



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

DETERMINANTES DEL ESTADO NUTRICIONAL EN
ADOLESCENTES 14-19 AÑOS DEL SECTOR PIANGUAPI
DE ESMERALDAS

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA

LAJONES RUANO KAROL GABRIELA

ASESORA

ESP. MIRNA SOSA

ESMERALDAS, 2018

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el Reglamento de Grado de la PUCESE previo a la obtención del Título de “LICENCIATURA EN ENFERMERÍA”.

Presidente Tribunal de Graduación

Lector 2

Directora de Tesis

Director de Escuela

Fecha: _____

AUTORÍA

Yo, KAROL GABRIELA LAJONES RUANO, declaro que la presente investigación, es de mi autoría y que ninguna otra persona o profesional lo ha presentado previamente, que he consultado y referenciado todas las bibliografías que se anexan en este documento.

El contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora y de la PUCESE.

KAROL GABRIELA LAJONES RUANO

C.I. 085025250-3

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la sabiduría y entendimiento para lograr un paso más en mi vida, a mis padres por el apoyo incondicional que brindaron en cada paso de mi carrera, por el amor y nunca dejar de darme palabras de superación que con esfuerzo se puede lograr lo que uno se propone, a mi hijo Gabriel Mina Lajones por ser el motor principal en mi vida quien me infundió las ganas de superación y mis hermanos que brindaron su apoyo durante el tiempo de estudio.

A mis profesores y compañeros por cada conocimiento impartido e interactuado, cada experiencia adquirida en el transcurso de la carrera.

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a Dios, por haberme dado vida, salud y fortaleza para lograr concluir mis estudios con satisfacción. A mi familia que con sus palabras de motivación, apoyo económico e incondicional no dejaron que desmayara, en particular a mi hijo Gabriel que con su alegría, sonrisa y ternura, me motivó a culminar dicho objetivo. A mis hermanos, amigos y demás personas que supieron darme sugerencias para que alcanzara mi meta.

ÍNDICE

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN	i
AUTORÍA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
ÍNDICE	v
LISTADO DE ABREVIATURAS	vi
LISTADO DE ILUSTRACIONES	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
Presentación del tema.	1
Planteamiento del problema.....	2
Justificación	3
Objetivo General:.....	4
Objetivos Específicos:	4
CAPITULO I	5
MARCO TEÓRICO	5
1.1. Bases teóricas científicas.....	5
1.2. Antecedentes	8
1.3. Marco legal	10
CAPITULO II.....	12
METODOLOGÍA	12
2.1. Tipo de estudio.....	12
2.2. Métodos	12
2.3. Población y muestra de estudio.....	12
2.4. Técnica e instrumento.....	13
2.5. Análisis de datos	14
2.6. Normas éticas.....	14
CAPITULO III	15
RESULTADOS.....	15
CAPITULO IV	22
DISCUSIÓN.....	22
CAPITULO V.....	25
CONCLUSIONES.....	25
RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS	27
ANEXOS	31

LISTADO DE ABREVIATURAS

OMS: Organización Mundial de la Salud.

IMC: Índice de Masa Corporal.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

ENSANUT: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

LISTADO DE ILUSTRACIONES

Figura 1: Distribución porcentual de género de los adolescentes

Figura 2: Distribución porcentual de estado nutricional entre géneros

Figura 3: Distribución porcentual del estado nutricional de los adolescentes

Figura 4: Distribución porcentual del nivel de escolaridad de los adolescentes

Figura 5: Distribución porcentual sobre el conocimiento de los alimentos saludables

Figura 6: Distribución porcentual de la accesibilidad económica de los alimentos

Figura 7: Distribución porcentual sobre la elección de los alimentos

Figura 8: Los medios de comunicación influyen en la elección de los alimentos

Figura 9: Distribución porcentual sobre la base fundamental de la alimentación

Figura 10: Distribución porcentual del consumo diario de alimentos

Figura 11: Distribución porcentual acorde a la ingesta de comidas rápidas

Figura 12: Distribución porcentual de la provisión de agua

Figura 13: Distribución porcentual sobre el consumo de frutas y verduras

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito identificar los determinantes del estado nutricional en adolescentes de 14-19 años, del sector Pianguapi de la Ciudad de Esmeraldas.

Se realizó un estudio de campo, descriptivo de tipo cuanti-cualitativo, la población estuvo conformada por 70 adolescentes, la muestra tomada fue de 40 adolescentes que fueron los que participaron en el presente estudio, como técnica de recolección de datos se utilizó una encuesta dirigida a los adolescentes del sector y se aplicó las siguientes medidas biomédicas: control de peso y talla.

Los resultados obtenidos en este estudio mostraron que: 29% de las familias encuestadas tenía una alimentación basada en pescado debido a que tienen como actividad económica la pesca, 23% se alimenta de pollo, 20% indica que el arroz es la base fundamental de sus comidas, 18% refiere que son las legumbres y en mínimo porcentaje 5% se encuentran los granos secos y el plátano.

De los 40 encuestados se pudo observar lo siguiente: 27% de adolescentes mujeres presentan sobrepeso, el 15% obesidad tipo I y II y en un mínimo porcentaje 4% delgadez aceptable, los hombres el 29% están con sobrepeso y un 14% de delgadez aceptable y moderada, demostrando que 4 de cada 10 adolescentes de sexo femenino no están consumiendo una dieta balanceada. Se logró también identificar que un 55% de adolescentes se encuentran con un índice de masa corporal dentro de los rangos normales, sin embargo, un 28% presentan sobrepeso, el 5% de obesidad tipo I y II, y en un porcentaje mínimo 2% delgadez, lo que indica que, a pesar de tener conocimientos sobre una alimentación balanceada y nutritiva, presentan una alimentación inadecuada.

Palabras claves: adolescentes; estado nutricional; alimentación nutritiva.

ABSTRACT

The purpose of this research was to identify the determinants of nutritional status in adolescents aged 14-19 years, in the Pianguapi sector of the city of Esmeraldas.

A quantitative-qualitative descriptive field study was carried out. The population consisted of 70 adolescents and a sample of 40 adolescents who chose to participate in the study was selected. A survey was used as a data collection technique. Adolescents in the sector and biomedical measures (weight and height control) were applied.

The results obtained in this study were: 29% of the families, their fundamental food base is fish, because their families have fishing as an economic activity, 23% say it is chicken, 20% indicate that rice is the fundamental basis of their meals, 18% refers that they are the legumes and in minimum percentage 5% are the dry grains and the banana.

Of the 40 respondents it was observed that 27% of female adolescents are overweight, 15% obesity type I and II and in a minimum percentage 4% acceptable thinness, men 29% are overweight and 14% acceptable thinness and moderate, showing that 4 out of 10 female adolescents are not eating a balanced diet. It was also possible to identify that 55% of adolescents have a BMI (body mass index) within the normal ranges, however 28% are overweight, 5% are type I and II obesity, and a minimum percentage 2% thinness, which indicates that in spite of having knowledge about a balanced and nutritious diet, they have an inadequate diet.

KEYWORDS: adolescents; nutritional status; nutritious food.

INTRODUCCIÓN

Presentación del tema.

Mantener una buena nutrición depende de muchos factores, los cuales rigen la forma de alimentación de las personas, región o país, estos factores pueden ser el poder adquisitivo económicos, los niveles de educación, culturales, geográficos y climáticos; sin embargo, el principal factor impulsor de la alimentación es el hambre y la saciedad porque los seres humanos necesitan energía y nutrientes. La población estudiada corre riesgos asociados a la provisión de servicios básicos entre ellos el abastecimiento de agua generando la probabilidad de que las personas enfermen o se mantengan saludables. Por lo tanto, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen, y deben ser acordes con los objetivos del proceso de desarrollo, es dignificar a la persona en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y bienestar (Alemany, 2017).

La adolescencia es una de las etapas más complejas del ser humano, está sujeta a cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos; debido a estos cambios físicos y psíquicos que se presentan en estas edades, las necesidades nutricionales cobran gran importancia en el desarrollo biológico y sexual. En esta etapa se observa en los adolescentes los cambios que van surgiendo a lo largo de su crecimiento: aumento de peso, estatura; además del desarrollo de los aparatos reproductores.

Según UNICEF la pobreza afecta mayormente a los niños y adolescentes porque al encontrarse en una etapa de desarrollo y no poseer una ingesta adecuada de alimentos pueden contraer a largo plazo desnutrición por existir la carencia de nutrientes contribuyendo al decaimiento debido a que se encuentran privados de acceso a educación, salud y nutrición además de no contar con inmunizaciones completas. Es por ello que esta investigación se centra en los adolescentes al ver como ciertos factores influyen de manera negativa en el crecimiento y desarrollo de estos (UNICEF, 2014).

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo de la adolescencia y al consumir una dieta inadecuada puede verse afectada provocando alteraciones nutricionales como: anorexia, bulimia, obesidad, desnutrición, debido a que influye de una manera desfavorable en el crecimiento somático; esto puede percibirse en aspectos importantes que se observan influenciados por un equilibrio nutritivo como son: aceleración del crecimiento, aumento de la masa corporal, acompañado de actividad física.

Además la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición demuestra que los adolescentes presentan retardo en talla en el quintil más pobre 33,8%, al contrario del sobrepeso y la obesidad que se da en los quintiles más ricos 30,9% sin embargo en los quintiles más pobres estas cifras bajan al 19,4%, confirmando que el país se encuentra atravesando por una etapa intermedia de la transición epidemiológica (ENSANUT, 2014).

Planteamiento del problema

En América Latina y el Caribe el 58% de los habitantes viven con sobrepeso, afectando así a más de la mitad de la población, Chile (63%), México (64 %) y Bahamas (69%) países que presentan las tasas más elevadas. La obesidad aqueja a las mujeres en más de 20 países de América Latina y el Caribe con el 10% en relación con la obesidad de los hombres. (FAO. OPS, 2017)

Según la FAO y la OPS (2017) los países presentan una doble carga de la malnutrición, los cuales se ven influenciados por factores sociales, culturales, económicos y falta de acceso a alimentos saludables, agua y saneamiento. El aumento de sobrepeso señala que en América Latina y el Caribe 7,2% de niños menores de 5 años viven con sobrepeso. En un total de 3,9 millones de niños, los cuales 2,5 millones pertenecen a Sudamérica, 1,1 millones en Centroamérica y 200 000 en el Caribe. (FAO. OPS, 2017)

En el Ecuador según la encuesta realizada por la ENSANUT se evidenció que la tasa de obesidad se da en un 23,3% en el sexo masculino y en un 28,8% en el sexo femenino es decir que parte de la población femenina se encuentra con el mayor porcentaje de sobrepeso

y obesidad, indicando que 1 de cada 3 adolescentes presenta sobrepeso y obesidad. (ENSANUT, 2014)

En la provincia de Esmeraldas el estudio realizado por Pineda se observó que un 36% presentan obesidad, al igual que un 16% bajo peso lo que significa que la alimentación de los adolescentes se ve influenciada por varios factores entre ellos el más importante el socio-económico, razón por la cual no consiguen tener una alimentación nutritiva influenciada por los estilos de vida y cambios de hábitos alimenticios (Pineda, 2016)

En el sector de Pianguapi se pudo evidenciar que no todas las familias del sector cuentan con una estabilidad económica, debido a la existencia de familias extensas disminuyendo las raciones alimenticias diarias que debe consumir cada miembro en particular los adolescentes quienes cursan una etapa crucial en su desarrollo; además existen pocas familias que sus integrantes cuentan con estabilidad laboral de dependencia cuyos ingresos económicos aseguran el acceso y disponibilidad de los alimentos en los hogares.

Problemática.

¿Cuáles son los determinantes del estado nutricional de los adolescentes de 14-19 años del sector Pianguapi de la ciudad de Esmeraldas?

Justificación

La presente investigación se realizó con el fin de identificar los determinantes del estado nutricional de los adolescentes, debido a que en esta etapa presentan cambios en su desarrollo físico: en la composición corporal, aceleración del crecimiento óseo, maduración sexual del aparato reproductor y de los caracteres sexuales secundarios; biológico: interés por el sexo opuesto y el pensamiento abstracto, y al no tener una alimentación rica en proteínas, carbohidratos, vitaminas minerales y lípidos sumado a los estilos de vida adoptados desarrollan complicaciones en su salud como obesidad, problemas de anorexia y bulimia, desnutrición, enfermedades crónicas degenerativas en la edad adulta entre ellas diabetes accidentes cerebro vasculares e insuficiencia renal. Durante los últimos años en

nuestro país esta problemática ha generado un impacto negativo en los niños adolescentes y la sociedad.

La adolescencia es la última etapa de crecimiento y desarrollo del ser humano por ello la presente investigación beneficiará a los adolescentes del sector Pianguapi y sus familiares porque la información obtenida acerca de los alimentos que consumen sus preferencias accesibilidad los hábitos de consumo y el estado nutricional será utilizada para mejorar la calidad de vida al incluir en su dieta los nutrientes que su organismo necesita; es insoslayable que los resultados deben ser socializados a los moradores del sector para que conociendo los riesgos y vulnerabilidad de los adolescentes consideren acoger las recomendaciones dadas.

Es preponderante destacar los factores que determinan el estado nutricional de los adolescentes, sirviendo de base para la planificación de actividades a entidades sanitarias, educativas y Autoridades locales para que conscientes del riesgo aseguren ambientes saludables a los adolescentes y así ellos puedan tomar conciencia en la mejora de sus estilos de vida y los hábitos nutricionales en interacción con actividades físicas y recreativas, como complemento para alcanzar el nivel de salud propuesto por la OMS.

Objetivo General:

Analizar los determinantes del estado nutricional que tienen los adolescentes de 14-19 años del sector Pianguapi de Esmeraldas.

Objetivos Específicos:

- ❖ Identificar los hábitos alimenticios de los adolescentes.
- ❖ Conocer el estado nutricional de los adolescentes del sector de Pianguapi de la ciudad de Esmeraldas.
- ❖ Determinar factores socio-económico que intervienen en el estado nutricional.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Bases teóricas científicas.

El presente estudio se fundamenta en las siguientes investigaciones:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) 2017, quien define a la nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo sin embargo una buena nutrición (dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. A demás manifiesta que la nutrición es un proceso por medio del cual se obtienen los nutrientes de los alimentos, estos no pueden ser creados por el organismo pero ayudan a la aportación de energía, aminoácidos y elementos que regulan el metabolismo. La misma OMS señala que 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).

Lizzie (2014) afirma que lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son los determinantes biológicos como hambre, apetito y sentido del gusto; los económicos como el costo, ingresos y disponibilidad en el mercado; los físicos entre los que menciona el acceso, educación, capacidades personales y tiempo disponible; indica además los sociales como la cultura, familia, compañeros de trabajo y patrones de alimentación. Otro determinante importante es el psicológico como estado de ánimo, estrés y culpa que se ve influenciado por las actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación. (Lizzie, 2014)

Los dos estudios demuestran la influencia de la alimentación equilibrada, suficiente y la capacidad adquisitiva de las familias en los estados nutricionales y de salud de los adolescentes sin dejar de lado el conocimiento, la cultura y las preferencias al momento de consumir los alimentos. El más acertado con este trabajo investigativo es de Lizzie (2014) el cual coincide con los factores que se investigó en la población, encontrándose entre los

factores de mayor relevancia los biológicos debido al momento de la elección de los alimentos se ven atraídos por el gusto, asimismo el factor económico en donde ellos disponen de los alimentos según los ingresos económicos familiares, también el factor social en el cual se observa la tradición de alimentación de las familia, influencia de amigos y la publicidad.

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que necesita cada persona para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene la oportunidad de desarrollarse plenamente vivir con salud y protegerse de enfermedades. Una alimentación variada asegura a la incorporación y aprovechamiento de los nutrientes que necesitamos para vivir y crecer plenamente. (OMS, 2017).

La adolescencia es una etapa que se caracteriza por cambios los cuales repercuten en la alimentación y estilos de vida, influyendo en la elección de alimentos. La nutrición en este periodo trae consigo riesgos, por la independencia que manifiestan los adolescentes al preferir snack y comidas rápidas en lugar de comidas caseras y nutritivas. Actualmente la calidad de la dieta de los adolescentes es de alta densidad energética y baja densidad nutricional; caracterizada por una elevada ingesta de grasas saturadas, azúcares simples y sodio, además de un déficit de aporte de nutrientes, como: calcio, hierro, zinc, vitamina C y fibra, al consumir ese tipo de alimentos y sumado el aumento de actividades sedentarias, se asocian al sobrepeso y la obesidad. (Sayar, 2017).

Los alimentos que deben consumir los adolescentes para tener una dieta balanceada y nutritiva son:

Proteínas: son nutrientes presentes en los alimentos los cuales ayudan al crecimiento de los tejidos, además de formar defensas contra las enfermedades, se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal (pescado, pollo, huevos, soya, cereales).

Carbohidratos: son nutrientes que aportan la energía que necesita el organismo para realizar las actividades (jugar, bailar), se encuentran en los almidones, azúcares y fibras dietéticas (arroz, plátano verde, yuca, pan).

Grasas: son nutrientes esenciales para la vida y deben ser consumidas en pequeñas cantidades, sirven de transporte para las vitaminas, asimismo aportan energía al organismo, se encuentran en la mantequilla, leche entera, vegetales.

Vitaminas: son nutrientes fundamentales para los procesos básicos del organismo, ayudando al crecimiento y reparación de los tejidos, asimismo ayuda al sistema inmunológico estas se encuentran en frutas, verduras.

Minerales: son principalmente para construir y mantener huesos y dientes sanos, intervienen en la coagulación de la sangre, transporte de oxígeno, asimismo en la contracción muscular (FAO, 2013).

Recomendaciones para una alimentación en adolescentes:

Los adolescentes deben consumir diariamente: 3 porciones de frutas, 2 porciones de vegetales, de 5 a 6 porciones de cereales como arroz, pasta, frijoles y leguminosas, de 2 a 3 porciones de lácteos descremados, como leche, queso y yogur, consumir de 1 a 2 porciones de proteínas de alto valor biológico, como carne de res, pollo, pescado y huevo, con bajo contenido de grasa.

Qué es el índice de masa corporal (IMC) es un parámetro que sirve para evaluar el peso del individuo en relación a su altura, determinando si se encuentra dentro del rango normal por encima o por debajo del peso. (Zanin, 2015).

El IMC se calcula con una fórmula matemática donde se relaciona el peso con la altura el resultado de dicha fórmula va a indicar la siguiente clasificación:

Clasificación	IMC
Delgadez moderada	16-16,9
Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25-29,9
Obesidad tipo I	30-34,9
Obesidad tipo II	35-40
Obesidad tipo III	Mayor a 40

Fuente: (Zanin, 2015)

1.2. Antecedentes.

En Costa Rica, en el año 2013, se realizó un estudio en adolescentes con el tema Intervención de enfermería en la adolescencia: experiencia en una institución de estudios secundarios públicos, para lo cual se plantearon como objetivo: desarrollar la intervención de Enfermería según las necesidades de salud identificadas en la población adolescente del Liceo Roberto Brenes Mesén, para esto se describieron las principales necesidades de salud encontradas mediante los instrumentos diagnósticos utilizados y se desarrollaron estrategias para su abordaje, se desarrolló desde un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y como resultado se demostró que el sobrepeso afecta a más de una cuarta parte de adolescentes y no muestra mucha diferencia entre género (27,6% hombres y 28,3% mujeres), mientras que la obesidad afecta de manera significativa a los hombres, con un 9,7% y a las mujeres con un 7,9% de los adolescentes encuestados (Martínez , Alvarado, Campos , Elizando , Mancía , Quesada & Quirós. , 2013).

En Honduras, en el año 2015 Alvarenga R, Beny M, Hernández A, Espinal R, realizaron un estudio sobre determinación del patrón del consumo de alimentos y estado nutricional en jóvenes de 13-17 años de edad del Instituto San Antonio de Oriente (El Jicarito), San Antonio de Oriente, Francisco Morazán, Honduras, cuyos objetivos fueron: determinar el estado nutricional de jóvenes utilizando el índice de masa corporal, presión arterial, niveles de anemia, glucosa, actividad física, y definiendo el patrón de consumo de alimentos de los jóvenes (13-17 años) del Instituto San Antonio de Oriente; la muestra convencional fue de 58 participantes (58% varones y 42% mujeres), utilizaron un cuestionario de frecuencia de alimentos y el programa “The Food Processor” SQL versión 10.10., para estimar la ingesta diaria de energía y nutrientes además se utilizó una estadística paramétrica para analizar la información y observar variabilidad entre las tomas de datos. Actividad física, indicadores antropométricos y análisis clínicos se mantuvieron en un rango normal, sin embargo, 13% de las jóvenes presentaron anemia, y el 19% de la muestra tuvo problemas de sobrepeso y obesidad, al 16% se les identificó niveles de pre-hipertensión y al 4% niveles de pre-diabetes. Se encontraron deficiencias en hierro, calcio, vitamina C, fibra y energía, exceso en ingesta de sodio, carbohidratos y vitamina A, En base a los requerimientos diarios del

instituto de nutrición de Centroamérica y Panamá. El patrón de consumo no contiene productos lácteos ni hortofrutícolas, y cárnicos en poca cantidad, indicando que los jóvenes participantes están en riesgo nutricional. Se recomienda brindar información sobre la importancia de consumir lácteos y frutas y reducir el consumo de sodio (Alveranga, Beny, Hernández & Espinal., 2015).

En Granada, Adrián Ruiz en el año 2015, realizó un estudio sobre evaluación y valoración sobre el estado nutricional en adolescentes de Ceuta, para lo cual se planteó como objetivos conocer el estado nutricional y la prevalencia de malnutrición en los adolescentes ceutíes con edades de 13 a 19 años; se utilizó como metodología un estudio epidemiológico descriptivo, transversal sobre una muestra representativa de la población adolescente ceutí de 507 jóvenes, mujeres y varones de culturas cristiana y musulmana, se midió el peso, la altura, los perímetros de cintura, cadera, muñeca y meso braquial, y se halló la composición corporal; obteniendo como resultados la prevalencia de infrapeso es del 10,6%, el sobrepeso alcanza un 23,62%, y la obesidad el 10%. Por sexo y cultura, la prevalencia de infrapeso es mayor en varones que en mujeres, y en musulmanes que en cristianos. La obesidad es más alta en mujeres que en varones, y en musulmanes que en cristianos (Ruiz, 2015).

En Santa Elena, en el año 2013, un estudio realizado por Morocho, R. & Tomalá, E., las cuales identificaron factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey Salinas- Santa Elena; para ello se plantearon como objetivos: identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes, describir el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre una alimentación nutritiva, identificar los factores biológicos y psicológicos que influyen en el estado nutricional de los adolescentes, identificar los factores socioeconómicos y culturales que influyen en el estado nutricional de los adolescentes; la metodología empleada fue cuantitativa con enfoque descriptivo y transversal que permitió identificar los factores que influyen en la Nutrición a través encuestas, medidas antropométricas, cálculo de IMC y observación directa; dicha investigación se desarrolló sobre un universo de 1200 estudiantes, obteniendo una muestra de 300 alumnos de 10-19 años; obtuvieron como resultados: 42% equivalente a 126

alumnos poseen bajo peso, el 51% se encuentra normo normo peso, un 6% se encuentra con sobrepeso y existe un 1% que posee una obesidad tipo I, demostrando que los factores socioeconómico y cultural son los que mayormente alteran el estado nutricional seguido del factor biológico y psicológico que condicionan a los factores antes mencionados dando como resultado la modificación del régimen nutricional que debe llevar acabo un adolescente en su etapa de la vida (Morocho & Tomala, 2013).

En Esmeraldas, Karina Pineda en el año 2016, realizó un análisis sobre prácticas nutricionales en adolescentes de 10-19 años en el barrio 24 de mayo de Esmeraldas, para lo cual se planteó los siguientes objetivos: describir las prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, determinar los factores que influyen en las prácticas nutricionales que tienen los adolescentes; su metodología fue de tipo exploratoria porque le permitió obtener información acerca de la situación nutricional mediante el cálculo de índice de masa corporal, los resultados obtenidos fueron: que el 47% se encuentran con un IMC (índice de masa corporal) dentro de los rangos normales, sin embargo se notó que hay un 36% de obesidad y 14% de bajo peso, por ende concluye manifestando que la mayor parte de los adolescentes no están consumiendo alimentos que aporten nutrientes importantes como proteínas, verduras, frutas y su alimentación es preferentemente basada en carbohidratos; no tienen un equilibrio alimenticio (Pineda, 2016).

1.3. Marco legal

La presente investigación sobre los determinantes del estado nutricional en adolescentes de 14-19 años de edad del sector Pianguapi, luego de identificar cuáles son los factores de mayor incidencia en el sector y los diferentes hábitos alimenticios, se sustenta en la Constitución de la República del Ecuador en el artículo 13 el cual refiere que las personas tienen derecho de consumir alimentos sanos y nutritivos promoviendo así la seguridad alimentaria (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008). Art. 16 de la Ley Orgánica de Salud establece una política de seguridad alimentaria y nutricional para eliminar los malos hábitos alimenticios, fomentando el conocimiento y práctica alimentarias de cada región, para así garantizar el acceso a alimentos sanos y nutritivos, con el fin de prevenir trastornos

ocasionados por el déficit de nutrientes (Ley Orgánica Salud, 2017) . Asimismo se complementan con la política 3 del Plan de Buen vivir la cual manifiesta que el Estado ecuatoriano debe promover entre la población y la sociedad los hábitos saludables y nutritivos, además de implementar programas de alimentación escolar en los niveles de educación desde el inicial hasta el bachillerato según los requerimientos nutritivos acorde a la edad y al sexo, para prevenir y controlar la malnutrición provocada por los desórdenes alimenticios a lo largo del ciclo de vida (Plan Desarrollo para toda una Vida, 2017).

CAPITULO II

METODOLOGÍA

Descripción del lugar

El estudio se realizó en el sector de Pianguapi, parroquia Tachina, ubicado al norte de la Ciudad de Esmeraldas, el mismo que cuenta con una población de 850 habitantes, es un sector de fácil acceso ya sea por transporte público o privado (buses, taxi, motos), no cuenta con todos los servicios básicos, poseen energía eléctrica, la provisión de agua potable está en proceso de construcción, no poseen alcantarillado ni servicio de recolección de basura. Es una comunidad que las fuentes de ingresos económicos de las familias son la agricultura, la pesca y el jornal y un mínimo número con dependencia laboral; el sector cuenta con tiendas de abastecimientos de productos comestibles y una ferretería.

2.1. Tipo de estudio

El tipo de investigación fue de tipo descriptivo con componentes cuanti-cualitativo porque observó, reunió y analizó los datos subjetivos, objetivos y cuantificó los valores numéricos, también se describió la dimensión de la problemática representada en gráficos. Se utilizó un diseño de tipo transversal aplicado en un tiempo determinado, obteniendo una información única sobre los determinantes nutricionales.

2.2. Métodos

Se empleó el **método teórico** y **matemático** que se respaldó en trabajos desarrollados por otros autores, también se obtuvo proporciones numéricas que fueron procesadas, analizadas y plasmadas en la presente investigación.

2.3. Población y muestra de estudio

Mediante el muestro probabilístico aleatorio simple se escogió una población de 40 adolescentes de 14 a 19 años de edad del sector Pianguapi. Los criterios de inclusión que se

tomaron en cuenta principalmente fueron la edad entre los 14 a 19 años, que vivan en el sector y que estén dispuestos a participar en la investigación. Los criterios de exclusión utilizados fueron todos aquellos que no cumplieron con el rango de edad y no desearon participar.

Para obtener la muestra probabilística se aplicó la siguiente fórmula:

$$\frac{N\sigma^2Z^2}{e^2(N-1)+\sigma^2Z^2} = \frac{80 \times 0,5^2 \times 1,96^2}{0,05^2(70-1) + 0,5^2 \times 1,96^2} = \frac{80 \times 0,25 \times 3,8416}{0,0025 \times 69,25 \times 3,8416} = \frac{67,22}{1,62} = 40$$

De donde:

$$N = 70$$

$$\sigma = 0,5$$

$$Z = 1,96$$

$$e = 0,05$$

2.4. Técnica e instrumento

La técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta, se aplicó a los adolescentes para identificar el grado de conocimiento sobre los determinantes del estado nutricional y conocer cuáles son los hábitos alimenticios habiendo sido respondida en un tiempo estimado de 15 minutos.

El instrumento utilizado fue el cuestionario estructurado con 12 preguntas de opción múltiple mediante esta herramienta se pudo recopilar información sobre datos demográficos como: edad, sexo, escolaridad, convivencia y estado civil, también se recopilaron datos socioeconómicos como: ocupación y salario de los padres, sin dejar de lado las conductas, cultura y opiniones que tienen los adolescentes.

Se aplicó medidas biomédicas para conocer el estado nutricional a través del cálculo del índice de masa corporal ($IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura}^2(\text{m})}$), consistiendo en el control de peso y talla, utilizando una báscula y una cinta métrica, se realizó en los domicilios de los adolescentes que formaron parte de la muestra.

2.5. Análisis de datos

Una vez obtenidos los resultados, se explicaron mediante el uso de programas operativos de datos cuantitativos en Microsoft Excel, representados porcentualmente en figuras estadísticas con sus respectivos análisis.

2.6. Normas éticas

Para llevar a cabo esta investigación, se realizó la socialización de la metodología e instrumentos a utilizar con los adolescentes quienes dieron la aprobación; se procedió a firmar el consentimiento informado, explicando además que la información brindada será utilizada de manera confidencial.

CAPITULO III

RESULTADOS

Del total de la población investigada el 60% de los adolescentes corresponden al género femenino y el 40% al género masculino, se evidencia que el género femenino es el que prevalece en el sector.

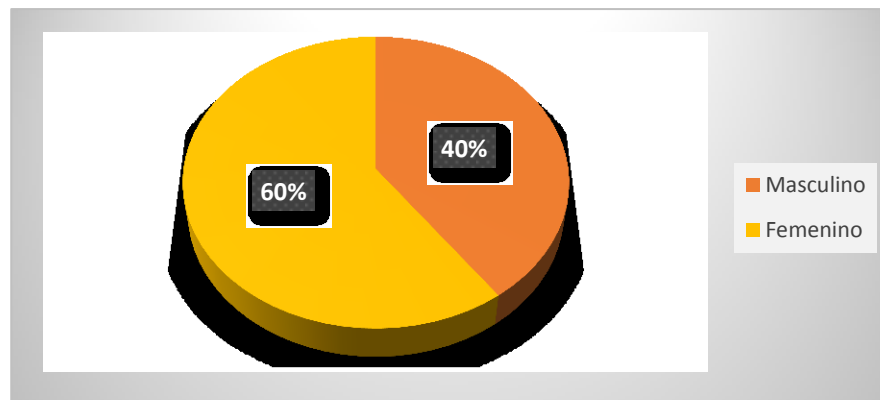


Figura 1. Distribución porcentual de Género de los adolescentes.
Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi.

De los 40 encuestados se pudo observar que el 27% de adolescentes mujeres presentan sobrepeso, el 15% obesidad tipo I y II y en un mínimo porcentaje 4% delgadez aceptable, los hombres el 29% están con sobrepeso y un 14% con delgadez aceptable y moderada, demostrando que 4 de cada 10 adolescentes de sexo femenino está consumiendo una dieta rica en grasas y carbohidratos y 1 de cada 10 hombres se encuentran con bajo peso.

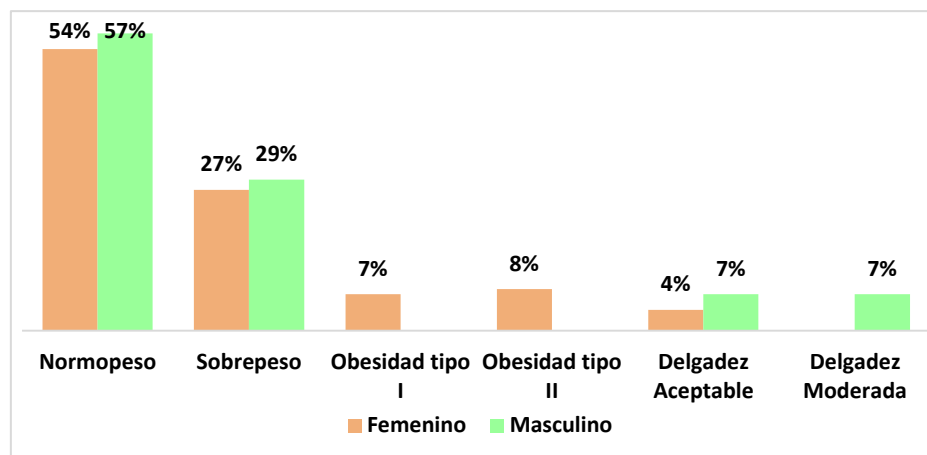


Figura 2: Distribución porcentual de estado nutricional entre géneros.
Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

El gráfico demuestra que el 55% se encuentran con un índice de masa corporal dentro de los rangos normales, sin embargo un 28% con un índice de sobrepeso, el 10% obesidad tipo I y II, y en un 2% delgadez, lo que indica por preferencias alimenticias, disponibilidad de alimentos, ausencia de algunos servicios básicos inciden en el estado nutricional.

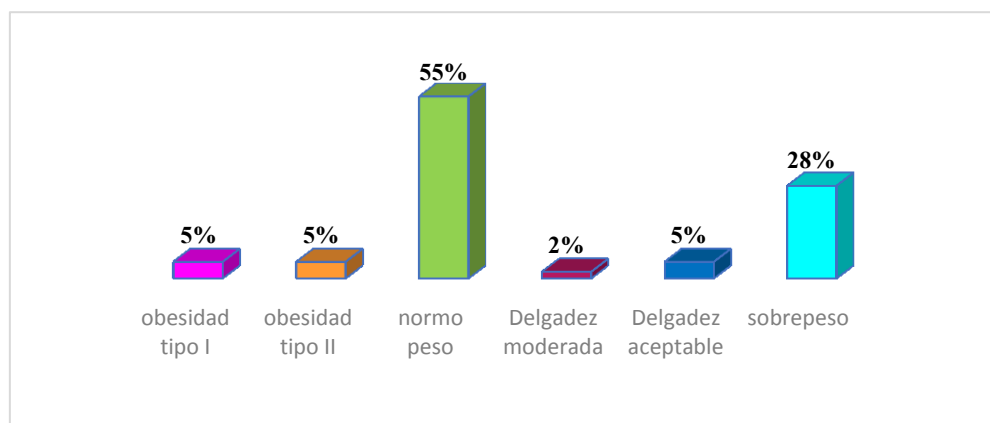
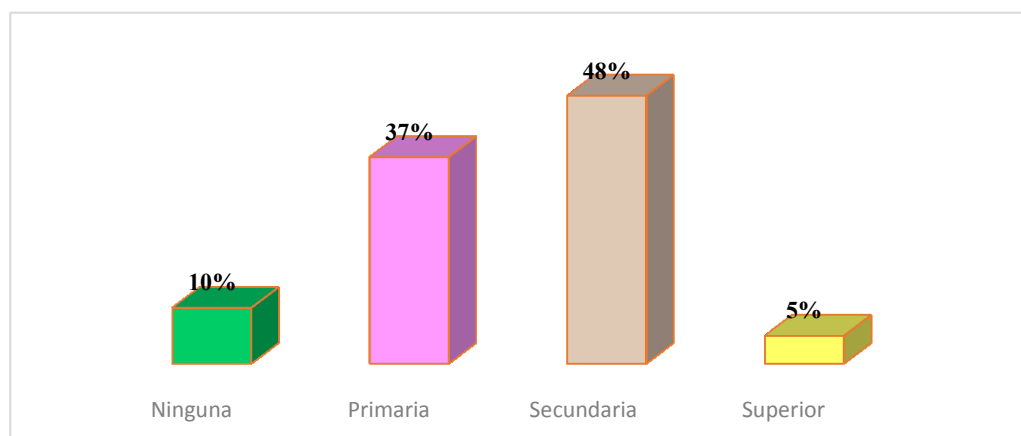


Figura 3: Distribución porcentual del estado nutricional de los adolescentes.

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi.

De acuerdo a la figura el 48% manifiestan que tienen un nivel de escolaridad secundaria, lo que indica que 1 de cada 2 adolescentes tienen conocimientos sobre la alimentación balanceada y nutritiva proporcionada en los centros educativos necesarias para su



desarrollo.

Figura 4: Distribución porcentual del nivel de escolaridad de los adolescentes.

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

En relación al conocimiento el 90% conoce acerca de los alimentos saludables que necesitan consumir para tener un desarrollo óptimo podemos decir que 9 de cada 10 adolescentes tienen conocimiento sobre los alimentos nutritivos.

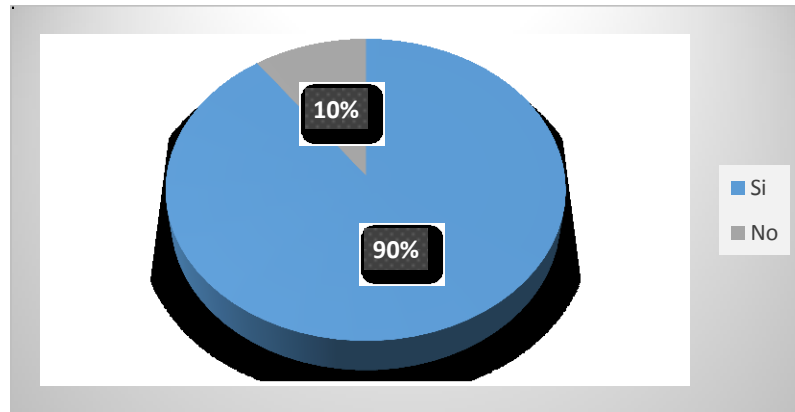


Figura 5: Distribución porcentual sobre el conocimiento de alimentos saludables
Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

El 55% de los adolescentes consideran que los alimentos saludables no son caros y son accesibles a sus hogares, es decir uno de cada dos familias tienen disponibilidad económica para comprarlos y consumirlos.

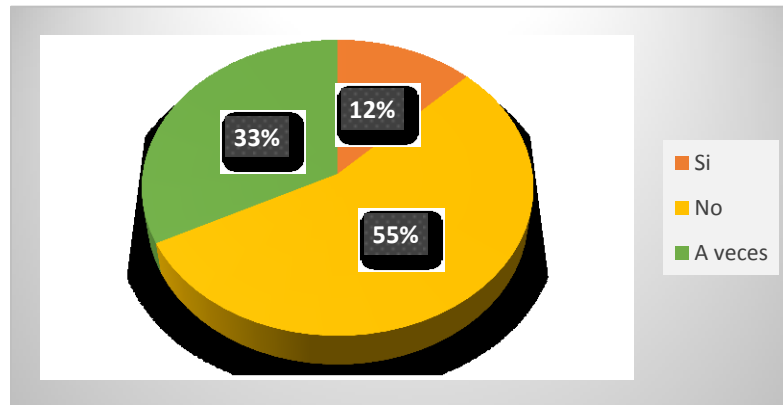


Figura 6: Distribución porcentual de la accesibilidad económica de los alimentos
Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

El 57% de las familias al elegir los alimentos lo realizan por preferencia, el 38% los eligen por el sabor que presentan y un mínimo porcentaje 5% por posibilidades económica, lo que indica que las preferencias alimentarias influyen de manera significativa en las condiciones nutricionales de los adolescentes.

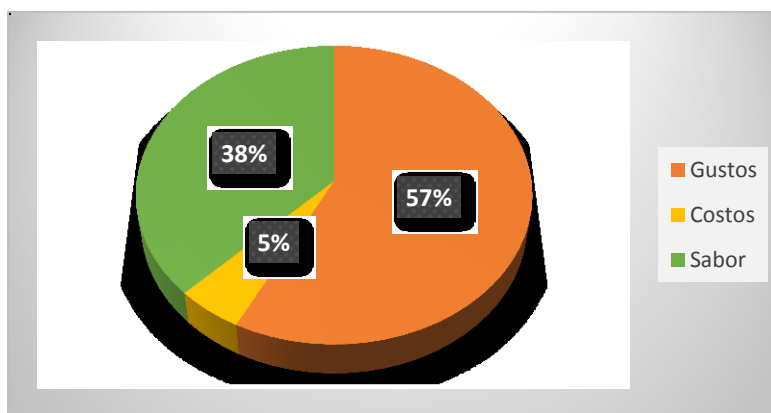


Figura 7: Distribución porcentual en la elección de alimentos.
Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

En el 55% de los casos de las familias manifestaron que el marketing y la publicidad ejercida por los medios de comunicación influyen al momento de la elección de los alimentos, mientras que un 45% manifiesta que no influyen, no habiendo una diferencia significativa.

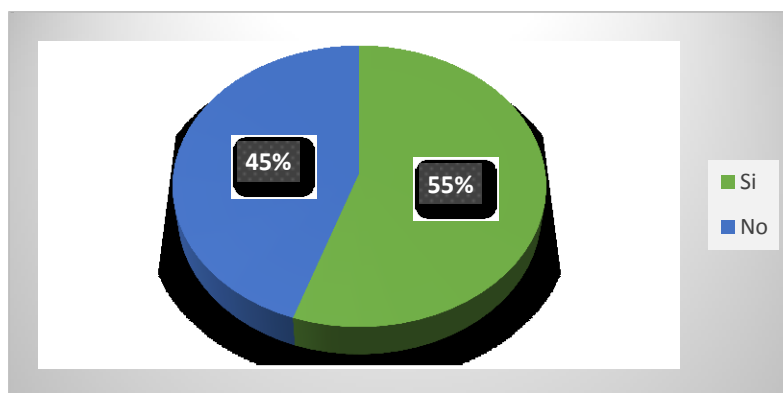


Figura 8: Los medios de comunicación influyen en la elección de alimentos
Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

El 29% de las familias su base fundamental de alimentación es el pescado, un 23% manifiesta que es el pollo, el 20% indica que el arroz es la base fundamental de sus comidas, mientras el 18% indica que son las legumbres y en un 5% se encuentran los granos secos y el plátano. Los Datos demuestran que 1 de cada 2 familias consumen proteínas diariamente en su alimentación

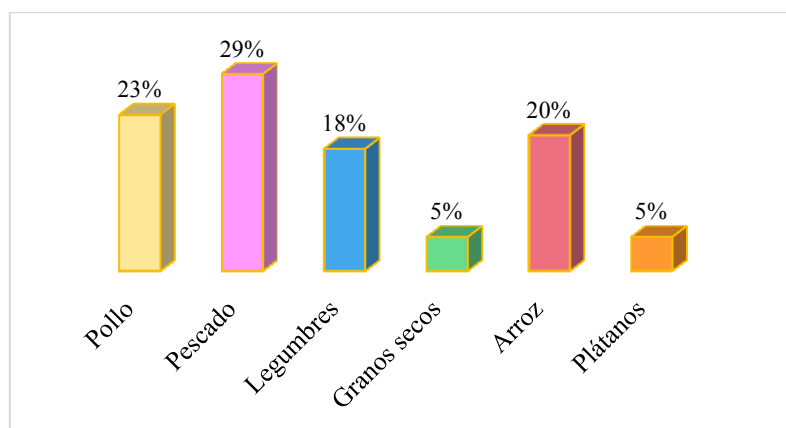


Figura 9: Distribución porcentual sobre la base fundamental de la alimentación
Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

El 54% de las familias consumen 3 comidas diarias, el 26% consumen 5 o más comidas, un 17% consumen 4 comidas al día y en un porcentaje mínimo 3% consumen una comida diariamente, los datos arrojan que una de cada dos familias consumen 3 comidas al día a pesar que los ingresos económicos no superan el salario básico.

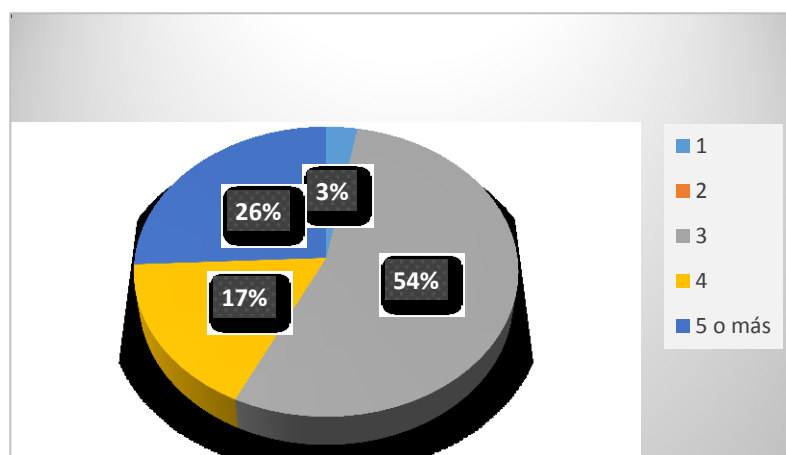


Figura 10: Distribución porcentual del consumo diario de alimentos

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

El 40% de los adolescentes consumen comidas rápidas a diario, el 35% lo realizan de manera semanal y el 25% consumen una vez al mes, los datos indican que 4 de cada 10 adolescentes consumen diariamente comidas altas en grasas y azúcares.

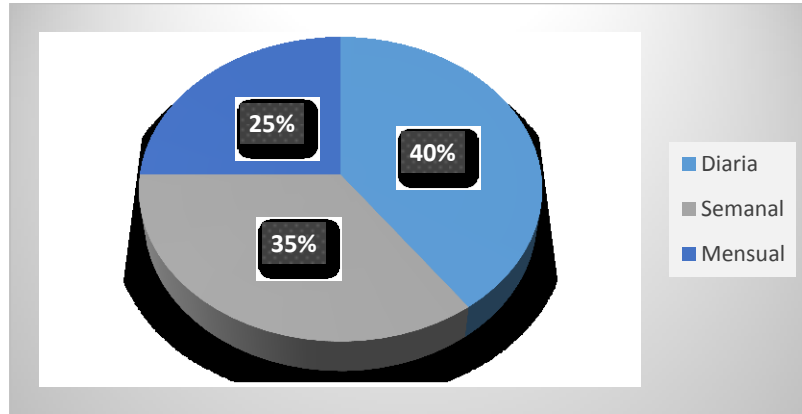


Figura 11: Distribución porcentual acorde a la Ingesta de comidas rápidas.

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

El consumo de frutas y verduras lo realizan en un 62% de 1 a 3 veces a la semana, en un 23% lo realizan de 4 a 5 veces y en un 15% lo realizan más de 5 veces por semana. Se demuestra que 6 de cada 10 adolescentes consumen frutas y verduras pocas veces a la semana de lo requerido.

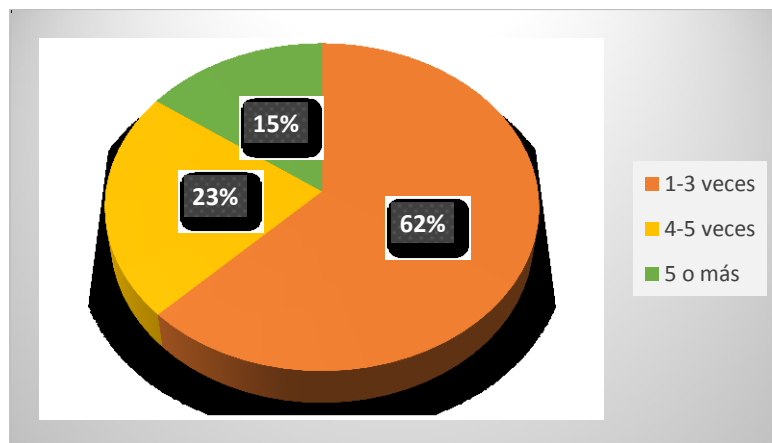


Figura 12: Distribución porcentual del consumo de frutas y verduras

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

El 95% de adolescentes consideran que la provisión de agua no es de buena calidad porque se abastecen del río siendo utilizada para la realización de actividades cotidianas entre ellas la preparación de los alimentos es decir que 9 de cada 10 familias consumen agua no tratada.

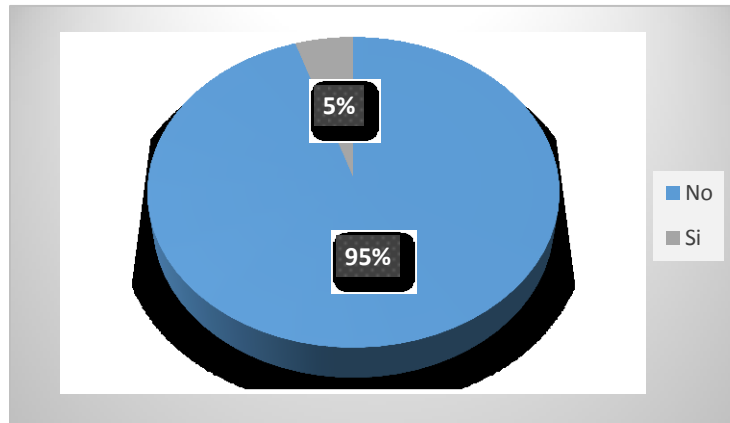


Figura 13: Distribución porcentual de la provisión de agua.
Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes del sector Pianguapi

CAPITULO IV

DISCUSIÓN

En esta investigación con respecto a la población estudiada la mayor población corresponde al género femenino a diferencia del estudio realizado en Honduras por Alveranga, Beny, Hernández & Espinal (2015) quienes obtuvieron una población donde predominaba el género masculino.

En cuanto al estado nutricional por género se evidenció que las mujeres presentan altos valores de sobrepeso y obesidad tipo I y II mientras que el género masculino es menor; se evidenció además que los hombres tienen bajo peso en relación a las mujeres; comparando los resultados del estudio realizado en Costa Rica por Martínez, Alvarado, Campos, Elizando, Mancía, Quesada & Quirós (2013), en el cual se evidencia que el sobrepeso y la obesidad afecta tanto al género femenino como al masculino.

Según el estudio realizado por Morocho & Tomala (2013), con respecto a las medidas biomédicas ellos demostraron que la mayor parte de los adolescentes estudiados se encuentran normo peso y en un mínimo porcentaje presentan sobrepeso y obesidad tipo I, demostrando que los factores socioeconómico y cultural son los que influyen en alta medida seguido del factor biológico y psicológico que condicionan a los factores antes mencionados en comparación con el estudio realizado en los adolescentes del sector Pianguapi en donde la mayor parte de la población estudiada se encuentran normo peso, seguido de un 28% de los adolescentes se encuentran con un índice de sobrepeso, y un mínimo porcentaje de delgadez severa y moderada, lo que indica que al poseer preferencias alimentarias por las comidas con exceso de grasas y azúcares inciden en los estados nutricionales.

De acuerdo a los resultados obtenidos los adolescentes del sector Pianguapi tienen un 48% del nivel de escolaridad secundaria, es similar al estudio realizado por Morocho & Tomala (2013), en donde manifiestan que en un 60% tienen un nivel de escolaridad secundaria.

Por otra parte la investigación realizada demuestra que la mayor parte de los adolescentes poseen conocimiento sobre los alimentos saludables, a diferencia del estudio que se realizó en Salinas por Morocho & Tomala (2013), los cuales en un mínimo porcentaje los adolescentes tienen conocimiento acerca de los alimentos saludables.

El 55% de los adolescentes consideran que los alimentos saludables son de fácil accesibilidad económica para sus hogares, pero no los consumen debido a sus costumbres y a que no siempre tienen un sabor agradable en comparación con el estudio realizado por Alveranga, Beny, Hernández & Espinal (2015), donde los adolescentes manifiestan que el 60% de las familias consideran que los alimentos saludables se encuentran al alcance de los ingresos familiares; lo que significa que no hay diferencia significativa.

Si bien es cierto las familias del sector de Pianguapi al momento de la elección de los alimentos en un 57% la realizan por el gusto o preferencia que hay hacia ciertos alimentos, más no por las propiedades nutritivas, a diferencia con el estudio que se llevó a cabo en Esmeraldas por Pineda (2016) un 77% de adolescentes no tienen preferencia de alimentos.

Con respecto al tipo de alimentación que consumen los adolescentes según la encuesta los adolescentes del sector Pianguapi presentan una dieta hiperproteica, porque ingieren un 52% entre pollo y pescado, a diferencia del estudio que realizó Pineda (2016), sobre prácticas nutricionales en adolescentes de 10-19 años en el barrio 24 de mayo de Esmeraldas, los adolescentes en un 63% realizan la ingesta de carbohidratos manifestando que tienen predilección por el sabor y olor de las comidas sin considerar que no cuentan con todos los nutrientes necesarios para su crecimiento.

Menos de la mitad de los adolescentes de Pianguapi consumen comidas rápidas a diario, a diferencia del estudio realizado por Sánchez, Alejandro, Bastidas & Jara (2017) donde los adolescentes estudiados consumen en un 90% comidas chatarras, estos datos señalan el riesgo de padecer a edad temprana enfermedades metabólicas y alteraciones en el estado nutricional.

En los resultados de la investigación se identificó que el consumo de frutas y verduras en los adolescentes es mínimo, ellos adoptan una actitud de rebeldía con sus padres para comer según su gusto y sabor más no por el valor nutricional de los alimentos, según los datos obtenidos el consumo de frutas durante la semana es mínima, a diferencia del estudio realizado por Alveranga, Beny, Hernández & Espinal (2015) los cuales encontraron deficiencias en hierro, calcio, vitamina C, fibra y energía, exceso en ingesta de sodio, carbohidratos y vitamina A; ellos recomiendan a los adolescentes a consumir frutas y verduras.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

Al finalizar la investigación se evidenció que en el sector de Pianguapi los determinantes del estado nutricional de los adolescentes fueron: los factores biológicos al verse atraídos por olores y gustos a ciertos alimentos, económicos en cuando a la disponibilidad y la baja capacidad adquisitiva de los alimentos y sociales al verse influenciado por la familia y el entorno que los rodea.

En cuanto a los hábitos alimenticios presentes en los adolescentes se logró evidenciar que no poseen una dieta equilibrada y balanceada, la mayor parte de la población estudiada prefieren consumir comidas rápidas porque se ven atraídos por el olor y el sabor a pesar de tener conocimientos que estos no representan ningún beneficio para su salud por no aportar los nutrientes que necesitan para lograr un óptimo crecimiento y desarrollo.

Se demostró que la mayoría de los adolescentes se encuentran con un peso adecuado acorde a su edad y talla, lo que indica que tienen conocimiento sobre los alimentos saludables que deben consumir, sin embargo existe un grupo de adolescentes que se encuentran con alteraciones nutricionales como sobrepeso, obesidad tipo I y II y delgadez; se evidenció también el papel que juega la preferencia por los alimentos ricos en grasas y azúcares.

Respecto a los factores socio-económicos que intervienen en el estado nutricional, esta población se ve afectada por el factor económico, debido a que los padres de los adolescentes no cuentan con una estabilidad laboral de dependencia cuyos ingresos económicos bajos no aseguran el acceso y disponibilidad de los alimentos en los hogares.

CAPITULO VI

RECOMENDACIONES

A los adolescentes que incluyan en su dieta alimentos que contengan los nutrientes necesarios para obtener una dieta equilibrada y balanceada, fomentando hábitos alimenticios, para mejorar su estado nutricional.

A los padres tomar conciencia sobre los alimentos que ofrecen a sus hijos, asimismo deben brindarle una alimentación rica en nutrientes, para ello comprar y preparar los alimentos nutritivos asistir a casas abiertas en donde ofrezcan información sobre como tener una alimentación saludable para evitar que en un futuro sus hijos padezcan de enfermedades que conllevan a los desórdenes alimenticios.

A la Carrera de Enfermería de la PUCESE y sus estudiantes, a realizar la promoción sobre los hábitos alimenticios saludables en los establecimientos educativos a través de la Vinculación para que desde allí se impartan conocimientos en nutrición y alimentación saludable para que comprendan lo importante de tener un índice de masa corporal dentro de los rangos normales establecidos, asimismo deben aplicar las diferentes estrategias como casas abiertas, ferias de integración en donde puedan dar a conocer la importancia de los hábitos alimenticios.

A las Autoridades del Ministerio de Salud y Educación, articular actividades de promoción y educación dirigidas a la población desde el nivel preescolar y educación básica y la ciudadanía para que enriquezcan sus conocimientos a través de los diferentes medios de comunicación con el objetivo de fomentar hábitos saludables.

REFERENCIAS

- Acosta, O. (2013). Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios. *Pdf, 1*, 1–91. Recuperado de: http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/301568/2/orellana_ak-pub-delfos.pdf
- Alemán G; Alemán R & Amador C. (2015) Hábitos alimentarios y estado nutricional de deportistas de la UNAN-Managua, Octubre 2014 a Marzo de 2015. Recuperado de: <http://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/994>
- Alveranga R; Beny M; Hernández A & Espinal R. (2013). Determinación del patrón de consumo de alimentos y estado nutricional en jóvenes de 13 a 17 años del instituto San Antonio de Oriente (El Jicarito). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11036/4534>
- Azar A; Franetovic G; Martínez M & Santos H. (2015). Determinantes individuales, sociales y ambientales del sobrepeso y la obesidad adolescente en Chile. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S003498872015000500007&script=sci_arttext
- Borda M; Solano S; Alonso M; Martínez H; Meriño E & Sánchez J. (2016). Percepción de la Imagen Corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10- 13 años en Barranquillas. Recuperado de: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/6945>
- Constitución de la República (2008) Capítulo del buen vivir. Recuperado de: <http://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec030es.pdf>
- Díaz Perera C, Díaz Perera G, Bacallao Gallestey J, Ramírez Ramírez H, & Alemañy Pérez E. (2017). Social factors of the teenagers' lifestyles in a family doctor's office of the Primary Health Attention. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 16(3), p 454-468. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2017000300015&lng=es&tlng=en
- ENSANUT (2014). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Recuperado de: http://www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf

- FAO (2013) Necesidades alimentarias, módulo 2, pp 2-31. Recuperado de: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>
- FAO. OPS. (2017) FAO. OPS: Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití. Recuperado de: https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=856:sobrepeso-afecta-a-casi-la-mitad-de-la-poblacion-de-todos-los-paises-de-america-latina-y-el-caribe-salvo-por-haiti&Itemid=1005
- Fernández J; Aranda E; Córdoba M; Hernández A; Rodríguez J & Pérez F. (2014) Evaluación del Estado Nutricional de Estudiantes Adolescentes de Extremadura Basado en Medidas Antropométricas. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000300028
- Horna M; Slobayen M; Canepa M; Capello M; Bestoso L; Fontana J & Gimenez M. (2018). Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de la ciudad de Corrientes. Recuperado de: <http://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2953>
- Lavielle P; Pineda V; Jáuregui O & Castillo M. (2013) Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. Recuperado de: https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0124-00642014000200001&script=sci_arttext&tlng=pt
- Ley Orgánica de la Salud (2017) Capítulo de la alimentación y nutrición, p 7-8, recuperado de: http://www.wipo.int/wipolex/es/text.jsp?file_id=459524
- Lizzie (2014) Factores determinantes en la elección d alimentos. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/lizzie1994/factores-determinantes-eleccin-de-alimentos>
- López, E. (2015) Obesidad en la adolescencia, pp 2-5, Recuperado de: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/10.Dra_.%20Elva%20Lopezpresentacion.pdf
- Marchetti, C. M. (2016), Alteraciones del Estado Nutricional. Recuperado de: http://www.clinicapediatrica.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/revisiones_monografias/monografias/Alteraciones_del_estado_nutricional.pdf

- Martínez D; Alvarado J; Campos H; Elizando K; Mancía A; Quesada I & Quirós D. (2013). Intervención de Enfermería en la adolescencia: experiencia en una Institución de Estudios Secundarios Pública1. Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/44168130/44826081002.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1539902598&Signature=baEHuWKJdr0Qve5QtHrjoHYLDg%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DIntervencion_de_Enfermeria_en_la_adolesc.pdf
- Montoya, P. (2013). Alimentación, nutrición y salud. Observatorio Del Derecho a La Alimentación En América Latina Y El Caribe, 1–31. Recuperado de: <http://www.oda-alc.org/documentos/1341945107.pdf>
- Morocho R & Tomala E. (2013). Factores Que Influyen En La Nutrición De Los Adolescentes Del Colegio Fiscal Mixto Técnico Muey. Salinas. Santa Elena. Recuperado de: <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1012/1/TESIS%20ROCIO%20Y%20ERIKA.pdf>
- Pineda, K. (2016) Prácticas nutricionales en adolescentes de 10-19 años en el barrio 24 de mayo de Esmeraldas. Recuperado de: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/876/1/PINEDA%20MONTE%20KARINA.pdf>
- Plan Desarrollo para toda una Vida. (2017) Política 3: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas, p 58. Recuperado de: http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf
- Rabelo Y; Ferrer M; Fernández C & González M. (2012). Sobrepeso en adolescentes y su relación con algunos factores sociodemográficos. Recuperado de: Rev Cubana Med Gen Integr vol.28 no.1 Ciudad de La Habana.
- Ramirez , D. A. (2014). Estado nutricional y rendimiento academico en estudiantes de educacion media de los colegios IPARM (Universidad Nacional de Colombia-sede Bogota) y Po XII (Municipio de Guatavita), 96. Recuperado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/45372/>

- Rodríguez D & Ricaurte J. (2016). Asociación entre estado nutricional y calidad de vida relacionada con la salud (CRVS) en adolescentes entre 13-18 años, en dos colegios en el período 2015-2016, en la ciudad de Quito, Pichincha. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10472>
- Ruíz, A. (2015). Evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud, y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=56661>
- Sánchez M; Alejandro S; Bastidas C & Jara M. (2017). Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. Recuperado de: <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/viewFile/614/484>
- Torres C; Arévalo C; Peña S & Ayala M. (2014). Relación entre el desempeño académico con el estado nutricional y la actividad física de los adolescentes escolarizados de la Unidad Educativa Remigio Romero y Cordero. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/559/55954943002.pdf>
- Unicef (2014). Pobreza afecta a la niñez y adolescencia. Recuperado de: <https://www.unicef.org/spanish/mdg/poverty.html>
- Valerio, M. (2016) Comparación Del Estado Nutricional Y Su Vínculo Con Las Señales Tempranas De Aterosclerosis En Estudiantes Entre 15 Y 17 Años Del Liceo Ingeniero Samuel Sáenz Flores. Recuperado de: <http://170.246.100.106:7501/xmlui/bitstream/handle/cenit/603/NUT-710.pdf?sequence=1>
- Zanin, T. (2015) Qué es y cómo se calcula el índice de masa corporal. Recuperado de: <https://www.tuasaude.com/es/imc/>

ANEXOS

ANEXO A

Operacionalización de variables

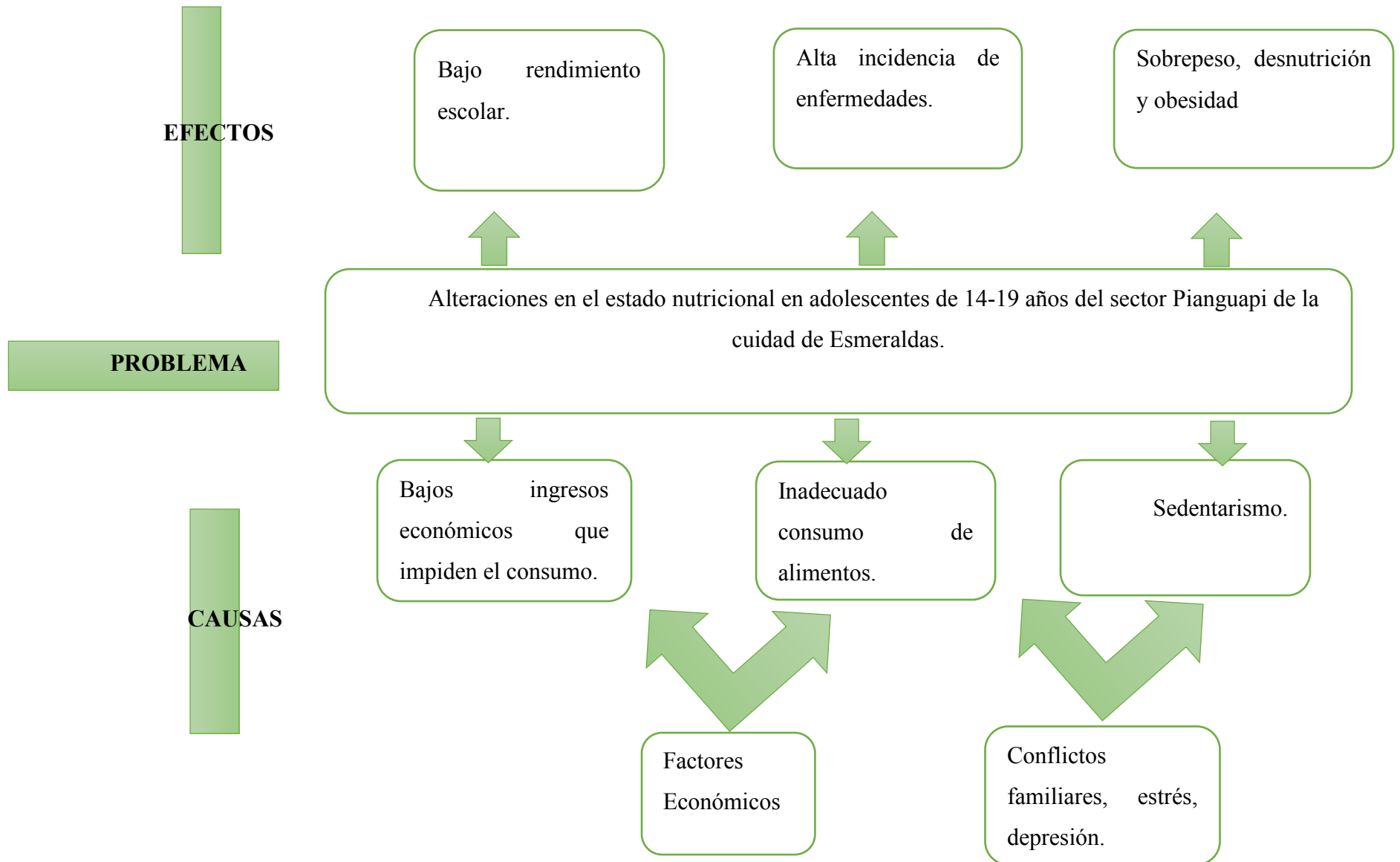
Objetivos	Variabes	Definición	Dimensión	Indicador	Escala	Técnicas/Instrumentos
Conocer el estado nutricional que tienen los adolescentes de 14-19 años del sector Pianguapi de Esmeraldas	Estado nutricional	Es la relación en la que se encuentran en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas.	Índice de masa corporal.	Bajo peso <18,4 Peso normal 18,5-24,99 Sobrepeso 25-29,99 Obesidad I 30-34,9 Obesidad II 35-39,99 Obesidad III 40 o más	Control de peso y talla.	Medidas biomédicas.
	Adolescentes	Es la transformación del infante antes de llegar a la adultez, que abarca la pubertad hasta completo desarrollo del organismo.	Género	Masculino Femenino	Marque con una x la respuesta correcta (X) (X) (X)	Encuesta
			Escolaridad	Ninguna Primaria Secundaria Superior	(X) (X) (X)	Encuesta
			Convivencia	Papá Mamá Papá y mamá Tíos Otros	(X) (X) (X)	Encuesta

<p>Analizar los determinantes del estado nutricional que tienen los adolescentes de 14-19 de edad del sector Pianguapi de Esmeraldas.</p>	<p>Determinantes Biológicos</p>	<p>Son aquellos patrones que ayudan a influencias en su desarrollo, comportamiento y personalidad.</p>	<p>Conocimiento sobre alimentos</p>	<p>¿Conoce usted cuales son los alimentos saludables?</p>	<p>Si No</p>	<p>Encuesta</p>
<p>Determinar el estado socioeconómico de la población</p>	<p>Determinantes Económicos</p>	<p>Se manifiestan en las posibilidades de acceso a toda una serie de bienes y servicios que se relacionan con la producción de salud, como una alimentación suficiente y adecuada, el acceso a la educación, y las condiciones de trabajo-</p>	<p>Ingresos Económicos</p>	<p>¿Cuántas veces come al día?</p> <p>¿Considera usted que la provisión de agua es de buena calidad?</p>	<p>1 2 3 4 5 o más</p> <p>Si No</p>	<p>Encuesta</p>
	<p>Determinantes</p>	<p>Los determinantes</p>		<p>¿Los alimentos nutritivos se encuentran al alcance de sus ingresos económicos?</p>	<p>Si No A veces</p>	<p>Encuesta</p>

	Sociales	sociales son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud	Influencia del entorno	<p>¿Cómo usted elige los alimentos?</p> <p>¿Cree que los medios de comunicación influyen al momento de elegir sus alimentos?</p> <p>¿Cuál es la base fundamental de sus comidas?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras?</p>	<p>Gustos Sabor Costos</p> <p>Si No</p> <p>Pollo Pescados Legumbres Granos secos Arroz Plátanos</p> <p>Diaria Semanal Mensual</p> <p>1-3 veces 4-5 veces 5 ó mas</p>	<p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p>
--	----------	--	------------------------	--	--	--

ANEXO B

ÁRBOL DE PROBLEMA



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE ESMERALDAS**



**ESCUELA DE ENFERMERÍA
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADOLESCENTES**

La presente encuesta se realiza con el propósito de recopilar información para la elaboración de la Tesis de grado Titulada “Determinantes del estado nutricional de los adolescentes de 14-19 años de edad del sector Pianguapi de la Ciudad de Esmeraldas”, previo al título de Licenciada de Enfermería, cuyo objetivo es analizar los determinantes del estado nutricional que tienen los adolescentes de 14-19 años del Sector, como trabajo de investigación de tesis final; motivo por el cual se solicita su colaboración respondiendo con la mayor sinceridad posible. La información brindada será tratada con absoluta confidencialidad.

Lea cuidadosamente y marque con un (X) la respuesta que estime conveniente.

1.) Cuál es su género?

- Masculino ()
Femenino ()

2.) Cuál es su grado de escolaridad?

- Ninguna ()
Primaria ()
Secundaria ()
Superior ()

3.) Con quién vive usted?

- Papá ()
Mamá ()
Papá y mamá ()
Tíos ()
Otros ()

4.) ¿Conoce usted cuales son los alimentos saludables?

- Si ()
No ()

5.) Los alimentos nutritivos se encuentran al alcance de sus ingresos económicos?

Si ()

No ()

A veces ()

6.) Cómo usted elije los alimentos?

Gustos ()

Sabor ()

Costos ()

7.) Cree que los medios de comunicación influyen al momento de elegir sus alimentos?

Si ()

No ()

8.) Cuál es la base fundamental de sus comidas?

Pollo ()

Pescados ()

Legumbres ()

Granos Secos ()

Arroz ()

Plátanos ()

9.) Cuántas veces come al día?

1 ()

2 ()

3 ()

4 ()

5 o más ()

10.) Con qué frecuencia consume comidas rápidas?

Diaria ()

Semanal ()

Mensual ()

11.) Considera usted que la provisión de agua es de calidad?

Si ()

No ()

12.) Con qué frecuencia consume frutas y verduras?

1-3 veces ()

4-5 veces ()

5 ó más ()

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR



SEDE ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

GUIA PARA MEDIR ESTADO NUTRICIONAL

ESTADO NUTRICIONAL	GRUPOS DE EDAD	
	14 – 16	17 – 19
IMC menor a 16,99		
IMC de 17 a 18,99		
IMC de 19 a 24,99		
IMC de 25 a 29,9		
IMC mayor de 30		

