



**UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

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

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN  
DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO  
FISCAL MIXTO TÉCNICO MUEY.  
SALINAS. SANTA ELENA”.  
2012-2013**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

Previo a la obtención del Título de:

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORAS:  
MOROCHO ASHQI ROCÍO ALEXANDRA  
TOMALÁ BAQUE ERIKA JENNIFER**

**TUTORA: LIC. CARMEN BAILÓN MUÑIZ, MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR  
2012-2013**

**UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

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

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN  
DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO  
FISCAL MIXTO TÉCNICO MUEY.  
SALINAS. SANTA ELENA”.**  
**2012-2013**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

Previo a la obtención del Título de:

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORAS:**

**MOROCHO ASHQI ROCÍO ALEXANDRA  
TOMALÁ BAQUE ERIKA JENNIFER**

**TUTORA: LIC. CARMEN BAILÓN MUÑIZ, MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR  
2012-2013**

La Libertad, 7 de junio del 2013

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA**

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación: “FACTORES QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO FISCAL MIXTO TÉCNICO MUEY. SALINAS. SANTA ELENA.2012-2013”, elaborado por las señoritas Morocho Ashqui Rocío y Tomalá Baque Erika Jennifer, egresadas 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, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente

.....

Lic. Carmen Yolanda Bailón Muñiz, Msc.

**TUTORA**

La Libertad, 7 de junio del 2013

## **CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA**

En mi calidad de Licenciada de la especialidad de Ciencias de la Educación, luego de haber revisado y corregido la tesis **“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO FISCAL MIXTO TÉCNICO MUEY. SALINAS. SANTA ELENA.2012-2013”**, previa la obtención del Título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**, de las 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, **MOROCHO ASHQUI ROCÍO ALEXANDRA** y **TOMALÁ BAQUE ERIKA JENNIFER**, certifico que está habilitada con el completo 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.

**Lic. Anita Quinde Mateo, Mg.**  
**MAGISTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**  
**E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**  
**Reg.106-12-747645**

## DEDICATORIA

Al ser que a pesar de lo duro, difícil de esta profesión me brindó valor, sabiduría y amor para llegar a culminar.

**DIOS**

Con todo cariño y amor dedico este trabajo de investigación producto del esfuerzo y dedicación a los seres que tanto amo.

De manera especial, a mis **PADRES**, que con esfuerzo y ejemplo, han llevado a alcanzar mis sueños.

Un profundo agradecimiento a los docentes, que con su gran paciencia impartieron los conocimientos, a las amigas que a pesar de las dificultades, alegrías han estado conmigo.

## ROCIO

Dedico este trabajo principalmente a **Dios Jehová** por darme fortaleza, paz, amor y comprensión en los momentos difíciles.

A mis **Padres** por el apoyo y en especial a mi madre quien cuidó de mí en todo momento, mientras realizaba mi estudio, sin ella, no hubiese podido alcanzar mi sueño.

A mis maestros, quienes han sido guías en el aprendizaje, dándonos los conocimientos para un buen desenvolvimiento en la sociedad.

**ERIKA**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad De Ciencias Sociales y de la Salud, Escuela de Ciencias de la Salud, por contribuir en hacer realidad un sueño anhelado con la creación de la Carrera.

A la carrera de Enfermería, quien nos acogió en sus aulas para nutrirnos en el saber científico y permitirnos ser profesionales de calidad con calidez. De manera especial a nuestros distinguidos docentes quienes han dirigido y fortalecido en conocimientos, valores, principios y humanismo.

A nuestros queridos Compañeros/as por compartir alegrías, tristezas y triunfos. A la querida tutora Lic. Carmen Bailón Muñiz, MSc, por sus conocimientos, apoyo, paciencia, consideración y dirección al realizar este trabajo de investigación y al Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey, por la apertura que nos brindaron en el desarrollo de esta investigación.

**ROCIO Y ERIKA.**

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Lic. Guillermo Santa María Suarez, MSc.  
**DECANO FACULTAD  
C.C. SOCIALES Y DE LA SALUD**

---

Dr. Juan Monserrate Cervantes, MSc.  
**DIRECTOR DE LA ESCUELA  
CIENCIAS DE LA SALUD**

---

Lic. Fátima Moran Sánchez, MSc.  
**PROFESORA DEL ÁREA**

---

Lic. Carmen Bailón Muñiz, MSc.  
**TUTORA**

---

Abg. Milton Zambrano Coronado, MSc.

**SECRETARIO GENERAL – PROCURADOR****UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA****“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN DE LOS  
ADOLESCENTES. COLEGIO FISCAL MIXTO TÉCNICO  
MUEY. SALINAS. SANTA ELENA”. 2012-2013”****Autoras:** Morocho Ashqui Rocío Alexandra

Tomalá Baque Erika Jennifer

**Tutora:** Lic. Carmen Bailón Muñiz, MSc.**RESUMEN**

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a los requerimientos nutricionales, frente a estos cambios, son muy elevados. El objetivo de la investigación es “Identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Técnico Muey del Cantón Salinas”. La metodología aplicada fue descriptiva con un enfoque cuantitativo y transversal que permitió identificar los factores que están influyendo en la nutrición de los adolescentes mediante encuestas, observación directa, además la evaluación del estado nutricional a través del cálculo de IMC, correlacionando con la teoría de Virginia Henderson que define 14 necesidades básicas del individuo. Los resultados obtenidos en esta investigación indican que los factores que influyen en el estado nutricional del adolescente se debe al déficit de conocimiento en cuanto a los alimentos adecuados para la salud según la muestra observada el 44% consideran que solo las frutas son adecuadas omitiendo el resto de grupos alimenticios; con respecto al factor biológico en la parte sensorial se determina que el 52% de los adolescentes prefieren los alimentos por el sabor y no por el grado nutritivo. Tanto el factor económico representado por el 64% de los padres que tienen un ingreso económico menor a \$200 mensuales; culturales y psicológicos son factores que desencadenan alteraciones nutricionales. Concluyendo que el bajo peso, obesidad que presentan los adolescentes se debe al poco conocimiento que tienen sobre los alimentos, a la influencia de factores socioeconómicos y culturales, como los malos hábitos alimenticios. Para ello se recomienda diseñar guías nutricionales como estrategia educativa que ayude a mejorar la calidad de vida, y lograr un crecimiento y desarrollo óptimo.

**PALABRAS CLAVES:** Adolescentes, Factores, Nutricion

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

**“FACTORS THAT INFLUENCE ADOLESCENT NUTRITION FROM  
THE SCHOOL FISCAL, MIXTO TÉCNICO MUEY DEL  
CANTÓN SALINAS.2012-2013”**

**Authors:** Morocho Ashqui Rocío

Alexandra

Tomalá Baque Erika Jennifer

**Tutor:** Lic. Carmen Bailón Muñiz, MSc.

## **ABSTRACT**

The adolescence is a stage of life marked by important emotional, social and physiological changes. The latter is of particular importance because the changes of nutritional requirements are very high. The aim this investigation is identify the factors that influence adolescent nutrition from the “Colegio Fiscal, Mixto Técnico Muey del Cantón Salinas”. The applied methodology was descriptive with cross-sectional quantitative approach for identifying the factors that are influencing adolescent nutrition surveys, direct observation, and assessment of nutritional status by calculating BMI, correlating with the theory of Virginia Henderson. It defines 14 basic needs of the individual. The results obtained in this investigation indicate that the factors that influence adolescent nutritional status is due to lack of knowledge about how to eat healthy. According to the survey 44% believe that eating fruits is only necessary for good health thus omitting the rest food groups. With respect to the biological factor in the sensory part is determined that 52% of teens prefer foods by taste and not by the nutritional grade. Both surveys represent a 64% family income of less than \$200 a month and including cultural and psychological factors that trigger nutritional alterations.

Concluding that the underweight obesity, that adolescent present should after a while knowledge that they have on the foods, to the influence of the socioeconomic and cultural factors like the nutrition bad habits. For it designing nutritional guidelines like educational strategy recommends that it help to improve the quality of life and achieving a growth and optional development.

**KEY WORDS:** Adolescent, Factors, Nutrition

## ÍNDICE GENERAL

|                                      | <b>Pág.</b> |
|--------------------------------------|-------------|
| <b>PORTADA</b>                       | <b>i</b>    |
| <b>APROBACIÓN DEL TUTOR</b>          | <b>ii</b>   |
| <b>CERTIFICADO DE LA GRAMATÓLOGA</b> | <b>iii</b>  |
| <b>DEDICATORIA</b>                   | <b>iv</b>   |
| <b>AGRADECIMIENTO</b>                | <b>v</b>    |
| <b>TRIBUNAL DE GRADO</b>             | <b>vi</b>   |
| <b>RESUMEN</b>                       | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRACT</b>                      | <b>viii</b> |
| <b>ÍNDICE GENERAL</b>                | <b>ix</b>   |

### INTRODUCCIÓN

|  |   |
|--|---|
| Planteamiento del problema, Enunciado del problema | 3 |
| Justificación                                      | 6 |
| Objetivos: General y Específicos                   | 8 |
| Hipótesis  | 8 |

### CAPÍTULO I

#### MARCO TEÓRICO

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1.1    | Antecedentes investigativos                           | 9  |
| 1.2    | Fundamentación Científica                             | 12 |
| 1.2.1  | Teorías de enfermería                                 | 12 |
| 1.2.2  | Estado nutricional                                    | 13 |
| 1.2.3  | Factores que influyen en la nutrición                 | 18 |
| 1.2.4  | Factores que influyen en la elección de los alimentos | 19 |
| 1.2.5  | Factores que afectan a los grupos sociales            | 21 |
| 1.2.6  | Factores que influyen en el consumo                   | 23 |
| 1.2.7  | Alimentos rápidos y medios de comunicación            | 25 |
| 1.2.8  | Adolescencia  | 26 |
| 1.2.9  | Porciones diarias para el adolescente                 | 29 |
| 1.2.10 | Situaciones del adolescente que requiere atención     | 32 |
| 1.2.11 | Alimentación saludable durante la adolescencia        | 34 |
| 1.2.12 | Nutrición   | 34 |
| 1.2.13 | Calidad de alimentos                                  | 37 |
| 1.2.14 | Alteraciones en el estado nutricional                 | 38 |
| 1.2.15 | Cuidados de enfermería                                | 39 |
| 1.3    | Marco legal   | 40 |
| 1.4    | Marco conceptual                                      | 43 |

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

|     |                            |    |
|-----|----------------------------|----|
| 2.1 | Diseño de la investigación | 46 |
| 2.2 | Modalidad de estudio       | 46 |
| 2.3 | Tipo de investigación      | 47 |
| 2.4 | Población y muestra        | 47 |
| 2.5 | Criterio de inclusión      | 48 |
| 2.6 | Consideraciones éticas     | 48 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 2.7   | Esquema de variables                          | 49 |
| 2.8   | Operacionalización de variables               | 50 |
| 2.8.1 | Variable independiente                        | 50 |
| 2.8.2 | Variable dependiente                          | 54 |
| 2.9   | Técnicas e instrumentos de obtención de datos | 54 |
| 2.9.1 | Técnicas                                      | 55 |
| 2.10  | Prueba piloto                                 | 55 |
| 2.11  | Procedimientos para obtención de datos        | 55 |
| 2.12  | Procesamiento y presentación de datos         | 56 |
| 2.13  | Talento humano                                | 56 |

### **CAPÍTULO III**

|  |     |
|--|-----|
| <b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> | 57  |
| <b>CONCLUSIONES</b>                            | 67  |
| <b>RECOMENDACIONES</b>                         | 68  |
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b>                            | 69  |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>              | 69  |
| <b>ANEXOS</b>                                  | 73  |
| <b>GLOSARIO</b>                                | 115 |

## ÍNDICE DE ANEXOS

|          |                                    | <b>Pág.</b> |
|----------|------------------------------------|-------------|
| Anexo 1. | Permisos para obtener datos        | 73          |
| Anexo 2. | Consentimiento informado           | 74          |
| Anexo 3. | Instrumento de obtención de datos  | 75          |
| Anexo 4. | Factibilidad y pertinencia         | 81          |
| Anexo 5. | Cronograma                         | 82          |
| Anexo 6. | Presupuesto                        | 83          |
| Anexo 7. | Cuadros y gráficos estadísticos    | 84          |
|          | Sexo                               | 84          |
|          | Escolaridad                        | 85          |
|          | Residencia                         | 86          |
|          | Ocupación                          | 87          |
|          | Nivel de conocimiento              | 88          |
|          | Tipos de alimentos                 | 89          |
|          | Consideración de obesidad          | 90          |
|          | Factor biológico                   | 91          |
|          | Actividad física                   | 92          |
|          | Tipo de actividad física pasiva    | 93          |
|          | Tipo de actividad física activa    | 94          |
|          | Factores psicológicos              | 95          |
|          | Factores socioeconómicos           | 96          |
|          | Servicios básicos                  | 97          |
|          | Existencia de mercado de víveres   | 98          |
|          | Nivel económico                    | 99          |
|          | Ingreso económico mensual          | 100         |
|          | Gasto económico diario en el hogar | 101         |
|          | Fuente de ingreso                  | 102         |
|          | Factores culturales                | 103         |
|          | Clases de alimentos                | 104         |

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
|           | Preparación de alimentos                    | 105 |
|           | Medios de comunicación                      | 106 |
|           | Alimentos que consume en el colegio         | 107 |
|           | Influencia de religión en el consumo        | 108 |
|           | Numero de comidas diarias                   | 109 |
|           | Preferencia de alimentos                    | 110 |
|           | Estado nutricional                          | 111 |
| Anexo 8.  | Tabla de IMC según OMS                      | 112 |
| Anexo 9.  | Tabla de IMC de niños y niñas según la edad | 113 |
| Anexo 10. | Evidencias fotográficas                     | 114 |

## PROPUESTA

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| Portada  | 123         |
| Antecedentes                                     | 124         |
| Marco institucional                              | 125         |
| Matriz FODA                                      | 126         |
| Objetivos  | 127         |
| Actividades                                      | 127         |
| Resultados esperados                             | 128         |
| Estrategias                                      | 128         |
| Beneficiarios                                    | 129         |
| Presupuesto                                      | 129         |
| Cronograma de actividades de la guía nutricional | 130         |
| Cronograma del módulo sobre la guía nutricional  | 131         |
| Bibliografía                                     | 133         |
| Anexo  | 134         |

## INTRODUCCIÓN

La infancia y la adolescencia son consideradas etapas fundamentales en la formación del ser humano para su crecimiento y desarrollo, en las cuales debe recibir una correcta alimentación en cantidad, calidad, adecuación y armonía, además el afecto, estímulos y cuidados. La buena nutrición contribuye a evitar o disminuir la incidencia de patologías agudas y crónicas, alcanzar el desarrollo del potencial físico y mental y aportar reservas para las circunstancias de esfuerzo. Esta investigación tiene como prioridad identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio fiscal Mixto Técnico Muey del Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena.

A pesar que la Constitución de la República del Ecuador garantiza la atención especializada a los niños y adolescentes, a través de planes, programas y proyectos que desarrollan las entidades inherentes como el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación en el cuidado y protección de los niños/as y adolescentes, existe poca difusión de leyes y reglamentos que involucran a instituciones, comunidad, familia para lograr alcanzar el bienestar integral de este grupo etéreo. Los factores que afectan a la elección de los alimentos y que pueden condicionar el estado nutricional son, entre otros, las pautas de crianza, los cuidados y la alimentación del niño, el marco familiar, las preferencias alimentarias, los tabúes, la religión, el marco social, el nivel cultural, el marco educativo, los hábitos de higiene, el estado de salud, la educación nutricional, la publicidad, el marketing, la disponibilidad económica, etc.

Entre otros factores que influyen en la alimentación están los bares escolares de esta Institución que ofrecen productos con baja calidad nutricional como las papas fritas, sandwiches, hot-dog, gaseosas, refrescos de colorantes, además influyen los hábitos alimenticios del hogar, motivo por el cual hemos elegido como sujeto de estudio para la elaboración de nuestra tesis. La investigación

se desarrolló sobre un universo de 1200 estudiantes, obteniendo una muestra de 300 alumnos de 10 a 19 años. Se empleó la metodología: cuantitativa, con enfoque descriptiva y transversal que permitió identificar los factores que influyen en la nutrición, a través de las encuestas, medidas antropométricas, cálculo de IMC y observación directa.

Los resultados obtenidos en esta investigación indican que los factores que influyen en la alimentación y modifican el estado nutricional del adolescente se debe al déficit de conocimiento en cuanto a los alimentos adecuados para la salud según la muestra observada el 44% consideran que solo las frutas son adecuadas omitiendo el resto de grupos alimenticios sobre todo la carne y arroz que son fuentes de proteínas, carbohidratos necesarios en esta etapa de grandes cambios que experimentan los adolescentes; con respecto al factor biológico en la parte sensorial se determina que el 52% de los adolescentes prefieren los alimentos por el sabor y no por el grado nutritivo. Tanto el factor económico representado por el 64% de los padres que tienen un ingreso económico menor a \$200 mensuales, y los culturales y psicológicos son factores que desencadenan alteraciones nutricionales.

De acuerdo a los resultados se llega a la conclusión que el estado nutricional de los adolescentes se ve afectado por el factor social, económico, cultural causando bajo peso, sobrepeso y obesidad que afectan tanto en la parte física, intelectual, y social del adolescente. Para enfermería es de suma importancia conocer los significados que los adolescentes dan a los alimentos en los espacios de la familia, colegio y amigos. Ante esta situación es recomendable diseñar guías nutricionales como estrategia educativa, la misma que debe estar a cargo de la licenciada en enfermería quien implementará la guía a nivel del colegio y evaluará mensualmente.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La nutrición adecuada constituye un beneficio importante. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y a aprender con más facilidad. La buena nutrición beneficia a las familias, las comunidades, y al mundo en general. (UNICEF). Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. La OMS estima que una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, 85 por ciento de ellos viven en países pobres o de ingresos medios, y alrededor de 1.7 millones de ellos mueren al año (OMS). El 70% de ellos viven en Asia, el 26% en África y el 4% en América Latina y el Caribe (de Onís, 2000). A nivel mundial la alimentación de los adolescentes se ve afectado ante la presencia de varios factores, principalmente el factor socioeconómico provocando en ellos la vulnerabilidad a diversas enfermedades y desequilibrio mental y físico; además esto no solo afecta al adolescente sino a la familia y a la sociedad en general.

Los factores que afectan en la elección de los alimentos y que pueden condicionar el estado nutricional son las pautas de crianza, los cuidados y la alimentación del niño, el marco familiar, las preferencias alimentarias, los tabúes, la religión, el marco social, el nivel cultural, los hábitos de higiene, el estado de salud, la educación nutricional, el marketing, la disponibilidad económica, etc. Todos estos factores son importantes a la hora de decidir lo que comemos, cómo lo comemos, generando modelos de consumo alimentario diferentes según países o grandes regiones mundiales (Hercberg y Galán, 1988).

Según estudios en los Estados Unidos el 30 % de los adolescentes consumen diariamente comidas rápidas, muchas de estas son altas en calorías, grasas totales y saturadas, bajas en vitaminas, fibras y calcio. Según el primer estudio realizado en Ecuador donde la muestra fue de 2.829 estudiantes, para establecer la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes, indican que el exceso de peso afecto al 21,2% de los adolescentes: sobrepeso, 13,7% y obesidad 7,5%. El exceso de peso

fue significativamente mayor en la Costa, 24.7% que en la Sierra, 17.7%. Igualmente, el exceso de peso fue mayor en los adolescentes de colegios privados, 25.3% que de colegios públicos 18.9%, y fue más común en las mujeres que en los hombres (21.5% versus 20.8%, respectivamente). El estudio demostró también que el 16.8% de los adolescentes tuvieron bajo peso. En su conjunto, estos datos indican que cerca del 40% de la población estudiada está malnutrida siendo el sobrepeso, el problema más grave, (Rodrigo Yépez, Fernando Carrasco, Manuel E. Baldeón. 2000).

En el Ecuador debido a la problemática de mala nutrición en los adolescentes en los últimos años, se ha implementado varios Programas de Alimentación a través del Ministerio de Salud Pública, de Educación y entre otros pretendiendo erradicar las alteraciones nutricionales; pero la mala alimentación sigue afectando a un importante porcentaje de adolescentes en las diferentes provincias y ciudades del País debido al hábito de consumo de comidas rápidas de las grandes empresas transnacionales que producen alimentos y los comercializan en todo el mundo. Las empresas en Ecuador donde hay mayor concurrencia de los adolescentes son: KFC, Pio Pio, El Capi, McDonald's, entre otros donde se venden productos alimenticios con alto contenido de grasas, sacarosa y sal. El INTA en el año 2003 señala que el que la influencia de los medios de comunicación determina las preferencias de compra en los adolescentes.

Ecuador se encuentra en la mitad del mundo en América del Sur. Cuenta con 14'483.499 habitantes, el 12% está comprendida por adolescentes de entre 12 y 17 años, el 51% es de sexo masculino, y 49% femeninos, (INEC, 2010). La Provincia de Santa Elena, cuenta con una población de 308.693 habitantes, 156.862 hombres y 151.831 mujeres. La ubicación geográfica de la provincia comprende al norte la provincia de Manabí, Guayas al este y sur, y el Océano Pacífico al oeste. Salinas el tercer Cantón de la Provincia de Santa Elena con una población de 68.675 habitantes, de los cuales 32.758 son hombres y 35.295 mujeres; 34.719 viven en el área urbana y 33.956 en zona rural. La parroquia José Luis Tamayo,

también conocida como Muey, pertenece al cantón Salinas, está ubicada al sur oeste de la provincia de Sta. Elena, su población según el censo INEC 2010 es de 22.064 habitantes.

El objeto de estudio es el Colegio Fiscal mixto Técnico Muey que se ubica en la entrada de la parroquia José Luis Tamayo. Este Colegio funciona desde hace 26 años, cuenta con 25 aulas de bloque, oficinas administrativas, una cancha deportiva de cemento y otra de tierra, dos bares escolares; está dirigido por el Rector, Vicerrector, Secretaria, Tesorería, Inspector, Docentes, cuenta con 1200 estudiantes, 670 hombres ,530 mujeres de 10 a 19 años de edad, a simple observación se ha detectado la presencia de desequilibrio nutricional, debido a la influencia de muchos factores, además los bares escolares de esta Institución ofrecen productos con baja calidad nutricional como las papas fritas , sandwiches ,hot-dog, gaseosas, refrescos de colorantes, además influyen los hábitos alimenticios del hogar, motivo por el cual hemos elegido como sujeto de estudio para la elaboración de nuestra tesis.

En la Provincia de Santa Elena no hay estudios realizados sobre los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes, pero a simple observación se ha identificado que gran cantidad de ellos con mala alimentación, dando como resultado alteraciones nutricionales que afectan en el crecimiento y desarrollo físico, mental y social, esta problemática se presenta tanto en las zonas Rurales como en las Urbanas de la Provincia.

## **1.1 ENUNCIADO DEL PROBLEMA**

En base al contexto anteriormente analizado, se enuncia el siguiente problema:  
¿Qué factores influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey. Salinas. Santa Elena 2012-2013?

## JUSTIFICACIÓN

Analizando la situación de nuestro País y la cultura alimentaria de muchas familias que se ha venido deteriorando al pasar los años, debido al déficit de conocimiento de los padres que son los principales responsables de llevar una alimentación adecuada y balanceada, la falta de fuente de trabajo que disminuye la compra de alimentos, los malos hábitos alimenticios, el marketing de comidas rápidas, provocando desafortunadamente en los adolescentes el retraso de crecimiento y desarrollo en esta etapa evolutiva del ser humano y observando que actualmente en la Provincia de Santa Elena hay un alto porcentaje de desnutrición y obesidad especialmente en adolescentes y niños, por lo que se ha considerado dar prioridad a este grupo etáreo ya que los adolescentes casi siempre cuestionan la apariencia física, estilo de vida, creencias y preferencias, por esa razón, son receptivos a la información.

Motivo por el cual como estudiantes de la carrera de Enfermería preocupadas por mejorar los hábitos alimenticios de la población peninsular presentamos la siguiente investigación: “Identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixta Técnico Muey del Cantón Salinas de la Provincia Santa Elena”. 2012-2013, y a través de esta investigación se logrará identificar los factores biológicos, socioeconómicos, psicológicos, sanitarios y culturales que influyen en la nutrición de los adolescentes y generar cambios mediante la educación. Este estudio sobre los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del “Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey”, pretende aportar con nuevas fuentes de investigación sobre el tema, ya que los problemas son muy comunes debido a muchos factores que influyen en el adolescente, además se espera aportar con nuevos conocimientos metodológicos y técnicas que permitan mejorar la atención del adolescente.

Además esta investigación contribuye a las enfermeras a que conozcan la vulnerabilidad en los periodos que se consideran especialmente críticos, con el

objetivo de detectar la presencia o ausencia de determinadas conductas o capacidades en las distintas edades, así como posibles factores causales de los trastornos del estado nutricional que repercute en el crecimiento y desarrollo. Para ello es necesario el análisis y la evaluación de los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes, el que tradicionalmente no se controla regularmente en un consultorio, para realizar la evaluación nutricional de este grupo etáreo se escogió una muestra de 300 alumnos del Colegio Fiscal Técnico “Muey”.

En cuanto al aporte documental que la presente investigación ofrecerá, es servir de soporte y apoyo para futuros estudios relacionados al tema. Del mismo modo se justifica por dejar un aporte social ya que el reconocer la importancia de la nutrición de los adolescentes, fomentará una vida saludable, al valorar la salud como un bien colectivo de la comunidad. Permitirá el empleo y diseño de un instrumento y estrategias que podrán ser administrada en estudios similares, de esta manera se espera dar cumplimiento a los objetivos planteados.

La investigación que se realizó, pretende ayudar a mejorar los conocimientos sobre nutrición, alimentación y a llevar una dieta equilibrada en los adolescentes, mediante la elaboración de una guía nutricional, para que de esta forma, ellos puedan modificar sus hábitos alimenticios, sus condiciones de vida y bienestar adoptando hábitos sanos, también sería útil el material de estudio para los alumnos que se interesen por el problema investigado.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey del Cantón Salinas de la Provincia Santa Elena. 2012-2013.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre una alimentación nutritiva.
- Identificar los factores biológicos y psicológicos que influyen en el estado nutricional de los adolescentes.
- Identificar los factores socioeconómicos y culturales que influyen en el estado nutricional de los adolescentes.
- Determinar el estado nutricional actual de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey.
- Diseñar una guía nutricional orientada hacia los adolescentes para que se pueda implementar en el colegio y se generen nuevos hábitos y sanas culturas alimentarias.

## **HIPÓTESIS**

¿Existen factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos y culturales que influyen en la alimentación y modifican el estado nutricional de los adolescentes?

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

Según OMS refiere:

*Que la prevalencia mundial de malnutrición en edades tempranas de la vida y la adolescencia ha incrementado su nivel en las últimas décadas, y se estima que entre el 6,9 % y el 17,4 % de los adolescentes (edad comprendida entre los 10-19 años) son obesos a nivel mundial (OMS, 2008)*

Según estudios en los Estados Unidos el 30 % de los adolescentes consumen alimentación rápida diariamente y aumenta con la edad. Un estudio indica que el 98 % de los avisos de televisión en los alimentos vistos por los adolescentes es alto en grasa, azúcar o sal. Muchas de las comidas rápidas son altas en calorías, grasas totales y saturadas, colesterol y sodio, y bajas en vitamina A, C, fibra y Calcio. Esto se cumple más en las tradicionales comidas rápidas.

Según el primer estudio nacional realizado en Ecuador para establecer la prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes en Ecuador. Donde la muestra estudiada fue de 2.829 estudiantes, 1.461 mujeres y 1.3 varones, entre 12 y <19 años. De estos, 1.435 estudiantes estuvieron matriculados en 60

colegios públicos y privados de las seis principales ciudades de la Costa y 1.394 estuvieron matriculados en 60 colegios de las seis principales ciudades de la Sierra.

A los participantes se les midió el peso y la talla y se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC). Se diagnosticó con sobrepeso a los adolescentes cuyo IMC estuvo entre los percentiles 85 y <95 y con obesidad a los adolescentes cuyo IMC fue = 95. Los resultados indican que el exceso de peso afectó al 21,2% de los adolescentes: sobrepeso, 13,7% y obesidad 7,5%. El exceso de peso fue significativamente mayor en la Costa, 24,7% que en la Sierra, 17,7%. Igualmente, el exceso de peso fue significativamente mayor en los adolescentes de colegios privados, 25,3% que de colegios públicos 18,9%, ( $P = 0.001$ ) y fue más común en las mujeres que en los hombres (21,5% versus 20,8%, respectivamente). El estudio demostró también que el 16,8% de los adolescentes tuvieron bajo peso. En su conjunto, estos datos indican que cerca del 40% de la población estudiada está mal-nutrida siendo el sobre-nutrición, el problema más grave. Se hacen necesarias medidas de intervención inmediatas para prevenir y tratar estos graves problemas de Salud Pública (Rodrigo Yépez, Fernando Carrasco, Manuel E. Baldeón, 2000).

El hambre y la desnutrición afectan a cerca de 53 millones (10%) de personas de América Latina y el Caribe. Casi 9 millones (16 %) de niñas y niños menores de cinco años padecen desnutrición crónica o retardo en talla. De los países de la región, Guatemala es el país que registra la más alta prevalencia de niños con desnutrición crónica (49%), seguido de Honduras (29%) y Bolivia (27%). Brasil y México concentran más del 40 por ciento del total de casos de baja talla para la edad por su elevada densidad demográfica, aunque no tienen prevalencias tan elevadas (11% y 18% respectivamente) (PMA, 2007).

Además de los 9 millones de niños desnutridos, se estima que hay 9 millones adicionales que están en riesgo de desnutrirse o que en la actualidad presentan algún grado leve de desnutrición, haciendo un total aproximado de 18 millones de niñas

y niños que necesitan atención inmediata preventiva para evitar un mayor deterioro en su estado nutricional. De este total, aproximadamente 13 millones tienen menos de 3 años de edad, etapa crucial para intervenir y evitar daños irreversibles por el resto de sus vidas. Existen suficientes evidencias científicas y empíricas que demuestran que la desnutrición en las niñas y niños menores de tres años tiene un impacto negativo durante todo su ciclo de vida. Los niños que se desnutren en sus primeros años están expuestos a mayores riesgos de muerte durante la infancia, y de morbilidad y desnutrición durante todo el ciclo vital. La desnutrición limita su potencial de desarrollo físico e intelectual a la vez que restringe su capacidad de aprender y trabajar en la adultez. La desnutrición impacta negativamente en la salud, la educación y la productividad de las personas e impide el desarrollo de los países de la región. Los efectos negativos se producen en el corto, mediano y largo plazo (PMA, 2007).

Según:

*La Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (SECIAN) presenta datos del año 2006 que revelan; “que en el Ecuador 22 de cada 100 adolescentes en áreas urbanas presentan sobrepeso y obesidad. Siendo la Costa la que presenta mayor prevalencia que la Sierra, y con mayores porcentajes del sexo femenino en relación al masculino. En Quito Ecuador se encontró la prevalencia de 8.6% de sobrepeso y 3.2% de obesidad en mujeres adolescentes, mientras que en varones adolescentes era de 8,5% de sobrepeso y 2.0%, respectivamente”.*

En el estudio realizado en los colegios de Riobamba encontraron el 5% de adolescentes que no realizan actividad física a más de la cotidiana, y el 48.3% de los adolescentes realizan actividades moderadas como el caminar, y el correr en un 25.5%. Sus preferencias alimentarias fuera del hogar son principalmente chochos con cuero, hamburguesas, helados, cachitos, papas fritas, papas con achiote, chifles de sal y dulces entre otros; la satisfacción del aporte nutricional en la dieta se ve afectado tanto por la preferencia alimentaria cuanto por la práctica de la misma al omitir una o varios tiempos de comida o preferir un solo tipo de preparación. Los estudios mencionados en los antecedentes señalan la existencia en nuestra población de un perfil epidemiológico nutricional con una creciente importancia del

sobrepeso y obesidad junto con un retraso del crecimiento longitudinal frente a la desnutrición aguda y emaciación.

## **1.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

### **1.2.1 TEORÍAS DE ENFERMERÍA**

#### **▪ ENFERMERA Y LA NUTRICIÓN**

Los cuidados de las enfermeras en Nutrición son asistir, informar, formar, educar, asesorar y adiestrar, desde el aspecto biopsicosocial del paciente y con un desarrollo estructurado en diferentes etapas. Tras el diagnóstico nutricional y educativo la enfermera, pauta el adiestramiento del paciente, ofreciendo atención integral y evaluación continua de resultados. Todo ello con actitud científica, abierta, constante, personalizada y con empatía. En los equipos pluriprofesionales las enfermeras son responsables de proporcionar los cuidados y conocimientos necesarios para atender y educar a las personas en distintas etapas del ciclo vital.

Los hábitos alimentarios son un factor determinante del estado de salud de la población, porque se configuran en la infancia y se desarrollan y asientan a lo largo de la vida del sujeto, pudiendo influir sobre ellos a través de programas educativos que refuercen las pautas de conducta alimentaria adecuadas. Haciendo breve recorrido por las teorías de enfermería desarrolladas por las grandes pensadoras, se encuentran continuas referencias a los cuidados nutricionales.

#### **▪ VIRGINIA HENDERSON (14 NECESIDADES BÁSICAS)**

Define a la enfermería en términos funcionales: ella define 14 necesidades básicas del individuo, que corresponden los componentes de los cuidados de enfermería, y dentro de ellas, el número dos se refiere sobre “COMER Y BEBER ADECUADAMENTE”

## ▪ **ABRAHAN MASLOW. (PIRAMIDE DE MASLOW)**

En 1934 propone la teoría llamada la jerarquía de necesidades de Maslow la cual es una teoría sobre la motivación humana. Las fisiológicas básicas (alimentos, agua, aire, excreción) son las fundamentales a cubrir. Después le siguen la de la seguridad (protección), la de aceptación social (amor, amistad, afecto, pertenencia, camaradería), de autoestima (reconocimiento, auto valía, ego, éxito, prestigio). Todas ellas son denominadas como Necesidades del déficit. La última de autorrealización (auto cumplimiento), es a la que se le enclava en necesidad de ser.

Al respecto de las necesidades fisiológicas; Maslow creía, apoyado en sus investigaciones, que estas eran de hecho necesidades individuales. Ponía como ejemplo que la falta de vitamina C conduciría a una persona a buscar específicamente aquellos alimentos que provenían de vitamina C como el zumo de naranja. Al respecto es donde esta teoría conductual sirve en muchas ocasiones en la aplicación de los cuidados de enfermería. El individuo puede cubrir sus necesidades con la ayuda de la enfermera en la consecución de autoayuda.

Con un desarrollo estructurado de los cuidados nutricionales, se facilita el aprendizaje y simplifica la ardua tarea del adiestramiento del usuario en el equilibrio nutricional. La implementación en la cobertura de todas las necesidades por parte de la enfermera, se destaca en los cuidados de los pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. La comunidad científica coincide en que una dieta equilibrada, una buena hidratación y movimiento, son los pilares de la salud a cualquier edad. Para llevar a cabo esta máxima nutricional, la enfermera aplica teorías y modelos para la satisfacción de estas necesidades.

### **1.2.2 ESTADO NUTRICIONAL**

Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación

del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar. El estado nutricional es fundamental por lo que permite a los escolares a crecer y desarrollarse saludablemente. En esta etapa el consumo de alimentos depende de varios factores: la edad, peso, talla, actividades escolares, lúdicas y sociales

Se debe educar tanto a padres como a los adolescentes para incentivar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo. En esta edad la alimentación está influenciada por la publicidad a través de los medios de comunicación utilizados por las compañías fabricantes de alimentos masivos (comida rápida y variedad de dulces), que contienen gran cantidad de azúcares simples, ácidos grasos saturados, colorantes, conservantes, oxidantes, nitrificantes, edulcorantes y saborizantes; factores que pueden provocar alergias, malnutrición y caries dental.

#### ▪ ALIMENTACIÓN

La alimentación es un acto voluntario, el cual lleva acabo de manera consciente, decisión libre del ser humano, sin embargo se encuentra condicionada por muchos factores, siendo algunos sociales, culturales, genéticos, biológicos, otros se encuentran en la parte inconsciente del ser humano. Cada sociedad y cada persona tiene su propia tipología de alimentación (Aranceta, 2001). Se considera que el mejor medicamento para el cuerpo es el alimento, ya que salud del individuo se logra y se mantiene gracias a esté.

Contreras, (2002) manifiesta que:

*“A través de los años, la alimentación de los individuos ha cambiado paulatinamente. Se han notado cambios en la manera en la que se alimentaban nuestros antepasados, con relación a la que se tiene en la actualidad. La alimentación moderna es menos natural, debido al excesivo consumo de alimentos procesados, dejándole de dar importancia de alimentos sanos”.*

En la actualidad la alimentación de los adolescentes se han modificado en gran medida, debido a las grandes industrias alimentarias que mediante la publicidad han modificado los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo.

#### ▪ VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

El crecimiento durante la edad escolar se caracteriza gradualmente en casi todas las partes del cuerpo. La coordinación y el control muscular aumentan a medida que se perfeccionan las habilidades motoras gruesas y finas. El peso y la talla durante esta etapa hay una diferencia en relación con el sexo ya que los varones tienden a ganar más peso hasta los 12 años pero en relación con la altura son similares.

Para evaluar el estado nutricional se debe tener presente las medidas antropométricas, estas se refieren a las mediciones de peso y talla. Con los resultados obtenidos de estas medidas se puede valorar el estado nutricional del adolescente, identificando si se encuentra en los parámetros normales según la edad y, por tanto, prevenir el exceso de peso debido a las grasas ingeridas y a la desnutrición del escolar.

De acuerdo con la OMS:

*“Es la interpretación de la información obtenida de estudios antropométricos, bioquímicos, y que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o poblaciones en forma de encuestas, vigilancia”.*

La valoración del estado nutricional en los adolescentes es de suma importancia debido a los grandes cambios que experimentan en esta etapa y se realiza a través de diversos procesos, la más factible en este estudio ha sido mediante las mediciones antropométricas de peso, talla y cálculo de IMC; detectando alteraciones para las diversas acciones de promoción y prevención.

- **ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

Es una medida de asociación entre el peso y talla. Se calcula según expresión matemática:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{Estatura}^2}$$

Y las unidades de medida en el sistema MKS son: kg/m<sup>2</sup>

El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo. También depende de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo.

- **PROCEDIMIENTO Y TÉCNICAS DE MEDICIÓN**
- **ANTROPOMETRÍA**

La evaluación antropométrica es el conjunto de mediciones corporales con el que se determinan los diferentes niveles y grados de nutrición de un individuo mediante parámetros antropométricos e índices derivados de la relación entre los mismos. Los procedimientos son simples, seguros y no invasores. El equipo necesario es barato, portátil y duradero; de fácil manejo. La metodología es relativamente precisa y exacta si se acomoda a las normas estándar. La antropometría permite valorar fácilmente cambios del estado nutricional en el tiempo, entre individuos y entre poblaciones, y de una generación.

- **PESO**

Expresa el crecimiento de la masa corporal en su conjunto. Para evaluar adecuadamente su significado, hay que tener en cuenta la edad, talla, configuración

del cuerpo, las proporciones de grasa, musculo y hueso, el peso al nacimiento y la constitución física de los padres, entre otros.

### **Equipo y técnica de medición**

Para medir el peso se utiliza una balanza, preferiblemente de contrapeso. En el caso de los niños pequeños se utiliza una balanza para lactantes y cuando los niños pueden mantener la posición estándar de pie se utiliza una balanza para adultos. Se debe verificar que el sujeto se encuentre en el centro de la plataforma sin tocar en ninguna parte; idealmente el peso debe tomarse después de un mínimo de 3 horas de la última comida y siempre que sea posible debe evacuarse la vejiga previamente.

#### **▪ TALLA**

Es la medición que mide la longitud o altura de todo el cuerpo; cuando se le toma en posición acostada se le denomina longitud supina y cuando se le toma en posición de pie, estatura. Se considera la dimensión más útil para la evaluación retrospectiva del crecimiento.

### **Equipos y técnicas de medición**

Los niños mayores de dos años se mide de pie y en la posición estándar descrita inicialmente, pudiendo emplearse para ello un estadiómetro o un tallímetro; en su ausencia bastaría con colocar un centímetro o una vara graduada sobre la superficie de la pared y perpendicular al piso. El niño estará desprovisto de calzado, con la cabeza erguida y en el plano de Frankfort, los talones, los glúteos, la espalda y la parte posterior de la cabeza se mantendrán en contacto con el soporte vertical del instrumento o con la pared. El medidor colocara su mano izquierda sobre la barbilla del individuo tratando de evitar que durante este proceso se pierda el plano de Frankfort y con la mano derecha hará descender suavemente el tope deslizante del instrumento

o, si este no existiera, una escuadra o bloque de madera hasta hacer contacto con el vértice de la cabeza. Logradas estas condiciones se le pedirá que realice una inspiración profunda y que inmediatamente baje los hombros cuidando de que no levante los talones. En ese momento se tomara el valor que señale el tope móvil.

#### ▪ **ADOLPHE QUETELET**

Este es calculado dividiendo el peso del sujeto (en kilogramos) por el cuadrado de su altura (en metros), por lo tanto es expresado en  $\text{kg m}^2$ . La OMS (Organización Mundial de la Salud) establece una definición comúnmente en uso con los siguientes valores, publicados en 2000 y ajustados en el 2010.

- ✓ IMC menos de 18,5 es por debajo del peso normal.
- ✓ IMC de 18,5-24,9 es peso normal
- ✓ IMC de 25,0-29,9 es sobrepeso.
- ✓ IMC de 30,0-34,9 es obesidad clase I.
- ✓ IMC de 35,0-39,9 es obesidad clase II.
- ✓ IMC de 40,0 o mayor es obesidad clase III, severa (o mórbida).
- ✓ IMC de 45,0 o mayor en la presencia de al menos una u otra morbilidad significativa es también clasificada por algunas personas como obesidad mórbida.

### **1.2.3 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN**

La conducta alimenticia del ser humano, es el resultado de las relaciones sinérgicas entre los ambientes ecológicos, biológicos y socioculturales. El qué, cuándo, dónde y porque comen los individuos, están relacionados con aspectos emocionales, sociales y míticos del alimento. Así mismo, el ser humano se comporta según sus gustos personales, los cuales ya tiene definidos y por la

influencia de hábitos adquiridos de la sociedad a la cual pertenece y desarrolla su vida cotidiana (Aranceta, 2001).

Coronel (2001) dice:

*“Que las preferencias están determinadas, principalmente por sus características, es decir, color, olor, aspecto, textura y sabor. Otros condicionantes son el conocimiento que se tiene sobre los alimentos, la cultura de la sociedad en que se vive y en ocasiones los preceptos religiosos”.*

Muchas de los alimentos son preferidos por los adolescentes por los aspectos que tienen, siendo los principales el color, olor y el sabor; en la actualidad las grandes empresas alimentarias para atraer a la compra preparan con sabores, olores y colores artificiales que en gran medida no proporcionan valor nutricional

#### **1.2.4 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS**

La oferta alimenticia disponible configura la elección de los alimentos. Según Aranceta (2001), “los factores que influyen en la elección de alimentos pueden ser divididos en tres grupos”.

##### **▪ FACTORES BIOLÓGICOS**

La alimentación tiene prioridades biológicas: el satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente. Este autor afirma que hay varios factores biológicos que influyen en la conducta de alimentación, siendo las características sensoriales, necesidades nutricionales y los factores genéticos.

- a) **Factores Sensoriales:** se refieren a las características organolépticas de los alimentos y son importantes porque condicionan el consumo. Están basados en los sentidos, el gusto, el olfato, la textura, color (tacto),

aspecto (vista) y sonido (oído). Las percepciones psicológicas son determinantes para que se acepte y se tenga preferencia por algún alimento por encima de otros. Las características visuales, el color y la presentación de los alimentos proporcionan y asocian la información acerca de los sabores y otras hacen que resulten atractivo y más agradable.

- b) **Factores genéticos:** Estos factores juegan un papel en la formación de las preferencias alimenticias, aun cuando se sabe que los factores ambientales son clave en la determinación de estas y que el impacto que tiene los factores es de carácter limitado. Los resultados de estudios acerca de la similitud en el perfil de preferencias alimenticias en el ambiente familiar reflejan débiles correlaciones positivas entre las preferencias de los hijos y la de los padres si bien esta concordancia se puede deber a la influencia tanto factores ambientales como genéticos.

Hay factores genéticos que influyen en algunos mecanismos fisiológicos y que pueden afectar las preferencias hacia los alimentos, como la sensibilidad gustativa o los déficit enzimáticos asociado con intolerancias nutricionales.

- c) **Necesidades nutricionales:** Los contextos que modifican las necesidades nutricionales pueden ser las actividades físicas, las cuales influyen en la dieta y por lo tanto en la elección de los alimentos (Aranceta, 2001).

Según los nuevos estudios de la Universidad de Minnsecota, resulta que gran parte de los jóvenes y adolescentes que ven mucha televisión acaban con dietas desastrosas cinco años después. Según la OMS (2010), recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividad física de intensidad moderada a vigorosa, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

### 1.2.5 FACTORES QUE AFECTAN A LOS GRUPOS SOCIALES

Son aquellos agentes externos, juntamente con el ambiente condicionan la preferencia de los alimentos en la sociedad. Las tendencias de la sociedad tienen un efecto de influencia en las opciones de consumo y en la demanda de los alimentos (Shine, O Reilly, O Sullivan, 1879).

Aranceta (2001) opina que:

*“La configuración del modelo de alimentación de cada individuo se inicia en el núcleo familiar materno. Este modelo perdura y sigue desarrollando al paralelo de la persona, sufre algunas variaciones y agrega innovaciones como resultado de las relaciones interpersonales y con su medio social”.*

Lo que se suele comer, tipo de alimento, cuando se come y como se come está establecido por las costumbres propias de la cultura de cada sociedad, además la familia influye mucho durante la adquisición de hábitos alimentarios. Los factores que afectan a los grupos sociales se subdividen en:

- Factores sociales
- Factores culturales

Según Aranceta (2001).

*“La alimentación es una expresión universal de hospitalidad y socialización. El medio social en el que una persona desarrolla su vida determina su alimentación. Las discrepancias entre las clases sociales han influenciado la alimentación a lo largo del tiempo. La forma de preparación de los alimentos, los ingredientes que contienen los platillos y la forma en que se comen son la manifestación del nivel social a la que pertenece. El actual estilo de vida de la sociedad, favorece a que día con día aumente el número de individuos que se ven en la necesidad de comer fuera de casa”.*

Recientemente Aranceta (2001), afirma que hay diversos autores que sugieren algunos puntos que influyen consumo de alimentos fuera del ambiente familiar,

los cuales están en función a su importancia, el sabor, el precio, la conveniencia y, en último lugar, el valor nutricional. Este mismo autor argumenta que la incorporación de la mujer al ambiente laboral es una de las razones que ha llevado al consumo de alimentos precocinados, los que actualmente se conoce como “cocina rápida”. En los últimos años, la sociedad se ha visto afectada por el marketing alimenticio y la publicidad. El marketing ha implementado modas que casi todos los individuos siguen sin importar el nivel socioeconómico al que pertenezcan.

#### ▪ FACTORES INDIVIDUALES

Los gustos individuales son quizá la influencia más importante sobre la dieta. Los alimentos asociados a recuerdos agradables tienden a convertirse en alimentos preferidos; aquellos asociados a recuerdos desagradables tienden a rechazarse. Estos son los que a nivel individual, actúan sobre la conducta alimenticia siendo los de carácter psicológico, el nivel de escolaridad, de conocimientos relacionados con la alimentación, las aversiones y las preferencias, el nivel socioeconómico y las actitudes que juegan un rol muy importante al influir en la elección de los alimentos.

Aranceta (2001), refiere que:

*“Hay factores individuales que tienen influencia en el consumo de alimentos: factores étnicos, familiares y culturales en las costumbres alimenticias. Mencionan otros aspectos como la buena o mala digestión, alergias a ciertos alimentos, las tendencias al temperamento; la proporción que el cuerpo de cada individuo transforma en energía a los alimentos. El poder de la imaginación, el efecto de la educación, el grado de inteligencia, impulsos propios, como lograr una posición determinada. Cada hombre tiene un criterio que rige su conducta alimenticia, el cual se hace única y puede ser compartida con otros. Cabe mencionar que variaciones individuales pueden llegar el grado de opacar las actitudes y los hábitos alimenticios comunes de la cultura”.*

Según la Revista Mexicana de investigación en Psicología más de la mitad de los adolescentes dicen sentir ansiedad por los alimentos que consume. Mencionaron que se sienten preocupados por lo que comen, como si de alguna forma los

alimentos controlaran sus vidas. Para conocer qué tanto de esta ansiedad por comer es producto de una situación emocional, el 34% de estos adolescentes reportó que recurren a la comida para sentirse mejor, comen cuando están frustrados, nerviosos, tristes, aburridos o solos.

También coincide que los hábitos alimenticios determinados por numerosos factores de todo orden, los cuales han estado en nosotros desde nuestra primera etapa de la vida. La elección de los alimentos se determina en gran parte por las preferencias y por el precio. Sin embargo, también se ve determinada por la convivencia, especialmente por la relación con la publicidad televisiva y la facilidad de tener acceso a un producto, así como también su preparación y almacenaje (Coronel, 2001).

#### **1.2.6 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO**

Los seres humanos alcanzan y regulan su estado nutricional a través del consumo de alimentos, es decir sustancias (animales, minerales, vegetales o combinadas) que le aportan nutrientes. Aunque los alimentos se componen de nutrientes no es algo necesario o común el conocimiento de los mismos y su relación con la salud y el funcionamiento biológico.

En gran parte de las investigaciones sobre el consumo de alimentos predomina el método nutricional que considera a los alimentos y el acto de comerlos en relación con la composición de nutrientes de los mismos y rol instrumental en el funcionamiento fisiológico del cuerpo humano, deben animarse las prácticas de consumo de alimentos que promuevan el buen funcionamiento y desarrollo; si por el contrario alteran estos procesos conviene desmotivarlas. La perspectiva nutricional se orienta desde el punto de vista funcional y se considera el consumo de alimentos como un medio para alcanzar un fin. Esta perspectiva asume que los hábitos alimenticios y las preferencias son secundarios a la actividad biológica de los alimentos. Los factores sociales y

culturales entorno al consumo de alimentos se transforman por lo tanto en una barrera para alcanzar los objetivos de la nutrición y el consumo de una dieta saludable.

## ▪ FACTORES ECONÓMICOS

Los gastos de alimentación no son fijos y varían en función de la cantidad de dinero disponible. Generalmente, pero no siempre, las personas con mayores ingresos compran más proteínas y grasas y menos hidratos de carbono, mientras que las personas más pobres hacen lo contrario.

Passmore, et al, (1975) manifiestan que:

*“Estos factores juegan un papel muy importante en la cantidad y tipos de alimentos que se pueden consumir. Los autores consideran que se deben analizar los precios de los alimentos en una región en especial y la confrontación entre el costo de una dieta suficiente y el nivel de los salarios, los cuales pueden revelar hasta qué punto los ingresos son un factor determinante de la suficiencia o la insuficiencia dietética. Y en consecuencia el alto costo de los alimentos de mayor valor nutritivo como el huevo, carne, pescado puede privar al estudiante de adquirirlos y como consecuencia desequilibrar su alimentación”.*

La mayoría de la población Ecuatoriana tienen un ingreso económico inferior al sueldo básico, lo cual afecta en la elección, compra de alimentos nutritivos, las familias con este problema económico tienden a consumir solo productos ricos en carbohidratos como panes, fideos, arroz omitiendo la compra de frutas y carnes que son fuentes de proteínas, vitaminas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los adolescentes.

Según estudios realizados en la Universidad de La Sabana cuando los adolescentes se saltan las comidas las reemplazan por productos de bajo valor nutritivo y de alto contenido calórico tales como: snack, dulces, embutidos, sandwiches, hot dog, gaseosas, comidas enlatadas y productos empaquetados.

## ▪ FACTORES SOCIALES Y CULTURALES

En los factores culturales y sociales se encuentran las tradiciones, valores y simbolismos que influyen en los hábitos alimenticios. Los aspectos culturales no solo condicionan el tipo de alimentos, sino también las técnicas de preparación utilizadas en la elaboración, la forma en que se consumen y también en la distribución de los horarios de comida.

Algunos alimentos son considerados por su valor social más que por su valor nutricional. Se puede decir, que la preferencia por algún tipo de alimento está basada en la proporcionar cierto prestigio al consumidor. Los mandatos de algunas religiones pueden influir en la eliminación de ciertos alimentos con alto valor nutritivo, como la carne y el huevo. Otras razones sociales y las culturales son las supersticiones, los prejuicios y las ignorancias, las cuales también pueden influir en los hábitos alimenticios.

Según Aranceta (2001) dice:

*“Que hay otros factores que inciden en la disponibilidad de los alimentos, como las de tipo geográfico y climático, pueden condicionar la agricultura y la ganadería. La clase de cultivos y la intensidad de la producción están en función del clima y la geografía del terreno. Además la temperatura, la humedad, la altitud y el clima influyen en el apetito por determinados alimentos. De esta manera configura la dieta de cada región. pág.20”*

La parte geográfica también es uno de los factores que afectan en la disponibilidad de alimentos debido a que en la población de estudio no hay cultivos que genere productos, además se observa que en los domicilios no hay huertos familiares. Otro factor importante, está determinado por las comunicaciones y el transporte. La infraestructura vial y de comunicaciones es primordial para conseguir una oferta amplia y variada de alimentos, lo que hace posible intercambio de los mismos de una zona a otra, entre los diferentes países. La política alimenticia es un factor que también debe tomarse en cuenta, ya que la situación económica de un país

condiciona el nivel de vida y el poder adquisitivo de los miembros de la población, influyendo en la variedad de la oferta alimenticia. Por medio de las políticas de precio y subvenciones, es posible favorecer el acceso a determinados alimentos y regular el mercado (Aranceta, 2001).

### **1.2.7 ALIMENTOS RÁPIDOS Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

El empleo de alimentos rápidos para las comidas o refrigerios es muy popular entre los adolescentes ocupados. Los llamados alimentos rápidos incluyen aquellos provenientes de máquinas tragamonedas, restaurantes, auto servicio, tiendas de abarrotes. Por lo general tienen una fuente baja de contenido en hierro, calcio, Riboflavina, y vitamina A, y cuentan con pocas fuentes de ácido fólico. A los adolescentes se les asesorara respecto como seleccionar las opciones convenientes y sanas al consumir alimentos en algunos establecimientos. Es probable que la televisión y las revistas tengan más influencia sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes que cualquier otra forma de medio masivo. Se estima que, para el tiempo en que el niño promedio llega a la adolescencia ha visto 100000 anuncios comerciales de alimentos, la mayor parte de las cuales son acerca de con altas concentraciones de grasa y carbohidratos simples.

### **1.2.8 ADOLESCENCIA**

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud. La adolescencia es un periodo de transición de la vida, como cualquier otro que el ser humano atraviesa en su desarrollo evolutivo.

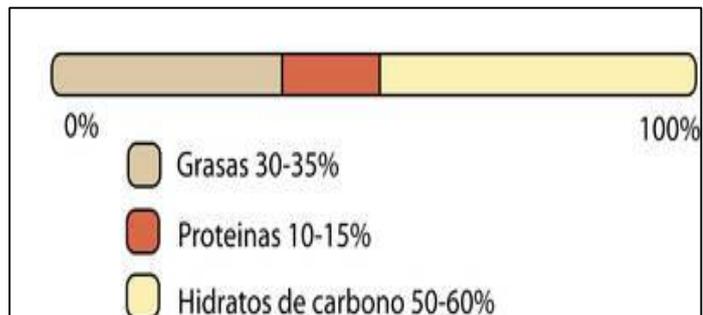
OMS (2002) manifiesta que:

*“La OMS define la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 u 11 años hasta los 19 años, y considera dos fases: la adolescencia temprana, de los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años, y la adolescencia tardía, de los 15 a los 19 años. Sin embargo, la condición de juventud no es uniforme y varía según el grupo social que se considere apto”.*

La adolescencia es una de las fases de grandes cambios, donde muchos de ellos adquieren hábitos y costumbres ya sean saludables o perjudiciales para la vida, en este aspecto la familia, la sociedad, el nivel educativo influye en la alimentación adecuada y como no decir el aspecto económico del país.

#### ▪ ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

La alimentación tiene una especial importancia debido a los altos requerimientos nutricionales para hacer frente a estos grandes cambios en estas edades. El crecimiento y el desarrollo son rápidos durante la adolescencia. Se producen grandes cambios físicos y fisiológicos durante la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Por lo tanto, las necesidades energéticas son altas. El “estirón” o inicio del crecimiento acelerado comienza generalmente alrededor de la edad de 10 años en los varones y de 12 años en las mujeres. En promedio, la talla se incrementa 23 centímetros y el peso, 20-26 kilos. Antes de adolescencia, las chicas y los chicos tienen un promedio de grasas de cuerpo del 15%. Durante adolescencia el porcentaje de grasa corporal aumenta a cerca del 20% en las chicas y disminuye cerca de 10% en los chicos. Así, en este periodo la



términos generales, las necesidades en esa etapa son: observe la gráfica.

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día. Por último es importante conocer aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta. 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.

- **NECESIDAD DE NUTRIENTES**

La cantidad de calorías y proteínas que el adolescente necesita depende de la edad y peso. Divida las libras que pesa el adolescente por 2.2 para que calcule el peso en kilogramos. La cantidad de calorías y proteínas que son necesarias para el crecimiento es mayor si participa en actividades deportivas.

- **CALORÍAS**

De 12 a 14 años: aproximadamente 45 a 55 calorías por kilogramo de peso

De 15 a 18 años: aproximadamente 40 a 45 calorías por kilogramo de peso.

- **PROTEÍNAS**

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

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

- **VITAMINAS Y MINERALES**

Las vitaminas son necesarias para el metabolismo de diversos aminoácidos que requiere el organismo del individuo, además en la etapa de la adolescencia hay

grandes cambios tanto físicos, biológicos y psicológicos que requieren grandes cantidades de energía y vitaminas.

Contreras (2002) argumenta que:

*“Las vitaminas son necesarias para el equilibrio de las funciones vitales. Algunos ejemplos son la vitamina B1 que evita las perturbaciones nerviosas e intestinales. Vitamina B2 que previene las inflamaciones oculares y revitaliza el cabello. La vitamina C es antitóxica. Fortalece las encías y aumenta la cantidad de glóbulos rojos”.*

### 1.2.9 PORCIONES DIARIAS PARA UN ADOLESCENTE

- **PANES Y ALMIDONES:** La mayoría de los adolescentes necesitan de 5 a 10 porciones diarias. . El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se le agregan vitaminas del complejo b, ácido fólico y hierro. El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.
  - ✓ rebanadas de pan
  - ✓ 1/2 taza de cereal cocido, pasta, patatas o arroz
  - ✓ 1 onza o 3/4 de taza de cereal seco
- **FRUTAS:** La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Las frutas nos aportan proteínas, lípidos, hidratos de carbono y fibra. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación:
  - ✓ 1/2 taza de fruta enlatada o jugo de frutas
  - ✓ 1 fruta fresca, como una manzana, naranja, durazno o pera
  - ✓ De 15 a 20 uvas
  - ✓ 1-1/2 taza de arándanos o melón.
- **CARNE/SUSTITUTOS DE LA CARNE:** La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Con respecto a qué

tipo de carne es ideal para consumir en el mercado existe una gran cantidad de variedad como las carnes blancas y rojas. Cuando se habla de carnes blancas nos referimos al pollo y los pescados, se recomienda comer dos o tres veces por semana cada una de estas variantes ya que cuentan con una importante ventaja como una mayor y más fácil digestibilidad, además de una cantidad proporcional de grasa que, comiendo con conciencia, no hace mal al organismo.

Con respecto a las carnes rojas es necesario consumir aquellas que son magras, en el caso que el corte que elija tenga grasa procure de quitársela antes de cocinar, se recomienda comer de dos a tres veces por semana por su gran cantidad de proteínas, hierros y nutrientes.

- **LECHE O YOGURT:** La mayoría de los adolescentes necesitan de 4 a 5 porciones diarias. Una porción es igual a 1 taza de leche o yogur bajo en grasa. La leche no es un producto concentrado en calorías, que no engorda y por sus proteínas es esencial para el crecimiento, desarrollo, mantenimiento y reparación de estructuras en el cuerpo, ya sea dientes, huesos, tejidos, piel, cabello y demás. Como también minerales y vitaminas, entre los que destacan el calcio, potasio, vitamina A, D y del complejo B así como fósforo y magnesio, micronutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.
- **VEGETALES:** La mayoría de los adolescentes necesitan de 2 a 3 porciones diarias. Los vegetales y hortalizas son ricos en potasio y ayudan a eliminar la retención de líquidos, propia de los alimentos ricos en sodio. Por esta razón, al consumir vegetales y hortalizas prevenimos la hipertensión y la hinchazón de vientre y piernas provocada por la retención de líquidos. Estos carecen de grasas y son pobres en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso y combatir la obesidad. El resultado menos colesterol y triglicéridos y por tanto, menos patologías

cardiovasculares. También son ricas en minerales como hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, magnesio o cobre, micronutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación:

- ✓ 1/2 taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos
- ✓ 2 tazas de verduras para ensalada
- ✓ 1 taza de jugo de vegetales o de tomate
- ✓ El adolescente deberá comer solamente la cantidad suficiente de alimentos para suplir su necesidad de calorías

- **GRASAS:** La mayoría de los adolescentes necesitan de 2 a 4 porciones diarias. Al igual que los hidratos de carbono, son combustibles pero mucho más efectivos. Proporcionan energía para que el organismo funcione además de protegernos del frío. También ayudan a transportar y absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y a incorporar los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no produce por sí mismo. Como fuente concentrada de energía y calor, el cuerpo además recurre a estas reservas cuando lo necesita. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación:

- ✓ 6 almendras o 10 maníes
- ✓ cucharadas de crema de queso, aguacate, o aderezo bajo en grasa para ensaladas
- ✓ 1 cucharadita de aceite, margarina, mayonesa o mantequilla
- ✓ 1 cucharada de aderezo para ensaladas.

- **DULCES Y POSTRES:** Consuma solamente lo suficiente de este grupo para que se mantenga en un buen peso corporal. Muchos adolescentes pueden comer de 1 a 3 porciones a la semana sin que suban demasiado de peso. Recuerde que el exceso de dulces y postres también puede tener efecto en los problemas de la piel, como el acné. Una porción es una cantidad mediana, como 1/8 de un postre (pie), 1/2 taza de helado de crema, una galleta de 3 pulgadas, 1/2 taza de budín o 2 galletas pequeñas.

### **1.2.10 SITUACIONES DEL ADOLESCENTE QUE REQUIEREN ESPECIAL ATENCIÓN**

Consideraremos la importancia de la Obesidad, los Trastornos de la Conducta Alimentaria y la posible existencia de un embarazo.

#### **▪ LA OBESIDAD**

Es la enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad. En el desarrollo de la obesidad intervienen tanto la predisposición genética, como la presencia de unos hábitos alimentarios inadecuados, muy evidentes en este periodo de la vida (pérdida del patrón de alimentación habitual, eliminación de comidas habituales así como de media mañana y meriendas, consumo excesivo de bocadillos, dulces, comidas fuera de casa, desprecio por las frutas y verduras, etc.)

Para el tratamiento de la obesidad en la adolescencia, se deben tener en cuenta las siguientes pautas generales:

- ✓ Establecimiento de una alimentación adecuada, suficiente y equilibrada y nunca excesivamente restrictiva.
- ✓ Se debe insistir en que mejoren los hábitos alimentarios: elegir bien los alimentos tanto dentro como fuera de casa. Se deben evitar los fritos, los bocadillos y la bollería industrial. Siempre que se pueda se deben consumir suficientes alimentos que contengan carbohidratos (cereales, frutas, verduras, etc.), procurando evitar las grasas sobre todo las de origen animal.
- ✓ Así mismo se debe fomentar el ejercicio físico; deportes aeróbicos, durante, al menos, 45 minutos diarios.

#### ▪ **ANOREXIA NERVIOSA**

Es un trastorno en el que aparece una distorsión de la imagen corporal. Es un síndrome que se caracteriza por un adelgazamiento voluntario, cuyo origen es una disminución importante de la ingesta de alimentos por un miedo obsesivo a engordar. Afecta fundamentalmente a las chicas. Es una enfermedad que debe diagnosticarse lo antes posible y requiere de un tratamiento coordinado entre diferentes especialistas (sobre todo expertos en Nutrición y Psiquiatría). El tratamiento nutricional se basa en el aporte de la energía y nutrientes necesarios para la recuperación del peso adecuado según la edad y el sexo.

#### ▪ **BULIMIA NERVIOSA**

Se caracteriza por comer compulsivamente mucha cantidad de alimentos con el acompañamiento de medidas compensatorias como el consumo de fármacos o auto provocación de vómitos.

Las recomendaciones generales en alimentación consisten fundamentalmente en:

- ✓ Ordenar los hábitos alimentarios.
- ✓ Estabilizar el peso.
- ✓ Aprender a controlar las crisis.
- ✓ Asegurar una alimentación equilibrada y suficiente.
- ✓ Eliminar los periodos de ayuno o periodos largos de tiempo entre comidas, para evitar o ayudar a controlar las crisis.

#### ▪ **EMBARAZO**

Esta situación puede provocar graves desórdenes nutricionales ya que los embarazos en las adolescentes, comportan mayores necesidades nutricionales (crecimiento del feto y crecimiento de la madre), por lo que es fundamental asegurar

las raciones de vitaminas y minerales. Se debe poner especial cuidado en mantener adecuados niveles de zinc, y de ácido fólico y de todos los demás nutrientes. Por este motivo requerirá un especial control y seguimiento estricto por los especialistas

### **1.2.11 ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LA ADOLESCENCIA**

Comer saludablemente es una parte importante del estilo de vida que los adolescentes aprenden desde temprana edad. Las siguientes son algunas pautas generales para tener una alimentación saludable. Hablar con el adolescente sobre las siguientes recomendaciones para comer saludablemente. Así se asegurará plan de comidas saludable:

- ✓ Alimentarse con tres comidas al día, con colaciones saludables entre comidas.
- ✓ Aumentar la fibra en la dieta y disminuir el uso de la sal.
- ✓ Beber mucha agua.
- ✓ Vigilar el consumo total de grasa en la dieta, más que contar las calorías.
- ✓ Comer alimentos equilibrados.
- ✓ Hornear o asar en vez de freír.
- ✓ Reducir la ingesta de azúcar.
- ✓ Comer frutas o vegetales colaciones entre comidas.
- ✓ Preferir productos lácteos bajos en grasa.
- ✓ Disminuir el uso de mantequilla y salsas espesas.

### **1.2.12 NUTRICIÓN**

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. Se considera un alimento a las sustancias que habitualmente ingerimos para satisfacer nuestro apetito, luego entonces lo que comemos o ingerimos, son alimentos.

Brundtland (2003) considera lo siguiente:

“La nutrición es la piedra angular que define y afecta la salud de los individuos, no importa si son pobres o ricos. Construye la forma de crecer, trabajar, la resistencia a infecciones y la aspiración de la realización de la máxima capacidad de los individuos y de las sociedades. La desnutrición es todo lo inverso, nos hace vulnerables a las enfermedades y a la muerte prematura”.

La nutrición es el pilar fundamental en la vida de los adolescentes, se debe saber diferenciar del término alimentación, ya que son diferentes que en caso de alterar afecta tanto en la parte física, mental y social repercutiendo gastos para la familia y el estado. Aranceta (2001) por su parte, dice, que la nutrición suele ser involuntaria e inconsciente, consiste en todas las transformaciones y todos los procesos que sufren los alimentos en el organismo para lleguen a su total asimilación. Drummond (1989) coincide con los anteriores autores, dice que la nutrición se define como la ciencia de los alimentos, nutrientes y otras sustancias relacionadas, la interacción y el balance referente a la salud y enfermedad, los procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, utiliza y excreta las sustancias que extrae de los alimentos.

#### ▪ **NUTRICIÓN DE LOS ADOLESCENTES**

La adolescencia es uno de los periodos de desarrollo humano que plantea más retos. El crecimiento más o menos uniforme en la infancia es súbitamente alterado por un aumento en la rapidez del mismo. Estos cambios bruscos crean necesidades nutricionales especiales. La adolescencia se considera muy vulnerable desde el punto de vista nutricional por diversas razones, hay una mayor demanda de nutrimentos debido al aumento drástico en el crecimiento físico y en el desarrollo.

El segundo término, el cambio en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios de los adolescentes que afecta tanto al consumo como a los requerimientos de

nutrimentos. En tercer lugar, hay necesidades especiales de nutrimentos debido a la participación en deportes, embarazo, desarrollo de algún trastorno de la alimentación sometido a dietas excesivas, consumo de alcohol y drogas u otras situaciones comunes a los adolescentes.

#### ▪ **FUNCIÓN DE LOS NUTRIMENTOS**

Los nutrimentos tienen funciones especiales en nuestro organismo: Los nutrimentos que aportan energía para la realización de nuestras funciones son los carbohidratos, los lípidos y las proteínas. De estos quienes son utilizados con mayor frecuencia en la vida diaria y sobre todo cuando se hace ejercicio son las grasas y los carbohidratos (azúcares).

Algunos autores refieren que en situaciones especiales puede utilizarse hasta un 10% del total de la energía a través de las proteínas. De hecho no se considera a las proteínas un combustible de primer recurso en el ejercicio. Existen situaciones especiales como es la desnutrición sobre todo secundaria a hambruna cuando las proteínas corporales son utilizadas para realizar las funciones de la vida, es por esto que el tejido muscular de estos pacientes es mínimo, pues se está consumiendo para la sobrevivencia.

Las vitaminas y minerales actúan como coenzimas, facilitadoras de las funciones corporales. Algunos minerales como el calcio o el fósforo son constituyentes principales de tejidos como el hueso. La carencia de vitaminas o minerales ocasiona una serie de enfermedades, pero cuidado, una sobre ingesta de vitaminas o minerales puede ser perjudicial para la salud. Ejemplos. La ingesta exagerada de calcio puede favorecer la aparición de cálculos (piedras a nivel de riñón o de hígado). La ingesta exagerada de vitamina A puede producir carotenemia pigmentación amarillenta de la piel, principalmente palmas de las manos y plantas de los pies.

### **1.2.13 CALIDAD DE LOS ALIMENTOS**

Según López (2008), es el conjunto de cualidades que hacen aceptables los alimentos para los consumidores. Estas cualidades incluyen tanto las percibidas por los sentidos (cualidades sensoriales): sabor, olor, color, textura, forma y apariencia, tanto como las higiénicas y químicas. La calidad de los alimentos es una de las cualidades exigidas a los procesos de manufactura alimentaria, debido a que el destino final de los productos es la alimentación humana y los alimentos son susceptibles en todo momento de sufrir cualquier forma de contaminación.

Muchos consumidores requieren que los productos sean manipulados de acuerdo con ciertos estándares, particularmente desean conocer los ingredientes que poseen, debido a una dieta, requerimientos nutricionales (kosher, halal, vegetarianos), o condiciones médicas (como puede ser la diabetes, o simplemente alergias).

#### **▪ CONSTITUCIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Los alimentos están compuestos de unas sustancias llamadas nutrimentos, que son los elementos esenciales para la vida y la salud, sin estos no es posible una vida sana y prolongada.

**Los nutrimentos son los siguientes:**

- ✓ Carbohidratos o azúcares o glúcidos
- ✓ Grasas o lípidos
- ✓ Las proteínas o prótidos
- ✓ Las vitaminas
- ✓ Los minerales
- ✓ Agua

#### **1.2.14 ALTERACIONES EN EL ESTADO NUTRICIONAL**

- **EN RIESGO**

Se asigna este código al niño o niña que presenta algún riesgo de desnutrición. Se refiere a quienes sin llegar a estar desnutridos no han subido de peso lo suficiente, comparado con el control anterior (según normas del Ministerio de Salud o diagnóstico del médico) o a aquellos que presentaron algún grado de desnutrición en alguno de los tres controles previos al último registrado, aunque ya se haya recuperado. Por otro lado también se asigna a las personas que están en riesgo de llegar a un sobrepeso próximo a ese factor.

- **DESNUTRICIÓN**

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas. Es un estado patológico inespecífico potencialmente reversible, que se origina como resultado de un deficiente aporte calórico al organismo, el mismo es acompañado por manifestaciones clínicas diversas de acuerdo a factores ecológicos o individuales.

- **OBESIDAD**

La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad

## ▪ **SOBREPESO**

El sobrepeso es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura. El sobrepeso es una condición común, especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios.

Un cuerpo sano requiere una cantidad mínima de grasa para el buen funcionamiento de los sistemas hormonales, reproductivo e inmunológico, como el aislamiento térmico, como la absorción de choque para las zonas sensibles, y la energía para uso futuro. Pero la acumulación de grasa de almacenamiento en exceso puede afectar el movimiento y la flexibilidad, y puede alterar la apariencia del cuerpo.

### **1.2.15 CUIDADOS DE ENFERMERÍA**

La enfermera ha tenido siempre un papel activo en los programas de nutrición, como elemento canalizador de casi la totalidad de las acciones de dicho programa, dirigidas al individuo, familia y comunidad. Las enfermeras realizan todas las actividades necesarias para:

- ✓ Valorar las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de los ciclos vitales.
- ✓ Valorar las necesidades nutricionales en el periodo de enfermedad.
- ✓ Enseñar a nutrirse de forma equilibrada.
- ✓ Adecuar una alimentación e hidratación correcta a sus circunstancias.
- ✓ Ayudar a la adquisición del índice de Masa Corporal correcto.
- ✓ Adiestrar para un tránsito seguro de líquidos y sólidos.
- ✓ Preparación y administración del soporte nutricional artificial.
- ✓ Seguimiento nutricional completo y continuado.

## ▪ **ETIQUETAS DIAGNÓSTICAS DE ENFERMERÍA**

Los posibles diagnósticos de enfermería relacionados con el tema de estudio tenemos los siguientes:

- ✓ Desequilibrio nutricional por defecto
- ✓ Desequilibrio nutricional por exceso
- ✓ Patrón de alimentación ineficaz
- ✓ Riesgo de desequilibrio por exceso

### **1.3 MARCO LEGAL**

#### **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

En lo que se refiere a fundamentos legales, de este proyecto podemos mencionar que la Constitución Ecuatoriana este señalando artículos que pueden beneficiar a los niños y adolescentes en lo que se refiere a educación, alimentación y nutrición, con esto pretende mejorar el estilo de vida, evitando el riesgo a la desnutrición que tanto afecta a los niños y jóvenes ecuatorianos

La Constitución de la República del Ecuador estipula en el capítulo II sobre los Derechos del Buen Vivir, Sección primera, Agua y alimentación:

Art.13.- Las personas y colectividades tienen el derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

Sección séptima. Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la

educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el Buen Vivir.

Sección quinta. Niños, niñas y adolescentes

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes tienen el derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación.

## **LEYES ESPECIALES**

La ley Orgánica de Salud (2006) señala a la salud como un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigente, 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. Para el efecto indica:

## **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 practicas 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.

La Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria del Ecuador (2009) cumple con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos de autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y

culturalmente apropiados de forma permanente y estipula para el efecto lo siguiente:

Art. 28.- Calidad Nutricional. Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de estos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos.

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2010) señala entre sus preceptos fundamentales: En el Capítulo I, sobre los derechos de los ciudadanos, se indica:

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

Recientemente, se ha expedido el Reglamento que regula el funcionamiento de bares escolares en las instituciones educativas (2010), cuyo objetivo es fomentar y promover hábitos alimentarios saludables en las niñas, niños y adolescentes. En el Capítulo VI, De los Alimentos, se señala:

Art. 22.- Los alimentos o comida preparada que presenten altos contenidos de nutrientes con indicadores de exceso, no podrán expendirse, ni comercializarse en ninguno de los establecimientos educativos.

Art. 23.- Se prohíbe la promoción de productos alimenticios de bajo valor nutricional en los bares escolares. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable.

## **1.4 MARCO CONCEPTUAL**

### **ADOLESCENCIA**

La adolescencia es la época de la vida en la cual tiene lugar el empuje de crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales, así como la adquisición de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. OMS/OPS.

### **ALIMENTACIÓN**

Según Méndez (2007), es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer.

### **CARBOHIDRATOS**

Compuestos orgánicos integrados por carbono, Hidrógeno y oxígeno, que constituyen la principal fuente de energía de la dieta.

### **FACTORES DE RIESGO**

Características, hechos o situaciones propias del individuo o de su entorno, que aumentan la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial o asociarse a un suceso indeseable.

### **ESTADO NUTRICIONAL**

Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. (Sarría A, Bueno M, Rodríguez G. 2003).

## **FACTORES PROTECTORES**

Son recursos personales o sociales que atenúan o neutralizan el impacto del riesgo. Facilitan el desarrollo del adolescente y/o ayudan a aumentar la resistencia al riesgo (SERRANO, C. V. 1993).

## **HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Según López (2008), la selección y consumo de los alimentos en respuesta a las influencias ecológicas, socioeconómica, políticas y culturales.

## **MINERALES**

Hernández (2005), Elementos químicos que se obtienen de la dieta y cumplen función metabolismo en el organismo.

## **NUTRIENTE**

Rodríguez (2008), compuesto orgánico o inorgánico, contenido en los alimentos y utilizado en el metabolismo normal de un individuo.

## **NUTRICIÓN**

Rodríguez (2008), combinación de procesos por los cuales el organismo recibe y usa los materiales necesarios para el mantenimiento de sus funciones, energía y para crecimiento y regeneración de sus tejidos.

## **PATRÓN ALIMENTARIO**

Es el marco de referencia del tipo y calidad de alimentos que consumen en una población definida en una determinada época y área demográfica que está

Influenciada por patrones culturales, hábitos alimentarios familiares y la publicidad.

## **SALUD INTEGRAL DEL ADOLESCENTE**

Comprende el bienestar físico, mental, social y espiritual de los jóvenes e incluye aspectos relacionados con su desarrollo educativo, la adecuada participación en las actividades de la comunidad, acorde con su cultura, y el desarrollo. (OMS/OPS).

## **TALLA**

Estatura o longitud del cuerpo humano, desde la planta de los pies hasta el vértice de la cabeza.

## **VITAMINA**

Rodríguez (2008), sustancia que se encuentran en los alimentos, se necesitan en pequeñas cantidades y ayudan al organismo en sus funciones.

## **VALOR NUTRITIVO**

Cantidad de nutrientes que aporta, determinado alimento al organismo humano.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El trabajo investigativo sobre factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del “Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey, fue realizado aplicando la investigación cuantitativa ya que nos permitió cuantificar valores numéricos, con enfoque descriptivo que permitió obtener información, formular preguntas, analizar, diagnosticar alteraciones del objeto de estudio, y transversal porque se realizó un corte en el tiempo, el mismo que fue de seis meses. El estudio también fue carácter documental y de campo, porque se obtuvo la información de fuentes primarias y secundarias.

#### **2.2. MODALIDAD DE ESTUDIO**

Esta investigación sobre factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del “Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey. Cantón Salinas 2012-2013, se realizó con el método deductivo que permitió mediante datos observados, medidos y analizados llegar a la conclusión y determinar los factores que influyen en la nutrición y efectos que producen los inadecuados hábitos alimenticios en los adolescentes del Centro Educativo. Por medio de esta investigación es factible, conocer los factores que influyen en la nutrición del adolescente, presentar conclusiones concretas para diseñar una guía nutricional como alternativa, viable de aplicar a mediano plazo, para tratar de disminuir los malos hábitos y darles un mejor conocimiento y claro sobre la alimentación que deben consumir.

### 2.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es cuantitativa, descriptiva, transversal.

Es cuantitativa porque mediante la recopilación de datos, nos permitió analizar y cuantificar valores numéricos, a través de las medidas antropométricas permitió identificar el desequilibrio nutricional, en relación a los factores biológicos, sociales, económicos, psicológicos y culturales que influyen en la nutrición de los adolescentes y poder comprobar la hipótesis.(Pértegas Díaz, S. 2002).

La investigación es descriptiva porque se adquirió información del área que se analizó; mediante la recolección de datos y hechos reales, que permitió formular preguntas, obtener las características de la muestra de estudio, formas de conducta; diagnosticar los factores que mayormente influyen en la nutrición de los adolescentes y descubrir las asociaciones entre variables.(Malhotra, 1997)

Es transversal porque se realizó un corte en el tiempo, el mismo que fue de seis meses, Hernández Sampieri Et, Al. (2003).

### 2.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población es de 1.200 estudiantes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey del cantón Salinas .La muestra es intencional porque se han considerado a 300 estudiantes de diversas edades.

Para que la muestra sea fiable, fue necesario que sea obtenido mediante procesos matemáticos que eliminan la incidencia de error. (Suárez, Mario, 2011).La fórmula que se aplicó para la muestra es la siguiente:

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

Dónde:

n = el tamaño de la muestra

N= tamaño de la población

$\sigma$  = desviación estándar de la población que, generalmente cuando no se tiene su valor, se suele utilizar un valor constante de 0,5

Z= valor obtenido mediante niveles de confianza. Es un valor constante que, si no se tiene su valor, se lo toma de relación al 95% de confianza que equivale a 1,96 o en relación al 99% de confianza que equivale a 2,58, valor que queda a criterio del investigador.

e = limite aceptable de error muestral que, generalmente cuando no se tiene valor, suele utilizarse un valor que varía entre el 1%(0,01) y 9%(0,09), valor que queda a criterio del investigador.

Se tiene N=1200, para el 95% de confianza Z= 1,96, y como no se tiene los demás valores se tomará  $\sigma = 0,5$ , y e= 0,05.

Remplazando valores de fórmula se tiene.

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

$$(N - 1) \cdot e^2 + \sigma^2 \cdot Z^2$$

$$n = \frac{1200 \cdot 0,5^2 \cdot 1,96^2}{0,05^2(1200 - 1) + 0,5^2 \cdot 1,96^2} = 300$$

$$0,05^2(1200 - 1) + 0,5^2 \cdot 1,96^2 = 300$$

## 2.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- ✓ Ser adolescente masculino o femenino
- ✓ Estudiar en el Colegio Mixto Técnico Muey
- ✓ Poseer edad de 10 a 19 años
- ✓ Aceptación de participar en el estudio

## 2.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS

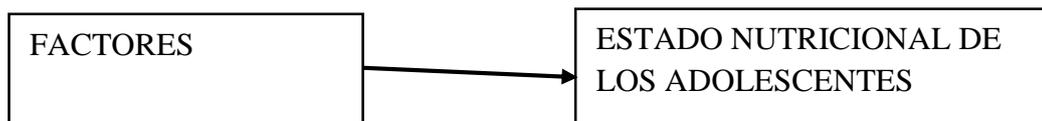
- ✓ Se elaboró un oficio dirigido al Rector del Colegio Fiscal Mixto “Técnico Muey”, para obtener la autorización correspondiente para la ejecución de investigación.

- ✓ Se elaboró el consentimiento informado y se socializó con los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto “Técnico Muey”

## 2.7 ESQUEMA DE VARIABLES

**V. INDEPENDIENTE**

**V. DEPENDIENTE**



**VARIABLE INDEPENDIENTE**

### CONCEPTO TEÓRICO

**FACTORES.-** Un factor es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente la probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión (OMS).

### CONCEPTO OPERATIVO

Son condicionantes biológicos, socioeconómicos, psicológicos y culturales que influyen en gran medida en la nutrición de los adolescentes provocando el desequilibrio nutricional, además estos factores afectan la disponibilidad de los alimentos, consumo de alimentos hábitos y tradiciones alimenticias.

**VARIABLE DEPENDIENTE**

### CONCEPTO TEÓRICO

**ESTADO NUTRICIONAL.-** Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se

halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar (Sarría A, Bueno M, Rodríguez G. 2003).

### CONCEPTO OPERATIVO

Es la condición biopsicosocial de los adolescentes ante diversos factores que influye en el estado nutricional, no solo la ausencia de desequilibrios alimenticios.

## 2.8 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

### 2.8.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

**FACTORES.-** Son condicionantes biológicos, socioeconómicos, psicológicos y culturales que influyen en gran medida en la nutrición de los adolescentes provocando el desequilibrio nutricional, además estos factores afectan la disponibilidad de los alimentos, consumo de alimentos, hábitos y tradiciones alimenticias.

| DIMENSIÓN                    | INDICADOR   | ESCALA  |
|------------------------------|---|---|
| <b>NIVEL DE CONOCIMIENTO</b> | Clase de alimentos que consideras apropiado para su salud | Frutas <input type="checkbox"/><br>Legumbres <input type="checkbox"/><br>Arroz <input type="checkbox"/><br>Granos <input type="checkbox"/><br>Carnes <input type="checkbox"/><br>Leche <input type="checkbox"/><br>Grasas <input type="checkbox"/><br>Dulces <input type="checkbox"/><br>No sabe <input type="checkbox"/> |
|                              | Alimentos que consume en el colegio                       | Frutas <input type="checkbox"/><br>snack <input type="checkbox"/><br>dulces <input type="checkbox"/><br>otros <input type="checkbox"/><br>ninguno <input type="checkbox"/>  |

|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
|  | Motivo de consumo | Económicas <input type="checkbox"/>              |
|  |                   | Deliciosas <input type="checkbox"/>              |
|  |                   | Fácil de preparación <input type="checkbox"/>    |
|  | Obesidad          | Estar sano <input type="checkbox"/>              |
|  |                   | Peligroso para la salud <input type="checkbox"/> |

### VARIABLE INDEPENDIENTE

| DIMENSIÓN                  | INDICADOR   | ESCALA  |
|----------------------------|---|---|
| <b>FACTORES BIOLÓGICOS</b> | <b>SENSORIAL</b><br>Preferencia del alimento por  | Color <input type="checkbox"/><br>Sabor <input type="checkbox"/><br>Olor <input type="checkbox"/><br>Textura <input type="checkbox"/><br>No tienen preferencias <input type="checkbox"/>  |
|                            | <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b><br>Frecuencia   | Diaria <input type="checkbox"/><br>semanal <input type="checkbox"/><br>Mensual <input type="checkbox"/><br>Rara vez <input type="checkbox"/><br>nunca <input type="checkbox"/>  |
|                            | Tipo  | <b>Pasiva</b><br>Ver televisión <input type="checkbox"/><br>Escuchar música <input type="checkbox"/><br>Ayudar en el hogar <input type="checkbox"/><br>Realizar tareas escolares <input type="checkbox"/><br>Otros <input type="checkbox"/> |
|                            |   | <b>Activa</b><br>Fútbol <input type="checkbox"/><br>Básquet <input type="checkbox"/><br>Ciclismo <input type="checkbox"/><br>Natación <input type="checkbox"/><br>Otros <input type="checkbox"/><br>Ninguno <input type="checkbox"/>        |
|                            | <b>CARÁCTER PSICOLÓGICO</b><br>Influencia de la depresión en el alto consumo de alimentos | A veces <input type="checkbox"/><br>Siempre <input type="checkbox"/><br>nunca <input type="checkbox"/>  |

**VARIABLE INDEPENDIENTE**

| <b>DIMENSIÓN</b>         | <b>INDICADOR</b>  | <b>ESCALA</b>   |
|--------------------------|---|---|
| <b>FACTORES SOCIALES</b> | <b>NIVEL SOCIAL</b>   | Alto <input type="checkbox"/><br>Medio <input type="checkbox"/><br>Bajo <input type="checkbox"/>  |
|                          | <b>ESTILO DE VIDA SOCIAL</b><br>Dónde consume diariamente los alimentos | En la casa <input type="checkbox"/><br>En la calle <input type="checkbox"/><br>En el colegio <input type="checkbox"/><br>Otros <input type="checkbox"/>                     |
|                          | Clases de alimentos   | Comida rápida <input type="checkbox"/><br>Procesados o enlatados <input type="checkbox"/><br>Gaseosas <input type="checkbox"/>  |
|                          | <b>INFLUENCIA FAMILIAR</b><br>Forma de consumir los alimentos           | Fritos <input type="checkbox"/><br>Al vapor <input type="checkbox"/><br>Crudos <input type="checkbox"/><br>Asados <input type="checkbox"/>                                  |
|                          | Persona quien prepara los alimentos                                     | Madre <input type="checkbox"/><br>Padre <input type="checkbox"/><br>Abuelos <input type="checkbox"/><br>Hermanos <input type="checkbox"/><br>Otros <input type="checkbox"/> |
|                          | <b>MARKETING Y PUBLICIDAD</b><br>Acceso a publicidad                    | Televisión <input type="checkbox"/><br>Radio <input type="checkbox"/><br>Carteles afiches <input type="checkbox"/><br>ninguno <input type="checkbox"/>                      |

| <b>DIMENSIÓN</b>            | <b>INDICADOR</b>  | <b>ESCALA</b>   |
|-----------------------------|---|---|
| <b>FACTOR<br/>ECONÓMICO</b> | <b>INGRESO<br/>ECONÓMICO</b><br>Mensual                 | Menos de \$200 <input type="checkbox"/><br>De \$201 a \$500 <input type="checkbox"/><br>Más de \$501 <input type="checkbox"/>   |
|                             | Gasto diario en alimentos                               | Menos de \$2.00 <input type="checkbox"/><br>De \$2.00 a \$5.00 <input type="checkbox"/><br>Más de \$5.00 <input type="checkbox"/>   |
| <b>CULTURAL</b>             | <b>HÁBITOS</b><br>Preferencia de alimento por prestigio | El alto costo <input type="checkbox"/><br>La popularidad <input type="checkbox"/><br>El gusto y la exquisitez <input type="checkbox"/><br>El grado nutritivo <input type="checkbox"/> |
|                             | Influencia de la religión en la alimentación            | Si <input type="checkbox"/><br>No <input type="checkbox"/>  |
|                             | Número de comidas al día                                | Una vez <input type="checkbox"/><br>Dos veces <input type="checkbox"/><br>Tres veces <input type="checkbox"/><br>Entre comidas <input type="checkbox"/>                               |
| <b>GEOGRÁFICO</b>           | <b>ZONA</b><br>Residencia                               | Rural <input type="checkbox"/><br>Urbana <input type="checkbox"/>   |
|                             | Accesibilidad al mercado                                | Si <input type="checkbox"/><br>No <input type="checkbox"/>  |
|                             | Servicios básicos                                       | Agua <input type="checkbox"/><br>Luz <input type="checkbox"/><br>Teléfono fijo <input type="checkbox"/>   |

## 2.8 2 VARIABLE DEPENDIENTE

**ESTADO NUTRICIONAL.-** Es la condición biopsicosocial de los adolescentes ante diversos factores que influyen en el estado nutricional, no solo la ausencia de desequilibrios alimenticios.

| DIMENSIÓN          | INDICADOR                                  | ESCALA  |
|--------------------|--|---|
| <b>CRECIMIENTO</b> | <b>Peso</b>                                | Bajo peso <input type="checkbox"/><br>Normal <input type="checkbox"/><br>Obeso <input type="checkbox"/><br>Sobrepeso <input type="checkbox"/>   |
|                    | <b>Talla</b>                               | Estatura baja <input type="checkbox"/><br>Normal <input type="checkbox"/>   |
|                    | <b>IMC</b><br><br>Relación de peso y talla | Bajo peso <input type="checkbox"/><br>Normal <input type="checkbox"/><br>Sobrepeso. <input type="checkbox"/><br>Obesidad clase I. <input type="checkbox"/><br>Obesidad clase II. <input type="checkbox"/><br>Obesidad clase III <input type="checkbox"/><br>Obesidad mórbida <input type="checkbox"/> |

## 2.9 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

En esta investigación se utilizó la fuente primaria, porque se trabajó directamente con los adolescentes: como estrategias, la visita al Colegio para la recolección de datos mediante la medición de peso, talla y perímetro abdominal, encuesta aplicada al adolescente para determinar los factores biológicos, sociales, psicológicos y culturales que influyen en la nutrición de los adolescentes, también se utilizará fuentes secundarias tales como: investigaciones anteriores, estadísticas y referencias bibliográficas.

### **2.9.1 TÉCNICAS**

En esta investigación se aplicó la observación, entrevista y una encuesta la misma que tuvo preguntas relacionado con los hábitos alimenticios y factores que influyen en la nutrición de los adolescentes, también se utilizó la técnica de medición antropométrica para detectar alteraciones nutricionales en los adolescentes.

### **2.10 PRUEBA PILOTO**

Fue necesario aplicar las encuestas elaboradas por las autoras a cinco Adolescentes del Colegio Técnico Muey, para probar la eficacia y sensibilidad de esta herramienta de investigación, por cuanto se lo ejecutó en un día. En cuanto a la encuesta del Adolescente se encontró con las siguientes dificultades en la pregunta 2 sobre las enfermedades que padecen los familiares, no comprendían, también en la pregunta 15, motivo por el que se realizan las correcciones necesarias, para aplicar la encuesta.

### **2.11 PROCEDIMIENTOS PARA OBTENCIÓN DE DATOS**

- Obtener la nómina de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey del Cantón Salinas.
- Agrupar a los adolescentes en el Colegio.
- Realizar una integración con los Adolescentes para que haya un acercamiento e interacción.
- Aplicar la respectiva encuesta a los adolescentes.
- Realizar la medición de peso, talla y calcular el IMC.
- Consideraciones éticas

## **2.12 PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS**

El procesamiento de los datos obtenidos se lo realizó mediante Microsoft Excel. La presentación de datos de este trabajo se hizo mediante tablas estadísticas, pasteles, barras y porcentajes.

## **2.13 TALENTO HUMANO**

Autoras:

Morocho Ashqui Rocío Alexandra.

Tomalá Baque Erika Jennifer

Sujetos a investigar:

Adolescentes del Colegio Técnico Muey

Tutora:

Lcda. Carmen Bailón Muñiz, MSc

## CAPÍTULO III

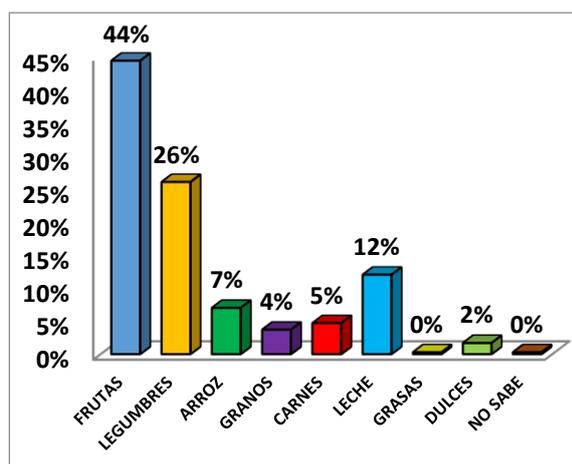
### 3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez obtenido la información, se procede a realizar el análisis e interpretación de los resultados, para lo cual se fundamenta con el marco teórico y la teoría de Virginia Henderson quien hace énfasis en las 14 necesidades básicas de Abraham Maslow, recalcando el COMER Y BEBER ADECUADAMENTE

Esta investigación tiene como universo 300 adolescentes del Colegio Técnico Muey del Cantón Salinas, de los cuales 153 son hombres que corresponden a 51%; y 147 que corresponden a 49% son mujeres (Ver Anexo 7, cuadro y gráfico 1); con respecto al conocimiento que tienen los adolescentes sobre los alimentos apropiados para la salud, se

observa que de la muestra estudiada el 44% consideran que las frutas son las adecuadas, mientras que el 26% equivalente a 78 alumnos manifiestan las legumbres, siguiendo la frecuencia el 12% consideran la leche apropiada para la salud, el 7% el arroz, el 5% carnes, y solo el 4% los granos. Referente al conocimiento del por qué consume los alimentos se obtuvo que el 67% los eligen por ser deliciosas, el 18% por ser económicas y un 15% por su fácil preparación (ver Anexo 7, cuadro y gráfico 6). En cuanto al conocimiento sobre la obesidad el 21% de los encuestados refieren que estar obeso es estar sano que equivale a 64 alumnos, (ver Anexo 7, cuadro y gráfico 7). Según el marco teórico las más reciente

**GRÁFICO # 5**  
**NIVEL DE CONOCIMIENTO**



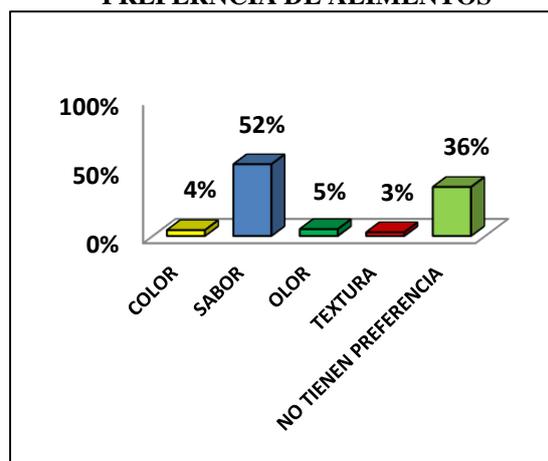
**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R. y Tomalá E.

recomendación dietética según la RDA (Recommended Dietary Allowance), respecto a la energía y proteínas para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo que deben consumir un 10 a 15% de proteínas y el 50 a 60% de hidratos de carbono que son necesarias ante la presencia de grandes cambios físicos y fisiológicos que experimentan los adolescentes. Debido a esto no solamente deben consumir las frutas, sino todos los grupos alimentarios en porciones adecuadas. La carne es el alimento que mayormente deben consumir por su gran contenido de proteínas, hierro y nutrientes, variando entre carnes rojas o blancas en porciones de 3 a 5 diarias; en esta edad el adolescente necesita gran aporte de energía, carbohidratos; por la actividad física, cambios fisiológicos y físicos que experimenta durante esta etapa. En relación al primer objetivo específico de estudio que es: “Describir el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre una alimentación nutritiva”, en los resultados de investigación se determina que hay un déficit en el nivel de conocimiento sobre los grupos de alimentos de la pirámide nutricional y los beneficios que aportan para mantener la salud, esta problemática seguirá afectando si no aplican las medidas adecuadas para fomentar la nutrición saludable seleccionando gran variedad de alimentos.

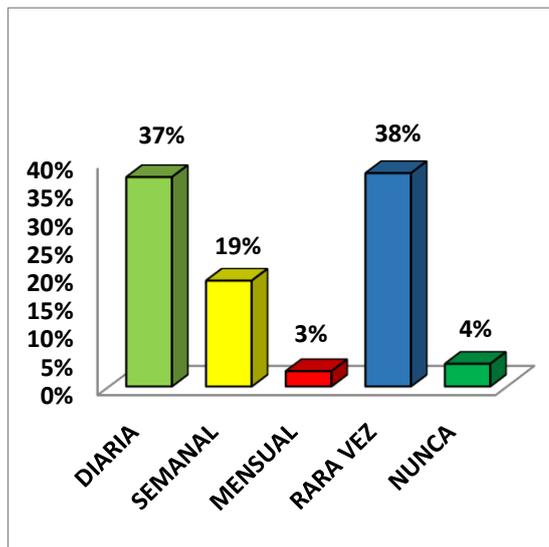
Analizando el segundo objetivo los resultados señalan que: el 52% de los adolescentes de la población estudiada prefieren sus alimentos por el sabor, mientras que el 36% no tiene preferencia alguna y el 5% eligen por el olor. En el marco teórico según Aranceta (2010), las características visuales, el color y la presentación de los alimentos proporcionan y asocian la información acerca de los sabores y otras hacen que resulten más atractivo y agradables y por ende condicionan el consumo.

**GRÁFICO # 8**  
**FACTOR BIOLÓGICO: SENSORIAL**  
**PREFERENCIA DE ALIMENTOS**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes  
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**GRÁFICO # 9**  
**FACTOR BIOLÓGICO: FRECUENCIA**  
**DE ACTIVIDAD FÍSICA**



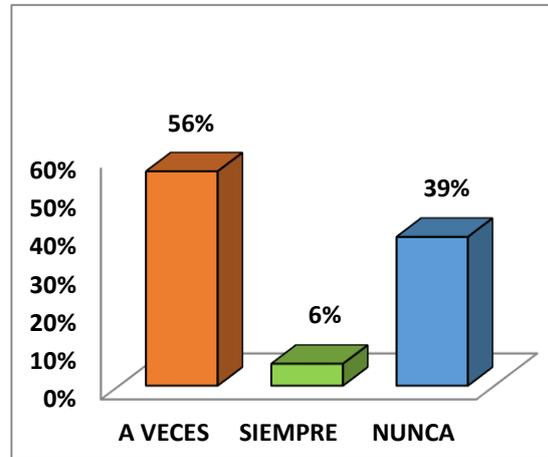
**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes  
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E

Dentro del factor biológico encontramos a la actividad física como un condicionante que modifican las necesidades nutricionales del adolescente, mediante este estudio se observó que 113 estudiantes correspondientes al 38% realizan rara vez alguna actividad física tanto activa como pasiva, demostrando poco interés en la práctica diaria.

En el tipo de actividad física pasiva que realizan el 39% declaran ver televisión, mientras que solo el 17% se dedica a ayudar en el hogar. (Ver anexo 7, cuadro y gráfico 10). Según el marco teórico los nuevos estudios de la Universidad de Minnsecota, refieren que gran parte de los jóvenes y adolescentes que ven mucha televisión acaban con dietas desastrosas cinco años después. Según la OMS (2010), recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividad física de intensidad moderada a vigorosa, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias Reconociendo que la mejora de la dieta y la promoción de la actividad representa una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad a nivel mundial. Según la constitución de la República del Ecuador en la ley del Deporte, Educación física y recreación. Capítulo I, artículo 11: “Es derecho de los y las ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación sin discrimen alguno”.

**GRÁFICO # 12**  
**FACTOR PSICOLÓGICO: ESTADO DE**  
**DEPRESION EN EL CONSUMO DE**

En cuanto a los factores psicológicos que intervienen en el comportamiento alimentario observamos que hay un porcentaje de adolescentes que declaran influir los estados de depresión en su alimentación representados en un 62%, pero solo un 39% de ellos mencionan que nunca influyen sus estados de depresión en el consumo de los alimentos.

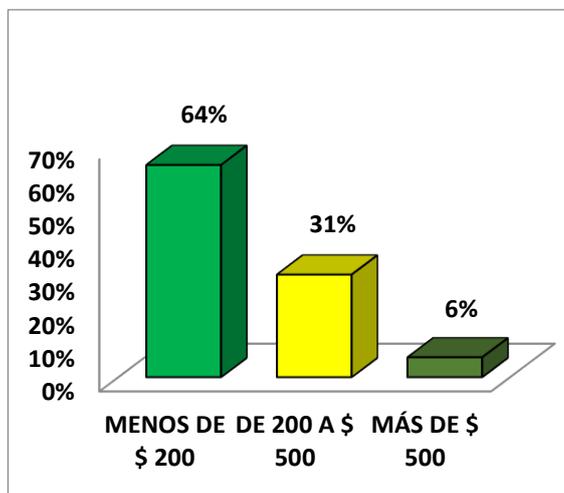


**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes  
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

En el marco teórico según la Revista Mexicana de investigación en Psicología más de la mitad de los adolescentes dicen sentir ansiedad por los alimentos que consume. Mencionaron que se sienten preocupados por lo que comen, como si de alguna forma los alimentos controlaran sus vidas. Para conocer qué tanto de esta ansiedad por comer es producto de una situación emocional, el 34% de estos adolescentes reportó que recurren a la comida para sentirse mejor, comen cuando están frustrados, nerviosos, tristes, aburridos o solos.

De acuerdo al segundo objetivo de estudio: “Identificar factores biológicos y psicológicos que influyen en la nutrición de los adolescentes”, se determina que el factor sensorial es un indicador importante al momento de elegir y consumir los alimentos; los gustos y las costumbres influyen a los adolescentes a que comer y no comer, de tal manera que colectivamente construyen nuevos gustos y preferencias en la sociedad logrando imponer tendencias alimenticias inapropiadas sin tener en cuenta el valor nutritivo de los alimentos. Tanto la inactividad física como el estado emocional son condicionantes que modifican los hábitos.

**GRÁFICO # 17**  
**FACTOR SOCIOECONÓMICO:**  
**INGRESO ECONÓMICO MENSUAL.**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes  
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

En relación al tercer objetivo, según las encuestas realizadas podemos observar que un 64% equivalente a 191 encuestados que el ingreso mensual en su hogar es menor a \$200, mientras que el 31% que equivale a 92 estudiantes tienen un ingreso de \$200 a \$500 y solo 17 de ellos que representan un 6% poseen un ingreso mayor a \$500. Relacionando con la fuente de ingreso en el hogar un 61% afirman

que el padre es la fuente de ingreso, mientras que un 21% es del padre y la madre, seguido de un 16% son solo de la madre, terminando con un 3% que la fuente de ingreso proviene del hijo mayor. (Ver anexo 7, cuadro y gráfico 19).

En el marco teórico según Passmore, et al, (1975) manifiestan que este factor juega un papel muy importante en la cantidad y tipos de alimentos que se pueden consumir. Los autores consideran que se deben analizar los precios de los alimentos en una región en especial y la confrontación entre el costo de una dieta suficiente y el nivel de los salarios, los cuales pueden revelar hasta qué punto los ingresos son un factor determinante de la suficiencia o la insuficiencia dietética.

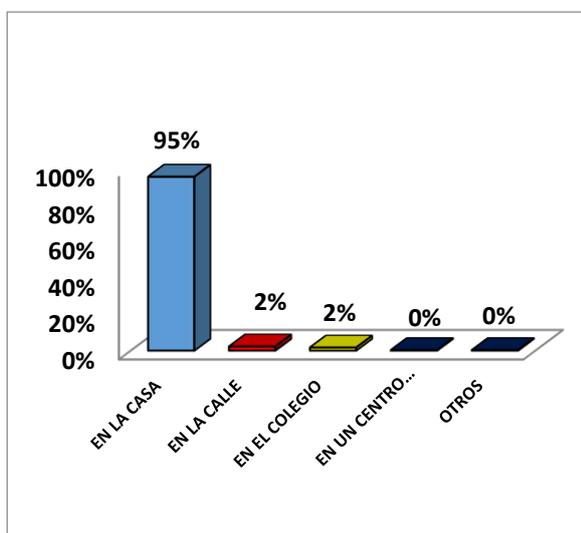
Y en consecuencia el alto costo de los alimentos de mayor valor nutritivo como el huevo, carne puede privar al estudiante de adquirirlos y como consecuencia desequilibrar su alimentación. De los ingresos que se mencionan anteriormente el 43% equivalente a 129 alumnos afirman que el gasto diario en su hogar es mayor a \$5.00, mientras que un 35% que representa a 104 alumnos mencionan que los gastos en el hogar están entre \$2.00 a \$5.00 y solo una minoría que equivale al

22%.sus gastos son menores a \$2,00. (Ver anexo 7, cuadro y gráfico 18). Aunque en el estudio se encontró que el 84% de los encuestados se encuentra en un nivel económico medio, pero un 6% correspondiente a 254 estudiantes creen que su nivel es bajo.

En conclusión podemos determinar que el nivel socioeconómico influye notablemente en la elección, compra y consumo de los alimentos. (Ver anexo 7, cuadro y gráfico 15). Además se observó que la mayoría viven en la ciudad (98%), pero existen 5 estudiantes que viven en la zona rural (2%) Chanduy y Juan Montalvo. Estas zonas rurales se encuentran en la parte norte de Santa Elena, donde la mayoría de la población no tiene acceso a los mercados principales de la Provincia, debido a la falta de transporte, además hay épocas donde la pesca se escasea provocando bajo ingreso económico. (Ver anexo 7, cuadro y gráfico 12).

Con respecto a los hábitos alimenticios de los adolescentes se observa lo siguiente: En un promedio de 95% de los alumnos encuestados consumen diariamente los alimentos en casa, mientras que un 2% en la calle y en el colegio. En el cual el 61% de ellos mencionan que la comida rápida es su mayor consumo, en tanto que el 34% manifiestan consumir procesados o enlatados; y que solo el 21% ingieren gaseosas. (Ver anexo 7, cuadro y gráfico 21). En el

**GRÁFICO # 20**  
**FACTORES CULTURALES: LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes  
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

marco teórico según Estudios de la Universidad de La Sabana cuando los adolescentes se saltan las comidas las reemplazan por productos de bajo valor nutritivo y de alto contenido calórico tales como gaseosas y productos

empaquetados. Aunque la mayoría mencionan consumir los alimentos en casa, el tipo de alimentos que consumen no disminuye la problemática, ya que muchos optan por comprar alimentos preparados y consumirlos en el hogar.

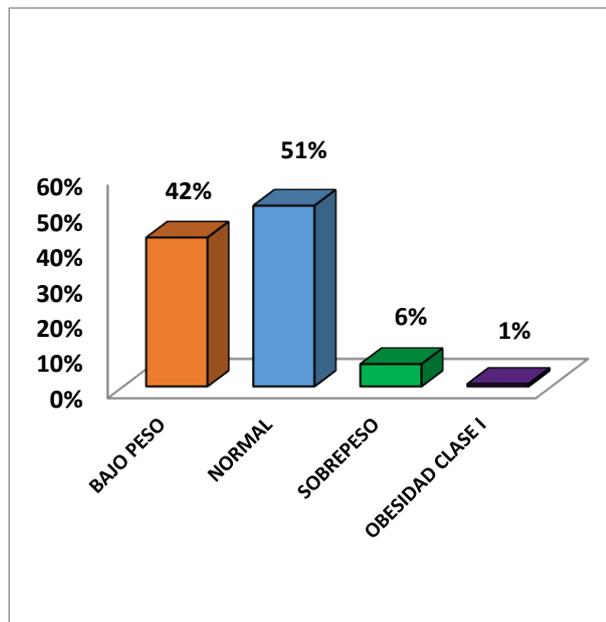
De las encuestas realizadas a los estudiantes del Colegio Técnico Muey el 89% respondieron que quien prepara los alimentos en casa es la madre, seguido de un 5% que quien prepara son los abuelos, mientras que un 2% y 1% preparan los hermanos y el padre secuencialmente y solo un 3% respondieron que los preparan otros. (Ver anexo 7, cuadro y gráfico 22). En relación con el estudio de la Universidad de La Sabana respecto a las personas que cocinan para los adolescentes, la madre es quien con mayor frecuencia lo hace, ya sea que permanezca en la casa o que esté por fuera y deje la comida preparada. Esta situación no coincide con lo reportado. Cuando no se puede cocinar para los adolescentes en la casa estos recurren a los restaurantes y a otros sitios para la compra de los alimentos, lo que genera que consuman diversos tipos de comidas con alta carga de harinas y grasas, pero también con presencia de leguminosas y carnes. Por estudios hechos con familias de jóvenes en investigaciones llevadas a cabo en dos municipios de Cundinamarca también participan de la preparación de los alimentos los padres y las abuelas, generalmente apoyando a las madres que laboran fuera de la casa, dejando a estas la responsabilidad de la cocina en el fin de semana.

Otros de los factores que influyen están los hábitos de consumo que tienen en el colegio. En donde se observa que entre los alimentos que consumen a diario los adolescentes están las frutas (39%) que equivale a 116 alumnos, seguidos en frecuencia por la opción otros (21%) indicando las empanadas, jugos, encebollados, bolones, arroz, entre otros. Mientras que un 19% consumen snack y 8% dulces, aunque un 14% no consume ningún producto en el colegio. (Ver anexo 7, cuadro y gráfico 24). Según la Ley Orgánica Del Régimen De Soberanía Alimentaria del Ecuador en el capítulo VI, artículo 22: “Los alimentos o comidas preparadas que presenten altos contenidos de nutrientes con indicadores de exceso, no pondrán

expenderse, ni comercializarse en ninguno de los establecimientos educativos. Y en su artículo N° 28 sobre la calidad nutricional: “Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos”. Según lo estipulado en la ley lamentablemente los bares del Colegio estudiado no proporcionan alimentos con valor nutritivo necesario en esta etapa de la adolescencia, aunque muchos mencionen consumir frutas en el colegio, la realidad es que los bares no expenden la variedad de frutas, esta problemática seguirá afectando mientras no haya control y se incumpla esta ley. Según el tercer objetivo: “Identificar los factores socioeconómicos y culturales que influyen en el estado nutricional de los adolescentes”, los datos reflejan que los hábitos alimenticios y la situación económica actual han generado variaciones en el estado nutricional del adolescente, debido a que este no cuenta con un ingreso económico acorde al hogar y por ende impide una buena elección de alimento concluyendo que el individuo adapta su forma de alimentación a su contexto, necesidad y costumbre.

Para determinar el estado nutricional de los adolescentes según el cuarto objetivo planteado utilizamos el método Adolphe (IMC) en la cual los resultados obtenidos fueron los siguientes: De la muestra estudiada encontramos que un 42% equivalente a 126 alumnos tiene bajo peso, consideramos que esto se debe a que el 64% de los padres tienen un ingreso económico mensual menor a \$200. (Ver Anexo 7 cuadro y gráfico 5), y en la mayoría de los adolescentes que representa el 61%, la fuente de ingreso proviene de una sola persona. (Ver anexo 7, cuadro y

**GRÁFICO # 29**  
**ESTADO NUTRICIONAL**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes  
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

gráfico 19). Tanto el factor económico como el factor cultural son condicionantes que desencadenan alteraciones en el estado nutricional. Según estudios realizados por médicos de Ecuador sobre el estado nutricional de escolares indica que se trata de bajo peso o desnutrición cuando los aportes de nutrientes son insuficientes para el organismo del adolescente, causados por la falta del recurso económico, cultural y educativo.

Otra alteración del estado nutricional de los adolescentes, es que existe un 6% de adolescentes con sobrepeso y 1% obesidad clase I, determinando la causa principal el consumo excesivo de alimentos ricos en carbohidratos y grasas, a esto se suma que el 38% realizan rara vez alguna actividad física tanto activa como pasiva, demostrando poco interés en la práctica de actividad física. (Ver anexo 7, cuadro y gráfico 11).

Según el contexto teórico el sobrepeso es una condición común, especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios. La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, manifiesta que es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias, como sentarnos frente al computador, los videojuegos o ver la televisión. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud, entre ellos, ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad.

En base a los resultados obtenidos se cumple con el objetivo general que es identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes, donde se confirma la hipótesis demostrando que los factores si influyen en la alimentación y alteran el estado nutricional; siendo el factor socioeconómico y cultural que mayormente alteran seguido del factor biológico y psicológico que condicionan a los factores antes mencionados dando como resultado la modificación del régimen nutricional que debe llevar acabo un adolescente en su etapa de la vida.

Los diagnósticos de enfermería más frecuentes son: desequilibrio nutricional por defecto relacionado con el factor económico, déficit de conocimiento , evidenciado por el bajo peso que representa el 44% de la muestra estudiada; desequilibrio nutricional por exceso relacionado con ingesta excesiva de comidas rápidas 39% en relación a las necesidades metabólicas, evidenciado 6% de sobrepeso y obesidad, riesgo de desequilibrio nutricional por exceso relacionado con el consumo de alimentos ricos en grasas, calorías y el bajo nivel de conocimientos, añadiendo a esto el bajo nivel de conocimiento que tienen la mayoría de los adolescentes que mencionan que solo las frutas son adecuadas para la salud omitiendo los demás alimentos, también el 21% mencionan que la obesidad refleja estar saludable provocando ideas erróneas sobre la alimentación nutritiva.

## CONCLUSIONES

De acuerdo al análisis e interpretación de los resultados obtenidos se llega a las siguientes conclusiones:

- El nivel de conocimiento de los adolescentes en relación a los alimentos saludables de este establecimiento son deficientes, ante el estudio realizado se demuestra que muchos de ellos no consideran importante los diversos grupos alimentarios.
- El factor biológico, psicológico y cultural afectan en la elección y consumo de alimentos, en la parte emocional la depresión es un condicionante negativa o positiva a la hora de consumir; además los hábitos y estilos de vida que lleva el adolescente son inapropiados generando alteraciones nutricionales.
- El estado nutricional de los adolescentes en gran medida se ve afectado por el factor socioeconómico, debido a que el ingreso económico de los padres de muchos adolescentes es inferior al sueldo básico, impidiendo en la elección, compra y consumo de alimentos exponiendo a riesgos de bajo peso, sobrepeso y obesidad, aumentando así la vulnerabilidad a las enfermedades.
- La hipótesis planteada en esta investigación si se cumplió, pues el factor biológico, socioeconómico, cultural y psicológico influye en la alimentación, modificando el estado nutricional del adolescente.

Para enfermería es de suma importancia conocer los significados que los adolescentes dan a los alimentos en los espacios de la familia, el colegio y los amigos, ya que esto permitirá plantear acciones conjuntas de promoción con participación de los adolescentes, familiares, integrantes de la comunidad escolar y los amigos, además hacer control progresivo de los estudiantes con bajo peso, control de los bares y así, mejorar la calidad de vida de esta población.

## RECOMENDACIONES

En base al análisis y conclusión de la investigación realizada se sugiere las siguientes recomendaciones:

- Estaremos en condiciones de decir que así como para la desnutrición infantil, se diseñó una política pública adecuada, podremos tener una política adecuada para luchar contra los deficientes hábitos alimentarios de los adolescentes, tomando en cuenta que la educación en nutrición debe alcanzar a toda la población independientemente de su nivel social y de educación.
- Diversas alternativas pueden sugerirse en este sentido, aunque lo ideal es actuar a nivel de los colegios, donde sería recomendable implementar guías nutricionales a cargo de una Licenciada en Enfermería quien realizará exclusivamente educación en nutrición tanto a padres como a adolescentes y a la comunidad en general.
- Las estrategias de educación nutricional, destinadas a promover formas de vida saludables, deben considerar la cultura alimentaria, así como aspectos del desarrollo social y económico; además la difusión constante a través de medios de comunicación y publicidad alimentaria, para lograr un mejor impacto.

Es importante ahondar más en los estudios sobre los adolescentes y su alimentación, en especial la influencia que tiene la imagen corporal en el comportamiento alimentario. Derivado de los resultados encontrados, pensamos que actualmente hay una tensión entre la relación alimentación cuerpo autopercepción, donde la presión personal y la presión que se recibe del entorno familiar y social en el que se vive tienen un peso fundamental en los adolescentes, lo que se está expresando en su forma de comer y también en la manera de ver y percibir su cuerpo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Aranceta J. (2002).Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud. SENC / Instituto Omega.

Aranceta, J., (2001). Nutrición Comunitaria. España. Masson

Barrera A. (2006). Educación nutricional, Mc Graw Hill, Cuarta Edición, México.

Bourges A. (2008). Educación nutricional, Mc Graw Hill, Quinta Edición, México.

Bustamante S. (2009). Investigación educativa: estrategias para la elaboración del proyecto de investigación, Caracas, Litografía METROTIP

Bueno M, Moreno LA, Bueno G. (2000). Valoración clínica, antropométrica y de la composición corporal. En: Tojo R, ed. Tratado de nutrición pediátrica. Barcelona.

Banco Mundial.2007. Insuficiencia Nutricional en Ecuador, Quito.

Contreras, J. (1993). Antropología de la alimentación. Madrid: Eudema.

Cruz, J, Hernández M, Sastre Gallego A. (1993). Antropología de los hábitos alimentarios. Tratado de Nutrición. Madrid.

De Torres Aured, ML; Francés Pinilla, M; Martínez Álvarez, JR. (2007). La dieta equilibrada. Guía para enfermeras de Atención Primaria. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. SEDCA.

FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, (2001). Perfil nutricional por países, Ecuador.

Grijalva, Y. (2000). La buena alimentación al alcance de todos. Serie de conocimientos científicos aplicados. Centro de estudios de investigación en salud y

nutrición (CEISAN). UNICEF, Ecuador.

INEC, (2010). Censo de Población y Vivienda, Ecuador.

Martínez R, Fernández, (2003). Desnutrición infantil en América Latina y Caribe.

Michael C. Latham. (2002). Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Colección FAO: Alimentación y nutrición. Roma.

Méndez, C. (2008). El Proceso de la Investigación. Panapo. Caracas

MINSAP. Dirección Nacional de Registros Médicos y Estadísticas de Salud; (2008). Anuario Estadístico de Salud. Ciudad de La Habana.

Rodrigo Yépez, Fernando Carrasco, Manuel E. Baldeón. (2000). Sociedad Ecuatoriana de ciencias de la Alimentación y Nutrición (SECIAN); Escuela Politécnica Nacional, Quito.

Rubinstein A, Terrasa S. (2006). Medicina familiar y práctica ambulatoria. 2a Ed. Buenos Aires. Argentina. Editorial: Médica Panamericana.

Rodríguez M. (2008). Diccionario Manual Ilustrado. 4ta Edición. Larousse. México

Serrano, C. V. (1993). Marco de Trabajo Conceptual para Comprender los Problemas de Adolescentes y Jóvenes. México.

Suárez, Mario, (2011). Interaprendizaje de Estadística Básica. Ibarra Ecuador

Sarría A, Bueno M, Rodríguez G. (2003). Exploración del estado nutricional. Madrid.

Bueno M, Sarría A, Pérez-González JM, (2003). Nutrición en Pediatría. 2ª Ed. Madrid.

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

ALIMENTACIÓN SANA disponible en [Http//alimentación sana org](http://alimentación sana org). 2013-04-20

Brundtlan, (2003). Nutrition, Health and human rights, [http:// www. Who, int/nut/Nutrition 1 HTML](http://www.who.int/nut/Nutrition_1_HTML). Recuperado el día 10 de Noviembre de 2004.

Contreras, P, F. (2002). Nutrición y Dietas. Disponible en: [http://www. Entorno medico.com](http://www.entorno medico.com)

EUFIC. (2000). Dieta mediterránea [en línea] EUFIC. Recuperado en: <http://www.eufic.org/sp/food/pag/food43/food434.htm>

GUIA ALIMENTARIA (2010) <http://www.aepap.org/familia/guiaaliment.htm>

### NECESIDADES ALIMENTARIAS

<http://elergonomista.com/enfermería/adolescencia/2010-08-08>

Pineda, S & Herrera, X, (2004). Artículo Alimentación y Nutrición en la adolescencia. Cuba. Disponible en: [http:// saludparalavida. sld.cu](http://saludparalavida.sld.cu).

### VITAMINAS Y MINERALES

[Http//www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/nutricion/doc/alimentacion\\_adolescencia\\_2010](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/alimentacion_adolescencia_2010).

VERDURAS Y HORTALIZAS. (2006). Disponible en [www. Sabor mediterraneo.com](http://www.sabor mediterraneo.com)

Las frutas y sus aportes al organismo. (2006). Disponible en:

[Wwww.emagister.com](http://www.emagister.com)

El aporte nutricional de las carnes. (2011). Disponible en: [www. Buena salud .net](http://www Buena salud .net).

# ANEXOS

**ANEXO # 1**  
**SOLICITUD DE PERMISO PARA OBTENCIÓN DE DATOS**

La libertad, 22 de noviembre del 2012

Licenciado

Luis Tomalá González

**RECTOR COLEGIO FISCAL TÉCNICO “MUEY”**

En su despacho.-

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de quienes formamos parte de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Por medio de la presente solicito a usted, se brinde las facilidades necesarias para las estudiantes MOROCHO ASHQUI ROCÍO ALEXANDRA Y TOMALÁ BAQUE ERIKA JENNIFER, del 4to año de la Carrera de Enfermería. Las mismas que están realizando la investigación para trabajo de titulación con el tema: “FACTORES QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO FISCAL TÉCNICO MUEY 2012-2013”.

Esperando que mi petición tenga la aceptación correspondiente me suscribo de usted, no sin antes reiterarlas mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente,

-----  
Rocío Morocho Ashqui

-----  
Erika Tomalá Baque

## ANEXO # 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

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

La presente investigación es conducida por Morocho Rocío y Tomalá Erika internos de enfermería, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. El objetivo de este estudio es **“Determinar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey del Cantón Salinas de la Provincia Santa Elena” 2012-2013**. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas mediante un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 10 a 15 minutos de su tiempo. También se tomara las medidas antropométricas.

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

Si tiene alguna inquietud sobre este proyecto, puede acceder a pedir información en cualquier momento durante la participación en el, igualmente puede retirarse del proyecto en cualquier momento, sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si en alguna de las preguntas tiene alguna duda durante la ejecución del cuestionario, tiene usted el derecho a preguntar al investigador.

Desde ya agradecemos su participación

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación

---

ROCÍO MOROCHO A.

---

ERIKA TOMALÁ B.

## ANEXO # 3

### INSTRUMENTO DE OBTENCIÓN DE DATOS



UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA



FACULTAD CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA

### ENCUESTA PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO FISCAL MIXTO TÉCNICO MUEY

**Objetivo:** Obtener datos, sobre los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes, los conocimientos que tienen sobre la nutrición y alteraciones nutricionales.

Fecha: \_\_\_\_\_

Encuesta # \_\_\_\_

#### Datos de identificación:

**Nombre:** -----

Sexo: M  F

Edad: \_\_\_\_ años

Procedencia: \_\_\_\_\_

Escolaridad: \_\_\_\_\_

Residencia: \_\_\_\_\_

Ocupación actual:

Estudias  Trabajas estudias

**Marque con una x las respuestas**

#### SECCION 1: ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS.

**BIOLOGICOS: SENSORIAL- GENÉTICO –ACTIVIDAD FISICA**

##### 1. Tiene Ud. alguna Preferencia de alimentos por:

Color

Sabor

Olor

Textura

No tienen preferencia

**2. Con que frecuencia realizas alguna actividad física tanto activa como pasiva**

- Diaria
- Semanal
- Mensual
- Rara vez
- Nunca

**3. Qué tipo de actividad física pasiva realizas?**

- Ver televisión
- Escuchar música
- Ayudar en el hogar
- Realizar deberes de la escuela
- Otros

**4. Señala uno o varios de los tipos de deportes que realizas frecuentemente como actividad física.**

- Fútbol
- Básquet
- Ciclismo
- Natación
- Otros
- Ninguno

**5. En qué nivel social te consideras?**

- Alto
- Medio
- Bajo

**6. ¿Dónde consumes diariamente los alimentos?**

- En la casa
- En la calle
- En el colegio
- En un centro comercial o mall

Otros

**7. Señala la clase de alimentos que consumes a menudo**

Comida rápida

Procesados o enlatados

Gaseosa

**8. Señale la forma en que preparas o consumes con mayor frecuencia tus alimentos en casa.**

Precocinados  Fritos  Al vapor

Crudos  asados

**9. ¿Quién prepara los alimentos en casa?**

Madre

Padre

Abuelos

Hermanos

Otros

**10. ¿Qué medios de comunicación influyen al momento de elegir algún producto o alimento?**

Televisión  carteles  Afiches  radio

Ninguno

**INDIVIDUALES: CARÁCTER PSICOLÓGICO – NIVEL DE CONOCIMIENTO – PREFERENCIAS PERSONALES - CULTURALES**

**11. Los estados de depresión influyen en el consumo de alimentos.**

A veces

Siempre

Nunca

**12. ¿Qué clases de alimentos consideras apropiados para tu salud?**

**ENCIERRE CON CIRCULO LA RESPUESTA**

- a) Frutas
- b) Legumbres
- c) Arroz

- d) Granos
- e) Carnes
- f) Leche
- g) Grasas
- h) Dulces
- i) No sabe

**13. ¿Por qué consumes más ciertos tipos de alimentos?**

- Económicas
- Deliciosas
- Fácil de preparación

**14. Señala algunos de los alimentos que consumes a diario en el colegio**

Frutas

Dulces

Snack (tortolines, cachitos, saritas, tostitos, etc.)

Otros -----

Ninguno

**15. Crees tú que influye la religión en tu alimentación?**

- SI  NO

**16. Numero de comidas diarias: señale lo correcto**

- Una vez al día
- Dos veces al día
- Tres veces al día
- Entre comidas

**17.Cuál es el ingreso económico Mensual en el hogar?**

- Menos de 200
- De \$201 a \$ 500
- Más de \$501

**18. ¿Cuál es el gasto diario en comida en el Hogar?**

Menos de \$2.00

De \$2.00 a \$5.00

Más de \$5.00

**19. ¿Quién es la fuente de ingreso en la familia?**

Padre  Madre  Hijo mayor

**20. En qué zona vives?**

Rural (campo)

Urbana (ciudad)

**21. Cuenta en su hogar con servicios básicos? como:**

Agua  Luz  Teléfono

**22. ¿Hay mercado de víveres y frutas por dónde vives?**

Sí  No

**23. Prefieres algún alimento por:**

- ⇒ La popularidad
- ⇒ Por el alto costo
- ⇒ Por el gusto y la exquisitez
- ⇒ Por el grado nutritivo

**24. Considera Ud que estar obeso es:**

Estar sano

Es peligroso para la salud

**ESTADO NUTRICIONAL**

**25. ANTROPOMETRÍA**

PESO

TALLA

EDAD

**CÁLCULOS**

PESO IDEAL

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

**DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL.....**

## **ANEXO # 4**

### **FACTIBILIDAD O VIABILIDAD**

#### **1.- ¿Es políticamente viable?**

Sí, porque las autoridades de los colegios, los padres de familia y sobre todo los alumnos nos permitirán la realización de este proyecto mediante un consentimiento informado.

#### **2.- ¿Se dispone de recursos económicos, humanos y materiales**

Si, lo suficiente para este proyecto

#### **3.- ¿Es suficiente el tiempo previsto?**

El tiempo que se va a emplear permitirá tratar de cumplir con el objetivo que se desea

#### **4.- ¿Se puede lograr participación de los sujetos u objetos necesarios para la investigación?**

Claro que sí, los docentes, alumnos y padres de familia se ven interesados en el tema de este proyecto.

#### **5.- ¿Es posible conducirlo con la metodología seleccionado, se la conoce, domina adecuadamente?**

Claro que sí, la metodología que aplicaremos nos permitirá diagnosticar las causas y la magnitud de este problema

También a prevenir esta enfermedad mediante diferentes actividades que se aplicaran.

#### **6.- ¿Hay problemas éticos, morales de la investigación?**

Claro que las hay porque estamos trabajando con adolescentes que tienen muchos derechos, por tal motivo debemos informar todas las actividades que realizaremos y hacer firmar un consentimiento informado tanto a ellos como a los padres.

## ANEXO # 5

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| ACTIVIDADES                             | TIEMPO EN MESES |          |          |          |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|---|-----------------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|   | MAY 2012        | JUN 2012 | JUL 2012 | AGO 2012 | SEPT 2012 | OCT 2012 | NOV 2012 | DIC 2012 | ENE 2013 | FEB 2013 | MAR 2013 | ABR 2013 | MAY 2013 | JUN 2013 |
| Elaboración y presentación del tema     | →               |          |          |          |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| Elaboración del anteproyecto            |                 | →        |          |          |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| Presentación del Anteproyecto           |                 |          | →        |          |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| Reajuste y elaboración del anteproyecto |                 |          | →        | →        |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| Entrega para la revisión                |                 |          |          | →        | →         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| Elaboración de la encuesta              |                 |          |          |          |           | →        | →        |          |          |          |          |          |          |          |
| Ejecución de la encuesta                |                 |          |          |          |           |          | →        | →        | →        |          |          |          |          |          |
| Procesamiento de la información         |                 |          |          |          |           |          |          |          | →        | →        |          |          |          |          |
| Resultado                               |                 |          |          |          |           |          |          |          |          | →        | →        |          |          |          |
| Análisis e interpretación de datos      |                 |          |          |          |           |          |          |          |          | →        | →        |          |          |          |
| Conclusión y recomendaciones            |                 |          |          |          |           |          |          |          |          |          | →        | →        |          |          |
| Entrega para la revisión                |                 |          |          |          |           |          |          |          |          |          | →        | →        |          |          |
| Entrega para la revisión total          |                 |          |          |          |           |          |          |          |          |          |          | →        | →        |          |
| Entrega del informe final               |                 |          |          |          |           |          |          |          |          |          |          |          | →        | →        |
| Sustentación de la tesis                |                 |          |          |          |           |          |          |          |          |          |          |          |          | →        |

ELABORADO POR: Morocho R y Tomalá E.

## ANEXO # 6

### PRESUPUESTO

| <b>ACTIVIDAD</b>    | <b>CANTIDAD</b> | <b>COSTO UNITARIO</b> | <b>TOTAL</b>     |
|---------------------|-----------------|-----------------------|------------------|
| Lápiz               | 20              | 0.35                  | 7.00             |
| Borradores          | 10              | 0.35                  | 3.50             |
| Cartuchos de tinta  | 8               | 35.00                 | 280.00           |
| Internet            | 250hrs          | 0.70                  | 175.00           |
| Impresiones         | 200             | 0.15                  | 30.00            |
| Anillados           | 5               | 4.00                  | 20.00            |
| Carpetas plásticas  | 6               | 1.30                  | 7.80             |
| Pesa                | 1               | 15.00                 | 15.00            |
| Cinta métricas      | 5               | 1.50                  | 7.50             |
| Bolígrafos          | 10              | 0.35                  | 3.50             |
| Empastado           | 5               | 7.00                  | 35.00            |
| Alimentación        | 40              | 3.50                  | 140.00           |
| Transporte          | 30              | 3.50                  | 105.00           |
| Marcadores          | 10              | 0.60                  | 6.00             |
| Gigantografías      | 3               | 40.00                 | 120.00           |
| Papelografos        | 10              | 0.35                  | 5.25             |
| Regleta de medición | 1               | 7.00                  | 7.00             |
| Total               |                 |                       | <b>\$ 967.55</b> |

**ELABORADO POR:** Morocho R y Tomalá E.

## ANEXO # 7

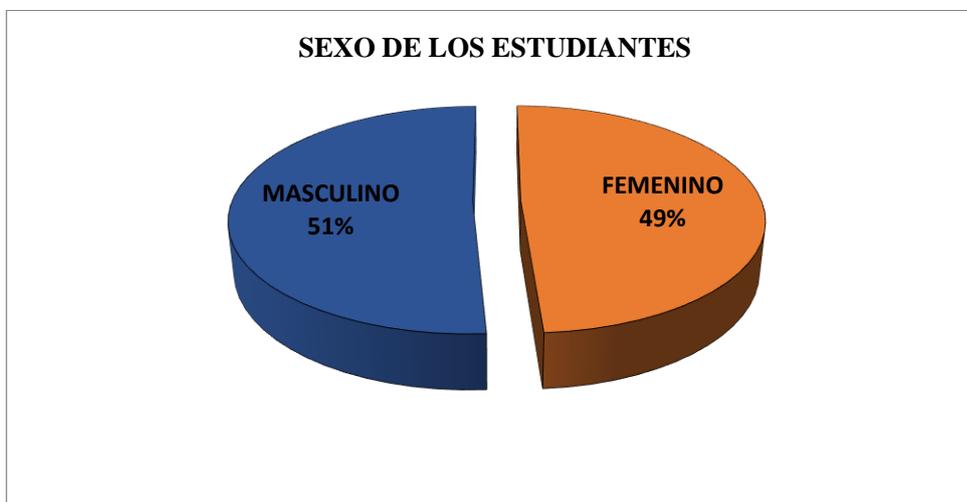
### CUADROS Y GRÁFICOS ESTADÍSTICOS

#### CUADRO # 1

##### SEXO DE LOS ESTUDIANTES

| SEXO DE LOS ESTUDIANTES ENCUESTADOS |            |      |
|-------------------------------------|------------|------|
| SEXO                                | FRECUENCIA | %    |
| FEMENINO                            | 147        | 49%  |
| MASCULINO                           | 153        | 51%  |
| TOTAL                               | 300        | 100% |

#### GRÁFICO # 1



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

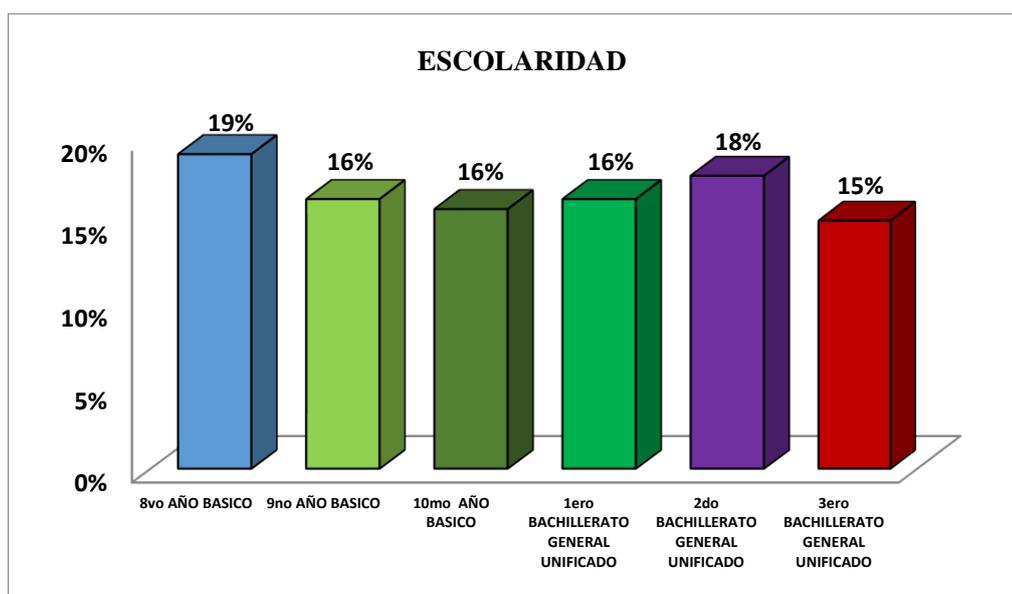
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 1. Se observa que de la muestra estudiada, el 51% de los estudiantes encuestados en el colegio fiscal Técnico “Muey” son de sexo masculino, mientras que 49% son de sexo femenino.

**CUADRO # 2**  
**ESCOLARIDAD**

| <b>ESCOLARIDAD</b>                         |                   |          |
|--|-------------------|----------|
| <b>CURSO</b>                               | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>8vo AÑO BÁSICO</b>                      | 57                | 19%      |
| <b>9no AÑO BÁSICO</b>                      | 49                | 16%      |
| <b>10mo AÑO BÁSICO</b>                     | 47                | 16%      |
| <b>1ero BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO</b> | 49                | 16%      |
| <b>2do BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO</b>  | 53                | 18%      |
| <b>3ero BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO</b> | 45                | 15%      |
| <b>TOTAL</b>                               | 300               | 100%     |

**GRÁFICO # 2**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado:** Morocho R y Tomalá E.

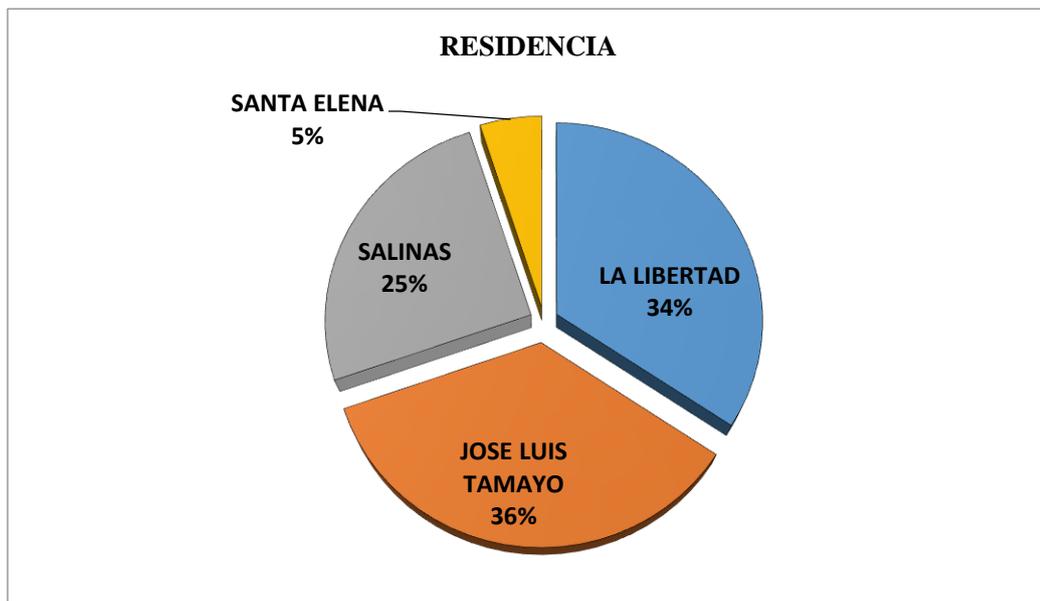
**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 2, al analizar el nivel de escolaridad de los adolescentes se observa que el 19% de ellos están cursando el 8vo. Año de Educación Básica, seguido en frecuencia por el 18% que corresponden a los del 2do. Bachillerato General Unificado.

### CUADRO # 3

#### RESIDENCIA

| RESIDENCIA       | FRECUENCIA | %    |
|------------------|------------|------|
| LA LIBERTAD      | 103        | 34%  |
| JOSE LUIS TAMAYO | 106        | 36%  |
| SALINAS          | 76         | 25%  |
| SANTA ELENA      | 15         | 5%   |
| TOTAL            | 300        | 100% |

### GRÁFICO # 3



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

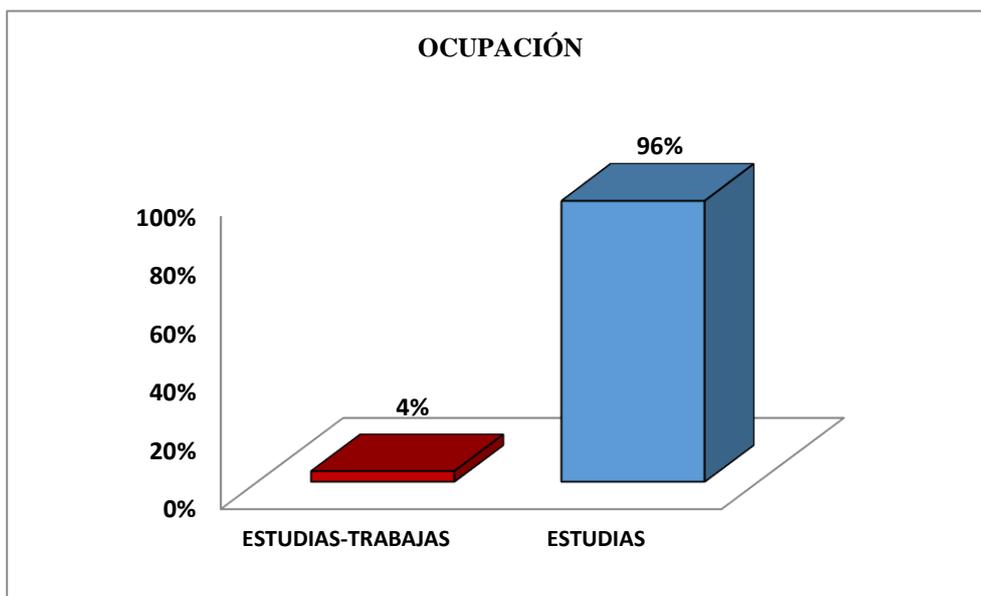
**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 3, se evidencia que el 36% de los estudiantes habitan en la parroquia José Luis Tamayo que pertenece al cantón Salinas, lugar donde se encuentra ubicado geográficamente el colegio, mientras que el 34% que equivale a 106 alumnos habitan en el Cantón la Libertad, siguiendo en frecuencia con el 25% los que habitan en salinas, y solo el 5% que equivale a 15 estudiantes viven en Santa Elena.

#### CUADRO # 4

#### OCUPACIÓN

| OCUPACIÓN         | FRECUENCIA | %    |
|-------------------|------------|------|
| ESTUDIAS-TRABAJAS | 11         | 4%   |
| ESTUDIAS          | 289        | 96%  |
| TOTAL             | 300        | 100% |

#### GRÁFICO # 4



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 4, se observa que 11 de los estudiantes encuestados declaran que estudian y trabajan correspondientes al 4%, mientras que 96% equivalente a 289 alumnos se dedica solo a estudiar, llegando a la conclusión de que el mayor porcentaje de los alumnos son dependientes de los padres.

## CUADRO # 5

### NIVEL DE CONOCIMIENTO

| <b>¿QUE CLASE DE ALIMENTOS CONSIDERA QUE SON APROPIADOS PARA LA SALUD?</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|--|-------------------|----------|
| <b>FRUTAS</b>  | 133               | 44%      |
| <b>LEGUMBRES</b>   | 78                | 26%      |
| <b>ARROZ</b>   | 21                | 7%       |
| <b>GRANOS</b>  | 11                | 4%       |
| <b>CARNES</b>  | 14                | 5%       |
| <b>LECHE</b>   | 36                | 12%      |
| <b>GRASAS</b>  | 1                 | 0%       |
| <b>DULCES</b>  | 5                 | 2%       |
| <b>NO SABE</b>   | 1                 | 0%       |
| <b>TOTAL</b>   | 300               | 100%     |

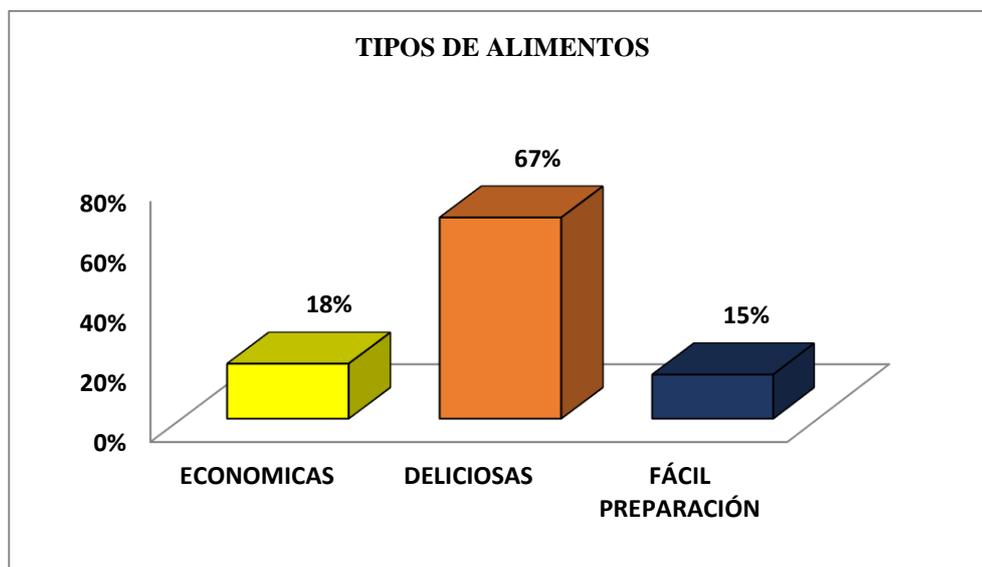
**INTERPRETACIÓN:** Con respecto al conocimiento que tienen los adolescentes sobre los alimentos apropiados para la salud, se observa que de la muestra estudiada el 44% consideran que las frutas son las adecuadas, mientras que el 26% equivalente a 78 alumnos manifiestan las legumbres, siguiendo la frecuencia el 12% consideran la leche apropiada para la salud, el 7% el arroz, el 5% carnes, y solo el 4% los granos, con esto determinan que hay un déficit de conocimiento sobre los grupos de la pirámide alimenticia, lo cual es necesario fomentar mediante la guía.

## CUADRO # 6

### TIPOS DE ALIMENTOS

| ¿POR QUÉ CONSUMES MÁS CIERTOS TIPOS DE ALIMENTOS? | FRECUENCIA | %    |
|---|------------|------|
| ECONÓMICAS  | 55         | 18%  |
| DELICIOSAS  | 201        | 67%  |
| FÁCIL PREPARACIÓN                                 | 44         | 15%  |
| TOTAL   | 300        | 100% |

## GRÁFICO # 6



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

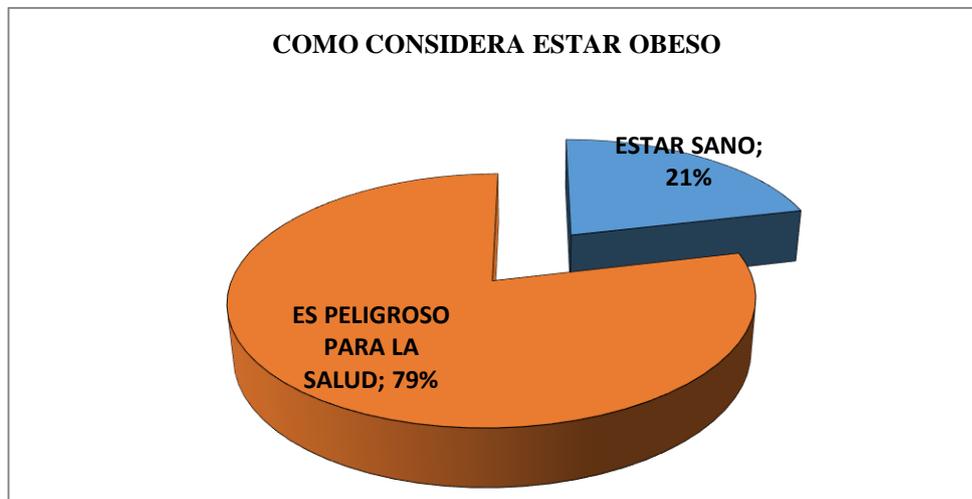
**INTERPRETACIÓN:** En cuanto al motivo de consumo de los alimentos indica que el 67% los eligen por ser deliciosas, el 18% por ser económicas y un 15% por su fácil preparación.

### CUADRO # 7

#### ¿CONSIDERA UD. QUE ESTAR OBESO ES?

| ESTAR OBESO ES:            | FRECUENCIA | %           |
|----------------------------|------------|-------------|
| ESTAR SANO                 | 64         | 21%         |
| ES PELIGROSO PARA LA SALUD | 236        | 79%         |
| <b>TOTAL</b>               | <b>300</b> | <b>100%</b> |

### GRÁFICO # 7



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** En cuanto al conocimiento sobre la obesidad, el 79% que equivale a 236 alumnos de la muestra indican que es peligroso para la salud, mientras que el 21% refieren que la obesidad es estar sano.

## CUADRO # 8

### FACTORES BIOLÓGICOS: SENSORIAL

| <b>TIENE UD. ALGUNA PREFERENCIA DE ALIMENTOS POR:</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|---|-------------------|----------|
| <b>COLOR</b>  | 13                | 4%       |
| <b>SABOR</b>  | 157               | 52%      |
| <b>OLOR</b>   | 15                | 5%       |
| <b>TEXTURA</b>  | 8                 | 3%       |
| <b>NO TIENEN PREFERENCIA</b>                          | 107               | 36%      |
| <b>TOTAL</b>  | 300               | 100%     |

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo al análisis sobre el factor sensorial, los porcentajes que el 52% de los adolescentes de la población estudiada prefieren sus alimentos por el sabor, mientras que el 36% no tiene preferencia alguna.

### CUADRO # 9

#### FACTOR BIOLÓGICO: ACTIVIDAD FÍSICA FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA TANTO ACTIVA COMO PASIVA

| CON QUE FRECUENCIA REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FISICA TANTO ACTIVA COMO PASIVA | FRECUENCIA | %    |
|---|------------|------|
| DIARIA  | 111        | 37%  |
| SEMANAL   | 56         | 19%  |
| MENSUAL   | 8          | 3%   |
| RARA VEZ  | 113        | 38%  |
| NUNCA   | 12         | 4%   |
| TOTAL   | 300        | 100% |

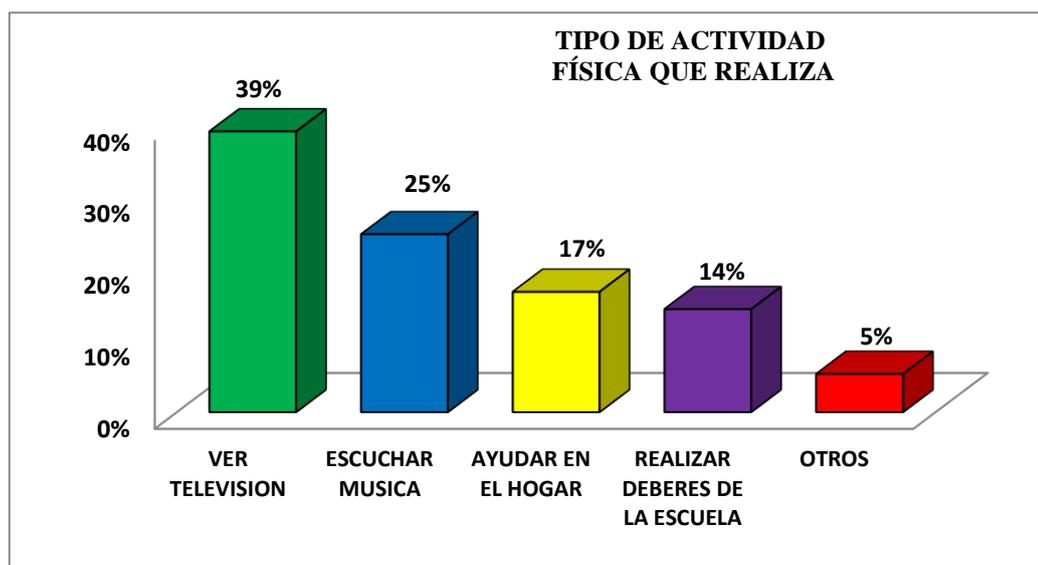
**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro # 9; el siguiente análisis se puede evidenciar que 113 estudiantes correspondientes al 38% realizan rara vez alguna actividad física tanto activa como pasiva, demostrando poco interés en la práctica diaria de actividad física.

**CUADRO # 10**

**TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA**

| <b>¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA PASIVA REALIZA?</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|--|-------------------|----------|
| <b>VER TELEVISION</b>                                | 117               | 39%      |
| <b>ESCUCHAR MUSICA</b>                               | 74                | 25%      |
| <b>AYUDAR EN EL HOGAR</b>                            | 50                | 17%      |
| <b>REALIZAR DEBERES DE LA ESCUELA</b>                | 43                | 14%      |
| <b>OTROS</b>   | 16                | 5%       |

**GRÁFICO # 10**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

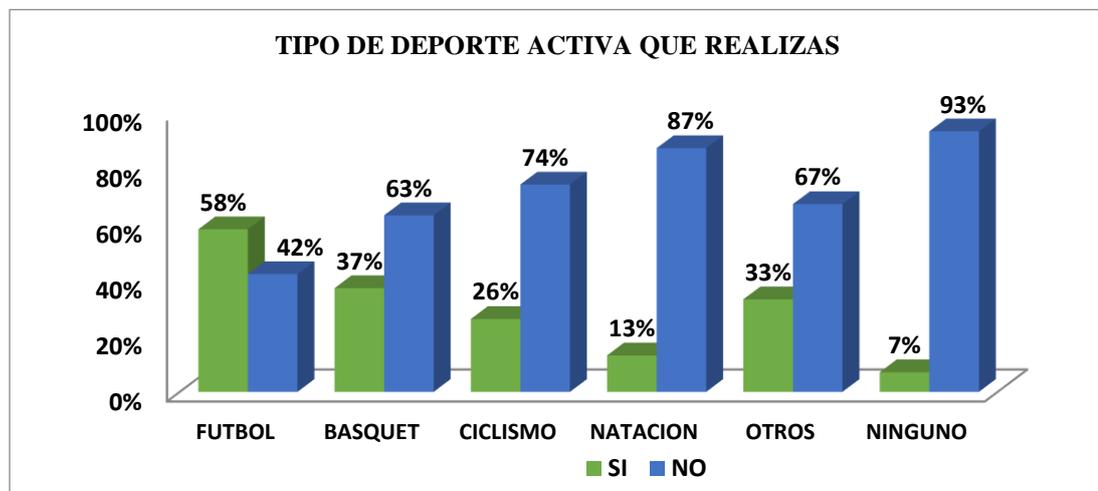
**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 10 al analizar el tipo de actividad física pasiva que realizan, se encuentra que el 39% declara ver televisión, mientras que solo el 17% se dedica a ayudar en el hogar.

**CUADRO # 11**

**TIPOS DE DEPORTES ACTIVA QUE REALIZAS**

| TIPOS DE DEPORTES QUE REALIZAS FRECUENTEMENTE COMO ACTIVIDAD FÍSICA | SI  | %   | NO  | %   |
|---|-----|-----|-----|-----|
| FUTBOL  | 175 | 58% | 125 | 42% |
| BASQUET   | 111 | 37% | 189 | 63% |
| CICLISMO  | 77  | 26% | 223 | 74% |
| NATACIÓN  | 40  | 13% | 260 | 87% |
| OTROS   | 100 | 33% | 200 | 67% |
| NINGUNO   | 21  | 7%  | 279 | 93% |

**GRÁFICO # 11**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** De las 300 encuestas realizadas que equivalen a un 100%, el 58% de los estudiantes realizan frecuentemente actividad física como el fútbol, seguido de un 37% que practican el básquet, mientras que un 33% de ellos realizan otras actividades, siguiendo la frecuencia el 26% practican ciclismo, continuando el 13% de ellos prefieren la natación y el 7% no realizan ningún tipo de actividad.

**CUADRO # 12**

**FACTORES PSICOLÓGICOS**

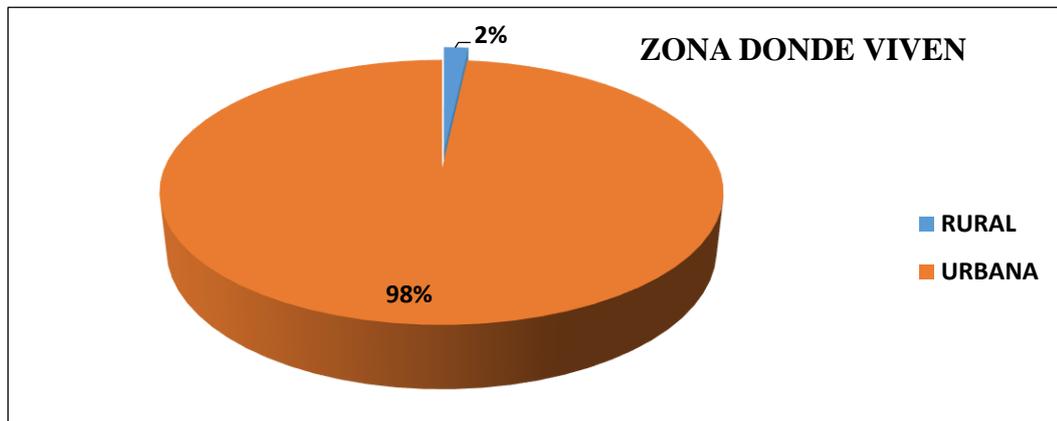
| <b>LOS ESTADOS DE DEPRESIÓN INFLUYEN EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|---|-------------------|----------|
| <b>A VECES</b>  | 167               | 56%      |
| <b>SIEMPRE</b>  | 17                | 6%       |
| <b>NUNCA</b>  | 116               | 39%      |
| <b>TOTAL</b>  | 300               | 100%     |

**INTERPRETACIÓN:** Del total de las encuestas realizadas el 56% de los adolescentes declararon que sus estados de depresión a veces influyen en su alimentación, mientras que el 6% le influye siempre en sus hábitos alimenticios, pero un 39% de ellos mencionan que nunca influyen sus estados de depresión en el consumo de los alimentos.

**CUADRO # 13**  
**FACTORES SOCIOECONÓMICOS**  
**NIVEL SOCIAL**

| EN QUE ZONA VIVES | FRECUENCIA | %    |
|-------------------|------------|------|
| RURAL             | 5          | 2%   |
| URBANA            | 295        | 98%  |
| TOTAL             | 300        | 100% |

**GRÁFICO # 13**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

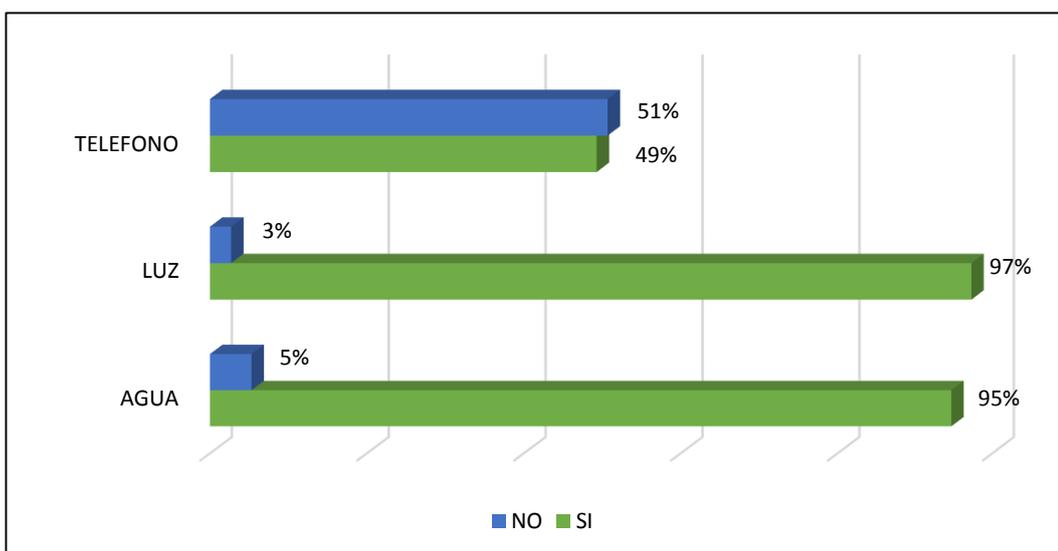
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 13, se observa que la mayoría vive en la ciudad (98%), pero existen 5 estudiantes que viven en la zona rural (2%) Chanduy y Juan Montalvo. Estas zonas rurales se encuentran en la parte norte de Santa Elena, donde la mayoría de la población no tiene acceso a los mercados principales de la Provincia, debido a la falta de transporte, además hay épocas donde la pesca se escasea provocando bajo ingreso económico.

**CUADRO # 14**  
**SERVICIOS BÁSICOS**

| SERVICIOS BÁSICOS | SI  | %   | NO  | %   |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|
| AGUA              | 284 | 95% | 16  | 5%  |
| LUZ               | 292 | 97% | 8   | 3%  |
| TELÉFONO          | 148 | 49% | 152 | 51% |

**GRÁFICO # 14**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

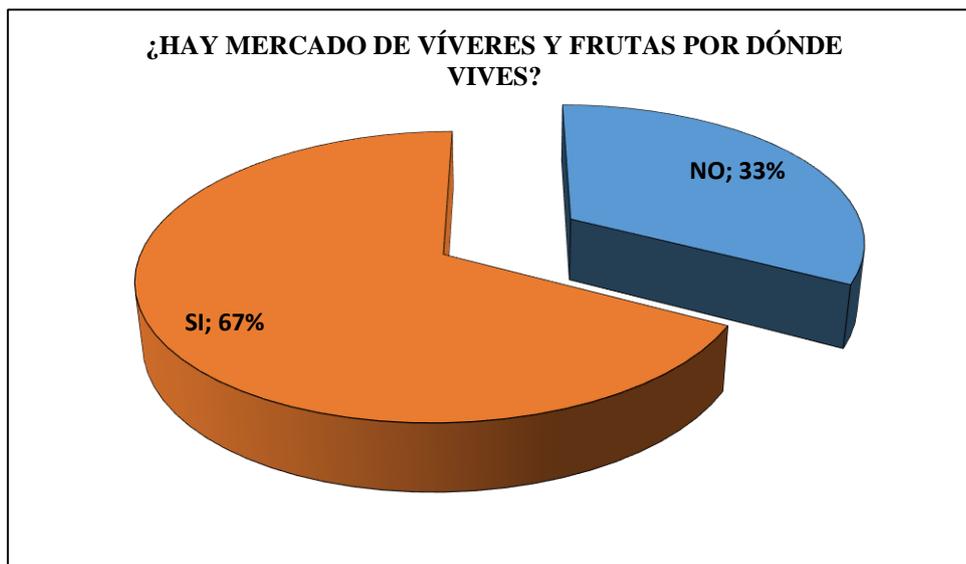
**INTERPRETACIÓN:** En el gráfico # 14, podemos observar que un 97% declaran que si cuentan con energía eléctrica mientras que el 3% no cuenta con este servicio. Seguido de un 95% cuentan con el líquido vital y un 5% que no lo posee directamente. Concluyendo que un 51% utilizan el servicio telefónico, pero un 49% no poseen.

**CUADRO # 15**

**¿HAY MERCADO DE VÍVERES Y FRUTAS POR DÓNDE VIVES?**

| <b>¿HAY MERCADO DE VIVERES Y FRUTAS POR DONDE VIVES?</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|--|-------------------|----------|
| <b>NO</b>  | 98                | 33%      |
| <b>SI</b>  | 202               | 67%      |
| <b>TOTAL</b>   | 300               | 100%     |

**GRÁFICOS # 15**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

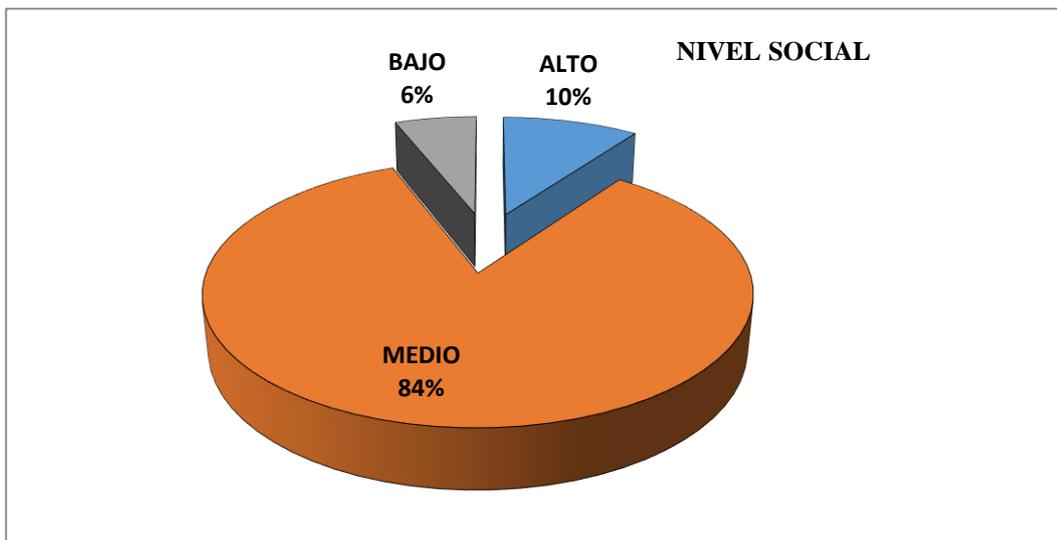
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** en el cuadro y gráfico # 15, se puede apreciar que un 67% de los encuestados afirman que existe mercado de víveres y frutas cerca de su hogar. Mientras que el 33% de ellos mencionan no existir mercado de víveres y frutas cerca de su domicilio por lo que les resulta complicado obtener variedad de productos frescos.

**CUADRO # 16**  
**NIVEL ECONÓMICO**

| EN QUE NIVEL SOCIAL TE CONSIDERAS | FRECUENCIA | %    |
|-----------------------------------|------------|------|
| ALTO                              | 29         | 10%  |
| MEDIO                             | 254        | 84%  |
| BAJO                              | 17         | 6%   |
| TOTAL                             | 300        | 100% |

**GRÁFICO # 16**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 16, al analizar el nivel social de los encuestados se encuentra que la mayoría se consideran en un nivel medio 84%, pero un 6% correspondiente a 254 estudiantes creen que su nivel es bajo. En conclusión podemos determinar que el nivel socioeconómico influye notablemente en la elección, compra y consumo de los alimentos.

### CUADRO # 17

#### ¿CUÁL ES EL INGRESO ECONÓMICO MENSUAL EN EL HOGAR?

| CUAL ES EL INGRESO ECONÓMICO MENSUAL EN EL HOGAR | FRECUENCIA | %   |
|--|------------|-----|
| MENOS DE 200                                     | 191        | 64% |
| DE 200 A 500                                     | 92         | 31% |
| MAS DE 500                                       | 17         | 6%  |
| <b>TOTAL</b>                                     | 300        | 100 |

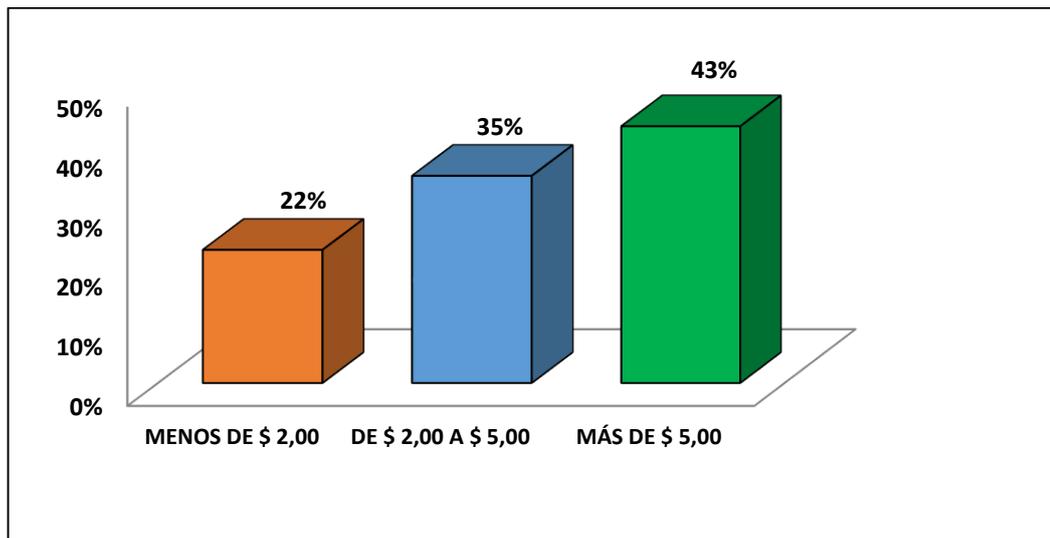
**INTERPRETACIÓN:** del total de las encuestas realizadas podemos observar que un 64% equivalente a 191 encuestados que el ingreso mensual en su hogar es menor a \$200, mientras que el 31% que equivale a 92 estudiantes tienen un ingreso de \$200 a \$500 y solo 17 de ellos que representan un 6% poseen un ingreso mayor a \$500.

## CUADRO # 18

### GASTO ECONÓMICO DIARIO

| ¿CUÁL ES EL GASTO DIARIO EN COMIDA EN EL HOGAR? | FRECUENCIA | %    |
|---|------------|------|
| MENOS DE \$ 2,00                                | 67         | 22%  |
| DE \$ 2,00 A \$ 5,00                            | 104        | 35%  |
| MÁS DE \$ 5,00                                  | 129        | 43%  |
| TOTAL   | 300        | 100% |

## GRÁFICO # 18



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

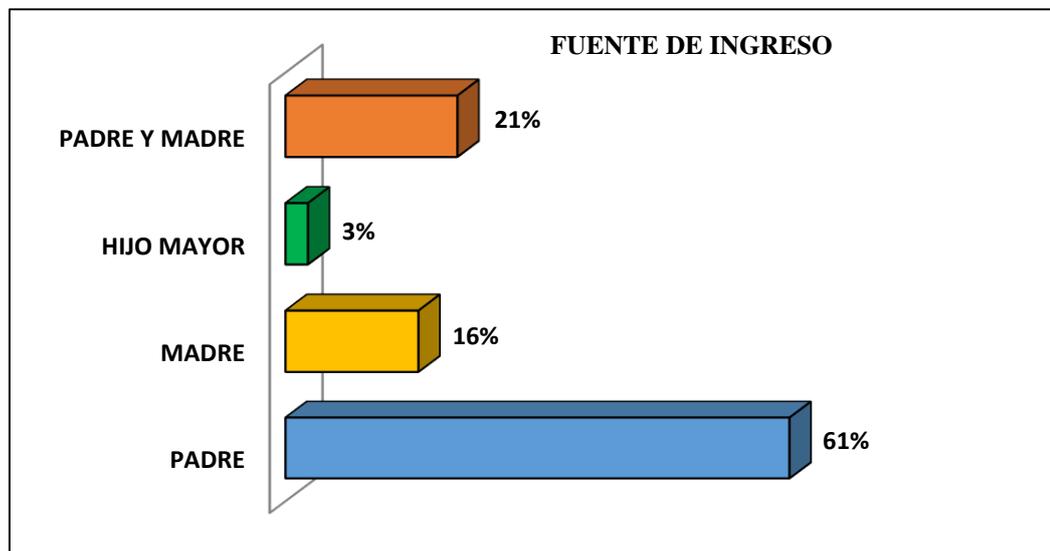
**INTERPRETACIÓN:** De las encuestas realizadas al graficar nos arrojó los siguientes resultados: el 43% equivalente a 129 alumnos afirman que el gasto diario en su hogar es mayor a \$5.00, mientras que un 35% que representa a 104 alumnos mencionan que los gastos en el hogar están entre \$2.00 a \$5.00 y solo una minoría que equivale al 22%. sus gastos son menores a \$2,00.

**CUADRO # 19**

**¿QUIÉN ES LA FUENTE DE INGRESO EN LA FAMILIA?**

| <b>¿QUIEN ES LA FUENTE DE INGRESO FAMILIAR?</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|---|-------------------|----------|
| <b>PADRE</b>                                    | 182               | 61%      |
| <b>MADRE</b>                                    | 48                | 16%      |
| <b>HIJO MAYOR</b>                               | 8                 | 3%       |
| <b>PADRE Y MADRE</b>                            | 62                | 21%      |
| <b>TOTAL</b>                                    | 300               | 100%     |

**GRÁFICO # 19**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** Del total de las 300 encuestas realizadas a los estudiantes un 61% afirman que el padre es la fuente de ingreso en su hogar, mientras que un 21% la fuente de ingreso es del padre y madre, seguido de un 16% son solo de la madre, terminando con un 3% que la fuente de ingreso proviene del hijo mayor.

**CUADRO # 20****FACTORES CULTURALES**

| <b>¿DONDE CONSUMES DIARIAMENTE LOS ALIMENTOS?</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|---|-------------------|----------|
| <b>EN LA CASA</b>                                 | 286               | 95%      |
| <b>EN LA CALLE</b>                                | 7                 | 2%       |
| <b>EN EL COLEGIO</b>                              | 5                 | 2%       |
| <b>EN UN CENTRO COMERCIAL O MALL</b>              | 1                 | 0%       |
| <b>OTROS</b>                                      | 1                 | 0%       |
| <b>TOTAL</b>                                      | 300               | 100%     |

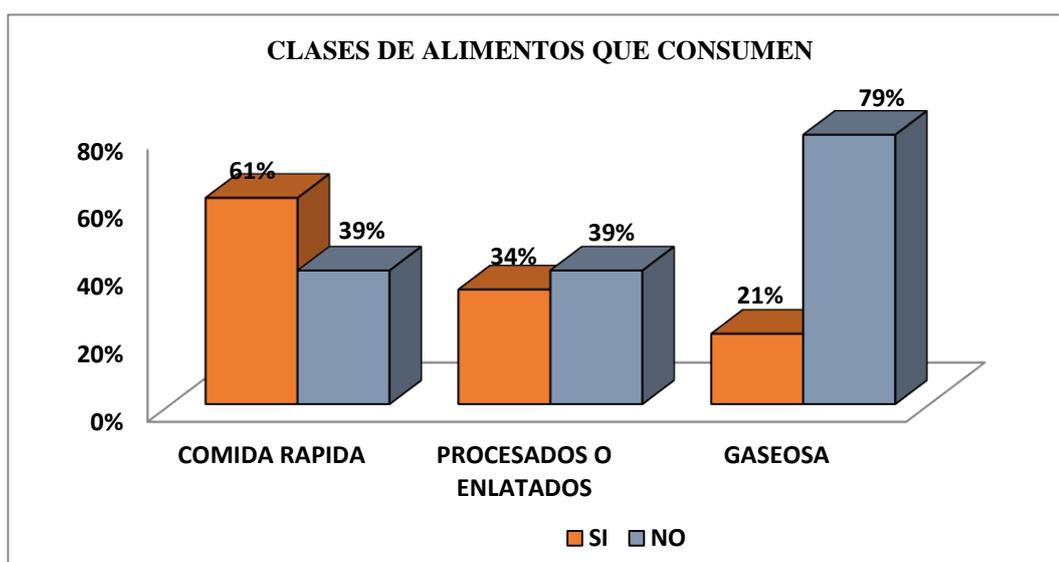
**INTERPRETACIÓN:** Al graficar dichos resultados podemos observar que un 95% de los alumnos encuestados consumen diariamente los alimentos en casa, mientras que un 2% en la calle y en el colegio.

**CUADRO # 21**

**CLASES DE ALIMENTOS QUE CONSUMES A MENUDO**

| CLASES DE ALIMENTOS QUE CONSUMES A MENUDO | SI  | %   | NO  | %   |
|---|-----|-----|-----|-----|
| COMIDA RÁPIDA                             | 182 | 61% | 118 | 39% |
| PROCESADOS O ENLATADOS                    | 101 | 34% | 118 | 39% |
| GASEOSA                                   | 62  | 21% | 238 | 79% |

**GRÁFICO # 21**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

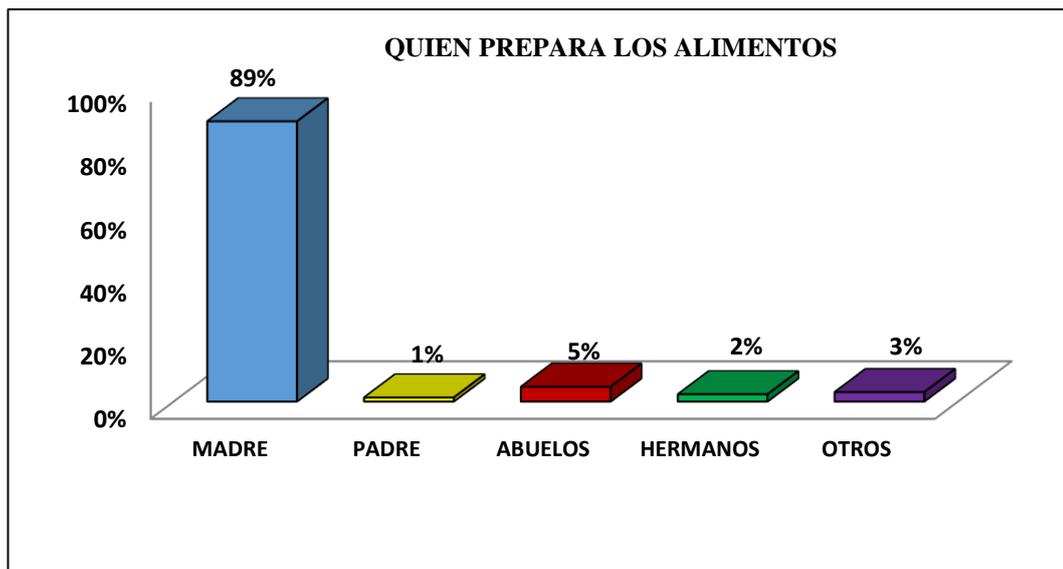
**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 21, podemos observar el 61% de los encuestados consumen comida rápida, en tanto que el 34% manifiestan consumir procesados o enlatados; mientras que el 21% ingieren gaseosas.

**CUADRO # 22**

**¿QUIÉN PREPARA TUS ALIMENTOS EN CASA?**

| <b>¿QUIEN PREPARA TUS ALIMENTOS EN CASA?</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>PORCENTAJE</b> |
|--|-------------------|-------------------|
| <b>MADRE</b>                                 | 266               | 89%               |
| <b>PADRE</b>                                 | 4                 | 1%                |
| <b>ABUELOS</b>                               | 14                | 5%                |
| <b>HERMANOS</b>                              | 7                 | 2%                |
| <b>OTROS</b>                                 | 9                 | 3%                |
| <b>TOTAL</b>                                 | 300               | 100%              |

**GRÁFICO # 22**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

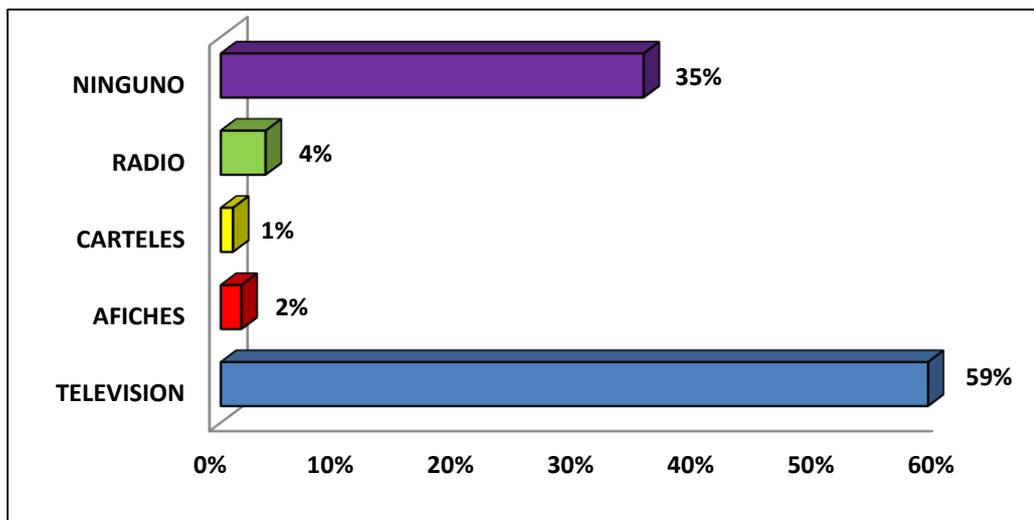
**INTERPRETACIÓN:** Del total de las encuestas realizadas a los estudiantes del Colegio Técnico Muey el 89% respondieron que quien prepara los alimentos en casa es la madre, seguido de un 5% que quien prepara son los abuelos, mientras que un 2% y 1% los preparan los hermanos y el padre secuencialmente y solo un 3% respondieron que los preparan otros.

**CUADRO # 23**

**MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

| <b>¿QUE MEDIOS DE COMUNICACIÓN INFLUYEN AL MOMENTO DE ELEGIR ALGÚN PRODUCTO O ALIMENTO?</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|---|-------------------|----------|
| <b>TELEVISIÓN</b>   | 176               | 59%      |
| <b>AFICHES</b>  | 5                 | 2%       |
| <b>CARTELES</b>   | 3                 | 1%       |
| <b>RADIO</b>  | 11                | 4%       |
| <b>NINGUNO</b>  | 105               | 35%      |
| <b>TOTAL</b>  | 300               | 100%     |

**GRÁFICO # 23**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá

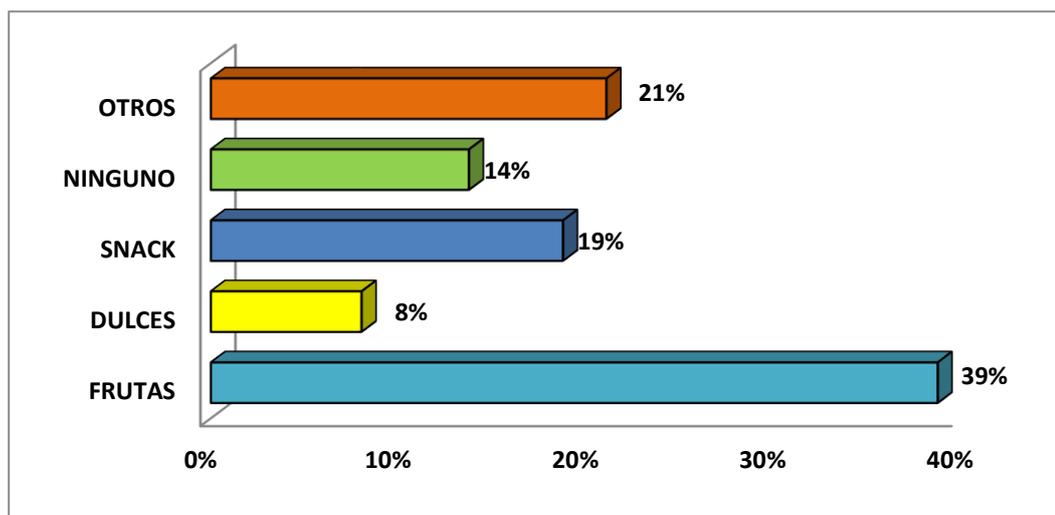
**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 23 observamos que el medio de comunicación que mayormente influye en la elección y consumo de los alimentos es la televisión representada en un 59%, mientras que un que una minoría de un 4%; 3% y 1% radio, afiches y carteles así sucesivamente, aunque un 35% en ningún medio de comunicación.

**CUADRO # 24**

**ALIMENTOS QUE CONSUMES A DIARIO EN EL COLEGIO**

| ALIMENTOS QUE CONSUME A DIARIO EN EL COLEGIO | FRECUENCIA | %    |
|--|------------|------|
| FRUTAS                                       | 116        | 39%  |
| DULCES                                       | 24         | 8%   |
| SNACK  | 56         | 19%  |
| NINGUNO                                      | 41         | 14%  |
| OTROS  | 63         | 21%  |
| TOTAL  | 300        | 100% |

**GRÁFICO # 24**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

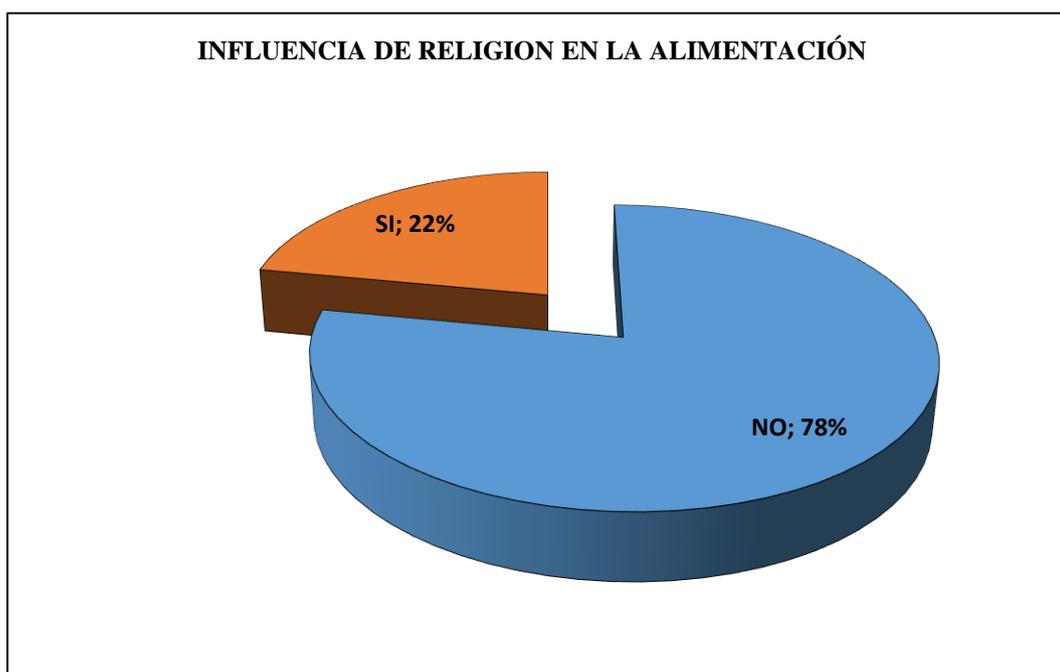
**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** En el cuadro y gráfico # 24 , se observa que entre los alimentos que consumen a diario los adolescentes en el colegio están las frutas (39%) que equivale a 116 alumnos, seguidos en frecuencias por la opción otros (21%) indicando las empanadas, los jugo, los encebollados, los bolones, arroz, entre otros. Mientras que un 19% consumen snack y 8% dulce, aunque un 14% no consume ningún producto en el colegio.

**CUADRO # 25**

| <b>CREES TU QUE INFLUYE LA RELIGIÓN EN TU ALIMENTACIÓN</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|--|-------------------|----------|
| <b>NO</b>  | 234               | 78%      |
| <b>SI</b>  | 66                | 22%      |
| <b>TOTAL</b>   | 300               | 100%     |

**GRÁFICO # 25**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

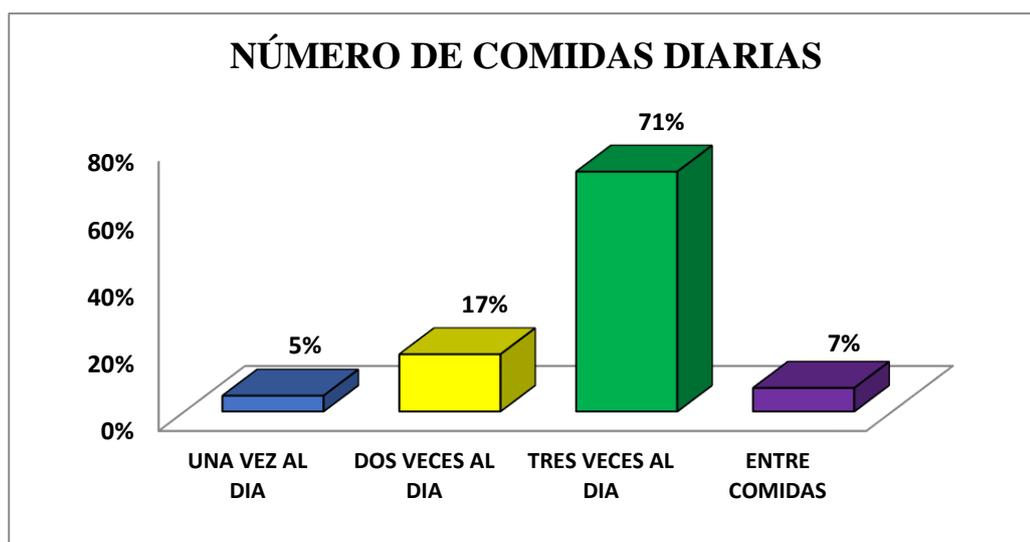
**INTERPRETACIÓN:** Del total de las encuestas realizada a los estudiantes del Colegio Técnico Muey. Obtuvimos que un 78% creen que la religión no influye en su alimentación, mientras que una minoría que representa un 22% opinan que si influye su religión en la alimentación diaria.

**CUADRO # 26**

**NÚMERO DE COMIDAS DIARIAS**

| NÚMERO DE COMIDAS DIARIAS | FRECUENCIA | %   |
|---------------------------|------------|-----|
| UNA VEZ AL DÍA            | 14         | 5%  |
| DOS VECES AL DÍA          | 51         | 17% |
| TRES VECES AL DÍA         | 214        | 71% |
| ENTRE COMIDAS             | 21         | 7%  |

**GRÁFICO # 26**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

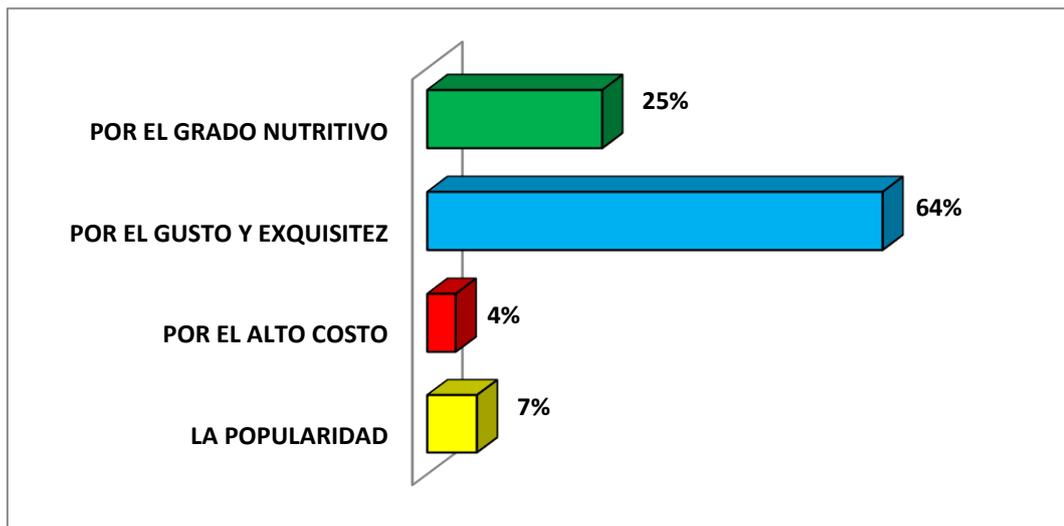
**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo al cuadro y gráfico # 26, se puede observar que el número de comidas que ingieren diariamente los alumnos oscila un 71% tres veces al día, mientras que un 17% se alimentan dos veces al día, por otra parte un 5% de los encuestados solo una vez al día ya que sus ingresos económicos son bajos, aunque un 7% lo realizan entre comidas.

**CUADRO # 27**

**PREFERENCIA DE ALIMENTO**

| <b>PREFIERES ALGÚN TIPO DE ALIMENTO POR:</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|--|-------------------|----------|
| <b>LA POPULARIDAD</b>                        | 21                | 7%       |
| <b>POR EL ALTO COSTO</b>                     | 12                | 4%       |
| <b>POR EL GUSTO Y EXQUISITEZ</b>             | 193               | 64%      |
| <b>POR EL GRADO NUTRITIVO</b>                | 74                | 25%      |
| <b>TOTAL</b>                                 | 300               | 100%     |

**GRÁFICO # 27**



**Fuente:** encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Morocho R y Tomalá E.

**INTERPRETACIÓN:** Tras analizar la muestra investigada podemos observar que un 64% de los encuestados al momento de adquirir un producto lo prefieren por el gusto y la exquisitez, mientras que un 25% lo prefieren por el grado nutritivo, tan solo un 7% por la popularidad y una minoría que representa un 4% lo prefieren por el alto costo.

**TABLA # 28****ESTADO NUTRICIONAL**

| <b>DIAGNÓSTICO IMC</b>  | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|-------------------------|-------------------|----------|
| <b>BAJO PESO</b>        | 126               | 42%      |
| <b>NORMAL</b>           | 153               | 51%      |
| <b>SOBREPESO</b>        | 19                | 6%       |
| <b>OBESIDAD CLASE I</b> | 2                 | 1%       |
| <b>TOTAL</b>            | 300               | 100%     |

**INTERPRETACIÓN:** En la muestra investigada podemos observar que un 51% de los encuestados al momento tienen peso normal, mientras que el 42% que equivale a 126 presentan bajo peso, siguiendo la frecuencia el 6% con sobrepeso, mientras que solo el 1% tiene obesidad clase I.

## ANEXO # 8

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL SEGÚN LA OMS

**Tabla # 30**

| Clasificación      | IMC (kg/m <sup>2</sup> ) |                      |
|--------------------|--------------------------|----------------------|
|                    | Valores principales      | Valores adicionales  |
| <b>Infra peso</b>  | <b>&lt;18,50</b>         | <b>&lt;18,50</b>     |
| 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        |
| <b>Normal</b>      | <b>18,50 - 24,99</b>     | <b>18,50 - 22,99</b> |
|                    |                          | <b>23,00 - 24,99</b> |
| <b>Sobrepeso</b>   | <b>≥25,00</b>            | <b>≥25,00</b>        |
| Pre obeso          | 25,00 - 29,99            | 25,00 - 27,49        |
|                    |                          | 27,50 - 29,99        |
| <b>Obeso</b>       | <b>≥30,00</b>            | <b>≥30,00</b>        |
| 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:** Organización Mundial de Salud

## ANEXO # 9

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL SEGÚN EDAD PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

| <b>Edad (años)</b> | <b>Niño</b> | <b>Niña</b> |
|--------------------|-------------|-------------|
| 2                  | 16.4        | 16.4        |
| 3                  | 16.0        | 15.7        |
| 4                  | 15.7        | 15.4        |
| 5                  | 15.5        | 15.1        |
| 6                  | 15.4        | 15.2        |
| 7                  | 15.5        | 15.5        |
| 8                  | 15.8        | 15.8        |
| 9                  | 16.1        | 16.3        |
| 10                 | 16.3        | 16.8        |
| 11                 | 17.2        | 17.5        |
| 12                 | 17.8        | 18.0        |
| 13                 | 18.2        | 18.6        |
| 14                 | 19.1        | 19.4        |
| 15                 | 19.8        | 19.9        |
| 16                 | 20.5        | 20.4        |
| 17                 | 21.2        | 20.9        |
| 18                 | 21.9        | 21.3        |

FUENTE: [www. Texaschildrenpediatrics.org](http://www.Texaschildrenpediatrics.org)

## ANEXO # 10

### EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

#### EXPLICACIÓN DE LA ENCUESTA



MEDICIÓN DE PESO Y TALLA



## ALUMNOS ENCUESTADOS



## GLOSARIO

### A

**Anorexia.** Falta de hambre. (Ver: Apetito).

**Anorexia nerviosa.** Trastorno de la conducta alimentaria de origen emocional que se caracteriza por temor obsesivo a subir de peso, caquexia, amenorrea y distorsión de la imagen corporal que se traduce en rechazo al alimento. Es más frecuente en mujeres jóvenes.

**Antropometría.** Técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas del ser humano en diferentes edades y estado fisiológicos. Algunas medidas permiten hacer inferencias sobre su composición corporal, crecimiento y desarrollo físico. Su correcta aplicación requiere personal adiestrado, técnicas específicas e instrumentos calibrados.

**Apetito.** Antojo de comer. Sensación que se tiene cuando se desea ingerir algún alimento en particular.

### B

**Bulimia.** Apetito excesivo.

**Bulimia nerviosa.** Trastorno de la conducta de origen emocional caracterizado por el consumo de grandes cantidades de alimento de manera incontrolable y recurrente (atracones), pérdida moderada o nula de peso e hiperactividad física.

### D

**Desarrollo.** Diferenciación y especialización sucesiva de órganos y sistemas. También se refiere al incremento de habilidades y destrezas psicomotoras, relaciones afectivas y socialización del niño. No equivale a crecimiento.

**Desnutrición.** Estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrientes y que se manifiesta un cuadro clínico característico.

## **E**

**Estado de nutrición.** Circunstancia en que se encuentra la nutrición de un individuo en un momento determinado.

## **F**

**Fruta.** Producto de la fecundación de las plantas que suele contener las semillas. Junto con las verduras, las frutas son la única fuente con una concentración apreciable de vitamina C. Además contienen carotenos, folatos, vitamina K y fibras. Se recomienda incluirlas abundantemente en la dieta y consumirlas de preferencia crudas bien lavadas.

## **G**

**Guías alimentarias.** Son un instrumento educativo que traduce y adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricios y composición de alimentos en mensajes prácticos que facilitan a la población en general la selección, conservación, manejo, preparación y consumo de alimentos.

## **H**

**Hábitos alimentarios.** Conjunto de conductas, adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo.

**Hidratos de carbono.** Compuestos orgánicos integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno, que constituyen la principal fuente de energía en la dieta (por gramo aportan aproximadamente 4kcal o 17k).

**Hierro.** Nutrimiento indispensable para el ser humano. Interviene en la respiración, desde la distribución del oxígeno en el organismo hasta las transformaciones de energía en cada célula.

## I

**Índice de masa corporal (IMC).** También conocido como índice de Quetelet. Razón que se establece al dividir el peso corporal expresado en kilogramos (kg) entre la estatura expresada en metros (m) elevada al cuadrado, por ejemplo para una persona con 60.25 kg de peso y estatura de 1.65m, el índice resulta de 22.13.

## M

**Microorganismo.** Organismo que no puede verse a simple vista. Los microorganismos incluyen bacterias, virus, protozoarios, hongos, levaduras y algas unicelulares.

**Mala nutrición.** Término utilizado para implicar tanto deficiencias como excesos de uno o más nutrientes.

## N

**Nutrición.** Originalmente sinónimo de alimentación, pero en su uso técnico actual, nutrición es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes por el organismo. La nutrición es fundamentalmente un proceso celular que ocurre en forma continua y está determinado por la interacción de factores genéticos y ambientales; entre los últimos se destaca la alimentación y factores de tipo físico (clima, altitud, etc.), biológico, psicológico y sociológico.

## O

**Obesidad.** Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. En esencia, la obesidad se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose el exceso en forma de grasa.

## P

**Proteína.** Polímero formado por la unión de aminoácidos mediante enlaces peptídicos. Su principal función en la dieta es aportar aminoácidos.

**Pubertad.** Etapa del desarrollo físico que se caracteriza por aceleración en el crecimiento, cambios en la composición corporal y maduración sexual. Aproximadamente inicia entre los 9 a 13 años de edad y finaliza entre los 14 a los 18 años.

## R

**Ración o porción.** Cantidad arbitraria de alimento que suele calcularse para consumo individual.

## S

**Sobrepeso.** Se refiere a la condición en que el peso real excede al límite superior esperado para la talla. No necesariamente es un indicador de obesidad, ya que el peso corporal alto puede deberse a otros factores como el desarrollo de la musculatura y del esqueleto, la acumulación de líquidos, e incluso a tumores.

**Sodio.** Nutrimiento inorgánico. Conjuntamente con el cloro regula el volumen, la presión osmótica, y la carga eléctrica del fluido extra-celular donde es el principal catión. Interviene en la contracción muscular, la conducción nerviosa, la absorción de algunos nutrimentos y en menor grado en la constitución de los huesos

## T

**Talla.** Aunque en el campo de la Nutriología, particularmente en lo concerniente a la evaluación del estado de nutrición se le emplea como sinónimo de estatura, su etimología viene de tallar o esculpir, en el sentido de dar forma. Por ello, es correcto emplearla para las tallas de ropa, pero no tanto en antropometría. Preferir estatura.

## V

**Verduras.** Junto con las frutas, son la única fuente con concentraciones apreciables de vitamina C. Son también buena fuente de carotenos, folato, vitamina K, fibra y a veces de energía. Se recomienda incluirlas abundantemente en la dieta y consumirlas de preferencia crudas bien lavadas.

**Valor nutritivo.** El valor de un alimento para la nutrición o valor nutritivo, tiene tres componentes: un valor nutrimental, un valor sensorial y un valor sociocultural. A su vez el valor nutrimental resulta de la composición del alimento multiplicada por su consumo que es individual y circunstancial. Los valores sensoriales y socioculturales son subjetivos.

# PROPUESTA



**UNIVERSIDAD ESTATAL  
“PENÍNSULA DE SANTA ELENA”**

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

**DISEÑO DE LA GUÍA NUTRICIONAL “ALIMENTATE  
PARA UN BUEN VIVIR” PARA LOS ADOLESCENTES  
DEL “COLEGIO TÉCNICO MUEY”.**

**AUTORAS:  
MOROCHO ASHQUI ROCÍO ALEXANDRA  
TOMALÁ BAQUE ERIKA JENNIFER**

**TUTORA:  
Lcda. CARMEN BAILÓN MUÑIZ, MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**2012-2013**

## ANTECEDENTES

El adolescente debido a los cambios fisiológicos, físicos y psicológicos que experimenta durante esta etapa aumenta los requerimientos nutricionales, y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

En los países desarrollados los hábitos alimentarios se caracterizan por un consumo excesivo de alimentos, que superan las recomendaciones establecidas de energía y nutrientes para el conjunto de la población. Se sigue una dieta rica en proteínas y grasas de origen animal y se ha disminuido considerablemente el consumo de carbohidratos. Esta modificación en los hábitos de alimentación es el reflejo de la evolución que vive la sociedad y los cambios en el estilo de vida, factores que han reducido el tiempo que se dedica a la compra y preparación de alimentos.

A pesar de que en Ecuador existen programas nutricionales dirigidos a niños escolares no existe un programa exclusivo para el adolescente que se pueda aplicar dentro de una institución educativa. Por tal motivo se realizó esta investigación para identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes obteniendo como resultado alteraciones nutricionales por factores económicos, sociales, biológicos y psicológicos. No obstante se pudo obtener que existen adolescentes con sobrepeso, bajo peso, el cual una vez analizada e interpretada el estudio se concluyó que se debe a la falta de conocimiento sobre el grado nutricional de los alimentos, hábitos inadecuados, pues el adolescente en esta edad ingiere “las comidas rápidas” ricas en grasas y carbohidratos.

De acuerdo a las encuestas realizadas y al análisis de las mismas, identificamos algunos factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Técnico Muey; aspectos como la falta de conocimiento sobre cómo llevar una alimentación adecuada, la importancia de consumir alimentos por su grado nutricional, ingreso económico insuficiente, influencia de marketing y publicidad

en la elección de los alimentos, provocando desequilibrios nutricionales y alteraciones en crecimiento y desarrollo.

Ante estas circunstancias considerando que se pueden orientar los patrones alimentarios de los jóvenes, se plantea la necesidad de diseñar una guía nutricional “ALIMENTATE PARA UN BUEN VIVIR”. La guía contempla una revisión de conceptos básicos de alimentación, recomendaciones de acuerdo a la edad y una lista de alternativas en la preparación de alimentos con un valioso aporte de nutrientes, que permitirá ampliar conocimientos sobre la alimentación saludable para ayudar a mejorar la calidad de vida, y lograr un crecimiento y desarrollo óptimo, con el fin de prevenir alteraciones de salud por situaciones carenciales a más de las pautas para llevar una vida saludable.

### **MARCO INSTITUCIONAL**

Esta propuesta se desarrollará en la provincia de Santa Elena, cantón Salinas, Parroquia José Luis Tamayo, en el “Colegio Mixto Técnico Muey”, teniendo como población los adolescentes de 10 a 19 años y los profesores, para fortalecer los conocimientos y ayudar a mejorar la calidad de vida y lograr un crecimiento y desarrollo óptimo.

## MATRIZ FODA

| <b>FORTALEZAS</b>  | <b>OPORTUNIDADES</b>   |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Talento humano disponible</li> <li>2. Material disponible</li> <li>3. Participación positiva de los estudiantes</li> <li>4. Colaboración del médico del colegio</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacitación al talento humano sobre temas de nutrición</li> <li>2. Facilitación del material a cada estudiante</li> <li>3. Facilitación de programas subsidiados por el estado.</li> <li>4. Trabajo en equipo con otras instituciones implementando la guía nutricional.</li> </ol> |
| <b>DEBILIDADES</b>   | <b>AMENAZAS</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bares escolares con productos de bajo valor nutritivo.</li> <li>2. Actitud negativa en el expendio de variedades de alimentos.</li> <li>3. Despreocupación de los padres en la alimentación del adolescente.</li> <li>4. Falta de apoyo municipal</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mayor incidencia de alteraciones nutricionales</li> <li>2. Vulnerabilidad a enfermedades</li> <li>3. Bajo rendimiento escolar</li> <li>4. Continuo deterioro de las instalaciones</li> </ol>   |

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Fomentar conocimientos sobre la alimentación saludable que ayuden a mejorar la calidad de vida, logrando un crecimiento y desarrollo óptimo, a fin de prevenir alteraciones de salud por situaciones carenciales.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Diseñar una guía nutricional de acuerdo a la pirámide nutricional para los adolescentes de 10 a 19 años.
2. Implementar la guía nutricional como modulo educativo en la Institución Educativa de fácil uso y comprensión a corto plazo.
3. Educar sobre los estilos de vida, hábitos alimenticios saludables para prevenir el bajo peso, sobrepeso u obesidad
4. Promover elección y consumo de alimentos según los grupos de la pirámide nutricional.

### **ACTIVIDADES**

- ✓ Planificar acciones que se realizaran en el diseño de la guía
- ✓ Recolección, análisis e interpretación de información.
- ✓ Selección de contenidos con términos de fácil comprensión y esencial para la guía.
- ✓ Elección de los gráficos educativos y el consumo alimentario con colores atractivos.
- ✓ Planificación del módulo educativo
- ✓ Selección de los días, horarios para el módulo
- ✓ Coordinación con el director del colegio

- ✓ Coordinación con el médico general del establecimiento para el desarrollo del módulo
- ✓ Coordinación con los docentes guías del curso para el desarrollo del módulo
- ✓ Elaboración de la tabla de IMC según edad y sexo.
- ✓ Implementación de la guía nutricional en los adolescentes.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

1. Aceptación favorable de la guía por parte del adolescente y la Institución Educativa
2. Cambios en la práctica de los hábitos alimenticios
3. Concienciación del adolescente a la hora de elegir el alimento
4. Implementación de la guía por parte de los bares escolares
5. Mayor control en la alimentación por parte de los padres

## **ESTRATEGIAS**

Para la implementación de la guía se ha establecido estrategias que comprende:

- **MÓDULO EDUCATIVO.-** Estarán dirigidos a todos los adolescentes del colegio, la misma que contiene información clara, concisa y comprensible; abarcaran un capítulo por semana, la misma que será evaluada por proceso de enseñanza – aprendizaje.
- **SUPERVISIÓN CONTINUA.-** Se debe supervisar de forma continua a la enfermera encargada de salud escolar del área pertinente, la misma que deberá valorar la situación nutricional.
- **INCENTIVO.-** Se otorgará un certificado por haber asistido al módulo de capacitación sobre la guía nutricional a todos los estudiantes.

## BENEFICIARIOS

### DIRECTO

Los estudiantes de 8vo año básico a 3er año de bachillerato del Colegio Fiscal Técnico Muey.

### INDIRECTO

1. Los familiares de los adolescentes, ya que ampliarán los conocimientos del tema
2. Los docentes

## PRESUPUESTO ECONÓMICO

| ACTIVIDAD                             | RECURSOS            | CANTIDAD | COSTO UNITARIO | TOTAL           |
|---------------------------------------|---------------------|----------|----------------|-----------------|
| Implementación de la guía nutricional | Gigantografías      | 6        | \$ 30.00       | \$180.00        |
|                                       | Papelografos        | 6        | \$0.25         | \$1,50          |
|                                       | Guía nutricional    | 4        | \$40.00        | \$160.00        |
|                                       | Marcadores          | 4        | \$0.60         | \$2.40          |
|                                       | Borradores          | 2        | \$0.30         | \$0.60          |
| Elaboración de la guía                | Internet            | 50hrs    | \$0.50         | \$25.00         |
|                                       | Impresiones         | 200      | \$0.15         | \$30.00         |
|                                       | Diseñador grafico   | 1        | \$30.00        | \$30.00         |
|                                       | Imprenta empastados | 4        | \$20.00        | \$80.00         |
| Refrigerio                            | Ensalada de frutas  | 300      | \$1.00         | \$300.00        |
| <b>TOTAL</b>                          |                     |          |                | <b>\$809.50</b> |

Elaborado: Morocho R y Tomalá E.

## CRONOGRAMA

| <b>ELABORACIÓN DE LA GUÍA NUTRICIONAL “ALIMENTATE PARA UN BUEN VIVIR” DIRIGIDO PARA LOS ADOLESCENTES DEL “COLEGIO TÉCNICO MUEY”</b> |   |               |                                       |
|---|---|---------------|---------------------------------------|
| <b>FASES</b>  | <b>ACTIVIDADES</b>  | <b>TIEMPO</b> | <b>RESPONSABLE</b>                    |
| <b>Recolección de datos</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Búsqueda de información</li> <li>✓ Análisis de la información obtenida</li> <li>✓ Selección de la información esencial e importante para la guía</li> <li>✓ Elección de los gráficos según los temas.</li> </ul>                       | 15 días       | <b>ROCÍO MOROCHO<br/>ERIKA TOMALÁ</b> |
| <b>Diseño y elaboración de la guía</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diseño de la portada de la guía</li> <li>✓ Desarrollo del contenido</li> <li>✓ Inclusión de los gráficos a la guía.</li> <li>✓ Elaboración de la tabla con el plan de alimentación saludable según la edad o ciclo de vida.</li> </ul> | 10 días       | <b>ROCÍO MOROCHO<br/>ERIKA TOMALÁ</b> |

**Elaborado:** Morocho R y Tomalá E.

## CRONOGRAMA

| <b>MÓDULO EDUCATIVO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA GUÍA NUTRICIONAL A LOS ADOLESCENTES</b> |   |                 |                |                               |
|--|---|-----------------|----------------|-------------------------------|
| <b>TEMA</b>  | <b>CONTENIDO</b>  | <b>DIRIGIDO</b> | <b>TIEMPO</b>  | <b>EVALUACIÓN</b>             |
| <b>UNIDAD I<br/>ADOLESCENCIA</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Características de la adolescencia</li> <li>✓ Cambios en la pubertad</li> <li>✓ Alimentación en la adolescencia</li> </ul> | Adolescentes    | PRIMERA SEMANA |                               |
| <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ tipos de actividad física</li> <li>✓ alimentación según la actividad física realizada</li> </ul>                           | Adolescentes    | SEGUNDA SEMANA | TEST ENSEÑANAZA – APRENDIZAJE |
| <b>UNIDAD II<br/>PIRAMIDE NUTRICIONAL</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ grupos alimentarios</li> <li>✓ tabla de alimentación saludable según la edad</li> </ul>                                    | Adolescentes    | TERCERA SEMANA |                               |
| <b>ESTADO NUTRICIONAL</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ peso</li> <li>✓ talla</li> <li>✓ IMC</li> <li>✓ tabla de IMC según la edad</li> </ul>                                      | Adolescentes    | CUARTA SEMANA  | TEST ENSEÑANAZA – APRENDIZAJE |

**Elaborado:** Morocho R y Tomalá E.

## CRONOGRAMA

| <b>MÓDULO EDUCATIVO SOBRE LA GUÍA NUTRICIONAL A LOS ADOLESCENTES</b> |  |                 |               |                               |
|--|--|-----------------|---------------|-------------------------------|
| <b>TEMA</b>  | <b>CONTENIDO</b>   | <b>DIRIGIDO</b> | <b>TIEMPO</b> | <b>EVALUACIÓN</b>             |
| <b>UNIDAD III<br/>TRASTORNOS<br/>NUTRICIONALES</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ obesidad</li> <li>✓ anorexia nerviosa</li> <li>✓ bulimia</li> </ul>   | Adolescentes    | QUINTA SEMANA | TEST ENSEÑANAZA – APRENDIZAJE |
| <b>RECOMENDACIONES ANTE TRASTORNOS NUTRICIONALES</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ante la obesidad</li> <li>✓ ante el bajo peso</li> <li>✓ sobrepeso</li> <li>✓ como mantener peso ideal</li> </ul> | Adolescentes    | SEXTA SEMANA  | TEST ENSEÑANAZA – APRENDIZAJE |

**Elaborado:** Morocho R y Tomalá E.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CEPAL. (1996). Panorama social de América Latina. Santiago de Chile, CEPAL.
- FAO. (2000). Guía de alimentación y salud del adolescente. Consultado [http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietética/guía/etapas/adolescencia/necesidades\\_de\\_nutri.Htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietética/guía/etapas/adolescencia/necesidades_de_nutri.Htm)
- FAO. (1996). Sexta encuesta alimentaria mundial. Roma.
- FAO. (1998). Hojas de balance de alimentos ([www.fao.org](http://www.fao.org)).
- FAO/ILSI. (1998). Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) y educación en nutrición para el público. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe, Santiago de Chile.
- FAO/OMS. (1998). Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos. Informe de una consulta conjunta FAO/OMS, Nicosia, Chipre. Roma.
- Morón, C. (1998). Situación alimentaria y nutricional de América Latina. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe, Santiago de Chile.
- OPS/OMS. (1998). La salud de las Américas. Publicación Científica. Washington.
- Tojo Sierra R, LeisTrabazo R. (2001). Obesidad infantil. Factores de riesgo y comorbilidades. En: Serra Majem L, Aranceta BatrinaJ, eds. Obesidad Infantil y Juvenil. Estudio Enkid. Barcelona.

**ANEXO  
DE LA  
PROPUESTA**

# UNA PROPUESTA DE VIDA SALUDABLE

## GUÍA NUTRICIONAL DEL ADOLESCENTE

UNA ALIMENTACIÓN VARIADA DURANTE EL DÍA ES  
AGRADABLE Y NECESARIA PARA LA SALUD

CONSUMA TODOS LOS ALIMENTOS EN PORCIONES QUE A  
CONTINUACION PRESENTAMOS

