



TECNOLOGÍA SUPERIOR / TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

Plan de Trabajo de Integración Curricular

“Hábitos alimentarios en adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros

Almeida de San Antonio de Ibarra”

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.

Vida Digna y Salud Integral.

Canga sandobal Martha Nayely

Yaselga Peñafiel Odalys Dayana

Ibarra, 15 de agosto del 2024

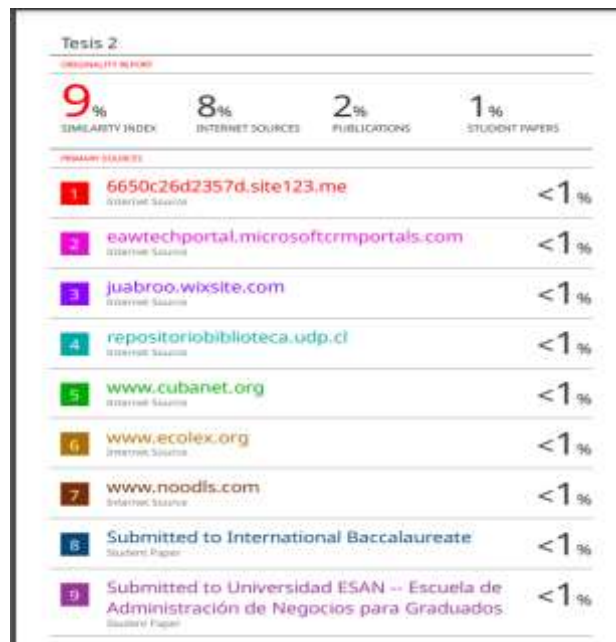
Ibarra, 27 de Agosto del 2024

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo titulado: Hábitos alimentarios en adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida de San Antonio de Ibarra, presentado por las estudiantes Yaselga Peñafiel Odalys Dayana, Canga Sandobal Martha Nayely con cédulas de ciudadanía N° 1003415849 – N° 0803235928, para obtener el Título de Técnico Superior en Enfermería.

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.



(f):
Mgs. Verónica Litamar Albuja Rivadeneira
TUTOR DE TRABAJO
C.C.: 1002697231

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador, aprueba el presente trabajo en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra:

(f):

Mgs. Verónica Litamar Albuja Rivadeneira

C.C.: 1002697231

(f):.....

Msc. Karen Lizbeth Lara

C.C.: 1004201685

(f):.....

Ms. Marco Ronald Almeida Herrera

C.C.: 1003435458

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo Canga sandobal Martha Nayely, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 31 de agosto del 2024

(f): _____

Martha Canga

C.C.: 0803235928

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo Yaselga Peñafiel Odalys Dayana, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 31 de agosto del 2024

(f): _____

Dayana Yaselga

C.C.: 1003415849

AUTORIA

Yo, Canga sandobal Martha Nayely, portador (@ de la cedula de ciudadanía N° 0803235928, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad de la autor@, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):.....

Martha Canga

C.C.: 0803235928a

AUTORIA

Yo, *Yaselga Peñafiel Odalys Dayana* , portador(a) de la cedula de ciudadanía N° 1003415849, declaro que la presente trabajo de investigación es de total responsabilidad de la autor(a), y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):.....

Dayana Yaselga

C.C.: 1003415849

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación en primer lugar a Dios quien me ha dado fortaleza para cumplir mis sueños, a mis padres Edison Yaselga y Cecilia Peñafiel quienes han sido mi sustento durante todo el proceso estudiantil, a mis hermanos quienes han sido fuente de inspiración para seguir adelante, a mi hija que es la razón de esforzarse diariamente, a Jhon Zambrano por su compañía, paciencia y apoyo incondicional en cada momento difícil de esta travesía.

Odalys Dayana Yaselga Peñafiel

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo principalmente a dos seres que son parte fundamental en mi vida, mis padres, Mgs. Máximo Canga y a la Lic. Maris Sandobal, a quienes amo con todas mis fuerzas, quienes han sido mi fuente constante de amor, apoyo incondicional y sabiduría. Su confianza en mí y sus sacrificios han sido la base de todos mis logros. A cada uno de mis 6 hermanos, en especial a mi hermana Yomira Canga, Mari Paula Canga y Hanzel Canga por sus palabras de aliento y por estar siempre disponibles para escucharme y ofrecerme su apoyo emocional y económico,

A mi docente Verònica Albuja que me ha guiado en este proceso de titulación y por su orientación y paciencia. Gracias a todos por ser parte de este logro.

Con mucho amor,

Martha Nayely Canga Sandobal

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por haberme permitido cumplir con el objetivo propuesto a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador por haberme brindado los conocimientos necesarios para poder desenvolverme con éxito en el ámbito profesional, a mis maestros, en especial a mi tutora de tesis Verónica Albija quien ha sido mi guía durante este proceso.

A mis padres, Edison Yaselga Y Cecilia Peñafiel, por su amor incondicional, paciencia y apoyo inquebrantable. Su confianza en mí me ha dado la fuerza necesaria para superar los desafíos que se presentaron en el camino.

A mi hija, Kamila Tituaña, cuyo coraje y perseverancia son una fuente constante de inspiración para mí. Gracias por recordarme diariamente el valor de la resiliencia y la determinación.

A mi hermana, Gabriela Yaselga, quien me ha brindado su apoyo emocional y ánimo en los momentos más difíciles. Su compañía y comprensión han sido esenciales para mantener el equilibrio entre la vida personal y académica.

A todos ustedes, gracias de corazón.

Odalys Dayana Yaselga Peñafiel.

AGRADECIMIENTO

Primero y, ante todo, agradezco a Dios por ser mi guía en esta etapa y nunca dejarme sola. Expreso mi más sincero agradecimiento a mi tutora de tesis, Verónica Albuja, por su invaluable orientación, paciencia y apoyo constante a lo largo de este proyecto, su experiencia y conocimientos han sido cruciales para la realización de este trabajo. De igual manera a la licenciada Erika Méndez por ser también una docente de apoyo con su gentileza y cariño para enseñarnos. A mi amada y maravillosa familia, por su amor incondicional, apoyo emocional y por siempre creer en mí, incluso en los momentos más difíciles. Sin su aliento y sacrificios, este logro no habría sido posible.

A mi compañera de investigación, por su constante apoyo, sus estimulantes discusiones y su ayuda en los momentos de estrés. Su compañía ha hecho este viaje mucho más llevadero. A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, por brindarme el espacio de aprendizaje y los conocimientos necesarios para hoy poder estar donde estoy.

Gracias a todos por su contribución y por hacer de este camino un viaje más enriquecedor.

Martha Nayely Canga Sandobal

INDICE DE CONTENIDO

HOJA DE APROBACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD;	¡Error! Marcador no definido.
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD;	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	iv
DEDICATORIA	viii
AGRADECIMIENTO	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN	10
ABSTRACT.....	11
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS.....	8
ÍNDICE DE ANEXOS	9
INTRODUCCIÓN	12
1. Capítulo I. Planteamiento del Problema	14

1.1.	Situación problemática	14
1.2.	Objetivos de la investigación.....	17
1.2.1.	Objetivo General	17
1.2.2.	Objetivos Específicos.....	17
1.3	Justificación.	18
2.	Capítulo II. MARCO TEÓRICO	20
2.1.	Antecedentes.....	20
2.2.	MARCO TEORICO.....	23
2.2.1.	Adolescentes	23
2.2.2.	Etapas de la adolescencia.....	24
2.2.3	Hábitos alimentarios	24
2.2.4.	Hábitos Alimentarios Adecuados.	25
2.2.5.	Hábitos Alimentarios Inadecuados	26
2.2.6.	Factores Determinantes en los Hábitos Alimentarios	26
2.2.7.	Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida - San Antonio de Ibarra.....	28
2.2.8.	Bases Legales.....	28
2.2.9.	Constitución de la República del Ecuador	28
2.2.10.	Ley Orgánica de Salud.....	29
2.2.11.	Código de la Niñez y Adolescencia	30
2.2.12.	Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018 – 2025	31

3.	CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.	32
3.1.	Enfoque de la Investigación	32
3.2.	Nivel de Investigación.....	32
3.3.	Tipo de Investigación	33
3.4.	Diseño de la Investigación.....	33
3.5.	Población	33
3.5.1.	Universo	33
3.5.2.	Muestra.....	34
3.5.3.	Criterios de inclusión	34
3.5.4.	Criterios de exclusión.....	34
3.6.	Métodos de recolección de información.....	35
3.6.1.	Técnicas.....	35
3.6.2.	Instrumentos de Investigación.....	35
3.7.	Validación de Instrumentos	36
3.8.	Viabilidad Bioético.....	36
3.9.	Presupuesto del Estudio.....	37
	Tabla 2	37
3.10.	Cronograma de Actividades	38
4.	CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	39
4.1.	Resultados de la investigación.....	39

El lugar	47
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES.....	53
BIBLIOGRAFÍA	54
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	25
Tabla 2	37
Tabla 3	38
Tabla 4	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	40
Figura 2	41
Figura 3	41
Figura 4	42
Figura 5	42
Figura 6	43
Figura 7	44
Figura 8	44
Figura 9	45
Figura 10	46
Figura 11	46
Figura 12	47
Figura 13	47
Figura 14	48
Figura 15	48
Figura 16	49

Figura 17	50
-----------------	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	56
Anexo 2	59
Anexo 3	63
Anexo 4	64
Anexo 5	66

“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
VÍCTOR MIDEROS ALMEIDA DE SAN ANTONIO DE IBARRA”

Autores: Odalys Dayana Yaselga Peñafiel, Martha Nayely Canga Sandobal

Tutor: Verònica Albuja

RESUMEN

El estudio desarrollado fue de carácter cuali-cuantitativo (mixto) y descriptivo, se centró en el análisis de los hábitos alimentarios en adolescentes de la Unidad Educativa “Víctor Mideros Almeida” de la parroquia de San Antonio, la muestra estuvo compuesta por 183 estudiantes, los cuales se encontraron en edades comprendidas entre 10 a 19 años de edad, en su mayoría de sexo masculino, en este grupo predominó la etnia mestiza. Para la determinación de los hábitos alimentarios fue aplicada una encuesta la cual constó de 17 preguntas cerradas sobre aspectos tales como tipo de alimento que consumen en el desayuno, almuerzo y merienda, tiempo dedicado a la ingesta de sus alimentos y tipos de bebidas consumidas durante el día. La valoración de la misma permitió determinar que los adolescentes investigados cuentan con hábitos alimentarios regulares.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, adolescencia, educación, conducta alimentaria, nutrición

“EATING HABITS IN ADOLESCENTS FROM THE VICTOR MIDEROS ALMEIDA
EDUCATIONAL UNIT OF SAN ANTONIO DE IBARRA”

August 2024 - April 2024

Authors: Odalys Dayana Yaselga Peñafiel, Martha Nayely Canga Sandobal

Tutor: Verònica Albuja

ABSTRACT

The study was qualitative-quantitative (mixed) and descriptive in nature, it focused on analyzing the eating habits of adolescents from the “Victor Mideros Almeida” Educational Unit in the parish of San Antonio. The sample consisted of 183 students, who were between the ages of 10 and 19 years old, mostly male, with a large number of mixed ethnicity. Regarding their eating habits, it was found that they have regular eating habits. This information was obtained based on the application of a survey which consisted of 17 closed questions. The group investigated was consulted on aspects such as the type of food they consume for breakfast, lunch and snack, time spent eating and types of drinks consumed during the day.

Keywords: Eating habits, adolescence, education, eating behavior, nutrition.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de desarrollo humano que se sitúa entre la infancia y la edad adulta. La Organización Mundial de la Salud (OMS 2015) indica que este ciclo de vida se encuentra entre los 10 hasta los 19 años.

Durante este ciclo, los individuos experimentan una serie de cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales significativos. También marca un período crucial en la formación de hábitos alimentarios, mismos que se encuentran relacionados con patrones y comportamientos desarrollados por los jóvenes durante la infancia y la adultez, dentro de ellos se incluyen aspectos tales como: alimentos de elección, horarios y ubicación de comida, actitudes y creencias relacionadas con la alimentación. Algunos adolescentes pueden optar por una alimentación balanceada y variada, mientras que otros pueden consumir alimentos procesados y poco saludables con frecuencia. Además, estos patrones pueden cambiar con el tiempo, influenciados por experiencias personales, cambios en el entorno social y factores externos como la publicidad y la disponibilidad de alimentos.

Los patrones anteriormente mencionados pueden tener un impacto positivo o negativo en el proceso del crecimiento y desarrollo del adolescente, tanto es así, que la adopción de hábitos alimentarios poco saludables puede contribuir al surgimiento de condiciones de riesgo como; el sobrepeso, la obesidad y otros riesgos metabólicos, que a su vez facilitan la aparición de

enfermedades crónicas no transmisibles, tales como el cáncer, las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. Maza – Ávila et al., (2022).

Por otro lado, tener una alimentación saludable en esta etapa permite que el joven mejore en su salud física, controle su propio peso, mejore sus niveles de energía, rendimiento académico y su sistema inmunológico (Lobo Andrés, 2022).

El presente estudio es importante ya que, al conocer los hábitos alimentarios de los adolescentes pertenecientes a la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida se logró determinar si los mismo son buenos, regulares o malos. De acuerdo a lo mencionado anteriormente, el objetivo de la investigación fue analizar los hábitos alimentarios en adolescentes de la Unidad Educativa ``Víctor Mideros Almeida`` perteneciente a la parroquia San Antonio de la ciudad de Ibarra durante el periodo abril 2024 - agosto 2024.

Este estudio es de tipo descriptivo, con un enfoque cuali-cuantitativo (mixto) y transversal. Para conocer los hábitos alimentarios de los adolescentes se aplicó un cuestionario de preguntas cerradas denominado “Hábitos alimentarios y estado nutricional”, mismo que constó de preguntas de opción múltiple, el instrumento fue validado por Rengifo y Sánchez en el año 2017, fue aplicado a internos de Enfermería de una universidad privada, basado en el artículo publicado en la revista Scielo (Navarro, 2014).

Línea de la investigación: Vida Digna y Salud Integral.

Sublínea de investigación: Salud y grupos vulnerables.

1. Capítulo I. Planteamiento del Problema

1.1.Situación problemática

La transición a la vida escolar marca un antes y un después en los hábitos alimentarios de los adolescentes. La adaptación a nuevas normas, el aumento del nivel de estudio, la gestión del tiempo y el estrés son solo algunos de los cambios que pueden afectar de manera silenciosa pero continua la calidad de la alimentación y por ende la salud de los jóvenes.

Los factores que tienen mayor importancia y que son influyentes en los hábitos alimentarios son los siguientes: culturales, presión de grupos sociales, entorno familiar, etc. Se considera que los estudiantes optan por comida rápidas y bebidas endulzantes, lo que perjudica mucho el estilo de vida y dan como resultado problemas de malnutrición tales como la desnutrición, sobrepeso y obesidad (Villaquiran, 2020). Este último ha sido como una pandemia en América Latina y el Caribe, según datos publicados por la revista médica The Lancet, alrededor de 16 millones de adolescentes sufren de sobrepeso y obesidad, es decir casi el 10% de la población.

A nivel mundial, aproximadamente dos de cada tres adolescentes no reciben alimentos que potencien el crecimiento adecuado de sus cuerpos y cerebros, lo que puede perjudicar su desarrollo e interferir con su aprendizaje (Cuervo Tero, 2018), Además, según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionadas por una alimentación inadecuada, también se afirma que aproximadamente el 5% de estas muertes corresponden a individuos en edad estudiantil (Cedeño y Cevallos, 2018).

Por ello, en América Latina y el Caribe se ha convivido en tiempos recientes con alarmantes cifras de malnutrición por sobrepeso, obesidad y desnutrición. Siendo un problema de salud pública aún más grave en tiempo de pandemia (CEPAL, 2020).

En Ecuador, los malos hábitos alimentarios entre adolescentes son un problema significativo, con implicaciones en su salud a corto y largo plazo. Según datos recientes, el 33,6% de los adolescentes en Ecuador, presentan sobrepeso, una cifra que es superior al promedio mundial. Este aumento en el sobrepeso se debe principalmente al consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, acompañado de una falta de actividad física adecuada. (FAO, 2023)

Un estudio realizado en el Valle del Chota sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes reveló resultados preocupantes y alentadores a la vez. Por un lado, se evidenció un bajo consumo de verduras y hortalizas, con solo el 7,2% de los adolescentes alcanzando la cantidad recomendada. Esta deficiencia nutricional podría tener consecuencias negativas para el desarrollo y la salud de los jóvenes.

En contraste, el estudio también encontró un alto consumo de lácteos, en el mismo el 70% de los participantes consumen este alimento diariamente. Este aspecto positivo es fundamental para el desarrollo físico de los adolescentes, ya que los lácteos son una fuente importante de calcio y otros nutrientes esenciales (Folleco, et al. 2019).

Es por ello por lo que resulta fundamental que tanto el alumnado como las autoridades de la institución comprendan la estrecha relación entre una alimentación saludable y el bienestar integral de los jóvenes. Una dieta balanceada y nutritiva no solo aporta la energía y los nutrientes

necesarios para un óptimo rendimiento académico, sino que también contribuye a un mejor estado de ánimo, una mayor concentración y una reducción del estrés.

Este estudio reviste importancia ya que la determinación de los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida permitió determinar la naturaleza de los mismos, y con tal análisis se identificó si son buenos, regulares o malos.

El objeto de estudio fue la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida que se encuentra ubicada en la parroquia San Antonio de la ciudad de Ibarra, frente a la Iglesia. La Unidad Educativa funciona desde hace aproximadamente 24 años. Consta con 4 bloques, de los cuales se seleccionó el bloque número 1 para el presente estudio, el mismo que cuenta con 183 estudiantes, además cuenta con oficinas administrativas, cancha deportiva de cemento y un bar escolar, está dirigida por el rector Carlos Bedoya.

1.2.Objetivos de la investigación

1.2.1. Objetivo General

Analizar los hábitos alimentarios en adolescentes de la Unidad Educativa “Víctor Mideros Almeida” de la parroquia San Antonio de Ibarra durante el periodo abril 2024 a agosto 2024.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Identificar las características sociodemográficas de la población de estudio.
- Determinar los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida, a través de una encuesta validada “Hábitos Alimentarios y estado nutricional”.
- Socializar los resultados obtenidos en la investigación a las autoridades correspondientes.

1.3 Justificación.

La adolescencia es una ventana de oportunidad para prevenir enfermedades crónicas en la vida adulta. La investigación reciente de Mello et al. (2021) destaca que intervenir en los hábitos alimentarios durante la adolescencia es crucial para reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares en el futuro (de Mello et al., 2021).

Los hábitos alimentarios durante la adolescencia son una etapa crucial en el desarrollo humano marcada por la conformación definitiva de las estructuras corporales que determinarán el futuro del individuo, depende de una compleja interacción de diversos factores. Entre ellos, la nutrición adecuada que se rige como un pilar fundamental para el bienestar integral del adolescente. Los hábitos alimentarios influyen de manera significativa en la salud tanto física como mental, ya sea a largo o corto plazo. Por lo que, un análisis profundo de los mismos, puede ayudar a identificar patrones de alimentación que podrían ser graves durante toda esa etapa y también en la vida adulta.

Un informe reciente de la Organización Mundial de la Salud resalta que los hábitos alimentarios adquiridos durante la adolescencia son clave para prevenir enfermedades crónicas y asegurar un desarrollo óptimo tanto físico como mental (WHO, 2020).

Por lo antes mencionado, se realizó el presente estudio, ya que en esta institución no se han realizado investigaciones de esta naturaleza. Los resultados de este estudio permitieron identificar oportunamente comportamientos alimentarios inadecuados, que en un futuro pueden desencadenar problemas de malnutrición ya sea por déficit o por exceso, por lo que los resultados fueron socializados con las autoridades de esta institución educativa, para que sirvan como base en la toma de decisiones tendientes a mejorar los estilos de vida de los escolares, como son los hábitos alimentarios.

A partir de sus resultados, se podrán desarrollar programas de educación nutricional más efectivos para adolescentes. Además, se podrán diseñar campañas de promoción de la actividad física adaptadas a las necesidades específicas de cada individuo, como iniciativas para fomentar la actividad física y disminuir el sedentarismo. Asimismo, esta investigación será de gran utilidad para los profesionales de la salud, quienes podrán identificar a los adolescentes con mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y brindarles asesoramiento personalizado sobre hábitos alimenticios y actividad física

El desarrollo de esta investigación ha sido posible gracias a la colaboración de las autoridades de la comunidad, quienes han brindado su apoyo y han facilitado el acceso a la población de estudio. Sin embargo, uno de los principales desafíos es la escasez de investigaciones previas en la zona, lo que ha limitado la disponibilidad de información sobre el estado de salud de la población. Cabe destacar que este tipo de estudio no tiene precedentes en esta comunidad, lo que lo convierte en una propuesta innovadora para analizar el estado de salud de la población y generar información valiosa para el diseño de futuros programas e intervenciones.

2. Capítulo II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Los hábitos alimenticios de los adolescentes es el resultado de la interacción de diversos factores que convergen en esta etapa crucial de la vida. Diversas investigaciones han profundizado en este tema, coincidiendo en que el análisis oportuno de los hábitos alimenticios es la llave para comprender las realidades y necesidades de esta población.

De la misma forma, Carrión T. (2017) realizó un estudio con el objetivo de conocer los hábitos alimentarios, establecer el estado nutricional de los escolares y relacionar ambas variables.

Siendo de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, la muestra fue de 167 escolares. Los resultados refieren que niños y niñas se encuentran con sobrepeso, riesgo de sobrepeso y bajo peso, predominan los hábitos alimentarios malos seguidos de los hábitos alimentarios regulares, mientras que los hábitos alimentarios buenos están ausentes. Concluyeron que, predominan los hábitos alimentarios regulares, seguidos de los hábitos alimentarios malos más de la mitad de los escolares tienen un peso dentro del rango normal, seguido de una cuarta parte de niños con riesgo de sobrepeso, lo cual es preocupante debido a que puede afectar a la salud del escolar, produciendo enfermedades crónicas no transmisibles.

Por otra parte, Galena M. et al. (2016) realizaron el artículo “Prevalencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física”. El objetivo principal de la investigación fue determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, conocer los hábitos alimenticios y de actividad física en niños escolares de 5 a 11 años de edad. Se realizó un estudio clínico-epidemiológico, observacional, descriptivo y transversal, realizado del 8 de mayo al 5 de

junio del 2015 en la Unidad de Especialidades Médicas del Hospital Militar. Concluyeron que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar aumentó significativamente durante los últimos años. Concluyendo que, la obesidad es un problema de salud y de estética que suele estar asociado a discriminación en la sociedad actual, ocasionándole al niño obeso problemas físicos y psicológicos, presentando baja autoestima, dificultad para las habilidades sociales, entre otros.

Al igual Ochoa R. et al. (2017) realizó un estudio con el objetivo de estimar la asociación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en base a indicadores antropométricos y dietéticos en escolares de la ciudad de Azogues de tipo descriptivo, transversal, con muestreo aleatorio simple en niños/as. Se aplicó un formulario de recolección de datos individuales y medidas antropométricas y el test nutricional rápido Krece Plus para determinar sus hábitos alimentarios.

Los resultados refieren una prevalencia en el estado nutricional sobrepeso 20.3 %; obesidad de 17.8 % con diferencia significativa en relación al sexo, $p=0.0241$ y malnutrición por déficit 1.3 %. El 17 66.3% presentaron hábitos alimenticios con calidad media y el 25.4 % con calidad baja. Concluyeron que el sobrepeso y la obesidad tuvieron una estrecha relación con los hábitos alimentarios e índice de masa corporal, por lo que estos factores deben ser tomados en cuenta para implementar políticas de prevención primaria que permitan la disminución en la prevalencia de estos problemas de salud.

De igual importancia es el estudio que desarrolló García R. et al. (2016) con el objetivo principal de analizar el impacto que la ansiedad y depresión influyen en los hábitos alimentarios y el nivel de actividad de niños con sobrepeso y obesidad. La muestra fue de 332 niños de primaria que presentaban niveles de sobrepeso y obesidad de acuerdo con el índice de masa

corporal (IMC) y se estudiaron los efectos de la ansiedad y depresión sobre sus hábitos alimentarios y nivel de actividad. Concluyeron que en niños con ansiedad y depresión habrá un cambio en la ingesta de alimentos que contribuyan al aumento de peso y a la obesidad, probablemente a que ellos usan el comer como una forma de afrontar situaciones de ansiedad ya que esto les proporciona distracción y confort ante las situaciones negativas dolorosas como lo han señalado Pervanidou y Chrousos en el caso de adolescentes.

Asimismo, Yupanqui C (2017) determinó en su estudio que la prevalencia de obesidad en los escolares de la I.E. Pedro Ruiz Gallo es muy alta llegando a 26.8% de la población total y en cuanto a sobrepeso se tiene un 28.6% juntos sobrepasan el 50% de la población escolar de estudio. En cuanto a los hábitos alimentarios en términos generales un 97.7% de los estudiantes tienen hábitos no saludables. En relación a los indicadores de hábitos alimentarios, el lugar de consumo y número de comidas al día son saludables. Respecto a los demás indicadores como consumo de desayuno, comida chatarra, refrigerios; conlleva a hábitos no saludables. Existe correlación significativa entre hábitos alimentarios, sobrepeso y obesidad.

Los hábitos alimentarios no saludables se relacionan con la presencia de obesidad y sobrepeso en los escolares del estudio. A partir de la revisión de los antecedentes investigativos, se hace evidente la necesidad de continuar profundizando en el análisis de los hábitos alimenticios de los adolescentes. Para ello, resulta fundamental emplear cuestionarios validados y diversos instrumentos y escalas de medición. Estos elementos servirán como base sólida para el diseño e implementación de estrategias de intervención eficaces.

2.2. MARCO TEORICO

2.2.1. Adolescentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la adolescencia como un periodo de desarrollo que se produce después de la infancia y antes de la adultez, esta sería entre los 10 y 19 años de edad. Independientemente de la dificultad de determinar un intervalo exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa (Prada, 2020).

La alimentación de los estudiantes en las unidades educativas se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional, pues la mayoría de las veces no cumple con los requerimientos diarios necesarios para realizar sus actividades. Sin embargo, de todos los cambios que enfrentan los adolescentes en las unidades educativas, la alimentación no tiene mucha visibilidad, pero puede ocasionar conflictos a corto, mediano y largo plazo (Fernández & López, 2020).

La adolescencia es la etapa del desarrollo humano después de la niñez y anterior a la etapa adulta y adultez, en ella se aprecian ciertos cambios físicos, biológicos sexuales, sociales y psicológicos, los mismo que son necesarios para formar a un individuo socialmente maduro y físicamente preparado para la reproducción.

Los puntos de inicio y fin de la adolescencia no están en sí definidos y como un punto primordial viene a ser la pubertad. Lo que se da a entender que la adolescencia forma parte del periodo vital de la juventud, aproximadamente entre los 10 y 24 años de edad, sin embargo, hay algunos que considera que la adolescencia puede ser incluso hasta los 21 o 25 años de edad (Etecé, 2024).

2.2.2. Etapas de la adolescencia.

La adolescencia es un período crucial en el desarrollo humano, marcado por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Se suele dividir en dos etapas principales: la adolescencia temprana y la adolescencia tardía. Cada una de estas etapas presenta características distintivas que influyen en la vida del individuo.

- **Adolescencia temprana:** Es el inicio de la pubertad y sus primeros cambios físicos que acusan la maduración sexual y biológica del individuo, desde los 10 u 11 años, en ciertos casos es desde los 9 años hasta los 14 o 15.
- **Adolescencia tardía:** Se entiende desde los 14 a 15 años de edad hasta los 19 o 20 y esto normalmente implica una entrada gradual y creciente en la adultez con la aparición paulatina de las características tanto psíquicas como emocionales que se conllevan (Etece. 2023).

2.2.3 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son patrones y comportamientos relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos pueden variar ampliamente entre individuos y culturas, y están influenciados por factores biológicos, psicológicos, sociales y económicos.

Además, abarcan un amplio espectro de comportamientos relacionados con la ingesta de alimentos. Estos incluyen la frecuencia con la que comemos (incluyendo comidas principales y snacks), la variedad y calidad de los alimentos elegidos (frutas, verduras, proteínas, etc.), el tamaño de las porciones, el horario de las comidas, los métodos de preparación utilizados, el entorno y contexto en el que se come, las actitudes y creencias que se tienen sobre los alimentos y las restricciones dietéticas que se puedan seguir por razones de salud, religión o estilo de vida.

Los hábitos alimentarios pueden ser saludables o no saludables. Los hábitos saludables generalmente incluyen una dieta equilibrada y variada, rica en nutrientes esenciales, mientras que los hábitos no saludables pueden incluir un alto consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas, lo cual puede conducir a problemas de salud como la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y otras afecciones crónicas.

2.2.4. Hábitos Alimentarios Adecuados.

Los hábitos alimentarios adecuados son aquellos que contribuyen a mantener y mejorar la salud general, proporcionando todos los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Aquí hay algunas características de los hábitos alimentarios adecuados:

Tabla 1

Características de los hábitos alimentarios adecuados

Hidratación Adecuada: Beber suficiente agua a lo largo del día.	Evitar bebidas azucaradas y limitar el consumo de cafeína y alcohol.
Métodos de Cocción Saludables: Preferir métodos de cocción que conserven los nutrientes y no añadan grasas innecesarias.	Cocinar al vapor, hornear, asar o saltear con poca grasa en lugar de freír.
Frecuencia y Regularidad de las Comidas: Mantener un horario regular de comidas y no saltarse comidas principales.	Incluir desayuno, almuerzo y cena, y snacks saludables si es necesario.
Comer de Manera Consciente:	Practicar la alimentación consciente, prestando atención a la comida, disfrutando

	de cada bocado y comiendo despacio para mejorar la digestión y la satisfacción.
Hidratación Adecuada: Beber suficiente agua a lo largo del día.	Evitar bebidas azucaradas y limitar el consumo de cafeína y alcohol.
Métodos de Cocción Saludables: Preferir métodos de cocción que conserven los nutrientes y no añadan grasas innecesarias.	Cocinar al vapor, hornear, asar o saltear con poca grasa en lugar de freír.
Frecuencia y Regularidad de las Comidas: Mantener un horario regular de comidas y no saltarse comidas principales.	Incluir desayuno, almuerzo y cena, y snacks saludables si es necesario.

2.2.5. Hábitos Alimentarios Inadecuados

Mantener hábitos alimenticios inadecuados no solo pone en riesgo nuestra salud, sino que también afecta negativamente nuestro aspecto físico y estado de ánimo. Un alto consumo de azúcar, grasas saturadas y alimentos procesados eleva considerablemente el riesgo de desarrollar diversas enfermedades agrupadas bajo el síndrome metabólico (Morales, 2023).

2.2.6. Factores Determinantes en los Hábitos Alimentarios

La alimentación durante la adolescencia es crucial para el desarrollo físico y cognitivo, y para establecer patrones de alimentación saludables que perduren en la vida adulta. Los hábitos alimentarios de los adolescentes se ven influenciados por una compleja interacción de factores, que se pueden agrupar en las siguientes categorías:

- Entorno Familiar: El entorno familiar desempeña un papel crucial en la formación de los hábitos alimentarios de los adolescentes. Los patrones alimentarios observados en casa, así como las actitudes y comportamientos de los padres hacia la comida y la nutrición, pueden influir en las elecciones alimentarias de los jóvenes.
- Influencia de los padres: Los amigos y compañeros de clase tienen una gran influencia en los hábitos alimentarios de los adolescentes. La presión de grupo y el deseo de encajar pueden llevar a comportamientos como seguir dietas específicas, experimentar con alimentos nuevos o adoptar ciertos estilos de alimentación.
- Educación y Conocimiento Nutricional: El nivel de educación nutricional recibido por los adolescentes puede influir en sus hábitos alimentarios. La exposición a información precisa y comprensible sobre los beneficios de una alimentación equilibrada puede motivar a los jóvenes a hacer elecciones más saludables.
- Publicidad y Medios de Comunicación: La publicidad de alimentos y bebidas, especialmente aquella dirigida a los jóvenes, puede influir en sus hábitos alimentarios. Las imágenes y mensajes promocionales pueden crear percepciones erróneas sobre lo que constituye una alimentación saludable y fomentar el consumo de alimentos poco saludables y ricos en calorías.
- Impactos de los Hábitos Alimentarios en la Salud de los Adolescentes: Los hábitos alimentarios en la adolescencia pueden tener un impacto significativo en la salud a corto y largo plazo. Una alimentación poco saludable durante esta etapa puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad,

la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer en la edad adulta.

2.2.7. Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida - San Antonio de Ibarra

La Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida se sitúa en la provincia de Imbabura, en el cantón Ibarra, específicamente en la parroquia San Antonio. Este centro educativo ecuatoriano pertenece a la Zona 1 y se clasifica como un centro educativo rural. Ofrece modalidad presencial en jornadas matutina y nocturna, impartiendo educación regular en los niveles de inicial, educación básica y bachillerato (Ecuador, 2021).

La institución obtiene sus recursos de funcionamiento (sostenimiento) de manera fiscal y se encuentra adscrita al régimen escolar Sierra. El acceso al establecimiento se realiza por vía terrestre. Cuenta con un aproximado de 35 docentes y 974 estudiantes.

2.2.8. Bases Legales

El presente estudio se apoya en la normativa legal vigente en Ecuador. A continuación, se indican las leyes que regulan esta investigación.

2.2.9. Constitución de la República del Ecuador

El derecho a la alimentación y la participación juvenil son dos pilares fundamentales para el desarrollo integral de los adolescentes, por ello la Constitución de la República del Ecuador (2008) tiene la responsabilidad de garantizar estos derechos y crear un entorno donde los adolescentes puedan alcanzar su máximo potencial.

Art. 13.- “Las personas y colectividades tienen derecho a tener un acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades, lo que incluye también las tradiciones culturales. El estado ecuatoriano proveerá la soberanía alimentaria” (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art.39.- “El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público” (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

2.2.10. Ley Orgánica de Salud

La Ley Orgánica de Salud de Ecuador, en su Capítulo II dedicado a la Alimentación y Nutrición, establece un marco legal para garantizar el derecho a la alimentación y la seguridad alimentaria y nutricional de la población. A continuación, se detallan algunos de los aspectos más relevantes de la Ley en relación con los alimentos:

Art. 3.- “La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables” (Ley Orgánica de la Salud, 2019).

Art. 11.- “Los programas de estudio de establecimientos de educación pública, privada, municipales y fiscomisionales, en todos sus niveles y modalidades, incluirán contenidos que fomenten el conocimiento de los deberes y derechos en salud, hábitos y estilos de vida saludables, (...) para proteger la salud y el ambiente, y desestimulan y prevengan conductas nocivas” (Ley Orgánica de la Salud, 2019).

Art. 16.- “El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micronutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios” (Ley Orgánica de la Salud, 2019).

2.2.11. Código de la Niñez y Adolescencia

El Código de la Niñez y la Adolescencia constituye un pilar fundamental en la defensa de los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Ecuador. Establece un marco legal que reconoce la importancia de la alimentación en el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes. El Estado, la sociedad y la familia tienen la responsabilidad de garantizar que todos los niños, niñas y adolescentes tengan acceso a una alimentación adecuada y nutritiva que les permita alcanzar su máximo potencial.

Art. 27.- Derecho a la salud. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

“Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable” (Código de la Niñez y Adolescencia, 2014).

Art. 28.- “Responsabilidad del Estado con relación a este derecho a la salud. Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud:

“Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición” (Código de la Niñez y Adolescencia, 2014).

2.2.12. Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018 – 2025

El Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025 se erige como un compromiso rotundo del Estado ecuatoriano y la sociedad en su conjunto para combatir todas las formas de malnutrición a lo largo del ciclo de vida. Este plan establece un marco de acción integral que aborda los determinantes de la salud, generando estrategias para garantizar el derecho humano a la alimentación y la nutrición adecuada para toda la población.

Entre las estrategias más destacadas del plan en materia de protección de alimentación y nutrición se encuentran las siguientes:

- **Política 1.3:** “Combatir la malnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria” (Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición, 2018).
- **Política 6.5:** “Impulsar la producción de alimentos suficientes y saludables, así como la existencia de mercados alternativos, que permitan satisfacer la demanda nacional con respeto a las formas de producción local y con pertinencia cultural” (Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición, 2018).

3. CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1.Enfoque de la Investigación

La investigación cuenta con un enfoque cuali – cuantitativo (mixto), el cual posibilitó el análisis de datos de manera precisa y numérica mediante la aplicación de herramientas estadísticas. Esta metodología permitió una interpretación clara y objetiva de los resultados, brindando información concreta y mensurable sobre las variables de estudio. Con los datos cuantitativos se incluyó información cerrada, ya que se midió actitudes con una escala de puntuación. La obtención de los datos de manera cualitativa, se realizó a través de una entrevista, donde cada estudiante tuvo la oportunidad de participar en la misma.

3.2.Nivel de Investigación

Es de tipo descriptivo, ya que se centra en describir el comportamiento de los hábitos alimentarios que tienen los adolescentes en cuanto a las características como; tipo de alimento que se consume, tipo de bebida, lugar donde se alimentan, tiempo dedicado a la ingesta de alimentos, alimentación diaria y al promedio diario de ingesta de líquidos y de acuerdo con ello se determinan las condiciones de los adolescentes de la Unidad Educativa “Víctor Mideros Almeida”. No implica la manipulación de variables, sino que busca comprender cómo se manifiestan estas características en la población de estudio.

3.3.Tipo de Investigación

La investigación se caracterizó por ser un estudio de campo, lo que implica que la recolección de datos se llevó a cabo en el lugar donde ocurren los hechos. En este caso, esto significó recopilar información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes directamente en el entorno educativo. Para ello, se empleó una encuesta como instrumento de recolección de datos. Obtenido del documento ``Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes Escolares``

3.4.Diseño de la Investigación

El diseño es transversal, dado que implica la recopilación de datos en un único momento temporal. Permite estimar la magnitud y distribución de una condición en un período determinado, en este caso, el tiempo establecido para el estudio se considera adecuado para responder al problema de investigación y analizar las variables con el fin de extraer conclusiones sobre su comportamiento.

3.5.Población

3.5.1. *Universo*

Para esta investigación se tomó en cuenta a los estudiantes del bloque N°1 de la Unidad Educativa "Víctor Mideros Almeida" donde todos tuvieron la misma oportunidad de ser seleccionados para participar en la investigación.

La población objeto de estudio en esta investigación está conformada por un total de 183 estudiantes del Bloque No. 1 de la Unidad Educativa "Víctor Mideros Almeida". La elección de

este grupo demográfico se sustenta en la homogeneidad que presentan en cuanto a sus características compartidas, principalmente la edad.

3.5.2. Muestra

Para el cálculo de la muestra se utilizó la herramienta digital QuestionPro la cual es una calculadora online de función matemática que expresa la relación entre las variables, cantidad de participantes y poder estadístico. Se tomó en cuenta la fiabilidad del 95%, con un margen de error del 5% y la población que consta de 183, por lo tanto, nuestra muestra se basará en 125 estudiantes.

3.5.3. Criterios de inclusión

- Estar debidamente matriculados en la Unidad Educativa "Víctor Mideros Almeida" bloque N 1.
- Asistir de manera permanente al periodo escolar.
- Encontrarse en la unidad educativa durante el desarrollo de la investigación.
- Contar con el consentimiento informado correctamente lleno por su representante legal, autorizando la participación del estudiante en la investigación.

3.5.4. Criterios de exclusión

- Que no se encuentre legalmente matriculado en la Unidad Educativa "Víctor Mideros Almeida".
- Que no asista de manera permanente al periodo escolar.
- Que no se encuentre de manera presencial durante la ejecución de la investigación.

- No contar con el consentimiento informado correctamente lleno por su representante legal.

3.6.Métodos de recolección de información

3.6.1. Técnicas

Para el análisis de los hábitos alimentarios, la presente investigación utilizó una encuesta misma que fue aplicada a través de la técnica de la entrevista. La aplicación de la misma se realizó de manera personalizada, interrogando a cada uno de los adolescentes de la Unidad Educativa "Víctor Mideros Almeida".

3.6.2. Instrumentos de Investigación

Se tomó en cuenta un instrumento estructurado y validado. Esta encuesta contiene un total de 17 preguntas cerradas de opción múltiple, politómicas que fueron evaluadas mediante una escala de 1 al 3. Los indicadores que se utilizó son los tipos de alimentos consumidos en desayuno, almuerzo y merienda; el tipo de bebidas consumidas en el desayuno, almuerzo y merienda; los alimentos entre comida, el lugar y ambiente donde desayuna, almuerzo y merienda; el tiempo dedicado a la ingesta de alimento, la frecuencia semanal bases (desayuno, almuerzo y merienda) y el promedio diario de líquidos.

Se establecieron tres categorías, hábitos buenos, regulares y malos. Calculados en base al puntaje general, mediante la fórmula de baremo. Los resultados se clasifican en las mismas categorías como: hábitos malos (17-28 puntos), regulares (29-40 puntos) y buenos (41-51 puntos) según un puntaje general calculado mediante una fórmula de baremo.

3.7. Validación de Instrumentos

Este instrumento fue validado por Rengifo y Sánchez en el año 2017, fue aplicado a internos de Enfermería de una universidad privada. Su validez de contenido fue evaluada por expertos, mientras que la confiabilidad se determinó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de $\alpha \geq 0.8$, lo que indica una alta consistencia interna. Estos resultados confirman la validez y confiabilidad del instrumento para medir los hábitos alimentarios en adolescentes.

3.8. Viabilidad Bioético

El proyecto de investigación se cimentó en la rigurosa aplicación de los principios bioéticos, garantizando la integridad y el respeto hacia los participantes. A continuación, se detallan los principios bioéticos aplicados:

- **Autonomía:** Se obtuvo el consentimiento informado mediante la firma de los representantes legales de los estudiantes, asegurando su participación voluntaria y consciente en el estudio.
- **Beneficencia:** Se priorizó la maximización de los beneficios de la investigación para los participantes.
- **No Maleficencia:** Se evitaron procedimientos que pusieran en riesgo la integridad física y psicológica de los participantes.
- **Justicia:** Se evitaron cualquier forma de discriminación.

3.9.Presupuesto del Estudio

Tabla 2

Detalles presupuestos de estudio

Descripción	Valor
Material de investigación	\$30,00
Software	\$20,00
Impresiones de los instrumentos asociados a la recolección de datos	\$15,00
Transporte para investigadores	\$10,00
Asesoría externa	\$20,00
Fotocopias e impresiones de anillados	\$15,00
Gastos imprevistos	\$1500
	\$125

Fuente: Elaborado por los autores (2024)

3.10. Cronograma de Actividades

Tabla 3

Descripción de cronograma de actividades

Descripción	MAY	JUN	JUL	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Aprobación del Plan de Titulación	X				
Introducción		X			
CAPÍTULO I PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN					
1.1. Planteamiento del problema		X			
1.2. Objetivos de la investigación					
1.3. Justificación					
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO					
2.1 Antecedentes			X		
2.2 Marco teórico					
2.3 Bases legales					
CAPÍTULO III METODOLOGÍA					
3.1. Enfoque					
3.2. Nivel					
3.3. Tipo					
3.4. Diseño					
3.5 Población y Muestra			X	X	
3.6. Técnicas e instrumentos de investigación					
3.7. Validación de instrumentos					
3.8. Viabilidad Bioética					
3.9. Presupuesto del estudio					
3.10. Cronograma de actividades					
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS					
Conclusiones				X	X
Recomendaciones					
Referencias					
Anexos					

Fuente: Elaborado por los autores (2024)

4. CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados de la investigación

Tabla 4

Caracterización sociodemográfica de los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida.

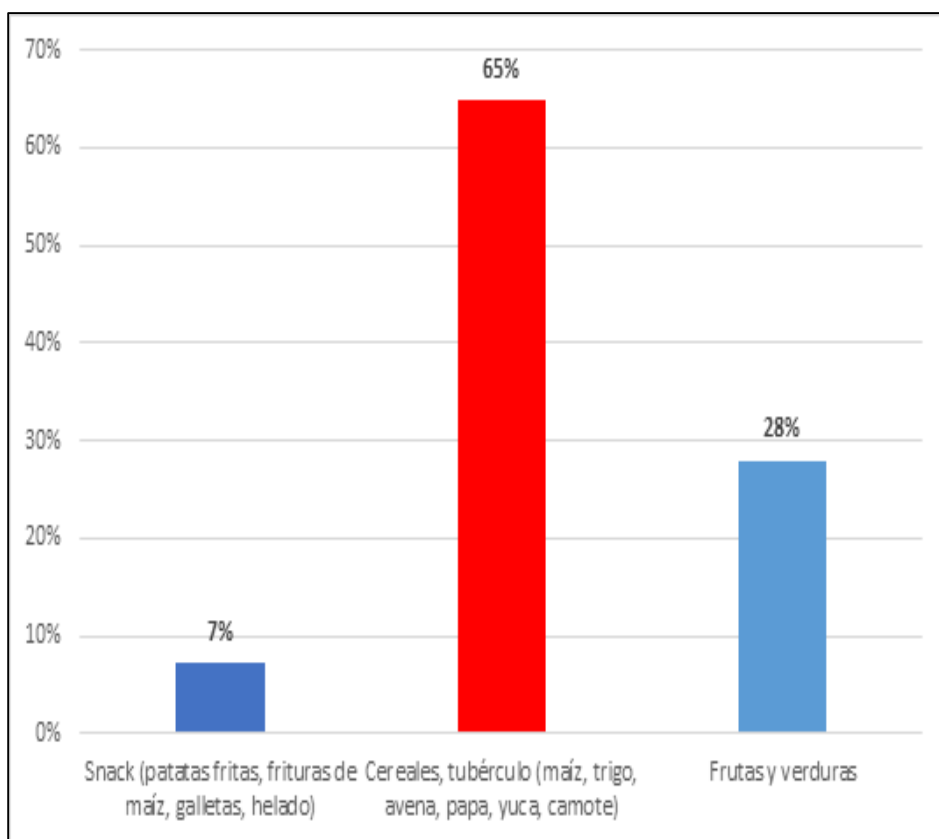
Variable	Porcentaje
Edad	
10 – 13 Adolescencia temprana	14%
14 – 16 Adolescencia media	62%
17 – 19 Adolescencia tardía	24%
Total	100%
Sexo	
Femenino	43%
Masculino	57%
Total	100%
Etnia	
Mestizo/a	91%
Indígena	2%
Afroecuatoriano	6%
Total	100%

Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Dentro de la caracterización sociodemográfica de la población de estudio el 62% se encuentra en edades comprendidas entre 14 a 16 años, la mayoría son de sexo masculino, seguido por un 43% que pertenecen al sexo femenino y el 91% se autoidentifican como mestizos.

Figura 1

Tipo de alimento que los adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida consumen en el desayuno

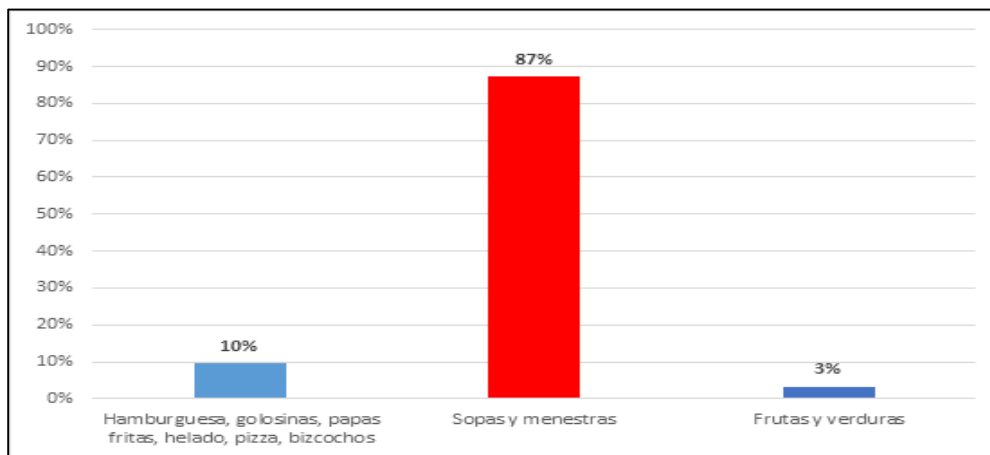


Fuente: *Elaborado por los autores (2024)*

En lo que respecta al tipo de alimentos que los estudiantes consumen en el desayuno se destaca (65%) la preferencia de los cereales y tubérculos, siguiendo con un 28% que ingieren frutas y verduras, en tanto que un pequeño porcentaje (7%) se alimenta de snack.

Figura 2

Tipo de alimento que se consumen los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida en el almuerzo.

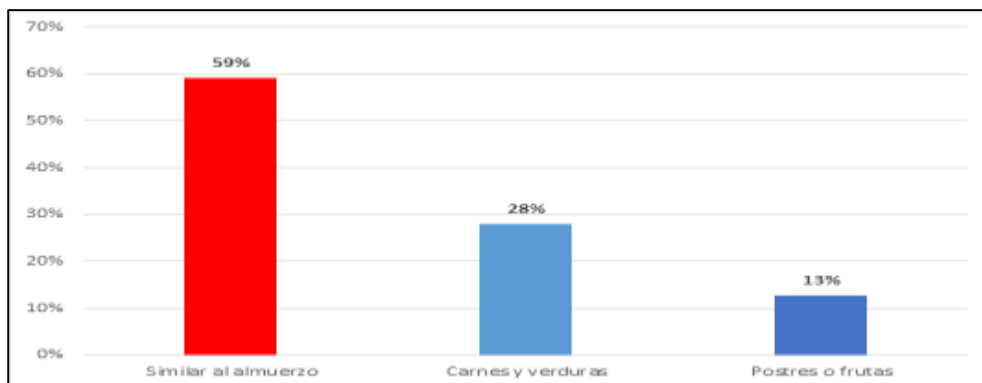


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

El 87% de los adolescentes encuestados en la hora del almuerzo prefieren consumir sopas y menestras, el 10% de la población en el mismo tiempo de comida elige alimentos no saludables y un 3% de los jóvenes consumen frutas y verduras.

Figura 3

Tipo de alimento que los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida consumen en la merienda.

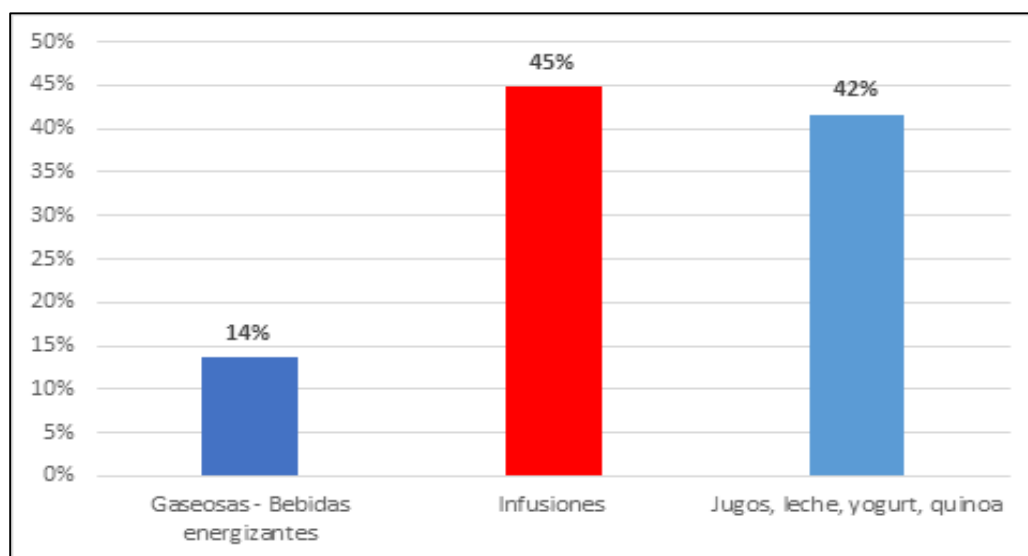


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Los alimentos consumidos en la merienda por el mayor número de estudiantes investigados son similares a los del almuerzo, en estas se destacan las sopas y menestras, En contraposición el 13% prefiere consumir postres y frutas.

Figura 4

Tipo de bebida que consumen los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida en el desayuno.

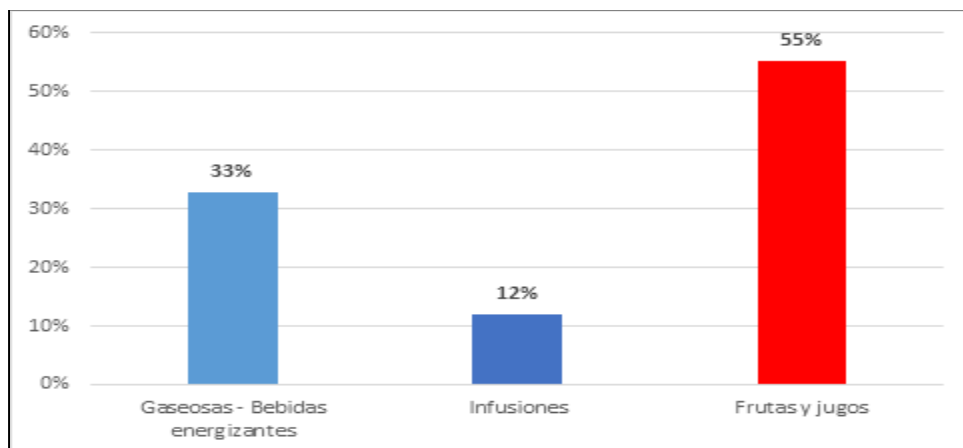


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Durante la elección de bebidas consumidas en el desayuno se subrayan que un 45% elige las infusiones, el 42% opta por jugos y tan sólo un mínimo porcentaje de adolescentes consumen gaseosas o bebidas energizantes.

Figura 5

Tipo de bebida que consumen los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida en el almuerzo.

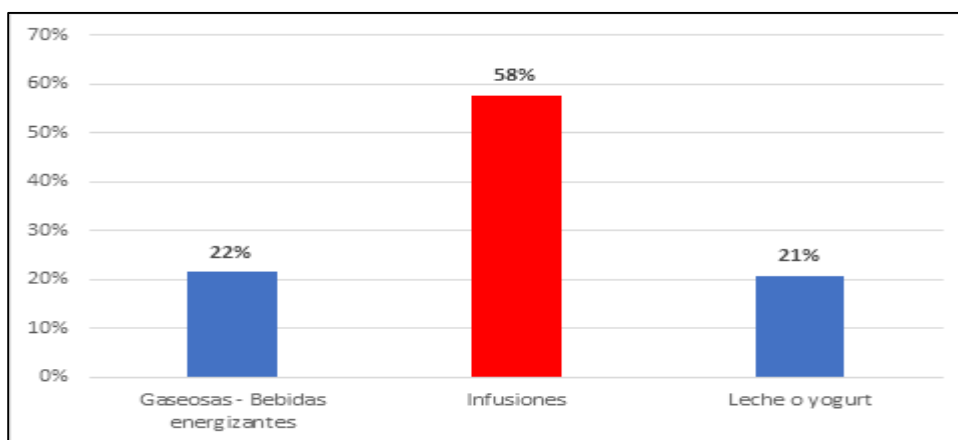


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Las frutas y los jugos son la mayor elección a la hora del consumo de bebidas en el almuerzo con un 55%, las gaseosas y bebidas energizantes ocupan un segundo lugar con el 33% lo que deja a las infusiones con un 12%.

Figura 6

Tipo de bebida que consumen los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida en la merienda.

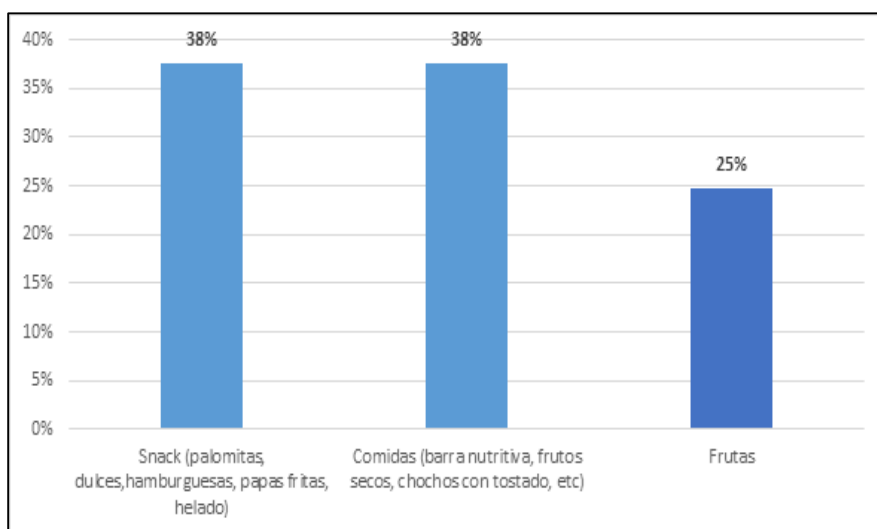


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Las bebidas de mayor elección por los adolescentes encuestados en la merienda son las infusiones, mientras tanto las gaseosas, bebidas energizantes, leche y yogurt son las de menor consumo en este tiempo de comida, teniendo porcentajes casi similares (22% y 21 %).

Figura 7

Tipo de alimentos que consumen los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida a la media mañana.

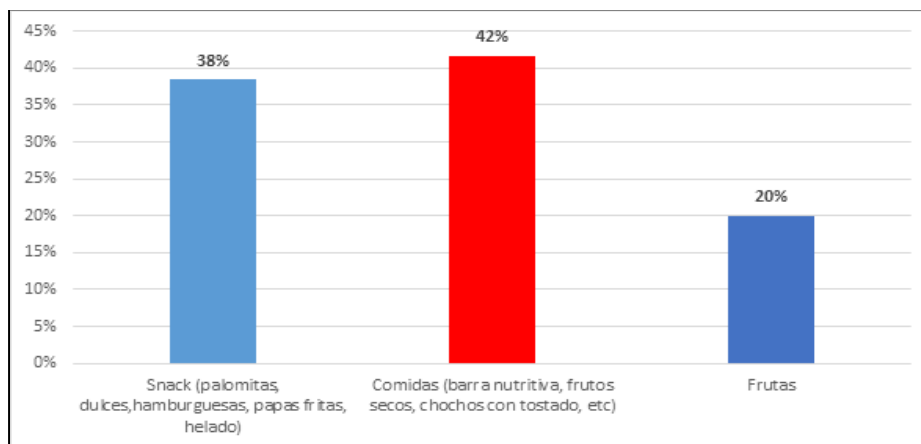


Fuente: *Elaborado por los autores (2024)*

En lo que incumbe a los alimentos consumidos a media mañana por los estudiantes investigados existe datos similares entre snacks saludables y poco saludables (38%) y tan sólo un 25% elige frutas.

Figura 8

Tipo de alimentos que se consumen los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida en la media tarde.

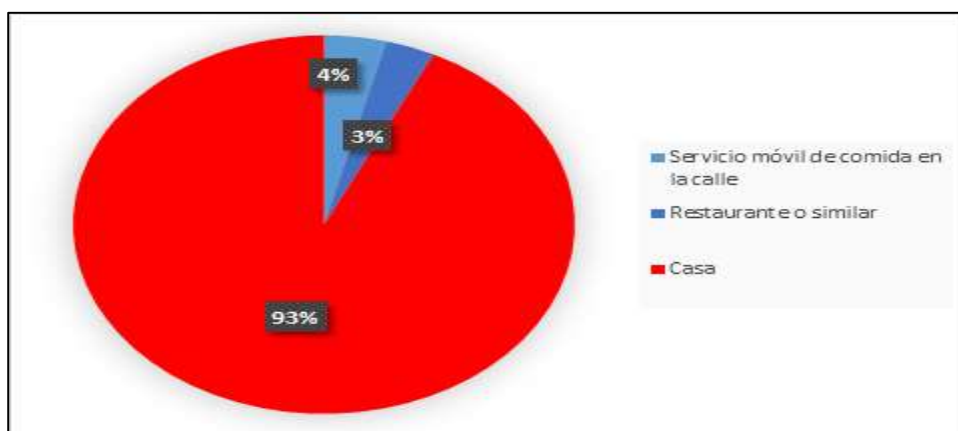


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

El 42% de los investigados prefieren consumir alimentos saludables tales como barras nutritivas, frutos secos, chochos con tostado entre otros, en tanto que un 38% se inclinan por los snacks como las palomitas dulces, hamburguesas, etc; y solo un 20% eligen frutas.

Figura 9

Lugar donde se alimentan en el desayuno los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida.

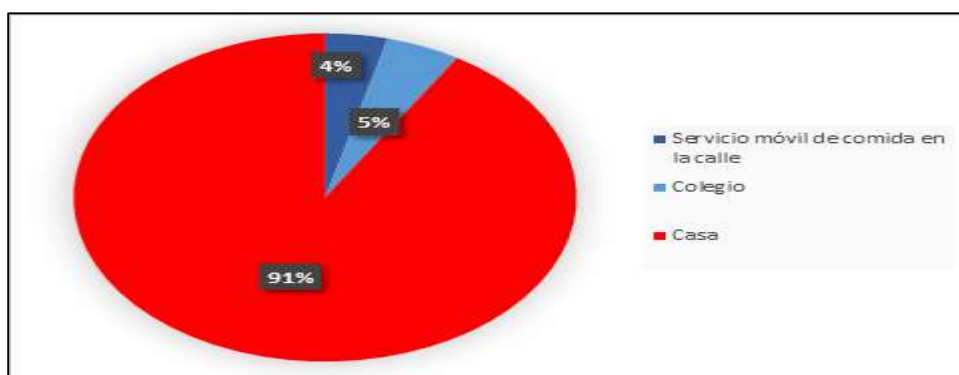


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

El lugar habitual elegido por los estudiantes para la ingesta del desayuno es su casa con un 93%. En contraste, un 4% opta por desayunar en servicios móviles en la calle y un 3% prefiere desayunar en restaurantes o establecimientos similares.

Figura 10

Lugar donde se alimentan en el almuerzo los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida.

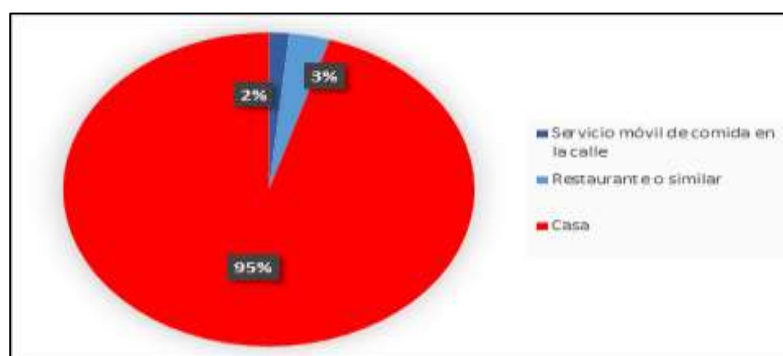


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

El mayor porcentaje de los jóvenes encuestados almuerzan en casa, en contraste con el 5% y 4% de los investigados que se alimenta en el colegio y en servicios móviles de comida de la calle respectivamente.

Figura 11

Lugar donde se alimentan en la merienda los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida.



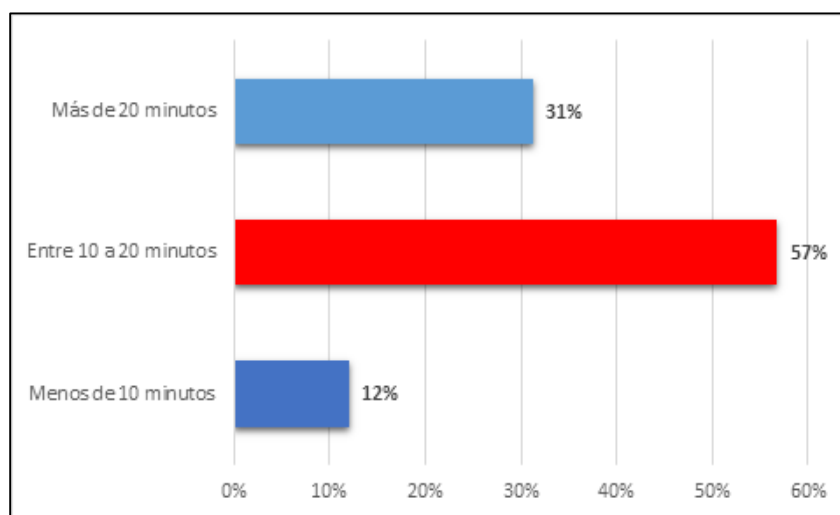
Fuente: Elaborado por los autores (2024)

El lugar

El 95% de los estudiantes meriendan en casa, a diferencia del 5% que lo hace entre restaurantes y servicios de comida en la calle.

Figura 12

Tiempo dedicado a la ingesta en el almuerzo de los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida.

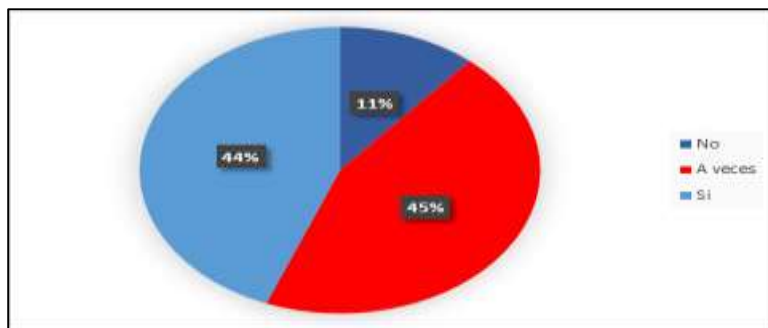


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

El 57% de los estudiantes dedican entre 10 a 20 minutos al almuerzo, el 31% dedica más de 20 minutos a este tiempo de comida y un 12% tarda menos de 10 minutos.

Figura 13

Días de la semana en los que los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida desayunan.

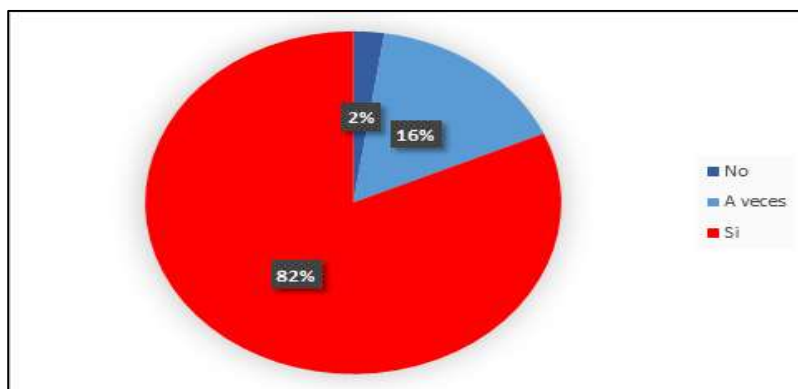


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Un 45% de los estudiantes afirman desayunar diariamente (todos los días de la semana), un valor similar (44%) de los participantes reporta que lo hace a veces y un 11% no desayuna nunca.

Figura 14

Días de la semana en los que los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida almuerzan

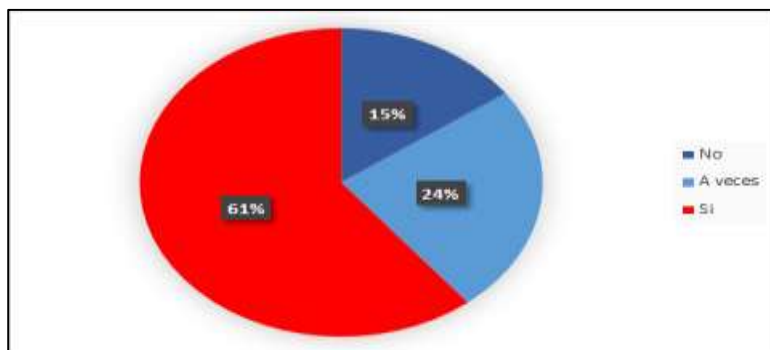


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Según los datos obtenidos en la investigación un 82% de los encuestados lo hacen diariamente, el 16% reporta almorzar a veces. Finalmente, un 2% de los adolescentes no almuerza nunca.

Figura 15

Días de la semana en las que los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida meriendan.

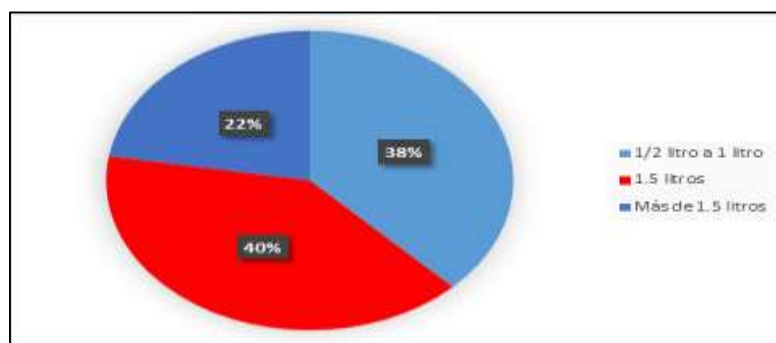


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Un 61% de los estudiantes entrevistados afirman merendar todos los días de la semana, el 24% da a conocer que lo hacen a veces y solo el 15% de ellos no merienda nunca.

Figura 16

Promedio diario de la ingesta de líquidos de los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida.

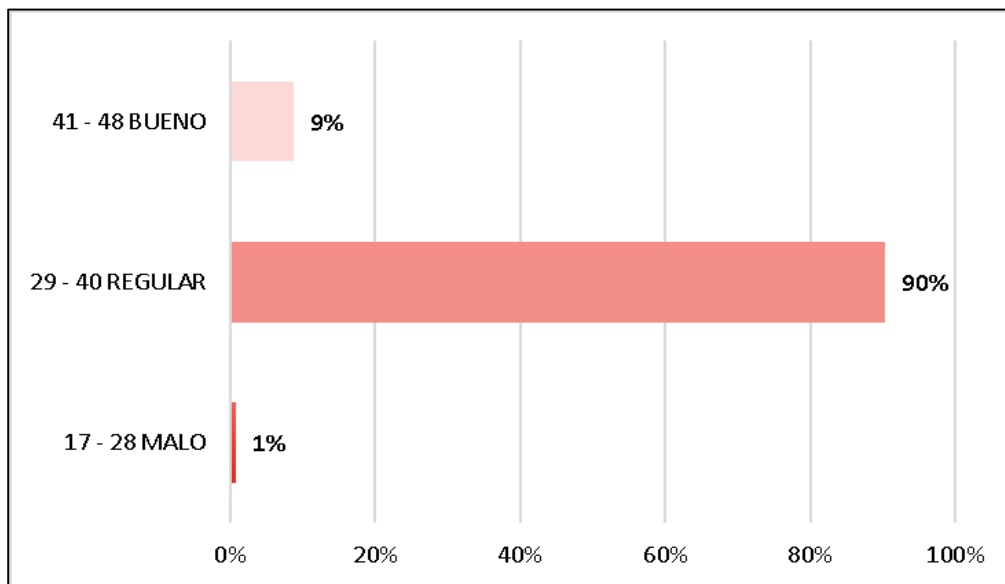


Fuente: Elaborado por los autores (2024)

El 40% de los encuestados consume un 1.5 litros diariamente, le sigue el 38% de los jóvenes los cuales ingieren entre 1/2 a 1 litro diario, y el 22% bebe más de un litro y medio.

Figura 17

Clasificación de los hábitos alimenticios de los/as adolescentes de la Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida.



Fuente: Elaborado por los autores (2024)

La mayoría de la población consta con 29 a 40 puntos de la suma total de la encuesta aplicada, dando como resultado un porcentaje del 90%. Lo que indica que los hábitos alimentarios de los estudiantes adolescentes son irregulares. Una minoría significativa (9%) posee hábitos alimenticios buenos, reflejando un compromiso con una alimentación saludable. En contraste, solo un porcentaje muy bajo (1%) presenta hábitos malos.

CONCLUSIONES.

- Las características sociodemográficas del grupo investigado son las siguientes; existe predominancia en el sexo masculino con el 57%, En cuanto a la etnia, un 91% se identifica como mestizo, mientras que el 6% se considera afro ecuatoriano y el 2% indígena. Estos datos revelan una composición específica del grupo.
- Un 45% de los adolescentes desayuna todos los días, indicando una tendencia hacia hábitos regulares, aunque un porcentaje considerable lo hace solo algunas veces o nunca desayuna, sugiriendo la necesidad de reforzar la importancia de este hábito. La gran mayoría almuerza diariamente. Mientras que, un 61% de los adolescentes meriendan diariamente, aunque el 24% merienda solo algunas veces y el 15% nunca lo hace, lo que sugiere la necesidad de promover la merienda como parte de una dieta balanceada. En tipo de alimento que consume la población durante las tres comidas del día, la mayoría prefiere cereales y tubérculos en el desayuno, mientras que frutas y verduras tienen un consumo mínimo, indicando una inclinación hacia opciones más nutritivas. Durante el almuerzo, las sopas y menestras son las preferidas, aunque un porcentaje considerable opta por alimentos no saludables como hamburguesas y golosinas, en la merienda, un gran porcentaje elige alimentos similares a los del almuerzo, sugiriendo una tendencia a repetir comidas principales y un favoritismo hacia los alimentos equilibrados, por otra parte, existe una tendencia dividida en las preferencias alimenticias de la población para consumir a media mañana o media tarde. Si bien hay una inclinación moderada hacia el consumo de snacks no saludables, las opciones nutritivas como barras de granola, frutos secos y chochos

con tostado también gozan de considerable popularidad. Es importante destacar que, en ambos momentos del día, las frutas presentan la menor preferencia, con un 25% para la media mañana y un 20% para la media tarde. En cuanto a las bebidas, durante el desayuno predominan las infusiones tradicionales (45%) y opciones nutritivas (42%), mientras que las bebidas no saludables (14%) tienen baja aceptación. En el almuerzo, las frutas y jugos son la opción más popular (55%), seguidas de las gaseosas y energizantes (33%), con las infusiones siendo menos preferidas (12%). En la merienda, las infusiones tienen predominancia, mientras que las gaseosas, energizantes y leche/yogurt tienen una aceptación moderada además al culminar el día un 40% de los adolescentes consume un litro y medio de líquidos diariamente, alcanzando la cantidad recomendada para una adecuada hidratación.

- La clasificación general de los hábitos alimenticios demuestra que la mayoría de la población (90%) mantiene hábitos alimenticios regulares, lo que indica que es necesario enfocar esfuerzos en mejorar la dieta de este grupo para alcanzar un estado de salud óptimo en toda la población.

RECOMENDACIONES

- Desarrollar e integrar un programa de educación nutricional en el currículo escolar que enseñe a los estudiantes la importancia de una dieta equilibrada, los beneficios de consumir frutas y verduras, y cómo hacer elecciones alimentarias saludables. Este programa puede incluir actividades prácticas como la planificación de menús saludables, la lectura de etiquetas nutricionales.
- Fomentar la importancia de la frecuencia de las comidas y asegurar que los estudiantes tengan acceso a opciones de desayuno saludable en la escuela. Establecer un programa de desayunos escolares que incluya frutas frescas, cereales integrales y lácteos bajos en grasa puede ayudar a mejorar el rendimiento académico y mantener niveles de energía estables durante la mañana.
- Educar sobre opciones equilibradas para el almuerzo, como ensaladas nutritivas o sustitutos saludables para hamburguesas y golosinas. Esto podría incluir menús escolares más saludables o campañas en restaurantes populares entre los adolescentes.
- Asegurar que la cafetería escolar ofrezca opciones alimentarias saludables y equilibradas. Esto incluye limitar la disponibilidad de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, y priorizar la venta de alimentos frescos, como frutas, verduras y alimentos integrales. También se pueden establecer políticas que promuevan la inclusión de frutas y verduras en las loncheras de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Aymar R. (2017). Estado nutricional su relación con hábitos alimenticios y actividad física en escolares de 8 a 11 años. I.E.E. N°111 San José de Artesanos. Lima: Universidad San Martín de Porras.
- Bazán A, Amposano K. (2018). Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 9 a 11 años de la Institución Educativa 1270 – 2017 Huaycán. Lima: Universidad Privada arzobispo Loayza.
- Carrión T. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015-junio 2016. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Ecuador, E. (2021, septiembre 29). UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MIDEROS ALMEIDA. Escuelas Ecuador. (link unavailable)
- Galena M. et al. (2016). Prevalencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física. *Revista de Sanidad Militar*, 70(1), 87-93.
- García R. et al. (2016). Ansiedad, Depresión, Hábitos Alimentarios y Actividad en Niños con Sobrepeso y Obesidad. Tabasco: Universidad Autónoma de Tabasco.
- Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de

pandemia. (s/f). (link unavailable) Recuperado el 14 de agosto de 2024, de (link unavailable)

Home. (s/f). FAO Home. Recuperado el 14 de agosto de 2024, de (link unavailable)

Ochoa R. et al. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 852-859.

Ortega, C. (2021, abril 14). Investigación mixta. Qué es y tipos que existen. QuestionPro. (link unavailable)

Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición. (2018). Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025: Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública, Quito, Ecuador.

Quiroz G, Salas D, Salazar D. (s/f). Relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una Institución Educativa Privada. Lima: Universidad Peruana Cayetano Yupanqui.

El portal de la tesis. (s/f). (link unavailable) Recuperado el 14 de agosto de 2024, de (link unavailable)

Zúñiga L, Panduro S. (2018). Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el


estado nutricional en estudiantes del Colegio el Milagro, San Juan Bautista, 2017.

Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.

ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento informado



Pontificia Universidad Católica del Ecuador | Sede Ibarra

**DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
PARTE I. DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN**

Hábitos alimentarios en los adolescentes de la “Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida” de San Antonio de Ibarra

**Yaselga Peñafiel Odalys Dayana
Canga Sandobal Martha Nayely**

PUCETEC Ibarra

Unidad Educativa “Víctor Mideros Almeida”:

INTRODUCCIÓN: Estimado/a Representante legal, como parte del plan de titulación de la carrera de Técnico superior en enfermería de la PUCE TEC, vamos a desarrollar el proyecto: “HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MIDEROS ALMEIDA DE SAN ANTONIO DE IBARRA”

PROPÓSITO DEL ESTUDIO:

- El objetivo del estudio es analizar Hábitos alimentarios en los adolescentes de la “Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida” de San Antonio de Ibarra durante el periodo abril 2024/agosto 2024, los resultados de este estudio servirán para el desarrollo del proceso de investigación y únicamente con fines académicos.
- Tipo de investigación es descriptiva ya que buscamos recolectar información por medio de la aplicación de una encuesta, misma que ayudará a determinar cómo se encuentran los hábitos alimentarios del encuestado.
- Los participantes deben cumplir los siguientes criterios de inclusión: tener de 16 a 18 años de edad, estar matriculados en la “Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida”, contar con el consentimiento informado del representante legal, los participantes que no cumplan con todos estos criterios no podrán ser partícipes en la investigación.

PROCEDIMIENTOS:

- La información obtenida luego de la aplicación del test es confidencial, es decir que se ha de guardar, mantener y emplear con estricta cautela la información obtenida.
- La información proporcionada por el/la participante será utilizada única y exclusivamente con fines académicos de investigación.
- Cada estudiante recibirá un código por participante, que solo podrá conocer el investigador responsable del presente estudio.
- La aplicación de la encuesta será realizada en un ambiente propicio que estimule la comunicación y el anonimato elegido por el/la participante de ser el caso, el tiempo estimado para la aplicación de la encuesta es de menos de 10 minutos.

1



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ibarra

RIESGOS Y BENEFICIOS:

Se informa que esta investigación no tiene ningún tipo de riesgo. De acuerdo a los datos obtenidos se informará a las autoridades, las mismas que al conocer los resultados, podrán implementar planes de mejora o de refuerzo en un futuro.

COSTOS Y COMPENSACIÓN:

La participación no implica compensación económica.

CONFIDENCIALIDAD DE DATOS:

La información recopilada es totalmente confidencial.

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE:

La participación es completamente voluntaria, por lo que el participante o su representante legal pueden retirar su consentimiento en cualquier momento.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

Yaselga Peñafiel Odalys Dayana
Tl: 098 175 9476
C.I.: 1003415849
Gmail: odyaselga@pucesi.edu.ec

Canga Sandobal Martha Nayely
Tl: 0986683984
C.I.: 0803235928
Gmail: mncanga@pucesi.edu.ec

PARTE II: CONSENTIMIENTO O ASENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted como participante legal declara que ha leído el documento de consentimiento, que ha comprendido los riesgos y beneficios de participar, que han respondido a todas sus preguntas, que consciente voluntariamente su participación en el estudio y que tiene el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tiene derecho. Se señala que, al firmar el documento de consentimiento informado, el participante/representante NO renuncia a ninguno de los derechos que por ley le corresponden. Finalmente, se deberá mencionar que le entregarán una copia de este documento al participante/representante legal, una vez suscrito el mismo por las partes.

Nombre del participante	CI y Firma (o huella – si aplica)	Fecha en la que se firma el documento
Nombre del investigador	CI y Firma	



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ibarra

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

En esta sección se deberá mencionar que a pesar de que el participante/representante legal haya aceptado previamente su participación en la investigación en mención, puede revocar su autorización cuando lo desee, si que esto ocasiona alguna penalidad.

Nombre del participante	CI y Firma (o huella - si aplica)	Fecha en la que se firma el documento
Nombre del investigador	CI y Firma	

Notas:

- Las dos secciones antes mencionadas (A y B) deberán contener espacios para los nombres completos, cédula, fecha y la firma/huella digital del participante/representante legal (y dos testigos que sean de completa confianza de los participantes en caso de que los mismos o sus representantes legales no se encuentren en capacidad legal de firmar los documentos de consentimiento/asentimiento informado - si aplica).
- En caso de que los participantes de la investigación sean menores de edad o que no esté en la capacidad de hacerlo debido a trastornos mentales, físicos y/o de conducta, a más del Consentimiento Informado firmado por sus representantes legales, es necesario presentar un documento de Asentimiento Informado el cual deberá ser adaptado al nivel de madurez de los participantes y a la capacidad de decidir sobre su participación.

Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Anexo 2

Cuestionario - Hábitos alimenticios

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ibarra

TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

"Hábitos alimentarios en adolescentes de la Unidad Educativa Victor Mideros Almeida de San Antonio de Ibarra"

Reciban un cordial saludo de parte de Dayana Yaselga y Martha Canga, estudiantes de la carrera de Técnico Superior en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ibarra. La presente encuesta tiene como objetivo Analizar los hábitos alimentarios en adolescentes de la Unidad Educativa "Victor Mideros Almeida" de la Parroquia San Antonio de Ibarra durante el periodo abril 2024 a agosto 2024. Al aplicar esta encuesta se puede dar fe de que la información recopilada es totalmente confidencial. Cabe mencionar que la participación es completamente voluntaria, por lo que el participante o su representante legal pueden retirar su consentimiento en cualquier momento.

Datos sociodemográficos.

Sexo

Hombre

Mujer

Etnia

Blanco

Indígena

Mestizo/a

Afro ecuatoriano

Edad

Donde vive.

- a) San Antonio
- b) Otros

TIPO DE ALIMENTO.**1.- ¿Qué tipo de alimentos consume en el desayuno?**

- a) Snack: (Patatas fritas, frituras de maíz, galletas, helado)
- b) Cereales, Tubérculo: (Maíz, arroz, trigo, avena. Papa, yuca, camote)
- c) Frutas, verduras

1	
2	
3	

2.- ¿Qué tipo de alimentos consume en el almuerzo?

- a) Hamburguesa, golosinas, papas fritas, helado, pizza, bizcochos
- b) Sopa, menestras
- d) Verduras, frutas

1	
2	
3	

3.- La merienda que ingiere es:

- a) Similar al almuerzo
- b) Carnes y verduras
- c) Algún postre o fruta.

1	
2	
3	

TIPO DE BEBIDAS**1.- ¿Qué tipo de bebidas toma en el desayuno?**

- a) Gaseosas – Bebidas energizantes
- b) Infusiones (Té de manzanilla, hierba Luisa, canela, menta, orégano)
- c) Jugos, leche, yogurt, quinua

1	
2	
3	

2.- ¿Qué tipo de bebidas toma en el almuerzo?

- a) Gaseosas - Bebidas energizantes
- b) Infusiones (Té de manzanilla, hierba Luisa, canela, menta, orégano)
- c) Frutas, jugos.

1	
2	
3	

3.- ¿Qué tipo de bebidas toma en la merienda?

- a) Gaseosas, rehidratantes - Bebidas energizantes
- b) Infusiones (Té de manzanilla, hierba Luisa, canela, menta, orégano)
- c) Leche, yogurt

1	
2	
3	

CONSUMO DE ALIMENTOS ENTRE COMIDAS

1.- ¿En la media mañana que alimentos consume?

- a) Snack (Palomitas, dulces, hamburguesas, papas fritas, helado)
- b) Comidas (Barra nutritiva, frutos secos, chochos con tostado, etc.)
- c) Frutas

1	
2	
3	

2.- ¿En la media tarde que alimentos consume?

- a) Snack (Palomitas, dulces, hamburguesas, papas fritas, helado)
- b) Comidas (Barra nutritiva, frutos secos, chochos con tostado, etc.)
- c) Frutas

1	
2	
3	

LUGAR Y AMBIENTE DONDE SE ALIMENTA

1.- ¿Dónde desayuna?

- a) En ambulantes (servicio móvil de comida en la calle)
- b) Restaurante o similar
- c) Casa

1	
2	
3	

2.- ¿En qué lugar almuerza?

- a) En ambulantes (servicio móvil de comida en la calle)
- b) Colegio
- c) Casa

1	
2	
3	

3.- ¿En qué lugar merienda?

- a) En ambulantes (servicio móvil de comida en la calle)
- b) Restaurante o similar
- c) Casa

1	
2	
3	

TIEMPO DEDICADO A LA INGESTA

1.- ¿Cuánto tiempo le dedica al consumo de sus alimentos en el almuerzo?

- a) Menos de 10 minutos
- b) Entre 10 a 20 minutos
- c) Más de 20 minutos

1	
2	
3	

FRECUENCIA SEMANAL

1.- ¿Toma desayuno todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Si

1	
2	
3	

2.- ¿Almuerza todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Si

1	
2	
3	

3.- ¿Meriendas todos los días?

- a) Si
- b) A veces
- c) No

1	
2	
3	

PROMEDIO DIARIO DE LIQUIDOS

1. ¿Cuánto de líquido consume al día?, Incluyendo agua, gaseosas, té, jugos, etc.


- a) Medio litro a 1 litro
- b) 1.5 litros
- c) Más de 1.5

1	
2	
3	

Anexo 3

Permiso de entrega de información y datos estadísticos de la Unidad Educativa "Victor Mideros Almeida" - San Antonio de Ibarra

PUCE - TEC


Pontificia Universidad Católica del Ecuador
 Seréis mis testigos

IBARRA

Ibarra, 5 de abril de 2024
Of. 184 - PUCESI TEC

Magister
 Arturo Olmedo
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "VÍCTOR MIDEROS ALMEIDA"

Presente. -


Reciba un cordial saludo de parte de la Unidad de Formación Técnica y Tecnológica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ibarra (PUCE IBARRA).

En miras de la colaboración interinstitucional y la mejora del trabajo en nuestra comunidad en temas de salud, me permito solicitarle de la manera más atenta, se facilite la entrega de información y datos estadísticos relevantes a las Señoritas **YASELGA PEÑAFIEL ODALYS DAYANA Y CANGA SANDOVAL MARTHA NAYELY**, estudiantes del cuarto nivel del **Técnico Superior en Enfermería**, quienes se encuentran desarrollando el proyecto de investigación para la Unidad de Integración Curricular, denominado **"Análisis descriptivo de hábitos alimentarios en adolescentes de la Unidad Educativa Victor Mideros Almeida de San Antonio de Ibarra"**.



En este sentido, se debe considerar que las alumnas estarán realizando la recolección de la información hasta el mes de junio del 2024. Por lo tanto, solicito comedidamente se brinde el apoyo necesario para llevar a cabo lo antes mencionado.

Por la atención que se digne dar al presente, le agradezco de antemano.


Atentamente,



 Mgs. David Narváez
COORDINADOR PUCE TEC IBARRA

Recibido

 S. 04 - 2024


Dirección: Av. Jorge Guzmán Rueda y Av. Aurelio Espinosa Pólit. Ciudadela "La Victoria".
Teléf: (593-6) 2615 500 / 2615 453 **Ext.** 1000 **Cel.** 099 236 27 13 / 098 138 349B
Ibarra - Ecuador / www.pucesi.edu.ec



Fuente: Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ibarra (2024)

Anexo 4

55 Fotografías



Fuente: Elaborado por los autores (2024)



Fuente: Elaborado por los autores (2024)



Fuente: Elaborado por los autores (2024)



Fuente: Elaborado por los autores (2024)



Fuente: Elaborado por los autores (2024)



Fuente: Elaborado por los autores (2024)



Fuente: Elaborado por los autores (2024)



Fuente: Elaborado por los autores (2024)

Anexo 5

Oficio de entrega de información de los resultados de la investigación a la Unidad Educativa.

Ibarra, 23 de agosto del 2024

Magister
Carlos Bedoya
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICTOR MIDEROS ALMEIDA

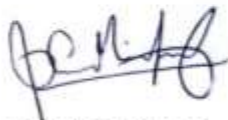
Presente.
Reciba un cordial saludo de parte de Dayana Yaselga y Martha Canga, estudiantes de la carrera de Técnico Superior en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ibarra (PUCE IBARRA).

Mediante el presente nos dirigimos a usted para desearle éxitos en sus funciones diarias, y a la vez, para realizar la entrega de información en base al trabajo de investigación que se realizó con los estudiantes adolescentes en el periodo de abril 2024 – junio 2024.

Por la atención que se digne dar al presente anticipo mis agradecimientos.



Dayana Yaselga
CC. 1003415849



Martha Canga
CC 0803235928

Recibido
23.08.2024

