LA RESPUESTA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1.- ¿Alguien de su familia tiene sobrepeso u obesidad (gorditos)?

1) Si

2) No

2.- ¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)?. De ser su respuesta SI continúe con las preguntas 3 y 4. Si su respuesta es NO siga con la pregunta 5.

1) Si

2) No

3.- ¿Qué actividad física (deporte) realizas?

1) Voleibol

2) Básquet

3) Fútbol

4) Ciclismo

5) Natación

6) Caminata

7) Bailo terapia

8) Otros.

9) Ninguno

4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas la actividad (deporte)?

1) 1 vez por semana

2) 2 veces por semana

3) 3 veces por semana

4) 4 veces por semana

5) Nunca



5.- ¿Qué tipos actividad realizas en los tiempos libres?

- 1) Ver televisión
- 2) Jugar play station
- 3) Juegos en internet
- 4) Escuchar música
- 5) Uso de computadoras (redes sociales)

6.- ¿Cuántas veces por semana realizas la actividad de tiempo libre?

- 1) 1-2 veces por semana
- 2) 3-4 veces por semana
- 3) 5-6 veces por semana
- 4) Todos los días

ANEXO #4

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO/A DE ENFERMERÍA 2013-2014

N°	Actividades	Meses							
		Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
1	Entrega de Anteproyecto								
2	Orientación al trabajo de titulación								
4	Socialización y corrección								
5	Entrega de anteproyecto corregido								
6	Elaboración de la encuesta								
7	Ejecución del proyecto								
8	Análisis de datos								
9	Elaboración de la propuesta								
10	Entrega para revisión								
11	Trabajo terminado y anillado entregado a la carrera para el chequeo por el sistema urkum								
12	Sustentación								

ANEXO # 5

PRESUPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO/A DE ENFERMERÍA 2013-2014

GASTOS FIJOS	COSTO
Asesoría	30,00 x 6=180
Alquiler de tallímetro	20,00
Alquiler de balanza	20,00
Computadora	700
Cartuchos de tinta	30 x 2= 60
GASTOS SEMIFIJOS	COSTO
Impresión	60,00
Anillado	7,00
Papelería	16,00
Esferos	10,00
Viáticos	60,00
Cinta métrica	0.50
Copias	40,00
Empastados	50,00
TOTAL	\$1.223,50

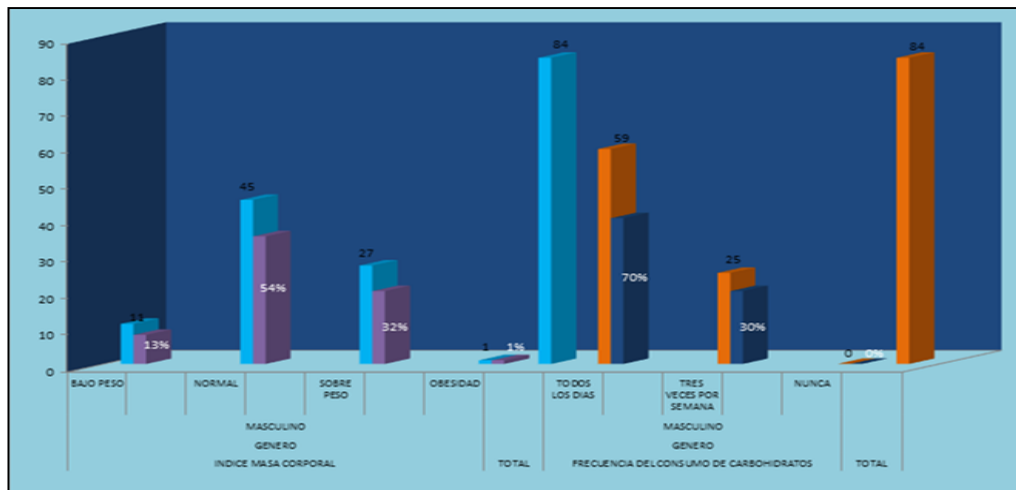
ANEXO # 6 TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 2: IMC. FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS

INDICE DE MASA CORPORAL	GENERO	MASCULINO	BAJO PESO	11	13%
			NORMAL	45	54%
			SOBREPESO	27	32%
			OBESIDAD	1	1%
TOTAL				84	100%
FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS	GENERO	MASCULINO	TODOS LOS DIAS	59	70%
			TRES VECES POR SEMANA	25	30%
			NUNCA	0	
TOTAL				84	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 11: IMC MASCULINO- FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS



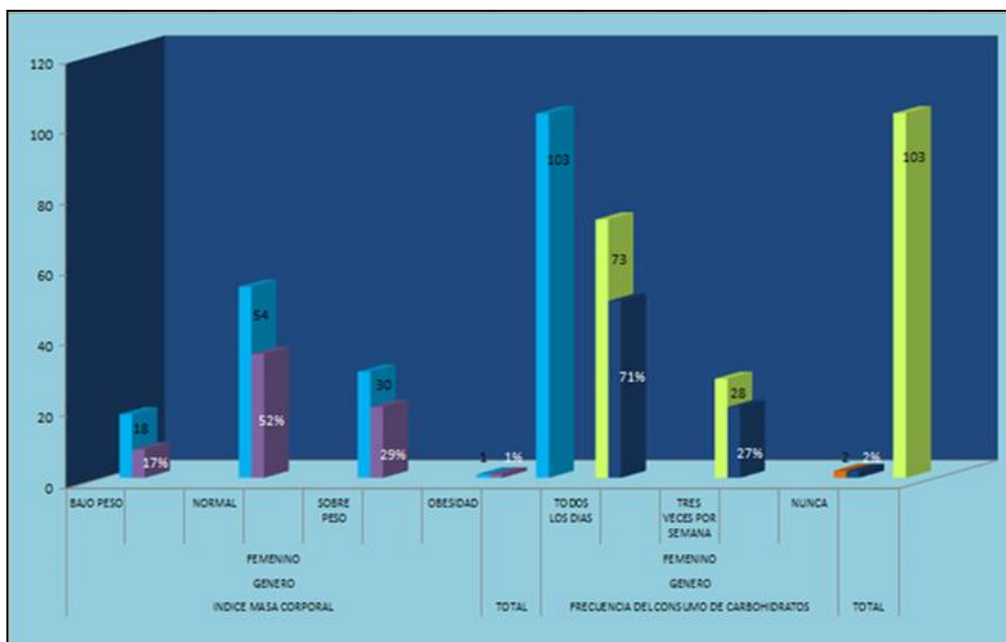
Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Tabla 3:IMC.CONSUMO DE CARBOHIDRATOS

INDICE DE MASA CORPORAL	GÉNERO	FEMENINO	BAJO PESO	18	17%
			NORMAL	54	52%
			SOBREPESO	30	29%
			OBESIDAD	1	1%
TOTAL			103	100%	
CONSUMO CARBOHIDRATOS	GÉNERO	FEMENINO	TODOS LOS DIAS	73	71%
			TRES VECES POR SEMANA	28	27%
			NUNCA	2	2%
			TOTAL		

Fuente: “Sedentarismo y estado nutricional “
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 12: IMC FEMENINO-FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS



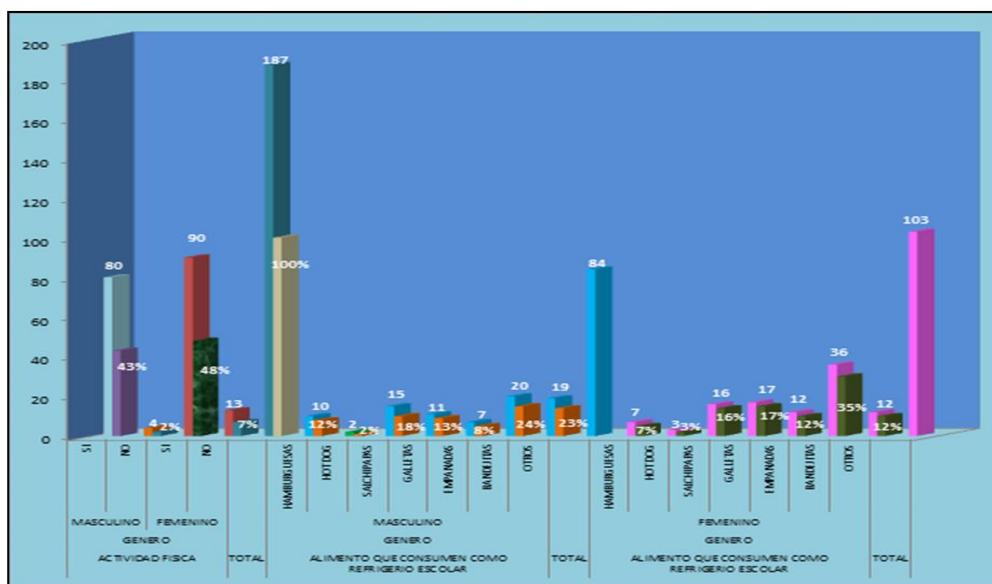
Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Tabla 4: ACTIVIDAD FÍSICA CON ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN EL REFRIGERIO ESCOLAR

ACTIVIDAD FÍSICA	GENERO	MASCULINO		FEMENINO	
		SI	NO	SI	NO
		80	4	90	13
		43%	2%	48%	7%
TOTAL				187	100%
ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN EL REFRIGERIO ESCOLAR	GENERO	MASCULINO	HAMBURGUESAS	10	12%
			HOT DOG	2	2%
			SALCHIPAPAS	15	18%
			GALLETAS	11	13%
			EMPANADAS	7	8%
			BANDEJITAS	20	24%
			OTROS	19	23%
TOTAL			84		
ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN EL REFRIGERIO ESCOLAR	GENERO	FEMENINO	HAMBURGUESAS	7	7%
			HOT DOG	3	3%
			SALCHIPAPAS	16	16%
			GALLETAS	17	17%
			EMPANADAS	12	12%
			BANDEJITAS	36	35%
			OTROS	12	12%
TOTAL			103		

Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra” “Sedentarismo”
 Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 13: ACTIVIDAD FÍSICA – ALIMENTO QUE CONSUME EN EL RECESO



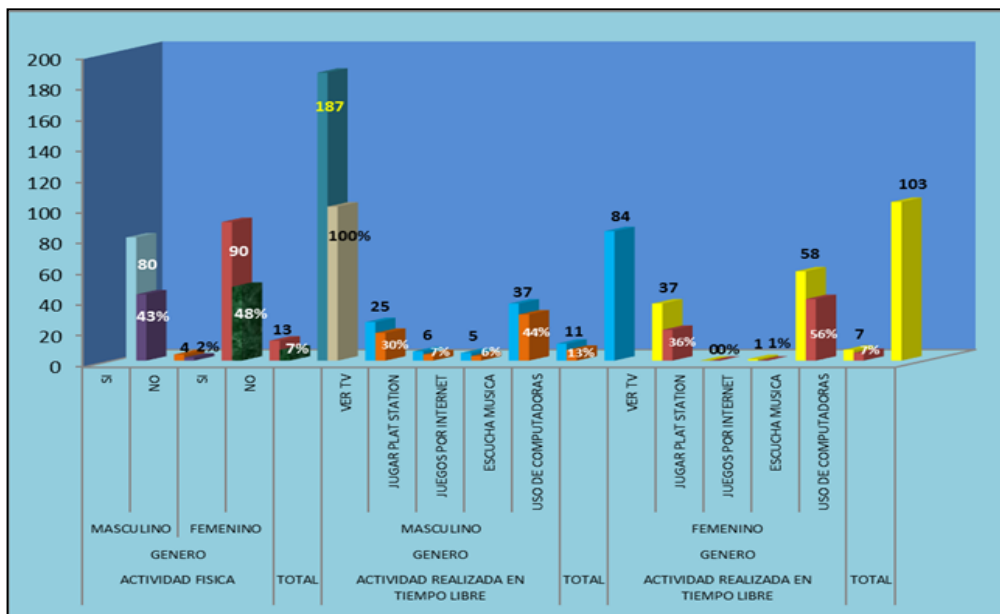
Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra” “Sedentarismo”
 Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Tabla 5: ACTIVIDAD FÍSICA CON ACTIVIDAD REALIZADA EN TIEMPO LIBRE

ACTIVIDAD FÍSICA	SEXO	MASCULINO	SI	80	43%
			NO	4	2%
	FEMENINO		SI	90	48%
			NO	13	7%
TOTAL				187	100%
ACTIVIDAD REALIZADA EN TIEMPO LIBRE	SEXO	MASCULINO	VER TV	25	30%
			JUGAR PLAT STATION	6	7%
			JUEGOS POR INTERNET	5	6%
			ESCUCHA MUSICA	37	44%
			USO DE COMPUTADORAS	11	13%
TOTAL				84	100%
ACTIVIDAD REALIZADA EN TIEMPO LIBRE	SEXO	FEMENINO	VER TV	37	36%
			JUGAR PLAT STATION	0	0%
			JUEGOS POR INTERNET	1	1%
			ESCUCHA MUSICA	58	56%
			USO DE COMPUTADORAS	7	7%
TOTAL				103	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 14: ACTIVIDAD FÍSICA – ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
 Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

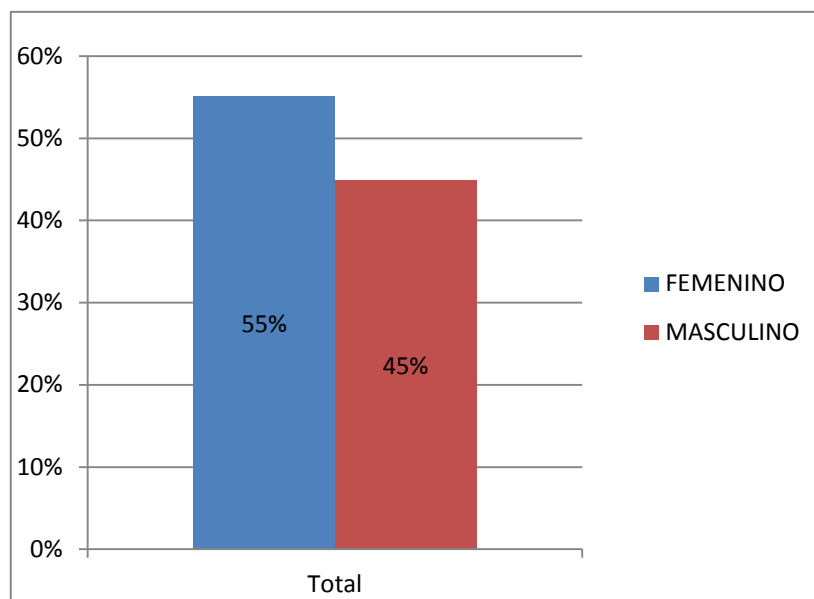
Tabla 6: TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS CON EL GÉNERO

	GÉNERO		Total general
	FEMENINO	MASCULINO	
TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenjildo y Juan Aquino

Gráfico 15: TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS CON EL GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenjildo y Juan Aquino

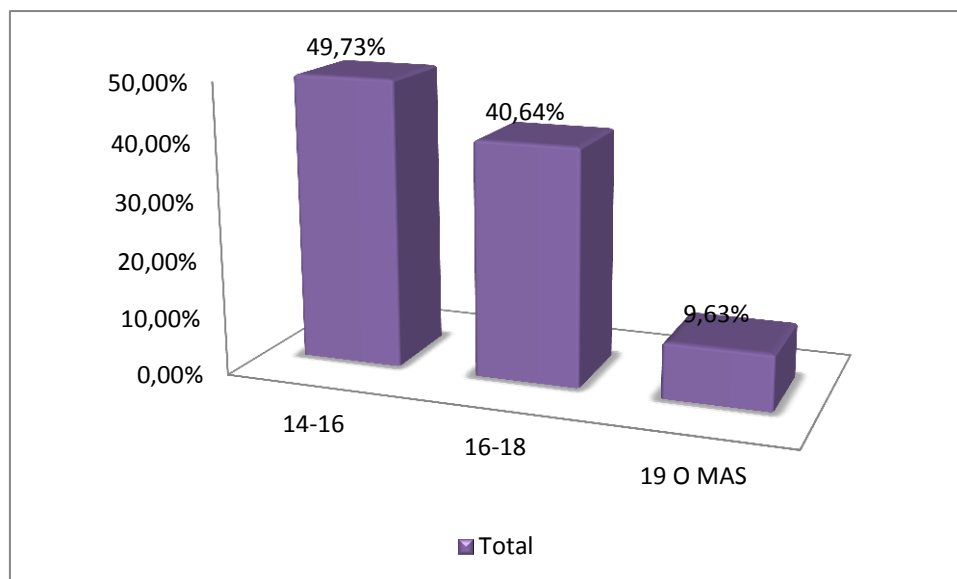
Análisis: la muestra para el estudio fue de 187 estudiantes, de los cuales el 55% es de género femenino y el 45% de género masculino.

Tabla 7: TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS - EDAD

EDAD	Cuenta de TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS
14-16	49,73%
16-18	40,64%
19 O MAS	9,63%
Total general	100,00%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 16: TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS - LA EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Análisis: en la cantidad de estudiantes encuestados, se evidencia que la mayor parte de los adolescentes son de 14 y 16 años de edad, con un 49,73%, mientras que los de la edad de 16 a 18 años están con un 40.64% y de 19 años a más con un 9.63%.

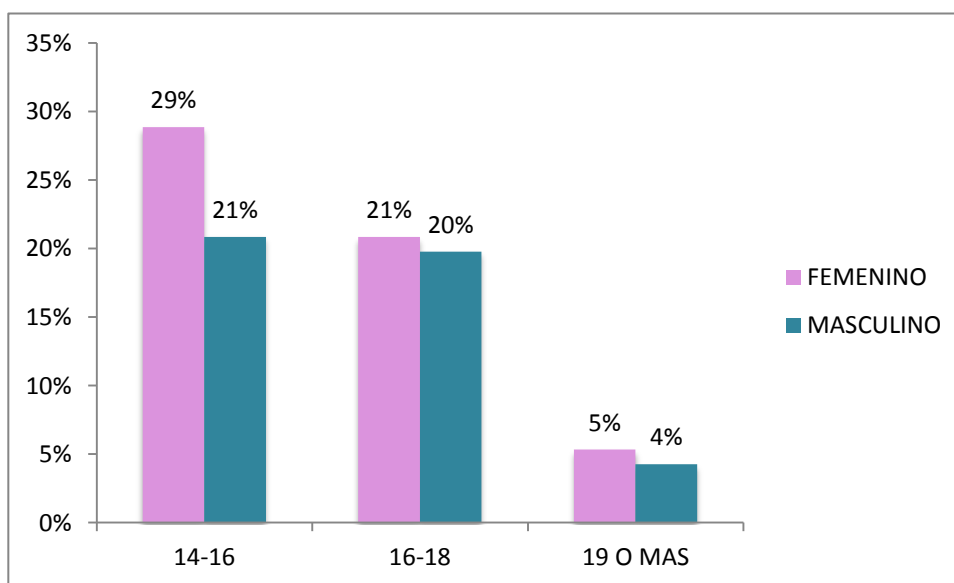
Tabla 8: LA EDAD Y EL GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS EDAD	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
14-16	29%	21%	50%
16-18	21%	20%	41%
19 O MAS	5%	4%	10%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 17: EDAD Y GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

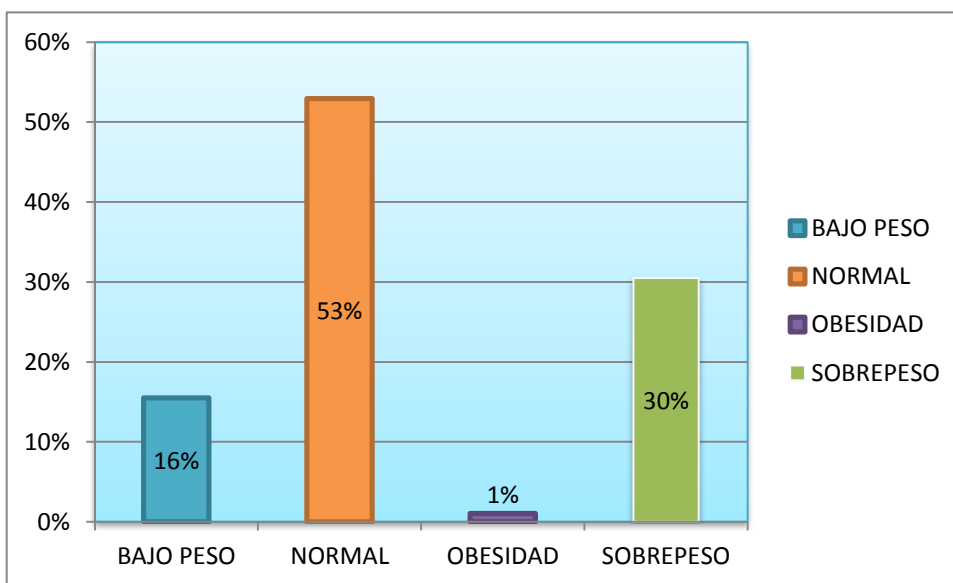
Análisis: el total de estudiantes encuestados por edades y sexo evidenció que la mayor parte de los adolescentes son de 14 a 16 años de edad, con un total de 50% de los cuales, un 29% es de género femenino y el 21% de género masculino.

Tabla 9: IMC - TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS
BAJO PESO	16%
NORMAL	53%
OBESIDAD	1%
SOBREPESO	30%
Total	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 18: IMC- TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

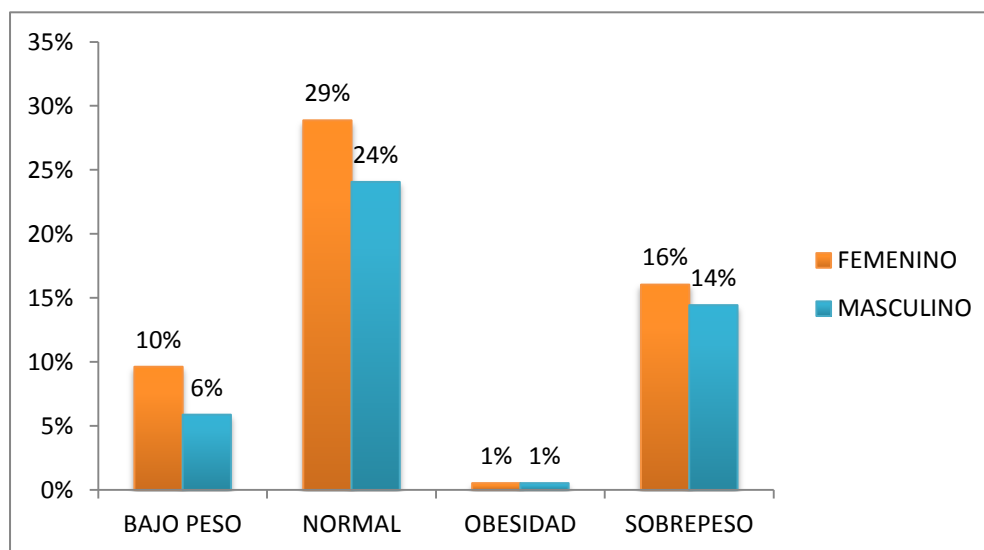
Análisis: en el índice de masa corporal, se evidenció que existe sobrepeso en los adolescentes con un 30% y obesidad con un 1%; es decir; que sí hay alteraciones del estado nutricional, aunque en baja proporción.

Tabla 10: EL IMC Y EL GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS ÍNDICE DE MASA CORPORAL	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
BAJO PESO	10%	6%	16%
NORMAL	29%	24%	53%
OBESIDAD	1%	1%	1%
SOBREPESO	16%	14%	30%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 19: EL IMC Y GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

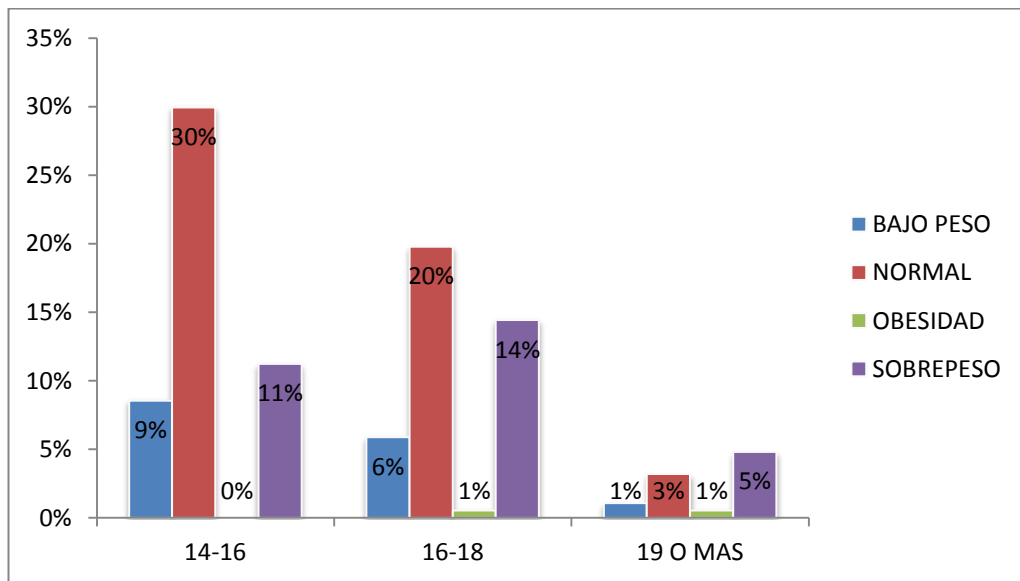
Análisis: En el índice de masa corporal y el género; revela que el 16% de quienes tienen sobrepeso son de género femenino y el 14% son de género masculino, en cuanto a la obesidad hay un 1% tanto en femenino como en masculino.

Tabla 11: EL IMC Y LA EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS ÍNDICE DE MASA CORPORAL	EDAD BAJO PESO	NORMAL	OBESIDAD	SOBREPESO	TOTAL
14-16	9%	30%	0%	11%	50%
16-18	6%	20%	1%	14%	41%
19 O MAS	1%	3%	1%	5%	10%
TOTAL	16%	53%	1%	30%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 20: IMC Y EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Análisis: en cuanto al índice de masa corporal con la edad revela que el mayor porcentaje de sobrepeso se encuentra en la edad de 16 a 18 años con un 14%, en la edad de 14 a 16 años, con un 11% y en la edad de 19 años a más con 5%. Mientras que la obesidad está en igual proporción de un 1%, están en las edades de 16 a 18 años y de 19 años en adelante.

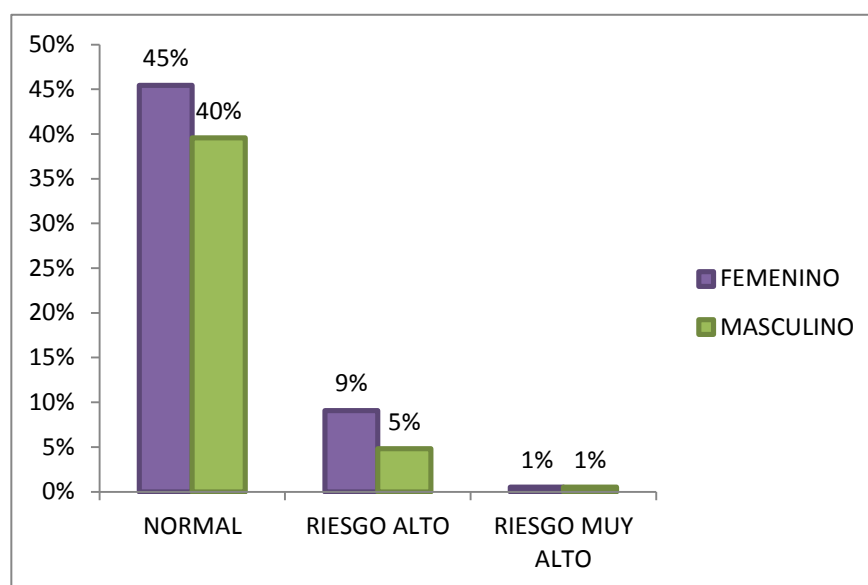
Tabla 12: PERÍMETRO DE CINTURA Y EL GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS Perímetro de cintura	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	Total
NORMAL	45%	40%	85%
RIESGO ALTO	9%	5%	14%
RIESGO MUY ALTO	1%	1%	1%
Total	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 21: PERÍMETRO DE CINTURA Y GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

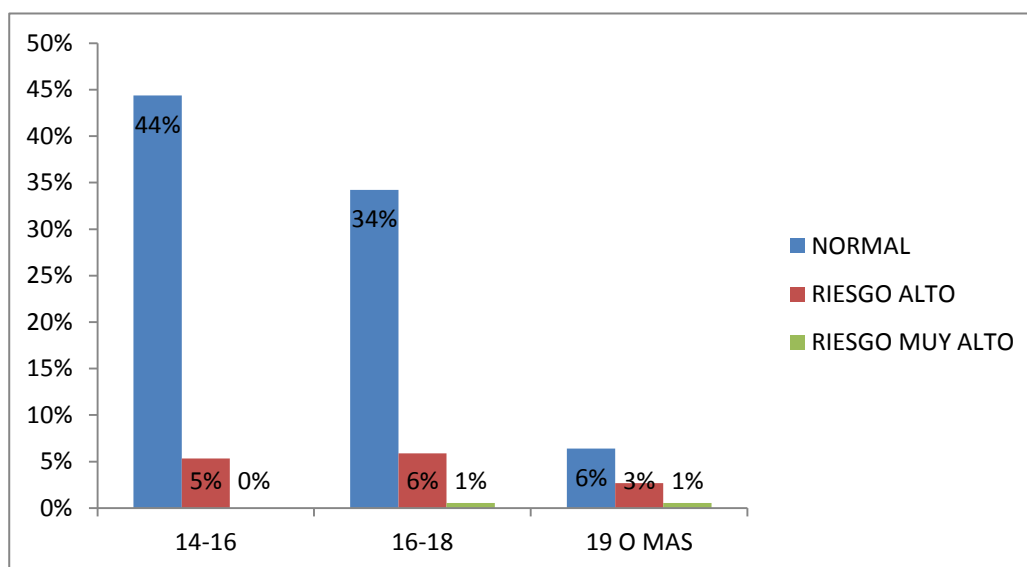
Análisis: en el perímetro de cintura y género se encuentra un riesgo alto y con mayor tendencia en las mujeres con un 9% y los hombres con un 5%, en cuanto al riesgo muy alto existe en ambos géneros con un 1%.

Tabla 13: EDAD Y EL PERÍMETRO DE CINTURA

Edad	NORMAL	RIESGO ALTO	RIESGO MUY ALTO	Total
14-16	44%	5%	0%	50%
16-18	34%	6%	1%	41%
19 O MAS	6%	3%	1%	10%
Total		85%	14%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 22: EDAD Y EL PERÍMETRO DE CINTURA



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Análisis: el riesgo alto en cuanto al perímetro de cintura de los adolescentes y su edad; se encuentra en los tres rangos de edades predominando el riesgo alto en poca cantidad en las edades de 16 a 18 años con un 6%, en la edad de 14 a 16 años con un 5% y en la edad de 19 años a más con un 3%. Mientras que en la obesidad prevalece en la edad de 16 a 18 años y en la edad de 19 años a más en adelante con un 1% respectivamente.

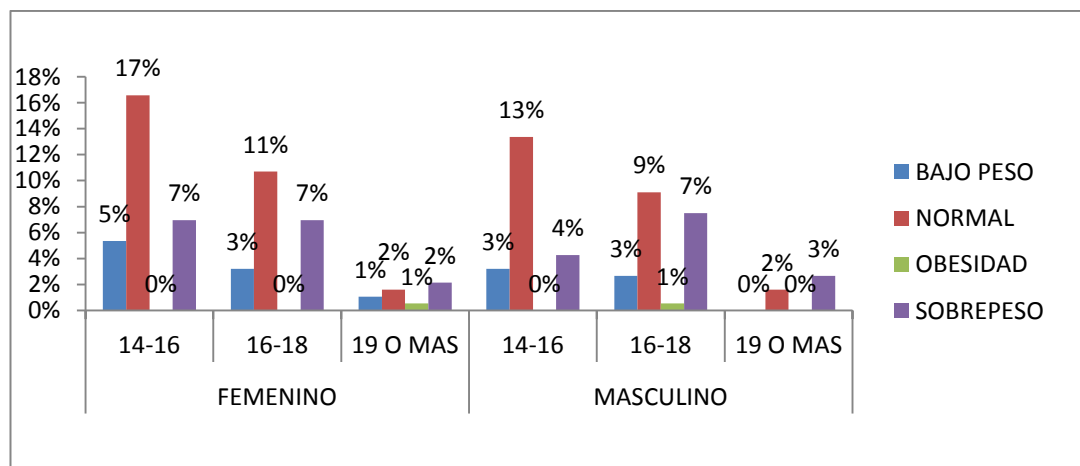
Tabla 14: EDAD, GÉNERO Y EL IMC

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS Edad y Género	ÍNDICE DE MASA CORPORAL				Total
	BAJO PESO	NORMAL	OBESIDAD	SOBREPESO	
FEMENINO	10%	29%	1%	16%	55%
14-16	5%	17%	0%	7%	29%
16-18	3%	11%	0%	7%	21%
19 O MAS	1%	2%	1%	2%	5%
MASCULINO	6%	24%	1%	14%	45%
14-16	3%	13%	0%	4%	21%
16-18	3%	9%	1%	7%	20%
19 O MAS	0%	2%	0%	3%	4%
Total	16%	53%	1%	30%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 23: EDAD – GÉNERO - IMC



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

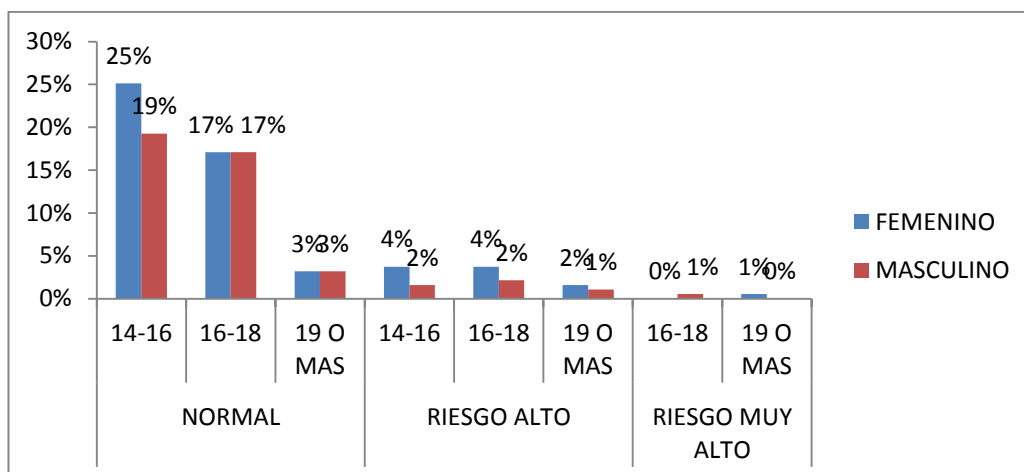
Análisis: los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de acuerdo al género y edad se evidencio que en el género femenino existe sobrepeso en todos los rangos de edades, entre 14 a 16 años y de 16 a 18 años con un 7% respectivamente. Y obesidad en la edad de 19 a más años con un 1%. Mientras que en el género masculino hay sobrepeso en los tres rangos de edades prevaleciendo en las edades de 16 a 18 años con un 7% y obesidad en el rango de 16 a 18 años con un 1%.

Tabla 15: GÉNERO, PERIMETRO DE CINTURA Y EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	PERÍMETRO DE CINTURA Y EDAD			
	GÉNERO	FEMENINO	MASCULINO	Total
NORMAL		45%	40%	85%
14-16		25%	19%	44%
16-18		17%	17%	34%
19 O MAS		3%	3%	6%
RIESGO ALTO		9%	5%	14%
14-16		4%	2%	5%
16-18		4%	2%	6%
19 O MAS		2%	1%	3%
RIESGO MUY ALTO		1%	1%	1%
16-18		0%	1%	1%
19 O MAS		1%	0%	1%
Total		55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
 Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 24: GÉNERO – EDAD- PERIMETRO DE CINTURA



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
 Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Análisis: los resultados obtenidos de la encuesta realizada de acuerdo a la edad, género y Perímetro de Cintura, se evidenció que el riesgo alto se encuentra en ambos géneros y en los tres grupos de edades predominado en el género femenino, en cuanto que el riesgo muy alto existe en ambos géneros en iguales proporción del 1% en edades de 16 a 19 años y más.

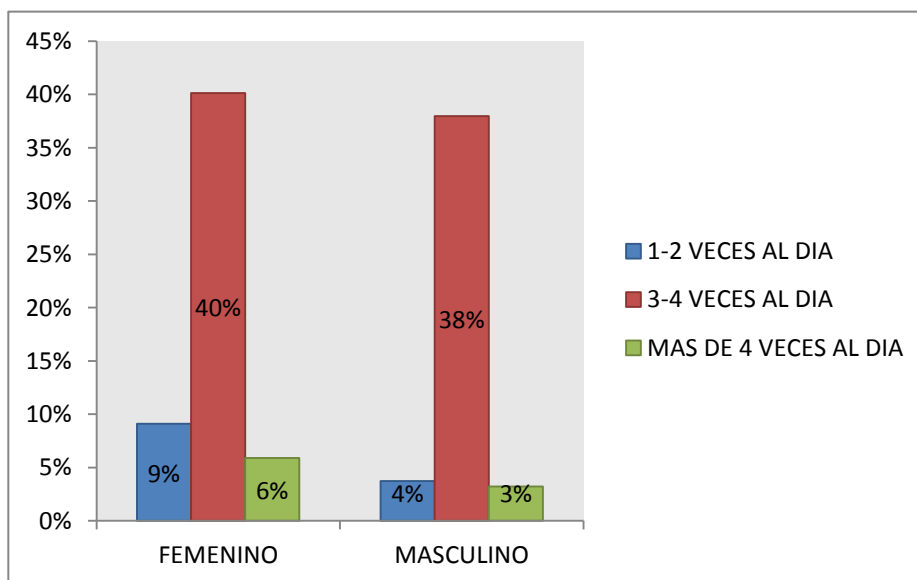
Tabla 16: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE COMIDAS DIARIAS - GÉNERO

ENCUESTADOS	GÉNERO			TOTAL
	1-2 VECES AL DIA	3-4 VECES AL DIA	MAS DE 4 VECES AL DIA	
FEMENINO	9%	40%	6%	55%
MASCULINO	4%	38%	3%	45%
TOTAL	13%	78%	9%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 25: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE COMIDAS DIARIAS - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

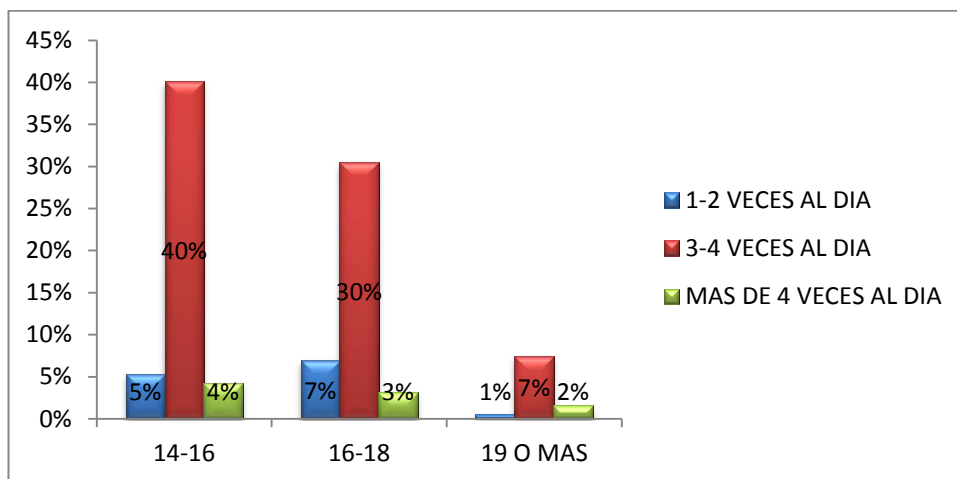
Análisis: en la frecuencia del consumo de comidas diarias y el género hallamos que la mayoría ingiere de 3 a 4 veces comidas al día en ambos sexos predominando en las mujeres, y en baja proporción y en ambos sexos hay adolescentes que ingieren comidas más de 4 veces al día.

Tabla 17: EDAD Y EL CONSUMO DIARIO DE COMIDAS

Cuenta de TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	CONSUMO DIARIO DE COMIDAS			TOTAL	
	1-2 VECES AL DIA	3-4 VECES AL DIA	MAS DE 4 VECES AL DIA		
EDAD					
14-16	5%	40%	4%	50%	
16-18	7%	30%	3%	41%	
19 O MAS	1%	7%	2%	10%	
TOTAL	13%	78%	9%	100%	

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 26: EDAD – CONSUMO DIARIO DE COMIDAS



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

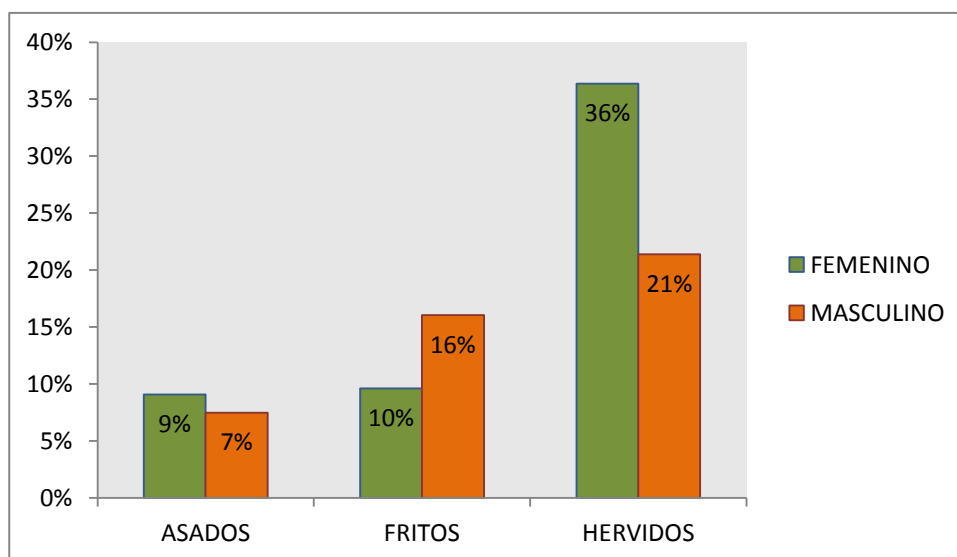
Análisis: en la frecuencia del consumo diario de comidas relacionada con la edad, se observa que en los tres grupos de edades predomina el consumo de comidas de 3 a 4 veces al día, con mayor proporción en las edades de 14 a 16 años con un 40%, seguido de la edad de 16 a 18 años con un 30% y en la edad de 19 años a más con un 7%. Y en los que comen más de 4 veces al día están en los tres grupos de edades; aunque en mínima proporción, predominando en la edad de 14 a 16 años, con un 3% en la edad de 16 a 18 años y en la edad de 19 años a más con un 2%.

Tabla 18: FORMA DE PREPARAR O CONSUMIR LOS ALIMENTOS Y EL GÉNERO

Cuenta de TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS Forma de preparar o consumir los alimentos	Género		Total
	FEMENINO	MASCULINO	
ASADOS	9%	7%	17%
FRITOS	10%	16%	26%
HERVIDOS	36%	21%	58%
Total general	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 27: GÉNERO – FORMA DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

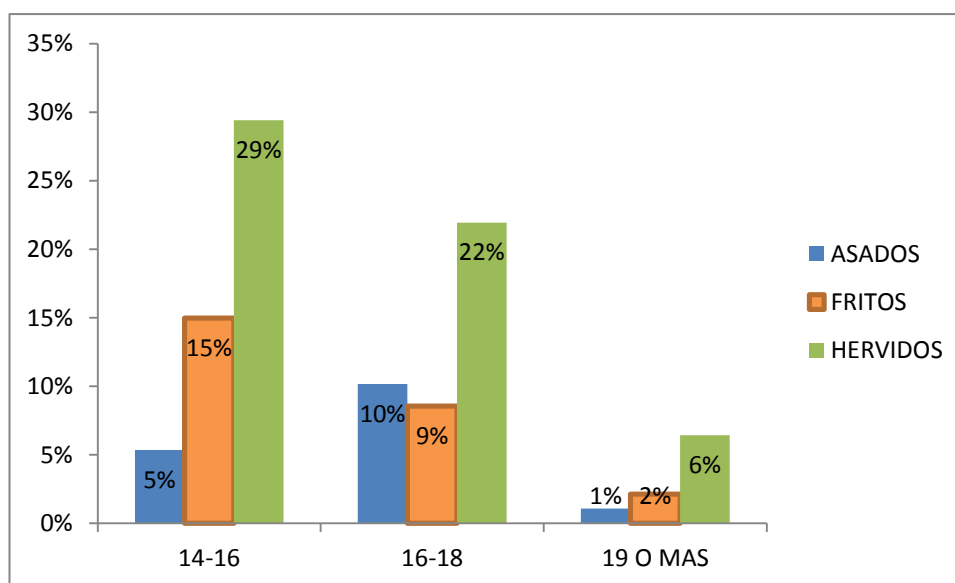
Análisis: En cuanto a la forma de preparar y consumir los alimentos se tiene que el 26% los consumen fritos, de los cuales 16% corresponden al género masculino y el 10% son de género femenino. El 57% lo consumen hervidos con un 36% para las mujeres y un 21% para los hombres.

Tabla 19: EDAD Y EL TIPO DE PREPARACION DE ALIMENTOS ASADOS

Cuenta de TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	TIPO DE PREPARACION DE ALIMENTOS			
	ASADOS	FRITOS	HERVIDOS	TOTAL
EDAD				
14-16	5%	15%	29%	50%
16-18	10%	9%	22%	41%
19 O MAS	1%	2%	6%	10%
TOTAL	17%	26%	58%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 28: EDAD -, TIPO DE PREPARACION DE LOS ALIMENTOS



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

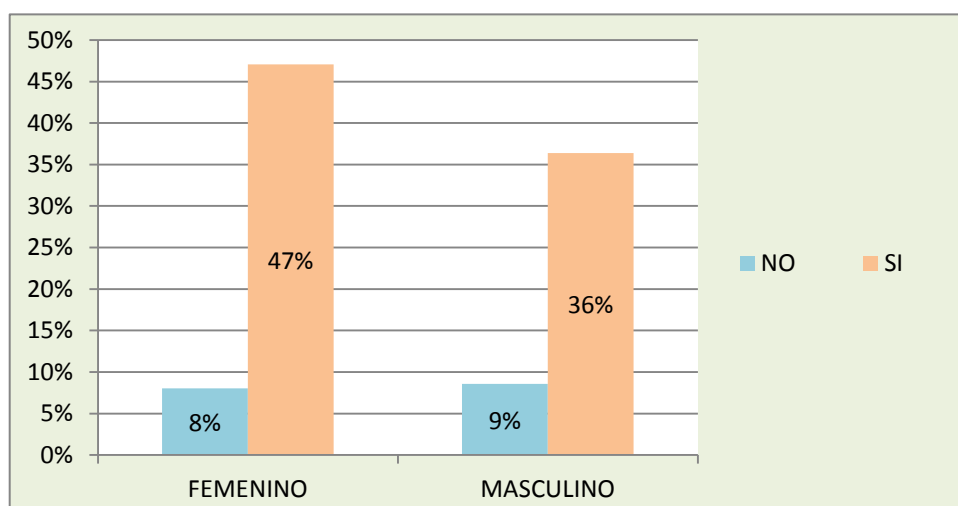
Análisis: en el tipo de preparación de los alimentos, tenemos que en los tres grupos de edades consumen alimentos fritos. Las edades que predominan son las de 14 a 16 años con un 15% de preparación o consumo de alimentos fritos. Con un 29% tenemos que los consumen los alimentos de manera hervida.

Tabla 20: GÉNERO - CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE ALIMENTO Y NUTRIENTE

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS GÉNERO	CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE ALIMENTO Y NUTRIENTE		
	NO	SI	TOTAL
FEMENINO	8%	47%	55%
MASCULINO	9%	36%	45%
TOTAL	17%	83%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 29: GÉNERO – CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE ALIMENTO NUTRIENTE



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

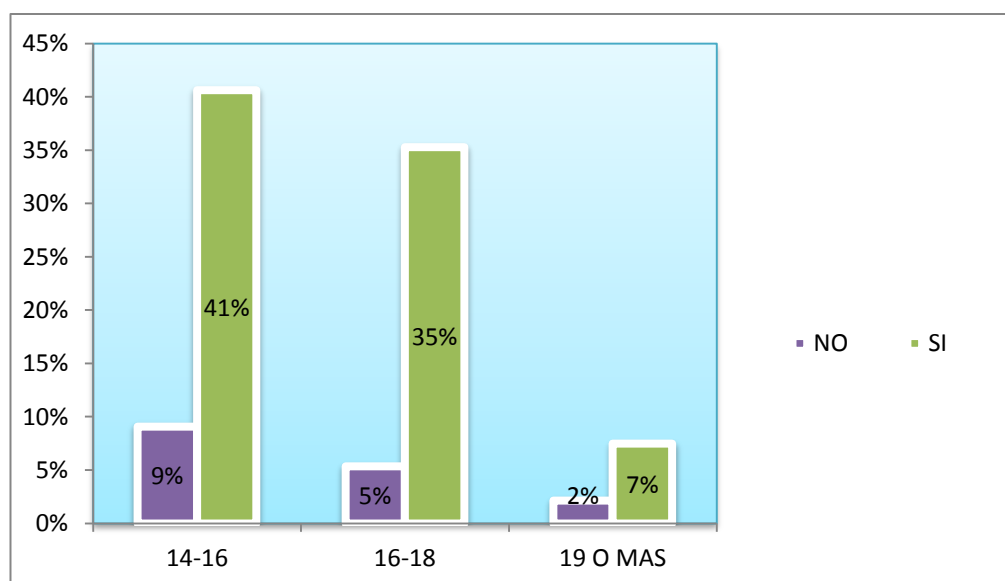
Análisis: en la pregunta si conoce la diferencia entre alimentos y nutrientes tenemos que el 17% tiene un grado de desconocimiento y de estos es el género masculino que predomina aunque en baja cantidad con un 9% frente al género femenino con un 8%. Y los que dicen conocer la diferencia entre alimento y nutriente están en un 83%, con un 47% para las mujeres y un 36% para los hombres.

Tabla 21: EDAD - CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE ALIMJENTO Y NUTRIENTE

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS EDAD	CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE ALIMENTO Y NUTRIENTE		
	NO	SI	TOTAL
14-16	9%	41%	50%
16-18	5%	35%	41%
19 O MAS	2%	7%	10%
TOTAL	17%	83%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 30: EDAD – CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE ALIMENTO Y NUTRIENTE



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

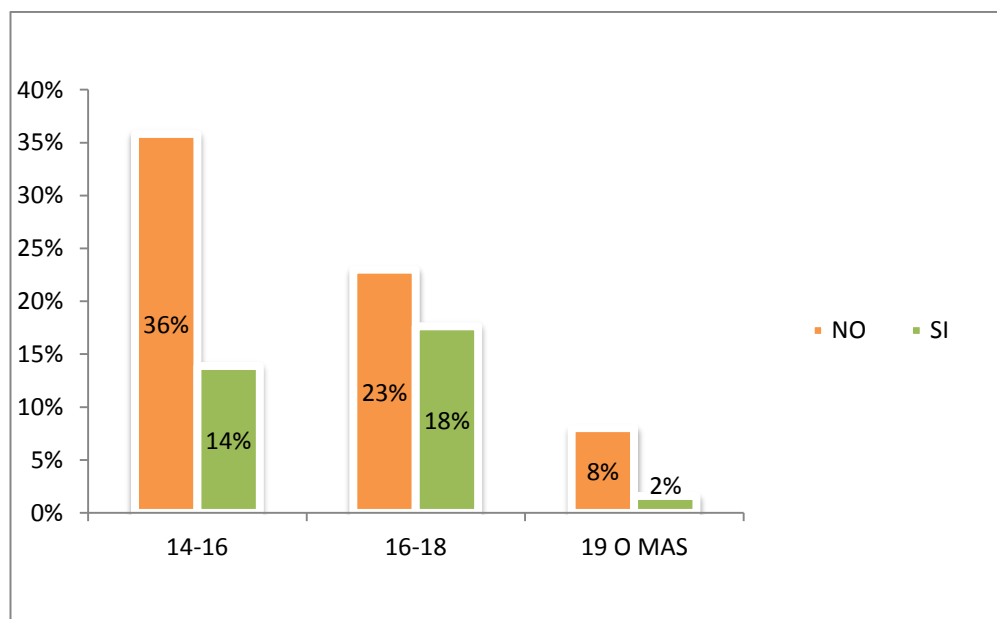
Análisis: en la pregunta si conoce la diferencia entre alimentos y nutrientes relacionada con la edad se tiene que el grado de desconocimiento es bajo predominando en los adolescentes que tienen entre las edades de 14 a 16 años con un 9%, de 16 a 18 años con un 5% y con un 2% para las edades de 19 años a más.

Tabla 22: EDAD - CONOCE LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR DE ACUERDO A LA EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS Etiquetas de fila	CONOCE LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR DE ACUERDO A LA EDAD		
	NO	SI	TOTAL
14-16	36%	14%	50%
16-18	23%	18%	41%
19 O MAS	8%	2%	10%
TOTAL	67%	33%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 31: EDAD – CONOCE LA CANTIDAD DE ALIMENTO DE ACUERDO A LA EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

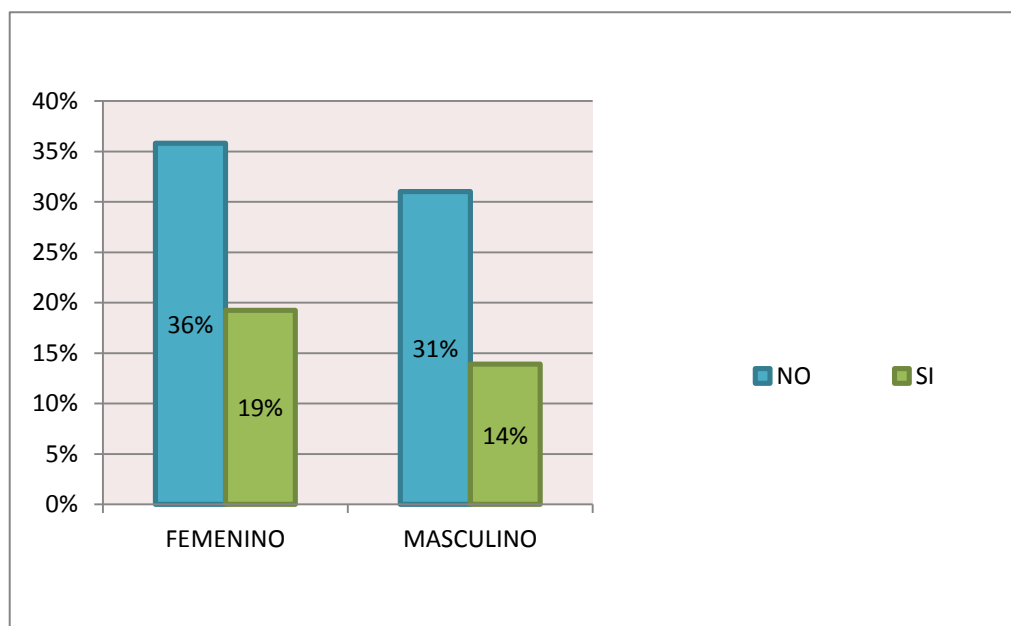
Análisis: en la pregunta si conoce la cantidad de alimentos que debe consumir de acuerdo a la edad. Se encuentra que en la edad de 14 a 16 años tienen desconocimiento de este tema en un 36%, en la edad de 16 a 18 años con un 23% y en la edad de 19 años a más en un 2%.

Tabla 23 GÉNERO Y LA CANTIDAD DE ALIMENTO QUE DEBE CONSUMIR DE ACUERDO A LA EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS GÉNERO	CANTIDAD DE ALIMENTO QUE SE DEBE CONSUMIR DE ACUERDO A LA EDAD		
	NO	SI	TOTAL
FEMENINO	36%	19%	55%
MASCULINO	31%	14%	45%
TOTAL	67%	33%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 32: GÉNERO Y CANTIDAD DE ALIMENTO QUE DEBE CONSUMIR DE ACUERDO A LA EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

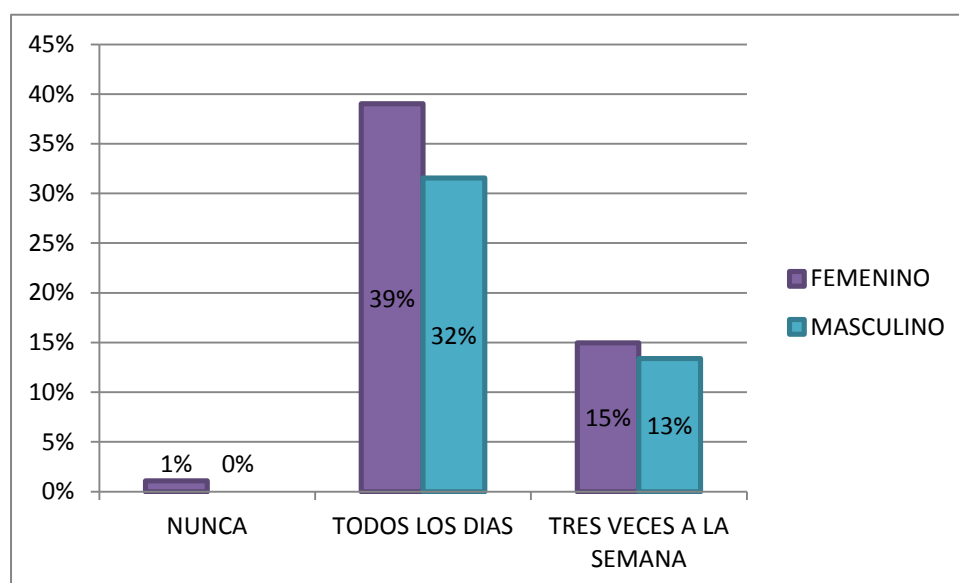
Análisis: en la pregunta si conoce la cantidad de alimentos que debe consumir de acuerdo a la edad relacionado con el género se aprecia que en ambos géneros predomina el desconocimiento con un 36% en el género femenino y un 31% en el género masculino.

Tabla 24: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS - GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
NUNCA	1%	0%	1%
TODOS LOS DIAS	39%	32%	71%
TRES VECES A LA SEMANA	15%	13%	28%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 33: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

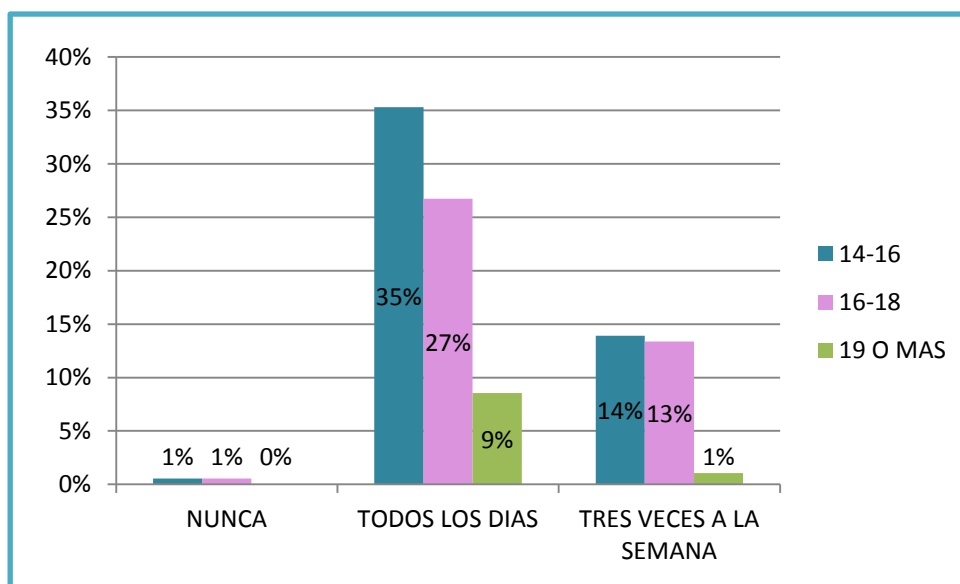
Análisis: en la frecuencia del consumo de carbohidratos relacionado con el género se evidencia, que los que consumen con una frecuencia de todos los días es el género femenino con un 39% mientras que el género masculino lo consume con un 32%.

Tabla 25: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS	EDAD			Total
	14-16	16-18	19 O MAS	
NUNCA	1%	1%	0%	1%
TODOS LOS DIAS	35%	27%	9%	71%
TRES VECES A LA SEMANA	14%	13%	1%	28%
Total general	50%	41%	10%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 34: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

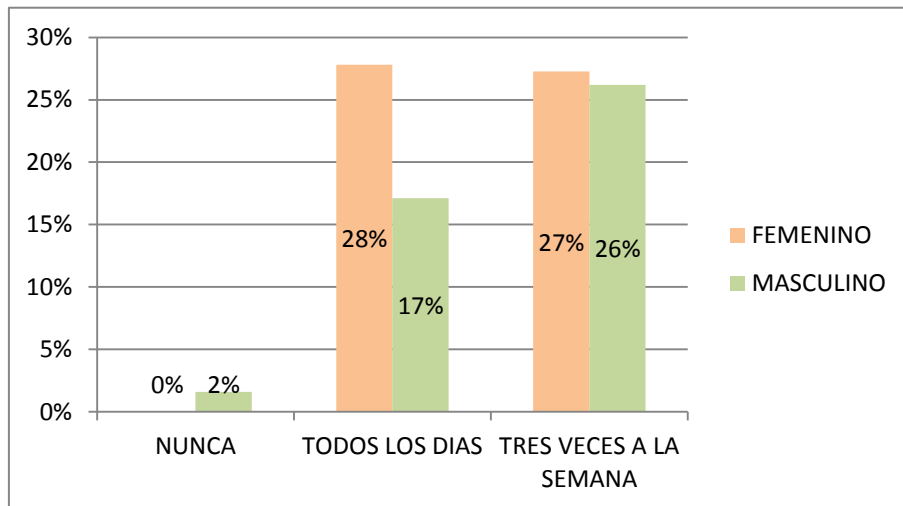
Análisis: en la frecuencia del consumo de carbohidratos relacionado con la edad, predomina la frecuencia del consumo de todos los días en las edades de 14 a 16 años con un 35%, seguido de las edades de 16 a 18 años con un 27% y con un 9% se encuentra en la edad de 19 años o más.

Tabla 26: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS CON EL GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
NUNCA	0%	2%	2%
TODOS LOS DIAS	28%	17%	45%
TRES VECES A LA SEMANA	27%	26%	53%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 35: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

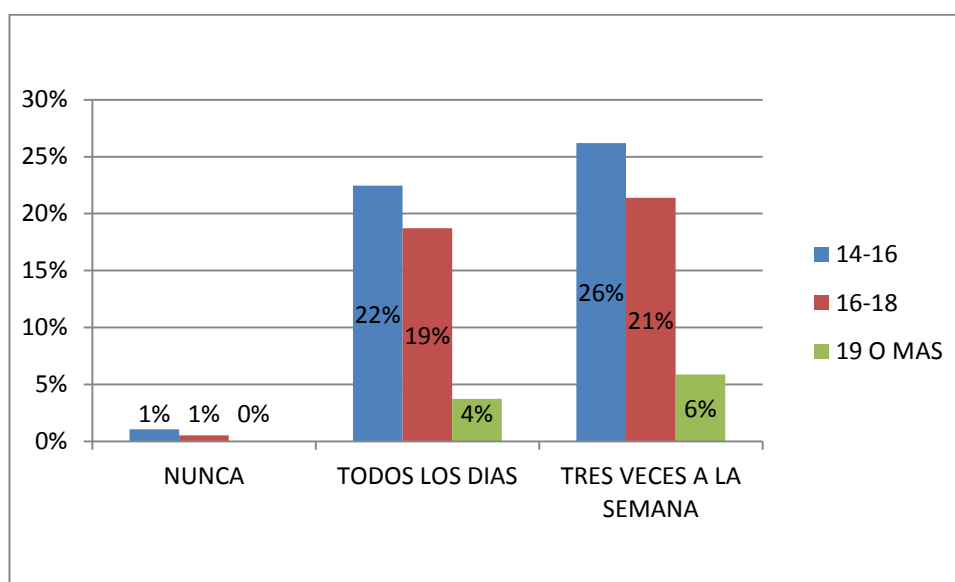
Análisis: En cuanto al consumo de frutas se observa que el sexo femenino lo consume con mayor frecuencia, todos los días en un 28% y tres veces por semana en un 27%. En cuanto a los del género masculino se tiene que los que consumen frutas todos los días están en un 17% y los que comen tres veces por semana con un 26%. Mientras que los que nunca consumen son los del género masculino con un 2%.

Tabla 27: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	EDAD			TOTAL
	14-16	16-18	19 O MAS	
FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS				
NUNCA	1%	1%	0%	2%
TODOS LOS DIAS	22%	19%	4%	45%
TRES VECES A LA SEMANA	26%	21%	6%	53%
TOTAL	50%	41%	10%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 36: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

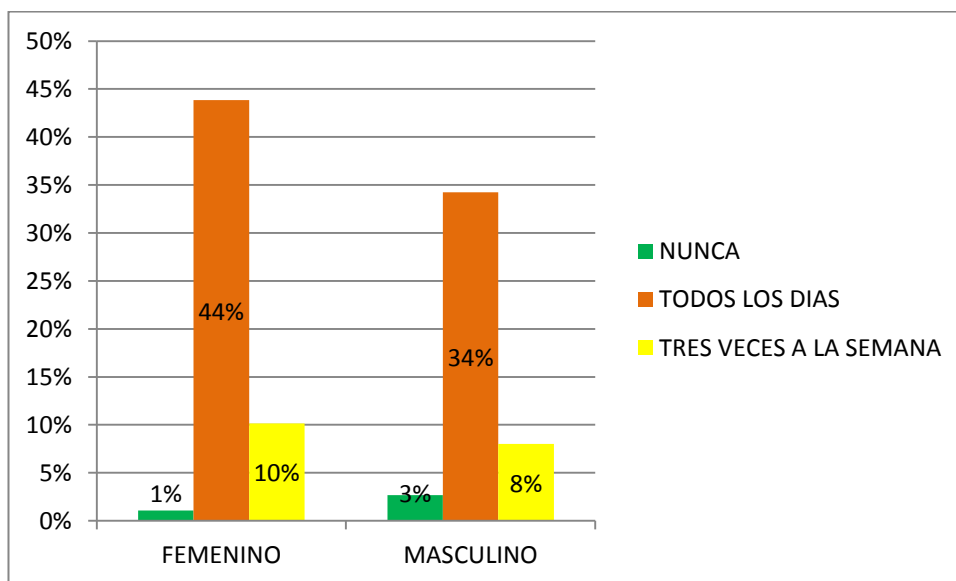
Análisis; En la pregunta del consumo de frutas relacionada con la edad revela que quienes nunca consumen frutas están en un 2% en las edades de 14 a 18 años y los que consumen todos los días tienen un 45% predominando en la edad de 14 a 16 años con un 22%. Quienes consumen tres veces a la semana se encuentra en un 53%, con mayor predisposición en las edades de 14 a 16 años con un 26%.

Tabla 28: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES – GÉNERO

GÉNERO	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES			TOTAL
	NUNCA	TODOS LOS DÍAS	TRES VECES A LA SEMANA	
FEMENINO		44%	10%	55%
MASCULINO		34%	8%	45%
TOTAL		4%	78%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 37: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

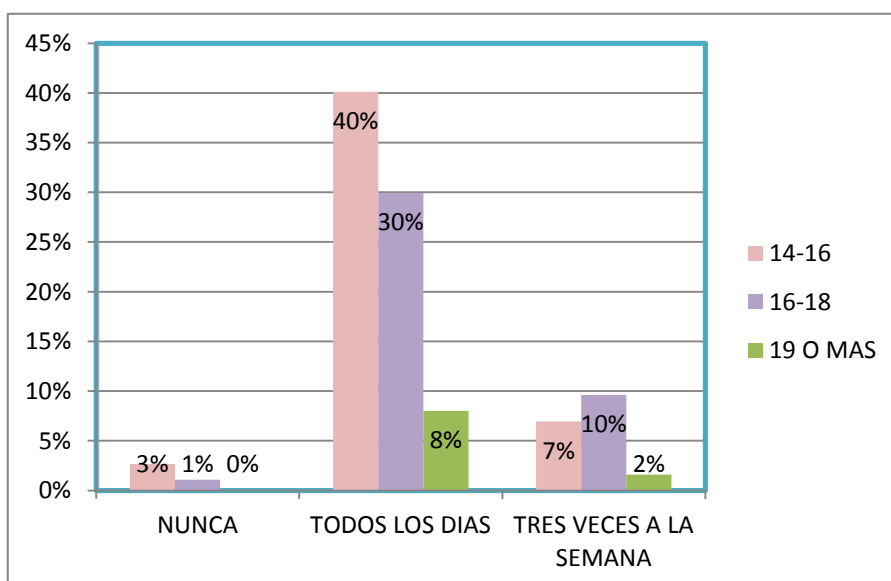
Análisis; En cuanto al consumo de legumbres se tiene que el 4% nunca consume, predominando en el género masculino. Mientras que quienes consumen todos los días están en un 78% predominando en el género femenino y quienes consumen tres veces a la semana están en un 18% con mayor predisposición en el género femenino con un 10%.

Tabla 29: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES	EDAD			19 O MAS	TOTAL
	14-16	16-18			
NUNCA	3%	1%		0%	4%
TODOS LOS DÍAS	40%	30%		8%	78%
TRES VECES A LA SEMANA	7%	10%		2%	18%
TOTAL	50%	41%		10%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 38: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

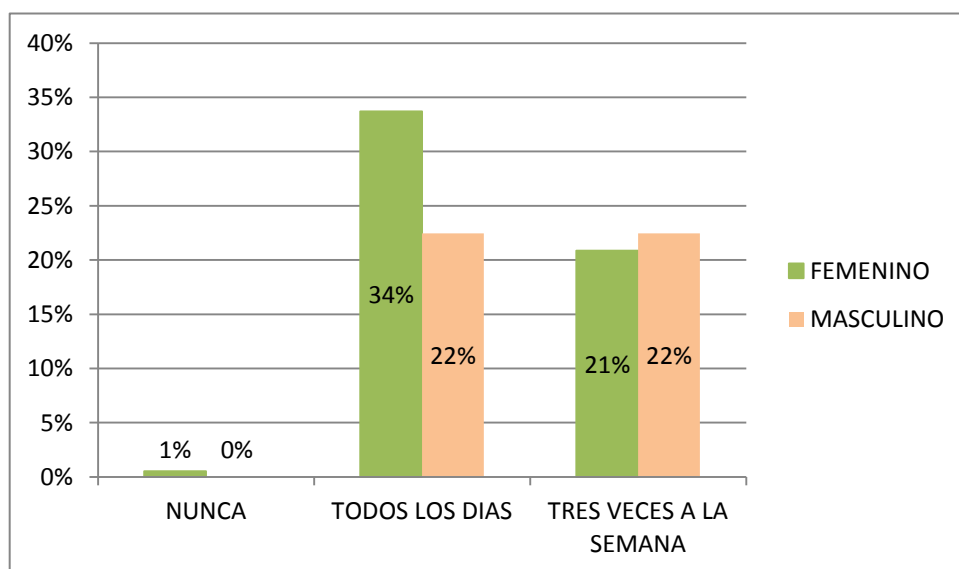
Análisis: En cuanto al consumo de legumbres se tiene que el 4% nunca consume, predominando en las edades de 14 a 16 años. Mientras que quienes consumen todos los días están en un 78% predominando también en las edades de 14 a 16 años. Y aquellos que consumen tres veces a la semana se encuentra con un 19% y de estas el 10% se encuentra en las edades del 10%.

Tabla 30: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS - GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
NUNCA	1%	0%	1%
TODOS LOS DIAS	34%	22%	56%
TRES VECES A LA SEMANA	21%	22%	43%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 39: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

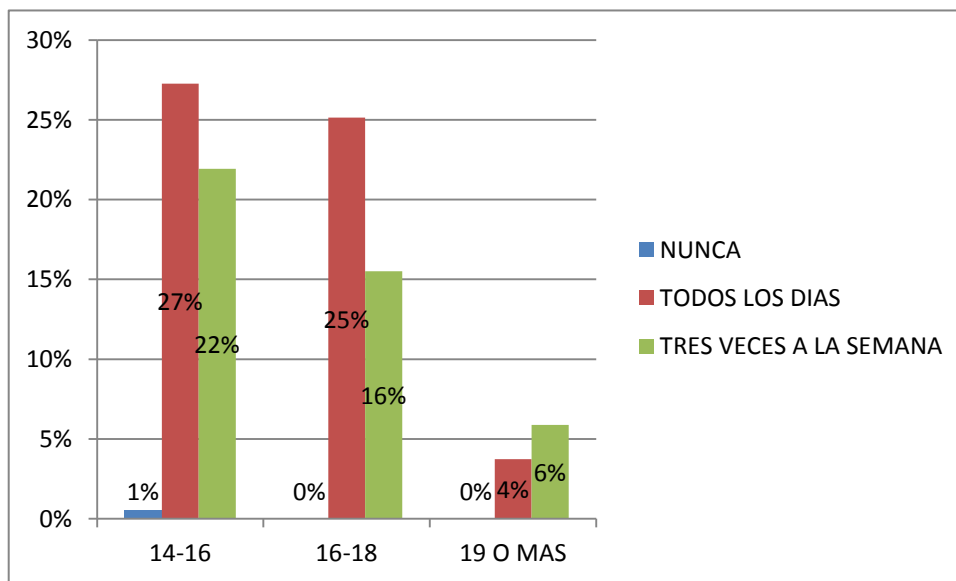
Análisis: En cuanto al consumo de proteínas se tiene que el 1% nunca consume siendo estas del género femenino. Mientras que quienes consumen todos los días están en un 56% predominando en el género femenino y aquellos que consumen tres veces a la semana con un 43% con más predisposición en el género masculino con un 22%.

Tabla 31: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS			
	NUNCA	TODOS LOS DÍAS	TRES VECES A LA SEMANA	TOTAL
14-16	1%	27%	22%	50%
16-18	0%	25%	16%	41%
19 O MAS	0%	4%	6%	10%
TOTAL	1%	56%	43%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 40: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

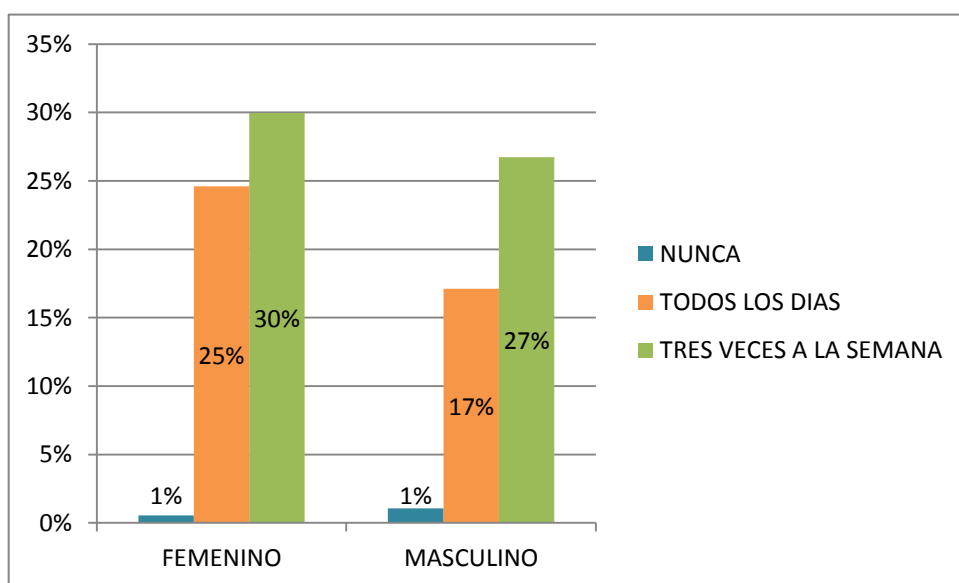
Análisis: En cuanto al consumo de proteínas tenemos que el 1% nunca consume siendo de las edades de 14 a 16 años. Quienes consumen todos los días están en un 56% predominando en las edades de 14 a 16 años con un 27% y aquellos que consumen tres veces por semana están en un 44% con mayor predisposición en las edades de 14 a 16 años.

Tabla 32: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS - GÉNERO

GÉNERO	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS			TOTAL
	NUNCA	TODOS LOS DÍAS	TRES VECES A LA SEMANA	
FEMENINO	1%	25%	30%	55%
MASCULINO	1%	17%	27%	45%
TOTAL	2%	42%	57%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 41: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

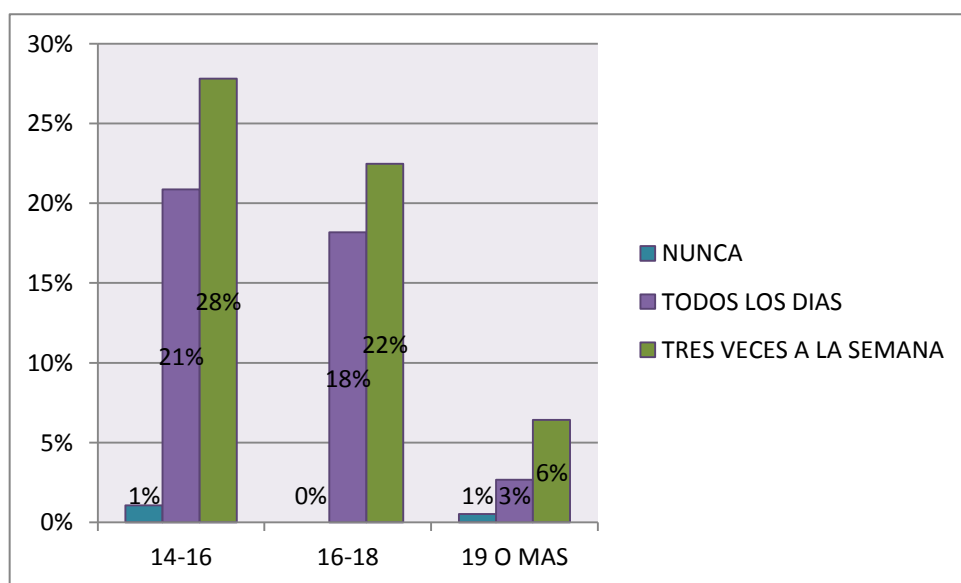
Análisis: En cuanto a la frecuencia del consumo de lácteos se tiene que el 2% que no consumen y estos son de ambos géneros y un 57% lo consumen tres veces a la semana predominando en el género femenino y con un 42% con mayor tendencia en el género femenino con un 25%.

Tabla 33: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS			
	NUNCA	TODOS LOS DÍAS	TRES VECES A LA SEMANA	TOTAL
14-16	1%	21%	28%	50%
16-18	0%	18%	22%	41%
19 O MAS	1%	3%	6%	10%
TOTAL	2%	42%	57%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 42: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

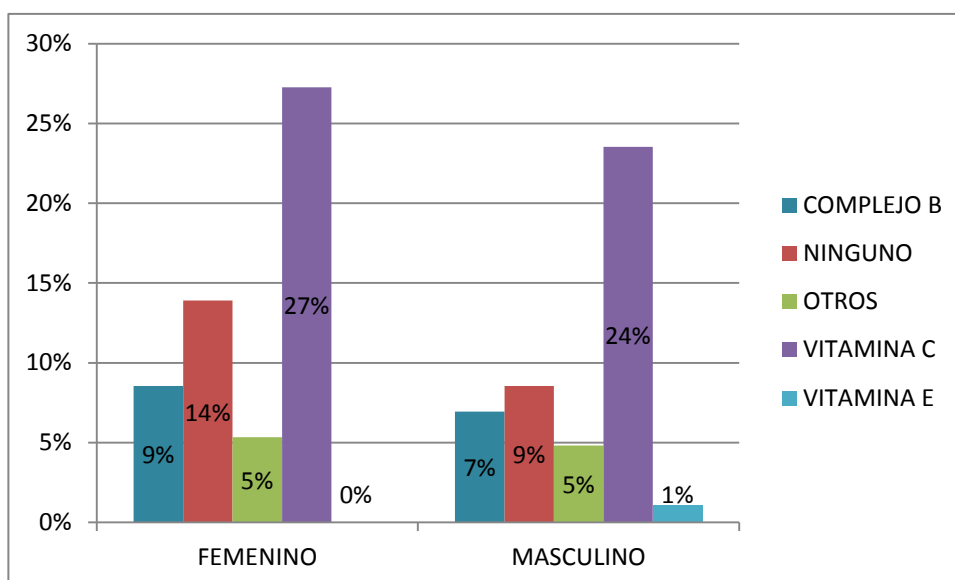
Análisis: En el consumo de lácteos en referencia a la edad se tiene que el 56% de los adolescentes consumen tres veces por semana predominando en la edad de 14 a 16 años mientras que quienes nunca consumen están en un 2% entre las edades entre 14 a 16 años y de 19 años a más. Y aquellos que consumen todos los días están en 42% con mayor tendencia en la edad de 14 a 16 años.

Tabla 34: CONSUMO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS - GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	CONSUME SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS					
GÉNERO	COMPLEJO B	NINGUNO	OTROS	VITAMINA C	VITAMINA E	TOTAL
FEMENINO	9%	14%	5%	27%	0%	55%
MASCULINO	7%	9%	5%	24%	1%	45%
TOTAL	16%	22%	10%	51%	1%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 43: CONSUMO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

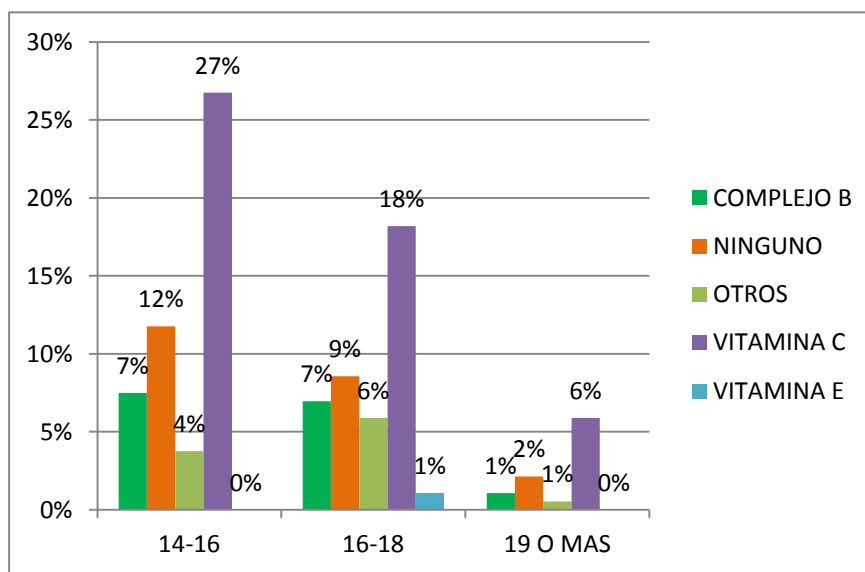
Análisis: En la pregunta de que si consumen algún suplemento vitamínico relacionado con el género; se evidenció que el suplemento vitamínico que más consumen es la vitamina c con un 51%, predominando en el género femenino con un 27%. Mientras que quienes no consumen ningún tipo de vitaminas es el 23% predominando en el género femenino con un 14%.

Tabla 35: CONSUMO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	CONSUME SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS					
	COMPLEJO B	NINGUNO	OTROS	VITAMINA C	VITAMINA E	TOTAL
14-16	7%	12%	4%	27%	0%	50%
16-18	7%	9%	6%	18%	1%	41%
19 O MAS	1%	2%	1%	6%	0%	10%
TOTAL	16%	22%	10%	51%	1%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 44: CONSUMO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

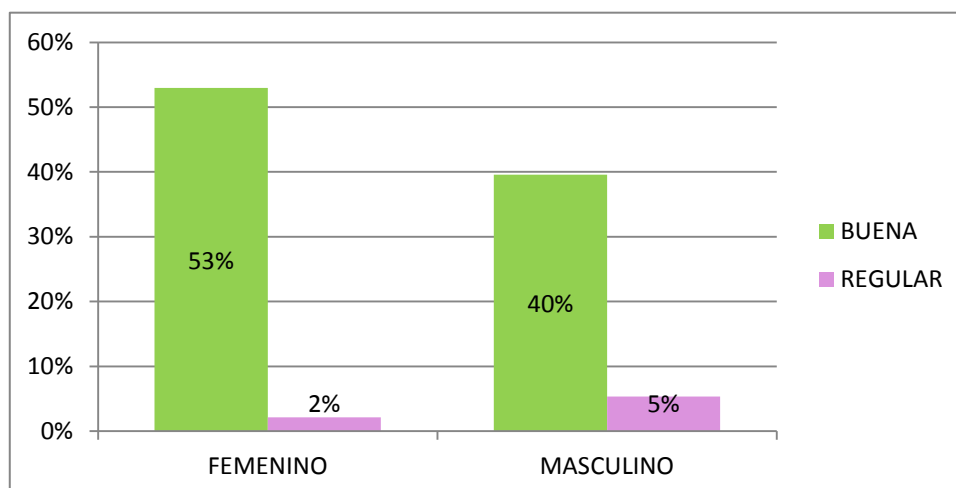
Análisis: En lo que se refiere al consumo de algún suplemento vitamínico con respecto a la edad se tiene que el 51% ingiere vitamina C en los tres rangos de edades predominando en la edad de 14 a 16 años, mientras quienes no consumen es el 23% predominando también en la edad de 14 a 16 años con un 12%.

Tabla 36: HIGIENE DE ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA - GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS GÉNERO	HIGIENE DE ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA		TOTAL
	BUENA	REGULAR	
FEMENINO	53%	2%	55%
MASCULINO	40%	5%	45%
TOTAL	93%	7%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 45: HIGIENE DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Análisis: En la pregunta de cómo es la higiene de los alimentos preparados en casa sólo el 7% respondieron que la higiene es regular con mayor énfasis en los del género masculino. Mientras que el 93% dijo que era buena.

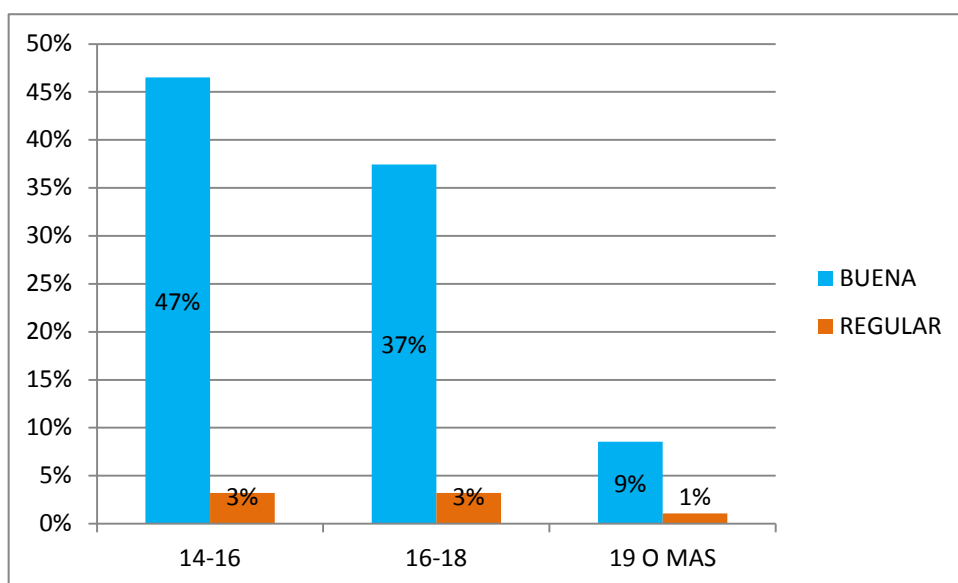
Tabla 37: HIGIENE DE ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS EDAD	HIGIENE DE ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA		
	BUENA	REGULAR	TOTAL
14-16	47%	3%	50%
16-18	37%	3%	41%
19 O MAS	9%	1%	10%
TOTAL	93%	7%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 46: HIGIENE DE ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

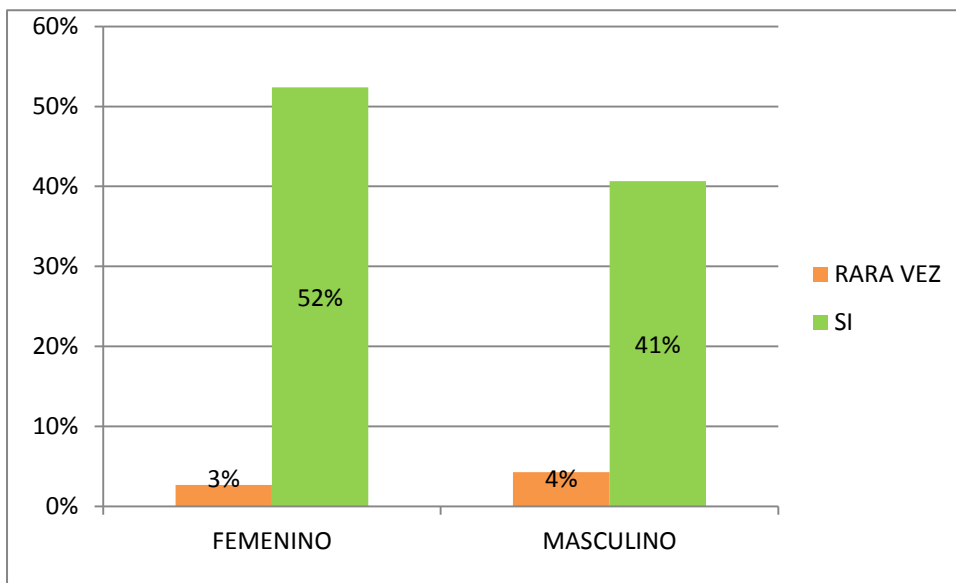
Análisis: En lo que respecta a la higiene de los alimentos preparados en la casa y en relación a la edad se tiene que el 7% que contestó regular abarca en los tres rangos de edades al igual que los que contestaron que es buena.

Tabla 38: LAVADO DE MANOS ANTES Y DESPUES DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS - GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS GÉNERO	LAVADO DE MANOS ANTES Y DESPUES DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS		
	RARA VEZ	SI	TOTAL
FEMENINO	3%	52%	55%
MASCULINO	4%	41%	45%
TOTAL	7%	93%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 47: HIGIENE DE ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

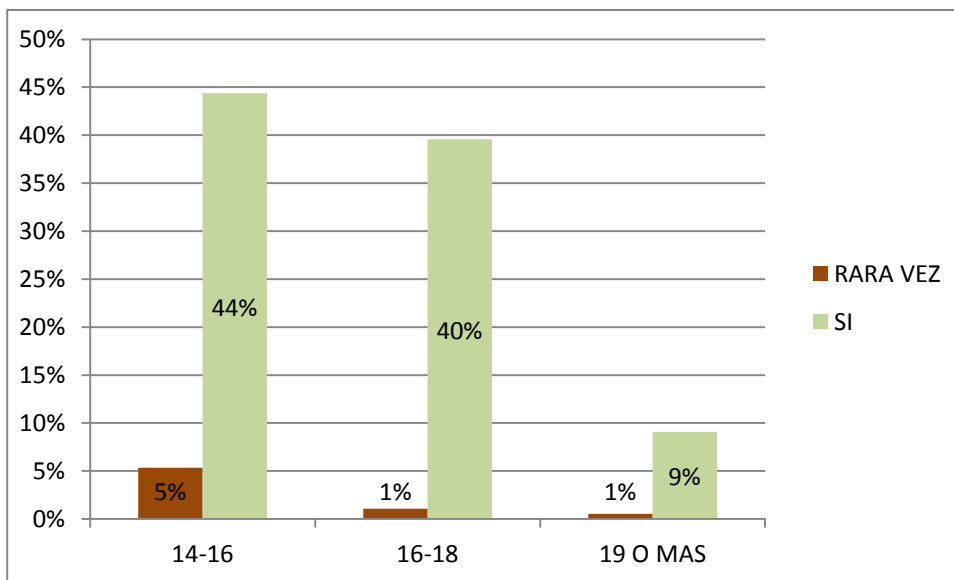
Análisis: En la pregunta que se les realizó a los adolescentes sobre si se lavan las manos antes y después de consumir los alimentos se observa que el 93% respondió que sí y en su mayoría fueron del género femenino. Mientras quienes contestaron que rara vez se lavan las manos son un 7% predominando por una mínima cantidad en el género masculino.

Tabla 39: LAVADO DE MANOS ANTES Y DESPUES DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS EDAD	LAVADOS DE MANOS ANTES Y DESPUES DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS		
	RARA VEZ	SI	TOTAL
14-16	5%	44%	50%
16-18	1%	40%	41%
19 O MAS	1%	9%	10%
TOTAL	7%	93%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 48: LAVADO DE MANOS ANTES Y DESPUES DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

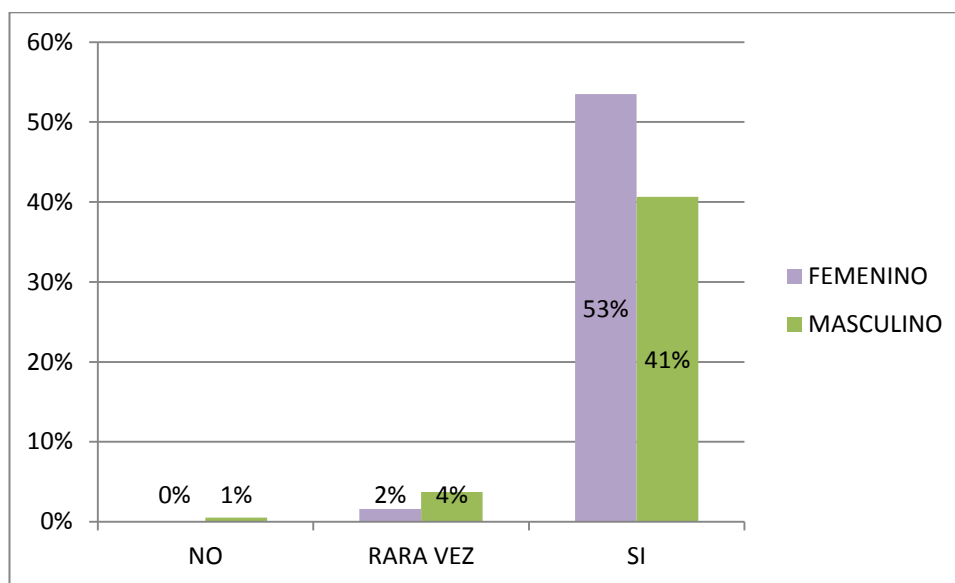
Análisis: En lo que respecta al lavado de manos antes y después de consumir los alimentos relacionado con la edad se tiene que los que rara vez se lavan las manos se encuentran en un 7% y la mayoría de estos son de 14 a 16 años. Mientras que los que respondieron que sí, reflejan un 93% predominando en la edad de 14 a 16 años.

Tabla 40: LAVA LOS ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIRLOS - GÉNERO.

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS LAVA LOS ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIRLOS	GÉNERO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
NO	0%	1%	1%
RARA VEZ	2%	4%	5%
SI	53%	41%	94%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 49: LAVA LOS ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIRLOS CON EL GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Análisis: En la pregunta que si lavan los alimentos antes de consumirlos se encontró que existe un 94% de estudiantes que si lo hacen predominando en el género femenino, un 6% que los lavan rara vez, la mayoría es de género masculino y quienes no los lavan hay un 1% que representa al género masculino.

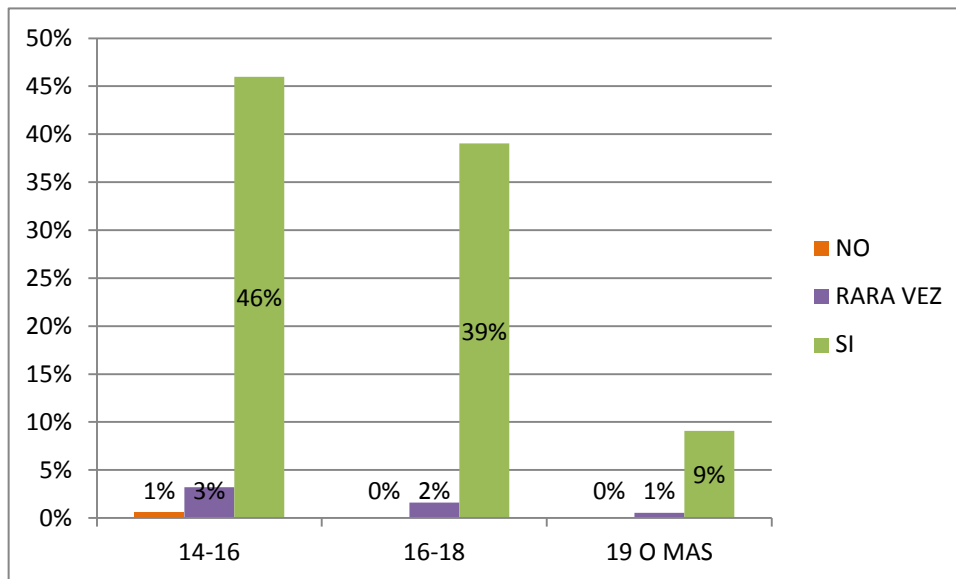
Tabla 41: LAVA LOS ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIRLOS - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS EDAD	LAVA LOS ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIRLOS			TOTAL
	NO	RARA VEZ	SI	
14-16	1%	3%	46%	50%
16-18	0%	2%	39%	41%
19 O MAS	0%	1%	9%	10%
TOTAL	1%	5%	94%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 50: LAVA LOS ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIRLOS – EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Estado Nutricional”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

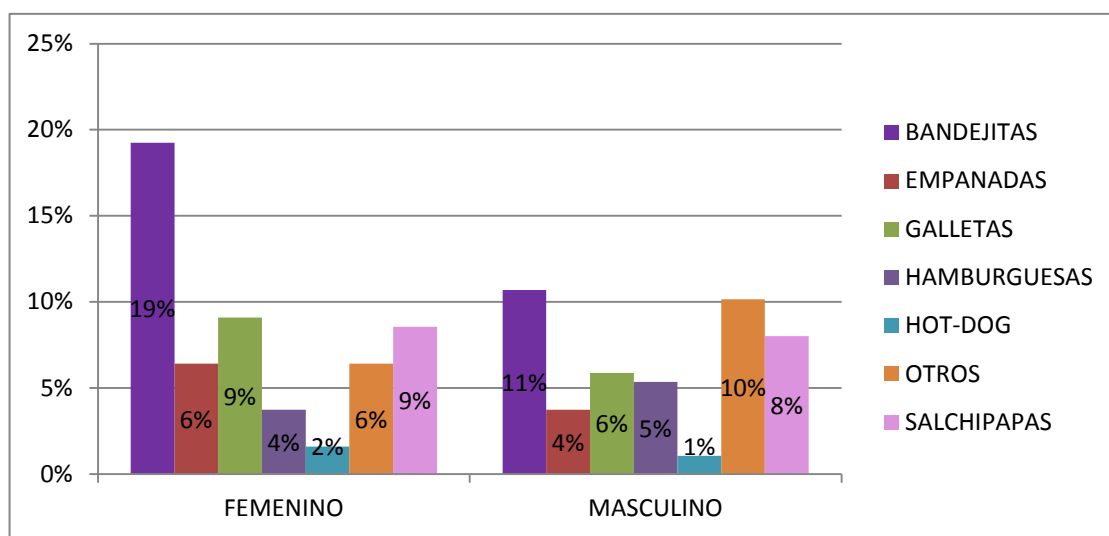
Análisis: En cuanto a la pregunta de lavar los alimento antes de consumirlos de acuerdo a la edad se tiene que los que si los lavan predominan en el rango de 14 a 16 años con un 46%, al igual de los que los lavan rara vez con un 3%. Existiendo solo un 1% que indica que no los lavan y pertenece a la edad de 14 a 16 años.

Tabla 42: LOS ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL REFRIGERIO ESCOLAR - GÉNERO.

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN EL RECESO	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
BANDEJITAS	19%	11%	30%
EMPANADAS	6%	4%	10%
GALLETAS	9%	6%	15%
HAMBURGUESAS	4%	5%	9%
HOT-DOG	2%	1%	3%
OTROS	6%	10%	16%
SALCHIPAPAS	9%	8%	17%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 51: LOS ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL REFRIGERIO ESACOLAR - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermeneiildo v Juan Aquino

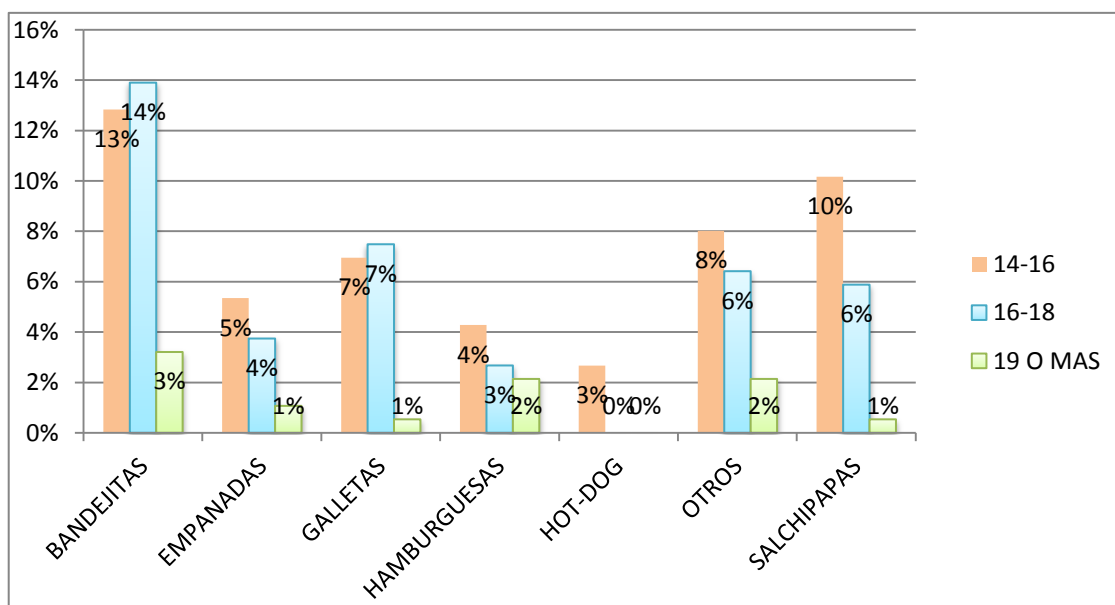
Análisis: En cuanto a los alimentos que consumen en el refrigerio escolar relacionado con el género tenemos que el 30% consumen las bandejitas: comidas con altas calorías y grasas predominando en las mujeres con un 19%, seguido de las salchipapas con un 17% con mayor tendencia en las mujeres y otros que son productos ricos en grasas y carbohidratos con un 16% con mayor predisposición en los hombres.

Tabla 43: ALIMENTOS QUE CONSUME EN EL RECESO - EDAD.

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN EL RECESO	EDAD			TOTAL
	14-16	16-18	19 O MAS	
BANDEJITAS	13%	14%	3%	30%
EMPANADAS	5%	4%	1%	10%
GALLETAS	7%	7%	1%	15%
HAMBURGUESAS	4%	3%	2%	9%
HOT-DOG	3%	0%	0%	3%
OTROS	8%	6%	2%	17%
SALCHIPAPAS	10%	6%	1%	17%
TOTAL	50%	40%	10%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 52: ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN EL RECESO - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

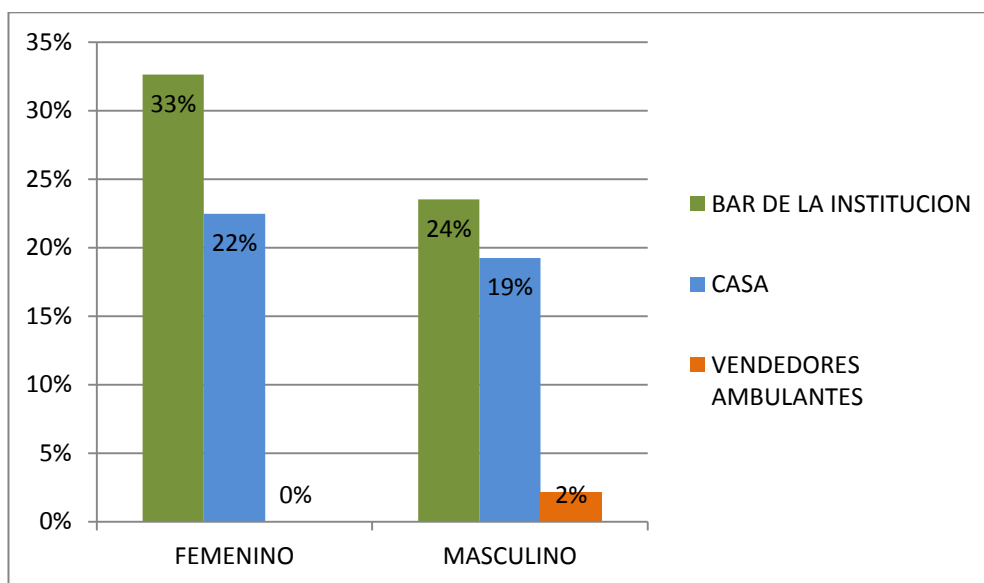
Análisis: En cuanto a los alimentos que consumen en el refrigerio escolar relacionado con la edad refleja que el 30% consumen las bandejitas: comidas con altas calorías y grasas, predominando en la edad de 16 a 18 años; seguida de salchipapas y otras que son fuentes de carbohidratos y frituras con un 17% y 16% respectivamente, predominando ambas en las edades de 14 a 16 años.

Tabla 44: EL LUGAR DE PREPARACIÓN DEL REFRIGERIO - GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	LUGAR DE PREPARACION DEL REFRIGERIO			Total
	BAR DE LA INSTITUCION	CASA	VENDEDORES AMBULANTES	
FEMENINO	33%	22%	0%	55%
MASCULINO	24%	19%	2%	45%
Total	56%	42%	2%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 53: EL LUGAR DE PREPARACIÓN DEL REFRIGERIO - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

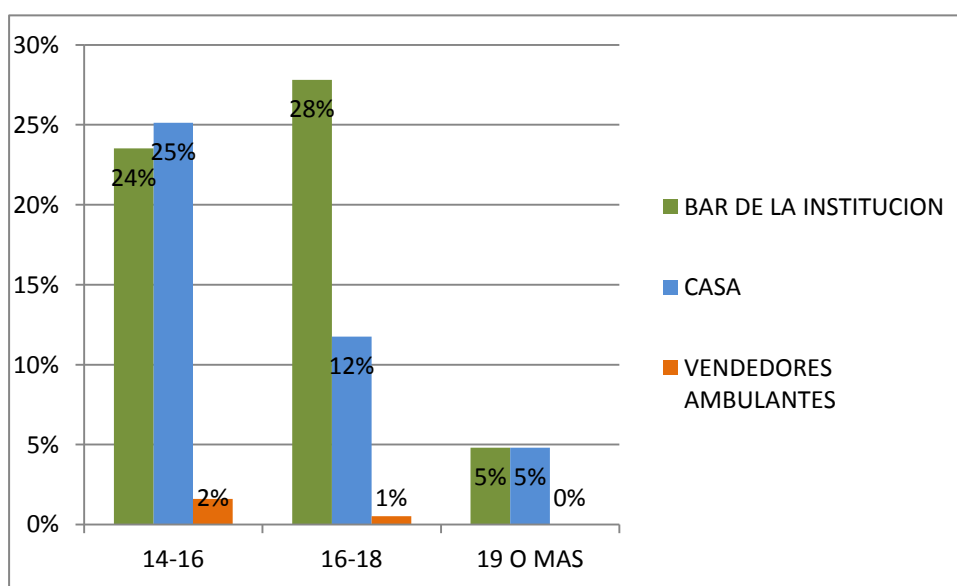
Análisis: En cuanto al lugar de preparación del refrigerio relacionado con el género se evidenció que en un 57% respondió que lo preparan en el bar de la institución y de estos el 33% son de género femeninos y el 22% de género masculino. El 41% contestó que lo preparan en casa con un 22% para el género femenino y el 19% para el género masculino. Mientras que quienes contestaron que es preparado por vendedores ambulantes están en un 2% en el género masculino.

Tabla 45: EL LUGAR DE PREPARACIÓN DEL REFRIGERIO Y EL EDAD.

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	LUGAR DE PREPARACION DEL REFRIGERIO			Total
	BAR DE LA INSTITUCION	CASA	VENDEDORES AMBULANTES	
14-16	24%	25%	2%	50%
16-18	28%	12%	1%	40%
19 O MAS	5%	5%	0%	10%
Total	56%	42%	2%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 54: EL LUGAR DE PREPARACIÓN DEL REFRIGERIO - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

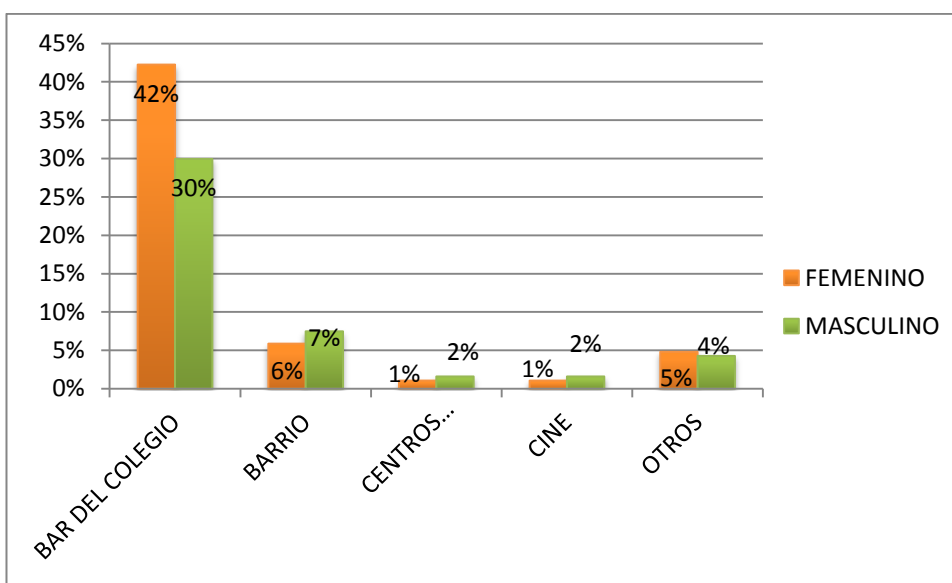
Análisis: En cuanto al lugar de preparación del refrigerio relacionado con la edad se evidenció que en los tres rangos de edades respondieron que la preparan en el bar de la institución predominando con un 28% en la edad de 16 a 18 años.

Tabla 46: LUGAR DONDE COMPRAS COMIDAS RÁPIDAS - GÉNERO.

ENCUESTADOS LUGAR DONDE COMPRAS COMIDAS RÁPIDAS	GÉNERO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
BAR DEL COLEGIO	42%	30%	72%
BARRIO	6%	7%	13%
CENTROS COMERCIALES	1%	2%	3%
CINE	1%	2%	3%
OTROS	5%	4%	9%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 55: LUGAR DONDE COMPRAS COMIDAS RÁPIDAS - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

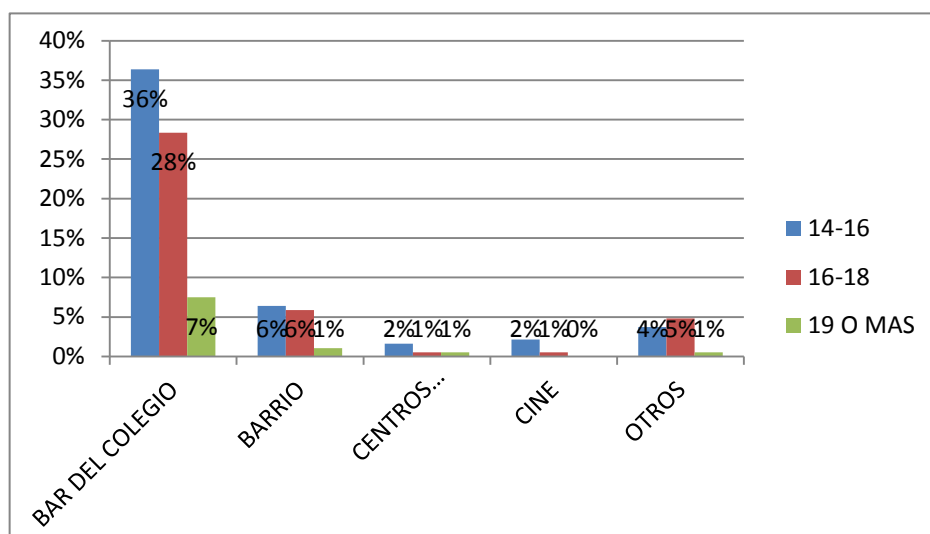
Análisis: En cuanto al lugar donde compran la comida rápida relacionada con el género se evidenció que la mayoría los compran en el bar del colegio con un 72%, de los cuales el 42% son de género femenino y 30% para el género masculino.

Tabla 47: LUGAR DONDE COMPRAS COMIDAS RÁPIDAS - EDAD.

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS LUGAR DONDE COMPRAS COMIDAS RÁPIDAS	EDAD			TOTAL
	14-16	16-18	19 O MAS	
BAR DEL COLEGIO	36%	28%	7%	72%
BARRIO	6%	6%	1%	13%
CENTROS COMERCIALES	2%	1%	1%	3%
CINE	2%	1%	0%	3%
OTROS	4%	5%	1%	9%
TOTAL	50%	40%	10%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 56: LUGAR DONDE COMPRAS COMIDAS RÁPIDAS – EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

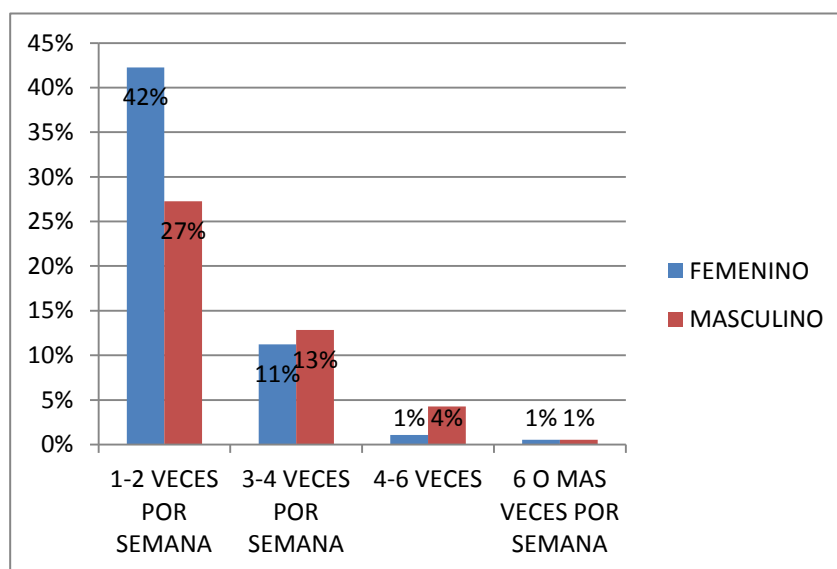
Análisis: En cuanto al lugar donde compran las comidas rápidas relacionado con la edad, se evidenció que en los tres rangos de edades respondieron que la compran en el bar del colegio destacando que los de 14 a 16 años de edad contestaron con un 36 %, seguido de los de 16 a 18 años con un 28 % y los de 19 años a más con un 7%.

Tabla 48: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS - GÉNERO.

ENCUESTADOS FRECUENCIA DEL CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
1-2 VECES POR SEMANA	42%	27%	70%
3-4 VECES POR SEMANA	11%	13%	24%
4-6 VECES	1%	4%	5%
6 O MAS VECES POR SEMANA	1%	1%	1%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 57: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS -GENERO



Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

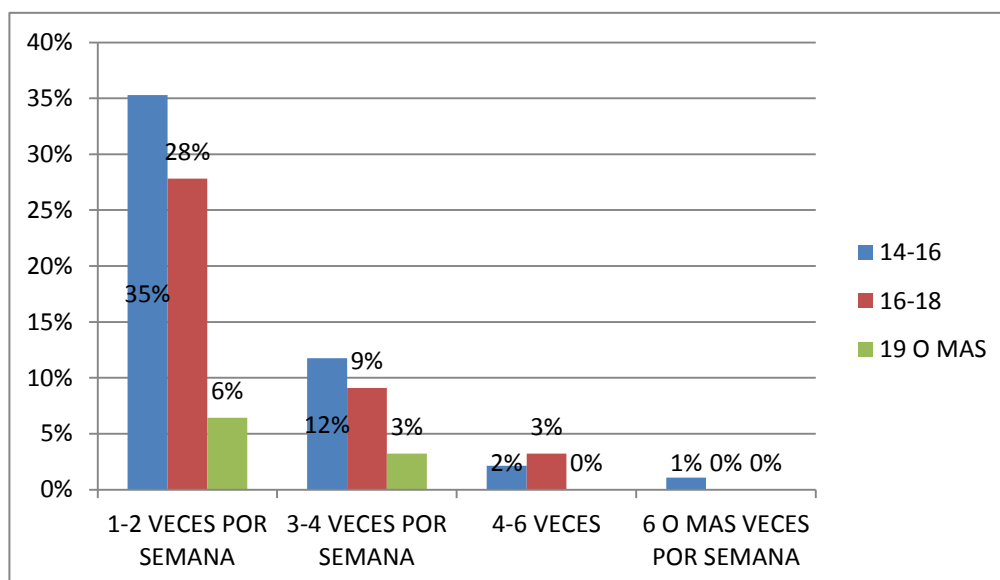
Análisis: En cuanto a la frecuencia del consumo de comidas rápidas relacionada con el género se evidencia que las mujeres respondieron que consumen 1- 2 veces por semana comidas rápidas se da en un 69% con mayor predisposición en las mujeres con un 42%; quienes consumen de 3 a 4 veces por semana comidas rápidas están en un 24% con mayor tendencia en el género masculino con un 13%, quienes consumen de 4 a 6 veces por semana se encuentran en un 5% predominando en el género masculino y finalmente los que consumen de 6 a más veces por semana están en un 1% para cada género.

Tabla 49: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS - EDAD.

ENCUESTADOS FRECUENCIA DEL CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS	EDAD			TOTAL
	14-16	16-18	19 O MAS	
1-2 VECES POR SEMANA	35%	28%	6%	70%
3-4 VECES POR SEMANA	12%	9%	3%	24%
4-6 VECES	2%	3%	0%	5%
6 O MAS VECES POR SEMANA	1%	0%	0%	1%
TOTAL	50%	40%	10%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 58: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Comida Chatarra”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

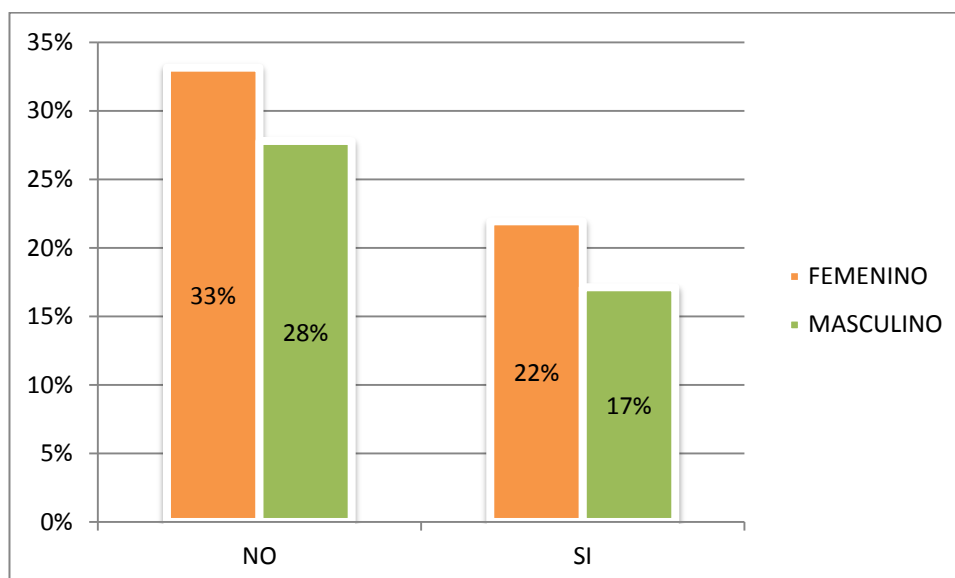
Análisis: En cuanto a la frecuencia del consumo de comidas rápidas relacionada con la edad se evidencia que el consumo de 1 a 2 veces por semana se da en un 69% con mayor tendencia en la edad de 14 a 16 con un 35%, quienes consumen de 3 a 4 veces por semana se da en un 24% con mayor predisposición en la edad de 14 a 16 años con un 12%; en cuanto al consumo de 4 a 6 veces por semana se da en un 5% predominando en la edad de 16 a 18 años. Y los que consumen de 6 a más veces por semana se da en un 1% en la edad de 14 a 16 años.

Tabla 50: FAMILIAR CON SOBREPESO U OBESIDAD - GÉNERO.

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS FAMILIAR CON SOBREPESO U OBESIDAD	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
NO	33%	28%	61%
SI	22%	17%	39%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 59: FAMILIAR CON SOBREPESO U OBESIDAD - GENERO



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

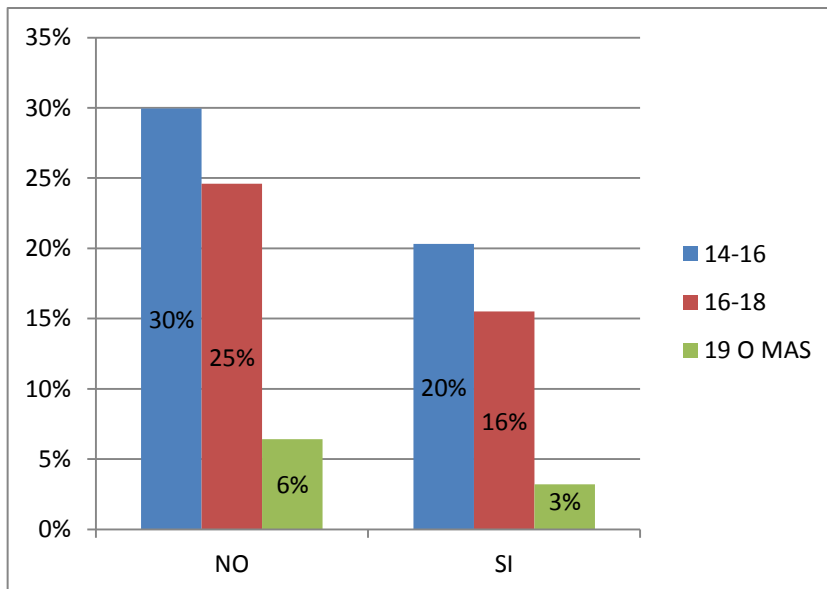
Análisis: En cuanto a familiares con sobrepeso relacionado con el género se evidencia que las mujeres respondieron que no, 33% tienen familiares con sobrepeso y los hombres con un 28%. Seguido con quienes respondieron que si tienen familiares con sobrepeso con un 22% en mujeres y un 17% en hombres.

Tabla 51: FAMILIAR CON SOBREPESO U OBESIDAD - EDAD

ENCUESTADOS FAMILIAR CON SOBREPESO U OBESIDAD	EDAD			TOTAL
	14-16	16-18	19 O MAS	
NO	30%	25%	6%	61%
SI	20%	16%	3%	39%
TOTAL	50%	40,11%	9,63%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 60: FAMILIAR CON SOBREPESO U OBESIDAD- EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

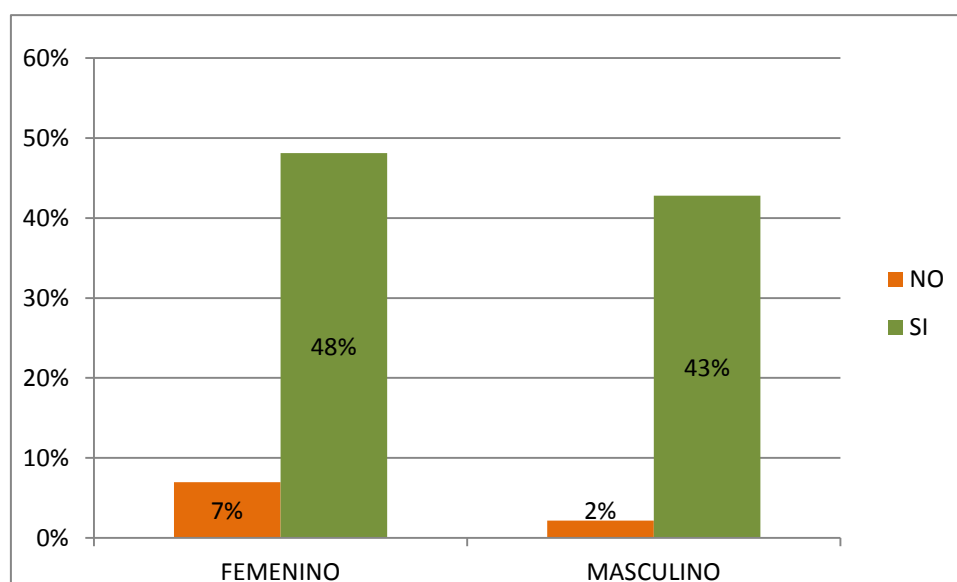
Análisis: En cuanto a familiares con sobrepeso relacionado con la edad se evidencia que en todos los rangos de edades si tienen familiares con sobrepeso. En las edades que más prevalecen y que respondieron con un 20% que si tienen familiares con sobrepeso son las de 14-16 años de edad. Seguido las de 16-18 años con un 16%.

Tabla 52: REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA - GÉNERO

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	REALIZA ACTIVIDAD FISICA		
	NO	SI	Total
FEMENINO		7% 48%	55%
MASCULINO		2% 43%	45%
Total		9% 91%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 61: REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Análisis: En cuanto a la pregunta realiza actividad física relacionado con el género se evidencia que las mujeres respondieron que no realizan actividad física en un 7% y los hombres con un 2%.

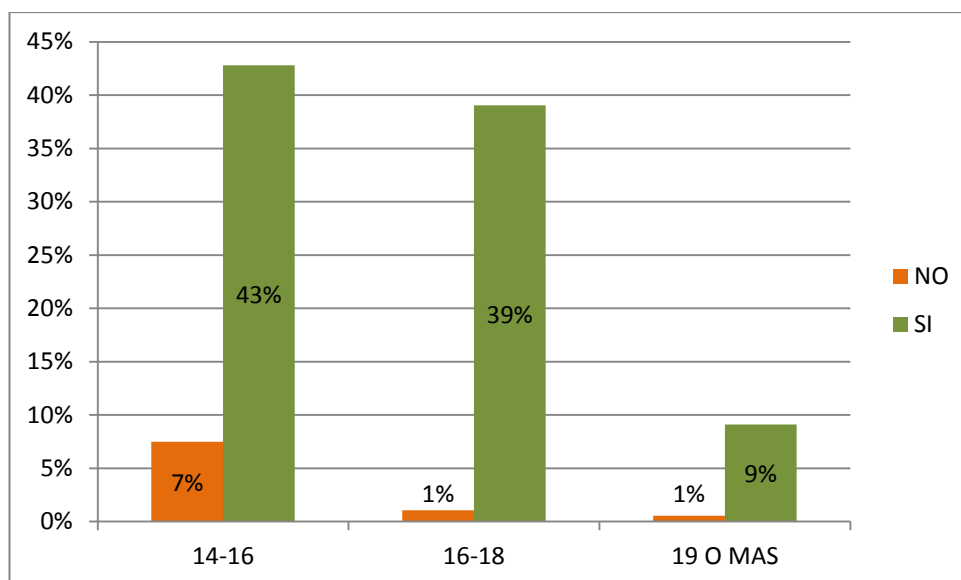
Tabla 53: REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS Edad	REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA			
	NO	SI	Total	
14-16		7%	43%	50%
16-18		1%	39%	40%
19 O MAS		1%	9%	10%
Total		9%	91%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 62: REALIZA ACTIVIDAD FISICA - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Análisis: En cuanto a la pregunta realiza actividad física relacionada con la edad se evidencia que un 9% en todos los rangos de edades respondieron que no realizan actividad destacando los de 14 a 16 años de edad con un 7%.

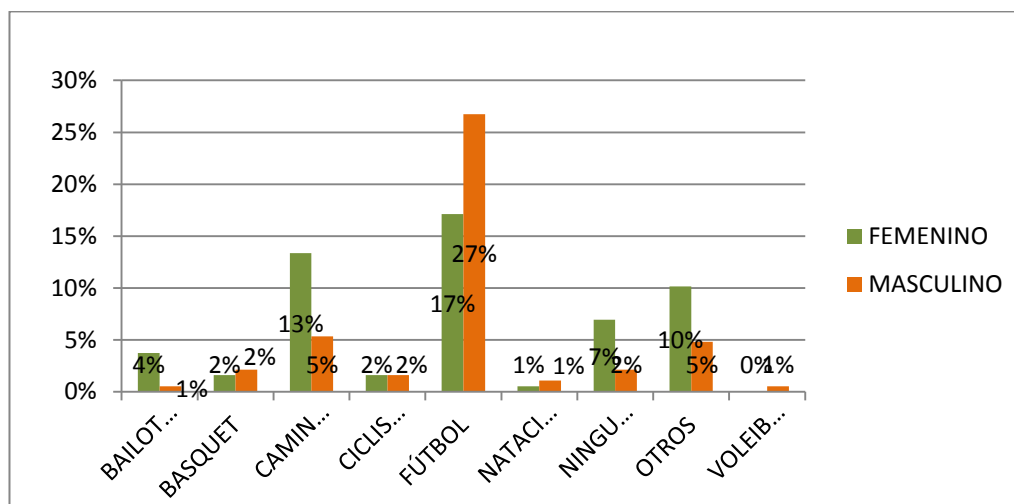
Tabla 54: ACTIVIDAD FISICA QUE PRÁCTICA - GÉNERO.

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS ACTIVIDAD FÍSICA QUE PRACTICAN	GÉNERO		
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
BAILOTERAPIA	4%	1%	4%
BASQUET	2%	2%	4%
CAMINATA	13%	5%	19%
CICLISMO	2%	2%	3%
FÚTBOL	17%	27%	44%
NATACIÓN	1%	1%	2%
NINGUNO	7%	2%	9%
OTROS	10%	5%	15%
VOLEIBOL	0%	1%	1%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 63: ACTIVIDAD FISICXA QUE PRACTICA - GENERO



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”

Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

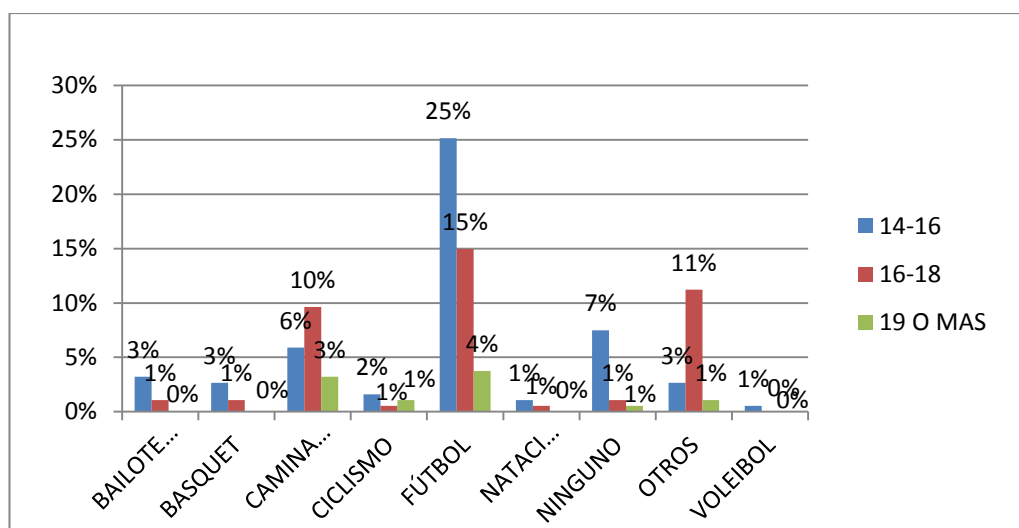
Análisis: en cuanto a la actividad física que practican relacionada con el género respondieron que el 44% practican fútbol, de estos 27% son hombres y 17% son mujeres. Seguido de la caminata con un 18% con un 13% para las mujeres y un 5% para los hombres. Y con otros como (ajedrez) con un 15% de los cuales 10% son mujeres y 5% hombres.

Tabla 55: ACTIVIDAD FÍSICA QUE PRACTICAN Y EL GÉNERO.

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	GÉNERO			
	14-16	16-18	19 O MAS	TOTAL
ACTIVIDAD FÍSICA QUE PRACTICAN				
BAILOTERAPIA	3%	1%	0%	4%
BASQUET	3%	1%	0%	4%
CAMINATA	6%	10%	3%	19%
CICLISMO	2%	1%	1%	3%
FÚTBOL	25%	15%	4%	44%
NATACIÓN	1%	1%	0%	2%
NINGUNO	7%	1%	1%	9%
OTROS	3%	11%	1%	15%
VOLEIBOL	1%	0%	0%	1%
TOTAL	50%	40%	10%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 64: ACTIVIDAD FÍSICA Y GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

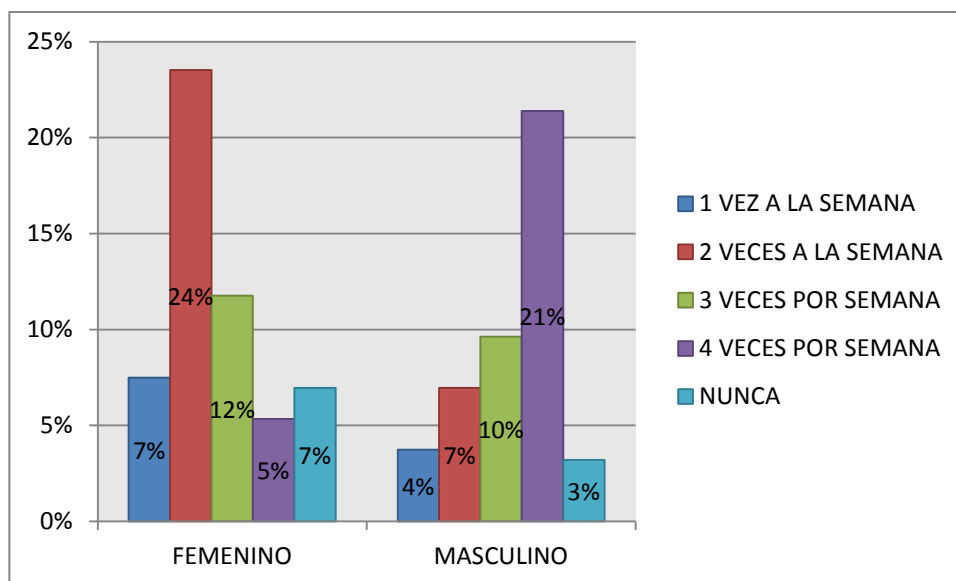
Análisis: en cuanto a la actividad física que practican de acuerdo a la edad, se tiene que la actividad más practicada es el fútbol y ésta predomina en las edades de 14 a 16 años con un 25%, seguido de la caminata, prevaleciendo en las edades de 16 a 18 años con un 10% y otros como el ajedrez con mayor tendencia en las edades de 16 a 18 años con un 11%.

Tabla 56: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA - GÉNERO

GÉNERO	FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA					TOTAL
	1 VEZ A LA SEMANA	2 VECES A LA SEMANA	3 VECES POR SEMANA	4 VECES POR SEMANA	NUNCA	
FEMENINO	7%	24%	12%	5%	7%	55%
MASCULINO	4%	7%	10%	21%	3%	45%
TOTAL	11%	30%	21%	27%	10%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 65: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

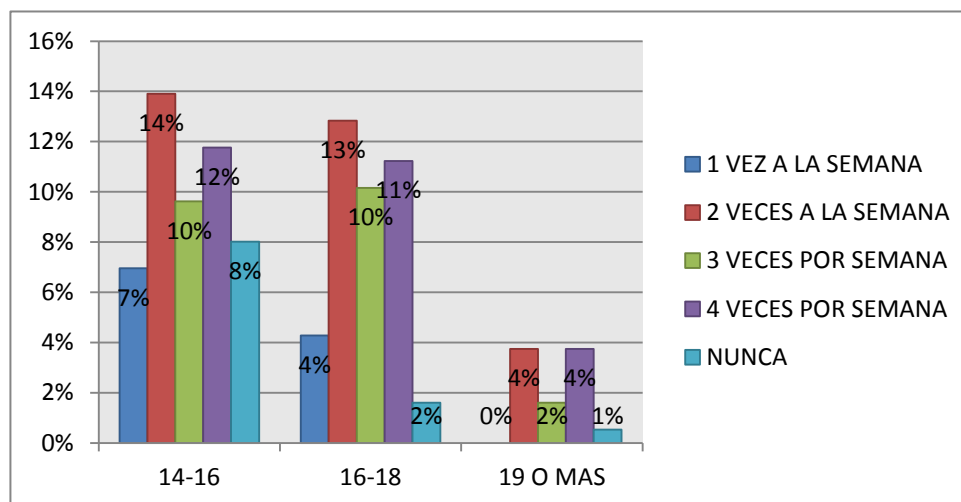
Análisis: en relación con la frecuencia de la actividad física relacionada con el género se evidenció que las del género femenino con un 7% practican actividad física 1 vez por semana seguido con un 7% que nunca practica actividad dando un total de 14%. En cuanto al género masculino se tiene que con un 4% practican actividad física 1 vez por semana seguido con un 3% que nunca practica actividad dando un total de 9%

Tabla 57: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA					NUNCA	TOTAL
	1 VEZ A LA SEMANA	2 VECES A LA SEMANA	3 VECES POR SEMANA	4 VECES POR SEMANA			
EDAD							
14-16	7%	14%	10%	12%	8%	50%	
16-18	4%	13%	10%	11%	2%	40%	
19 O MAS	0%	4%	2%	4%	1%	10%	
TOTAL	11%	30%	21%	27%	10%	100%	

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 66: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

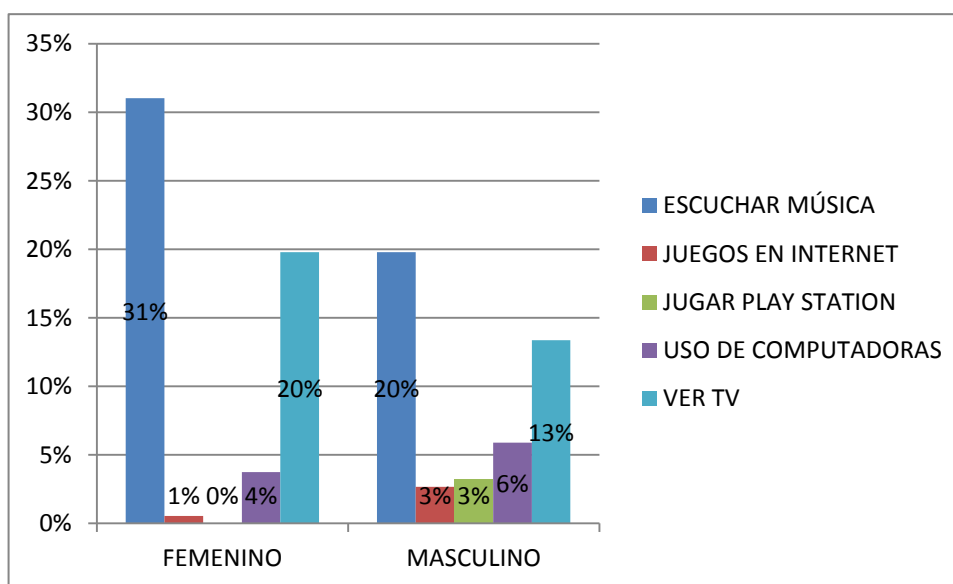
Análisis: En la frecuencia de la actividad física relacionada con la edad se evidencio aquellos que nunca practican actividad física se encuentran en los tres rangos de edades prevaleciendo en la edad de 14 a 16 años con un 8%. Los que practican 1 vez a la semana están en las edades de 14 a 18 años con mayor predisposición en las edades de 14 a 16 años.

Tabla 58: ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE - GÉNERO

GÉNERO	ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE					TOTAL
	ESCUCCHAR MÚSICA	JUEGOS EN INTERNET	JUGAR PLAY STATION	USO DE COMPUTADORAS	VER TV	
FEMENINO	31%	1%	0%	4%	20%	55%
MASCULINO	20%	3%	3%	6%	13%	45%
TOTAL	51%	3%	3%	10%	33%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 67: ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

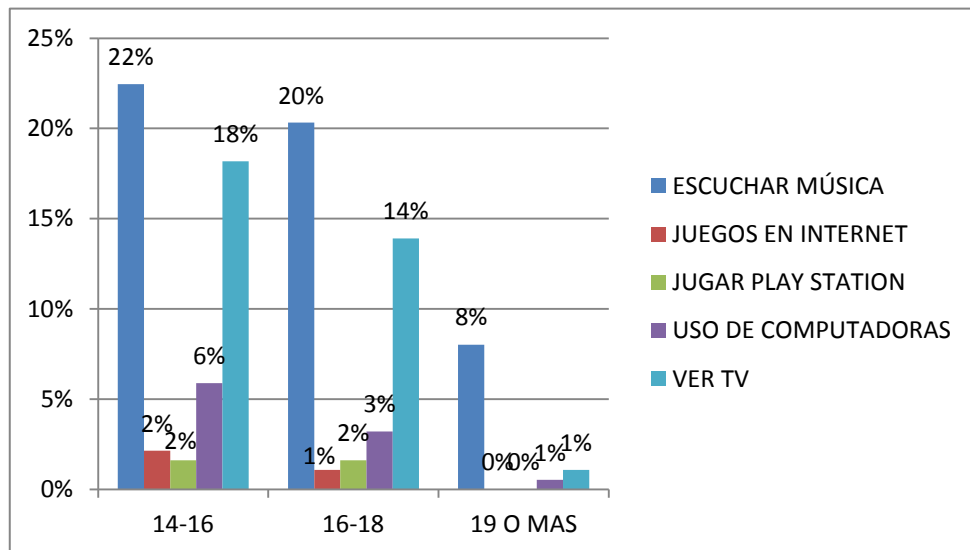
Análisis: la actividad de tiempo libre relacionada con el género se evidencio que las mujeres escuchan música con un 31%, seguido del 20% que ven televisión y con un 4% uso de computadoras. En cuanto los hombres se evidencio que un 20% escuchan música, seguido de un 13% que ven televisión y con un 6% uso de computadoras.

Tabla 59: ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE - EDAD

TOTAL DE ESTUDIANTES ENCUESTADOS	ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE						TOTAL
	ESCUCHAR MÚSICA	JUEGOS EN INTERNET	JUGAR PLAY STATION	USO DE COMPUTADORAS	VER TV		
14-16	22%	2%	2%	6%	18%		50%
16-18	20%	1%	2%	3%	14%		40%
19 O MAS	8%	0%	0%	1%	1%		10%
TOTAL	51%	3%	3%	10%	33%		100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 68: ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

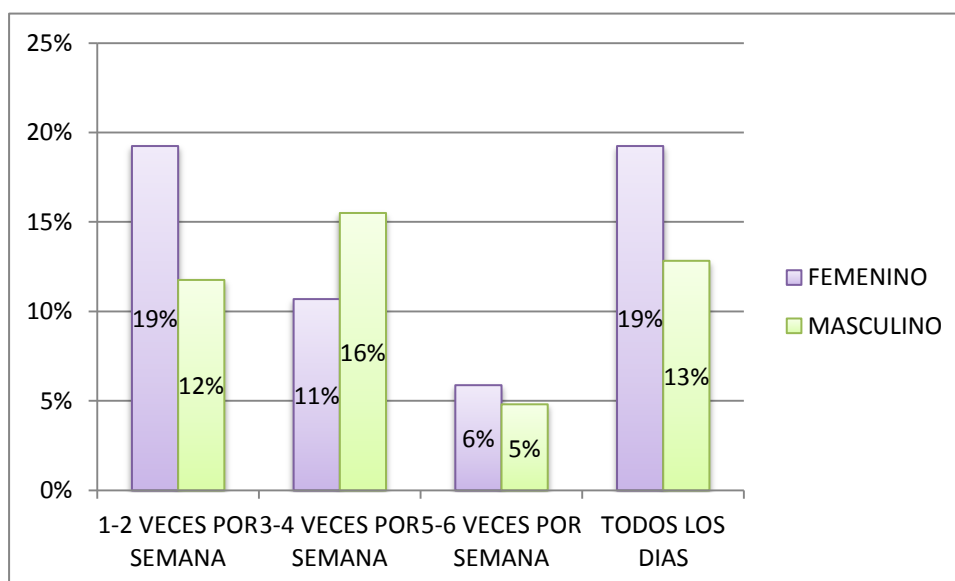
Análisis: la actividad de tiempo libre relacionada la edad se evidencia que en todos los rangos de edades predomina escuchar música con un 22%, seguido con un 18% que ven televisión y un 6% el uso de computadoras. Teniendo en consideración que estas tres actividades predomina en las edades de 14 a 16 años.

Tabla 60: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE _ GÉNERO.

ENCUESTADOS FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE	GÉNERO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
1-2 VECES POR SEMANA	19%	12%	31%
3-4 VECES POR SEMANA	11%	16%	26%
5-6 VECES POR SEMANA	6%	5%	11%
TODOS LOS DIAS	19%	13%	32%
TOTAL	55%	45%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Gráfico 69: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE - GÉNERO



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

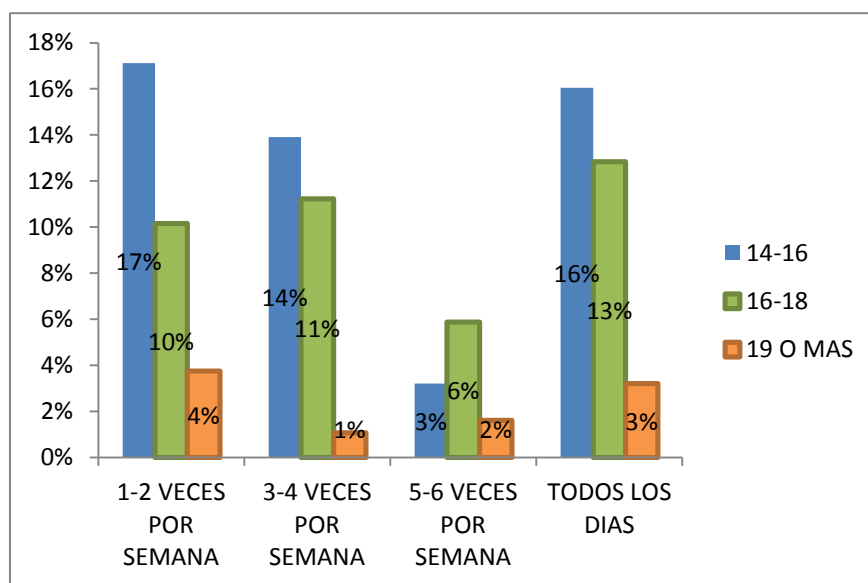
Análisis: en relación con la frecuencia de la actividad tiempo libre relacionado con el género se evidenció que las del género femenino realizan su actividad de tiempo libre 1 o 2 veces por semana y todos los días con un 19% respectivamente. Mientras que los del género masculino con un 16% realizan su actividad de tiempo libre 3 a 4 veces por semana, con un 13% todos los días y con un 5% 5 a 6 veces por semana.

Tabla 61: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE - EDAD.

ENCUESTADOS FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE	EDAD			TOTAL
	14-16	16-18	19 O MAS	
1-2 VECES POR SEMANA	17%	10%	4%	31%
3-4 VECES POR SEMANA	14%	11%	1%	26%
5-6 VECES POR SEMANA	3%	6%	2%	11%
TODOS LOS DIAS	16%	13%	3%	32%
TOTAL	50%	40%	10%	100%

Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

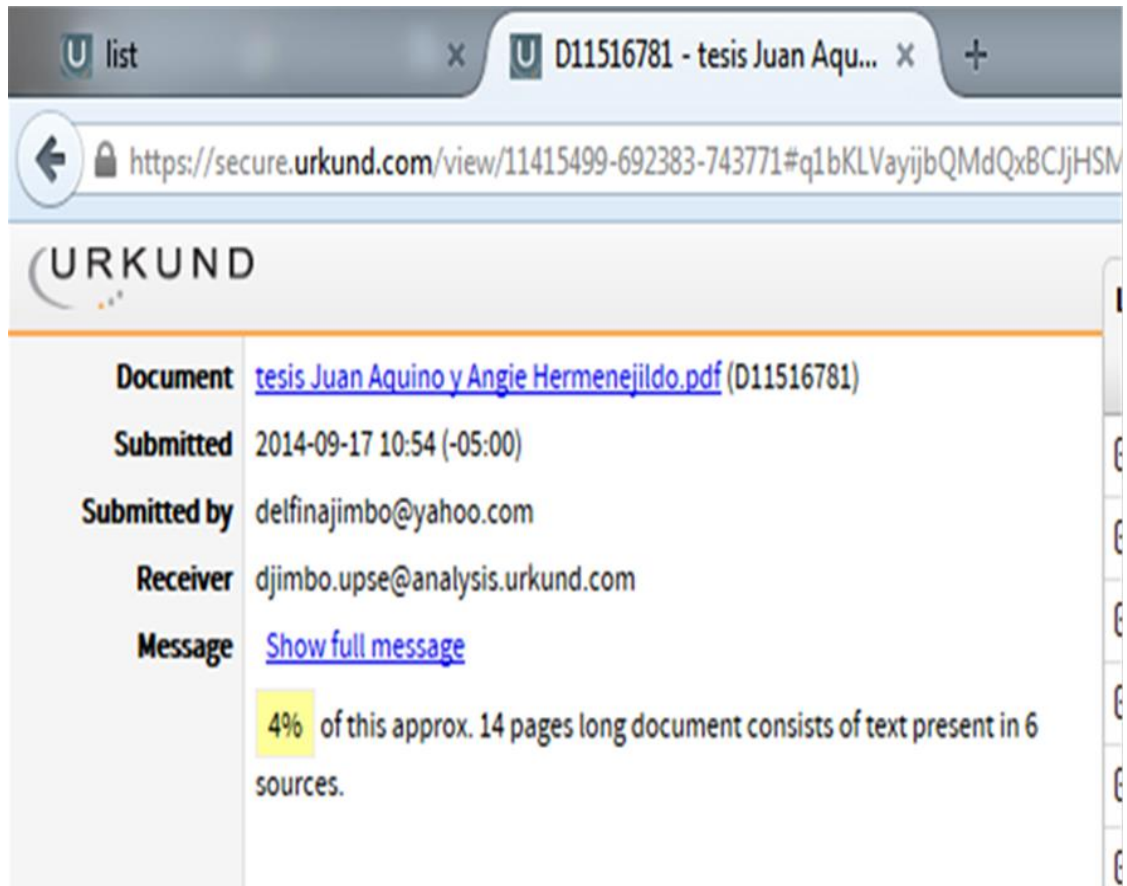
Gráfico 70: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE - EDAD



Fuente: Formulario de preguntas “Sedentarismo”
Responsable: Angie Hermenejildo y Juan Aquino

Análisis: El gráfico de la frecuencia de la actividad tiempo libre relacionada con la edad se evidenció que en las edades de 14 a 16 años con un 17% realizan su actividad de tiempo libre 1 o 2 veces por semana. El 16% realizan su actividad de tiempo libre todos los días. En las edades de 16 a 18 años con un 13% que la practican todos los días. Y en la edad de 19 años en adelante con un 3% ejecutan su pasatiempo todos los días.

ANEXO # 7 RESULTADOS DE URKUND



The screenshot shows a web browser window with two tabs: 'list' and 'D11516781 - tesis Juan Aqu...'. The address bar displays the URL: <https://secure.orkund.com/view/11415499-692383-743771#q1bKLVayjibQMdQxBCJjHSM>. The page header features the URKUND logo. The main content area displays the following information:

Document	tesis Juan Aquino y Angie Hermenejildo.pdf (D11516781)
Submitted	2014-09-17 10:54 (-05:00)
Submitted by	delfinajimbo@yahoo.com
Receiver	djimbo.upse@analysis.orkund.com
Message	Show full message

4% of this approx. 14 pages long document consists of text present in 6 sources.

AUTORES:

TUTORA

LCDA. DELFINA JIMBO

ANGIE HERMENEJILDO

JUAN AQUINO

ANEXO # 8

CARTA DE

AGRADECIMIENTO DE LA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA

GLOSARIO

- **NUTRICIÓN:** son procesos en las cuales juegan un papel importante la ingestión, asimilación y utilización de nutrientes en nuestro organismo.
- **DESNUTRICIÓN:** es la falta de los procesos nutritivos dentro del organismo esta va a causar o va a producir un proceso de degeneración.
- **HÁBITOS ALIMENTARIOS:** son la toma de decisiones incorrectas a la hora de seleccionar un alimento ya que esta no va a tener un valor nutritivo dentro del organismo.
- **ADOLESCENCIA:** en una etapa de la vida en la cual se pasa el individuo y transcurre entre la infancia y edad adulta y es el comienzo de su vida en la cual se va a volver autónomo tomando sus propias decisiones
- **SOBREPESO:** es la condición en el que el individuo pasa el límite establecido en cuanto al peso y excede el promedio del promedio de la población en relación a la talla, sexo y somato tipo.
- **HÁBITOS:** son costumbres adquiridas a través del tiempo y éstas van a ir realizándose a través de generaciones, se denominan comportamiento repetitivo o habitual.
- **ESTADO NUTRICIONAL:** es la situación en la que se encuentra el individuo en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas tras el ingreso de nutrientes al organismo de esta manera satisfaciendo las necesidades nutricionales. Por lo tanto la evaluación del estado

nutricional será la acción y el efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en que esta el individuo.

- **CALORÍAS:** es la unidad con que se mide la energía que cada alimento proporciona al cuerpo del individuo para cumplir diferentes funciones es decir es el combustible que nuestro organismo necesita para vivir y poder permanecer activo

- **GLOBALIZACIÓN:** consiste en un proceso de interacción e integración entre la gente seguida de las empresas y los gobiernos de diferentes naciones.

- **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:** son procesos sociales, tradiciones, hábitos, comportamiento de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida que necesita.

- **COMIDA CHATARRA:** Se define a los alimentos con poca cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita en la cual van a tener un alto contenido de azúcares, grasas y sal

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS Y APLICACIÓN DE LA ENCUESTA A LOS ADOLESCENTES





TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS Y APLICACIÓN DE LA ENCUESTA A LOS ADOLESCENTES





TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS Y APLICACIÓN
DE LA ENCUESTA A LOS ADOLESCENTES



PROPUESTA



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

PROPUESTA:

**“DESCUBRIENDO UNA MEJOR FORMA DE
ALIMENTARSE”**

AUTORES:

- **AQUINO GONZABAY JUAN KLEBER**
- **HERMENEJILDO CRISTÓBAL ANGIE KELLY**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBO B. MSC

LA LIBERTAD-ECUADOR

2014

ANTECEDENTES

Tanto el sobrepeso como la obesidad se caracterizan por el aumento de peso corporal, que implica la acumulación de grasa, consecuencia de un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía que se gasta, mediante la ejecución de actividades físicas.

A través del trabajo de investigación realizado en los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Valdivia, sobre hábitos alimentarios y su influencia en el sobrepeso y obesidad, se evidenció que existe sobrepeso en un 30%, predominando en el género femenino entre las edades de 14 a 18 años y sólo un 1 % de obesidad en igual proporción de género. Consecuencia del consumo de mayor cantidad de carbohidratos y comida chatarra ricos en grasas, que ingieren los estudiantes, además de que su tiempo libre lo dedican a actividades pasivas como ver televisión y escuchar música.

Por ello se concluye que el estilo de vida que han optado los adolescentes no ha sido el adecuado para su salud. Hoy en día los jóvenes tienen una vida consumista dejándose influenciar por el marketing, siendo esto motivo de que no realicen una adecuada selección de los alimentos, que van a consumir, desencadenando en ellos hábitos y estilos de vida inadecuados para su desarrollo, dando como resultado problemas del estado nutricional como el sobrepeso y la obesidad.

Es de conocimiento general que el sobrepeso y la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a cualquier edad y género y que puede generar problemas o complicaciones futuras. Por todas estas razones se plantea realizar una Guía educativa sobre cómo alimentarse mejor, la que contribuirá a disminuir el sobrepeso y obesidad en los adolescentes del Colegio fiscal mixto Valdivia y por ende a la aceptación de hábitos saludables en los adolescentes.

MARCO INSTITUCIONAL

El Colegio Fiscal Mixto Valdivia se encuentra ubicado en la comuna Valdivia, Ruta del Spóndylus, Parroquia Manglaralto, Provincia de Santa Elena, cerca del cementerio de esta comunidad. Fue fundado el 12 de Junio de 1978. Cuenta con un amplio terreno e infraestructura de bloque y metal. Hace poco, el gobierno realizó un nuevo pabellón de aulas, además cuenta con baterías de servicios sanitarios para hombres y mujeres, alumbrado público, bar institucional, patio, dos canchas deportivas con graderías; para que los adolescentes puedan disfrutar del receso escolar. El patio de la institución también posee áreas verdes. Tiene laboratorios: de Informática, Acuacultura y Química. Hasta la fecha las especialidades que brinda el colegio son:

- ✓ Administración de sistemas,
- ✓ Contabilidad y administración,
- ✓ Cultivo de peces, moluscos y crustáceos,
- ✓ Químico -Biólogo.

Este año, se ha logrado ingresar al programa educativo del Bachillerato Internacional, que está en proceso y en el cual se ubican los adolescentes que tengan las calificaciones más altas.

Actualmente hay más de mil estudiantes en toda la institución educativa, en cuanto al personal administrativo está integrado por más de 50 profesores, 2 conserjes, 1 Secretaria, 1 Colectora, 1 Jefe de Personal (Inspector general) y la Rectora del colegio Lcda. Gloria Salinas Aquino, quien está al frente de la institución educativa por varios años.

En este colegio se educan estudiantes de comunidades cercanas a la Comuna Valdivia y que viven en todo el sector conocido como “Ruta del Spondylus”, entre otros: San Pedro, Colonche, Palmar, Sinchal, Ayangue, Loma Alta y Libertador Bolívar.

ANÁLISIS FODA:

F	<ul style="list-style-type: none">• Materia Cultura Fisica en las instituciones.• Predisposicion del alumnado y docentes de la institucion para participar en el proyecto.
O	<ul style="list-style-type: none">• Diseño de una Guía didáctica "DESCUBRIENDO UNA MEJOR FORMA DE ALIMENTARSE" por parte de los investigadores de enfermería.• Que la institucion educativa use las máquinas para ejercitarse, ubicadas en el malecón de esta counidad.• Programa de salud escolar por parte del MSP
D	<ul style="list-style-type: none">• Hábitos familiares inadecuados.• Ventas de comidas rápidas en la institución educativa• Resistencia al cambio de hábitos saludables.• Falta de equipos para realizar actividad física
A	<ul style="list-style-type: none">• Marketting del acceso a comidas rapidas.• Expendio de comidas chatarra fuera de la institucion.• Falta de materias dentro del plan formativo de educacion sobre nutricion en adolescentes.

OBJETIVOS:

Objetivo General:

Diseñar e implementar un programa de educación que permita disminuir el consumo de alimentos inadecuados y fomentar la ingesta de alimentos saludables en los adolescentes del colegio fiscal mixto Valdivia.

Objetivos Específicos.

- ✓ Revisión bibliográfica sobre nutrición y alimentación
- ✓ Diseñar una guía didáctica de estilo de vida saludable
- ✓ Incentivar a los docentes a participar en la aplicación de la guía didáctica.
- ✓ Socialización de la guía didáctica a los adolescentes.

Objetivos de intervención

- ✓ Implementar la Guía didáctica en el colegio fiscal mixto Valdivia
- ✓ Evaluar la aplicación de la Guía en cada módulo, por medio de los diferentes métodos de aprendizaje

ESTRATEGIAS

- ✓ Integrar comités con padres de familia y maestros para que puedan llevar un control sobre la alimentación de los adolescentes
- ✓ Realizar concursos de stands de casa abierta sobre nutrición y estilo de vida saludable.
- ✓ Solicitar que el Subcentro de salud realice un programa con los adolescentes para que lleven un control de su estado nutricional.

BENEFICIARIOS

- **Directos**

Los beneficiarios con esta Guía didáctica para adolescentes serán los estudiantes del Bachillerato del Colegio Fiscal Mixto Valdivia.

- **Indirectos**

Los beneficiarios indirectos serán:

- Los profesores por que tendrán nuevas alternativas para poder mejorar el estilo de vida de los estudiantes, padres de familia y el propio
- El Colegio fiscal mixto Valdivia, Institución donde se aplicará esta Guía didáctica para adolescentes ya que se evitará y disminuirá el sobrepeso y obesidad de los estudiantes.
- Los padres de familia pues ellos son clave en la influencia en el estilo de vida de sus hijos

METODOLOGÍA

- **Participativa:** porque el estudiante tendrá la oportunidad de socializar e interrelacionarse con todos los miembros del aula y así poder despejar dudas sobre el tema. docente , familia
- **Reflexiva:** porque los estudiantes concienciaran y mejoraran su estilo de vida tales como la selección adecuada de alimentos, la práctica de actividad física.
- **Descriptiva:** porque en cada módulo se describirá la importancia de cada tema y el uso adecuado de estos.

RECURSOS

✓ Humanos

- Internos de la carrera de enfermería
- Estudiantes del Colegio Fiscal Mixto Valdivia ciclo diversificado.
- Profesores del Colegio Fiscal Mixto Valdivia

✓ Materiales

- 1 computadora
- internet
- suministros de oficina
- papelógrafos
- enfocus
- marcadores
- impresiones

PRESUPUESTO

GASTOS	COSTO
Papelógrafos	2,00
Marcadores	3,00
Tijeras	1,00
Internet	20,00
Impresión	30,00
Anillado	5,00
Papelería	15,00
Esferos	10,00
Viáticos	60,00
Copias	20,00
	40,00
TOTAL	\$206.00

CRONOGRAMA

N°	Actividades	Meses			
		Junio			Julio
		1s	2s	3s	1s
1	Revisión previa de los temas que incluirá la guía				
2	Seleccionar los temas que incluirá la guía.				
3	Diseño de la propuesta				
4	Diseño de la guía				
5	Corrección de la guía				
6	Trabajo concluido y entregado.				

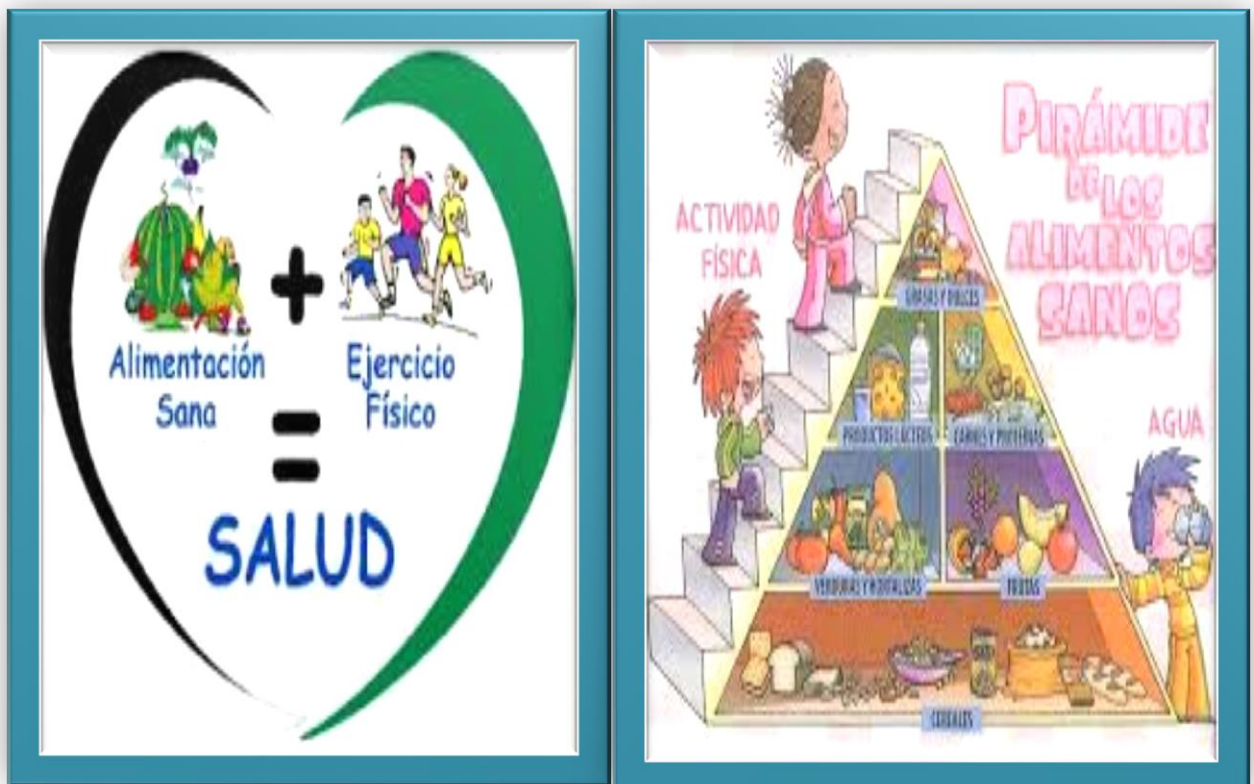
EVALUACIÓN

Por Proceso: aquí se evaluará la eficacia del trabajo de educación.

Por Producto: se evaluará por el contenido que tenga la guía

Por Resultado: los adolescentes mejoren su estilo de vida

GUÍA DIDÁCTICA EDUCATIVA



**DESCUBRIENDO UNA MEJOR MANERA
DE ALIMENTARSE**

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	144
MÓDULO 1	146
<input type="checkbox"/> Pirámide Nutricional	146
<input type="checkbox"/> Grupos de Alimentos	146
<input type="checkbox"/> Utilidad de la Pirámide.....	146
MÓDULO 2	152
<input type="checkbox"/> Alimento y Nutriente.....	152
<input type="checkbox"/> Alimentación y Nutrición.....	152
<input type="checkbox"/> Alimentación Equilibrada	152
<input type="checkbox"/> Planificación de la Alimentación o Menú	152
MÓDULO 3	158
<input type="checkbox"/> Alimentación de los adolescentes	158
MÓDULO 4	165
<input type="checkbox"/> Estilo de Vida Saludable	165
<input type="checkbox"/> Pirámide del Estilo de Vida Saludable.....	165
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS ADOLESCENTES ..	173
BIBLIOGRAFÍA:	175

INTRODUCCIÓN

En todas las etapas de la vida se *necesita un requerimiento* nutricional adecuado, para que nuestro organismo funcione correctamente.

Durante la adolescencia las necesidades nutricionales son muy elevadas, ya que la mayoría de las transformaciones son fisiológicas (aumento del peso y la estatura, maduración sexual) por tal razón se necesita llevar un control adecuado de las ingestas nutricionales; para no caer en alteraciones del estado nutricional como puede ser el déficit o aumento de peso.

Hoy en día los jóvenes llevan una vida consumista dejándose llevar por el marketing motivo por lo que no realizan una adecuada selección de los alimentos que van a consumir desencadenando hábitos y estilos de vidas inadecuados para su desarrollo.



En esta guía didáctica encontraremos información sobre todo lo que conforma un estilo de vida saludable, ya que la alimentación del adolescente debe beneficiar a un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludable para prevenir trastornos nutricionales. Así como también la importancia de llevar una vida activa, realizando ejercicio físico y evitar tener una vida pasiva que tan solo traerá consecuencias en un futuro.

Resultados de Aprendizaje – Módulo 1

MÓDULOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:)	ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN DOCENTE-ESTUDIANTE	TRABAJO AUTÓNOMO	EVALUACIÓN FORMATIVA
Módulo 1: PIRÁMIDE NUTRICIONAL 1.1 PIRÁMIDE NUTRICIONAL 1.2GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA PIRÁMIDE 1.3UTILIDAD DE LA PIRÁMIDE.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los diferentes grupos de alimentos que existen 	<ul style="list-style-type: none"> • . Lectura y revisión en clase del tema • Explicación detallada del tema 	Elabore con imágenes una pirámide nutricional.	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación escrita. • Identificar y clasificar a qué grupo de alimentos pertenecen las siguientes imágenes

MÓDULO 1

Módulo 1:

- ❖ Pirámide Nutricional
- ❖ Grupos de Alimentos
- ❖ Utilidad de la Pirámide

¿Qué se quiere lograr en esta reunión?

- Que los adolescentes se familiaricen con la pirámide nutricional.
- Que logren establecer los grupos de alimentos

¿Qué se necesita para hacer la reunión?

- Diapositivas
- Video acerca del tema
- Infocus

Resultados de Aprendizaje

- Identificar los diferentes grupos de alimentos que existen

Bienvenida:

- Presentación de los investigadores para entrar en confianza e ir creando vínculos.
- Dialogar sobre el tema a tratar

Metodología a utilizar:

- Se presentarán diapositivas con imágenes ilustrativas, se explicará detalladamente sobre los niveles de la pirámide alimenticia, luego se pasara un video para reforzar lo aprendido.
- Para evaluar y comprobar la captación de la información se hará una ronda de preguntas.

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

La pirámide nutricional consta de 4 niveles, teniendo como base el grupo de los carbohidratos que aportarán con la energía suficiente para realizar las actividades diarias, en el segundo nivel se encuentra el grupo de frutas y verduras contienen una alta composición nutritiva para el desarrollo corporal, en el tercer nivel se encuentra el grupo de lácteos y carnes se caracterizan por su elevado porcentaje de proteínas y en la punta de la pirámide se encuentra las grasas y azúcares que contienen exclusivamente grasas o lípidos



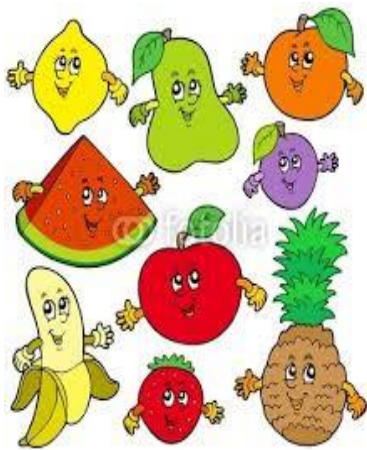
RECUERDA: EL DISTINTO TAMAÑO DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS NOS DA UNA IDEA DE LA CANTIDAD DE ELLOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

Grupos de alimentos de la pirámide

Grupo de Carbohidratos: Son alimentos de origen vegetal, ricos en polisacáridos (almidón) y por tanto, con una función básicamente energética.

Dentro de este grupo de alimentos se destacan:

- Cereales: las más utilizadas son el trigo y el arroz, y en menor medida, el centeno, la cebada, la avena y el maíz, estos constituyen el alimento energético básico de la humanidad.
- Arroz: su proteína característica es la orizenina (no contiene gluten).
- Tubérculos: son la parte subterránea de las raíces o tallos de las plantas. Están compuestos principalmente de agua, almidón, proteínas y minerales y fibra en pequeña cantidad.
- Legumbres: son frutos o semillas que se crían en vainas. En estos se destacan los garbanzos, las lentejas, las habas, los guisantes y la soya.



Grupo de Frutas y Verduras: este grupo de alimentos tienen una característica común en su composición nutritiva:

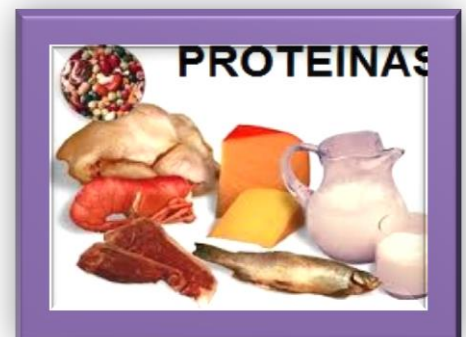


- ✓ Contienen fibra vegetal.
- ✓ Son relativamente ricas en vitaminas hidrosolubles y sales minerales.
- ✓ Su valor energético oscila entre moderado y pequeño.
- ✓ Contienen glúcidos simples(fructuosa, glucosa y sacarosa)
- ✓ Apenas contienen proteínas y lípidos.
- ✓ El 80-90% de su peso es agua.

Grupo de lácteos: uno de los alimentos es la leche y puede considerarse como el alimento más completo. La leche contiene glúcidos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales. Los derivados de la leche son el yogurt, queso, mantequilla.



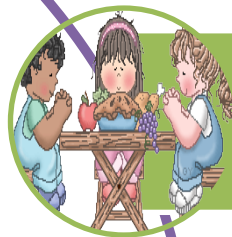
Grupo de proteínas: este grupo alimentario, se caracteriza por su elevado porcentaje de proteínas que además son de alto valor biológico, puesto que tienen un alto contenido en los 9 aminoácidos esenciales. Entre estos se encuentran las carnes, pescado, huevo.



Grupo de las grasas y azúcares: en este grupo de alimentos se incluyen los que contienen exclusivamente, o en mayor porcentaje de lípidos o grasas (aceites, margarinas, grasas animales, lácteas y frutos secos grasos). los azúcares son alimentos de consumo habitual en nuestro medio. En este grupo se encuentra el azúcar, miel, galletas y pasteles, cacao y chocolate, alcohol y bebidas refrescantes.



UTILIDADES DE LA PIRAMIDE DE ALIMENTOS



HERRAMIENTA PARA AYUDAR A LA POBLACIÓN A ALIMENTARSE CORRECTAMENTE



ELEMENTO QUE FAVORECE LA COMPRESIN DE CÓMO USAR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



HERRAMIENTA DIDÁCTICA PARA DOCENTES



RECURSO PARA LOS TRABAJADORES DE COCINA

Resultados de Aprendizaje – Módulo 2

MÓDULOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:)	ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN DOCENTE-ESTUDIANTE	TRABAJO AUTÓNOMO	EVALUACIÓN FORMATIVA
Módulo 2: ❖ ALIMENTO NUTRIENTE Y ❖ ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ❖ ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA ❖ PLANIFICACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN MENÚ O	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar lo que es un alimento y un nutriente • Diferenciar lo que es la alimentación y nutrición • Definir lo que es una alimentación equilibrada. • Aprender a planificar la alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura y revisión en clase del tema • Explicación detallada del tema 	Elaboración de papelógrafo utilizando imágenes de revistas.	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de preguntas luego de la intervención. • Serán calificados como grupo.

MÓDULO 2

Módulo 2

- ❖ **Alimento y Nutriente**
- ❖ **Alimentación y Nutrición**
- ❖ **Alimentación Equilibrada**
- ❖ **Planificación de la Alimentación o Menú**

¿Qué queremos lograr en esta reunión?

Que las adolescentes conozcan y diferencien lo que es alimento y nutriente, alimentación y nutrición, alimentación equilibrada y planificación de la alimentación.

Resultados de Aprendizaje

- Diferenciar lo que es un alimento y un nutriente
- Diferenciar lo que es la alimentación y nutrición
- Definir lo que es una alimentación equilibrada.
- Aprender a planificar la alimentación

¿Qué necesitamos para hacer la reunión?

- Formar grupos
- Papelógrafo y marcadores
- Ayudas visuales
- Infocus
- Revistas

Bienvenida

Se saludara a los adolescentes y se les dará una breve introducción de los temas a tratar en este módulo.

METODOLOGÍA:

-Se formarán grupos de trabajos y harán papelógrafo de un tema seleccionado, utilizaran revistas para sacar gráficos y de esta manera crearan su herramienta de ayuda para la exposición.

-Cuando todos los grupos estén listos expondrán sus temas y posteriormente tendremos lluvias de preguntas para los expositores por parte de auditorio.

ALIMENTO Y NUTRIENTE

Los alimentos pueden ser tanto de origen animal como de origen vegetal, natural o transformado que contienen varios nutrientes. También se consideran alimentos: el agua y la sal, de origen inorgánico o mineral. Las sustancias que componen los alimentos se denominan nutrientes, cada uno de los cuales tiene su papel en el organismo.

RECUERDA:
los alimentos
contienen
nutrientes.

ALIMENTACIÓN

LA ALIMENTACIÓN:

Es un proceso voluntario mediante el cual las personas ingieren los alimentos



LA NUTRICIÓN:

Es un proceso involuntario en el que se realiza la transformación de los alimentos utilizando las sustancias nutritivas.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

La alimentación es la que permite que el individuo, según su edad mantenga un óptimo estado de salud y afronte la actividad que conlleva su trabajo. La alimentación equilibrada debe basarse en:

- La ración alimentaria diaria, debe aportar la energía necesaria para el funcionamiento del organismo.
- Debe aportar los nutrientes energéticos y no energéticos que cubran adecuadamente la función de nutrición.
- La ración alimentaria debe ser aportada en proporciones adecuadas, respetando un equilibrio entre los componentes de la ración alimentaria.



Para lograr un equilibrio nutritivo se debe:

- Conocer el gasto calórico diario de cada individuo según su edad, sexo, circunstancias y aportar los requerimientos calóricos necesarios.
- Debe aportarse al menos la mitad de las necesidades proteicas en forma de proteínas de alto valor biológico.
- Asegurar el aporte de fibra recomendada

La buena alimentación es un determinante en los procesos de desarrollo del adolescente, no se requiere comer para saciar el hambre, sino alimentarse pensando en la utilidad que le dará al cuerpo, por lo cual se recomienda considerar lo siguiente:

Es necesario conocer la disponibilidad de alimentos y su distribución por grupos, según su contenido en nutrientes.

Combinación de alimentos y sustitución por otros: para combinar adecuadamente los alimentos a consumir, apóyese en el cuadro “COMO ALIMENTARNOS MEJOR”, bajo la siguiente recomendación: elija un alimento de los que se encuentran dentro de la franja roja, uno de la franja amarilla y uno de la franja verde para cada comida.

COMO ALIMENTARNOS MEJOR											
Para crecer bien.	PROTEÍNAS	LÁCTEOS									
	CARNES Y HUEVOS										
	LEGUMINOSAS										
Dan energía para jugar y trabajar.	CARBOHIDRATOS	CEREALES									
	TUBÉRCULOS Y RAÍCES										
	GRASAS	aceite									
Evitan las enfermedades.	VITAMINAS Y MINERALES	HORTALIZAS Y VERDURAS									
	FRUTAS										

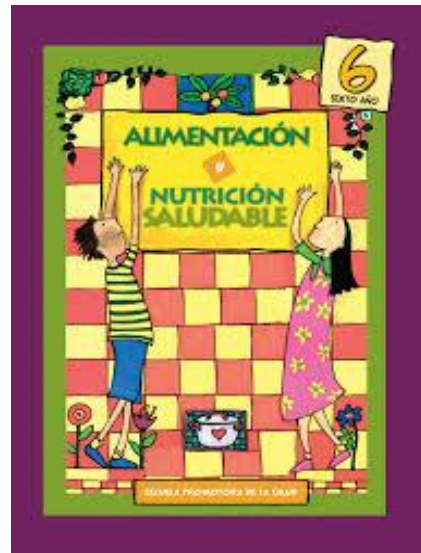
PLANIFICACIÓN DE ALIMENTACIÓN O MENÚ.

Es necesario que con anticipación se planifique la alimentación para poder disponer de los alimentos, los utensilios que se requieren y ajustarse a los horarios para servir la comida, entre otras cosas.

Tiempos de alimentación y frecuencia de consumo de algunos alimentos:

Los tiempos de alimentación son las veces que el adolescente debe comer durante el día:

1. **Desayuno:** consiste en una preparación sólida y una preparación líquida (con tres alimentos básicamente, uno de cada franja del cuadro).
2. **Refrigerio de Media Mañana:** consiste en comerse una fruta.
3. **Almuerzo:** consiste en sopa, segundo plato o plato fuerte, jugo de fruta (con tres alimentos básicamente en cada preparación, uno de cada franja del cuadro).
4. **Refrigerio de Media Tarde:** tomarse un vaso de yogurt o galletas.
5. **Merienda:** consiste en segundo plato o plato fuerte y jugo de frutas (con tres alimentos básicamente en cada preparación, una de cada franja del cuadro).



Horarios de Alimentación:

- ❖ **DESAYUNO 7H**
- ❖ **REFRIGERIO 9:30-10:00**
- ❖ **ALMUERZO: 12:30-13:00**
- ❖ **REFRIGERIO: 15:30-16:00**
- ❖ **MERIENDA: 18:30-19:00**



Resultados de Aprendizaje – Módulo 3

MÓDULOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:)	ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN DOCENTE-ESTUDIANTE	TRABAJO AUTÓNOMO	EVALUACIÓN FORMATIVA
Módulo 3: ❖ ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar para qué sirven los alimentos en el organismo • Conocer la cantidad de alimentos que se debe consumir de acuerdo a la edad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura y revisión en clase del tema • Explicación detallada del tema 	Elaboración de un crucigrama por grupo de trabajo de acuerdo al tema de clases.	<ul style="list-style-type: none"> • Se aplicará un test con preguntas cerradas sobre el módulo.

MÓDULO 3

Módulo 3:

❖ Alimentación de los adolescentes

¿Qué queremos lograr en esta reunión?

Que las adolescentes conozcan los alimentos y qué cantidad de estos deben consumir.

Que los adolescentes identifiquen para qué sirven los alimentos en el organismo

Resultados de Aprendizaje

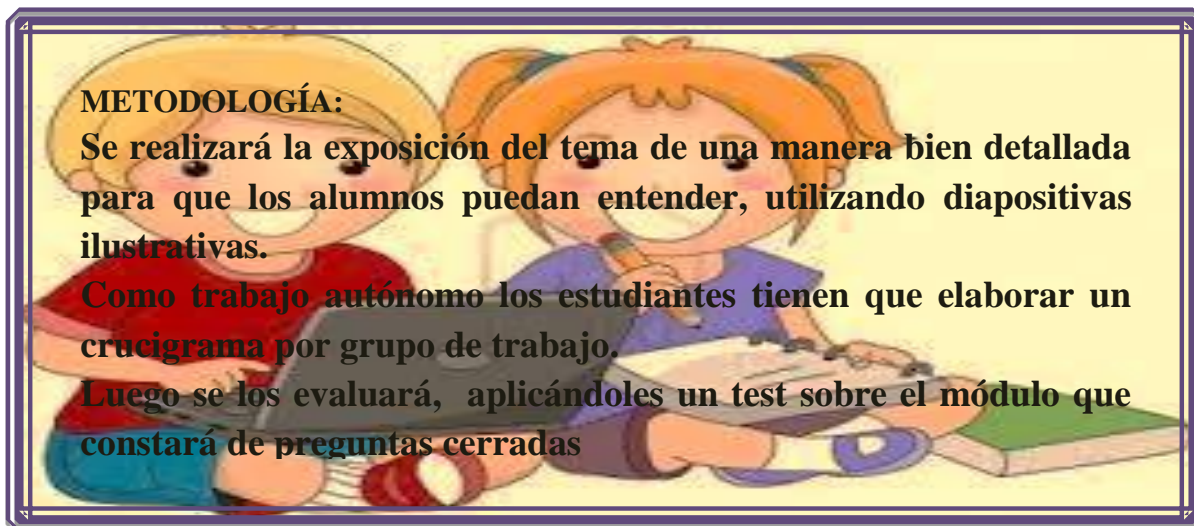
- Determinar para que nos sirven los alimentos en el organismo.
- Conocer la cantidad de alimentos que se debe consumir de acuerdo a la edad

¿Qué se necesita para hacer la reunión?

- Diapositivas
- Infocus
- Formar grupos

Bienvenida

Se saludará a los adolescentes y se les dará una breve introducción sobre el tema a tratar en este módulo.



ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES

En este período las necesidades nutritivas varían en función del ritmo de crecimiento, sexo, y actividad física. La adolescencia comienza a partir de los 12 años en niñas y 14 en niños.

En este periodo se incrementan las necesidades nutritivas como consecuencia de la aceleración del crecimiento y del aumento de la masa corporal

Necesidades de Nutrientes

Resulta muy difícil establecer una cantidad estándar de nutrientes para los adolescentes, ya que en esta etapa el organismo sufre muchos cambios.

Proteínas

Las necesidades de proteínas dependen de muchos factores, pero los principales serían la edad y el sexo. Los elevados requerimientos proteicos se justifican por el alto nivel de crecimiento de los tejidos (musculares, óseos), que tienen lugar en esta etapa.

Grasas e hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía del organismo por su alta rentabilidad. El aporte de una cantidad

La adolescencia es la última etapa donde se puede establecer normas dietéticas antes de la adquisición de los hábitos en la edad adulta.



adecuada de lípidos permite cubrir de forma correcta las necesidades de ácidos grasos esenciales y de vitaminas liposolubles.

Minerales

Existen numerosos minerales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, sin embargo los más importantes en la adolescencia son tres:

❖ **Calcio**

Aproximadamente, el 99% de la masa ósea es calcio, y un 45% de este porcentaje se forma durante la adolescencia. En la determinación de la cantidad adecuada de calcio en la dieta de un adolescente no sólo interviene la edad y el sexo, sino también la tasa de crecimiento óseo y de otro tipo de tejidos y el tiempo que dura el período de crecimiento.

Los alimentos más ricos en calcio son los *derivados lácteos, como el queso, la leche entera, el yogur, pero también los frutos secos y el pan tienen cantidades importantes de calcio.*

❖ **Hierro**

El hierro es un mineral de vital importancia para la formación de tejidos musculares y sanguíneos.

La cantidad diaria recomendada de hierro se debe calcular en función de las pérdidas, y con respecto a esto hay que tener en cuenta que se pierde 1 mg. diario en la orina y en las heces, y las mujeres pierden 28 mg. en cada menstruación aproximadamente. Esta es la causa de que la falta de hierro sea más frecuente en las mujeres, en especial las de edad fértil, y aquí se incluyen las adolescentes.

Los alimentos más ricos en hierro son: *el hígado de cordero, las yemas de huevo, las legumbres y el hígado de ternera.*

❖ **Zinc**

Está relacionada con la síntesis de proteínas y por tanto con la formación de tejidos, de ahí su importancia en la adolescencia. También se relaciona con el crecimiento del cabello y las uñas. Su carencia trae consigo

problemas como: lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, etc.

Los alimentos más ricos en cinc son: *carne, pescado y huevos principalmente, y otros como cereales y legumbres.*

Vitaminas

En todas las etapas de la vida, las vitaminas son necesarias para muchas reacciones y mecanismos bioquímicos que se llevan a cabo en nuestro organismo, además de que éste no es capaz de sintetizarlas por sí solo. Pero, para los adolescentes son especialmente importantes, como era de suponer, las vitaminas que están relacionadas con la síntesis de proteínas y la proliferación celular.



Estas vitaminas serían:

❖ **Vitamina A**

Interviene en los procesos de crecimiento celular. Esta vitamina se encuentra en los productos lácteos, en las grasas animales y en los vegetales.

❖ **Vitamina D**

Está relacionada con el metabolismo del calcio y el fósforo, por lo que es necesaria para la calcificación de los huesos.

La fuente principal son los rayos UVA sobre la piel y los aceites de hígado de pescado, leche y grasas.

❖ **Ácido fólico**

Es muy importante en la síntesis del ADN. Un caso de especial importancia de esta sustancia sería el de las adolescentes embarazadas, ya que hay que contribuir al crecimiento del feto y al de los tejidos de la madre.

❖ **Vitamina B12, B6, riboflavina, niacina y tiamina**

Están relacionadas con el metabolismo energético, ya que todas participan en reacciones enzimáticas, en el metabolismo de aminoácidos, síntesis de ADN.

ALIMENTOS	12-18 AÑOS
Productos lácteos	
✓ leche	200-250 ml
✓ yogurt	2 unidades
✓ queso	80-100 g
Carnes y derivados	
✓ carnes	110g
✓ pescados	120g
✓ jamón	50-100g
✓ huevos	250-300g
✓ pollo	50-100
Harinas	
✓ pan	80-100g
✓ cereales	75g
✓ arroz	50-100g
✓ papas	250-300g
✓ legumbres	50-100g
Frutas	
En general	130g
Verduras y hortalizas	
En general	200g

Las más recientes recomendaciones dietéticas (RDA), respecto de energía y proteínas, de la Food and Nutrition Board of the National Research Council (1989) para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo y son las que más se utilizan y mejor orientan.

Edad (años)	Talla (cm)	Peso (kg)	Proteínas (g/día)	Energía (kcal/día)
Chicas				
11-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
Chicos				
11-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900

Resultados de aprendizaje – Módulo 4

MÓDULOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:)	ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN DOCENTE-ESTUDIANTE	TRABAJO AUTÓNOMO	EVALUACIÓN FORMATIVA
<p>Módulo 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ESTILO DE VIDA SALUDABLE ❖ PIRÁMIDE DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE 	<ul style="list-style-type: none"> • Que los adolescentes reconozcan qué es un estilo de vida saludable. • Que lo empleen en sus vidas cotidianas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura y revisión en clase del tema • Explicación detallada del tema 	<p>Creación de un socio- drama que refleje lo aprendido en este módulo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se los evaluará de acuerdo al socio drama que vayan a presentar

MÓDULO 4

Módulo 4:

- ❖ **Estilo de Vida Saludable**
- ❖ **Pirámide del Estilo de Vida Saludable**

¿Qué se queremos lograr en esta reunión?

Que las adolescentes aprendan que es tener un estilo de vida saludable y que puedan aplicarlo en su diario vivir.

Resultados de aprendizaje

- Que los adolescentes reconozcan qué es un estilo de vida saludable.
- Que lo empleen en sus vidas cotidianas

¿Qué se necesita para hacer la reunión?

- Diapositivas
- Formar grupos
- Infocus

Bienvenida

Se saludará a los adolescentes y se les dará una breve introducción sobre el tema a tratar en este módulo.

METODOLOGÍA:

Se les dará la exposición del tema de una manera bien detallada para que los alumnos puedan entender, utilizando diapositivas ilustrativas.

Trabajaran en grupos y deberán crear un sociodrama con respecto al estilo de vida saludable.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El estilo de vida es una conducta relacionada con la salud, determinado por las elecciones de las personas; está limitada a la situación social de la persona y su condición de vida.

Para tener un estilo de vida saludable el ser humano debe cumplir con una serie de comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermarse, entre las cuales se puede mencionar:

- Control de tensiones y emociones negativas
- Una alimentación saludable en cantidad y calidad.
- La práctica de actividad física
- El descanso
- El control de la ingesta de sustancias como alcohol, drogas
- Higiene personal
- Entorno saludable



Desde 1992 han surgido muchas propuestas de pirámides, orientadas a niños, adolescentes y ancianos. En la mayoría de ellas, se propone un aumento de la actividad diaria general en la parte inferior, en el segundo nivel, la realización de actividades aeróbicas con una frecuencia de 3 – 5 días en la semana; el tercer nivel abarca el deporte y el ocio activo 2-3 veces por semana, dejando el pico de la pirámide para las actividades sedentarias, que se aconsejan realizar de vez en cuando.

En el año 2002 Reinhardt y Brevard propusieron integrar la pirámide de la Alimentación como la de la Actividad Física.(M. González-Gross; J.J. Gómez-Lorente; J. Valtueña, 2008).



La pirámide consta de 4 caras y una base:

Cara 1. Come de Colores:

En este lado se refiere a los grupos de la pirámide alimenticia los adolescentes deben comer de todos los alimentos para el correcto funcionamiento de su organismo y que éste tenga el aporte de nutrientes necesarios para lograr un óptima estado nutricional y un buen desarrollo intelectual.



La Cara 2. Actividades Diarias:

En este lado intervienen todas las actividades de los niños y adolescentes, en ella de las 24 h del día, de 8 a 10 horas de sueño y descanso es lo óptimo para ellos; 5 a 8 hrs. en la escuela; entre las actividades sedentarias positivas para su desarrollo intelectual destacan leer, jugar ajedrez, aprender a tocar un instrumento musical, se las puede realizar si se aprende a organizar el tiempo, además es muy necesario que se practique algún tipo de deporte diario al menos por 40 min de esta manera se podría reducir los factores de riesgo que pueden ocasionar enfermedades crónicas durante la vida adulta.



Cara 3. La alimentación diaria.-

La alimentación diaria debe ser equilibrada y saludable; compartida en 5 porciones diarias de esta manera se garantizará un crecimiento y una maduración sexual adecuada.

Durante esta etapa, su hijo adolescente tendrá que sortear grandes esfuerzos en el camino de su crecimiento. Él se volverá más alto y subirá de peso rápidamente. Asegúrese de mantener a su disposición una gran variedad de alimentos y refrigerios. Esto le dará suficientes nutrientes en los alimentos que él consume. Los nutrientes son las calorías, las proteínas, la grasa, las vitaminas y los minerales.



**Es importante realizar 5 comidas al día.
Empieza el día con un desayuno equilibrado y completo
Intercambia los alimentos del mismo grupo según aparecen en la cara 3**

© 2008. Ministerio de Salud y Consumo y Oficina de Alimentos y Medicamentos. Universidad Nacional de Salud y Bienestar. Lima, Perú.

Cara 4. Higiene y hábitos saludables:

Se deben adquirir hábitos saludables e higiene desde pequeños, empezando desde la higiene personal, también nos hace referencia a vivir en un entorno saludable libre de peligros, de humo y alcohol.

Se debe poner mucho cuidado al momento de manipular, pelar, cortar y sazonar los alimentos. Es importante utilizar agua suficiente y segura para la preparación, lavar utensilios, limpiar los espacios y lugares en donde se realiza esta actividad utilice desinfectantes recomendados para que se pueda garantizar que la alimentación es preparada bajo las mejores condiciones sanitarias.

Es necesario revisar los limpiadores que se utilizan como apoyo en la cocina: uno para secado de manos y otro para secado de utensilios, lavarlos diariamente para evitar que se conviertan en foco de contaminación. Se recomienda el uso diario de prendas de protección: gorro o pañuelo para recoger el cabello y mandil. Lavarlos por lo menos 2 veces por semana.



Base de la pirámide:

En ella se hace hincapié de no perder los hábitos adquiridos, se trata de un aprendizaje continuo que empieza desde los 6 hasta los 18 años, clasificados en tres grandes grupos. De esta manera:

EJERCICIO FÍSICO + ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA = CRECIMIENTO SANO		
6 A 9 AÑOS	10 A 13 AÑOS	14 A 18 AÑOS
Crear hábitos.	Consolidar los hábitos.	No perder los hábitos adquiridos.
<p>Practica actividad física todos los días.</p> <p>¡Come de colores! Ya verás qué divertido</p> <p>Intenta practicar varios tipos de deporte.</p> <p>Recarga las pilas cada mañana. No olvides el desayuno. Y llévate el almuerzo al colegio.</p> <p>Juega dentro y fuera de casa. Diviértete con tus amigos.</p> <p>Es importante que adquieras el hábito de realizar 5 comidas al día.</p> <p>¿Qué significa "deporte" a esta edad?</p> <p>Juegos de iniciación al deporte.</p> <p>Desarrollo de capacidades perceptivas y condición física.</p> <p>Aprendizaje de habilidades básicas (correr, saltar, golpear, girar, lanzar).</p>	<p>Sigue siendo activo a diario. Lo mejor es hacer deporte en grupo.</p> <p>Toma mucho líquido, tu cuerpo lo necesita. Somos un 65 % de agua.</p> <p>Aprende las reglas deportivas y respétalas.</p> <p>Come variado.</p> <p>¡No olvides calentar antes y estirar después!</p> <p>menta el tamaño de las raciones acorde con el crecimiento y la actividad física.</p> <p>¿Qué significa "deporte" a esta edad?</p> <p>Formación deportiva básica.</p> <p>Desarrollo perceptivo-motriz.</p> <p>Aprendizaje de habilidades específicas.</p> <p>Crear en el niño hábitos de actividad física-deportiva.</p>	<p>Hacer ejercicio físico es bueno para el cuerpo y para la mente.</p> <p>Adapta el tamaño de las raciones al deporte que practicas y al ritmo de tu crecimiento.</p> <p>Diseña tu propio programa:</p> <p>Acondicionamiento aeróbico: Mantener carrera continua sin agotarse (al menos 20min/día, al menos 3 días por semana.).</p> <p>Acondicionamiento anaeróbico: Carrera a una intensidad elevada intercalando periodos menos intensos de recuperación activa (andar o trotar).</p> <p>Acondicionamiento muscular: Distintos tipos de ejercicio hasta completar 1 hora por sesión.</p> <p>Frecuencia: 3 a 6 días por semana, alternando los tipos de acondicionamiento.</p> <p>Antes de tomar un suplemento consulta con un dietista o un experto en nutrición.</p> <p>¿Qué significa "deporte" a esta edad?</p> <p>Trabajar la condición física Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y lo específico de tu deporte. ¡Mantente ágil!</p>

APRENDIZAJE CONTÍNUO 

RECOMENDACIONES PARA LOS Y LAS ADOLESCENTES

- Come diariamente alimentos de los tres grupos.
- Vigila tu alimentación diaria.
- Participa con tu familia en la elección y preparación diaria del menú familiar.
- Come tres comidas principales y 2 refrigerios.
- Comer en la calle se antoja pero "cuidado".



➤ Las dietas raras como la de la luna, aguacate o la del agua son peligrosas para tu salud.

➤ Si tienes sobrepeso es mejor que acudas al médico para que te oriente.

- *Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño y
lávate los dientes después de cada comida.*
- *Acude al control médico periódicamente.*
- *Los alimentos ricos en azúcares, grasas y sal son ricos pero
debes comerlo en pequeñas cantidades para que no perjudiquen
tu salud.*
- *En tu alimentación diaria debe haber frutas, verduras,
cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.*
- *Haz actividad física por lo menos 30 minutos al día.*
- *Toma mucha agua sola, hervida o clorada, en lugar de bebidas
endulzadas.*
- *Come despacio y en un ambiente agradable.*



BIBLIOGRAFÍA:

BASTOS, A. A., GONZÁLEZ BOTO, R., & MOLINERO GONZÁLEZ, O. y. (2005). Obtenido de

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm>

BELLO, J. (2005). *Calidad de vida, alimentos y salud humana*. España: Díaz de Santos.

BORNAS, X. (2005). *Autocontrol y Estilos de Vida Saludables*. Bogotá: PSICOM editores.

CABEZUELO, G., & FRONTERA, P. (2007). *Enséñame a comer: Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil*. Madrid: Edaf.

DIAZ, P. (2003). *Manual CTO de Enfermería*. Madrid: CTO Medicina.

HASSINK, S. (2007). *Obesidad Infantil*. Madrid: Médica Panamericana.

M. GONZÁLEZ-GROSS; J.J. GÓMEZ-LORENTE; J. VALTUEÑA. (2008). *piramide.pdf*. Retrieved May 22, 2014, from <http://www.nutricionhospitalaria.com/piramide.pdf>

PASTOR, M. R. (2009). *Adolescentes: Trastornos de la alimentación*. España: Club Universitario.

REQUEJO, A., & ORTEGA, R. (2002). *Nutrición en la Adolescencia y Juventud*. España: Complutense.

RUÍZ, M. (2003). *Factores de Riesgo Cardiovascular en Niños y Adolescentes*. Madrid: Díaz de Santos.