Pontificia Universidad Católica del Ecuador | SEDE ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

DETERMINANTES QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESMERALDAS LIBRE DE ESMERALDAS

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

KLINGER MARTÍNEZ MARÍA JOSÉ

ASESORA:

MsC. MERCY FALCONES

Esmeraldas, 2018

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

El trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCE ESMERALDAS, previo a la obtención del título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA.

…….

Presidente del tribunal de Graduación

……

Lector (a) 2

…….

Director (a) de Tesis

…….

Directora de Escuela

Fecha:…….

AUTORÍA

Yo, María José Klinger Martínez declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis, es absolutamente original, autentica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica del tutor y de la PUCE Esmeraldas.

_____

María José Klinger Martínez
C.I. 080416862-3

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por darme fortaleza en los momentos de debilidad y firmeza para alcanzar con éxito cada meta propuesta.

Agradezco con anhelo este esfuerzo a un ser valioso e importante en mi vida mi abuela **Olga Valencia Girón** por su lealtad infinita, su amor incondicional y valores inculcados, forjando a la mujer que soy.

A mis hermanos **José David Klinger Martínez y Emanuel Darío Klinger Martínez** quienes son mi ejemplo a seguir y uno de mis pilares fundamentales.

También doy gracias al señor **Oscar Andrés Corozo Cortez y su esposa Ruth Meris Castillo Montaño** por su constante apoyo a lo largo de mi carrera.

Agradezco a **Pablo Andrés Corozo Castillo** por brindarme su mano para hoy culminar con el propósito de obtener tan deseado título.

A la planta de docentes y autoridades de la escuela de enfermería, de la pontificia Universidad Católica Del Ecuador Esmeraldas quienes han sido gestores de mi formación académica

A mi tutora Mcs. Mercy Falcones por aportar y guiarme con sus conocimientos para realizar este trabajo investigativo.

DEDICATORIA

Dedico el poder concluir esta etapa de mi vida a Dios, por haberme dado la sabiduría y fortaleza necesaria para seguir firme en mi objetivo.

A mi hijo Oscar David Corozo Klinger quien es mi mayor motivación para hoy estar donde estoy y concluir exitosamente mi carrera universitaria.

ÍNDICE

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN I
AUTORÍA II
AGRADECIMIENTO III
DEDICATORIA IV
LISTA DE FIGURAS VI
LISTA DE TABLAS VI
RESUMEN VII
ABSTRACT VIII
INTRODUCCIÓN 1
CAPITULO I 4
MARCO TEÓRICO 4
CAPITULO II 11
MATERIALES Y MÉTODOS 11
CAPITULO III 13
RESULTADOS 13
CAPITULO IV 20
DISCUSIÓN 20
CAPITULO V 23
CONCLUSIONES 23
CAPITULO VI 24
RECOMENDACIONES 24
REFERENCIAS 26
ANEXOS 30
ANEXO A: encuesta para estudiantes 31
ANEXO B: ficha de observación 34

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Distribución porcentual del sexo de los estudiantes 13
Figura 2: Distribución por grados de estudio 13
Figura 3: Distribución porcentual acorde al área de residencia 14
Figura 4: Per cápita mensual de la familia 14
Figura 5: Frecuencia de ingesta de alimentos diarios. 15
Figura 6: Influencia de la religión o costumbres en el consumo de alimentos. 15
Figura 7: Preferencia de los alimentos según método de preparación, ... 17
Figura 8: Alimentos de preferencia de los adolescentes dentro del colegio. 18
Figura 9: Estado nutricional de los adolescentes. 19

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Consideraciones para la compra de alimentos en el hogar 16
Tabla 2: Consideraciones personales para el consumo de alimentos 16
Tabla 3: Nivel de conocimientos de los adolescentes sobre conceptos asociados a la nutrición ..... .17

RESUMEN

Con el objetivo de valorar los determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 16 años de edad de la Unidad Educativa Fiscal Esmeraldas Libre, se realizó un estudio de tipo cuanti-cualitativo con corte trasversal. La población y muestra la conformaron 70 adolescentes de 14 a 16 años de edad.

Se obtuvo que en el 47% de los estudiantes el ingreso de su hogar es de 200 a 375 dólares, el 69% consumen tres comidas al día, en el 29% influyen factores culturales, el 50 % de los encuestados prefieren sus alimentos por el sabor. El 40% manifiestan que consumen Snack, un 16% consume frutas, seguido de un 14% que alegan ingerir jugos naturales, un 11% gaseosa. Se determinó que el 66% se encuentra en un estado nutricional de normo peso, el 23 % en bajo peso leve y el 11% con sobre peso leve.

Se concluye que a pesar de encontrar al mayor porcentaje de la población en un estado nutricional normal, existen factores como culturales, económicos y sociales que pueden ser modificables en la población estudiada para mejorar su desarrollo y asegurar un buen estado de salud.

Palabras claves: determinantes; nutrición; adolescentes.

ABSTRACT

In order to assess the determinants that influence the nutrition of adolescents from 14 to 16 years of age in the Esmeraldas Free Educational Tax Unit, a quantitative-qualitative study was carried out to analyze the factors that influenced the alteration of their alimentary patterns in their environment, with a transversal cut. The population and sample consisted of 70 adolescents from 14 to 16 years of age of the Educational unit.

It was obtained that in 47% of the students the income of their home is from 200 to 375 dollars, 69% consume three meals a day, in 29% cultural factors influence, that 50% of the students surveyed prefer their food for flavor. 40% of the students state that they consume Snack, 16% claim to consume fruits, followed by 14% who claim to ingest natural juices, 11% of them gaseous; It was determined that 66% were in a normal-weight nutritional status, 23% were underweight and 11% were overweight.

It is concluded that despite finding the largest percentage of the population in a nutritional state there are factors such as cultural, economic and social that may be modifiable in the population studied to improve their nutritional status and ensure a good state of health.

Keywords: determinants; nutrition; teenagers.

INTRODUCCIÓN

Se considera a la adolescencia, como la etapa de transición de la infancia a la adultez, esta inicia en la pubertad termina aproximadamente a los veinte años de edad que es cuando el proceso biológico natural del crecimiento se detiene. Por ello la alimentación en la adolescencia debe ser adecuada, ya que de ello depende el desarrollo y el crecimiento; actualmente la adquisición de hábitos de alimentación no favorables, dependen de varios factores como pueden ser: psicológicos, sociales, familiares, de autodecisión vinculados principalmente al rechazo de las normas tradicionales de alimentación (OMS, 2016).

La nutrición adecuada constituye un beneficio importante, en la edad de desarrollo y cambios morfológicos como es la adolescencia. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables, productivas y aprenden con mayor facilidad (UNICEF, 2013).

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, 2017).

Las alteraciones del estado nutricional se relacionan con diferentes factores, tanto a nivel personal como las prácticas alimenticias diarias de las personas, nivel cultural del consumo de patrones alimentarios, déficit de conocimientos y escases de recursos económicos de la familia que le impide adquirir variedades de alimentos para el consumo que satisfagan sus necesidades nutricionales. (OPS, 2012)

La OMS estima que una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, 85 por ciento de ellos viven en países pobres o son de ingresos medios, y alrededor de 1.7 millones mueren al año (OMS, 2013).

Es así que el principal factor que afecta la salud es el socioeconómico, provocando en ellos la vulnerabilidad a diversas enfermedades, desequilibrio mental y físico; además esto también aquejan a las familias y a la sociedad en general (Morocho y Tómala, 2012).

En el Ecuador debido a la problemática de mala nutrición en los adolescentes en los últimos años, se implementaron varios Programas de Alimentación a través del Ministerio de Salud Pública, Educación, entre otros pretendiendo erradicar las

alteraciones nutricionales; pero la mala alimentación sigue afectando a un importante porcentaje de adolescentes en las diferentes provincias y ciudades del País debido al mal hábito de consumo de comidas rápidas de las grandes empresas transnacionales que producen alimentos y los comercializan en todo el mundo (MSP,2005).

Similar situación sucede en la Provincia de Esmeraldas, donde la alimentación de las familias se ven afectadas por diversos factores, principalmente el determinante socioeconómico, estilos de vida y los múltiples cambios en los hábitos alimenticios, los cuales condicionan su estado nutricional.

Es por ello que los adolescentes no tienen la orientación suficiente para llevar a cabo una dieta adecuada y equilibrada. Resaltando ser influenciada por el tipo de alimentación en su entorno familiar, marco social, mensajes publicitarios y otros factores como los culturales, religiosos, geográficos y los bares escolares donde consumen alimentos como (empanadas, colas, chitos, papa fritas) que son perjudiciales para su óptimo crecimiento y desarrollo intelectual, ignorando las consecuencias que este puede traer en un futuro en su vida.

Sabiendo que la inadecuada alimentación puede traer afectaciones a la salud, desencadenando la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, diabetes, hipertensión) problemas cardiovasculares y gastrointestinales, puede alterar el desarrollo físico y mental (anorexia, bulimia), reducir la productividad y en ocasiones más drásticas hasta la muerte. Se planteó conocer ¿Cuáles son los determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscal “Esmeraldas Libre” del cantón Esmeraldas?

Evidenciando en ellos la vulnerabilidad de padecer desnutrición u obesidad a la que están expuestos, debido al excesivo consumo de alimentos no nutritivos lo que provoca un desequilibrio en su crecimiento asociado a la falta información nutricional en el hogar. El tener en cuenta cuales son los factores que se encuentran afectando a los adolescentes para ejecutar actividades con la finalidad de disminuir los malos hábitos alimenticios y consigo las enfermedades que estos generan, a través de las modificaciones en el comportamiento, la alimentación y la actividad física permitirá mejorar la calidad y las perspectiva de vida de los posibles afectados.

A través de este estudio se podrá identificar los factores, biológicos, socioeconómico, psicológicos, sanitarios y culturales que perturban la salud de los adolescentes y generan cambio notable en su rendimiento físico e intelectual.

Este estudio pretende brindar información que pueda servir como instrumento base de nuevas investigaciones relacionadas al tema, los resultados obtenidos ayudarán a desarrollar contenidos científicos con relación a la población de adolescentes de la provincia de Esmeraldas y por consiguiente al Ecuador.

Por lo cual el objetivo general fue: valorar los determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 16 años de edad de la Unidad Educativa Fiscal Esmeraldas Libre y como objetivos específicos: medir el nivel de conocimientos que tienen los adolescentes sobre la alimentación y nutrición, identificar los tipos de alimentos que consumen los adolescentes con mayor frecuencia, y determinar el estado nutricional de los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscal Esmeraldas libres.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

Las bases teórico científicas que respaldan esta investigación hablan sobre los determinantes de salud, para lo cual se han considerado las definiciones más aceptadas.

Según la OMS (2011) Tanto la salud como la enfermedad son altamente influenciadas por factores individual, social, cultural, económico y ambiental.

Donde años más tardes la misma. Define a todo los factores que inciden en la nutrición como determinantes sociales de la salud, alegando que son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas (OMS, 2017).

La OPS revela q los determinantes de la salud son prioridades basadas en los estilos de vida afectados por amplias fuerzas sociales, económicas y políticas que influye en la calidad de la salud personal (OPS, 2016).

Por otro lado Lalonde, en Canadá en 1974, clasifica a los determinantes de la salud en cuatro campos que son la biología humana, medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicio de salud. En donde la biología humana engloba todos los aspectos que influyen en la salud y tiene su origen en el propio individuo relacionado a los aspectos genéticos y la edad de las personas, definiendo al medio ambiente como todos aquellos factores externos al cuerpo humano en donde las personas tiene poco o ningún control, como la contaminación química tanto del suelo, agua y aire, y los factores socio-culturales y psicosociales relacionados con la vida. Habla también de los estilo de vida que representan un conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce un cierto grado de control, relacionados con los hábitos personales y de grupo de la alimentación, actividad física, adicciones, conductas peligrosas o temerarias y cierra con los servicios sanitarios donde indica que

son la calidad, accesibilidad, orden y financiamiento de los servicios de salud que atienden a los individuos (Villar, 2011).

A su vez Arenceta en el 2001 limita a los determinantes en tres grupos que son los factores biológicos, sociales e individuales; contrario a lo antes expuesto por Lalondé, que los clasifica en cuatro grades campos, pero ambos coincidiendo en algunas condicionantes que aquejan la salud, Donde según Arenceta el factor biológico es el encargado satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente, las características sensoriales y el factor genético juegan un papel importante; porque condicionan el consumo y están basados en los sentidos, el gusto, el olfato, la textura, color, y aspecto que son parte de las preferencias alimenticias. Respecto a los factores que afectan a los grupos sociales son aquellos agentes externos, que conjuntamente con el ambiente condicionan la elección de los alimentos, en las cuales también entran las tradiciones y valores que influyen en los hábitos alimenticios. Por otro lado afirma que los factores individuales: son los gustos de cada persona y quizá la influencia más importante sobre la dieta (Arenceta, 2001).

Por otro lado Michael Marmot y la OPS coinciden en que los determinantes son propiedades basadas en el estilo de vida de cada individuo que se ven afectadas por amplias fuerzas sociales, económicas y políticas que influyen en la calidad de la salud personal. Según Marmot (2011) esto puede afectar en gran manera a la niñez, contrayendo un sin número de enfermedades y en ciertas ocasiones la muerte. Los países en vías de desarrollo y países desarrollados están implementando programas, los competentemente amplios para abordar todo tipo de problemática, fomentando estrategias de salud. A lo que la OPS acota que estos atributos incluyen pero no se limitan a la enseñanza, el empleo el nivel de ingresos y la distribución, la vivienda, el desarrollo infantil, la seguridad alimentaria y la nutrición, la raza, el género y el estrés. Se ha demostrado que dichos factores tienen asociaciones marcadas con los riesgos para diferentes enfermedades, la esperanza de vida y la morbilidad de por vida. (OPS, 2011).

Entre los conceptos que se relacionan a este trabajo investigativo, el de mayor coincidencia con respecto a lo estudiado es el de la OPS, porque habla de los determinantes de salud como propiedades en las que se basa el estilo de vida las cuales

se ven afectadas por distintos factores que se relacionan con los encontrados en la investigación.

De los factores antes expuestos van condicionado el estado nutricional de las personas, en éste caso en particular de los adolescentes, siendo definido como la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes (MSP, 2005).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) manifiesta que los requerimientos nutricionales varían en cada adolescente, dependiendo, especialmente, de la etapa de crecimiento y de la actividad física que realice (OPS, 2012).

Los requerimientos energéticos aumentan durante la adolescencia en los hombres y tienden a mantenerse o a disminuir en el sexo femenino, variando, además, con la actividad física. Este factor, aunque siempre presente, adquiere mayor relevancia en la adolescencia por la gran dispersión observada en cuanto a nivel de actividad, que va desde el sedentarismo hasta la práctica de deportes competitivos (Arroyo, 2010).

Los objetivos nutricionales durante la adolescencia se deben ajustar a la velocidad de crecimiento, al estado de maduración puberal y a los cambios en la composición corporal que se producen durante este período de la vida (Moreno, 2015).

Los contextos que modifican las necesidades Nutricionales pueden ser las actividades físicas, las cuales influyen en la dieta y por lo tanto en la elección de los alimentos Arenceta (2001) Otros de los componentes nutricionales que deben estar presentes en la dieta diaria de los adolescentes son:

Energía: El mayor componente es el correspondiente al gasto energético en reposo, El gasto energético en reposo, independientemente de la masa corporal, tiene mayor magnitud en los varones que en las mujeres; hidratos de carbono de los cuales se recomienda un consumo aproximado del 50 %, grasas con un valor inferior al 30% del total de ingesta energética, aunque la distribución de las grasas es adecuada; proteínas calculadas en función a la velocidad de crecimiento y la composición corporal, aconsejando cifras medias de 45 g/día; minerales que presentan mayores problemas en los adolescentes son el calcio, hierro y zinc. El crecimiento y los cambios en la composición corporal que se producen en la adolescencia justifican la ingesta recomendada de 1.300 mg/día de calcio (Moreno, 2015).

Cuando no existe un equilibrio en el estado nutricional a través de la ingesta diaria de los alimentos que se consumen acorde a las necesidades de cada persona, se presentan las siguientes alteraciones:

Alteraciones del patrón de ingesta: los hábitos de los adolescentes se caracterizan por tendencia a saltarse comidas, especialmente el desayuno y, con menos frecuencia, la comida de mediodía; comer fuera de casa; picotear, especialmente dulces y bebidas azucaradas; comer en restaurantes de comida rápida y realizar dietas, especialmente de tipo restrictivo (Moreno, 2015).

Sobrepeso y obesidad: se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) 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. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros kg/m^2 (OMS, 2017).

Desnutrición: estado patológico inespecífico y potencialmente reversible que se origina de una deficiente utilización por parte de las células del organismo de cantidades adecuadas de nutrientes esenciales con manifestaciones clínicas diversas, y de intensidad variable de acuerdo con factores individuales y ecológicos ya que reviste diversos grados de intensidad (Armijos, Feijo y Juela, 2015).

La promoción de la alimentación y estilos de vida saludables en adolescentes que tienen como objetivo mejorar el suministro y los estilos de vida, deben comenzar con la realización de estudios epidemiológicos que detecten las alteraciones nutricionales de los mismos, que describan los factores psicosociales y personales que influyen en la selección de unos alimentos frente a otros (sabores, modo de preparación, modas, etc.), en la adquisición de los hábitos nutricionales y en la predisposición de los adolescentes a padecer determinados desequilibrios nutricionales (Moreno, 2015).
Sobre este tema se ha escrito poco por lo que los Antecedentes previos son los siguientes.

Según Raquel Silva Pagani en su investigación sobre los hábitos alimenticios de estudiantes secundarios en dos colegios de la Cuidad de San Lorenzo – Argentina en el 2008 revela que el 55% de los alumnos entrevistados dejan pasar al menos una comida.

Casi todos los alumnos comen la mayoría de las comidas en su casa durante la semana. Sólo el 6,5% comen en la escuela. El 100% de los alumnos entrevistados comen carnes mientras que sólo el 53% comen legumbres, las frutas y verduras fueron elegidas en proporciones similares, entre un 83% y un 91%, la bebida más elegida fue jugo (70,7%), la gaseosa y el agua presentaron porcentajes muy similares entre sí, alrededor del 55% (PAGANI, 2008).

Lima, Ferrer, Fernández y González en el año 2012 en Cuba estudiaron Sobrepeso en adolescentes y su relación con algunos factores sociodemográficos**,** en donde se estudiaron 252 adolescentes con una media de edad de 17,16 años, con una distribución para cada sexo de 50 % del total. El 12,7 % de los adolescentes estudiados presentaba sobrepeso y 5,6 % obesidad, es decir que 18,3 % tenían exceso de peso (Lima, Ferrer, Fernández y González, 2012).

Puesto que Morocho Hasqui Roció Alexandra y Tómala Baque Erika Jennifer en su investigación sobre los Factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey Salinas de Santa Elena (2012-2013) Libertad-Ecuador, obtuvieron que el 64% declara que el ingreso mensual en su hogar es menor a $200, mientras que el 31% de estudiantes tienen un ingreso de $200 a $500 y solo 17 de ellos que representan un 6% poseen un ingreso mayor a $500. Con respecto a los hábitos alimenticios el 95% de los alumnos consumen diariamente los alimentos en casa, mientras que un 2% en la calle y en el colegio. En el cual el 61% de ellos mencionan que la comida rápida es su mayor consumo, en tanto que el 34% manifiestan consumir procesados o enlatados; y que solo el 21% ingieren gaseosas. El 52% de los adolescentes de la población estudiada prefieren sus alimentos por el sabor, mientras que el 36% no tiene preferencia alguna y el 5% eligen por el olor. (Morocho y Tómala, 2012).

Carmen Amelia Rosado Márquez y Karla Elena Samaniego Anchundia en su estudio sobre “factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del colegio réplica Vicente Rocafuerte” en la ciudad de Guayaquil año 2014-2015, con respecto al conocimiento que tienen los adolescentes sobre los alimentos apropiados para la salud, ser valoró que el 44% consideran que las frutas son las adecuadas, en cuanto al conocimiento sobre la obesidad el 79% de los adolescentes indican que es peligroso para la salud, mientras que el 21% de los encuestados refieren que estar obeso

es estar sano. Según los datos el 52% de los adolescentes prefieren sus alimentos por el sabor, mientras que el 36% no tiene preferencia alguna y el 5% eligen por el olor. Para determinar el estado nutricional de los adolescentes, de la muestra estudiada se encontró que un 42% tienen bajo peso, a lo que el 60% de los padres tienen un ingreso económico mensual menor a $200, y en la mayoría de los adolescentes que representa el 61%, Tanto el factor económico como el cultural son condicionantes que desencadenan alteraciones en el estado nutricional (Rosado & Samaniego, 2014).

En Esmeraldas y en la Unidad Educativa Fiscal Esmeraldas Libre no se han realizado estudios anteriormente relacionados al tema, por lo que esta sería la primera investigación de este tipo la cual pretende servir como base para nuevos estudios.

Esta investigación se apoyó en el siguiente Marco legal.

Art.- 16 de Ley Orgánica de Salud permite que los adolescentes tengan un buen estado de salud ya que fomenta el consumo de alimentos saludables, variados y suficientes para su óptimo desarrollo y crecimiento físico e intelectual.

Por otro lado el Art.- 18 y 148 Del Código de la Niñez y Adolescencia forma parte fundamental de esta investigación al hacer posible que los niños y adolescentes tengan acceso a la educación sobre la nutrición para que se fomente en ellos los buenos hábitos alimenticios y puedan tener una suministro favorable en casa como en las instituciones educativas para evitar la aparición de enfermedades en un futuro lo que genera bienestar para su salud.

Art.- 28 y 29 de la Ley Orgánica de Soberanía Alimentaria diseñada para disminuir la mal nutrición en los niños y adolescentes, incentivando a los mismos al consumo de alimentos sanos y con un gran valor nutritivo para lo cual se fomenta la venta de alimentos sanos en los colegios.

Art.- 23 Los bares escolares de todas las instituciones educativas deben estar higiénicamente impecables como lo declara el Reglamento que regula el funcionamiento de bares escolares para poder brindar una atención de calidad y calidez a los estudiantes, para ello en el Art 21.- de dicha ley toda persona que venda alimentos dentro de una unidad educativa debe contar con conocimientos suficientes en nutrición para poder expender dichos alimentos y brindar un excelente servicio saludable.

Derecho de Buen Vivir Art.- 13 garantiza de forma obligatoria la obtención de alimentos sanos y vigorosos sin restringir la obtención de los alimentos por el tipo de cultura, tradición y costumbres inculcados por sus ancestros; a su vez en el Art. 32 establece que todo niño, niña y adolescente tiene derecho a crecer en un ambiente sano y tener una salud integral.

CAPITULO II

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se llevó a cabo en el Unidad Educativa Fiscal Esmeraldas Libre ubicado, en el barrio Esmeraldas libre, calle Carlos Concha, en la parroquia urbana Esmeraldas, de la provincia de Esmeraldas, que posee 50 maestros de planta, 1188 estudiantes en edades de 5 años hasta 19 años de edad, cuenta con el bachillerato unificado. Su infraestructura está dividida en dos instalaciones: Escuela Fiscal Mixta Cepe que cuenta con un total de 12 aulas y escuela Esmeraldas Libre con un total de 14 aulas**.** El colegio recibe el nombre de Unidad Educativa Fiscal Esmeraldas Libre, donde se ejecutó el estudio en el periodo de mayo a junio del 2017.

El tipo de investigación usado fue cuanti-cualitativa por que permitió analizar, cuantificar valores numéricos, y describir sucesos y comportamientos de los adolescentes de la Unidad Educativa para conocer cuáles fueron los factores que influían en la alteración de sus patrones alimentarios en su entorno. Tuvo un alcance descriptivo que hizo posible desarrollar las explicaciones de los resultados obtenidos.

El diseño usado fue transversal debido a que se realizó en un periodo determinado y se obtuvo información única.

Las variables en esta investigación fueron:

Determinantes de salud: es una variable independiente ya que no sufre cambios.

Nivel de conocimiento y Nutrición: están expuesta a varios cambios por lo que se la considera una variable dependiente.

A través del muestro probabilístico aleatorio simple se escogió una población de 70 adolescentes de 14 a 16 años de edad de la Unidad Educativa Esmeraldas Libres, que permitió determinar cuáles son los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes de dicha institución.

Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta para esta investigación fueron principalmente la edad entre los 14 a 16 años, ser estudiante de la Unidad Educativa

Fiscal Esmeraldas Libre y aceptar participar del estudio. Todos aquellos que no cumplieron con lo indicado no formaron parte.

Las técnicas de recolección de datos que se usaron fueron la encuesta que se empleó a los adolescentes para conocer los factores asociados a la alteración de su estado nutricional, lo mismo que se corroboró a través de la observación, mediante la aplicación de los siguientes instrumentos:

Cuestionario: de 13 de preguntas con opciones múltiples que se respondieron en un tiempo estimado de 10 minutos, focalizado en valorar el nivel de conocimiento que los adolescentes tienen sobre la nutrición. A través de esta técnica se pudo recopilar información sobre datos demográficos como: edad, sexo y residencia, así como también los socioeconómicos como: ocupación y salario de los padres, sin dejar de lado las conductas, cultura y opiniones que tienen los adolescentes.

Ficha de observación: sirvió para observar el comportamiento de los adolescentes. La ficha de observación consto de 9 enunciados que permitieron identificar los tipos de alimentos que se consumen y con qué frecuencia y cuáles son sus presencias alimentarias (sabor, olor, preparación).

Además se calculó el índice de masa corporal (IMC) de los adolescentes para conocer su estado físico-nutricional. Para ello se aplicó la siguiente formula: Peso sobre la talla al cuadrado.

$$IMC = \frac{peso(Kg)}{altura^2(m)}$$

Una vez obtenidos los resultados, se explicaron a través del uso de programas operativos de datos cuantitativos en Microsoft Excel, representados en tablas y figuras estadísticas con sus respectivos análisis y se expresan en porcentajes.

Normas éticas: para llevar a cabo esta investigación, existió la aprobación por partes de las autoridades de la Unidad Educativa Fiscal Esmeraldas Libre, para lo cual se entregó la solicitud de permiso a las autoridades de dicha institución que permitió realizar el trabajo de manera segura y bajo el respaldo del reglamento de ambas instituciones.

CAPITULO III

RESULTADOS

El 51 % de los estudiantes encuestados fueron de sexo femenino, mientras que el 49% restante corresponde al sexo masculino, en comparación de edad con la mínima diferencia entre ambos sexos, se observó mayor patrón de consumos de alimentos dentro del entorno educativo en el sexo masculino. En cuanto a la edad, se evidencio que se encuentra similares porcentajes de 14, 15 y 16 años sin mayor relevancia en cuanto a su factor alimenticio.

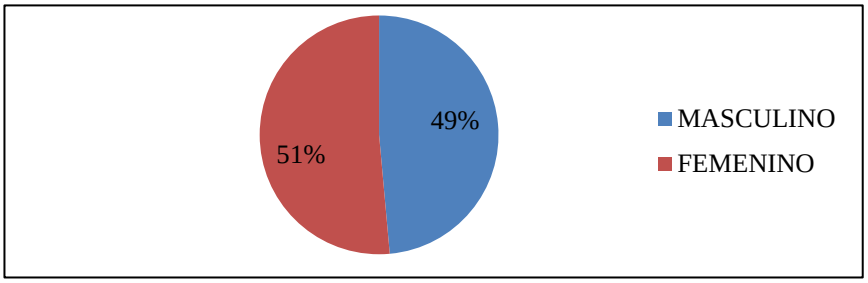


Figura 1: Distribución porcentual del sexo de los estudiantes
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

Al analizar la escolaridad de los adolescentes el 46% de ellos son del primer año de Bachillerato General Unificado, seguido del 30% que cursan el décimo año de educación básica, los que nos indica que se encuentran un nivel no apropiado para su edad debido falta de interés de los mismo, encontrándose la mayor incidencia de consumo de comidas chatarras en los grados superiores.

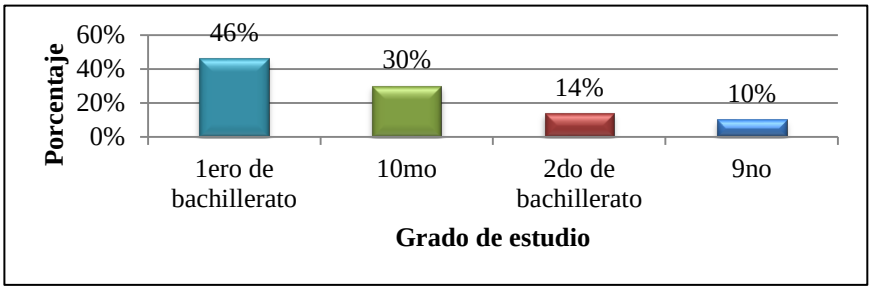


Figura 2: Distribución por grados de estudio
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

Con respecto a la residencia de los estudiantes el 71% de ellos alegan vivir en zona urbana, lo que reflejo que tienen mayor accesibilidad a alimentos no adecuados para su salud, mientras que el 29% manifestaron vivir en zona rural lo que le garantiza una mayor diversidad de alimentos saludable estos últimos fueron los que menos factores asociados a las alteraciones nutricionales presentaron en sus respuestas.

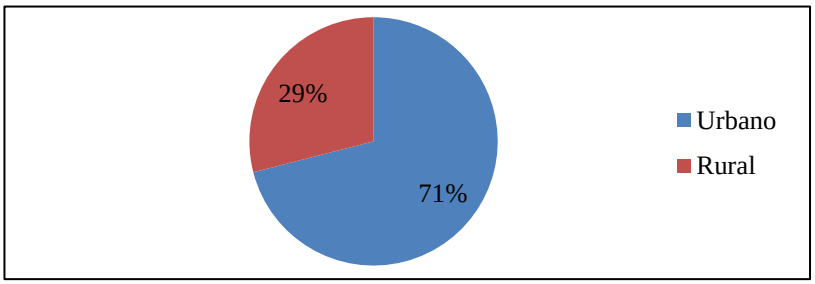


Figura 3: Distribución porcentual acorde al área de residencia
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

En la figura 4 podemos observar que el 47% de los encuestados mencionan que el ingreso de su hogar es de 200 a 375 dólares, en lo que podemos considerar que tienen un ingreso adecuado para satisfacer sus requerimientos nutricionales. Por otro lado, el 29% tienen un ingreso menor a 200 dólares, los que indica que este porcentaje de adolescentes puede presentar complicaciones en su desarrollo, seguido del 10% que aseguran tener un ingreso de más de 501 dólar mensual, que puede ser favorable para su alimentación, pero eso no nos asegura que lo hagan adecuadamente en sus hogares e instituciones escolares.

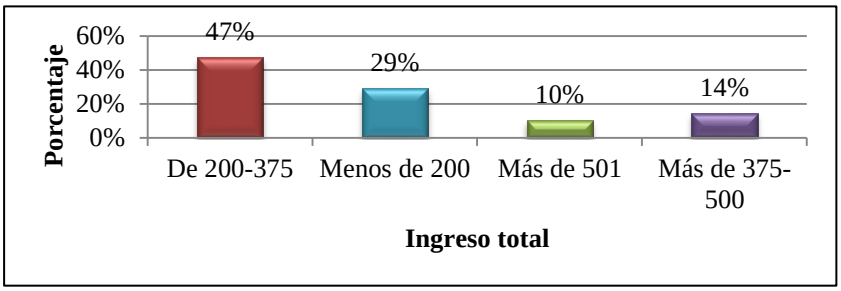


Figura 4: Per cápita mensual de la familia
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativo Esmeraldas Libre

Se obtuvo que el 69% de los encuestados consumen tres comidas al día, por lo que se considera que están teniendo una ingesta de consume reglamentaria**,** mas no nutritiva y acorde a sus necesidades diarias, 13% comen dos veces al día, seguido de un 10% que solo comen una vez al día, encontrando que los estudiantes que manifestaron tener un menor ingreso económico en sus hogares son los que tienen un consumo menor de 2 ingestas diarias y solo un 8 % dice ingerir 4 comidas habituales.

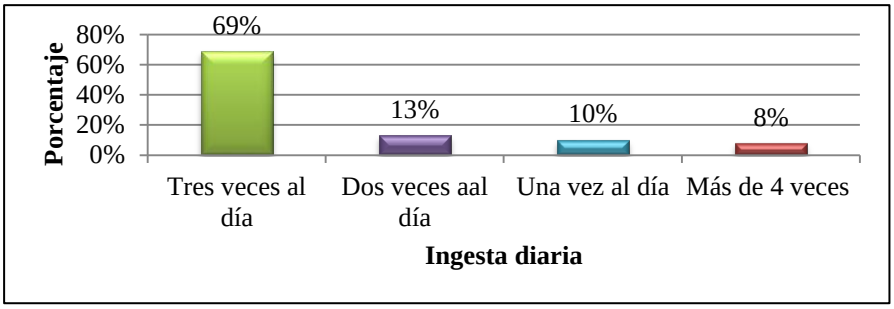


Figura 5: Frecuencia diaria de ingesta de alimentos.
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre.

Se evaluó el porcentaje en que la alimentación del adolescente se ve condicionada por factores religiosos o culturales, encontrando que en el 71 % de los adolescentes manifiesta que no influye la religión en su alimentación, por otro lado, el 29% certifica que, si influye, bajo el sentido del tipo de alimentos permitidos para su consumo o costumbres de los alimentos por grupos étnicos.

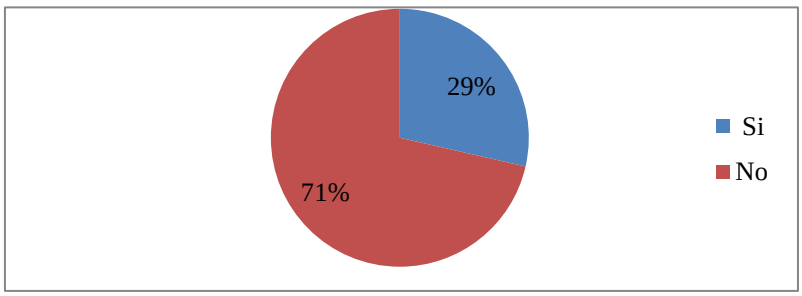


Figura 6: Influencia de la religión o costumbres en el consumo de alimentos.
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

Entre otros factores se analizaron las consideraciones que tienen de los adolescentes parar compras alimentos, encontrando que el 69% prefieren los alimentos económicos, a su vez el 53% tienen en cuenta la facilidad de preparación para antes de comprar y el 60% los compran por la cercanía de puesto de alimentos, encontrando un contrastes en las los jóvenes que poseen mayor poder adquisitivo y menos variedades de alimentos por lo que tienen en cuenta en gran porcentaje la facilidad de preparar y cercanía de las tiendas que en ocasiones no ofrecen variedades o víveres nutritivos.

Tabla 1
Consideraciones para la compra de alimentos

Aspectos	Si	%	No	%	Total
Económicos	48	69%	22	31%	70
Fácil de preparar	37	53%	33	47%	70
Cercanía para comprar	42	60%	28	40%	70

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

De los aspectos personales que tienen los adolescentes para el consumo de los alimentos se encontró que el 50 % de los estudiantes encuestados prefieren sus alimentos por sabor, el 39% de ellos los prefieren por el olor, mientras un 31% lo prefiere por la textura y otros 31% no tiene preferencia; en ello se basa el escaso consumo de las verduras apegado a la presentación de los alimentos y sabores poco llamativos para los adolescentes. En relación a lo observado la mayoría de los jóvenes se inclina a la compra de alimentos fritos lo que se lo relaciona con el buen sabor y olor, por otro lado hay una gran parte que se deja llevar por la textura de los alimentos.

Tabla 2
Consideraciones personales para el consumo de alimentos

Aspectos	Si	%	No	%	Total
Sabor	35	50%	35	50%	70
Olor	27	39%	43	61%	70
Textura	22	31%	48	69%	70
Ninguna	22	31%	48	69%	70

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

Se valoró el nivel de conocimientos de los adolescentes a través de preguntas con opciones múltiples correctas e incorrectas el 83% de los encuetados escogieron conceptos correctos sobre lo que es nutrición; en relación sobre la obesidad el 70% tuvieron respuestas correctas, frente al 30% que contestaron respuestas incorrectas; sobre lo que define a la alimentación solo el 43% tuvieron respuestas correctas en relación a lo preguntado y en el 57% no fueron correctas sus respuestas.

Tabla 3
Nivel de conocimientos de los adolescentes sobre conceptos asociados a la nutrición

Conceptos	Correctas	%	Incorrectas	%	Total
Nutrición	58	83%	12	17%	70
Obesidad	49	70%	21	30%	70
Alimento	30	43%	40	57%	70

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

El 51% de la población encuestada afirma ingerir alimentos cocidos, el 16% frituras, mientras que un 14% prefiere comida enlatada, un 13% ingiere comida rápida, seguido de 3% que alega consumir sus alimentos asados y evaporados, según lo observado nos indica que los adolescentes se inclinan más por los fritos porque consideran que son más ricos para su paladar y fácil de obtener, y no los alimentos cocido como nos indica la encuesta.

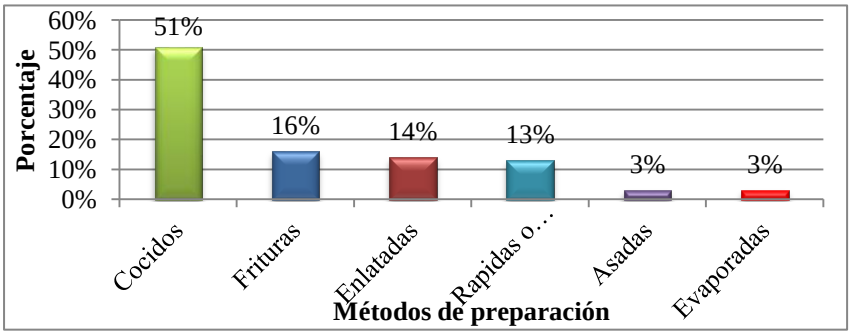


Figura 7: Preferencia de los alimentos según método de preparación,
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

El 41% de los encuestados revelan consumir Snacks, un 16% manifiesta ingerir frutas, seguido de un 14% que beben jugos naturales, un 11% indicó que prefieren los dulces y el otro 11% gaseosa, una pequeña parte conformada de un 7% alega consumir legumbre y verduras; contrario a los resultados obtenidos a través de la observación donde se pudo visualizar que los estudiantes ingieren en mayor proporción gaseosas, snacks y dulces, las cuales son adquiridas en las tiendas aledañas a la unidad educativa, debido a la falta de implementación de bares escolares dentro de la institución que les permitan a los estudiantes acceder a alimentos sanos y suficientes como lo declara la ley en el Reglamento de bares escolares.

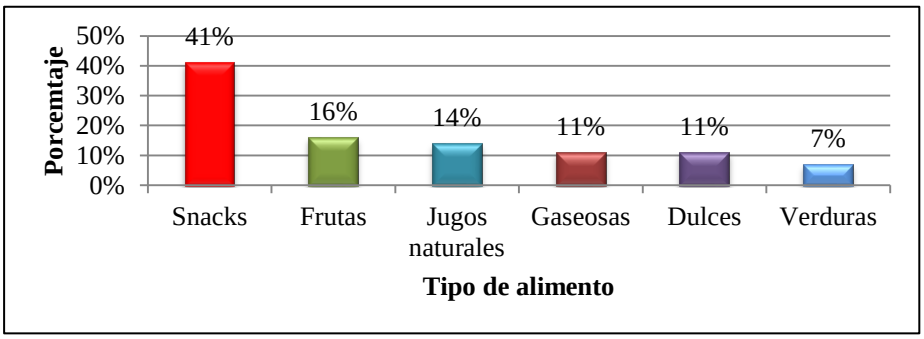


Figura 8: Alimentos de preferencia de los adolescentes dentro del colegio.
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

Se determinó a través del cálculo del índice de masa corporal de todos los participantes del estudio, que el 66% se encuentran con un peso normal acorde al cálculo de talla-peso, el 23% con bajo peso leve y el 11% con sobrepeso. Lo que significa que la población es aparentemente sana acorde al instrumento aplicado, a pesar de la preferencia mayoritaria de comida con grasas saturadas y azucares, no podemos considerar que su peso nos hable de adolescentes bien nutridos, ya que el cálculo de IMC se basa en la cantidad de masa corporal que tienen las personas, que en algunas ocasiones se confunde con masa muscular, a través de lo observado también se encontraron adolescentes con el abdomen un poco abultado, flacos y decaídos.

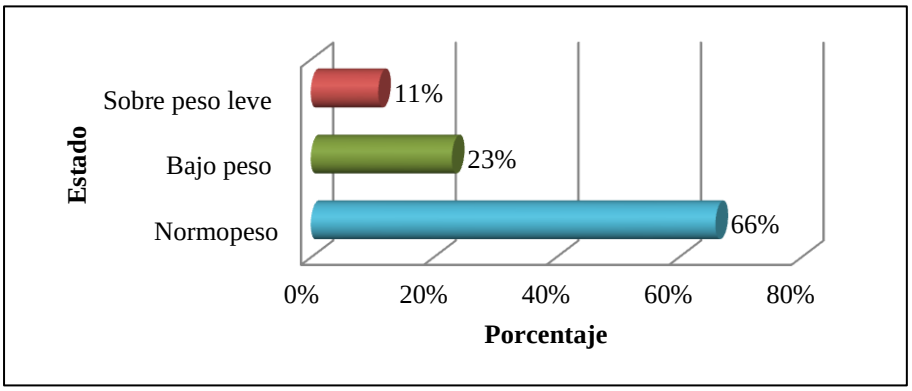


Figura 9: Estado nutricional de los adolescentes.
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Esmeraldas Libre

CAPITULO IV

DISCUSIÓN

Se encontró que el 51 % de los estudiantes encuestados fueron de sexo femenino, mientras que el 49% restante corresponde al sexo masculino, entre las edades de 14, 15 y 16 años, similar al estudio de Lima, Ferrer, Fernández y González (2012) con una media de edad de 16,17 años, con una distribución para cada sexo de 50 %.

Respecto a la residencia de los estudiantes el 71% de ellos viven en zona urbana mientras que el 29% restante en zona rural, aunque en los otros estudios no se han encontrado relaciones entre el lugar de residencia y su influencia en el estado nutricional, lo que si sucedió en nuestra investigación la ver mayores patrones alimenticios alterados en quienes habitaban en la zona urbana. Debido a la accesibilidad y variedad de alimentos no propicios para una nutrición.

El 47% de los estudiantes perciben que el ingreso de su hogar es de 200 a 375 dólares, el 29% menos de 200, el 10% asegura un ingreso de más de 501 dólares mensuales, diferentes al trabajo de Morocho y Tómala en su investigación sobre los Factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey de Salinas Santa Elena en el (2012), donde obtuvieron que el 64% de los encuestados declaran que el ingreso mensual en su hogar es menor a $200, mientras que el 31% tienen un ingreso de $200 a $500 y el 6% poseen un salario mayor a $500 (Morocho y Tómala, 2012). Sabiendo que los estudios fueron desarrollados en el régimen costa, donde se mantiene una frecuencia del presupuesto de las familias, el cual genera un déficit en el consumo de alimentos y compromete la salud de los jóvenes, debido al factor socioeconómico que se considera uno de los condicionantes principales en la nutrición de las personas según la OMS.

Se evaluó que la alimentación se ve limitada por los factores religiosos o culturales, encontrando que el 71 % no se ve influenciado por la religión al momento de alimentarse, por otro lado el 29% certifica que sí influye su religión, estos resultados son similares al estudio de (Rosado & Samaniego, 2014) donde el factor cultural es un condicionante que desencadena alteraciones nutricionales en menos de la mitad de la población estudiada.

Verificando que los valores porcentuales, son mínimos en ambos estudios estableciendo que la religión no causa grandes cambios en la rutina alimentaria de los adolescentes.

De los aspectos personales que tienen los adolescentes para el consumo de los alimentos, el 50 % prefiere sus alimentos por sabor, el 39% por el olor, mientras que un 31% por la textura y otros 31% no tiene preferencia, lo que coincide con el estudio Morocho y Tómala (2012) donde el 52% de los adolescentes eligen sus alimentos por el sabor, mientras que el 36% no tiene preferencia alguna y el 5% eligen por el olor; de igual manera concuerda con el estudio de Rosado y Samaniego (2014) donde se obtuvo que el 52% de los adolescentes prefieren sus alimentos por el sabor, mientras que el 36% no tiene preferencia alguna y el 5% eligen por el olor; por lo que es notorio que estos gustos y preferencias se ven altamente influenciados por hábitos inadecuados pre establecidos en sus hogares sumado a la gran accesibilidad al mercado de comidas chatarras, es claro que pone en estado de vulnerabilidad a la población adolescente que por su edad no realiza una elección adecuada de alimentos basándose en aspectos superficiales más no en aquello que aportaría un alto valor nutricional a su desarrollo.

Al valorar el nivel de conocimientos de los adolescentes el 83% de los encuestados escogieron conceptos correctos sobre lo que es nutrición; en relación a la obesidad el 70% tuvieron respuestas correctas, frente al 30% que contestaron de manera incorrectas; respecto a la alimentación solo un 43% respondieron de forma correcta y en el 57% no fueron correctas sus respuestas, mostrando porcentaje diferentes al estudio de Rosado y Samaniego (2014), donde el 44% consideran que las frutas son las adecuadas, en cuanto al conocimiento sobre la obesidad el 79% de los adolescentes indican que es peligroso para la salud, mientras que el 21% de los encuestados refieren que estar obeso es estar sano. Lo que nos indica que el grado de conocimiento por parte de los estudiantes es admisible, con respecto a las enfermedades relacionadas a la mal nutrición, pero el hecho que exista conocimiento de algunas patologías, no garantiza que sus hábitos actual cambie o mejore, ya que los malos hábitos alimenticios depende de la selección, cantidad, calidad y forma de preparación de los suministros que consumen los individuos, en respuesta a sus gustos, disponibilidad, poder adquisitivo, tradiciones familiares y culturas.

Con relación al segundo objetivo el 51% de los encuestados afirma ingerir alimentos cosidos, el 16% frituras, mientras que un 14% prefiere los enlatados, 13% se inclina

por la comida rápida, seguido de 3% que alega consumir sus alimentos asados y evaporados, contrario al trabajo de Morocho y Tómala (2012) donde el 61% de ellos mencionan que la comida rápida es su mayor consumo y el 34% manifiesta degustar alimentos procesados o enlatados, relacionado preferencia de los adolescentes en donde se inclinan más a los suministros por su sabor olor y textura, sumado a la disponibilidad de puestos de expendió de alimentos no saludables y el poco control por parte de los padres, que en nuestro estudio fueron menores.

Con relación a los alimentos que mayormente consumen los jóvenes dentro de la unidad educativa, el 41% manifiestan que consumen snack, seguido de un 16% que ingiere frutas, un 14% prefiere los jugos naturales, un 11% se inclina por los dulces y otro 11% afirman beber gaseosa, un pequeña parte conformada de un 7% alega consumir legumbre, contradictorio al estudio de Silva (2008), donde se ve mayor porcentajes en los grupos de alimentos consumidos, donde el 53% comen legumbres, las frutas y verduras fueron elegidas en proporciones similares, entre un 83% y un 91%, la bebida más elegida fue los jugos en un 70,7%, la gaseosa y el agua presentaron porcentajes muy parejos entre sí, alrededor del 55%, en relación a los resultados de nuestro estudio se le agrega la falta de control por partes de las autoridades del plantel y la escases de bares escolares dentro de la institución que expendan vivieras saludables, variados y suficientes.

En el estudio se determinó que el 66% se encuentran en un estado nutricional de normo peso a cordel al cálculo de talla-peso, el 23 % en bajo peso leve y el 11% con sobre peso leve, son contrarios a los estudios de Lima, Ferrer, Fernández y González (2012) donde el 12,7 % de los adolescentes estudiados presentaba sobrepeso y 5,6 % obesidad, es decir que 18,3 % tenían exceso de peso, lo que se contrapone al estudio de Rosado & Samaniego (2014) en donde la mayoria de la muestra presentó bajo con el 42%. Lo que nos indica que las leyes, políticas y estrategias que sean implementados a lo largo de este tiempo con el fin de erradicar la mal nutrición, desnutrición y obesidad en la población joven no han dado muchos resultados debito a los estilos de vida que hoy en día llevan las familias.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

Se determinó que en el entorno de los adolescentes existen factores personales o secundarios que predisponen o alteran su estado nutricional, donde se encontró como factor principal los ingresos económicos de la familia, haciendo relación que entre menor el ingreso, menos variedad y calidad de alimentos. Por lo que hubo bajo peso en los adolescentes; otro factor fueron las costumbres de ellos que establecen los grupos alimentarios que deben consumir; las características de los alimentos como su presentación, olor y sabor, que juegan un rol primordial para que los adolescentes los consuman.

Según los niveles de conocimientos, los adolescentes se encuentran en un nivel empírico y científico, debido a las respuestas proporcionadas en la encuesta donde el 83 % de la población respondió de manera correcta las preguntas sobre nutrición y un 70% sobre la obesidad. Siendo el conocimiento empírico aquel que permite al individuo, conocer hechos y surtir las respuestas que conciernen a la razón y el científico que utiliza conceptos y resulta de una mezcla de conocimiento teórico y empírico, es por ello, que la mayoría de la población acertó al concepto de nutrición en relación a la obesidad.

De los grupos alimenticios de mayor consumo en el hogar por parte de la población encuestada, se encontró un alto porcentaje en los alimentos cocidos, relacionado con el buen estado nutricional que reflejan los adolescentes a través del cálculo de índice de masa corporal, lo cual representan una contribución favorable a la salud. Otra preferencia fueron los fritos y los azucares los cuales no representan ningún beneficio nutricional a su desarrollo y por ende tiene a comprometer su crecimiento. Dejando a los jóvenes en riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas no trasmisibles.

El estado nutricional que presentó la mayoría de los estudiantes, fue alentador demostrando que un 66% mantiene un peso normal acorde a su talla, y aunque el bajo peso persiste en un 23%, se demostró que esto se debe al déficit económico que influye en menos variedades de alimentos o ingestas diarias de los adolescentes, y el 11% de los estudiantes mostraron predisposición a padecer obesidad.

CAPITULO VI

RECOMENDACIONES

A la Unidad Educativa: Dialogar con las autoridades pertinentes para el erradicar de la venta de víveres no favorables para la salud de los adolescentes a las fueras de la unidad educativa **y** gestionar la implementación de bares escolar donde expendan alimentos saludables (verduras, granos, vegetales, frutas, bebidas naturales) que garanticen el buen crecimiento y desarrollo del mismo.

A los familiares: Proveer a sus hijos de alimentos sanos, nutritivos para fomentar en ellos una cultura alimenticia que les permite crear buenos hábitos evitando la mal nutrición, desnutrición y obesidad.

A los adolescentes: Incentivar el consumo de víveres que garanticen su nutrición y desarrollo de manera integral a través

A las Escuela de enfermería**:** Bridar charlas educativas sobre nutrición y a su vez realizar casas abiertas donde se pueda dar a conocer la importancia de una buena nutrición, hábitos alimenticios, estilos de vida saludables y los beneficios de mantener una alimentación de acorde a sus necesidades.

A las autoridades de Salud y Educación: Crear estrategias de educación nutricional destinada a promover formas de vida saludable ya que ellos poseen los conocimientos necesarios para impartir este tipo de información, con ayuda de los medios de comunicación, trasmitir campañas sobre la importancia de los buenos hábitos alimenticios.

Realizar vistas a la unidad educativa para verificar que se cumplan lo establecido por la Ley de Reglamento de Bares Escolares del Sistema nacional de Educación, en cuanto a la venta de alimentos sanos dentro de las escuelas y colegios.

Trabajar en conjunto con las autoridades del plantel y estudiantes de enfermería en la realización de programas que ayuden a reducir obesidad y mal nutrición en los adolescentes.

Solicitar a los expendedores de alimentos los requisitos establecidos por la vigilancia sanitaria para la preparación y expendio de alimentos y bebidas saludable.

Crear campaña sobre peso y talla para crear conciencia en los adolescentes, familiares de la consecuencia que esto puede traer a su vida una mala alimentación.

A la ciudadanía: Hacer conciencia sobre el consumo de alimentos nutritivos que permita un óptimo crecimiento y desarrollo de su cuerpo.

REFERENCIAS

Alleyne, G., Hon C., C. M., & Peter, G. (s.f.). Acaban con la obesidad infantil. Obtenido de (2016). Http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206450/1/9789243510064_spa.pdf?Ua=1

Arenceta. (2001). Factores que influyen en la alimentacion . Recuperado el 02 de 2017, de La oferta alimenticia disponible configura la elección de los alimentos.

Armijos Pintado, F., Feijo Lojano , D., & Juela Quintuña Claudio. (2015). Influencia de los determinates sociales sobre el estado nutricional de niños/as menores de 5 años de edad que acuden al centro de Salud Biblian . En Tesis de graduación previo al titulo de Licenciados en Enfermería . Cuenca: Universidad de Cuenca.

Arroyo, H. A. (2010). Salud y bienestar de los adolescentes: una mairada integral. En Abordaje de los adolescentescon problemática relacionadas con la alimentación . Buenos aires: OPS.

Asencio, L., & Muñoz, K. (2012). Influencia de los factores socioeconomicos y culturales en el estado mutricional de los preescolares según su alimentación en las guarderias "San Pablito" y "mis Primeros Pasos" comuna San Pablo. Santa Elena. Obtenido de http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/700/1/TESIS%20MARITA%20ASENCIO%20Y%20KAREN%20MU%C3%91OZ.pdf.

Basulto, J. (2012). Publicidad de alimentos y obesidad infantil. Obtenido de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2013/04/16/216444.php

Burgos, R. (2013). Desnutrición hospitalaria . Obtenido de http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/1588/1/64T00048.pdf

Carmen, Rosado. K. S. (2014). Nutricion . Obtenido de http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8703/1/TESIS%20DE%20NUTRICION.pdf

Cuevas, M. (2012). Salud publica determinantes. Obtenido de http://es.slideshare.net/mariaelenacuevas/salud-publica-determinantes

Diaz, X., Mena, C. .., Chavarria, P., & A., R. (2013). Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000400003

Diaz, X., Mena, C., & Rodriguez, A. (2013). Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia. . Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000400003.

Garcia, D. (2013). La pobreza en el Ecuador. Obtenido de http://www.utpl.edu.ec/comunicacion/wp-content/uploads/2014/06/Diego-Garc%C3%ada-1.pdf

Guitierrez, L., & Lopez, M. (2014). El impacto de los determinantes Sociales de la Salud de los niños. Obtenido de http://es.slideshare.net/verofernandez/presentacion-modalidad-cibv?Qid=7ccb6bd1-46ee-4fd7-8c8d-21deb81fe2ff&v=&b=&from_search=2

Hérnandez, I., Santaolaya, M., Cesteros., & Campos, P. (2012). Las desigualdades sociales en la salud y la atención primaria. Obtenido de http://www.gacetasanitaria.org/index.php?P=watermark&idapp=WGSE&piiitem=S0213911112000052&origen=gacetasanitaria&web=gacetasanitaria&urlapp=http://www.gacetasanitaria.org&estadoitem=S300&idiomaitem=es

Lima Rabelo, Y., Ferrer Arrocha, M., Fernández Rodríguez, C., & González Pedroso, M. T. (2012). Sobrepeso en adolescentes y su relación con algunos factores sociodemográficos. Revista Cubanada de Medicina General Integral, Cuba

Marmot, M. (2011). Los determinantes sociales y las políticas públicas. Obtenido de http://www.paho.org/per/index.php?Option=com_content&view=article&id=15

13:los-determinantes-sociales-salud-politicas-publicas-visita-michael-marmot&Itemid=900

Medina, O. (2015). La OPS OMS México apoya la capacitación de gestores en salud con enfoque de determinantes sociales de la salud. Obtenido de http://www.paho.org/mex/index.php?Option=com_content&view=article&id=1007:capacitacion-de-gestores-en-salud-con-enfoque-de-determinantes-sociales-de-la-salud-&catid=827:noticias&Itemid=499

Ministerio de Salud Pública. Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia (aiepi). Ecuador 2005.

Moreno, L. (2015). La alimentación del adolescente. Mediterráneo Económico , 77.

Morocho Ashqui, Rocío Alexandra. Tomalá Baque, Erika Jennifer (2013). Factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey Salinas, Santa elena 2012-2013. La Libertad. UPSE. Matriz: Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud. 133p.

Moscoso, G. (2014). Https://prezi.com/f9hcfwilr2wf/determinantes-de-la-salud-segun-modelo-lalonde/.

Organizacion Mundial Salud. (2016). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente-Desarrollo en la adolescencia. OMS.

Organización Mundial Salud. (2017). Obesidad y sobrepeso. OMS.

Silva Pagani R. (2008). Habitos alimenticios de estudiantes de secundaria . Recuperado el 10 de 02 de 2017, de http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC098731.pdf

Samar Yorde, E. (Junio de 2014). Revista Cómo lograr una vida saludable (27). Venezuela Caracas: Scielo Revista Venezolana.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2014). Https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.html.

Wilches, D., & Yange, G. (SD). Los determinantes sociales. Obtenido de http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3501/1/MED64.pdf

Zarate, D. (SD). Hábitos y características de la alimentación . Obtenido de http://www.uv.mx/blogs/favem2014/files/2014/06/Protocolo-Zarate.pdf

ANEXOS

ANEXO A: encuesta para estudiantes



Encuesta dirigida a los estudiantes de 14 a 16 años de edad de la unidad educativa fiscal esmeraldas libres.

Objetivo: obtener datos importantes y verídicos sobre los determinaste de la salud que influyen en la nutrición de los adolescentes, previo a la obtención del título licenciada en enfermería. La información proporcionada en esta encuesta será totalmente confidencial por lo cual se le pide a usted contestar las siguientes interrogantes con responsabilidad y toda la honestidad posible.

FECHA _____ ENCUESTA #_____
SEXO: M \ F
RESIDENCIA: URBANO ( ) RURAL ( )

Marque con una x o encierre en un círculo las respuestas.

1) **¿De dónde proviene los ingresos de su familia?**

a.- Padre
b.- Madre
c.- Hijo Mayor
d.- Madre y Padre
d.- Otros _____

2) **¿Cuál es el ingreso mensual en su hogar?**

a.- Menos de 200.00
b.- De 200.00 a 375.00
c.- De 375.00 a 500.00
d.- Más de 501.00

3) ¿Cuánto se gasta diariamente en comida en su hogar?

a.- Menos de 300 dólares
b.- De 400 a 600 dólares
c.- Más de 600
d.- Otros _____

4) señale: números de comida diarias

a.- una veces al día
b.- dos veces al día
c.- tres veces al día
d.- otros _____

5) Su religión influye en su alimentación; si su respuesta es sí explique como

a.- Si
b.- No

---

6) ¿Por qué consume ciertos alimentos?

a.- Económicos
b.- Fácil de preparar
c.- Cercanía para comprar

7) ¿Usted prefiere sus alimentos por?

a.- Sabor
b.- Olor
c.- Textura
d.- Ninguna

8) Para usted que es nutrición.

a.- Es la ingesta de alimentos con relación a las necesidades del organismo
b.- Es alterar el desarrollo físico y mental
c.- Es llevar una dieta saludable, suficiente y equilibrada

9) Considera usted que estar obeso es

a.- Estar sano
b.- Es peligroso para la salud
c.- Normal
d.- Estar flaco

10) ¿Un alimento es?

a.- Una sustancia normalmente ingerida por los seres humanos con fine nutritivos
b.- Colas, chitos, papas fritas, hamburguesas y tortolinas

c.- Cualquier sustancia que quite el hambre

11) ¿Qué clase de alimentos consume a menudo en CASA?

a.- Comida rápida / papa fritas, hamburguesas, etc.
b.- Comida enlatada / atún, sardina, carne molida / frejol / choclo etc
c.- Fritos / pollo / carne / chacho
d.- Al vapor
e.- Asados
f.- Comida cocida

12) Señale ¿Qué clase de alimentos consume diariamente en el colegio?

a.- frutas / manzana, pera, uvas, etc.
b.- Dulces / chupetes, chicles etc.
c.- legumbres
d.- Snack / tortolines, saritas, tostitos, chitos, maduritos
e.- jugos naturales
f.- gaseosas / colas.

13) ANTROPOMETRÍA

PESO _____

TALLA _____

IMC

ANEXO B: ficha de observación



Observador:

Fecha: _____

INDICADORES	SI	NO	OBSERVACIÓN
¿Qué tipos de alimentos consume en el colegio ¿Frutas, dulces, legumbres, snack, comida rápida?			
¿En qué cantidad consume sus alimentos, poco, mucho o nada?			
¿Qué tipo de bebidas ingiere colas, jugos naturales o jugos envasados?			
¿Cómo durante en el receso?			
¿Cómo ingiere sus alimentos fritos, asados, cocidos?			
¿Por qué consume ciertos alimentos Son económico, deliciosos, no hay más opción			
¿Usted prefiere sus alimentos por sabor olor o textura o no tiene preferencia?			
¿Quién consume más alimentos dentro de la unidad educativa, hombre o mujeres?			