



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

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

**FACTORES NUTRICIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL BAJO
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES.
UNIDAD EDUCATIVA PALMAR. SANTA ELENA.
2013-2014**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADAS EN ENFERMERÍA

**AUTORAS:
POZO LIRIANO LASTENIA CLARIBEL
VILLÓN GONZÁLEZ KATHERINE JOHANNA**

**TUTORA:
LIC. SONNIA SANTOS HOLGUÍN, MSc.**

**LA LIBERTAD ó ECUADOR
2014**

**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

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

**FACTORES NUTRICIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL BAJO
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES.
UNIDAD EDUCATIVA PALMAR. SANTA ELENA.
2013-2014**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADAS EN ENFERMERÍA

**AUTORAS:
POZO LIRIANO LASTENIA CLARIBEL
VILLÓN GONZÁLEZ KATHERINE JOHANNA**

**TUTORA:
LIC. SONNIA SANTOS HOLGUÍN, MSc.**

**LA LIBERTAD ó ECUADOR
2014**



APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación: **FACTORES NUTRICIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES. UNIDAD EDUCATIVA PALMAR. SANTA ELENA. 2013-2014**, elaborado por la **Sra. Lastenia Claribel Pozo Liriano y Srta. Katherine Johanna Villón González**, 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 en Enfermería, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la Apruebo en todas sus partes.

Es todo en cuanto puedo manifestar en honor a la verdad.

Atentamente.

Lcda. Sonnia Santos Holguín. MSc.

TUTORA

CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA

En mi calidad de Licenciado en Educación Básica, luego de haber revisado y corregido la tesis **FACTORES NUTRICIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES. UNIDAD EDUCATIVA PALMAR. SANTA ELENA. 2013-2014**, previo a la obtención del Título de **LICENCIADAS 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, **POZO LIRIANO LASTENIA CLARIBEL Y VILLÓN GONZÁLEZ KATHERINE JOHANNA**, certifico que está habilitada con el correcto manejo del lenguaje, claridad en la expresión, coherente en los conceptos, adecuado empleo de la sinonimia, corrección ortográfica y gramatical.

Es cuanto puedo expresar en honor a la verdad.

La Libertad, Septiembre del 2014

Ezequiel Israel Suárez Suárez
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA
C.I. 0926670282



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación se lo dedicamos a nuestros padres por habernos brindado su apoyo constante, por el cariño y la comprensión. A ustedes quienes han sabido formarnos con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual nos ha ayudado a salir adelante buscando siempre el mejor camino, quienes fueron pilares fundamentales en nuestras decisiones.

A nuestros docentes, gracias por su tiempo, apoyo así como por la sabiduría que nos transmitieron en el desarrollo de nuestra formación profesional.

Lastenia y Katherine



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por estar con nosotras en cada paso que dábamos, por fortalecer nuestros corazones e iluminar nuestra mente y por haber puesto en nuestro camino a aquellas personas que han sido nuestro soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A nuestros padres y familiares por el apoyo incondicional, la alegría y la fuerza necesaria para seguir adelante y conseguir lo anhelado,

A la Lcda. Sonia Santos, por su generoso aporte y entrega de conocimientos valiosos para la consecución del siguiente trabajo,

A la Unidad Educativa Palmar por permitirnos ejecutar nuestra tesis y a la Universidad Estatal Península de Santa Elena por la formación profesional recibida.

Lastenia y Katherine



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

TRIBUNAL DE GRADO

Lcdo. Guillermo Santa María. MSc.
**DECANO DE LA FACULTAD
DE C.C. SOCIALES Y DE LA SALUD**

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

Lcda. Fátima Morán Sánchez. MSc
PROFESORA DEL ÁREA

Lcda. Sonnia Santos Holguín. MSc
TUTORA

Abg. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

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

**FACTORES NUTRICIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL BAJO
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES.
UNIDAD EDUCATIVA PALMAR.
SANTA ELENA. 2013-2014**

Autores: Pozo Liriano Lastenia Claribel
Villón González Katherine Johanna
Tutora: Lic. Sonia Santos Holguín. Msc.

RESUMEN

Los factores nutricionales en relación con el bajo rendimiento académico en los países desarrollados están condicionados por factores de diversa índole en este caso el estado nutricional como factor relevante. De acuerdo a la Organización Mundial de Salud (OMS) y sus parámetros relacionados con el IMC, evidenció que los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar no están exentos de presentar un desequilibrio nutricional inapropiado teniendo un 70% con IMC no adecuado del cual el 38% presentan desnutrición y el 32% sobrepeso, por el hecho de que en el área institucional no se han manejado estrategias para informar a los estudiantes la forma de alimentarse adecuadamente. Para alcanzar los objetivos de las variables se utilizó como base de datos el récord de calificaciones, se encontró que el 49% de los adolescentes presentan bajo rendimiento académico de los cuales el 17% se encuentran con promedio P.A.A.R. además de presentar desnutrición y el 21% sobrepeso. Demostrando que los factores nutricionales son los que influyen en el rendimiento académico. La modalidad que se empleó fue de campo porque se realizó en el mismo lugar de los hechos y bibliográfica porque se sustenta de fuentes de diversos autores. Como conclusión se plasma que los factores nutricionales sí influyen en el rendimiento del aprovechamiento de los estudiantes. Al final del trabajo de investigación se elaboró una propuesta que consiste en diseñar una guía nutricional alternativa con productos locales y de bajo costo que contribuya al buen estilo de vida y al óptimo rendimiento académico dirigido a los adolescentes de la Unidad Educativa antes mencionada.

PALABRAS CLAVES: Factores Nutricionales - Rendimiento Académico ó Adolescentes - IMC.

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

**NUTRITIONAL AND ITS INFLUENCE FACTORS ON ACADEMIC
PERFORMANCE IN TEENAGERS.
EDUCATIONAL UNIT PALMAR.
SANTA ELENA. 2013-2014**

Autores: Pozo Liriano Lastenia Claribel
Villón González Katherine Johanna
Tutora: Lic. Sonia Santos Holguín. Msc.

ABSTRACT

Nutritional factors in relation to underachievement in developed countries are conditioned by different factors in this case the nutritional status as a relevant factor. According to the World Health Organization (WHO) and related to IMC parameters, showed that adolescents Education Unit Palmar are not exempt from filing an inappropriate nutritional imbalance having a 70% unsuitable which IMC 38% are malnourished and 32% overweight, by the fact that in the institutional area have not driven strategies to inform students how to properly feed. To achieve the objectives of the variables was used as a database record ratings, it was found that 49% of adolescents have low academic performance of which 17% are averaging P.A.A.R besides presenting malnutrition and 21% overweight. Proving that nutritional factors are influencing academic performance. The method employed was field because it was made in the same scene and literature because it is based on sources from different authors. In conclusion, plasma that nutritional factors do influence the performance of student achievement. At the end of a research proposal is to design an alternative nutritional guide with local and inexpensive products that contribute to good lifestyle and optimal academic performance aimed at teenagers of the aforementioned educational unit was developed.

KEY WORDS: Nutrition Facts - Academic Performance - Teenagers - IMC.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
APROBACIÓN DE LA TUTORA	ii
CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
TRIBUNAL DE GRADO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
ÍNDICE DE ANEXO	xi
PROPUESTA	xiii
INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del Problema	3
Justificación	6
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Hipótesis	8
CAPÍTULO I	
MARCO TEÓRICO	
1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	9
1.2.FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	10
1.2.1. Morfofisiología del aparato afectado	10

1.2.2. Enfermedades que pueden darse a consecuencia de malos hábitos alimenticios	11
1.2.3. Rendimiento académico	12
1.2.4. Tipos de rendimiento académico	13
1.2.5. Bajo Rendimiento Académico	14
1.2.6. Factores nutricionales	18
1.2.7. Micronutrientes	19
1.2.8. Macronutrientes	19
1.2.9. Índice de Masa Corporal	20
1.2.10. Teorías de Enfermería	22
1.2.11. Diagnóstico, resultados, intervenciones y actividad	24
1.3. MARCO LEGAL	
1.3.1. Constitución Política de la República del Ecuador	25
1.3.2. Ley Orgánica de Salud	26
1.3.3. Código de la Niñez y Adolescencia	28
1.3.4. Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017	29
1.3.5. Políticas y lineamientos estratégicos	32
1.3.6. Programas del MSP	33
1.4. MARCO CONCEPTUAL	36

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Diseño de la investigación	38
2.2. Modalidad de la Investigación	38
2.3. Tipo de investigación	39
2.4. Método de investigación	39
2.5. Población y muestra	40
2.6. Operacionalización de las variables	42
2.7 Prueba Piloto	46
2.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
2.9. Procedimiento para la obtención de datos	46
2.10. Procesamiento de datos	47
2.11. Presentación de datos	47
2.12. Talento humano	48
2.13. Consideraciones éticas	48

CAPÍTULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Análisis e Interpretación de Resultados	49
--	----

CONCLUSIONES	55
---------------------	-----------

RECOMENDACIONES	56
------------------------	-----------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
-----------------------------------	-----------

BIBLIOGRAFÍA	60
---------------------	-----------

ANEXOS	62
---------------	-----------

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Permiso para obtener datos	62
Anexo 2. Permiso para ejecutar el trabajo de titulación	63
Anexo 3. Consentimiento informado para los participantes	64
Anexo 4. Encuesta para la obtención de datos	66
Anexo 5. Cronograma	71
Anexo 6. Presupuesto	73
Anexo 7. Patrones de crecimiento-Talla/Niñas	74
Anexo 8. Patrones de crecimiento-Talla/Niños	75
Anexo 9. Patrones de crecimiento-Peso/Niñas	76
Anexo 10. Patrones de crecimiento-Peso/Niños	77
Anexo 11. Patrones de crecimiento-IMC/Niñas	78
Anexo 12. Patrones de crecimiento-IMC/Niños	79
Anexo 13. Cuadros y gráficos	
1. Población de estudio	80
Anexo 14. Cuadros y gráficos	
2. Muestra de estudios	81
Anexo 15. Cuadro de resultados de objetivos	
3. Estado nutricional relacionado con bajo rendimiento académico	82
4. Estado nutricional relacionado con el sexo	83
5. Rendimiento académico relacionado con el sexo	84
6. Factores nutricionales de riesgos relacionados con el sexo	85
Anexo 16. Cuadros y gráficos de resultados de las encuestas	
7. Edad de la muestra en estudio	86
8. Sexo de la muestra en estudio	87
9. Material de construcción de vivienda	88
10. El/la estudiante trabaja	89
11. Con quien vive usted	90
12. Instrucción del representante legal	91

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

13. IMC de los adolescentes en estudio	92
14. Desayuna al ir al colegio	93
15. Cuantas comidas ingiere diariamente	94
16. Consume alimentos naturales	95
17. Consume alimentos industrializados	96
18. Alimentos que consume en casa	97
19. Alimentos que consume en el colegio	98
20. Cuando no desayuna pierde la concentración en clases	100
21. Ingiere algún suplemento vitamínico	101
22. Al estudiar o realizar la tarea se siente agotado	102
23. Chequeos médicos frecuentes	103
24. Falta constantemente a clases	104
25. Técnicas de estudio	105
26. Reporte de calificaciones del año lectivo 2013-2014	106
27. Dialoga con sus padres	107
Anexo 17. Evidencias fotográficas de la Unidad Educativa Palmar	108
Anexo 18. Porcentaje de URKUND	111

PROPUESTA

Antecedentes	113
Marco Institucional	114
Matriz FODA	115
Objetivo General	116
Objetivos Específicos	116
Actividades	134
Presupuesto	134
Cronograma de charlas	135
Plan de charlas	136
Referencias Bibliográficas	141
Bibliografía	142
Anexos	143



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación aborda un tema de permanente actualidad dentro del sistema educativo, el cual está dirigido a conocer las causas que originan los factores nutricionales y su influencia en el bajo rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar, cabe recalcar que la oportunidad de desarrollar el trabajo investigativo en esta Institución Educativa tiene el propósito de analizar, comprobar y proponer vías de solución al problema en mención.

Los hábitos alimenticios y riesgos nutricionales son problemas que afectan a familia, comunidad y en especial a los adolescentes en la etapa estudiantil dejando como consecuencia un desequilibrio en el crecimiento y desarrollo que se evidencia notablemente en su actividad estudiantil, al enfocar este problema nos damos cuenta de la importancia que tiene por que día a día los adolescentes se ven más afectados por los malos hábitos alimenticios los mismos que son proporcionados en el bar escolar e incluso por sus propios padres, es por esto que se observa diferentes problemas relacionados a la mal nutrición como el bajo rendimiento académico, anemia, desnutrición, sobrepeso, pre-obesidad, obesidad.

Cabe señalar que pese a la gran importancia que la nutrición tiene dentro del ámbito educativo, es poco o nada lo que se ha hecho para conocer esta lamentable realidad que afecta a los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar, aspirando que de una u otra manera el sistema educativo de nuestro país, permita a los futuros profesionales insertarse en el mundo globalizado en que estamos inmersos.

La justificación se refiere a las circunstancias que fijan las razones lógicas y valederas para efectuar la investigación, luego se presentan los objetivos, general que permiten determinar los factores nutricionales que inciden en el bajo rendimiento académico de los adolescentes, los específicos que diagnostican, orientan y guían todo el proceso investigativo con soluciones y metas alcanzables con la elaboración de una guía alimentaria para ser difundida en la institución.

En el Capítulo I se enfatiza sobre el marco teórico que es la esencia de la investigación, dirigiéndose a la problemática y anexando antecedentes investigativos realizados anteriormente por diferentes autores, también se hace referencia al marco legal con sus respectivas leyes, normas, artículos que fundamentan el trabajo en mención y el marco conceptual resalta los conceptos básicos.

En el Capítulo II se establece la metodología la cual se realiza con el método de campo ya que esta investigación se da en el mismo lugar donde sucede el fenómeno, es decir en la Unidad Educativa Palmar, la documental bibliográfica que se conceptualiza en base a criterios de diversos autores, en la población y muestra, se determina el número total de estudiantes en estudio y la muestra que se calcula por medio de la fórmula, luego la Operacionalización de las Variables categorizada por dimensiones, indicadores y escalas, incluyendo a la vez las técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimiento para la obtención de datos, talento humano y consideraciones éticas.

En el Capítulo III consta el análisis e interpretación de los resultados de las encuestas presentando cuadros y gráficos con los respectivos porcentajes, para así dar paso a la validación de la Hipótesis, en este capítulo también se incluyen las conclusiones y recomendaciones que plantean los pormenores detectados y propone varias sugerencias.

Para concluir se realiza una Propuesta y se elabora una Guía Nutricional Alternativa como instrumento educativo, científico y necesario para manejar una alimentación apropiada de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar. Y con esto ayudar a mejorar su proceso enseñanza-aprendizaje y su desenvolvimiento académico.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La nutrición es la ingesta de alimentos en correlación con los requerimientos dietéticos de nuestro organismo, las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables, productivas y a aprender con más facilidad, la buena nutrición constituye un beneficio enorme para las familias, comunidades y al mundo en general es por esto que los factores nutricionales juegan un papel trascendental en los adolescentes porque sus requerimientos son mayores debido a sus cambios biológicos, desarrollo físico y mental propios de su edad, para ello se requieren importantes cantidades de macro y micro nutrientes.

Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o más elementos nutritivos, que contribuyen al buen funcionamiento de todos los órganos vitales del cuerpo, la asociación de todos estos factores traerá como resultado un adolescente bien nutrido capaz de realizar todas las actividades físicas y mentales que se presentan en el campo estudiantil, se considera que si existe un desequilibrio entre el consumo y gasto de energía, los adolescentes pueden presentar un deterioro de su estado nutricional, ya sea por el déficit o por el exceso de alimentos y es aquí donde se hace frente a la alimentación, seleccionando los alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada en el colegio cómo en el hogar donde se vincula el adolescente. (Enriquez, 2009)¹

Haciendo énfasis en la alimentación, se recomienda seccionar las comidas en tres períodos desayuno, almuerzo y merienda a más del refrigerio, estableciendo horarios de alimentación con el fin de mejorar el rendimiento académico, ya que es uno de los temas más investigados en educación, es por esto que el trabajo de investigación se enfoca acerca del por qué los adolescentes no obtienen un buen rendimiento académico.

El rendimiento académico es la medida de las capacidades respondientes o indicativas que se manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. (Pizarro J. D, 2008)²

El autor hace referencia que el rendimiento académico es la capacidad que tiene el ser humano para responder ante cualquier situación en base de conocimiento científico, pensamiento crítico que se adquiere durante un proceso de formación.

Varios autores refieren que el rendimiento académico es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante tanto sus: cualidades individuales, su medio socio familiar, su alimentación y su realidad escolar. También señalan que mejorar los rendimientos escolares no sólo se basa en adquirir las mejores notas por parte de los alumnos, sino aumentar el grado de satisfacción psicológica y de su bienestar. (Adell, 2003)³

Las definiciones expuestas anteriormente muestran que el rendimiento académico es un constructo complejo, que viene determinado por un gran número de variables y las correspondientes interacciones de diversos referentes: inteligencia, motivación, personalidad, actitudes, entre otros.

En Atlanta-Georgia se realizaron investigaciones de sangre y orina de adolescentes con bajo rendimiento académico, llegando a los siguientes resultados: 95% presenta deficiencias de antioxidantes, 90% deficiencias de Ácidos Grasos Omega 3 y 6, 75% deficiencias de Zinc, 40% deficiencias de vitaminas del complejo B con el único objetivo de encontrar las causas que abordan esta temática en particular. (Roel, 2010)⁴

En América Latina, realizaron investigaciones del porque los adolescentes presentan problemas en su rendimiento académico, éste estudio reveló que un 68,79% se debe a factores nutricionales, el cual se proyecta entre la situación socio económica de los progenitores, parámetro cultural de las familias de los adolescentes, del entorno donde se desarrollan, falta de preparación académico, falta de productos alimenticios en la población. Es evidente que son varios los factores que se relacionan a esta temática, porque al hablar de nutrición lo hacemos de un proceso fisiológico e involuntario del ser humano. (Castro, 2008)⁵

En nuestro país Ecuador las Universidades, Politécnica Salesiana del Ecuador (2008), Tecnológica Equinoccial (2009) y Técnica de Ambato (2010) realizaron estudios sobre el estado nutricional y su influencia en el rendimiento académico en los adolescentes, concluyendo que una inadecuada alimentación conlleva al problema antes mencionado, es decir que el mal uso de los alimentos que se da en muchas poblaciones donde exactamente padecen este fenómeno.

Se evidencia que por desconocimiento de las madres en la preparación de platos nutritivos, sus hijos se suman a esta situación, pero se debe hacer conciencia en beneficio de los niños/niñas mejorar su alimentación y su rendimiento académico, ya que la preparación académica que reciban será el futuro de ellos y de la patria.

En la Provincia de Santa- Elena aún no se han realizado estudios acerca del porque los factores nutricionales conllevan a un bajo rendimiento académico en los adolescentes; Proyectándonos así en ser los pioneros en realizar este trabajo de investigación, comprobando que son dichos factores que afectan esta temática en donde la población en estudio son los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar de la Provincia de Santa Elena que se encuentren legalmente matriculados.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación pretende ampliar los conocimientos sobre la relación que existe entre los requerimientos nutricionales del adolescente y su desempeño en la actividad estudiantil, lo que contribuirá a optimizar las medidas preventivas para evitar un desequilibrio alimenticio y que este influya en su rendimiento académico.

Se justifica también el presente problema por ser un tema de actualidad que involucra no solo a los estudiantes y docentes del centro educativo, sino también a los padres de familia quienes al observar un bajo rendimiento académico de sus hijos optan por retirarlos de la Institución porque desconocen la dieta alimentaria que ellos requieren para su desarrollo físico e intelectual.

En lo que respecta a las variables, se demuestra que los adolescentes presentan bajo rendimiento académico debido a los factores nutricionales ya que estas pudieron observarse y medirse, mediante los indicadores antes expuestos. Enfocándose al futuro, el trabajo investigativo puede conducir a la ejecución de investigaciones posteriores, ya que es un tema que preocupa actualmente a padres de familia, docentes y población en general.

Mediante los conocimientos adquiridos durante este largo proceso, se considera que este tema es de suma validez e importancia investigar para profundizar y conocer con mayor precisión cuáles son los principales factores nutricionales que influyen al bajo rendimiento académico en los adolescentes del Unidad Educativa Palmar y es por este motivo que dejamos claramente identificada que nuestra población investigada son los adolescentes de primero a tercer año de bachillerato del Colegio antes mencionado.

Se fundamenta con las teorías de Virginia Henderson, Calista Roy y Florence Nightingale que nos impulsan a las necesidades básicas y al autocuidado que cada ser humano requiere, por ello es responsabilidad del personal de enfermería desarrollar su rol en cuanto a la prevención de la desnutrición u otros desórdenes alimenticios y a la promoción de una adecuada alimentación que influirá más en el desarrollo biopsicosocial e intelectual del adolescente en edad estudiantil.

El trabajo investigativo, confirma que el bajo rendimiento académico de los adolescentes es causada por los factores nutricionales no adecuados y por lo cual se planteó soluciones a largo y a corto plazo que pudieran mejorar el rendimiento académico de los alumnos. Es así que con la elaboración de una guía nutricional se pretende buscar que estos adolescentes adquieran hábitos alimentarios saludables al igual que un buen rendimiento académico.

Con este trabajo de investigación científica se determinó cómo influyen los factores nutricionales en el bajo rendimiento académico de los adolescentes del Unidad Educativa Palmar quienes obtendrán un nivel de aprendizaje óptimo incorporando en su vida estudiantil hábitos alimenticios saludables, gracias a la guía de alimentación y al plan de charlas que estarán acorde con los estándares de nutrición y de la pirámide nutricional.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar los factores nutricionales que inciden en el bajo rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar para mejorar su aprendizaje.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el estado nutricional de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar.
- Determinar el rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar.
- Identificar cuáles son los factores de riesgos nutricionales que influyen al bajo rendimiento académico en los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar.
- Determinar el Índice de Masa Corporal que más prevalece y su relación con bajo rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar.
- Proponer una guía nutricional alternativa que contribuya al buen estilo de vida y al óptimo rendimiento académico para los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar.

HIPÓTESIS

Los factores nutricionales influyen en el bajo rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar de la Provincia de Santa Elena.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En los antecedentes investigativos encontramos que Laboratories Metamatrix de Atlanta-Georgia realizó investigaciones de sangre y orina de adolescentes con bajo rendimiento académico. En América Latina Castro, Murillo, Valenzuela realizaron una investigación del porque los adolescentes presentan problemas en su rendimiento académico. (F., 2010)⁴

Varios autores realizaron estudios en adolescentes con el fin de demostrar la influencia del estado nutricional en el rendimiento académico, uno de ellos basó su investigación en la sangre y orina de los adolescentes con bajo rendimiento académico evidenciando que el 95% presentaban deficiencias de antioxidantes, 90% deficiencias de Ácidos Grasos Omega 3 y 6, 75% deficiencias de Zinc, 40% deficiencias de vitaminas del complejo B. Cabe recalcar la importancia de los nutrientes en la dieta diaria, siendo primordial en la vida cotidiana de todo ser humano.

En otros países se realizaron estudios demostrando que los factores nutricionales influyen en un 68,79% al bajo rendimiento académico, evidenciando que esta problemática se debía al aspecto socioeconómico, cultural y el entorno que rodea al adolescentes, pero debemos tener claro que la falta de educación y desconocimiento por parte de los progenitores han repercutido en esta situación.

Diferentes aportes de universidades del Ecuador dieron cumplimiento que el bajo rendimiento académico está influenciado en gran parte por la mala nutrición del estudiante en el hogar y por ende en el colegio, tanto es así que diseñaron guías de alimentación para difundirlas en las entidades afectadas por esta problemática.

En la Provincia de Santa Elena aún no se ha realizado un estudio acerca del porque los factores nutricionales conllevan a un bajo rendimiento académico a los adolescentes es por esto que hemos elegido este importante tema para nuestra tesis.

1.2. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

1.2.1. Morfofisiología del aparato afectado

En lo que respecta a la Morfofisiología, el Sistema Digestivo es un conjunto de órganos que su principal función es la digestión, es decir la transformación de los nutrientes que están en los alimentos en sustancias más sencillas para que puedan ser absorbidas y llegar a todas las células del organismo, es así que en el trabajo de investigación se trató acerca de los nutrientes que en mayoría los adolescentes no consumen.

Al tratar de explicar esta realidad que para muchos es normal, el comer desordenadamente, eligiendo en primera elección comida chatarra, ácida y dulces que preferir una fruta, vegetales que ayudan en gran parte a regular tu digestión. Y benefician más que nada tu salud, porque el alimentarnos saludablemente garantiza el desarrollo de los procesos de la vida.

1.2.2. Enfermedades que pueden darse a consecuencia de malos hábitos alimenticios

- **Kwashiorkor:** Es una enfermedad que se da en los niños debido a la carencia de nutrientes, como también las proteínas en la dieta. Se le denominó Kwashiorkor porque se deriva de la lengua Kwa de la Costa de Ghana la cual significa ñ él que se desplazaö, enfocándose así en la situación de los niños mayores que han sido amamantados y que han abandonado la lactancia una vez que ha nacido un nuevo hermano en la familia.
- **Marasmo:** Es uno de los tipos de desnutrición energética por defecto, acompañada de emaciación (flaqueza exagerada), resultado de un déficit calórico total. Un niño con marasmo aparece escuálido, con el estómago edematizado y su peso corporal puede reducirse hasta menos del 80% de su peso normal para su altura.
- **Caquexia:** Del griego kachexía: mal estado. Es un estado de exagerada desnutrición, debilidad, fatiga, atrofia muscular, anorexia en personas que no quieren perder peso.
- **Sobrepeso:** Es un aumento de peso corporal. Según el indicador de IMC quien presente >25.00.
- **Pre-obesidad:** Es el exceso del peso de la persona que ya ha pasado por el rango de sobrepeso y no ha llevado un estilo de vida saludable. Según el indicador de IMC quien se encuentre entre el rango de 25.00-29.99.
- **Obesidad:** Es una enfermedad crónica que aparte del incremento de peso, este se acompaña de una excesiva cantidad de grasa corporal general o localizada. Según el indicador de IMC quien se encuentre en el rango >30.00.

1.2.3. Rendimiento Académico

Entender este fenómeno ha sido tarea de diversos investigadores, porque al hacer énfasis a una deuda social para el estado, sería más bien la preocupación de los ciudadanos ver en un futuro adolescentes sin preparación académica dedicados al hogar al vandalismo y al libertinaje. Cuando el estado maneja los lineamientos de la educación en todo el país entregando en varias zonas libros y uniformes gratuitos dotando de tecnología a las instituciones educativas, lo hace con el fin de garantizar una educación inclusiva para todos sin fines de lucro ni discriminación alguna.

El rendimiento académico es uno de los temas más relevantes en el marco del proceso de toma de decisiones de política educativa. Con el correr de los tiempos, pareciera que la presencia de este fenómeno, refleja una deuda social de los estados respecto a sus poblaciones. (Alvarenga, 2008)⁶

El autor también hace referencia al rendimiento desde la perspectiva del alumno como la capacidad cuali-cuantitativa de éste frente a estímulos educativos, es decir que el rendimiento académico es la medida de la capacidad del estudiante, que expresa lo que él ha aprendido a lo largo de un proceso formativo, el desenvolvimiento, el manejo de palabras entre otras habilidades que el educando adquiere al ingresar a una institución educativa, siempre y cuando de todo de sí mismo y cuente con el apoyo de sus padres.

Diversos estudios en distintos contextos, han abordado la temática del bajo rendimiento académico en múltiples manifestaciones. Aun así, no se presenta de manera clara, una alternativa que permita visualizar sus diversas causas como las medidas a corto y largo plazo encaminadas a la solución o prevención de este fenómeno.

Existen diversas perspectivas teóricas que abordan este tema. Dentro de los estudios del fenómeno, hay disciplinas como la psicología clínica, la psicología social, la psicología del aprendizaje, la sociología y otras ciencias que contribuyen a generar un conocimiento científico para explicar el fenómeno. Generando un abordaje multidisciplinar para estudiar lo que hoy conocemos como bajo rendimiento académico.

“Rendimiento académico como un conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.”
(FIGUEROA, 2004)⁷

De esa afirmación se sustenta, que el rendimiento académico, no solo son las calificaciones que el estudiante obtiene mediante pruebas u otras actividades, sino también la aptitud, actitudes y disciplina que adquiera el adolescente, pues de manera u otra esto influye en su desarrollo, personalidad, hábitos culturales, madurez biológica y psicológica. El mismo autor clasifica al rendimiento académico en dos tipos, estos se explican a continuación:

1.2.4. Tipos de Rendimiento Académico

Rendimiento Académico Individual:

Es el que manifiesta la adquisición de conocimiento científico experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. que permitirá al adolescente tomar decisiones concretas en cualquier tema en particular lo que hace que el docente observe que respondes a la pedagogía que emplea. El desenvolvimiento individual hace que el adolescente desarrolle sus habilidades y destrezas en el campo estudiantil, lo que facilitará su mayor concentración en sus tareas del día a día.

Rendimiento Individual General:

Se refiere al centro educativo donde asiste el educando con sus respectivos lineamientos, reglas y normas que rigen la disciplina de la institución educativa con esto ayudar al estudiante a la adquisición de hábitos culturales y a un excelente comportamiento dentro de esta unidad con el objetivo de garantizar una educación exclusiva .

Rendimiento Individual Específico:

Se manifiesta como el adolescente es capaz de resolver sus problemas personales en el centro educativo, de tal manera que esto le favorezca durante el desarrollo de su vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. Se evalúa también la vida afectiva del alumno, sus relaciones con el maestro, consigo mismo y con los demás.

1.2.5. Bajo Rendimiento Académico

Una vez definido que es el Rendimiento académico desde diferentes puntos de vista podemos entender entonces el bajo rendimiento académico como la dificultad que el estudiante presenta en las distintas áreas de estudio, manifestando desinterés, distracción y cansancio al querer aprender, lo que trae como consecuencia la deserción escolar (BRICLINN, 2006)⁸

El bajo rendimiento implica una pérdida del capital para la familia, quienes son el sustento o el motor de apoyo, la comunidad quienes esperan un profesional capacitado dispuesto a ayudar a los más necesitados y para el propio país quien ahora maneja los lineamientos de educación bajo orden del presidente las reformas curriculares, ofertando libros gratuitos e incluso uniformes que motivan el interés del estudiante a seguir preparándose, pero muchos de los adolescentes desmotivados por no querer aprender se retiran del colegio.

En busca de otro futuro, uno de los factores que influye a la presencia de este problema es la alimentación pues muchos de los chicos asisten a las unidades educativas sin desayunar lo que es perjudicial para su aprendizaje ya que con facilidad pierden la concentración, no captan los aprendizajes recibidos o se sienten agotados al realizar una tarea, para los padres es penoso observar como su hijo no supera los aprendizajes requeridos que optan más bien por retirarlos del colegio. Esto Constituye un problema para la educación en cualquier nivel, (primaria, secundaria, universidad).

Los factores de riesgo que dependen del estudiante a obtener un bajo rendimiento académico se incluyen déficit cognitivos, del lenguaje, atención lábil, escasas habilidades sociales, problemas emocionales y de conducta. Los factores de riesgo inmersos en el colegio que no facilita un aprendizaje unificado son aquellas características y circunstancias específicas ligadas a los docentes y administrativos como los prejuicios, las bajas expectativas de rendimiento, la inhabilidad para modificar el currículo, la falta de recursos, la carencia de estrategias de enseñanza adecuadas, la infraestructura organizacional y los valores del proceso escolar.

Efectos de la mal nutrición en el rendimiento académico

Los factores nutricionales que inciden en el proceso estudiantil en los adolescentes han estado sujetos a diferentes estudios. Lo que revela que en los países desarrollados los porcentajes son altos en relación a la malnutrición.

Las deficiencias de alimentos y problemas relacionados a la nutrición como es el caso de la desnutrición que se encuentra perturbando el progreso escolar de muchos jóvenes, esto es más observable en países de escasos recursos económicos. El mejor comienzo para mejorar esta situación es fundamental no solamente para la supervivencia sino también para el desarrollo físico, emocional e intelectual del ser humano , por ello la falta de privaciones ponen en peligro la capacidad motriz del adolescente para alcanzar su máximo potencial.

En los países en desarrollo (en especial en los sectores de bajos ingresos), las infecciones y la desnutrición tienen muchas veces un carácter endémico. Se observan con suma frecuencia malnutrición por insuficiencia proteíno-calórica (CPC) y carencia de oligoelementos (entre ellos, vitaminas y minerales) Se producen con suma frecuencia infecciones gastrointestinales y del tracto respiratorio superior, lo que acrecienta el riesgo de malnutrición y mortalidad. Por eso en estos países, la malnutrición debería ser considerada como un factor que amenaza el futuro educativo de los niños de todas las edades y que debería preocupar a las autoridades de salud pública, nutrición y educación.” (Pellet, 2004)⁹

Para romper esta polémica, es preciso satisfacer las demandas nutritivas de los adolescentes en su etapa de desarrollo y crecimiento, al dotarlo de vitaminas, legumbres, cereales entre otras clase de alimentos con gran valor nutritivo, esto no quiere decir que contemos con buen status económico sino que sepamos utilizar los productos locales con lo que muchas veces contamos en nuestra población, para de esta manera evitar adolescentes con desnutrición, obesidad, anemia, sobrepeso entre otros trastornos relacionados con la nutrición.

Las experiencias vividas nos han enseñado que los jóvenes pueden estar desnutridos o con alguna patología aun cuando en sus hogares se cuente con alimentos adecuados y sus familias habiten en ambientes sanos, saludables y gocen de buen acceso a los servicios de salud.

Considerando que al llevar un control minucioso en la dieta diaria del adolescente al ir al colegio evitaríamos problemas en su desenvolvimiento académico, tendríamos estudiante con buena masa corporal y con buena capacidad lectora e intelectual. El desarrollo integral e intelectual (cerebral, inteligencia y rendimiento escolar) del adolescentes en cualquier nivel se enfoca en el desarrollo de las aptitudes en diversas actividades. Basándonos en el desarrollo integral y motor se obtiene un buen aprovechamiento educativo.

Los niños que vienen a clase después de haber desayunado aprenden muy bien. Es difícil para mí porque no como lo suficiente.” (Shambell, 2007)¹⁰

Varios estudios demuestran que la omisión del desayuno en la dieta diaria puede ser perjudicial para la función cognitiva y rendimiento académico. La mayoría de los adolescentes que no desayunan al ir al colegio pierden con facilidad la concentración en clases, se cansan con frecuencia al realizar alguna actividad, no son tan eficientes en la selección de información crítica para solucionar problemas en comparación con sus compañeros que si toman el desayuno.

La habilidad para recordar y utilizar información recién adquirida, y la fluidez verbal son las funciones principalmente afectadas pues evidente que los nutrientes que se pierden en este periodo de comida no se recuperan con lo complementario que uno consume (almuerzo, merienda).

El desayuno es el primer alimento que consumimos al levantarnos, nos da la energía necesaria para emprender un arduo día de trabajo. Si muchos de nosotros omitiéramos estas tics implicarían una disminución en el desempeño laboral o escolar que éste hábito, más que deseable pasaría a responder a una necesidad fisiológica del organismo y como tal el énfasis en su promoción debería ser aún mayor.

“La mala nutrición está provocando una crisis de alfabetización en los países en vías de desarrollo, y es un gran obstáculo para seguir avanzando en la lucha contra la mortalidad infantil.” (David, 2011)¹¹

Según esta investigación la desnutrición está actuando sin consideración alguna en varios países en desarrollo, la poca disponibilidad de los alimentos en este sector está siendo perjudicial para los jóvenes, porque trae problemas en la capacidad intelectual. Dificultándole leer o contestar preguntas básicas y al no ingerir ningún tipo de comida les proporciona poca energía para retener la información impartida por el docente de tal manera que no alcanza los aprendizajes requeridos.

1.2.6. Factores Nutricionales

La nutrición es un proceso fisiológico en el cual nuestro organismo recibe, transforma y utiliza sustancias químicas contenidas en los alimentos a sustancias más pequeñas para que así puedan ser digeridas. Además es un proceso en el que el ser humano actúa por instinto y depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos al intestino para ser digeridos.

El estado de salud de una persona depende de la calidad de los nutrientes que contengan los alimentos que ingerimos diariamente, constituyéndose en el pilar fundamental para el funcionamiento energético de su cuerpo al desarrollo de varias actividades cotidianas como la educación, el trabajo y el quehacer diario. Actividades que de una u otra manera benefician el estado de salud. Si el ser humano se propone a mejorar el estado nutricional sólo podrá lograrlo mejorando sus hábitos alimenticios.

En poblaciones rurales como la comunidad en estudio se cuenta con una naturaleza rica en productos locales que ofrecen una amplia variedad de alimentos que el ser humano puede consumirlos y no conoce la forma de hacer con estos productos un plato beneficioso para la salud, sino que más bien por el desconocimiento de las personas hacen que estos productos salgan a otros países para ser exportados y no más bien haciendo uso de ellos.

Para que nuestro organismo realice todas las funciones que nos permite estar vivo, necesita de un suministro continuo de materiales que debemos ingerir, es decir los nutrientes necesarios que contengan proteínas, vitaminas y minerales, que estos los podemos encontrar en cada uno de los alimentos que ingerimos al salir o estar en casa.

Pero esto no quiere decir que la comida de la calle aporte con los requerimientos nutritivos pero como bien dicen no hay mejor comida que la del hogar, haciendo relevancia a este dicho se considera que no limitación alguna que el hombre pueda hacer al consumir los alimentos, lo que si debemos tener en cuenta es la calidad de lo que comemos.

1.2.7. Micronutrientes

Hablamos de micronutrientes de los componentes de alimentos esenciales como los lípidos o grasas los cuales son adquiridos por el hombre con mucha facilidad siendo perjudiciales para la salud, por eso al referirnos a este grupo debemos considerar que los requerimientos que necesitamos para el funcionamiento de nuestro cuerpo es en cantidades estimadas pero hoy en día las personas sobrepasan estos límites puesto que ni bien sales a la calle hacen uso de estos.

1.2.8. Macronutrientes

Se considera que los macronutrientes son aquellos que contienen mayor proporción en los alimentos, a este grupo pertenecen las proteínas que ayudan a la regeneración y mantenimiento energético de nuestro cuerpo, al hablar de macronutrientes lo hacemos también de las vitaminas y los minerales que activan la función de la regulación. Este grupo de alimentos ayudan más que nada a controlar las funciones bioquímicas, que se dan en el interior del organismo.

Por último hacemos referencia al elemento esencial para la vida, disolvente de sustancias que actúa en todos los procesos elementales del organismo, que nos permite hidratar y evaluar el potencial biológico. Cuando evaluamos el estado nutricional de un adolescente debemos considerar los siguientes puntos:

- Avance del proceso de crecimiento.
- Aumento frecuente de peso y talla en relación a su edad.
- Cambios en su aspecto corporal.
- Consumo de proteínas, vitaminas y minerales en gran mayoría.

Este último ítem para muchos de los jóvenes es imposible adquirirlos debido al costo o la viabilidad que estos productos tengan.

1.2.9. Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es aquel indicador que refleja la relación entre el peso y la talla. Este cálculo se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC menor a 18.5 determina desnutrición
- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Las tablas del índice de masa corporal fueron aprobadas por la FAO/OMS en 1992, por ser uno de los métodos de evaluación antropométrica más importantes y sencillos para evaluar el estado nutricional de un individuo adulto. (FAO, Calculo del estado nutricional, 1992)¹²

CLASIFICACIÓN	IMC	
	Principal punto de corte	Punto de corte adicional
DESNUTRICIÓN	<18.5	<18.5
Desnutrición Severa	<16	<16
Desnutrición Moderada	16.00-16.99	16.00-16.99
Desnutrición Grave	17.00-18.49	17.00-18.49
NORMAL	18.50-24.99	18.50-22.99
		23.00-24.99
SOBREPESO	>25.00	>25.00
Pre Obesidad	25.00-29.99	25.00-27.49
		27.50-29.99
OBESIDAD	>30.00	>30.00
Obesidad °1	30.00-34.99	30.00-32.49
		32.50-34.99
Obesidad °2	35.00-39.99	35.00-37.49
		37.50-39.99
Obesidad °3	>40.00	>40.00

Fuente: Organización Mundial de Salud (2012)

1.2.10. Teorías de enfermería

Teoría de Florence Nightingale

Esta teoría es importante porque Florence Nightingale fue la pionera en introducir la dieta en las respectivas normas de atención al paciente, expresando que la enfermera no solo debía estimular la ración alimentaria sino también ser puntuales a la hora de comer, tomando en cuenta la adecuación de las mismas y su efecto sobre los pacientes e hizo hincapié que para el seguimiento alimenticio es imprescindible la educación, el ingenio, la observación y más que nada la perseverancia.

Para ella la prevención de las enfermedades incluía una dieta alimenticia y que estrictamente la enfermera debía adecuar y enseñar al paciente brindando educación de como incluir todos los grupos de alimentos, sean en proporciones y frecuencias, es por esto que dejamos como propuesta una guía nutricional alternativa.

Teoría de Calista Roy

Calista Roy se dedicó a la pediatría y se encontró con la admirada de la gran capacidad de adaptación de los niños y adolescentes, cabe recalcar que la enfermería valora conductas y estímulos que influyen en la adaptación de los cambios fisiológicos de cada persona. Es importante parafrasear la ilustración que ella da, en el que define la salud como un proceso de ser y llegar a ser una persona íntegro y a su vez total.

También la enfermera la considera como una meta de la conducta de un ser humano y la capacidad que tiene este para ser un órgano adaptativo, es decir adaptarse a las carencias o excesos de las necesidades de cada una de las personas.

Teoría de Virginia Henderson

Expresa las 14 necesidades básicas y fundamentales que presentan todas personas, que no pueden satisfacerse por causa de una enfermedad o en establecidas etapas del ciclo de vida, incurriendo así factores tales como físicos, psicológicos o sociales, generalmente estas necesidades están satisfechas por los seres humanos cuando se tiene la fuerza y voluntad para que se las pueda cubrir.

Pero cuando no existe esto las personas están insatisfechas con sus respectivas necesidades y es ahí donde surgen los problemas, se la relaciona con una falta de conocimientos y es por esto que como enfermeras debemos ayudar a las personas para que pueda tener sus necesidades cubiertas.

Modelo de Dorotea Orem

Para Dorotea Orem el ser humano es un organismo biológico, psicológico y en interacción con su medio, al que está sometido, tiene la capacidad de crear, comunicar y realizar actividades beneficiosas para sí y para los demás. Es importante recalcar que la salud es un estado que significa integridad estructural y funcional que se consigue por medio de acciones universales llamadas autocuidados.

El autocuidado no es más que una necesidad humana que constituye toda acción que el ser humano realiza a través de sus valores, creencias, etc. Con el fin de mantener la vida, la salud y el bienestar. Son acciones deliberadas que requieren de aprendizaje. Cuando la persona no puede por sí misma llevar a cabo estas acciones bien por limitación o por incapacidad se produce una situación de dependencia de los autocuidados.

1.2.11. Diagnóstico, resultados, intervención y actividad

Diagnóstico	Resultado	Intervención	Actividad
Desequilibrio nutricional: por defecto	Estado nutricional: ingesta de nutrientes	Manejo de la nutrición	Los adolescentes deben consumir nutrientes y es por esto que mediante un guía nutricional vamos hacer que ellos/as se alimenten de una manera sana y productiva.
Riesgo de baja autoestima	Autoestima	Apoyo emocional	En ocasiones los adolescentes suelen presentar autoestima baja por motivo de su rendimiento académico, es por esto que nuestra meta es elevar esa autoestima ayudando al adolescente.
Mantenimiento ineficaz de la salud	Conocimiento: fomento de la salud	Mejorar el nivel de salud	Favorecer una relación de confianza con la familia, ofrecer soluciones económicas y reforzar los valores del hogar.
Disposición para mejorar la nutrición	Conocimiento: manejo del peso	Terapia nutricional	Completar una valoración nutricional, seleccionar alimentos suaves, blandos y no ácidos, elegir suplementos nutricionales, fomentar la pirámide nutricional.

1.3. MARCO LEGAL

1.3.1. Constitución Política de la República del Ecuador ¹³

Capítulo 2 Derechos del buen vivir

Sección primera Agua y Alimentación

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen 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. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Capítulo 4 De los derechos económicos, sociales y culturales

Sección Cuarta De la salud

Art. 42.- El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

Sección Octava

De la educación

Art. 66.- La educación es derecho irrenunciable de las personas, deber inexcusable del Estado, la sociedad y la familia; área prioritaria de la inversión pública, requisito del desarrollo nacional y garantía de la equidad social. Es responsabilidad del Estado definir y ejecutar políticas que permitan alcanzar estos propósitos.

Art. 67.- La educación pública será laica en todos sus niveles; obligatoria hasta el nivel básico, y gratuita hasta el bachillerato o su equivalente. En los establecimientos públicos se proporcionarán, sin costo, servicios de carácter social a quienes los necesiten. Los estudiantes en situación de extrema pobreza recibirán subsidios específicos.

Art. 68.- El sistema nacional de educación incluirá programas de enseñanza conformes a la diversidad del país. Incorporará en su gestión estrategias de descentralización y desconcentración administrativas, financieras y pedagógicas. Los padres de familia, la comunidad, los maestros y los educandos participarán en el desarrollo de los procesos educativos.

1.3.2. LEY ORGÁNICA DE SALUD ¹⁴

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 fomenta los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales.

Así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Art. 18.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley.

CAPÍTULO III

Derechos y deberes de las personas y del Estado en relación con la salud

Art. 7.- Toda persona, sin discriminación por motivo alguno, tiene en relación a la salud, los siguientes derechos:

- a) Acceso universal, equitativo, permanente, oportuno y de calidad a todas las acciones y servicios de salud;
- b) Acceso gratuito a los programas y acciones de salud pública, dando atención preferente en los servicios de salud públicos y privados, a los grupos vulnerables determinados en la Constitución Política de la República;
- c) Vivir en un ambiente sano, ecológicamente equilibrado y libre de contaminación;
- d) Respeto a su dignidad, autonomía, privacidad e intimidad; a su cultura, sus prácticas y usos culturales; así como a sus derechos sexuales y reproductivos.

1.3.3. CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA ¹⁵

LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES COMO SUJETOS DE DERECHOS

TITULO V

DEL DERECHO A ALIMENTOS

Art. 126.- *Ámbito y relación con las normas de otros cuerpos legales.-* El presente Código regula el derecho a alimentos de los niños, niñas, adolescentes y de los adultos que se señalan en el artículo 128. En lo que respecta a las demás personas que gozan de este derecho, se aplicarán las disposiciones sobre alimentos del Código Civil.

Art. 127.- *Naturaleza y caracteres.-* Este derecho nace como efecto de la relación parento- filial, mira al orden público familiar y es intransferible, intransmisible, irrenunciable, imprescriptible y no admite compensación. Tampoco admite reembolso de lo pagado; ni aun en el caso de sentencia judicial que declare inexistente la causa que justificó el pago.

Lo anterior no se aplica a las pensiones de alimentos que han sido fijadas y se encuentran adeudadas, las que podrán compensarse, se transmiten activa y pasivamente a los herederos, y la acción para demandar su pago prescribe según lo dispuesto en el artículo 2439 del Código Civil.

Art. 128.- Titulares de este derecho.- Tienen derecho a reclamar alimentos:

1. Los niños, niñas y adolescentes no emancipados;
2. Los adultos hasta la edad de veintiún años, si se encuentran cursando estudios superiores que les impidan o dificulten el dedicarse a alguna actividad productiva y carezcan de recursos propios suficientes; y,
3. Las personas de cualquier edad que no estén en condiciones físicas o mentales de procurarse los medios para subsistir por sí mismos.

1.3.4. PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR 2013-2017¹⁶

OBJETIVO 4

FORTALECER LAS CAPACIDADES Y POTENCIALIDADES DE LA CIUDADANÍA

NUTRICIÓN

La nutrición es un factor relevante para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas. Desde la etapa de gestación, la mala nutrición de la madre puede afectar de manera irreversible la capacidad mental de sus hijos. Los niños y niñas que nacen con bajo peso no alcanzan su verdadero potencial de crecimiento. El déficit de micronutrientes daña de manera permanente el cerebro, lo que dificulta el buen rendimiento escolar a corto plazo, ya que se ven afectadas la capacidad de concentración de los niños, su relación con el entorno, su actividad y su facilidad para aprender (Blanco y Umayahara, 2004).

La falta de nutrientes como yodo e hierro en la alimentación de infantes (0 a 3 años de edad) provoca una disfunción cognitiva. La etapa prenatal y los primeros años de vida son determinantes para el desarrollo físico, cognitivo y emocional.

En los casos de niños y niñas con desnutrición, es importante el cuidado de la salud y la alimentación con complementos nutricionales, además de una adecuada estimulación psicosocial que pueda contrarrestar los danos causados por la desnutrición; los dos primeros años de vida son críticos para la recuperación del infante.

En nuestro país, la prevalencia de desnutrición en los niños de los quintiles más bajos por necesidades básicas insatisfechas (NBI) es considerablemente más importante que en los quintiles altos, sobre todo en el tipo crónico de desnutrición (36% en el quintil 1 de NBI).

Los niños indígenas son los más afectados por la desnutrición, en especial por la desnutrición crónica y global, con 58% y 15%, respectivamente, de prevalencia en este grupo (ODNA, 2010). En el periodo 2000-2010, la desnutrición crónica (talla/edad) descendió del 30% al 23%.

La más aventajada fue la población menor de 5 años de las regiones urbanas, cuya desnutrición se redujo al 16%. A inicios de la década, 4 de cada 10 niños y niñas rurales padecían desnutrición. Hoy, la sufren 3 de cada 10. Los niños y las niñas del sector rural, entonces, siguen en desventaja, lo cual indica que los esfuerzos más grandes de las políticas alimentarias deben centrarse en esta población (ODNA, 2010).

La Costa es la región con menos niños y niñas desnutridos del país. Sus cifras se asemejan a las del área urbana, con el 16% de desnutrición infantil. Un gran esfuerzo se observa en la Amazonia, donde se ha logrado reducir la desnutrición a menos del 30% en los últimos cuatro años.

Finalmente, en la niñez de la Sierra, el descenso de la desnutrición es casi nulo en los últimos seis años. Allí habita un alto porcentaje de niños y niñas indígenas que, desde las primeras mediciones de la desnutrición, son los más afectados de todo el país. La desnutrición crónica en niños y niñas menores de 5 años disminuyó 4 puntos porcentuales entre 2006 y 2011 a nivel nacional (MCDS, 2013); sin embargo, las poblaciones rurales e indígenas siguen siendo las más afectadas.

ESCOLARIDAD

En 2010 se observó un aumento en los índices de escolaridad en educación básica y bachillerato entre hombres y mujeres, sin embargo la población indígena sigue siendo la más rezagada con respecto al año 2001. En 2012, la tasa neta de matrícula en educación básica llegó al 92% en la población indígena, al 96% en la afro ecuatoriana y al 95% en la mestiza, casi alcanzando la universalización de la educación básica (INEC, 2010a).

De 2007 a 2012 se incrementó en casi un 50% la matriculación de niños y niñas con discapacidad en las escuelas (Ministerio de Educación, 2012a). Dentro del Sistema de Educación Intercultural Bilingüe se han registrado 46 588 estudiantes y se ha capacitado a 4 406 docentes en 2012. En educación inclusiva, han sido sensibilizados 13 376 padres de familia y 7 795 estudiantes y han sido capacitados 337 docentes (Ministerio de Educación, 2012b). Hasta 2012 se han puesto en marcha 17 unidades educativas del milenio, con lo que se atendió la demanda del sector rural.

1.3.5. POLÍTICAS Y LINEAMIENTOS ESTRATÉGICOS

4.1. ALCANZAR LA UNIVERSALIZACIÓN EN EL ACCESO A LA EDUCACIÓN INICIAL, BÁSICA Y BACHILLERATO, Y DEMOCRATIZAR EL ACCESO A LA EDUCACIÓN SUPERIOR

- a. Ampliar y fortalecer la cobertura de la educación inicial y de los centros de desarrollo infantil integral para estimular las capacidades cognitivas de los niños y niñas menores de 5 años, conforme al modelo de desconcentración territorial, procurando que en cada circuito exista una oferta educativa completa, con prioridad en aquellos con mayor déficit de acceso.
- b. Mejorar la prestación de servicios de educación inicial, básica y bachillerato, de manera planificada, considerando las particularidades del territorio y las necesidades educativas, bajo el modelo de distritos y circuitos, priorizando aquellos con mayor déficit de acceso.
- c. Dotar o repotenciar la infraestructura, el equipamiento, la conectividad y el uso de TIC, recursos educativos y mobiliarios de los establecimientos de educación pública, bajo estándares de calidad, adaptabilidad y accesibilidad, según corresponda.
- d. Ampliar e implementar opciones de educación especial y mejorar la prestación de servicios de educación para niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos con necesidades educativas especiales asociadas o no a la discapacidad, promoviendo su inclusión en el sistema educativo ordinario o extraordinario.
- e. Garantizar el acceso a recursos educativos necesarios para el buen desempeño, la asistencia y la permanencia de la población en edad escolar al Sistema Nacional de Educación Pública.

- f. Generar mecanismos de acceso al sistema educativo para la población históricamente excluida en función de territorio, etnia, género, ingreso y edad, personas privadas de la libertad y migrantes, mediante acciones afirmativas.
- g. Fortalecer la regulación y el control de los cobros de servicios de la educación particular, en todos sus niveles, así como controlar el cumplimiento de la gratuidad de la educación pública hasta el tercer nivel.
- h. Generar mecanismos para una articulación coherente y efectiva entre el Sistema Nacional de Educación, el Sistema de Educación Superior, el Sistema Nacional de Cultura y el Sistema de Ciencia, Tecnología e Innovación.
- i. Generar mecanismos para reconstruir y evitar la reproducción de prácticas discriminatorias excluyentes (patriarcales, racistas, clasistas, sexistas y xenofóbicas) dentro y fuera del sistema educativo.

1.3.6. PROGRAMAS DEL MSP

PROGRAMA DE CONTROL DE LOS DESORDENES POR DEFICIENCIAS DE YODO

OBJETIVO

Proteger a la población de los Desórdenes por Deficiencia de Yodo ó DDI, mediante el aseguramiento de la calidad de la sal para el consumo humano, de acuerdo a la guía de manejo de Programas para los DDI publicada por la OMS/OPS, ICCIDD y el UNICEF (World Health Organization, 2001-2007).

NORMAS DE CONTROL DEL PROGRAMA

- Nivel de yodo en la sal de expendio: >15 ppm en el 99% de las muestras recolectadas (OMS).
- Nivel de Yodurias con una mediana entre 100- 200 µg/l (OMS).
- Vigilancia epidemiológica activa mediante encuestas de consumo de sal yodada (>99% consumo) (OMS).
- Control a puestos centinela (lugares con alta incidencia de aparición de DDI).
- Control a puestos focales (lugares donde por la situación geográfica o económica no se asegura el consumo de sal yodada).
- Educación y comunicación sobre la importancia del consumo de sal yodada.

SITUACIÓN ACTUAL 2012

- El nivel de yodo en la sal que se expendió en tiendas a nivel nacional fue >15 ppm en el 99% de la población.
- La presencia de yodo en orina (yodurias) alcanzó una mediana de 171.8 µg/l, que se encuentra dentro del rango normal.
- El nivel de consumo de sal yodada en el país fue del 98%, medido mediante encuestas de consumo de sal yodada.
- En este período se produjeron 95.600 toneladas métricas, la mitad de esta disponibilidad nacional alcanzó la mesa de los consumidores.
- Se realizaron actividades de comunicación y promoción de la salud de manera permanente, también se celebró el Día Nacional del Yodo en todas las provincias el 4 de abril, mediante ferias, charlas, conferencias, cuñas radiales, degustación de alimentos preparados con sal yodada, fiestas, etc.

- Se intensificaron los controles a raíz del hallazgo de sal en grano en ciertas poblaciones.

Conclusiones y Recomendaciones de la Evaluación Externa (enero 2013):

- El país tiene bajo control las deficiencias de yodo, gracias a la cobertura del programa de yodación y el contenido medio de yodo en la sal.
- El programa de prevención y control de los Desórdenes por Deficiencia de Yodo ha continuado siendo exitoso y actualmente se debe mantener y mejorar las condiciones de funcionamiento.
- La producción de sal es suficiente para cubrir las necesidades del país.
- Más del 90% de la sal que circula en el país presenta contenidos de yodo que satisfacen los requerimientos diarios de este nutriente para la población.
- Las plantas de producción cuentan con sistemas de aseguramiento y control de la calidad, sin embargo plantas pequeñas deben recibir apoyo para mejorar sus procesos de producción y control, así como el desempeño de sus laboratorios analíticos.
- El ingreso de sal importada es bajo, sin embargo se deben realizar jornadas de barrido en los sitios de expendio y tiendas cercanas a los sitios fronterizos para confiscar productos que no cuenten con el registro sanitario correspondiente.

El diseño del Sistema de Vigilancia Epidemiológico debe ser revisado y actualizado de acuerdo a la situación epidemiológica del país. Proponiéndose un sistema sencillo y ágil, con la representatividad necesaria para la toma de decisiones, que permita tener informados a las autoridades en los diferentes niveles de gestión del programa y orientar las políticas públicas en la materia.

1.4. MARCO CONCEPTUAL

Estado Nutricional.- Es la situación de valoración, salud y condición corporal de la persona adolescente como resultado de su carencia u óptima alimentación, estilo de vida, condiciones sociales y de salud. (Kelloggs, 2007. Conceptos básicos. ABC de la nutrición/capítulo 1, pg. 2)¹⁷.

Nutrición.- Es aquella comida que consumimos y a la vez como el cuerpo las asimila, también consta de una interacción y balance referente a la salud y enfermedad. (Mahan, 2008)¹⁸.

Estilos de vida saludable.- Es la manera que vive cada una de las personas, para hacer frente a promover un conjunto de patrones de conducta o hábitos y así salvaguardar la salud, de la familia y comunidad. (Pronk, Anderson et al., 2007)¹⁹.

Alimento.- El Código Alimentario Español (CAE) considera a todo aquel producto o sustancia sea líquida o sólida de cualquier naturaleza, que una vez que el ser humano la ingiera, sea transformado y utilizado para mantener el crecimiento y el bienestar de niños y adolescentes en etapa de su desarrollo. (Mataix, J. 2010)²⁰.

Nutrientes.- Son compuestos químicos orgánicos porque contienen carbono e inorgánicos porque están presentes y se lo localizan en los alimentos, siendo utilizados y necesarios para los procesos metabólicos, con el fin de regular las funciones del organismo y suplir energías en los seres humanos. (Colón, R. Rodríguez, S. 2008)²¹.

Macronutriente.- Son los nutrientes que suministran necesidades diarias las que se encuentran por arriba de un gramo y la mayor parte de la energía metabólica del organismo, entre ellas lípidos, aminoácidos y glúcidos. (Vattuone, L. Craig, M. 2009)²².

Micronutriente: Son dichos nutrientes que ingiere el ser humano, reflejados en que sus necesidades diarias son menores a un gramo (100 mg), entre ellas tenemos minerales, oligoelementos y vitaminas. (Gentils, R & Jollivet, P. 2010)²³.

Rendimiento Académico.- Hablar de rendimiento académico no implica que este sea un sinónimo de capacidad intelectual, aptitud o competencias. Es el resultado del nivel de conocimiento conseguido por el estudiante en establecida actividad académica referido en una nota numérica. (Levinger, B. Maclure, S. (2007)²⁴.

Bajo rendimiento académico.- Es el desempeño que no fue acto ante una calificación, limitando así la asimilación respecto al grado de aprovechamiento conseguido a lo largo de un curso en el proceso de aprendizaje; es decir, que el estudiante no llega por encima de los valores expuestos en una calificación, causando reprobación, falta de interés, mala conducta. (Freeman, J. 2008)²⁵.

Enseñanza.- Son las condiciones y acciones de un guiador sea este docente o no, las cuales están encaminadas a realizar algún tipo de modificación en el sistema cognoscitivo o afectivo, presentación sistemática de hechos, ideas, habilidades y técnicas a los estudiantes. (Castellanos, D. et al. 2010)²⁶.

Aprendizaje.- Es aquel que acrecienta la inteligencia, hace referencia a las modificaciones internas del ser humano, es la adquisición de una nueva conducta duradera, acción o efecto de aprender un arte a consecuencia de su interacción con el medio externo. (Gagné, R. Latorre, A. (2007)²⁷.

Motivación.- Es la conducta que se origina en cada uno de los seres humano hacia un objetivo, estos estímulos son los que mueven a las personas a ejecutar establecidas acciones y permanecer en ellas para su culminación. (Sáenz, O et el 2011)²⁸.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El problema de investigación se basó en un informe predominante cuali-cuantitativo el cual es un método establecido para estudiar de manera científica los objetos en mención.

2.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de la modalidad básica de la investigación, tomamos en cuenta las siguientes:

De campo:

El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar donde sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información necesaria de acuerdo a las variables, los objetivos y a la hipótesis planteada.

Documental bibliográfica:

Se utilizó la consulta bibliográfica por que se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de distintos autores, basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos e internet.

2.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es un estudio observacional descriptivo, cuantitativo de corte transversal.

La investigación **observacional** es aquella que se basa en la observación de los fenómenos, características, situaciones, variaciones, del asunto que se quiere investigar. Solo se observa, sin manipular, cambiar o variar nada y luego las observaciones hechas se pueden registrar para posterior analizarlas. (Ortiz, 2009)²⁹

El diseño fue **descriptivo de corte transversal**, pues permite obtener información sobre el estado actual del fenómeno, porque comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar las relaciones causa - efecto entre las variables de estudio. Se desarrolló en el año 2014 en el mes de mayo, en la Unidad Educativa Palmar, enfocándonos a medir, evaluar y recolectar datos relevantes sobre diversos indicadores que influyen en el bajo rendimiento.

Es **cuantitativa** porque nos va a permitir medir numéricamente las variables de los factores nutricionales y el bajo rendimiento académico, a través de diferentes indicadores como talla, peso, índice de masa corporal y reportes de calificaciones de los adolescentes para poder saber, cuál es el factor de inicio del problema y el tipo de incidencia que existe entre estos elementos.

2.4. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Teórico: histórico lógico; Deductivo.

Es deductivo porque va de lo general que son los factores nutricionales a lo particular que es el bajo rendimiento académico.

Se basa en que el punto de partida es un antecedente que afirma una verdad universal y el punto de llegada, es el consecuente que afirma una verdad particular.

Histórico lógico porque analiza la trayectoria concreta de la teoría, su condicionamiento a los diferentes períodos de la historia poniendo de manifiesto la lógica interna de su desarrollo y Empírico porque se empleará encuestas, entrevistas y observación.

2.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población y muestra probabilística que representa este estudio está conformada por 327 adolescentes que estudian en la Unidad Educativa Palmar, del Cantón Santa Elena durante el periodo que corresponda la ejecución del diseño de investigación.

La muestra seleccionada en este estudio se obtuvo de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar, los cuales se los seleccionó a través del muestreo y para calcular el tamaño de la muestra se utiliza la siguiente fórmula:

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

Dónde:

n = el tamaño de la muestra.

N = tamaño de la población.

σ = Desviación estándar de la población que, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse 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 en relación al 95% de confianza equivale a 1,96 (como más usual) o en relación al 99% de confianza equivale 2,58, valor que queda a criterio del investigador.

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

Aplicación de la fórmula

$$n = \frac{327(0,5)^2 1,96^2}{327 - 1(0,05)^2 + 0,5^2 1,96^2} = 77$$

Posteriormente aplicada la fórmula, la muestra que representa este trabajo es de 77 adolescentes, los cuales fueron escogidos 40 adolescentes de sexo femenino y 37 adolescentes de sexo masculino, condicionalmente la mayoría de la población guarda patrones generales que se adaptan a los objetivos.

ESQUEMA DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE:	VARIABLE DEPENDIENTE:
Factores Nutricionales.	Bajo Rendimiento Académico de los adolescentes.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

FACTORES NUTRICIONALES alimentos que son necesarios para el desarrollo físico e intelectual de las personas, los cuales recibe del exterior con el fin de obtener energía, construir y regular los procesos metabólicos.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Factores Nutricionales	Alimentos consumidos según grupos: Fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) para disponer de una guía que ayude a conocer cómo realizar una dieta equilibrada a la población.	Grupo 1: Leche y derivados Grupo 2: Patatas, legumbres, frutos secos Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos Grupo 4: Verduras y Hortalizas Grupo 5: Frutas Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla	Siempre__ Casi siempre__ A veces__
	Consumo de alimentos en los Adolescentes:	Comidas ingeridas diariamente por los adolescentes	1-2 veces__ 3-4 veces__ + 5 veces__

	<p>Los nutrientes que necesitan dependen en gran medida de cada persona y la ingesta de alimentos puede variar enormemente de forma que pueden consumir insuficiente o en exceso.</p>	Consumo de alimentos naturales	<p>Siempre__</p> <p>Casi siempre__</p> <p>A veces__</p>
		Consumo de alimentos industrializados	<p>Siempre__</p> <p>Casi siempre__</p> <p>A veces__</p>
		Tipos de alimentos que consume en la casa	<p>Consume alimentos saludables__</p> <p>Prefiere todas las comidas__</p>
		Tipo de alimentos que consume en el Colegio	<p>Dulces__</p> <p>Snack__</p> <p>Comida rápida__</p> <p>Lleva alimentos de su casa__</p> <p>No consume__</p>
	<p>Peso/Edad</p> <p>Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.</p>	<p>Percentiles <5</p> <p>Percentiles entre 5-84</p> <p>Percentiles entre 85-89</p> <p>Percentiles entre 90-95</p> <p>Percentiles >95</p>	<p>Bajo Peso</p> <p>Normal</p> <p>Sobrepeso</p> <p>Riesgo de</p> <p>Obesidad</p> <p>Obesidad</p>

	<p>Talla/Edad</p> <p>Es la altura que tiene un individuo en posición vertical, medida en centímetros.</p>	<p>Percentiles <5</p> <p>Percentiles 5-95</p>	<p>Baja Talla</p> <p>Talla Normal</p>
	<p>IMC=peso/talla²</p> <p>Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.</p>	<p><18.5</p> <p><16</p> <p>16.00-16.99</p> <p>17.00-18.49</p> <p>18.50-24.99</p> <p>>25.00</p> <p>25.00-29.99</p> <p>>30.00</p> <p>30.00-34.99</p> <p>35.00-39.99</p> <p>>40.00</p>	<p>DESNUTRICIÓN</p> <p>N</p> <p>Desnutrición Severa</p> <p>Desnutrición Moderada</p> <p>Desnutrición Grave</p> <p>NORMAL</p> <p>SOBREPESO</p> <p>Pre Obesidad</p> <p>OBESIDAD</p> <p>Obesidad °1</p> <p>Obesidad °2</p> <p>Obesidad °3</p>

BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO medida deficiente de las capacidades a las respuestas o indicativas que manifiesta en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Bajo Rendimiento Académico	Capacidad cuantitativa del educando donde el alumno no demuestra al cien por ciento sus capacidades cognitivas, conceptuales, actitudinales e intelectuales	Técnicas de Estudio	Estudia solo(a) __ Con ayuda__ Solo en función del examen__ Te distraes fácilmente__ No estudia__
	Calificaciones insatisfactorias por falta de concentración en clases debido al déficit de consumo de nutrientes.	Récord académico del quimestre del año lectivo 2013 -2014	10 S.A.R.__ 9 D.A.R. __ 7-8 A.A.R. __ 5-6 P.A.A.R. __ - 4 N.A.A.R. __

2.7. PRUEBA PILOTO

Se realizó la prueba piloto a 10 adolescentes con el objetivo de descubrir y modificar los posibles inconvenientes en la recolección de datos, en esta fase se verificó la confiabilidad y autenticidad de los instrumentos los cuales nos permitieron hacer los ajustes pertinentes para hacer más eficiente el proceso de recolección de la información; obtenidos los resultados de la prueba piloto se puso en ejecución el instrumento final para la recopilación de la información que permitió afirmar nuestra hipótesis.

2.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica a utilizar es la observación y la encuesta para la obtención de datos. Las fuentes que adoptamos para la recolección de información en el trabajo de investigación es Primaria ya que aquí intervienen los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Palmar; Secundaria porque incluyen a Padres de los Adolescentes y Docentes del Plantel. Anexando a esto también vamos a trabajar en base a consultas bibliográficas de libros, revistas, documentos escritos y consultas electrónicas. (Méndez, 2007)³⁰

2.9. PROCEDIMIENTO PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS

Se realizó una observación en las instalaciones del plantel y una encuesta dirigida a los adolescentes, dicho procedimiento se dio de la siguiente manera. Especificando el objeto de la misma, a la vez formulando con precisión los objetivos a conseguir, desmenuzando el problema a investigar y así nos centramos en el contenido de la encuesta.

Se delimitó las variables intervinientes, se diseñó la muestra y se definió las variables que son sujeto de la investigación, ya que es muy importante que las variables definidas estén de acuerdo al objetivo de la encuesta. También se definió los indicadores que en muchas ocasiones se emplearon para realizar varias mediciones y es por esto que hacemos útiles los indicadores.

Es importante saber que para construir un cuestionario, las preguntas deben tener relación exclusivamente con las variables y los indicadores definidos previamente, pero como ya previamente se había construido el cuestionario en el cual nos enfocamos en el aspecto socioeconómico, aspecto nutricional y el rendimiento académico del adolescente, se procedió a ejecutarla en la Unidad Educativa y realizar la encuesta sin mayor preocupación.

Una vez que se determinó la población de estudio, se procedió a realizar la encuesta, siempre teniendo en cuenta que existen muchos tipos de encuesta que se ejecutarán de acuerdo a las necesidades del investigador.

2.10. PROCESAMIENTO DE DATOS

Una vez recopilada la información necesaria de los cuestionarios, se tabularon los datos obtenidos y se plasmaron en tablas y gráficos utilizando procedimientos y programas informáticos.

2.11. PRESENTACIÓN DE DATOS

Una vez tabulado los resultados de la encuesta en barras, obtuvimos un determinado porcentaje que nos sirvió y nos servirá de sustento para demostrar que sí existen factores nutricionales que influyen en el bajo rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar. Teniendo presente que estos datos obtenidos sirvan para posteriores análisis.

2.12. TALENTO HUMANO

- Lastenia Claribel Pozo Liriano
- Katherine Johanna Villón González
- Adolescentes de la Unidad Educativa Palmar
- Padres de Familia
- Personal docente del plantel antes mencionado
- Lic. Sonia Santos. Msc.

2.13. CONSIDERACIONES ÉTICAS

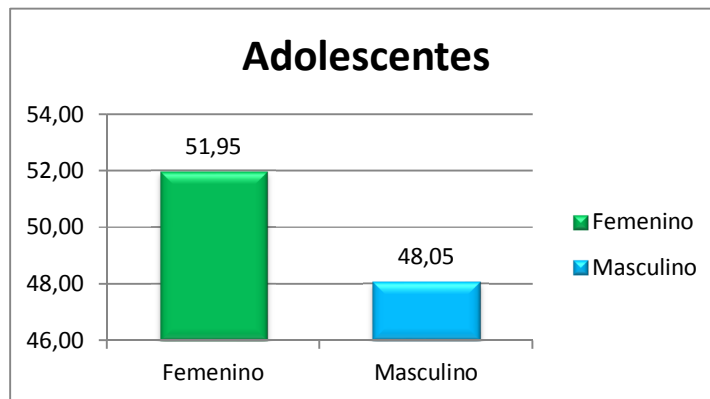
Previo a la realización de esta investigación es necesario obtener el permiso por parte de la Directora de la Carrera de Enfermería, mediante un oficio que nos respalde que esté aprobado. Contar también con la colaboración de las autoridades que laboran en el Colegio a estudiar y lo primordial que contemos con la participación de los adolescentes mediante un consentimiento informado; Sumando a esto la aprobación del tema de graduación por parte del Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud.

- Permiso de la institución seleccionada.
- Permiso de los adolescentes que acepten participar en la investigación (consentimiento informado).
- Anonimidad, explicándole a los adolescentes de la institución que la información que ellos nos brinden es exclusivamente para fines investigativos.
- Confidencialidad, primordial de rigor y ética.

CAPÍTULO III

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez obtenida la información se procede a realizar el análisis e interpretación de los resultados para lo cual se fundamenta con el marco teórico, teoría de Virginia Henderson quien hace énfasis en las 14 necesidad básicas, Florence Nightingale expresa que la enfermera no solo debía estimular la ración alimentaria sino también ser puntuales a la hora de comer y Dorotea Orem quién nos impulsa al desarrollo del autocuidado que cada ser humano requerimos, por lo tanto es nuestra responsabilidad con profesionales de salud desarrollar un rol en cuanto a la prevención de la enfermedades relacionadas a la nutrición y a la promoción de



Fuente: Unidad Educativa Palmar

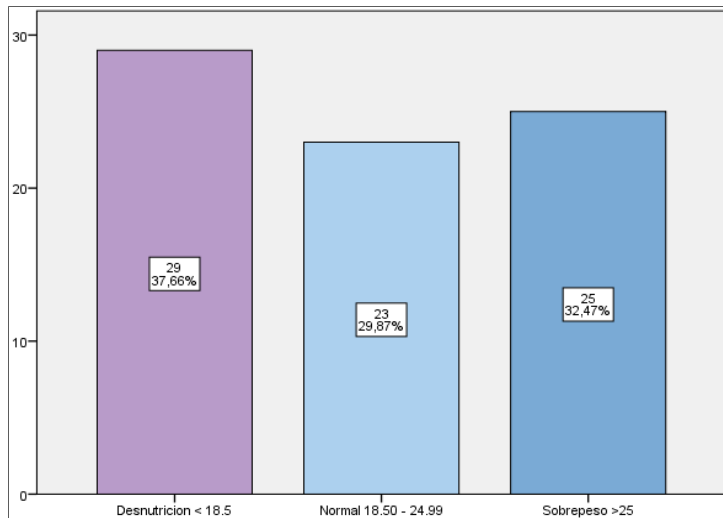
Elaboración: Lastenia Pozo Liriano;
Katherine Villón González

una adecuada alimentación que influirá más al desarrollo intelectual y que esto favorezca el rendimiento académico del adolescente.

El presente trabajo de investigación tiene como universo

327 adolescentes de la Unidad Educativa Palmar del Cantón Santa Elena, obteniendo como muestra 77 adolescentes, de los cuales 40 adolescentes son de sexo femenino que corresponden a 52% y 37 adolescentes de sexo masculino que corresponden a 48%.

Dando cumplimiento al objetivo 1 estado nutricional de los adolescentes se evidencia que de una muestra de 77 adolescentes, resulta que el 38% tienen Desnutrición, el 32% tienen Sobrepeso y el resto corresponde a un rango normal, como se puede observar la mayoría de los adolescentes entre varones y mujeres



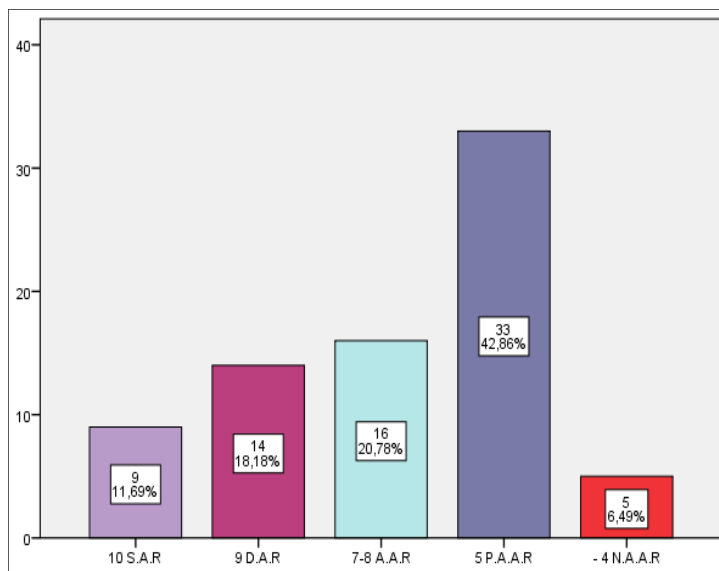
Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano;
Katherine Villón González

presentan un riesgo considerable de desnutrición. La OMS (2012) considera al Índice de Masa Corporal (IMC): Como un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el

sobrepeso y la obesidad en las personas. Es de conocimiento para muchos que las alteraciones encontradas son el resultado de desequilibrios de la dieta diaria del adolescente que no contienen todos los nutrientes necesarios para un buen estado nutricional, debido a la falta de energía, proteínas y minerales para satisfacer las demandas básicas del mantenimiento, crecimiento, desarrollo corporal e intelectual del adolescente, es importante que se tome conciencia porque esta problemática seguirá afectando si no se aplican las medidas necesarias para fomentar la nutrición saludable, a través de programas educativos y talleres sobre alimentación adecuada desde edad temprana.

Del análisis del objetivo 2 rendimiento académico de los adolescentes resulta que el 43% presentan un promedio de 5-6 Próximo Alcanzar los Aprendizajes Requeridos, mientras que el 21% obtuvo un promedio de 7-8 que corresponde a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos, el 6% tuvo un promedio menos de 4 que equivale a No Alcanza los Aprendizajes Requeridos y el resto corresponde a un rango normal. El rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad



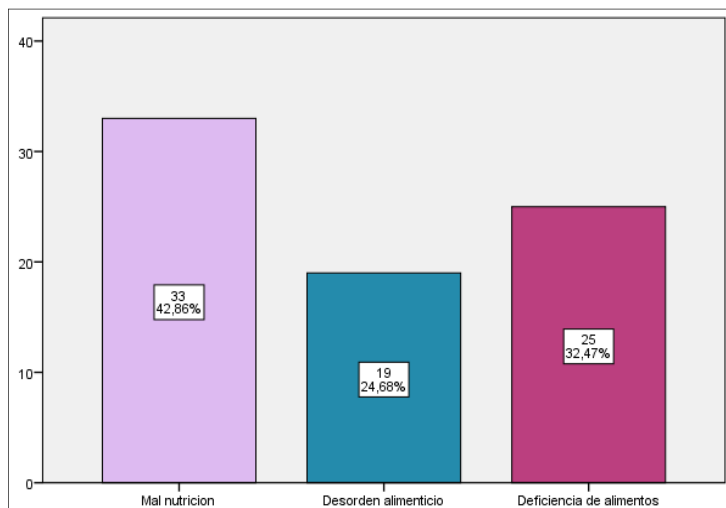
Fuente: Unidad Educativa Palmar
Elaboración: Lastenia Pozo Liriano;
 Katherine Villón González

Educativa Palmar hace referencia a las evaluaciones del conocimiento adquirido de cada uno de ellos, en el que se ubican la mayoría en un porcentaje alto pero con un rendimiento no aceptable.

Beltrán J. (2008) considera al rendimiento académico como la

valoración cualitativa con la que un sistema educativo determina la idoneidad de los estudiantes para ser promovidos desde un nivel determinado hacia el curso inmediato superior, el nivel de conocimiento de un alumnado medido en una prueba de evaluación en el rendimiento académico para referirse a las capacidades del ser humano o de un organismo determinado que se pone en acción, a la capacidad afectiva de ejecución o de grado de dominio que se demuestra en una tarea. (Pág. 39-54)³¹.

Del análisis del objetivo 3 factores nutricionales de riesgos que influyen en el bajo rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar resulta que en la presentación porcentual podemos observar que el 43% se encuentra en



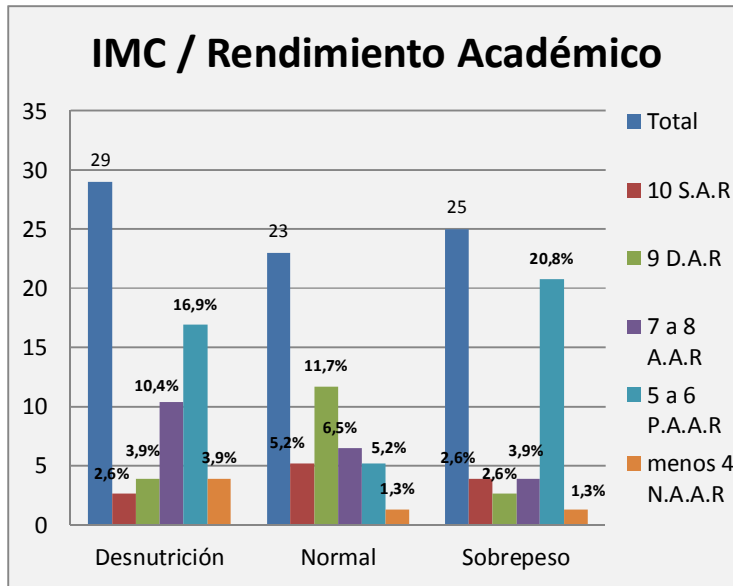
un rango de malnutrición (mala alimentación), el 32% presenta deficiencia de alimentos, mientras que el resto de los adolescentes de sexo femenino y masculino presentan un 25% en desorden alimenticio.

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano;
Katherine Villón González

Según Alexis Luisa Montero, (2008) los adolescentes en estado de malnutrición tienen discapacidades permanentes que incluyen una menor capacidad de aprendizajes. Organismos internacionales como la OMS y la FAO la sitúan en cifras que sobrepasan los 800 millones de habitantes, de los cuales más de la mitad (500 millones) son niños y adolescentes. El desorden alimenticio existe cuando las actitudes de una persona hacia la comida y el peso, son tales que los sentimientos hacia el trabajo, escuela, relaciones, emociones y actividades diarias, son determinadas por el que se ha o no se ha comido o por un número en la báscula. Estos factores evidencian la desigualdad de salud en dicha población, en ocasiones se debe por el aspecto socioeconómico, falta de trabajo y la pobreza al impedir que las personas desarrollen al progreso de sus sociedades (Kofi Annan, ONU, 2011)³².

Del análisis del objetivo 4 en el que determina el IMC que más prevalece a obtener un bajo rendimiento académico se evidencia que de un total de 77 adolescentes el 17% se encuentra en el rango Próximos Alcanzar los Aprendizajes

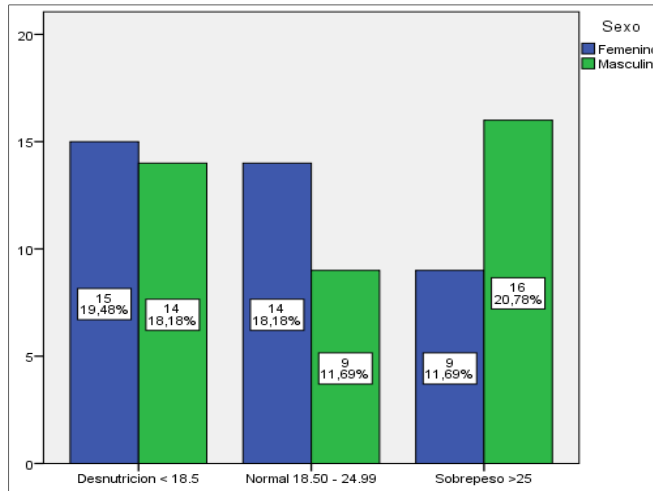


Fuente: Unidad Educativa Palmar
Elaboración: Lastenia Pozo Liriano;
 Katherine Villón González

Requeridos, mientras que el 4% No Alcanza los Aprendizajes Requeridos, es decir que el 21% presentan desnutrición, el rango de sobrepeso el 21% se encuentra en el rango Próximos Alcanzar los Aprendizajes

Requeridos y el 1% No Alcanza los Aprendizajes Requeridos. Es importante recalcar que en el rango de ó 4 No Alcanza los Aprendizajes Requeridos, observamos que el 4% presenta desnutrición y el 1% sobrepeso, analizando que esta es la menor nota que se establece en el parámetro de calificaciones en dicha institución pero quien se ubique en ella es porque se ha quedado de año y son estudiantes que se encuentran repitiendo el año en la mencionada institución. Se fundamenta a este análisis que la mayoría de los adolescentes cuando no vienen desayunando del hogar pierden con facilidad la concentración, de tal manera se comprobó que 84% de estos adolescentes no desayunan en sus casas hasta la hora de receso. (Ver Anexo 16). A esto se añade que el nivel de instrucción de los padres de los adolescentes en estudio, solo oscila en la primaria.

Estado nutricional de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar según el indicador antropométrico IMC y sexo. En la presentación porcentual se observa

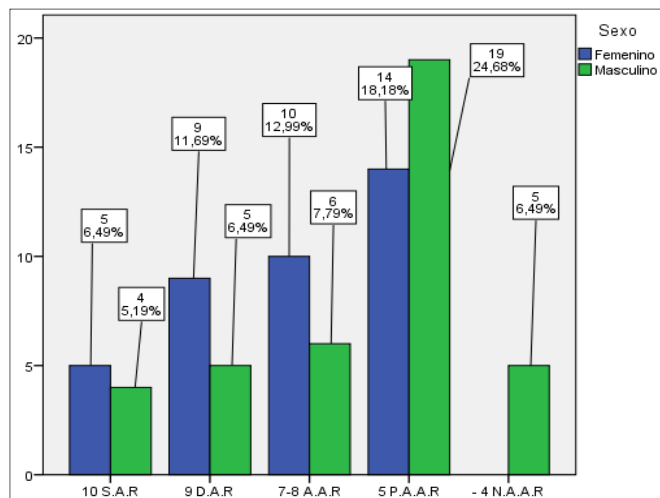


que en el sexo femenino el 19% presenta desnutrición, el 18% esta normal y el 12% muestra sobrepeso, mientras que en el sexo masculino el 21% presenta sobrepeso, el 18% desnutrición y el 12% se encuentra en un rango normal.

Fuente: Unidad Educativa Palmar
Elaboración: Lastenia Pozo Liriano;
 Katherine Villón González

Distribución porcentual por rendimiento

académico y sexo de los estudiantes de la Unidad Educativa Palmar. Según datos obtenidos encontramos que los adolescentes que presentan el rendimiento



académico más bajo son los de sexo masculino englobando un 51%, mientras que los de sexo femenino presentan un restante de 49%. Con lo cual se da cumplimiento al objetivo general en determinar los factores nutricionales que inciden en el bajo rendimiento académico de los

Fuente: Unidad Educativa Palmar
Elaboración: Lastenia Pozo Liriano;
 Katherine Villón González

adolescentes de la Unidad Educativa Palmar para mejorar su aprendizaje.

3.2. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación se puede llegar a las siguientes conclusiones:

- El estado nutricional que más prevalece en los Adolescentes de la Unidad Educativa Palmar es la desnutrición, siguiendo a este el sobrepeso, mientras que el resto se encuentran en un rango normal. Sin embargo hay que hacer hincapié en estilos de vidas saludables para aquellos adolescentes en riesgo de desequilibrio nutricional, también se evidencio que la mayoría de los estudiantes que no desayunan en el hogar son aquellos que se distraen fácilmente durante las clases.
- Se comprobó que los adolescentes que tienden a presentar un desequilibrio en su nutrición también son aquellos que tienen un rendimiento académico que No Alcanzan los Aprendizajes Requeridos, mientras que el resto que está en riesgo se encuentran en Próximos a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos.
- El factor nutricional que más prevalece es la malnutrición, seguido a este la deficiencia de alimentos y dejando como restante el desorden alimenticio. Se propuso hacer conciencia sobre los estilos de vida de los adolescentes.
- Es necesario que la Unidad Educativa Palmar cuente con una guía nutricional alternativa para mejorar el control en la alimentación y que sea un beneficio para la institución.
- Se comprobó la hipótesis en el que los factores nutricionales sí influyen en el rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar.

3.3. RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones obtenidas del estudio realizado podemos plantear las siguientes recomendaciones:

- Mantener activos los programas de educación para la salud y estilos de vida saludables en las Unidades Educativas con el fin de que participen docentes, padres de familia y estudiantes en actividades de promoción y prevención otorgados por el profesional de enfermería, como educadores de la salud en la comunidad.
- Que a este compromiso se unan otras instituciones responsables como el Distrito de Salud para que a través de convenios interinstitucionales se trabaje con brigadas incluyendo todo el equipo de salud para difundir cual debe ser la adecuada alimentación en los estudiantes y así prevenir que obtengan un rendimiento académico no adecuado.
- Se recomienda que las autoridades de salud lleven un control estricto en los bares escolares de las instituciones educativas porque se ofertan en gran mayoría comidas rápidas y snack, los cuales son ricos en carbohidratos y altos contenidos de grasas, debido a su fácil preparación y desconocimiento, lo que conlleva a que los adolescentes sufran cambios en su estado nutricional.
- Se difunda la guía nutricional alternativa en la Unidad Educativa Palmar y se complemente con charlas, conferencias y seminarios dirigidos a los docentes, padres de familia y estudiantes, para que así se den a conocer las sugerencias de la guía.
- Se sigan implementando diagnósticos, resultados e intervenciones de enfermería en las respectivas investigaciones que se llevan a cabo en la Carrera para así fundamentar los trabajos realizados por los estudiantes.

3.4. BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adell y Moralesy (2003). *Definición de rendimiento académico*. Ediciones.
- Alvarenga, F. N. (2008). *Rendimiento académico*. Revista para la educación, Nro. 284, 317-347.
- Beltrán, J. (2008). *Rendimiento académico*. Pág. 39-54.
- Bricklinn, 2006 Silva, H.; Bruneau, J. C.; Reyno, H. P. & Bucarey, (2003). S. Int. J. Morphol. *Bajo Rendimiento Académico*. 5ta Edición. Editorial Santillana. Madrid España.
- Castellanos, D. et al. (2010). *Aprender y Enseñar en la escuela*. (pág. 26-33). 9na Edición. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Castro, 2007; Murillo, 2008; Valenzuela, 2006. Estudio investigativo. *Porque los adolescentes presentan problemas en su rendimiento académico*. América Latina.
- Colón, R. Rodríguez, S. (2008). *Conceptos de nutrientes, tipos y clasificación*. (pág. 10-31). 8va Edición. PR: Editorial Universidad de Puerto Rico.
- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. 2008.
- David C, (2011). *La desnutrición infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento*. UNICEF.
- Enríquez, (2009). *Nutrición y alimentación en adolescentes*. 6ta Edición.
- FAO (1992). *Calculo del estado nutricional*. OMS.
- Freeman, J. (2008). *Bajo rendimiento académico, aspectos psicológicos y pedagógicos*. (pág. 15-43). 5ta Edición. Editorial Santillana. Madrid, España.

- Figueroa. C. N. (2004) *Rendimiento académico como un conjunto de transformaciones operadas en el educando*. (pp. 267-268). 3era Edición.
- Gagné, R. & Latorre, A. (2007) *Condiciones del aprendizaje*. (pág. 4-13). 6ta Edición. Editorial Promolibro, Valencia.
- Gentils, R & Jollivet, P. (2010). *Guía de Alimentación/Micronutrientes*. (pág. 29-43). 3era Edición. Editorial Daimon. Madrid, España.
- Kelloggs, (2007). Capítulo 1. *Conceptos básicos. ABC de la nutrición*. (pág. 2). 3era Edición. Editorial Kapeluz.
- Kofi A. (2011). *Deficiencia de alimentos*. ONU.
- Lvinger, B. & Maclure, S. (2007). *Aprender a pensar/Rendimiento académico*. (pág. 25). 2da Edición. Editorial Gedisa. Barcelona España.
- Mahan K, (2006). *Conceptos de nutrición y dietoterapia*. (pág. 21). 10ma Edición. Editorial Interamericana, México.
- Mataix J. (2010). *Código Alimentario Español*. (pág. 178). 4ta Edición. Editorial SCN. Barcelona, España.
- Méndez, V. (2007). *Fuentes y técnicas para la recolección de información*. España. 3era Edición. Editorial Interamericana. México.
- Ortiz, E. Z (2009). *Así se investiga. Pasos para hacer una investigación*. Clásicos Roxsil. 2da Edición.
- Plan Nacional para el Buen Vivir. 2013-2017.
- Pellet, (2004) *Nutrición en adolescentes*. (pág. 38-39). 4ta Edición. Editorial Marfil S.A. Alcoy. España.
- Pizarro J. D, 2006 citado en Andrade, (2008). *Rendimiento académico y las capacidades respondientes*. Edición 2da.
- Pronk, N. Peek, C & Goldstein, M. (2007). *Estilos de vida e investigación social*. (pág. 219-235). 1era Edición. Editorial Bilbao.
- Roel, F. (2010). *Estudio de sangre y orina de adolescentes con bajo rendimiento académico*. Atlanta-Georgia: Metamatrix Laboratories.
- Registro Oficial Nro. 423,22 de Diciembre del 2006. *ÖLEY ORGÁNICA DE SALUD*.

- Registro Oficial No. 737, 3 de Enero de 2003. Contiene cuatro libros, 389 Artículos y 15 disposiciones transitorias. *õCódigo de la Niñez y Adolescenciaö*.
- Sáenz, O et el (2011). *Un enfoque a la motivación curricular y extracurricular*. (pág. 211-217). 8va Edición. Editorial Marfil S.A. Alcoy. España.
- Shambell, (2007). *Desnutrición en países desarrollados*. Etiopía.
- Vattuone, L. & Craig, M. (2009). *Guía de Alimentos/Macronutrientes*. (pág. 288). 11ava Edición. Editorial El Ateneo. Buenos Aires.

BIBLIOGRAFÍA

- Bricklinn, 2006 Silva, H.; Bruneau, J. C.; Reyno, H. P. & Bucarey, (2003). S. Int. J. Morphol. *Bajo Rendimiento Académico*. 5ta Edición. Editorial Santillana. Madrid España.
- Castellanos, D. et al. (2010). *Aprender y Enseñar en la escuela*. (pág. 26-33). 9na Edición. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Colón, R. Rodríguez, S.(2008).*Conceptos de nutrientes, tipos y clasificación*. (pág. 10-31). 8va Edición. PR:Editorial Universidad de Puerto Rico.
- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. 2008
- Figueroa. C. N. (2004) *Rendimiento académico como un conjunto de transformaciones operadas en el educando*. (pp. 267-268). 3era Edición.
- Freeman, J. (2008). *Bajo rendimiento académico, aspectos psicológicos y pedagógicos*. (pág. 15-43). 5ta Edición. Editorial Santillana. Madrid, España.
- Gagné, R. & Latorre, A. (2007) *Condiciones del aprendizaje*. (pág. 4-13). 6ta Edición. Editorial Promolibro, Valencia.
- Gentils, R & Jollivet, P. (2010). *Guía de Alimentación/Micronutrientes*. (pág. 29-43). 3era Edición. Editorial Daimon. Madrid, España.
- Kelloggs, (2007). Capítulo 1. *Conceptos básicos. ABC de la nutrición*. (pág. 2). 3era Edición. Editorial Kapeluz.
- Levinger, B. & Maclure, S. (2007). *Aprender a pensar/ Rendimiento académico*. (pág. 25-30). 2da Edición. Editorial Gedisa. Barcelona, España.
- Mahan K, (2006). *Conceptos de nutrición y dietoterapia*. (pág. 21). 10ma Edición. Editorial Interamericana, México.
- Mataix J. (2010). *Código Alimentario Español*. (pág. 178). 4ta Edición. Editorial SCN. Barcelona, España.

- Ortiz, E. Z. (2009). *Así se investiga. Pasos para hacer una investigación*. Clasicos Roxsil. 2da Edición.
- Pellet, (2004) *Nutrición en adolescentes*. (pág. 38-39). 4ta Edición. Editorial Marfil S.A. Alcoy. España.
- Plan Nacional para el Buen Vivir. 2013-2017
- Pronk, N. Peek, C & Goldstein, M. (2007). *Estilos de vida e investigación social*. (pág. 219-235). 1era Edición. Editorial Bilbao.
- Registro Oficial Nro. 423,22 de Diciembre del 2006. *LEY ORGÁNICA DE SALUD*.
- Registro Oficial No. 737, 3 de Enero de 2003. Contiene cuatro libros, 389 Artículos y 15 disposiciones transitorias. *Código de la Niñez y Adolescencia*.
- Sáenz, O et al (2011). *Un enfoque a la motivación curricular y extracurricular*. (pág. 211-217). 8va Edición. Editorial Marfil S.A. Alcoy. España.
- Vattuone, L. & Craig, M. (2009). *Guía de Alimentos/Macronutrientes*. (pág. 288). 11ava Edición. Editorial El Ateneo. Buenos Aires.

ANEXO 1



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22



CARRERA DE ENFERMERÍA
Creación: 11 de Enero 2008

Oficio No. 043- CE - 2014

La Libertad, 11 de Junio del 2014

Señor
Lcdo. Hugo Enrique Zambrano Espinoza. Msc
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALMAR
En su despacho.-

De mi consideración:

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

Estimado Rector, informo a usted; que la Carrera tiene como requisito para titulación de tercer nivel; el trabajo de investigación, lo cual fue remitido y aprobado oportunamente por la Dirección Distrital Santa Elena y comunicado a cada Institución Educativa; motivo por el cual solicito se brinde las facilidades correspondientes a las estudiantes: **Pozo Liriano Lastenia Claribel** y **Villón González Katherine Johanna**, con la propuesta denominada: **"FACTORES NUTRICIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES. UNIDAD EDUCATIVA PALMAR"**.

Por la atención que se dé a la presente, reitero mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,


Lic. Doris Castillo Tomalá
DIRECTORA CARRERA DE ENFERMERÍA



Cc. Archivo.-

//VSG.

Colegio Fiscal "PALMAR"
RECTORADO
Recibido: Hugo
Fecha: 18-06-14
Hora: 13:00
Firma: 



ANEXO 2

La Libertad, 22 de Febrero del 2013

Lcda. Doris Castillo

DIRECTORA DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Presente.-

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones, por medio del presente expreso lo siguiente:

Yo, **POZO LIRIANO LASTENIA CLARIBEL** con **Cédula de Identidad # 2400087124**; **VILLÓN GONZÁLEZ KATHERINE JOHANNA** con **Cédula de Identidad # 0927514307** solicitamos a usted, nos conceda el permiso para poder ejecutar nuestro diseño de proyecto y así cumplir con nuestro Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Enfermería.

Esperando que mi petición sea aceptada por usted, reiteramos nuestros más sinceros agradecimientos.

Atentamente,

Pozo Liriano Lastenia Claribel
Estudiante
de la Carrera de Enfermería

Villón González Katherine Johanna
Estudiante
de la Carrera de Enfermería

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es conducida por _____,
de la Universidad _____.

La meta de este estudio es _____.

Usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente _____ minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

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 y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por _____.



PDF Complete
Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.
[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

He sido informado (a) de que la meta de este estudio es

_____.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente _____ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto conduzca a perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a _____.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha: _____

Hora: _____ AM / _____ PM

ANEXO 4

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

Señores y Señoritas estudiantes de Unidad Educativa Palmar, se está realizando la presente encuesta cuyo Objetivo General es: Determinar los factores nutricionales que inciden en el bajo rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar para mejorar su aprendizaje.

Por esta razón solicito su colaboración respondiendo de manera objetiva las preguntas planteadas en esta encuesta. (Coloque una X en el espacio que corresponda a su respuesta o escríbala). Para su información los datos son totalmente confidenciales:

1) Edad:

10-12 años ()

13-15 años ()

16-19 años ()

+ 19 ()

2) Sexo:

Femenino ()

Masculino ()

Peso (kg):_____ Talla (m):_____ Índice de masa corporal (I.M.C.):_____

3) ¿De qué material está construida su vivienda?

Caña ()

Cemento ()

Mixta ()

Madera ()

4) ¿El/la estudiante trabaja?

Si ()

No ()

A veces ()

5) ¿Con quién vive usted?

Papá y mamá ()

Papá ()

Mamá ()

Hermano/a ()

Tíos ()

Abuelos/as ()

6) ¿Cuál es el nivel de instrucción de su representante legal?

Primaria ()

Secundaria ()

Superior ()

Trate de recordar todos los alimentos y bebidas que ha consumido en los últimos días. Antes anotaremos algunos datos que permitirán estimar sus ingestas recomendadas.

- 7) **¿Al ir al colegio va desayunando?**
- a. Siempre ()
 - b. Rara vez ()
 - c. Nunca ()
- 8) **¿Cuántas comidas ingiere diariamente?**
- a. 1-2 veces ()
 - b. 3-4 veces ()
 - c. + 5 veces ()
- 9) **¿Consume alimentos naturales?**
- a. Siempre ()
 - b. Casi siempre ()
 - c. A veces ()
- 10) **¿Consume alimentos industrializados?**
- a. Siempre ()
 - b. Casi siempre ()
 - c. A veces ()
- 11) **¿Qué tipos de alimentos consume en su casa?**
- a. Alimentos saludables ()
 - b. Prefiere todas las comidas ()
- 12) **¿Qué tipos de alimentos consume en el Colegio?**
- a. Dulces ()
 - b. Jugos ()
 - c. Frutas ()
 - d. Pan ()

- e. Snack ()
- f. Refrescos ()
- g. Tostadas ()
- h. Lleva alimentos de casa ()
- i. Comida rápida ()
- j. Colada ()
- k. Galletas ()
- l. No consume ()

13) ¿Cuándo no viene desayunando pierde la concentración en clases?

Si () No ()

14) ¿A más de los alimentos diarios, ingiere algún suplemento vitamínico?

Si () No () Cual_____

15) ¿Se siente agotado con frecuencia al estudiar o al realizar la tarea?

Si () No ()

16) ¿Asiste a chequeos médicos frecuente?

Si () No ()

17) ¿Falta constantemente a clases?

Si () No ()

18) ¿Cuáles son sus técnicas de estudio?

- a. Estudia solo/a ()
- b. Con ayuda ()
- c. Te distraes fácilmente ()
- d. Solo en función del examen ()
- e. No estudia ()

19) Reporte de calificaciones del segundo quimestre del año lectivo 2013-2014

- a. 10 S.A.R. ()
- b. 9 D.A.R. ()
- c. 7-8 A.A.R. ()
- d. 5-6 P.A.A.R. ()
- e. - 4 N.A.A.R. ()

20) ¿Dialoga con sus padres sobre los problemas del Colegio?










- a. Siempre ()
- b. Casi siempre ()
- c. A veces ()

ANEXO 5

CRONOGRAMA PARA ELABORAR EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**Elaborado por: Lastenia Claribel Pozo Liriano
Katherine Johanna Villón González**

ACTIVIDADES	TIEMPO EN MESES								
	ENERO 2014	FEBRERO 2014	MARZO 2014	ABRIL 2014	MAYO 2014	JUNIO 2014	JULIO 2014	AGOSTO 2014	SEPTIEMBRE 2014
Elaboración del Proyecto y Aprobación		→							
Presentación, Revisión y Ajuste por el Tutor		→							
Elaboración del Planteamiento y Formulación del Problema			→						
Elaboración de la Justificación				→					
Elaboración de los Objetivos				→					
Elaboración de la Hipótesis y Variables					→				
Elaboración de la Metodología y Técnicas						→			

Elaboración del Marco Teórico(Referencial)									
Trabajo De Campo: Recolección De La Información Mediante el Uso del Formulario la Guía de Observación y la Encuesta									
Procesamiento de Datos									
Análisis e Interpretación de Datos									
Conclusiones y Recomendaciones									
Elaboración de la Propuesta									
Entrega para la Revisión									
Entrega del Informe Final									
Resultados de URKUND									
Sustentación de la Tesis									

ANEXO 6

PRESUPUESTO PARA ELABORAR EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

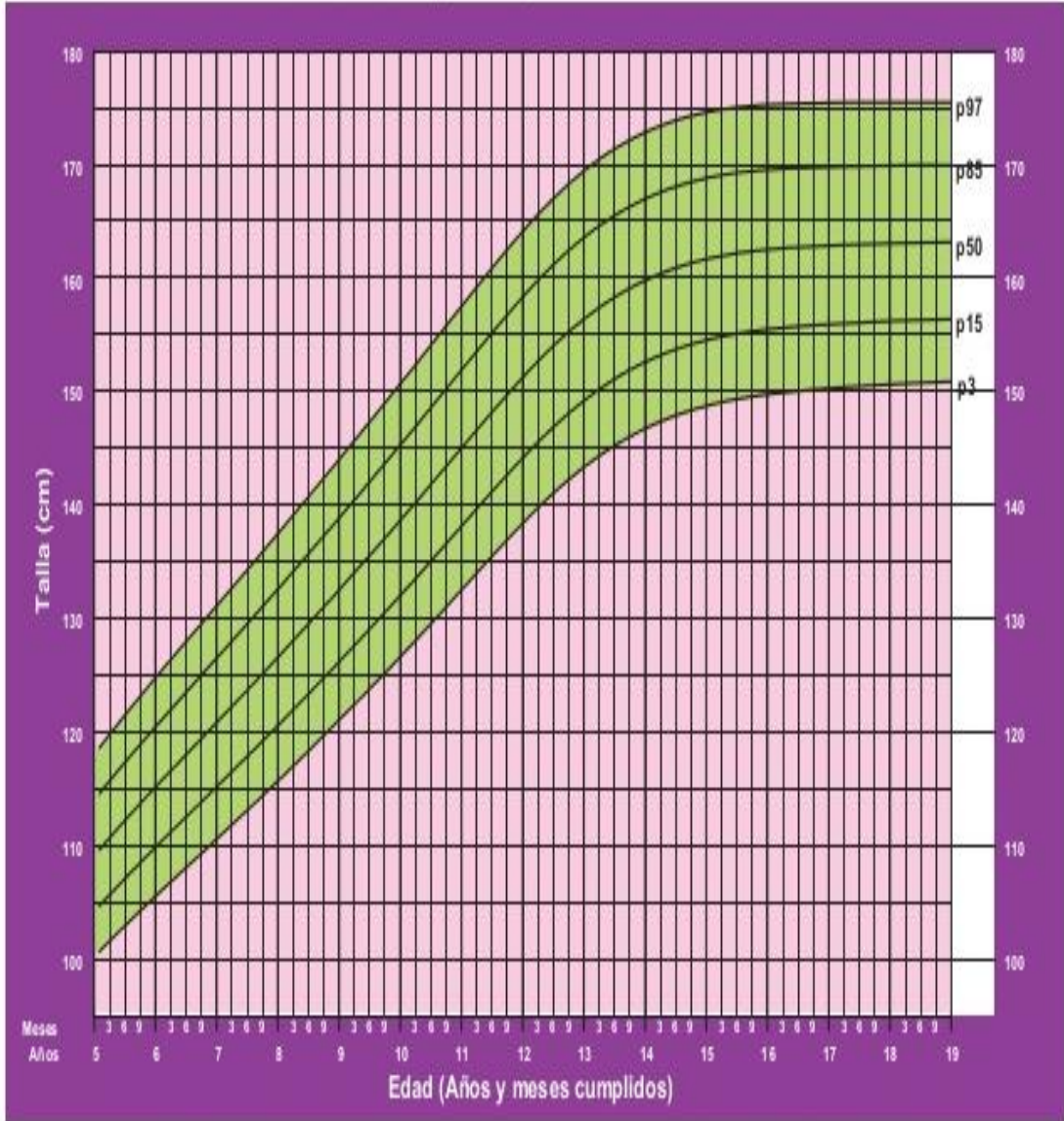
Elaborado por: Lastenia Claribel Pozo Liriano
Katherine Johanna Villón González

GASTOS FIJOS	COSTO \$
Asesoría	\$58,00
Tipiado	\$6,00
Encuestadores	\$45,00
Adquisición de Equipos	\$760,00
GASTOS SEMIFIJOS	COSTO \$
Impresión del trabajo	\$84,50
Copias	\$5,00
Transporte	\$36,50
Folletos	\$20,00
Gigantografías	\$13,50
Empastados	\$90,00
Imprevistos	\$40,00
TOTAL	\$1.788,50

ANEXO 7

Talla para la edad - NIÑAS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Nota: Cada punto de lectura de crecimiento normal de una niña en un año debe estar dentro de la franja de 10 años y debe aplicarse a todos los niños y adolescentes en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, a los 100 países miembros y los países asociados. La versión en línea del patrón publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información sobre la iniciativa de la OMS en <http://www.who.int/childgrowth/>. Puede descargar una versión para imprimir en formato PDF en la dirección <http://www.who.int/childgrowth/who2007.pdf>



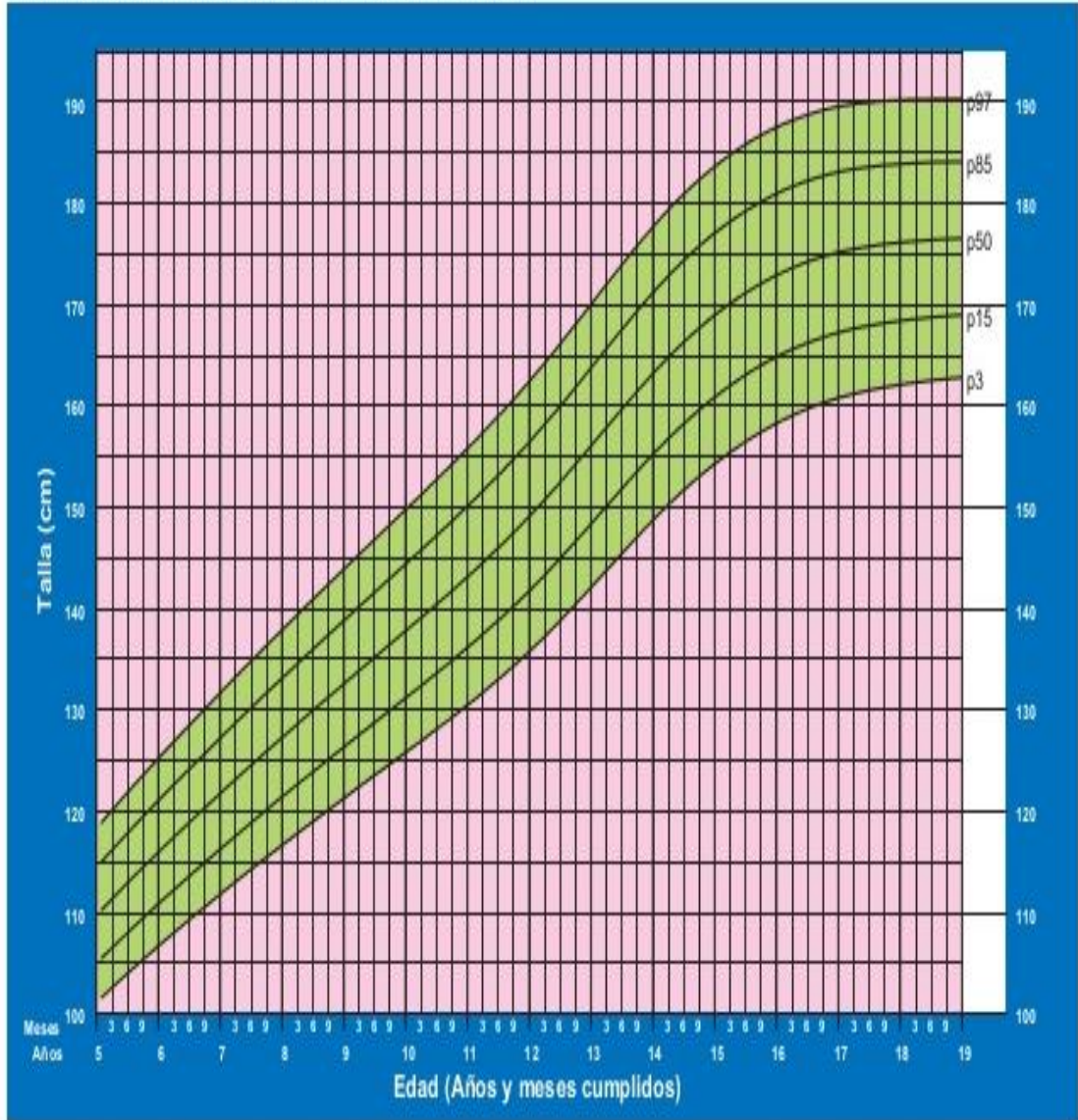
Normal Alerta

ANEXO 8

Talla para la edad - NIÑOS y ADOLESCENTES



Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Nota: Este gráfico describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente saludable de los 5 hasta los 19 años y puede aplicarse a todos los niños y adolescentes en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, estado socioeconómico y tipo de alimentación. Las curvas se basaron en el estudio publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información visite el sitio web de la OMS en <http://www.who.int/childgrowth> - Puede descargar este gráfico para imprimir en formato PDF en la dirección <http://www.who.int/childgrowth>.



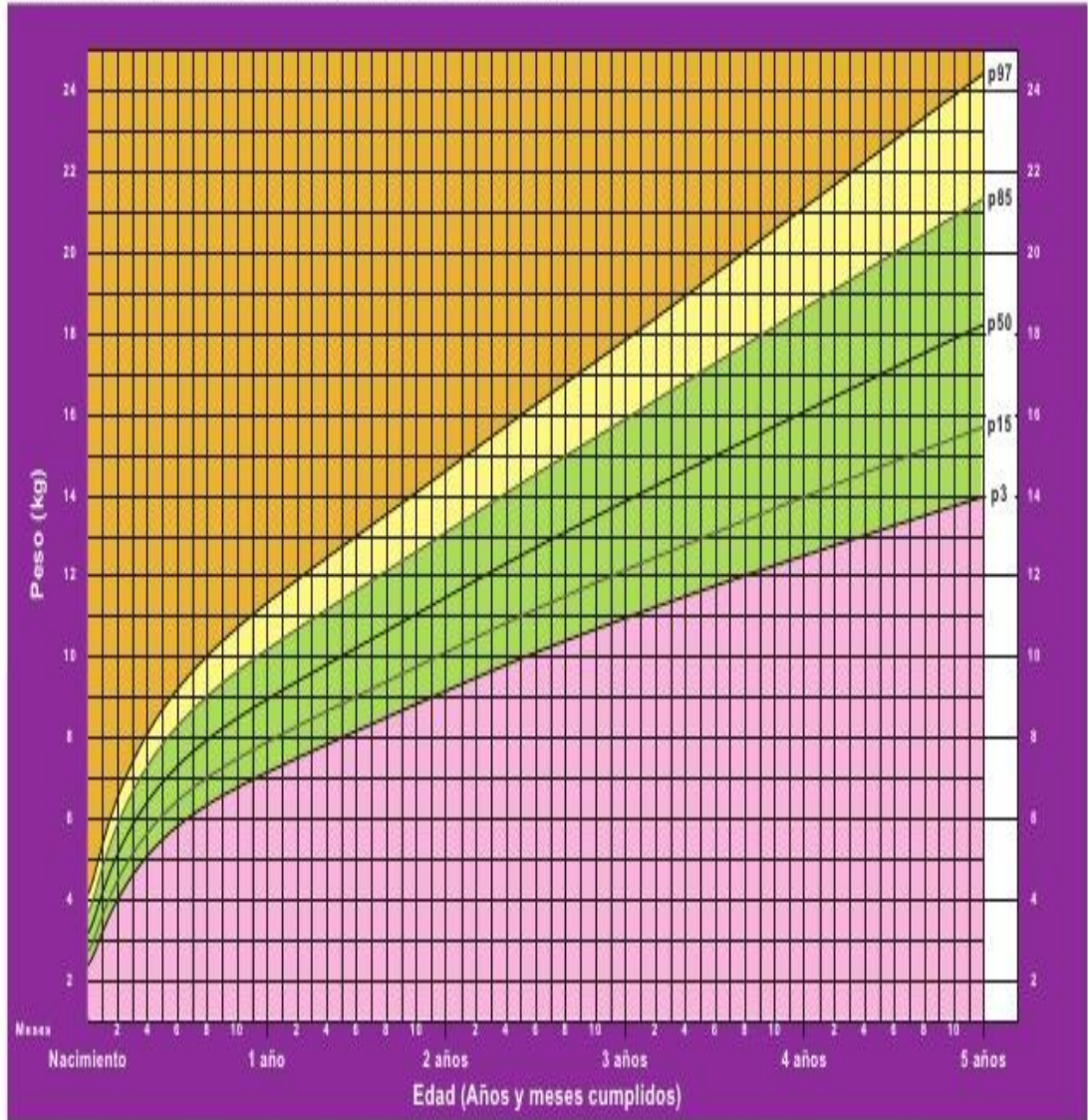
Normal Alerta

ANEXO 9

Peso para la edad - NIÑAS



Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)



Nota: Este patrón describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente saludable desde el nacimiento hasta los 5 años y puede aplicarse a todos los niños en cualquier lugar del mundo, independientemente de su edad, estatus socioeconómico y tipo de alimentación. Las curvas se basan en el patrón publicado por OMS en el año 2004. Para mayor información visite el sitio oficial de la OMS en <http://www.who.int/childgrowth/>. Puede descargar una versión para imprimir en formato PDF en la dirección: <http://www.saludestados.com/temas/tema10/>



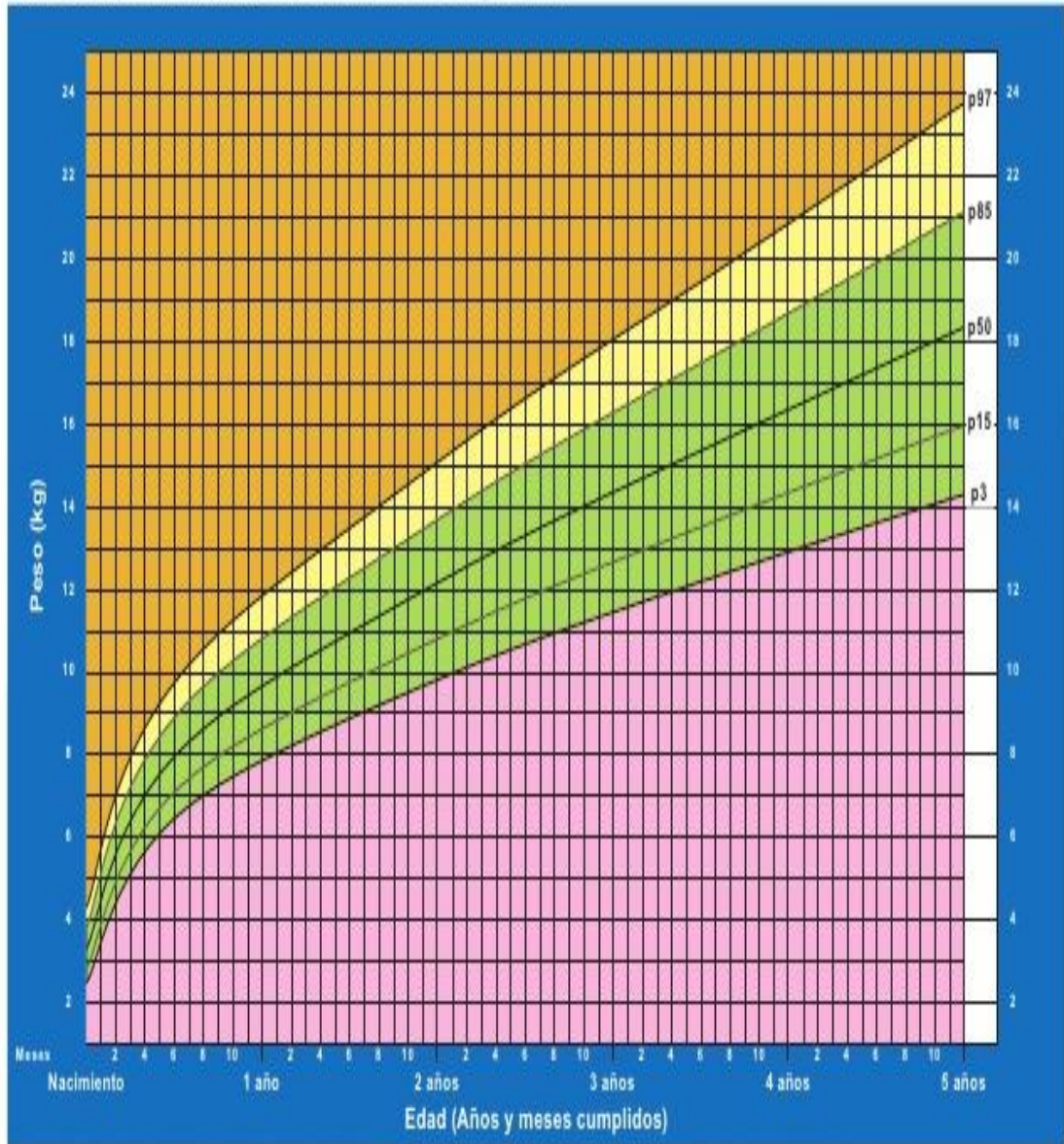
Sobrepeso
 Riesgo de sobrepeso
 Normal
 Bajo peso

ANEXO 10

Peso para la edad - NIÑOS



Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)



Nota: Este patrón de crecimiento normal de un niño en un ambiente óptimo desde el nacimiento hasta los 5 años y puede aplicarse a todos los niños en cualquier lugar del mundo, independientemente de su sexo, estatura, escolaridad y tipo de alimentación. Sus curvas se basan en el patrón publicado por OMS en el año 2006. Para mayor información visite el sitio oficial de la OMS en <http://www.who.int/stroke/infants>. Puede descargarla también para imprimir en formato PDF en la dirección: <http://www.saludestatura.com/formulacion/>



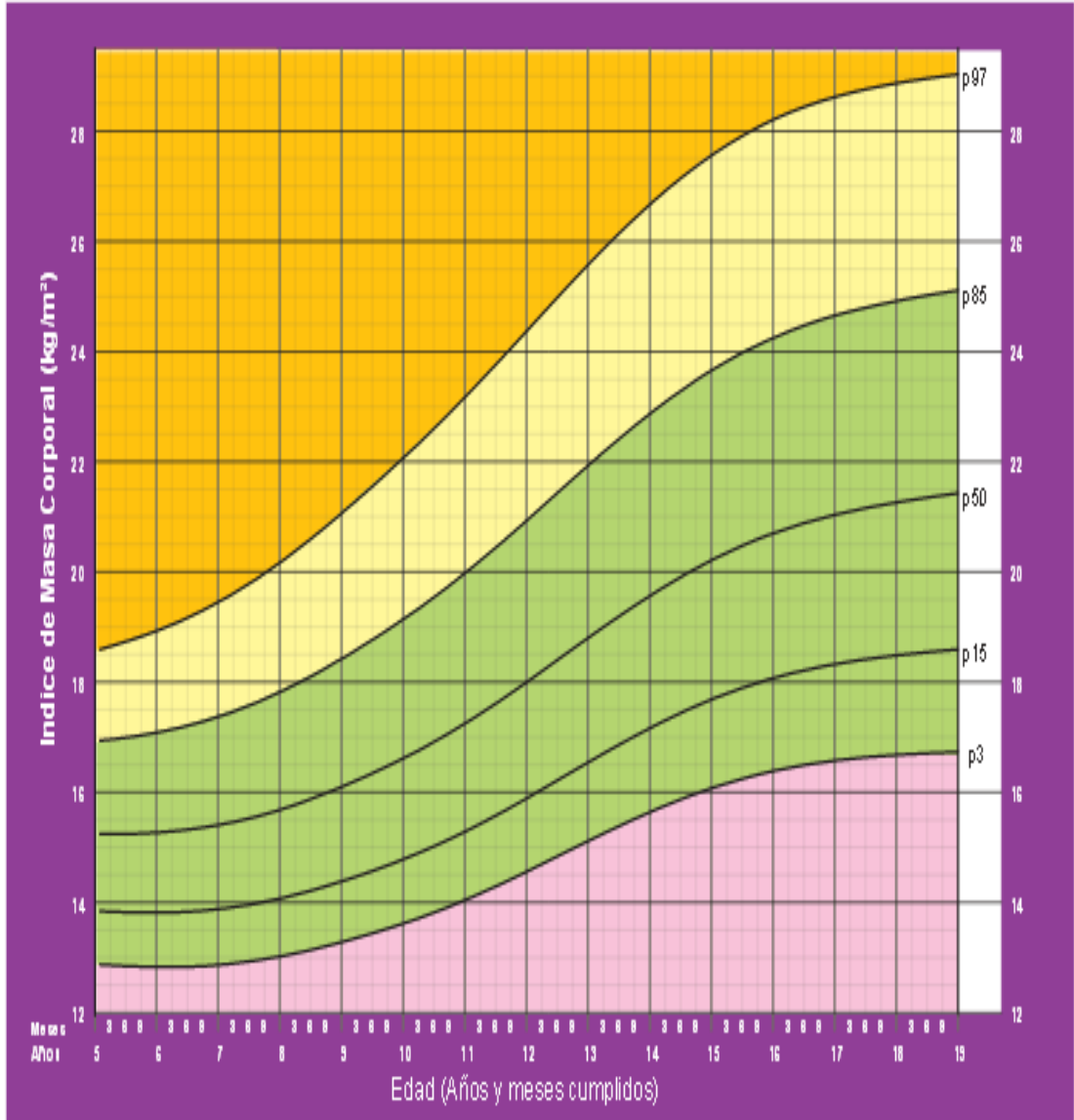
Sobrepeso
 Riesgo de sobrepeso
 Normal
 Bajo peso

ANEXO 11

Indice de Masa Corporal - NIÑAS y ADOLESCENTES



Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Nota: Este patrón describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente óptimo desde los 5 años hasta los 19 años y puede aplicarse a todas las niñas y adolescentes en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, estatus socioeconómico y tipo de alimentación. Las curvas se basaron en el patrón publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información visite el sitio oficial de la OMS en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/>. Puede descargar una versión para imprimir en formato PDF en la dirección: <http://www.saludlabus.com/analisis/>



Para más información contacta a: info@saludlabus.com



Fórmula Índice de Masa Corporal = peso (kg) / [altura (m)]²

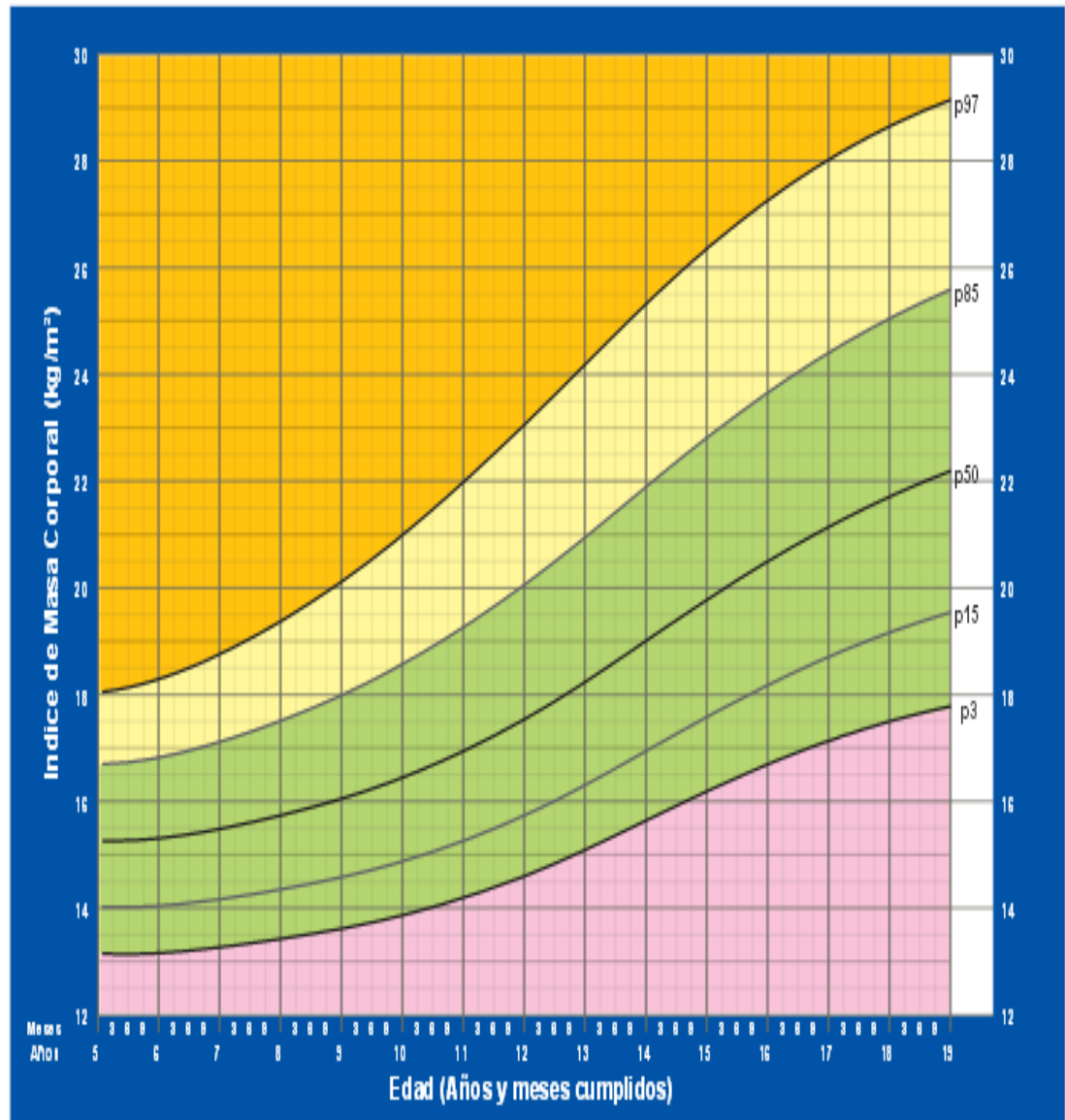
- Sobrepeso
- Riesgo de sobrepeso
- Normal
- Bajo peso

ANEXO 12

Indice de Masa Corporal - NIÑOS y ADOLESCENTES



Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Note: The percentiles describe the distribution of BMI of children in a normal environment from 5 years to 19 years and can be used in any country, independently of the country, ethnic, socioeconomic and type of diet. The curves are based on the pattern published by WHO in 2007. For more information visit the WHO website (<http://www.who.int/childgrowth/>). You can download a version for printing in PDF in the direction (<http://www.saludpublica.com.ve/analisis/>)



Formula Índice de Masa Corporal = peso (kg) / [altura (m)]²

Sobrepeso
 Riesgo de sobrepeso
 Normal
 Bajo peso

ANEXO 13

CUADRO N° 1

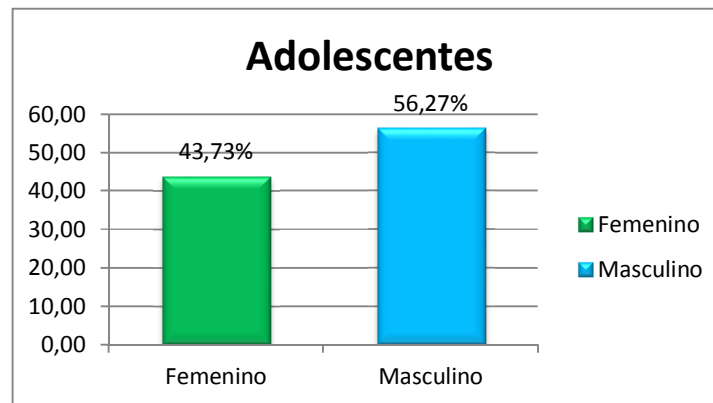
Porcentaje de la población de los/las adolescentes

Sexo	N°	%
Femenino	143	44
Masculino	184	56
Total	327	100

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Gráfico 1. Porcentaje de la población de los/las adolescentes



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

En la presentación porcentual se observa que de un total de 327 adolescentes que conforman nuestra población el 56% son de sexo masculino y el 44% restante son de sexo femenino.

ANEXO 14

CUADRO N° 2

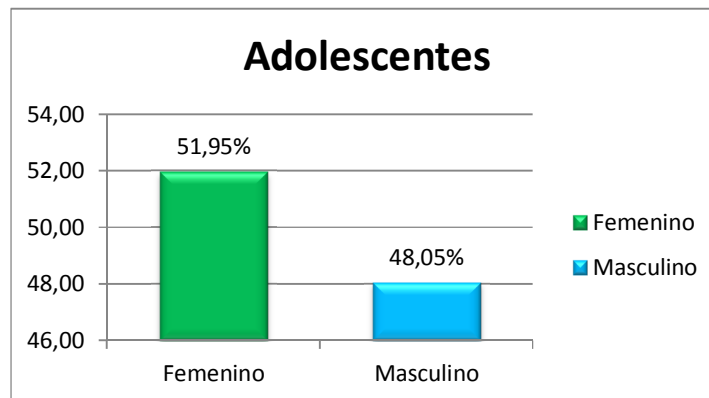
Porcentaje de la muestra de los/las adolescentes

Sexo	N°	%
Femenino	40	52
Masculino	37	48
Total	77	100

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Gráfico 2. Porcentaje de la muestra de los/las adolescentes



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De la muestra de 77 adolescentes se obtiene que el 52% son de sexo masculino y el 48% son de sexo femenino.

ANEXO 15

Cuadro de resultados de los objetivos

CUADRO N° 3

Estado nutricional que más prevalece a obtener un bajo rendimiento académico.

Rendimiento Académico	IMC			Total
	Desnutrición	Normal	Sobrepeso	
10 S.A.R	2	4	3	9
9 D.A.R	3	9	2	14
7-8 A.A.R	8	5	3	16
5-6 P.A.A.R	13	4	16	33
- 4 N.A.A.R	3	1	1	5
Total	29	23	25	77

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

Relacionando la clasificación de la Organización Mundial de Salud (OMS), en este caso el estado nutricional según el IMC con el rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar, trae como resultado que en cuanto a lo que respecta a la desnutrición el 17% se encuentra con rendimiento académico de Próximos a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos, el 4% con rendimiento académico que No Alcanza los Aprendizajes Requeridos, mientras que los que se ubican en el rango de sobrepeso, el 21% se encuentra con rendimiento académico de Próximos a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos y el 1% con rendimiento académico que No Alcanza los Aprendizajes Requeridos.

CUADRO N° 4

Estado nutricional según IMC de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar relacionado con el Sexo.

	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
Desnutrición < 18.5	15	14	29
Normal 18.50 - 24.99	14	9	23
Sobrepeso >25	9	16	25
Total	38	39	77

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

En este cuadro de IMC relacionado con el Sexo de los adolescentes, se observa que el 19% de sexo femenino y el 18% de sexo masculino presentan desnutrición, mientras que el 12% de sexo femenino y el 21% de sexo masculino presentan sobrepeso, dejando así el restante del 18% de sexo femenino y el 12% de sexo masculino presenta un IMC normal.

CUADRO N° 5

Rendimiento Académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar relacionado con el sexo.

	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
10 S.A.R	5	4	9
9 D.A.R	9	5	14
7-8 A.A.R	10	6	16
5 P.A.A.R	14	19	33
- 4 N.A.A.R	0	5	5
Total	38	39	77

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

Según datos obtenidos, se evidencia que el rendimiento académico que presentan los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar es de que el 18% de sexo femenino y el 25% de sexo masculino se encuentra con un rendimiento de 5-6 Próximos Alcanzar los Aprendizajes Requeridos, mientras que el 13% de sexo femenino y el 8% de sexo masculino se encuentra con un rendimiento de 7-8 Alcanza los Aprendizajes Requeridos, el 12% de sexo femenino y el 6% de sexo masculino se encuentra con un rendimiento de 9 Domina los Aprendizajes Requeridos, el 6% de sexo femenino y el 5% de sexo masculino se encuentra con un rendimiento de 10 Supera los Aprendizajes Requeridos y el 6% con rendimiento académico de ó 4 No Alcanza los Aprendizajes Requeridos.

CUADRO N° 6

Factores nutricionales de riegos que influyen al bajo rendimiento académico de los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar relacionado con el sexo.

	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
Mal nutrición	17	16	33
Desorden alimenticio	12	7	19
Deficiencia de alimentos	9	16	25
Total	38	39	77

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

En la presentación porcentual se observa que de una muestra de 77 adolescentes el 22% de sexo femenino y el 21% de sexo masculino presentan malnutrición (mala alimentación), mientras que el 12% de sexo femenino y el 21% de sexo masculino presentan deficiencia de alimentos y el resto de los adolescentes el 16% de sexo femenino y el 9% de sexo masculino presentan un desorden alimenticio.

ANEXO 16

Cuadros y gráficos de resultados de las encuestas

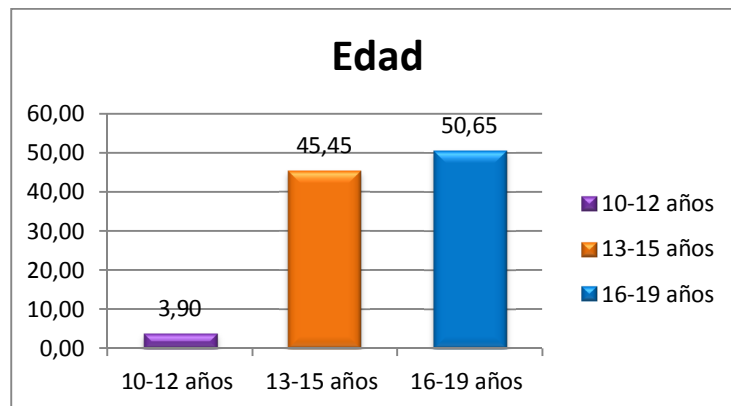
CUADRO N° 7: EDAD

	N° Adolescentes	Porcentaje
10-12 años	3	4%
13-15 años	35	45%
16-19 años	39	51%
Total	77	100%

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 7



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De acuerdo al respectivo cuadro se obtiene que el 51% tienen entre 16-19 años, el 45% de 13-15 años y el 4% tienen entre 10-12 años.

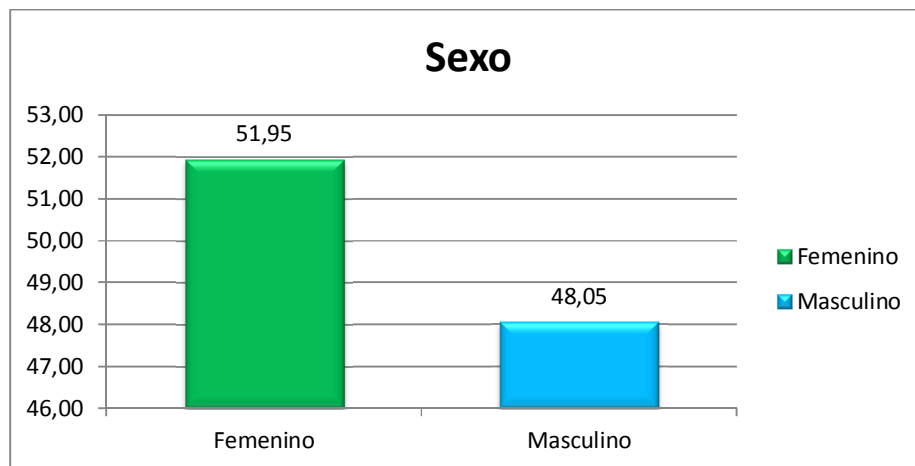
CUADRO N° 8: SEXO

	N° Adolescentes	Porcentaje
Femenino	40	52%
Masculino	37	48%
Total	77	100%

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 8



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De acuerdo al siguiente cuadro se muestra que el 52% son de sexo femenino y el 48% son de sexo masculino.

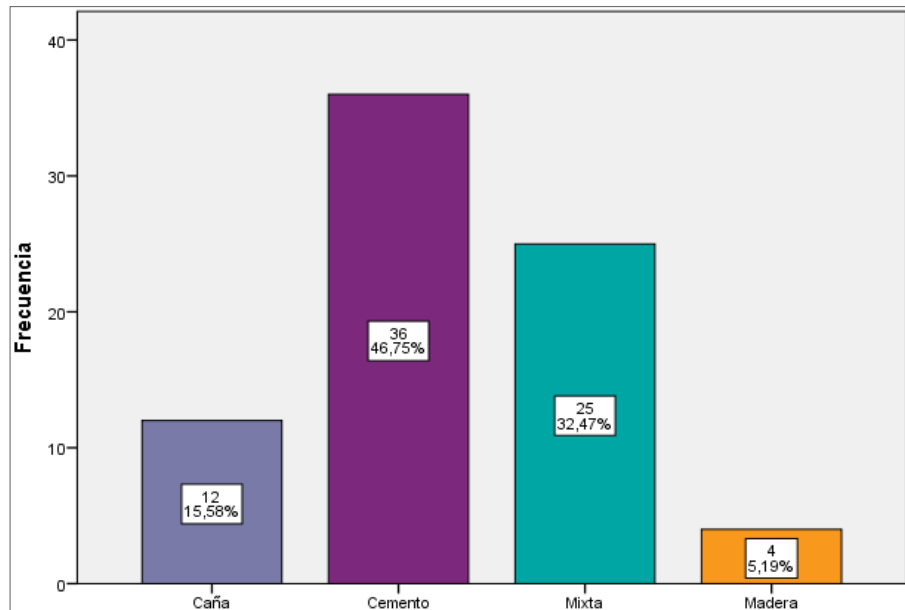
CUADRO N° 9: MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN DE LA VIVIENDA

	Frecuencia	Porcentaje
Caña	12	15,6
Cemento	36	46,8
Mixta	25	32,5
Madera	4	5,2
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 9



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

Analizando este cuadro se evidencia que el 47% en este caso el mayor porcentaje, viven en casas de cemento, el 32% viven en casas mixtas, el 16% vive en casas de cañas y el 5% de los adolescentes vive en casas de madera.

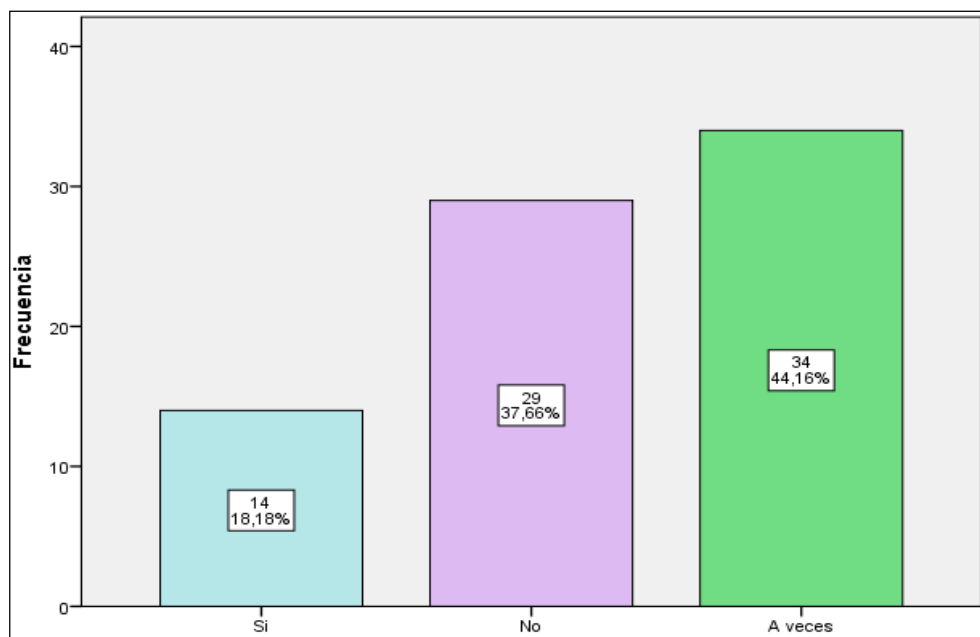
CUADRO N° 10: EL/LA ESTUDIANTE TRABAJA

	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	18,2
No	29	37,7
A veces	34	44,2
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 10



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

En una de las preguntas para saber si el adolescente trabaja se obtiene como resultado que el 44% de los adolescentes a veces trabaja, el 38% no trabaja y el 18% si trabaja.

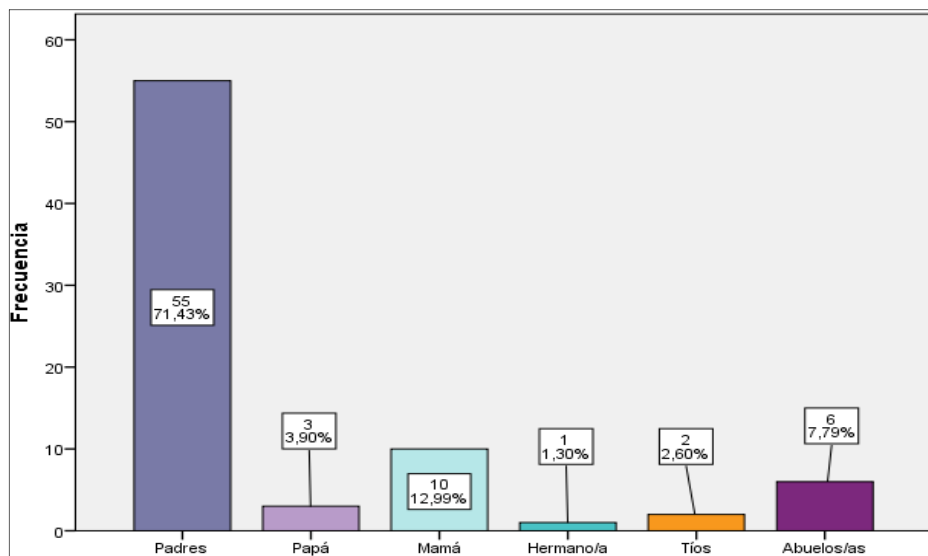
CUADRO N° 11: CON QUIÉN VIVE USTED

	Frecuencia	Porcentaje
Padres	55	71,4
Papá	3	3,9
Mamá	10	13,0
Hermano/a	1	1,3
Tíos	2	2,6
Abuelos/as	6	7,8
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 11



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

El 71% de los adolescentes viven con sus padres, el 13% con su mamá, el 8% con los abuelos/as, el 4% con su papá, el 3% con sus tíos y el 1% con sus hermanos.

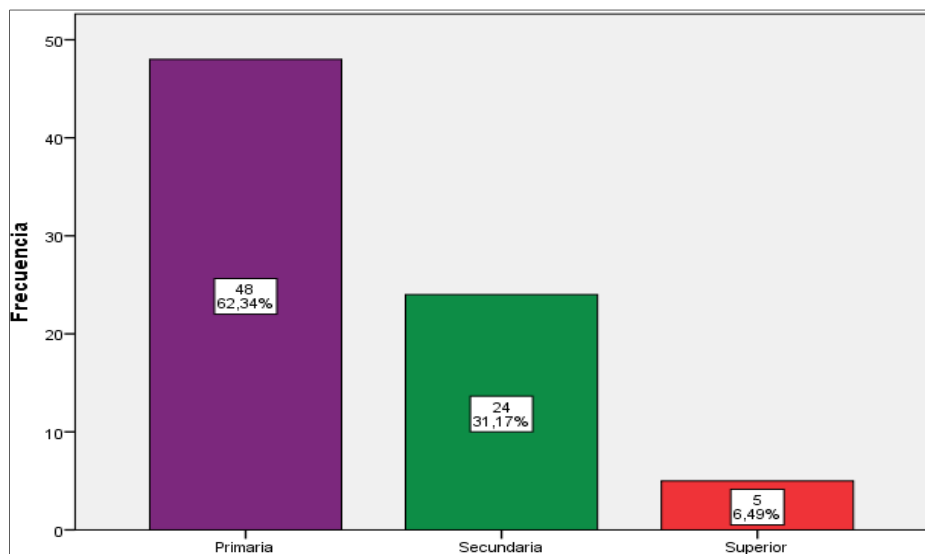
CUADRO N° 12: NIVEL DE INSTRUCCIÓN DEL REPRESENTANTE LEGAL

	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	48	62,3
Secundaria	24	31,2
Superior	5	6,5
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 12



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De acuerdo al vigente cuadro se analiza que el 62% solo han terminado la primaria, el 31% han llegado a la secundaria y el 7% de los representantes se encuentran en nivel superior.

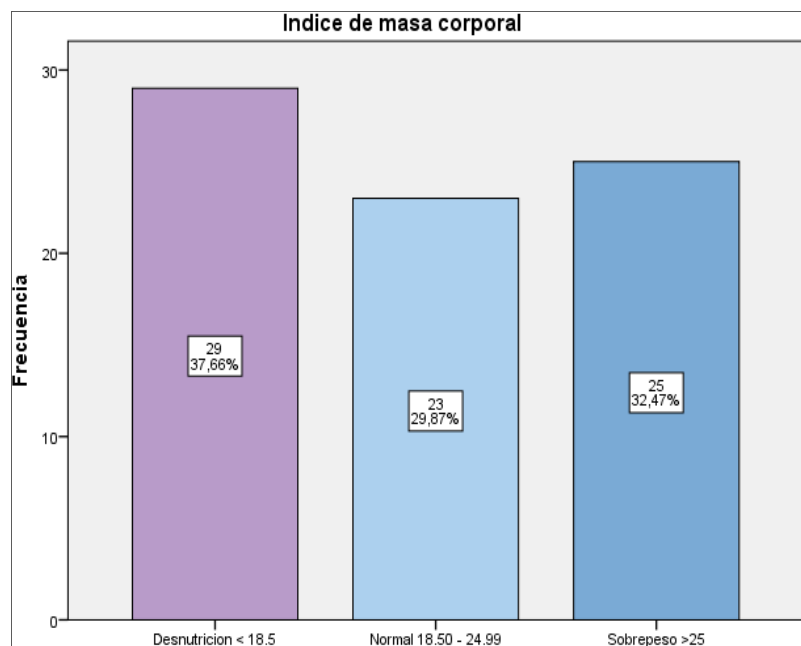
CUADRO N° 13: IMC DE LOS ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALMAR

	Frecuencia	Porcentaje
Desnutrición < 18.5	29	37,7
Normal 18.50 - 24.99	23	29,9
Sobrepeso >25	25	32,5
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 13



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De una muestra de 77 adolescentes el 38% presenta desnutrición, el 32% está en un rango de sobrepeso y el 30% presenta rango normal.

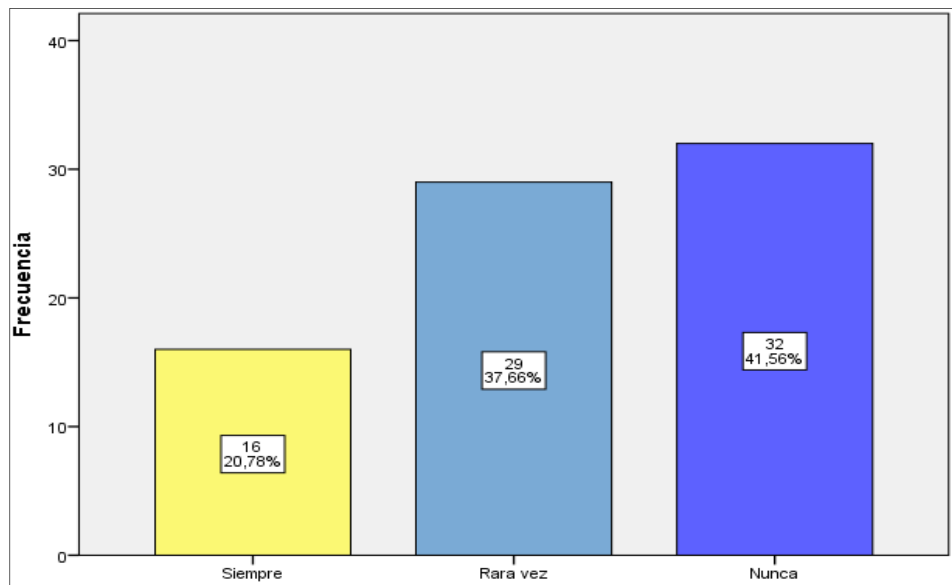
CUADRO N° 14: DESAYUNA ANTES DE IR AL COLEGIO

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	20,8
Rara vez	29	37,7
Nunca	32	41,6
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 14



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De acuerdo a este cuadro se obtiene que el 42% nunca va desayunando a la Unidad Educativa Palmar, el 37% rara vez va desayunando a la Unidad Educativa Palmar y el 21% siempre va desayunando a la Unidad Educativa Palmar.

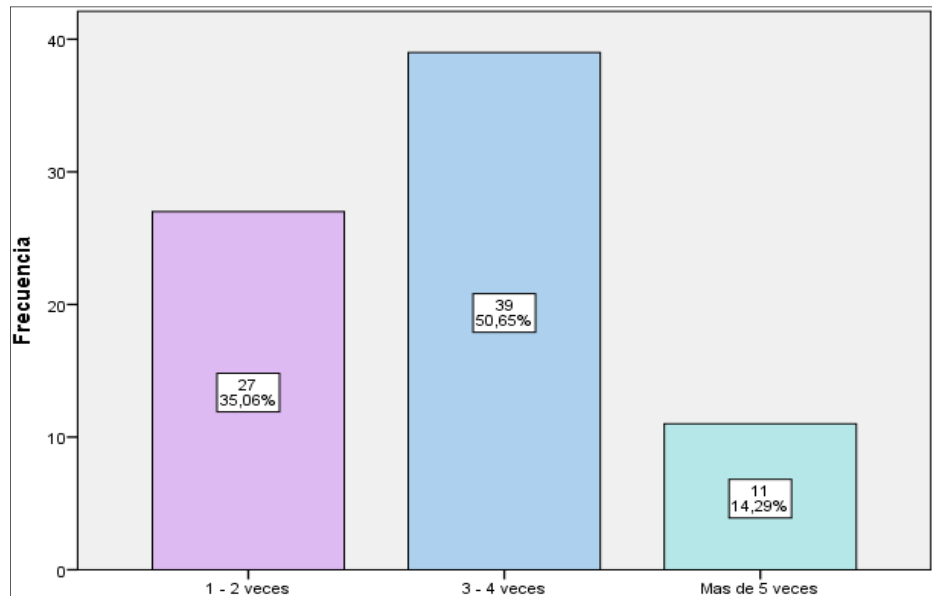
CUADRO N° 15: CUÁNTAS COMIDAS INGIERE DIARIAMENTE

	Frecuencia	Porcentaje
1 - 2 veces	27	35,1
3 - 4 veces	39	50,6
Más de 5 veces	11	14,3
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 15



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

Estudiando el cuadro se observa que el 51% ingiere de 3-4 comidas diarias, el 35% ingiere de 1-2 veces y el 14% de los adolescentes ingiere más de 5 comidas diarias.

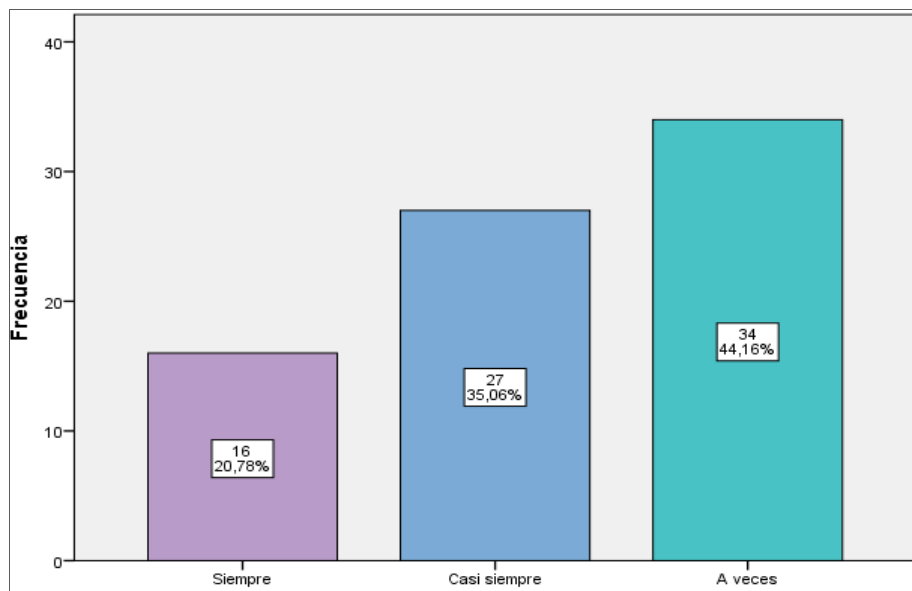
CUADRO N° 16: CONSUME DE ALIMENTOS NATURALES

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	20,8
Casi siempre	27	35,1
A veces	34	44,2
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 16



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

La ingesta de alimentos naturales de los adolescentes es que el 44% a veces consume alimentos naturales, el 35% casi siempre consume y el 21% siempre consume.

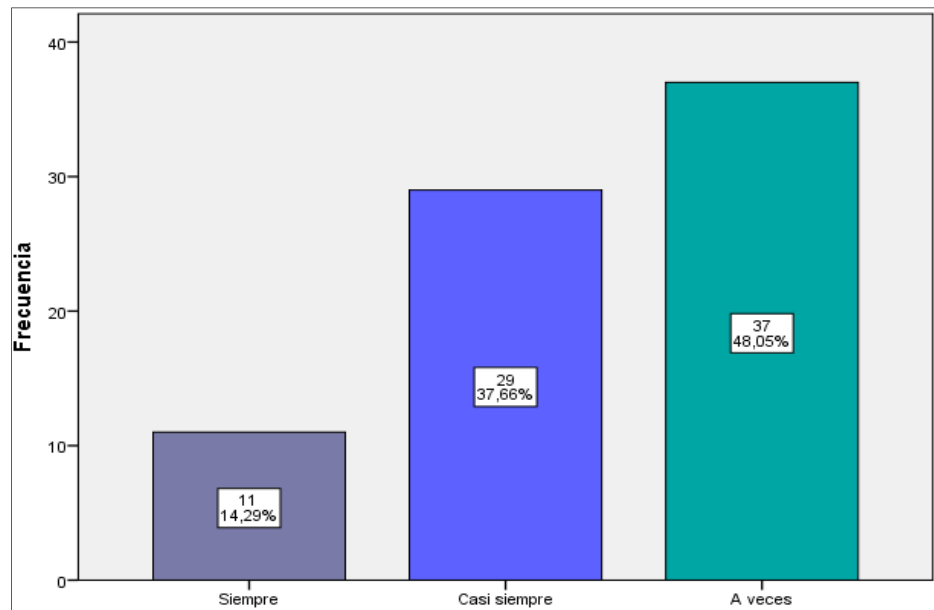
CUADRO N° 17: CONSUME ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	14,3
Casi siempre	29	37,7
A veces	37	48,1
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 17



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

En lo que explica este cuadro el 48% a veces consume, el 38% casi siempre lo consume el 14% siempre consume alimentos industrializados.

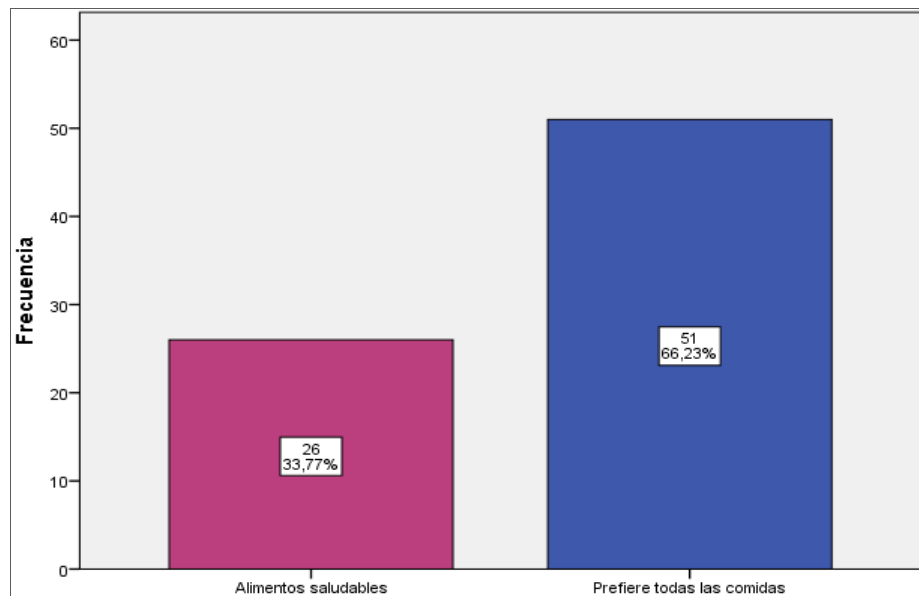
CUADRO N° 18: ALIMENTOS QUE CONSUME EN CASA

	Frecuencia	Porcentaje
Alimentos saludables	26	33,8
Prefiere todas las comidas	51	66,2
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 18



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

En este cuadro se observa que el 66% de los adolescentes prefiere todas las comidas y el 34% consume alimentos saludables.

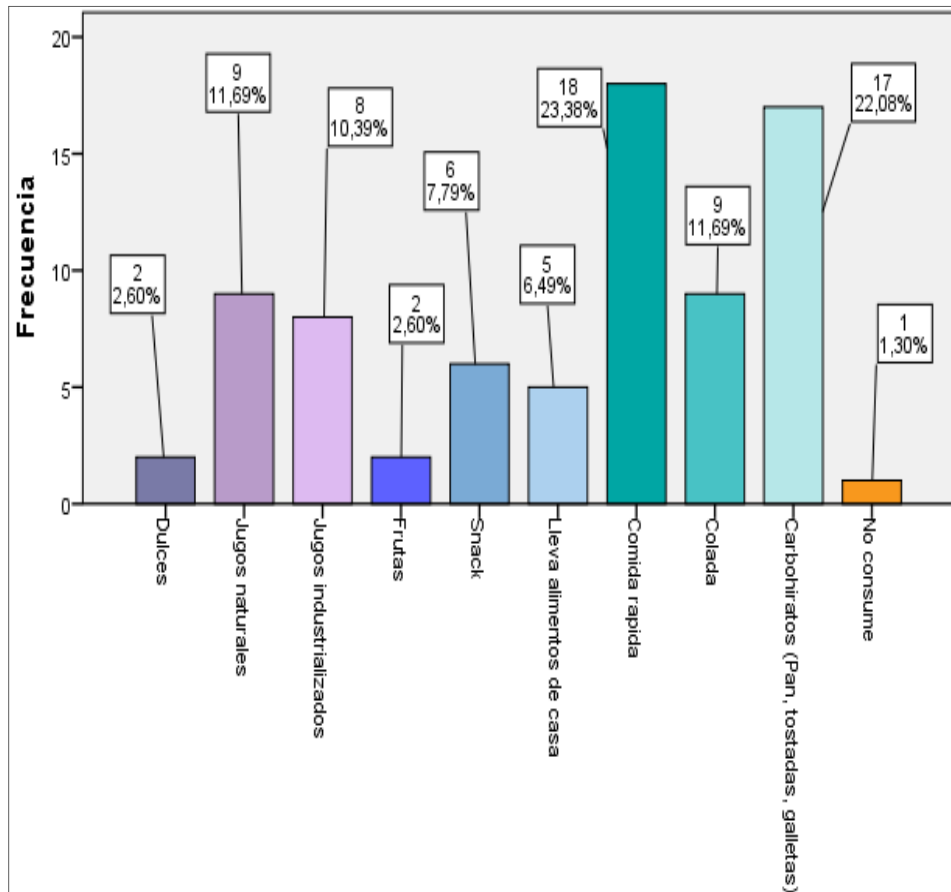
CUADRO N° 19: ALIMENTOS QUE CONSUME EN EL COLEGIO

	Frecuencia	Porcentaje
Dulces	2	2,6
Jugos naturales	9	11,7
Jugos industrializados	8	10,4
Frutas	2	2,6
Snack	6	7,8
Lleva alimentos de casa	5	6,5
Comida rápida	18	23,4
Colada	9	11,7
Carbohidratos (Pan, tostadas, galletas)	17	22,1
No consume	1	1,3
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 19



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

Con respecto al cuadro se evidencia que el 23% consume comida rápida, el 12% consume jugos, el 12% consume colada, el 10% consume refrescos, el 9% consume galletas, el 8% consume tostadas, el 8% consume snack, el 6% lleva alimentos de casa, el 5% consume pan, el 3% consume dulces, el 3% consume frutas y el 1% de los adolescentes no consume nada en el colegio,

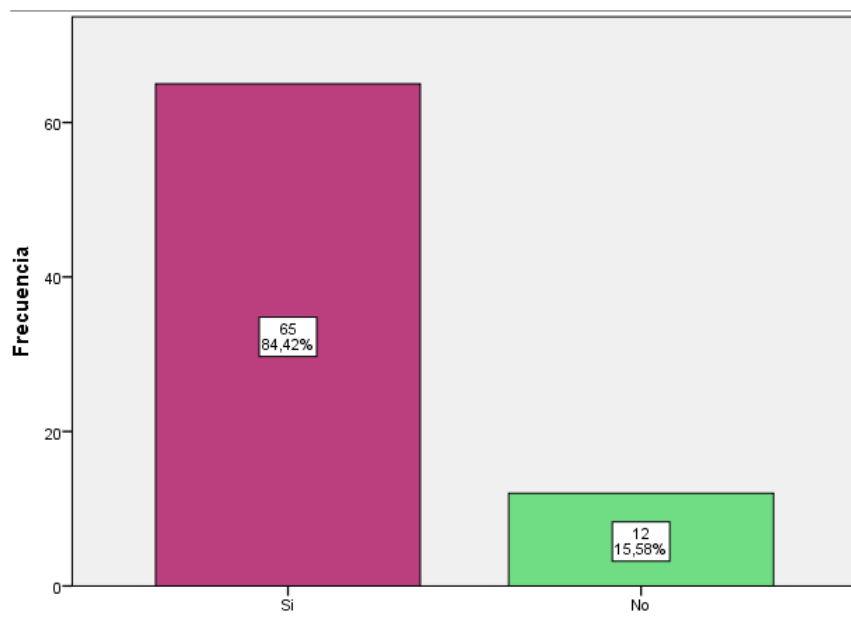
**CUADRO N° 20: PÉRDIDA DE CONCENTRACIÓN EN CLASES
POR FALTA DE DESAYUNO**

	Frecuencia	Porcentaje
Si	65	84,4
No	12	15,6
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 20



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

En lo que respecta a la mayor concentración en clases del adolescente el 84% contestó que sí pierde la concentración en clases cuando no van desayunando y el 16% contestó que no.

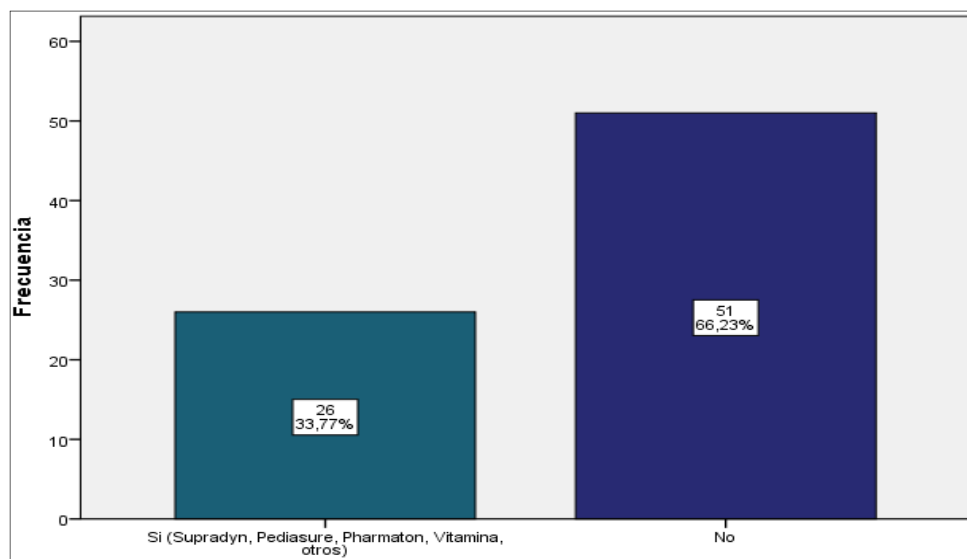
CUADRO N° 21: INGIERE SUPLEMENTO VITAMÍNICO

	Frecuencia	Porcentaje
Si (Supradyn, Pediasure, Pharmaton, Vitamina, otros)	26	33,8
No	51	66,2
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 21



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

Examinando el cuadro se observa que el 66% no consume suplementos vitamínicos y 34% consume.

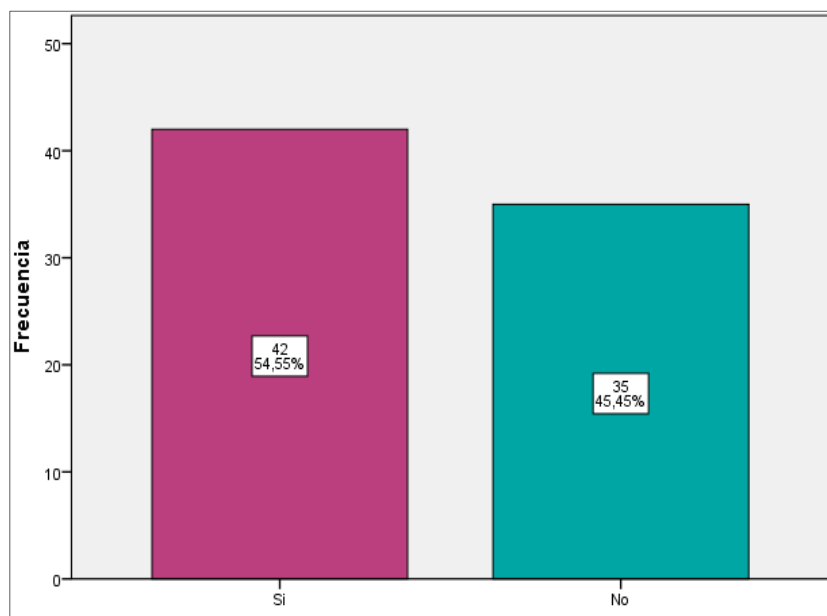
CUADRO N° 22: SIENTE AGOTAMIENTO AL ESTUDIAR O AL REALIZAR LA TAREA

	Frecuencia	Porcentaje
Si	42	54,5
No	35	45,5
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 22



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De acuerdo al cuadro el 55% si se siente sumamente agotado y el 45% de los adolescentes no se sienten agotados al estudiar o al realizar la tarea.

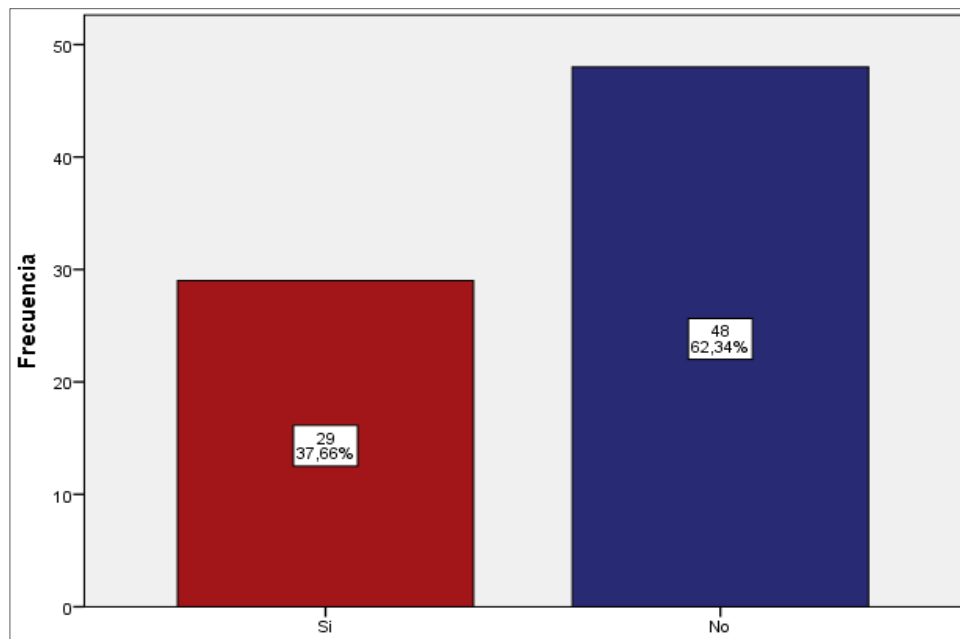
CUADRO N° 23: ASISTE A CHEQUEOS MÉDICOS FRECUENTES

	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	37,7
No	48	62,3
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 23



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De acuerdo al cuadro se observa que el 62% no asiste a consultas médicas y el 38% si lo hace.

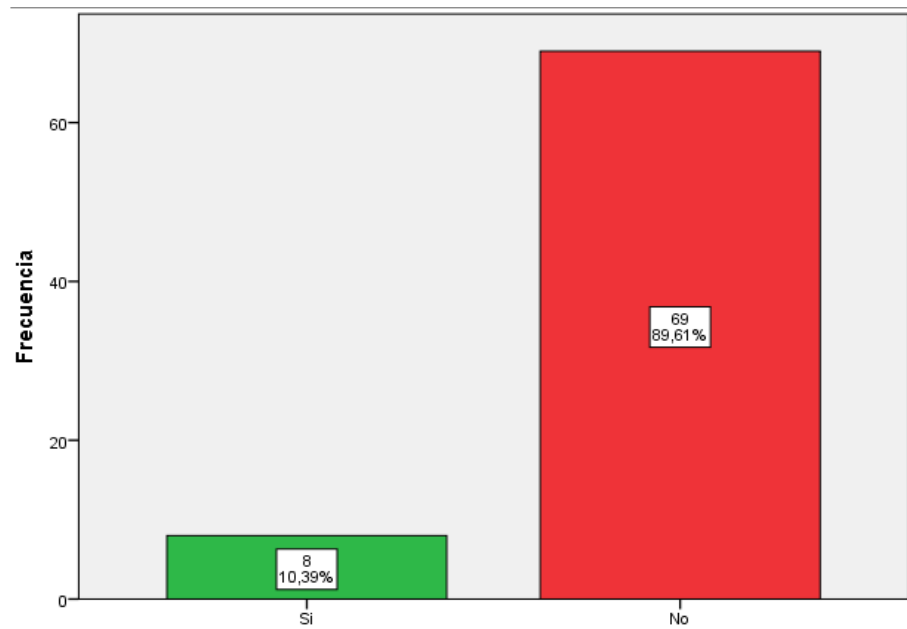
CUADRO N° 24: FALTA CONSTANTEMENTE A CLASES

	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	10,4
No	69	89,6
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 24



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De acuerdo al cuadro el 90% de los adolescentes no falta y 10% falta constantemente a clases.

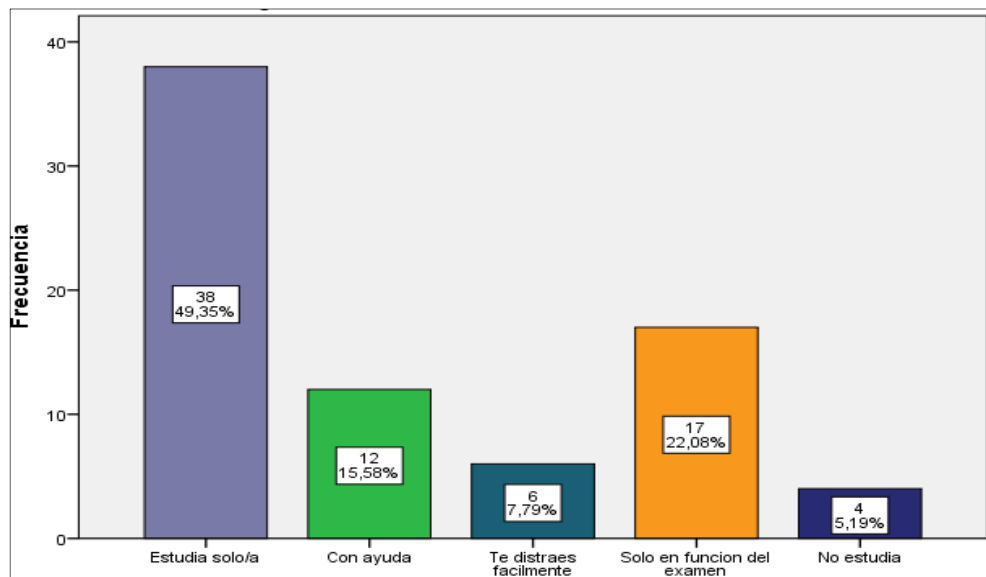
CUADRO N° 25: TÉCNICAS DE ESTUDIO

	Frecuencia	Porcentaje
Estudia solo/a	38	49,4
Con ayuda	12	15,6
Te distraes fácilmente	6	7,8
Solo en función del examen	17	22,1
No estudia	4	5,2
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 25



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

En el cuadro acerca de las técnicas de estudio se halla que el 49% estudia solo/a, el 22% solo en función del examen, el 16% lo hace con ayuda, el 8% se distrae fácilmente y el 5% de los adolescentes no estudia.

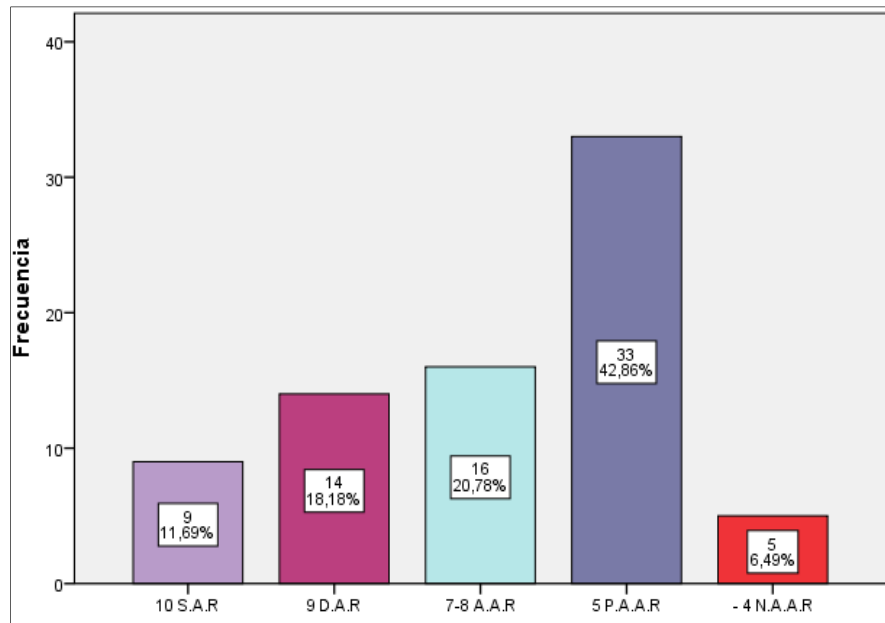
CUADRO N° 26: REPORTE DE CALIFICACIONES DEL AÑO LECTIVO 2013-2014

	Frecuencia	Porcentaje
10 S.A.R	9	11,7
9 D.A.R	14	18,2
7-8 A.A.R	16	20,8
5 P.A.A.R	33	42,9
- 4 N.A.A.R	5	6,5
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 26



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

Estudiando este cuadro se evidencia que el 43% de 5-6 P.A.A.R, el 21% 7-8 A.A.R., el 18% 9 D.A.R, el 12% 12 S.A.R y el 6% presenta su rendimiento ó 4 N.A.A.R.

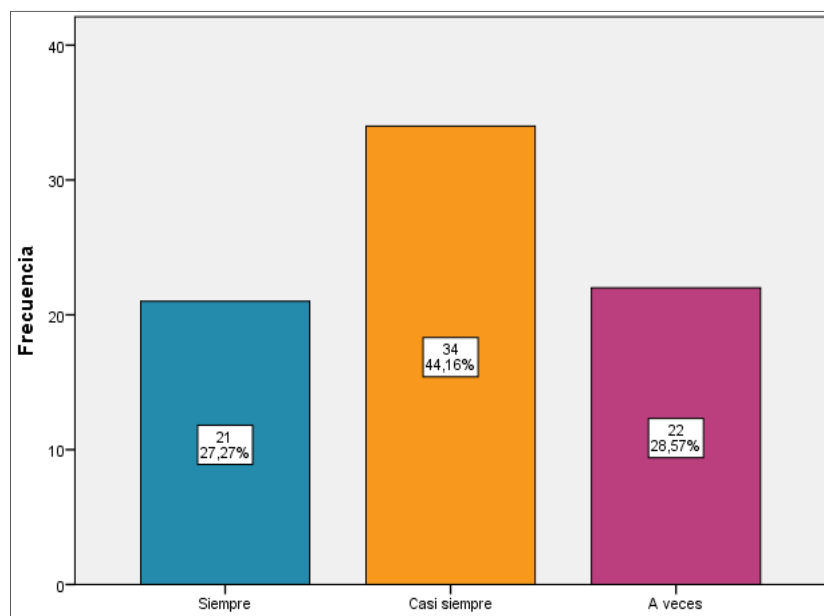
CUADRO N° 27: DIALOGA CON SUS PADRES

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	27,3
Casi siempre	34	44,2
A veces	22	28,6
Total	77	100,0

Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

GRÁFICO N° 27



Fuente: Unidad Educativa Palmar

Elaboración: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

Análisis

De acuerdo al cuadro se halla que el 44% casi siempre dialoga con sus padres, el 29% a veces y el 27% de los adolescentes siempre dialogan con sus padres.

ANEXO 17
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS







ANEXO 18

PORCENTAJE DE URKUND 5%



Document [Urkund Lastenia Pozo y Katherine Villon.pdf \(D11460402\)](#)

Submitted 2014-09-10 12:42 (-05:00)

Submitted by soniadegallegos@hotmail.com

Receiver ssantos.upse@analysis.urkund.com

Message [Show full message](#)

5% of this approx. 17 pages long document consists of text present in 7 sources.

FACTORES NUTRICIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES. UNIDAD EDUCATIVA PALMAR. SANTA ELENA. 2013-2014 AUTORES: POZO LIRIANO LASTENIA CLARIBEL VILLÓN GONZÁLEZ KATHERINE JOHANNA RESUMEN Los factores nutricionales en

TUTORA

TESISTAS



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

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

PROPUESTA

**DISEÑAR UNA GUÍA NUTRICIONAL
ALTERNATIVA QUE CONTRIBUYA AL BUEN
ESTILO DE VIDA Y AL ÓPTIMO RENDIMIENTO
ACADÉMICO. ADOLESCENTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA PALMAR**

AUTORES:

**POZO LIRIANO LASTENIA CLARIBEL
VILLÓN GONZÁLEZ KATHERINE JOHANNA**

TUTORA:

Lic. Sonnia Santos. Msc.

**LA LIBERTAD ó ECUADOR
2014**

ANTECEDENTES

Una apropiada alimentación asegura el buen vivir y es por esto que es importante establecer hábitos saludables de alimentación tanto en los hogares como en las Unidades Educativas, debido a que en este lugar es donde los estudiantes pasan la mayor parte de tiempo. Cabe recalcar que es muy importante poner en exclusiva atención la etapa de la adolescencia, al ser éste un periodo de constante crecimiento y desarrollo. Los docentes son un vínculo fundamental entre los/las adolescentes y sus padres, por ello es importante que se conviertan en agentes de cambio dentro de la comunidad educativa.

Por lo expuesto, es fundamental plasmar acciones educativas en los ámbitos de: alimentación y nutrición, además previniendo de esta manera complicaciones de malnutrición como: la desnutrición, sobrepeso, obesidad y el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.

La presente guía nutricional alternativa tiene como objetivo contribuir al buen estilo de vida y al óptimo rendimiento académico dirigido a los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar del Cantón Santa Elena; a su vez brinda recomendaciones en cuanto a la alimentación y nutrición, siendo éstas herramientas fundamentales para mejorar la salud y el rendimiento académico de cada uno de los adolescentes.

Con la implementación de esta guía nutricional alternativa, se espera que los padres de familia puedan planificar y garantizar una alimentación saludable, es decir, completa, equilibrada, segura, satisfactoria, variada, suficiente, entre otras; además de incentivar a los/las adolescentes a escoger alimentos nutritivos para su consumo tanto en el bar de su institución como en sus hogares y así mantener un correcto estado de salud.

La correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de los adolescentes, permitiéndole cumplir con sus funciones correspondientes a su edad, es por esto que las madres y los padres deben brindar a sus hijos e hijas la mejor alimentación posible e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable, previniendo problemas y enfermedades.

No olvidar que es en el hogar donde los adolescentes aprenden patrones de comportamiento y de alimentación, por lo que es esencial que los padres y madres de familia adquieran la información oportuna que les permita educar a sus hijos e hijas en alimentación, influenciándolo positivamente a que tomen buenas decisiones a lo largo de su vida.

MARCO INSTITUCIONAL

La presente guía nutricional alternativa está dirigida a los adolescentes, profesores y padres de familia de la Unidad Educativa Palmar, la unidad educativa se encuentra ubicada en una zona rural del Cantón Santa Elena, donde asisten diariamente 510 alumnos desde octavo hasta tercer año de bachillerato, en jornada matutina de los cuales 77 adolescentes es nuestra muestra.

Es una institución dedicada a la formación del estudiantado, es un lugar propicio para crear un espacio participativo entre el personal Docente, los padres de familia, los estudiantes y la comunidad en general, donde se puede implantar acciones educativas para integrar buenos hábitos de alimentación y estilos de vida saludables, además instaurar diferentes técnicas participativas donde el aprendizaje es trascendental de manera colectivo e individual con temas y metodologías acordes a la Unidad Educativa.

MATRIZ FODA

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contar con personal docente capacitado y apto para la institución. ▪ Presentar protocolos definidos para la enseñanza de los estudiantes. ▪ Contar con sala de cómputo y tener insumos necesarios para el trabajo. ▪ Que la guía nutricional que se ha elaborado para la institución se difunda. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apoyo de otras entidades educativas, Distrito, Ministerio de Salud y Educación. ▪ Confianza dentro y fuera de la institución entre los docentes, padres de familia y estudiantes. ▪ La Unidad Educativa acepta estudiantes de comunidades aledañas. ▪ La guía nutricional alternativa beneficie a todos en especial a los estudiantes.
DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizan poco la tecnología. ▪ Venta de alimentos industrializados en el bar de la Unidad Educativa con exceso de carbohidratos y grasa. ▪ Al ser difundida la guía no contar con la colaboración de los docentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carretera principal frente a la Unidad Educativa. ▪ Obstrucción de tráfico. ▪ Presencia de animales domésticos deambulando en la institución. ▪ La guía nutricional solo quede plasmada en papeles.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar una guía nutricional alternativa que contribuya al buen estilo de vida y al óptimo rendimiento académico dirigido a los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar del Cantón Santa Elena.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Plantear una guía nutricional alternativa con productos locales y de bajo costo para el máximo alcance de los padres de familia de la Unidad Educativa Palmar.
- Realizar trípticos educativos sobre nutrición con temas factibles para un integro entendimiento de los adolescentes.
- Presentar una gigantografía con información de cómo debe ser la nutrición de los adolescentes para una mayor comprensión.
- Elaborar un cronograma de actividades con el fin de organizar a los adolescentes, padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Palmar para las respectivas charlas educativas.

GUÍA NUTRICIONAL ALTERNATIVA CON PRODUCTOS LOCALES Y DE BAJO COSTO

La siguiente guía nutricional alternativa beneficia a los adolescentes de la Unidad Educativa Palmar del Cantón Santa Elena ya que las Guías Nutricionales representan los óptimos consejos destinados para ayudar a las familias a llevar una vida sana y consecuentemente una vida duradera. Es importante contribuir al buen estilo de vida y promover los buenos hábitos en la alimentación ya que es la clave para reducir el creciente número de problemas de desnutrición y obesidad subsecuentemente divididas según rangos y para llegar a obtener el óptimo rendimiento académico en los adolescentes.

Alimentación Saludable

Una excelente alimentación saludable consiste en la ingesta diaria de alimentos variados, es decir de todos los grupos en cantidades apropiadas dando preferencias a los alimentos de la zona y de la época de estación, los hábitos alimenticios dependen de la enseñanza de la familia, de las costumbres sociales que ellos tengan e incluso de las diferentes creencias religiosas.

El acto de comer e ingerir alimentos aporta al organismo los nutrientes que necesitamos para vivir, no olvidar que una alimentación sana está relacionada con las cuatro leyes de la buena alimentación:

- *Completa*: tener macro (proteína, carbohidratos y lípidos) y micronutrientes (minerales y vitaminas).
- *Equilibrada*: tanto en cantidad de nutrientes como en la calidad de los mismos.
- *Suficiente*: en cantidad y calidad de nutrientes.
- *Adecuada*: a la edad y las necesidades individuales.

En todas las familias se debe incentivar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo como son las frutas, verduras y cereales integrales, refiriéndonos a los adolescentes es importante recalcar que a esta edad la alimentación es influida por la publicidad a través de los medios de comunicación.

Motivar a que el adolescente mantenga una actividad física permanente, con el de que exista un excelente intercambio de energía entre lo que consume y lo que gasta, ayudándole de esta manera a mantener un equilibrio y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas).

Se debe ofrecer a los adolescentes un ambiente familiar rodeado de paz y tranquilidad en todo momento y en especial durante las comidas, evitando distracciones como el uso de celular y televisión.



Requerimientos Nutricionales

Los requerimientos nutricionales de los adolescentes varían según la edad, peso, talla, sexo y la actividad física, es así que los adolescentes comprendidos de 15 a 18 años requieren mayor cantidad de energía.

Requerimientos de energía de adolescentes		
Edad	Masculino Kcal/día	Femenino Kcal/día
15 A 16	3178	2491
16 A 17	3322	2503
17 A 18	3410	2503

Fuente: Human energy requirements-Report of a joint FAO/WHO/UNU- Expert Consultation. Rome, 17-24-2001



Guía Alimentaria

Los adolescentes requieren consumir una alimentación completa que le permita cubrir los requerimientos nutricionales.

Cereales, Tubérculos y Plátanos (6-10 Porciones al día)

- Estos grupos de alimentos proveen la energía necesaria que el estudiante necesita por ser una etapa de máximo crecimiento. Estos requerimientos de energía están relacionados con el sexo, edad, peso, talla y con la actividad física.
- Los cereales son los frutos maduros y desecados de las gramíneas que adoptan la conocida forma de crecimiento en espiga. Los más utilizados en nuestra alimentación son: trigo, arroz y maíz, también encontramos la cebada, avena y centeno.
- Los cereales integrales son los que han sido menos procesados y contienen mayor cantidad de nutrientes y fibras.
- Los tubérculos son: papas, ocas, camote, melloco, zanahoria blanca
- Los plátanos y bananos tienen muchas variedades como los oritos, guineos, maduros, verdes.
- Las y los adolescentes que realizan actividad física requieren más energía, por lo que deben aumentar su consumo.



Cantidad diaria de cereales, tubérculos y plátanos que debe consumir el adolescente		
Grupo de alimento	Adolescente	Alimentos
Tubérculos	4 unidades medianas	Papas, mellocos, yuca, zanahoria blanca
Cereales	2 tazas	Arroz
	1 cucharada	Avena, quinua, maíz, trigo, harinas: cebada (máchica)
	½ taza	Fideo
	3 unidades	1 unidad de pan 2 unidades de pan blanco, integral, tostadas, tortillas
Plátanos	1 unidad	Guineo, barraganete, verde asado

Frutas (2 a 3 Porciones)

Constituyen la parte comestible de ciertas plantas, contienen vitaminas, minerales y fibras; necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener una buena actividad física.

Las frutas como la naranja, guayaba, mandarina, piña, manzana, limón, contienen vitamina C, que ayuda a curar las heridas y además fortalece las defensas del cuerpo.

La papaya, el mango, el tomate de árbol, guineo, texto, durazno y uvillas aportan con vitamina A, es imprescindible para tener la vista sana, ayuda al crecimiento y desarrollo.

Las frutas de colores amarillo, rojo, verde oscuro y anaranjado nos indican que tienen propiedades beneficiosas para el organismo y protegen contra enfermedades infecciosas y otras como el cáncer.



Cantidad diaria de frutas que debe consumir el adolescente

Grupo de alimento	Medida casera	Alimentos
Frutas	1 unidad	Durazno, granadillas, mandarina, mango, manzana, naranja, pepino, pera, guanábana
	½ unidad	Aguacate
	1 taza (cortado en cuadritos)	Papaya, sandía, piña
	½ taza	Frutilla, chirimoya, uvas, mora
Jugos con frutas	1 vaso	Guayaba, naranjilla, naranja, limón, tomate de árbol

Verduras y Hortalizas (2 porciones)

Las verduras, vegetales y hortalizas son alimentos que proveen de vitaminas, minerales y fibra. Es importante que se consuma a diario, porque al igual que las frutas ayudan a prevenir muchas enfermedades.

Aportan minerales como el calcio, hierro, fósforo, que son mejor aprovechados por el organismo si se consumen conjuntamente con algún alimento de origen animal, como carne, leche, huevo, pescado.

Los vegetales al igual que las frutas también contienen beta carotenos que son sustancias precursoras de vitamina A que al ser ingeridos en el organismo se transforman en vitaminas.



Cantidad diaria de verduras que debe consumir el adolescente		
Grupo de alimentos	Adolescente	Alimentos
Verduras cocidas	2 tazas	Arveja, zanahoria, col, vainita, remolacha, zambo, zapallo, brócoli, coliflor, acelga, espinaca
Verduras crudas	1 taza	Lechuga, pepinillo, zanahoria, pimiento, col, cebolla

Carnes y Mariscos (2 Porciones)

La carne es el tejido muscular de los animales. Es un alimento necesario para el humano y otras especies animales.

Las carnes: aportan con varios nutrientes de buena calidad como las proteínas que ayudan a desarrollar los músculos; el hierro para la formación de glóbulos rojos de la sangre. Además previene enfermedades como la anemia y ayuda a una mejor concentración en los estudios.



El fósforo interviene en las funciones cerebrales, el zinc para el crecimiento de la masa ósea, muscular, el crecimiento del cabello y uñas. Contienen también vitaminas del complejo B que sirve para fortalecer el sistema nervioso y para utilizar energía de los alimentos.

Los mariscos: son especies marinas invertebradas como los crustáceos y moluscos comestibles: langostas, cangrejo, jaibas, calamar, conchas.



El pescado: es rico en aceites de excelente calidad que contribuyen al desarrollo del cerebro y evita las enfermedades del corazón. Se recomienda consumirlo 2 veces a la semana.



Los embutidos: contienen grasas saturadas y colesterol que afectan la salud; se deben consumir solo en ocasiones especiales y pequeña cantidad.

Las vísceras: son órganos ubicados en el interior del cuerpo de los animales, que sirven de alimento y se los conoce como menudencias, tales como: riñón, hígado, corazón, intestino, pulmón, mollejas. Estas aportan con hierro, vitamina A y Complejo B. Se recomienda su consumo 1 vez a la semana.



Las aves: su carne y huevos son alimentos que proporcionan proteína, vitamina B 3, vitamina B 6 y vitamina B 12, zinc, hierro, fósforo; la mayor parte de la grasa saturada y colesterol está en la piel. Entre ellas tenemos: pollo, pato, pavo.

Cantidad diaria de carne que debe consumir el adolescente		
Grupo de alimento	Medida casera	Alimento
Pescado	½ filete	Caritas, bagre, cherna, corvina, picudo, dorado, camotillo
Mariscos	8 unidades medianas	Calamar, concha, camarón
	4 unidades medianas	Jaibas, langostino
	1 unidad	Cangrejos, langosta
Carne	Tamaño de la palma de la mano	Chivo, res, cerdo
Aves	1 unidad (pierna, pospierna)	Pollo
	Tamaño de la palma de la mano	Pavo, pato, pechuga de pollo
Vísceras	1 taza	Corazón, riñón, hígado, intestino, cuello, pulmón, molleja, pata de pollo
Embutidos	2 rebanadas	Jamón
	1 unidad	Salchicha

Lácteos (2 a 3 porciones)

Los lácteos son la leche y sus derivados como yogur, quesillo y queso que aportan proteínas de buena calidad. Además son fuentes de minerales como el calcio, fósforo, y magnesio que son indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes.

Es una excelente fuente de vitamina A, los cuales ayudan a prevenir la osteoporosis en la etapa adulta y vejez. Es importante preferir consumir leche semidescremada y queso fresco para evitar así problemas de sobrepeso y proteger el corazón.

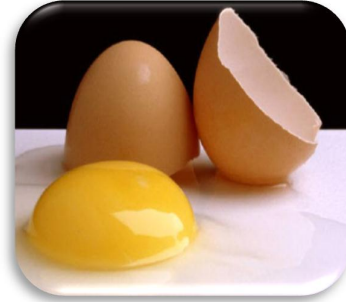


Cantidad diaria de lácteos que debe consumir el adolescente

Grupo de alimento	Adolescentes	Alimentos
Leche	3 tazas	Leche de vaca, cabra, leche en polvo reconstituida (consumir siempre hervida)
Queso	1 trozo pequeño	Queso fresco, cuajada
Yogur	1 vaso mediano	Yogur natural

Huevos

El huevo es un ingrediente básico en la alimentación, es producto de origen animal y contiene algunas sustancias nutritivas, está conformada por tres partes: cáscara, clara y yema.



Posee un alto contenido de nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales que son aquellos que nuestro organismo no fabrica por sí solo y es por esto que deben ser aportados en la dieta.

La yema provee vitamina A también contiene colesterol por ello es preferible consumirlos cocidos en lugar de fritos.

Cantidad diaria de huevos que debe consumir el adolescente

Grupo de alimento	Cantidad diaria	Alimentos
Huevos	1 unidad	Gallina, pato
	3 unidades	Huevo de codorniz

Leguminosas (2 Porciones)

Las leguminosas como fréjol, chocho, arveja, lenteja, soya, garbanzo son vegetales que generalmente se producen en vaina y que se secan para almacenarlos por mayor tiempo. Proveen al organismo proteínas de origen vegetal y para mejorar su calidad se recomienda combinarlos con cereales.

También son una fuente de energía y minerales, el fréjol y la lenteja aportan hierro. Es importante saber que el garbanzo y la soya son una buena fuente de proteínas, calcio, grasa buena y fibra.



Cantidad diaria de leguminosas que debe consumir el adolescente		
Grupo de alimento	Adolescentes	Alimentos
Leguminosas	½ taza cocida	Fréjol, lenteja, soya, garbanzo, arveja

Grasa y Aceites

Las grasas y aceites son compuestos orgánicos constituidos por ácidos grasos de origen animal y vegetal. Es sumamente importante que mantenga un consumo equilibrado, no hay que presentar déficit o exceso. Las grasas se clasifican en:



Saturadas: Son de origen animal como productos lácteos (queso, leche, yogur), carnes y aves. También se encuentran en algunos aceites vegetales como palma y coco. No hay que consumirlo en exceso porque tiende a elevar el colesterol sanguíneo y es ahí donde aparecen las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares como los infartos.

Mono insaturadas: Las encontramos en productos de origen vegetal como aceite de oliva.



Poli saturadas: Se encuentran en aceite de girasol, soya y maíz, también en aceites de frutas secas. No olvidar que algunos pescados son excelentes fuentes de ácidos grasos omega 3 tales como trucha, atún, sardina, salmón. Estas son las grasas que ayudan a disminuir los niveles de colesterol.

Cantidad diaria de grasas y aceites que debe consumir el adolescente

Grupo de alimentos	Porciones/día	Medida casera	Alimento
Aceites y grasas	1	3 cucharadas	Soya, maíz, mantequilla, girasol
Semillas	1 a la semana	½ taza	Nuez, maní, almendra, semillas de zambo, zapallo

Azúcares

Se denomina azúcares a los glúcidos que generalmente tienen sabor dulce pero hay que tener cuidado al momento de consumirlos porque la mayoría de los alimentos son preparados a base de azúcar como jaleas, mermeladas, gaseosas, refrescos, dulce de leche, polvos en sobres para jugos rápidos, galletas, pasteles, helados y golosinas.



Es importante saber que estos alimentos aportan muchas calorías y el consumo excesivo afecta la salud y daña la dentadura, el cual se acumula en forma de grasa produciendo sobrepeso y obesidad.

Cantidad diaria de azúcares que debe consumir el adolescente

Grupo de alimento	Cantidad diaria	Alimentos
Azúcar	Máximo 6 cucharadas	Panela, azúcar morena, azúcar blanca, miel

Desayuno

En el desayuno debe incluir proteínas, vitaminas y minerales, a su vez aportar con el 20% del requerimiento nutricional que el adolescente necesita.



Cabe recalcar que el desayuno es una comida sumamente importante, el cual proporciona al adolescente la energía necesaria para el cumplimiento de sus actividades estudiantiles, es por esto que nunca debe faltar antes de ir al colegio porque cuando los adolescentes no desayunan puede haber una disminución de las capacidades cognitivas de aprendizaje y desarrollo de hábitos alimentarios incorrectos, que si no se corrige suelen perdurar toda la vida y traer como consecuencia la malnutrición por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y pre obesidad).



Estudios científicos demuestran que los adolescentes que no desayunan presentan fatiga, pérdida de energía y un bajo rendimiento académico debido a la falta de glucosa que aporta la energía necesaria para el funcionamiento del cerebro.

Los principales beneficios de tomar un buen desayuno son:

- * Mejorar el rendimiento académico de los adolescentes.
- * Ayuda a mantener un Índice de Masa Corporal (IMC) normal.
- * Mejora la concentración y el comportamiento.
- * Aumenta el rendimiento y la productividad en el colegio.
- * Permite mantener un buen crecimiento y desarrollo.
- * Contribuye a mantener una buena salud y bienestar.

ESQUEMA DE UN MENÚ NUTRICIONAL DIARIO CON PRODUCTOS LOCALES PARA LOS ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA

PALMAR

DÍA	DESAYUNO 7 a 8 am	COLACIÓN 9 a 10 am	ALMUERZO 12 a 1 pm	COLACIÓN 3 a 4 pm	MERIENDA 6 a 7 pm
LUNES	- 1 vaso de jugo - 1 taza de leche - 3 a 4 patacones con queso	- frutas picadas - 5 galletas	- carne frita - menestra de lenteja - 1 porción de arroz - sopa de legumbres	- 1 porción de gelatina - 1 rebanada de pan	- pescado - 1 porción de arroz - 1 vaso de jugo
MARTES	- 1 vaso de jugo - 1 taza de leche - 1 porción de cereal - 1 huevo duro	- 1 vaso de yogurt natural de frutas - 1 rebanada de pan	- estofado de pollo - arroz - maduro frito - ensalada - sopa de queso	- cereal con jugo de frutas - 3 galletas	- carne asada - 1 porción de arroz - 1 vaso de chocolate
MIÉRCOLES	- 1 vaso de jugo - 1 sanduche de queso - 1 taza de chocolate	- 1 vaso de jugo natural - fruta picada	- bistec de carne - 1 porción de arroz o papas fritas - ensalada - sopa de zapallo	- 1 vaso de colada - 4 galletas	- pollo a la coca-cola - 1 porción de arroz - 1 vaso de leche
JUEVES	- 1 vaso de jugo - 1 taza de leche - tortilla de huevo - 1 rebanada de pan o tostada	- 1 vaso de batido de fruta - 3 galletas de sal	- porción de pollo con verduras al vapor - 1 porción de arroz - crema de zanahoria	- 1 yogurt natural con frutas y cereal	- bistec de carne - 1 porción de arroz - 1 vaso de agua de manzanilla
VIERNES	- 1 vaso de jugo - 1 taza de chocolate - 2 rebanada de pan con mermelada	- 1 vaso de cereal con fruta picada	- pescado - 1 porción de arroz - ensalada - sopa de albóndigas	- 1 vaso de yogurt - 4 galletas	- ensalada de pollo - 1 porción de arroz - 1 vaso de leche
SÁBADO	- 1 vaso de jugo - 1 taza de leche - 1 bolón de verde con queso	- 1 vaso de jugo natural - frutas picadas	- tallarín de carne - crema de legumbres - ensalada	- 1 vaso de batido de fruta	- seco de pollo - 1 porción de arroz - maduro - 1 vaso de jugo
DOMINGO	- 1 vaso de jugo - 1 taza de chocolate - Tigrillo	- 1 vaso de batido de fruta - 4 galletas	- pollo al horno con papas asadas - ensalada - sopa de carne	- 1 vaso de colada - 1 rebanada de pan	- estofado de pollo - 1 porción de arroz - 1 vaso de agua de chocolate

ACTIVIDADES

- Coordinar con el Rector de la Unidad Educativa Palmar Lcdo. Hugo Enrique Zambrano Espinoza. Msc la fecha y hora de las charlas.
- Brindar charlas educativas.
- Elaboración y entrega de los respectivos trípticos.
- Elaboración de esquema de un menú nutricional diario para adolescentes de la Unidad Educativa Palmar
- Entrega de refrigerio

PRESUPUESTO

Recursos para la elaboración de la propuesta

GASTO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Trípticos	150	\$0,25	\$37,50
Folletos	15	\$0,75	\$11,25
Gigantografía	3	\$15	\$45
Refrigerios	150	\$0,50	\$75
Transporte	10	\$0,75	\$7,50
Otros	-	\$10	\$10
TOTAL			\$186,25

Elaborado por: Lastenia Pozo Liriano; Katherine Villón González

CRONOGRAMA DE CHARLAS

Fecha	Temas	Responsables	Técnicas y Ayudas Audiovisuales
20/Octubre/2014	*Alimentación y Nutrición	Lastenia Pozo Liriano Katherine Villón González	Técnicas Utilizadas Dinámica Participativa Expositiva Ayudas Audiovisuales Trípticos Gigantografías Folletos Diapositivas Proyector
22/Octubre/2014	*Nutrientes: tipos e importancia	Lastenia Pozo Liriano Katherine Villón González	
24/Octubre/2014	*Análisis de la Guía Alimentaria *Menú saludables para adolescentes	Lastenia Pozo Liriano Katherine Villón González	
27/Octubre/2014	*Presentación de la Pirámide Nutricional *Dietas con productos de bajo costo	Lastenia Pozo Liriano Katherine Villón González	
29/Octubre/2014	*Entrega del material educativo: guía nutricional alternativa, folletos y los respectivos trípticos.	Lastenia Pozo Liriano Katherine Villón González	

METODOLOGÍA

La guía nutricional alternativa se llevará a cabo mediante el desarrollo de las charlas educativas a los adolescentes y representantes legales (padres de familia) de la Unidad Educativa Palmar.

PLAN DE CHARLAS

TEMA: Alimentación y Nutrición

OBJETIVOS: Brindar información a los adolescentes para que conozcan como debe ser su alimentación y así presentar una buena nutrición.

PARTICIPANTES: 77 Adolescentes

LUGAR: Unidad Educativa Palmar

TIEMPO: 25 minutos

FECHA	TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS UTILIZADA	AYUDA AUDIOVISUAL	EVALUACIÓN
20/10/2014	25 minutos	<p>*Diferencias entre alimentación y nutrición.</p> <p>*Importancia de una buena alimentación y nutrición.</p>	<p>Dinámica</p> <p>Participativa</p> <p>Expositiva</p>	<p>Trípticos</p> <p>Gigantografías</p> <p>Folletos</p> <p>Diapositivas</p> <p>Proyector</p>	Se logra cumplir con el objetivo establecido.

PLAN DE CHARLAS

TEMA: Nutrientes - Tipos e importancia

OBJETIVOS: Lograr que los adolescentes reconozcan los tipos de nutrientes y la importancia para su nutrición.

PARTICIPANTES: 77 Adolescentes

LUGAR: Unidad Educativa Palmar

TIEMPO: 25 minutos

FECHA	TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS UTILIZADA	AYUDA AUDIOVISUAL	EVALUACIÓN
22/10/2014	25 minutos	*Tipos de nutrientes Proteínas, Carbohidratos, Lípidos, Vitaminas, Minerales. *Importancia de los nutrientes en los adolescentes.	Dinámica Participativa Expositiva	Trípticos Gigantografías Folletos Diapositivas Proyector	Se logra cumplir con el objetivo establecido, al finalizar la charla.

PLAN DE CHARLAS

TEMA: Análisis de la Guía Alimentaria y Menú saludables para adolescentes

OBJETIVOS: Conseguir que los padres de familia entiendan lo que se explica acerca de la guía nutricional alternativa y juntos formar menús saludables.

PARTICIPANTES: 77 Adolescentes

LUGAR: Unidad Educativa Palmar

TIEMPO: 25 minutos

FECHA	TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS UTILIZADA	AYUDA AUDIOVISUAL	EVALUACIÓN
24/10/2014	35 minutos	*Analizar junto a los padres de familia cada punto de la guía e ir haciendo preguntas para que capten la información.	Dinámica Participativa Expositiva	Trípticos Gigantografías Folletos Diapositivas Proyector	Se logra cumplir con el objetivo establecido.

PLAN DE CHARLAS

TEMA: Presentación de la Pirámide Nutricional y Dietas con productos de bajo costo.

OBJETIVOS: Ayudar a los adolescentes y a los padres de familia a reconocer la importancia de la pirámide nutricional para lograr obtener una vida saludable.

PARTICIPANTES: 77 Adolescentes

LUGAR: Unidad Educativa Palmar

TIEMPO: 25 minutos

FECHA	TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS UTILIZADA	AYUDA AUDIO-VISUAL	EVALUACIÓN
27/10/2014	20 minutos	<p>*Socializar toda la pirámide nutricional.</p> <p>*Importancia de saber reconocer lo que propone la pirámide en el consumo de los productos que la componen.</p> <p>*Presentar el esquema del menú nutricional diario con productos locales.</p>	<p>Dinámica Participativa Expositiva</p>	<p>Trípticos Gigantografías Folletos Diapositivas Proyector</p>	<p>Se logra cumplir con el objetivo establecido al finalizar la charla.</p>

PLAN DE CHARLAS

TEMA: Entrega del material educativo, guía nutricional alternativa, folletos y los respectivos trípticos.

OBJETIVOS: Entregar un folleto a los padres de familia para que tengan una guía en sus casas de cómo debe ser la alimentación adecuada de los adolescentes.

PARTICIPANTES: 77 Adolescentes

LUGAR: Unidad Educativa Palmar

TIEMPO: 25 minutos

FECHA	TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS UTILIZADA	AYUDA AUDIOVISUAL	EVALUACIÓN
29/10/2014	20 minutos	<p>*Se hace llegar la guía nutricional alternativa a las autoridades de la Unidad Educativa Palmar.</p> <p>*El folleto conforma un resumen de la guía nutricional.</p>	<p>Dinámica</p> <p>Participativa</p> <p>Expositiva</p>	<p>Trípticos</p> <p>Gigantografías</p> <p>Folletos</p> <p>Diapositivas</p> <p>Proyector</p>	Se logra cumplir con el objetivo establecido.

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dapcich, V. Salvador, G. Ribas, L. Otros; *Guía de alimentación saludable*. Madrid 2004.
- Estrategia mundial OMS sobre el *régimen alimentario, actividad física y salud* (DPAS). Plan de ejecución en América Latina y el Caribe 2006-2007. México 2005.
- Human energy requirements-Report of a joint FAO/WHO/UNU-Expert Consultation. Rome, 17-24-2001
- Lemas, S. Longo, E. Lopresti, A. *Alimentación recomendable*. Diseños de planes de alimentación para niños y adolescentes.
- Marroquin, G. (2009). *Importancia de una buena alimentación en niños y adolescentes*. (Versión Electrónica) www.medicohomepage.com/db4/data.
- NEWMAN, R. (2009). *Nutrición* (La nutrición para los jóvenes) (Versión electrónica) www.facmed.unam.mx/bmnd/plm.
- WHO. (2004). *A global strategy for diet, physical activity, and health*. Geneva, World Health Organization.
- WHO. (2005) *Definition of Health*. Official Records of the WHO, N° 2, pág. 100 World Health Organization.



BIBLIOGRAFÍA

- Córdova, E. (2008) *Nutrición en Adolescentes*. Instituto Nacional. 5ta Edición. Editorial INDES
- Diamond M. (2009) *Guía completa para gozar de una buena alimentación*. 1era ed. Editorial Mc Graw Colombia-Bogotá.
- Hernández, R. (2009) *Tratado de nutrición*. 9na Edición. Editorial Díaz de Santos.
- Mahan, K. (2007) *Nutrición y Dietoterapia*. 10ma Edición. Editorial Mc Graw Bogotá-Caracas.
- Mataix, J. (2010) *Nutrición y alimentación humana, situaciones patológicas y fisiológicas*. 4ta Edición. Editorial Barcelona-España.
- Millan, J. (2009) *Dietas Alimentarias*. 3era Edición. Editorial KAPELUSZ, Argentina-Buenos Aires.
- Papalia, E. (2008) *Desarrollo humano*. 7ma Edición. Editorial Santa Fé. Colombia-Bogotá.
- Rigoflas, R. (2008) *Alimentación y Dietoterapia*. 3era Edición. Editorial Interamericana.
- Tacuri, E. (2011) *Nutrición en niños y adolescentes*. 1era Edición. Universidad Quito-Ecuador.
- Willians, M. (2007) *Nutrición para la salud*. 7ma Edición. Editorial McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A. de C.V.

TRÍPTICO


RECUERDE:

- ⇒ Los alimentos energéticos proporcionan calor, los glúcidos y las grasas son energéticos
- ⇒ Las proteínas forman y reparan los tejidos de nuestro organismo.
- ⇒ La vitamina A te ayuda a crecer y te mantiene la vista y la piel sanas.
- ⇒ La vitamina B te permite una mejor comunicación con tu medio ambiente.
- ⇒ La vitamina C protege a nuestro organismo de las infecciones y enfermedades.
- ⇒ La vitamina D evita el raquitismo en los niños.
- ⇒ Las vitaminas te ayudan a crecer más sano
- ⇒ El calcio te ayuda a formar huesos y dientes.
- ⇒ El hierro es indispensable en la sangre.


Directora de la Carrera de Enfermería:
Lcda. Doris Castillo

UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

NUTRICIÓN



SANTA ELENA - ECUADOR

NUTRICIÓN



NUTRICIÓN. Es la utilización que hace el organismo de las sustancias alimenticias provenientes de los alimentos.



HIDRATOS DE CARBONO

GRUPO Nº 1: LOS CEREALES TUBÉRCULOS Y LEGUMINOSAS FRESCAS Los alimentos pertenecientes a este grupo son ricos en glúcidos y vitaminas.



VITAMINAS Y MINERALES

GRUPO Nº 2 VERDURAS: Este grupo de alimentos proporcionan vitaminas y minerales.



GRUPO Nº 3: FRUTAS: Los alimentos que pertenecen a este grupo proporcionan vitaminas del grupo A, B y C.



PROTEÍNAS

GRUPO Nº 4 LÁCTEOS: Los alimentos de este grupo proporcionan proteínas.



GRUPO Nº 5: DERIVADOS CÁRNICOS: Los alimentos de este grupo contienen también proteínas de gran valor nutritivo, sales



GRUPO Nº 6: AZÚCARES Y GRASAS:
Estos alimentos se deben consumir en bajas proporciones por ser ricos en glúcidos y grasas.



COMPLEMENTO INDISPENSABLE

AGUA
El agua es el componente más importante del organismo, ya que constituye al 65 % del peso corporal. No hay vida activa sin agua.



PLATO DEL BIEN COMER

El Plato del Bien Comer



PIRÁMIDE ALIMENTICIA

