PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

PRACTICAS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DE 10-19 AÑOS EN EL BARRIO 24 DE MAYO DE ESMERALDAS

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA
PINEDA MONTES KARINA

ASESORA
LIC. MEMI ANGULO ALEGRÌA

ESMERALDAS, 2016

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 "LICENCIADA EN ENFERMERÍA".

_____

PRESIDENTE TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

_____

LECTOR 1

_____

LECTOR 2

_____

DIRECTORA DE ESCUELA

_____

DIRECTORA DE TESIS

_____

FECHA

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, PINEDA MONTES KARINA, declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original, auténtica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora y de la PUCESE.

Pineda Montes Karina
C.I. 1753848918

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme salud, vida la fortaleza y mucha resistencia para llegar a este logro.

A mis padres especialmente a mi madre por inculcarme los valores y ser una servidora de la humanidad.

A mis profesores que estuvieron en cada momento brindando conocimientos científicos para llegar a la meta.

A mis compañeros por que estuvimos interactuando ideas para el desarrollo de las actividades.

A familiares y amigos que estuvieron en el trascurso de lograr esta meta de una u otra manera me apoyaron incondicionalmente.

Pineda Montes Karina

DEDICATORIA

Dedico especialmente a mis padres que han sido mi pilar para llegar a la meta.

A mi mamá EDILDA MONTES porque ha sido el mejor ejemplo para desarrollarme en la vida.

A papá SANTIAGO PINEDA fue mi amigo y es mi ángel de la guarda.

A mi hermana CELIA PINEDA porque su apoyo ha sido incondicional.

A mi tía JUANA MONTES por que ha estado en los momentos más difíciles de mi vida.

A mis hermanas porque cada día han estado apoyando con su granito de arena.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES	**PÁG.**
Portada……	**i**
Tribunal de Graduación.…….……...	**ii**
Declaración de autenticidad y responsabilidad.……..……	**iii**
Agradecimiento…….…….…….	**iv**
Dedicatoria…..…….	**v**
Índice general..……...……...	**vi**
Índice de Ilustraciones y figuras ……..……..	**vii**
Resumen…….……	**viii**
Abstract.…….…….	**ix**
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
Planteamiento del Problema……...	**1**
Marco Referencial…..……...……...	**2**
Bases Teóricas Científicas...……...…	**3**
Marco Legal……...…….……	**6**
Objetivos……..……...…	**8**
CAPÍTULO II	
MATERIALES Y MÉTODOS	
Descripción del lugar……..……	**9**
Tipo de investigación…….……..……..…….	**9**
Instrumentos de investigación…..…….……	**10**
CAPÍTULO III	
RESULTADOS	
Aplicación, análisis e interpretación de resultados...……..……	**12**
Discusión……..……..	**17**
Conclusiones……...……	**19**
Recomendaciones…….……...…	**20**
Bibliografía…….……..	**21**
Anexos…….……..	**24**

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURAS	Nº		PÀG.
Figura	**1**	Alimentos que consumen los adolescentes……...……...	**12**
Figura	**2**	Comidas diarias que consume…….……..…..……..……	**13**
Figura	**3**	Lugar que consumen a diarios los alimentos..……	**13**
Figura	**4**	Índice de Masa Corporal……..…….……...	**14**
Figura	**5**	Consumo de comidas rápidas……..……	**14**
Figura	**6**	Preferencia de alimentos……..……	**15**
Figura	**7**	Consumo de frutas…….……..	**15**
Figura	**8**	Cantidad de agua que consume.……...	**16**
Figura	**9**	Por qué prefiere algún tipo de alimento…….……	**16**

Practicas nutricionales en adolescentes de 10-19 años en el barrio 24 de Mayo, de la ciudad de Esmeraldas.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito describir las prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, del Barrio 24 de mayo de la Ciudad de Esmeraldas, con una población de 140, aplicando la fórmula correspondiente y obteniéndose una muestra de 103, con el tipo de muestreo probabilístico estratificado que consistió en dividir en subgrupos de acuerdo a las manzanas, se seleccionó a los individuos al azar para que todos tengan la oportunidad de participar en este estudio, a los cuales se les empleó las técnicas e instrumentos de observación directa, encuesta valoración de medidas biomédicas, alcanzando los siguientes resultados; el 63% de los adolescentes consumen carbohidratos en menor porción proteínas; el 96% de los alimentos son preparados en la casa, debido que algunos padres trabajan y otros no y sus hijos ingieren lo que encuentran en los hogares y por ende estos alimentos no cuentan los nutrientes necesarios, el 51% diariamente introducen comida rápida, el 59% considera que los medios de comunicación si influyen al momento de elegir algún alimento. Además se pudo identificar 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 lo tanto la investigación concluyó 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. Los adolescentes se dejan llevar del marketing e imagen que proyectan de dichos alimentos, sin considerar el daño que les puede generar para la salud, sumado a que negativamente realizan actividades físicas y el consumo de agua es reducido.

Palabras claves: Alimentación, adolescentes, enfermedades, población, practicas, salud.

Nutritional practices in adolescents aged 10-19, May 24th district of the city of Esmeraldas.

ABSTRACT

This research was aimed to describe the nutritional practices in adolescents aged 10-19, Barrio May 24 City Esmeraldas, with a population of 140 teenagers, applying the appropriate formula and obtaining a sample of 103, with the type of stratified probability sampling which consisted divided into subgroups according to apples, individuals are randomly selected so that everyone has the opportunity to participate in this study, which were used techniques and instruments of direct observation, survey and biomedical measures, achieving the following results; 63% of adolescents consume carbohydrates in smaller portion protein; 96% of the food is prepared at home, 51% eat fast food daily, 59% believe the media if they influence when choosing a food. In addition could be identified that 47% are with a BMI within the normal range, however it was noted that there is a 36% obese and 14% underweight; therefore the investigation concluded by stating that most teens are not eating foods that provide important nutrients such as protein, fruits and vegetables and their diet is preferably based on carbohydrates; so they have no nutritional balance. Teenagers are driven marketing and image they project of such foods, without considering the damage that can lead them to health, coupled with not performing physical activities and water consumption is reduced.

Keywords: Nutrition, adolescent, diseases, population, practices, health.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

En el siglo XXI se ha evidenciado la despreocupación por una alimentación saludable en los países sub-desarrollados que ha influido especialmente en grupos de adolescentes elevando la tasa de enfermedades y provocando deficiencia en el desarrollo de un adecuado estado nutricional; esto repercute en la mayoría de la población.

En el Ecuador el 14% de los escolares tienen sobrepeso y en los adolescentes aumenta a un 22%, debido a que no saben alimentarse adecuadamente desencadenando enfermedades degenerativas no transmisibles, anemia y otras patologías relacionadas con un incorrecto estilo de vida; es por eso que deben tomar conciencia de los alimentos que consumen para que en su adultez no se produzcan complicaciones en su salud. (Toro, 2007).

En la provincia de Esmeraldas especialmente en el Barrio 24 de mayo existe en los jóvenes un consumo excesivo de alimentos ricos en grasa e hidratos de carbono; esto se debe al consumo de alimentos fuera del hogar, provocando trastornos alimenticios que desencadena un déficit en la atención, induciendo al bajo rendimiento escolar. Otra causa es el déficit económico en los hogares, que no les permite adquirir los alimentos necesarios para su alimentación generando desnutrición que a su vez aumenta la prevalencia de enfermedades debido a la falta de empleo en algunas familias. Los padres que trabajan deberían dejarles preparados los alimentos para que los adolescentes logren una alimentación adecuada. La despreocupación de los padres también estimula el desinterés en los hijos por una nutrición balanceada incitando al consumo excesivo de grasas y carbohidratos que produce desequilibrio en el estado nutricional de los

adolescentes. Las preferencias por las comidas insalubres como alimentos altos en grasas saturadas, los que contienen grandes cantidades de aditivos y bajos en proteínas, vitaminas y minerales genera en las personas enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, obesidad, problemas osteoarticulares y desnutrición al no ingerir frutas y verduras. Otro factor común en el sector es la situación socio-económica, las familias no tienen el suficiente dinero y al desconocer los valores nutricionales de los alimentos que les permita remplazarlos con otros productos más económicos, ayudan a incrementar los déficit de una dieta rica en proteínas, hierro, vegetales y por ende su nutrición es inadecuada, a pesar por la preocupación de su imagen el desconocimiento de estándares para la nutrición adecuada hace que no se nutran de forma segura.

Por lo expuesto anteriormente se presenta la necesidad de hacer esta investigación con el fin de describir las prácticas nutricionales en los adolescentes del Barrio 24 de mayo que puedan llevarlos a padecer enfermedades catastróficas o degenerativas,

1.2. Marco de referencia

Norry. Gabriel A. en el 2007, investigaron sobre Estado nutricional y hábitos alimenticios en adolescentes de polimodal de la Escuela Mantovani de Santa, Ana, cuyo resultados se obtuvo que el 91% de los alimentos tenían una alimentación inadecuada, un 21% se encontraba con sobre peso o riesgo de sobrepeso. El 73% veía TV más de 2 horas diarias y el 91% se alimentaban durante esta actividad. El 56% no realiza actividad física y el 88% no realiza dieta alguna, el 23% respondió que conocía su peso, el 57% estaba conforme con el peso y el 61% con su imagen.

Osorio Murrillo, Olga el Amayo Rey María Consuelo del Pilar en (Colombia 2011) realizaron estudio sobre la alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimenticias, el cual se trató de tomar en cuenta los espacios familiares, escolares y de la calle donde participaron 31 adolescentes (17 mujeres y 14 hombres), 10 familiares. Como resultado de acuerdo con el espacio y la compañía se establecieron subcategorías que determinan e influyen en el tipo de alimentos que consumen los adolescentes. Se estableció que los adolescentes consumían tipos de alimentos de acuerdo a la disponibilidad económica, preferencia delos amigos y la

oferta de los alimentos en la calle, la amistad, el amor que inciden en la elección e ingesta de alimentos.

P. de Rufino-Rivas, C. Redondo Figueroa, M.ª T. Viadero Ubierna, T. Amigo Lanza, D. González-Lamuño y M. García Fuentes, en (España 2007) realizaron estudios sobre Aversiones y preferencias alimentarias de los adolescentes de 14 a 18 años de edad, escolarizados en la ciudad de Santander, llevaron a cabo investigaciones en los centros educativos y como resultado relevante se obtuvo elevada prevalencia en el consumo de proteínas unos de los alimentos más valorados dentro de los grupos de alimentos, considerando que estos adolescentes no tienen el hábito del consumo de verduras. Esto indica que en el futuro no tendrán estilos de vida saludable y por ende un estado de salud desfavorable.

1.2.1. Bases teóricas científicas

La nutrición es el proceso mediante el cual un organismo intercambia materia y energía con su medio ambiente. Para llevar a cabo el proceso de nutrición, los organismos se clasifican en autótrofos y heterótrofos, dependiendo del tipo de nutrientes que requieran: inorgánicos u orgánicos. Téllez Villagómez, (2010) Este proceso se alcanza a través de la alimentación ayuda al fortalecimiento del organismo para su mayor funcionamiento en el trayecto de la vida.

Una nutrición adecuada es la que cubre los requerimientos de energía a través de la metabolización de los carbohidratos, proteínas y grasas.

Diferencia entre alimentación y nutrición

Alimentación es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos.

Nutrición es el proceso fisiológico por los cuales el organismo recibe transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos.

La importancia de la nutrición radica en **e**l conocimiento acerca de la misma que ha crecido de forma acelerada así como el interés de las personas por cada vez saber cómo los alimentos ayudan a la salud, Téllez Villagómez, (2010), por eso es importante conocer el valor calórico de las alimentos para de esa forma consumirlos

adecuadamente, lo que implica saber los principios básicos de los nutrientes para ofrecer a los adolescentes una dieta recomendable a su etapa de vida y estado nutricional que conlleva al individuo a mantenerse sano y evitar cualquier alteración.

La nutrición de los adolescentes es una de las etapas del ser humano en donde se plantean muchos desafíos y es donde necesita mantener una dieta saludable que le permita ser capaz de desenvolverse sin limitaciones.

El desarrollo uniforme de la infancia es inesperadamente perturbada por el apresurado cambio o transformación física, biológica y emocional, provocando una violenta necesidad en el consumo de nutrientes especiales.

La etapa de la adolescencia se cree estrechamente sensible desde el punto de vista nutricional por algunas razones como la existencia de mayor necesidad de nutrientes debido al aumento del gasto enérgico en la evolución física y en el desarrollo.

La adolescencia y su relación con la alimentación es un período de intensos cambios físicos, psicológicos y sociales, que comienza con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y termina alrededor de los 22 años M.I. Hidalgo, (2011).

Es por eso que esta etapa es de mayor riesgo alimentario debido a que se presentan necesidades de alto consumo de nutrientes o déficit de la misma, por la presencia de patologías que pueden dañar la integridad del adolescente. De otra manera no tienen la necesidad de adquirir hábitos alimenticios, actividad física y por ende corren el riesgo de adquirir enfermedad.

Tipos de Alimentos que deben consumir los adolescentes: Durante la adolescencia es importante tener una buena alimentación, y hacer una correcta ingesta de los nutrientes es necesario para el desarrollo de la adolescencia.

Energía se obtiene a partir de las proteínas, grasas y carbohidratos. Las proteínas, vitaminas y minerales no se pueden llevar acabo de forma correcta su función metabólica.
Tales como: avena, plátano, pescado, huevo, agua.

Proteínas son necesarias para el desarrollo, crecimiento y el mantenimiento de los tejidos, ya que participan en casi todos los procesos metabólicos del organismo.
p. de origen animal: huevos, pescado, productos lácteos.

Carbohidratos la mitad de los aportes energéticos debe provenir de los hidratos de carbono
Carbohidratos buenos: aguacate, remolacha, zanahoria, brócoli, pan, plátano, pastas, papa, y mora.
Carbohidratos malos: pan blanco, pasta blanco, pasteles .jalea y alcohol.

Vitaminas y minerales es un proceso donde las necesidades de vitaminas y minerales son mayores.
Vitaminas A: Hígado, zanahoria, mantequilla y huevos.
Vitaminas D: Pescados mariscos, leche entera.
Vitamina C: Naranja, mandarinas, limón

Los minerales:
Ácido fólico: hígado de pollo, legumbres, quesos grasos, verduras.

Calcio: pescados pequeños, leche en polvo, queso y yogurt.
Fosforo: carnes, pescados, lácteos, cereales

Fuente: (DMedicina.comsalud y bienestar, 2016)

Dieta recomendada para adolescentes

Comida	Alimentos
Desayuno 1 ves	Frutas en general, Leche y Cereal
Media mañana	Frutas, Pan y Queso
Almuerzo	Pasta o verduras, Carne, pescado o soja Pan o arroz, fruta y Agua
Merienda	Pan, tomate, jamón (o similar fruta) y Agua
Cena	Verdura y/o pasta (según la comida), Agua Huevos o pescado (según comida) Pan y fruta.

Fuente: (dieteticos, 2016)

Consecuencias de la mala alimentación: Es la carencia de los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo físico y mental que se produce durante la adolescencia si estos alimentos no son utilizados correctamente puede ocasionar graves trastornos alimenticios que desencadenan enfermedades como: Hipertensión arterial, diabetes, desnutrición.

Medidas biomédicas: sirven para extraer la información del funcionamiento de los distintos sistemas del organismo, como por ejemplo sistema cardiovascular, respiratorio, nervioso y muscular.

Enfermedad Cardiovascular	**Respiratorio**	**Nervioso**	**Muscular**
Insuficiencia cardiaca: Se produce cuando el corazón es incapaz de bombear sangre suficiente al resto del cuerpo.	**Neumonía:** Es una infección pulmonar y puede ser causada por múltiples agentes infecciosos.	**Parkinson:** Enfermedad crónica degenerativa en la que se produce la destrucción de células situadas en la sustancia negra.	**Parálisis cerebral:** Enfermedad que afecta al sistema muscular y las funciones de postura, afecta el equilibrio y el sistema motor.

Valores de índice de masa corporal

Índice de masa corporal	**Categoría**
Por debajo 18.5	Por debajo del peso
18.5 a 24.9	Saludable
25.0 a 29.9	Con sobre peso
30.0 a 39.9	Obeso
Más de 40	Obesidad extrema o de alto riesgo

Fuente:(medicina, 2014)

1.2.2. Marco legal

La investigación se fundamentó en las diferentes disposiciones legales como la Constitución del Ecuador, 2008, Ley Orgánica de la Salud (2012) Plan Nacional del Buen vivir (2013-2017).

Constitución del Ecuador 2008:

Art. 32 Sección séptima salud: La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, alimentación, educación, cultura física, trabajo, seguridad social, ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. (Ecuador, 2008)

Ley Orgánica de la Salud (2012) capítulo II de la alimentación y nutrición:

Art. 16: El estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionales por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarias. (Ley Orgánica de Salud, 2012)

Ley de seguridad alimentaria del Ecuador (2015) capítulo IV sanidad e inocuidad alimentaria, título IV, consumo y nutrición el Art. 28 Calidad Nutricional Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de estos en programas de alimentos dirigidos a grupos de atención prioritaria. El estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. (Ley de Seguridad Alimentaria del Ecuador 2015.)

Plan Nacional del Buen Vivir (2013-2017): Objetivo 3 Mejorar la calidad de vida de la población.

La población tiene derecho a una vida digna, en la que consiste en tener calidad de vida en diferentes aspectos que le permitan vivir bien como: agua, alimentación, salud, educación y vivienda, como prerrequisito para lograr las condiciones y el fortalecimiento de capacidades y potencialidades individuales y sociales. Además

manifiesta que los altos niveles de sedentarismo en el Ecuador han provocado que más de la mitad del total de la población presente sobrepeso y obesidad, dentro de la cual el 22% son adolescentes.

En las políticas del mismo objetivo estipula:

Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas.

Fortalecer y desarrollar mecanismos de regulación y control orientados a prevenir, evitar y controlar la malnutrición, la desnutrición y los desórdenes alimenticios durante todo el ciclo de vida.

Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios. (Secretaria Nacional de Planificacion y desarrollo, 2013)

1.3. Objetivos

General: Describir las prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, del Barrio 24 de mayo de la Ciudad de Esmeraldas.

Los objetivos específicos fueron:

Identificar el tipo de alimentación que consumen con mayor frecuencia los adolescentes de 10 a 19 años del barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas, Determinar los factores que influyen en las prácticas nutricionales que tienen los adolescentes del Barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas, Calcular el índice de masa Corporal (IMC) a los adolescentes del barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas, Sugerir una guía alimentaria a las familias que participan de la Investigación.

CAPÍTULO II

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se realizó de enero a agosto 2016, en el Barrio 24 de Mayo de la ciudad de Esmeraldas, ubicado en la propicia 4, cuenta con los servicios básicos necesarios, establecimientos educativos, una población total de 662 habitantes donde hay 140 adolescentes de acuerdo a la proyección del Ministerio de Salud Pública para el año 2016.

El diseño fue de tipo exploratorio**,** que permitió obtener información de la situación nutricional de los adolescentes mediante el cálculo de índice de masa corporal tomando en cuenta el peso y talla de forma cuantitativa, revelando datos numéricos de la situación acerca de los hábitos alimenticios de los adolescentes y el estado nutricional que presentaron.

Con un enfoque Analítico y descriptivo se logró describir y analizar las prácticas y hábitos sobre nutrición de los adolescentes que habitan en el Barrio 24 de mayo lo cual permitió una intervención en los hogares con educación y promoción.

La Población estuvo constituida por 140 adolescentes entre hombres y mujeres de acuerdo a la proyección del Ministerio de Salud Pública para el año 2016 del sector 24 de mayo, de la que se obtuvo una Muestra de 103 adolescentes de diferentes sexos y edades comprendidas entre 10 y 19 años los cuales fueron seleccionados con el tipo de muestreo probabilístico estratificado que consiste en dividir el Barrio 24 de mayo en subgrupos de acuerdo a las manzanas, se escogió a los individuos al azar para que todos tengan la oportunidad de participar en este estudio aplicando la siguiente formula estadística:

n= Tamaño de la muestra **N= Población total** **e= error de muestreo**

$$n = \frac{N}{e^2 (N - 1) + 1} = \frac{140}{0{,}05^2 (140 - 1) + 1} = \frac{140}{0{,}0025 (139) + 1}$$

$$= \frac{140}{1{,}35} = \quad n = 103$$

Técnicas e instrumentos para la recolección de datos fueron:

Se utilizó como técnica la Observación directa a los adolescentes, empleándose una guía estructurada, dirigida a algunas familias sobre el lavado de manos, alimentos, medidas biomédicas, las cuales fueron distribuidas por 9 ítems, realizada desde el inicio hasta el final de la investigación, la cual respondió al primer objetivo en la que se observó el tipo de alimentación que consumen y hábitos de vida. De esta manera se confirmó si es o no adecuada.

Además se aplicó una Encuesta a los adolescentes, con el propósito de indagar sus prácticas y hábitos nutricionales; identificar el conocimiento que tenían de los alimentos y su composición, que constaba de un cuestionario de 15 preguntas cerradas y de opciones múltiples, elaborado y entregado por la investigadora; lo respondieron en un tiempo de 20 minutos.

Se aplicaron Medidas Bio-médicas para valorar el funcionamiento de los distintos sistemas del organismo; en este caso en concreto se lo utilizó para conocer el estado nutricional a través del cálculo del Índice de Masa Corporal, consistió en el control de peso y talla, utilizando una báscula con tallímetro y una cinta métrica, realizado en el domicilio del adolescente que formó parte de la muestra. Al momento de realizar el pesaje se redujo el peso adicional que comprende los zapatos, llaveros, teléfonos celular, etc.)**,** de acuerdo a que se establece si el peso está acorde o no.

Una vez conseguidos los datos se representaron en porcentajes estadísticos en tablas y figuras, utilizando el programa Excel.

Variable Dependiente

Prácticas Nutricionales

Variables Independientes

Tipos de alimentación

Factores que influyen

Índice de Masa Corporal (IMC)

CAPÍTULO III

3.1. RESULTADOS

Del total de la población investigada un 63% de los adolescentes consumen carbohidratos, esto significa que la mayor parte de ellos no tienen una alimentación equilibrada lo que refleja es que no están consumiendo los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de la misma, sin embargo consumen de manera excesiva los carbohidratos, de acuerdo a la figura 1.

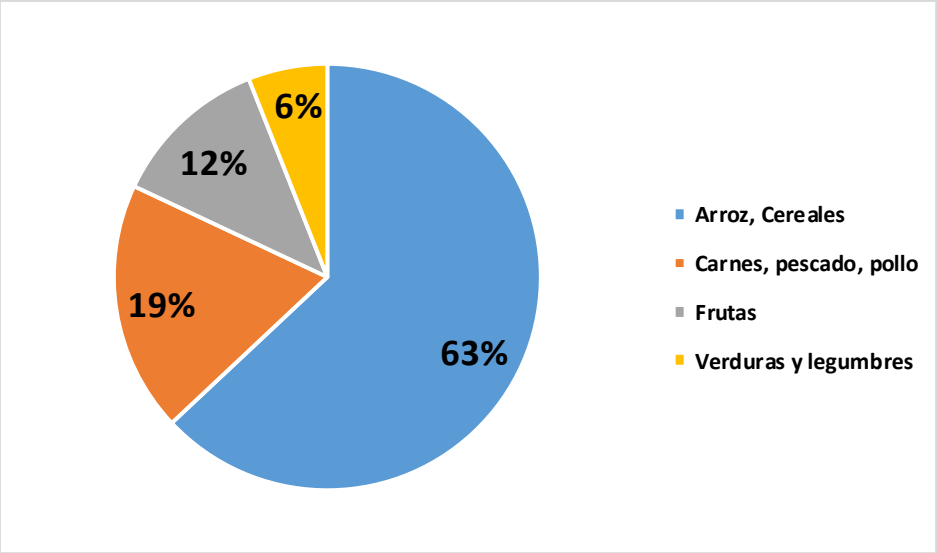


Figura 1 Alimentos que consumen los adolescentes
Fuente: Encuesta dirigida a adolescentes del Barrio 24 de mayo en el año 2016

El 75% de los adolescentes consumen diariamente hasta 4 comidas, esto indica que la mayoría tienen un índice elevado de ingesta de alimentos aunque se suele pensar que lo normal es consumir 3 comidas al día, la realidad es que son 5 las mismas que son repartidas según las necesidades energéticas que el cuerpo necesita, además la frecuencia de comidas diarias dependen del factor socio-económico de cada una de las familias, de acuerdo a la figura 2.

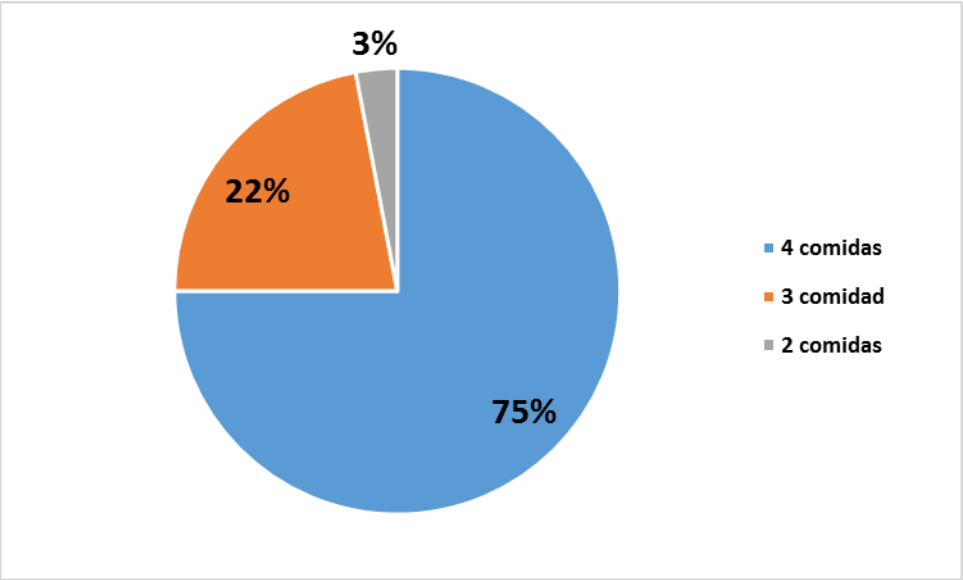


Figura 2 Comidas diarias que consumen
Fuente: Encuesta dirigida a adolescentes del Barrio 24 de mayo en el año 2016

El 96% de los adolescentes consumen los alimentos en la casa, cabe indicar que muchos de los padres de familia son que generan la alimentación de sus hijos y estos consumen lo que a ellos les agrada creando una alimentación desequilibrada e inadecuada impidiendo satisfacer las necesidades nutricionales de una persona, de acuerdo a la figura 3.

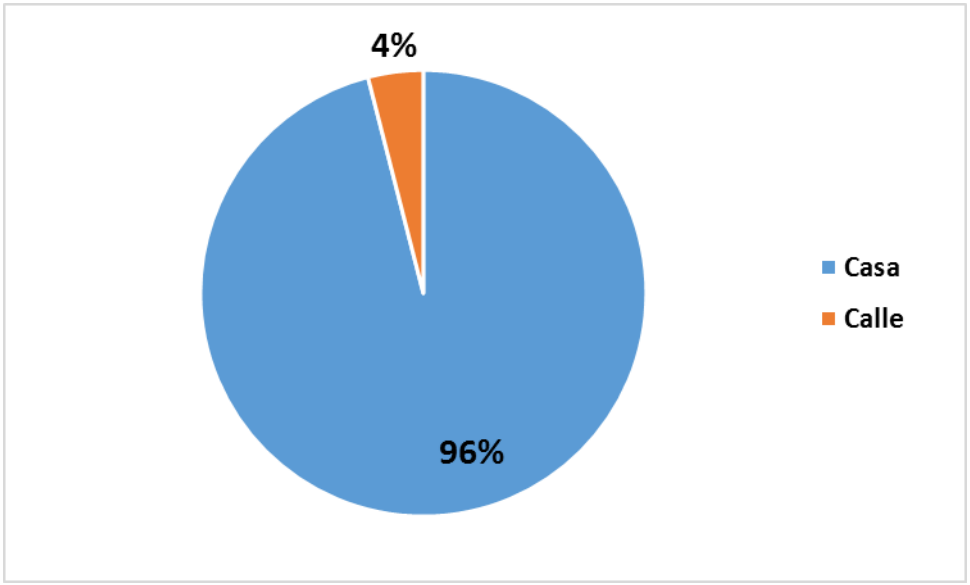


Figura 3 Lugar que consumen a diario los alimentos
Fuente: Encuesta dirigida a adolescentes del Barrio 24 de mayo en el año 2016

El 47% tienen el IMC normal, 36% obesidad, 14% bajo peso y un 3% obesidad grado II de padecer enfermedades cardiovasculares, de acuerdo a la figura 4.

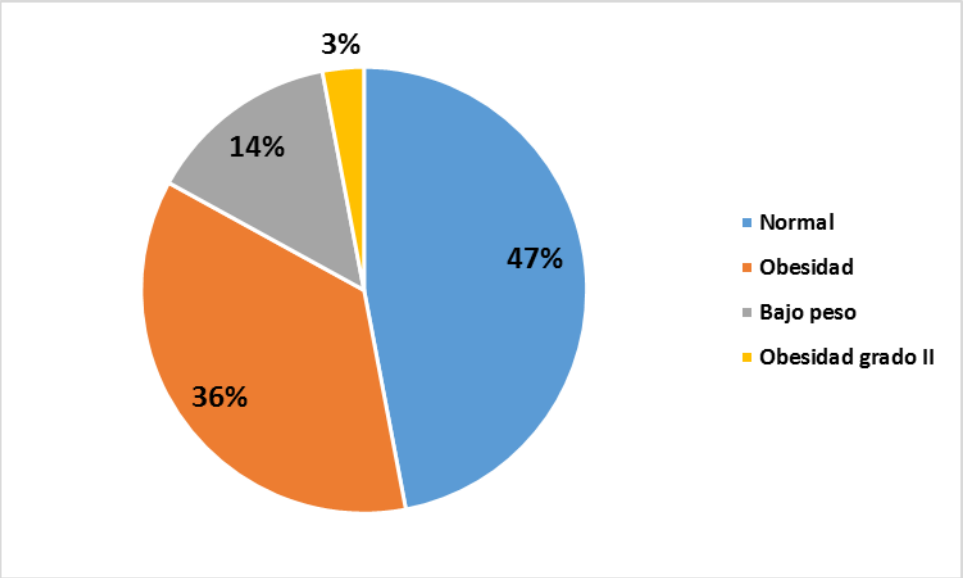


Figura 4 Control del índice de masa corporal (IMC)
Fuente: Encuesta dirigida a adolescentes del Barrio 24 de mayo en el año 2016

El 51% de los adolescentes consumen diariamente comida rápida, el 32% lo hacen de forma semanal, y el 17% mensual lo cual no es saludable porque pequeñas cantidades de comida concentran muchas calorías, es decir, si se comieran de forma esporádica no producirían riesgo para la salud, de acuerdo a la figura 5.

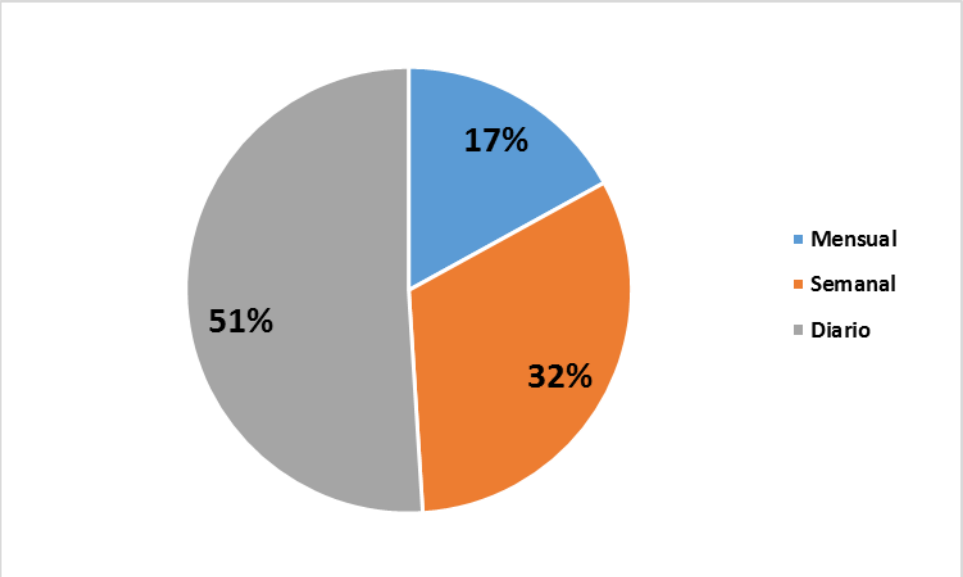


Figura 5 consumo de comidas rápidas
Fuente: Encuesta dirigida a adolescentes del Barrio 24 de mayo en el año 2016

El 77% de los adolescentes no tienen preferencia de los alimentos, el 14% dijo que prefieren los alimentos por el olor, está influenciado por las percepciones y actitudes relacionadas con la nutrición y la salud, así como por las elecciones y preferencias alimentarias que muchos de los adolescentes desconocen y más bien se van por la apariencia de los alimentos no por su grado nutricional, de acuerdo a la figura 6.

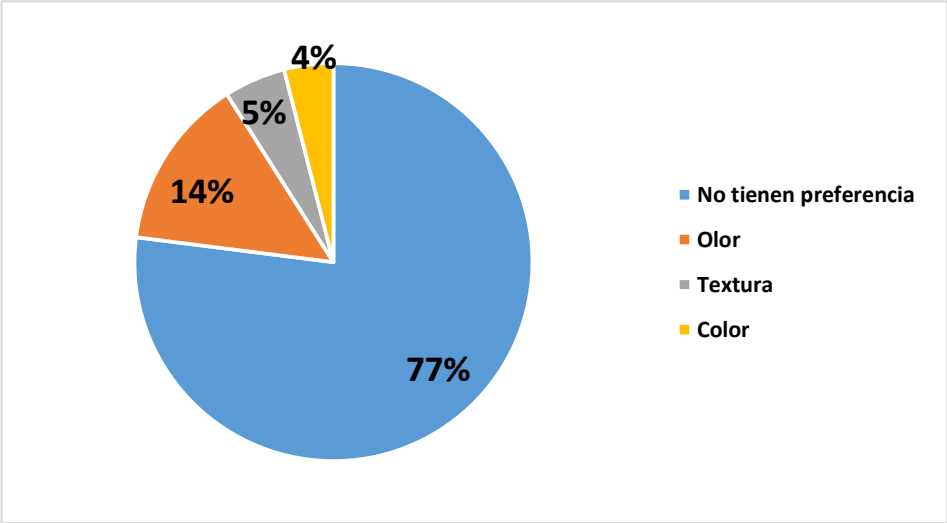


Figura 6 preferencias de alimentos
Fuente: Encuesta dirigida a adolescentes del Barrio 24 de mayo en el año 2016

Los adolescentes en un 89% manifestaron que sus hogares a veces mantienen frutas, el 11% dijo que siempre, es decir que los padres no le inculcan a sus hijos a mantener hábitos saludables, de acuerdo a la figura 7.

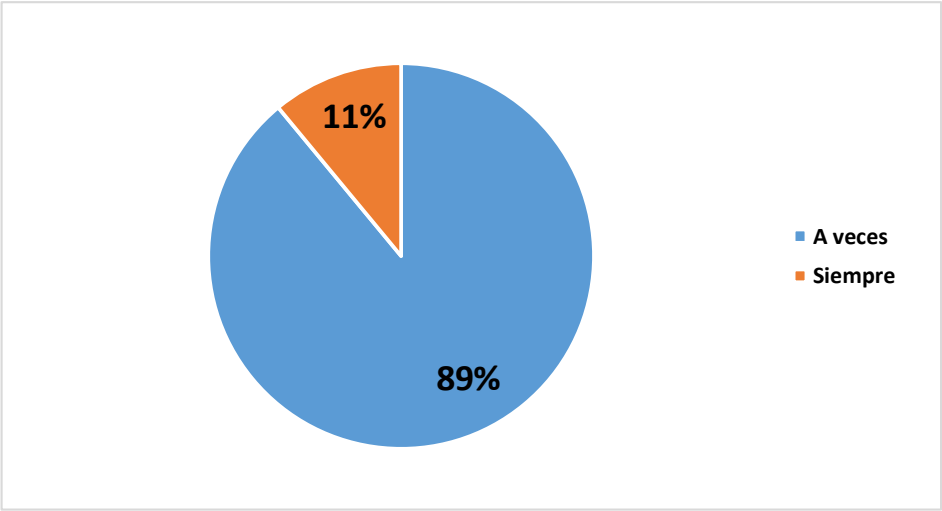


Figura 7 consumo de frutas
Fuente: Encuesta dirigida a adolescentes del Barrio 24 de mayo en el año 2016

El 50% de los adolescentes consumen entre 3 a 5 vasos de agua diarios, el 29% consumen de 1 a 3 vasos, y solo un 21% consumen más de 5 vasos de agua diarios, esto quiere decir que los adolescentes no tienen hábito del consumir los litros necesarios de agua para el buen funcionamiento del organismo, de acuerdo a la figura 8.

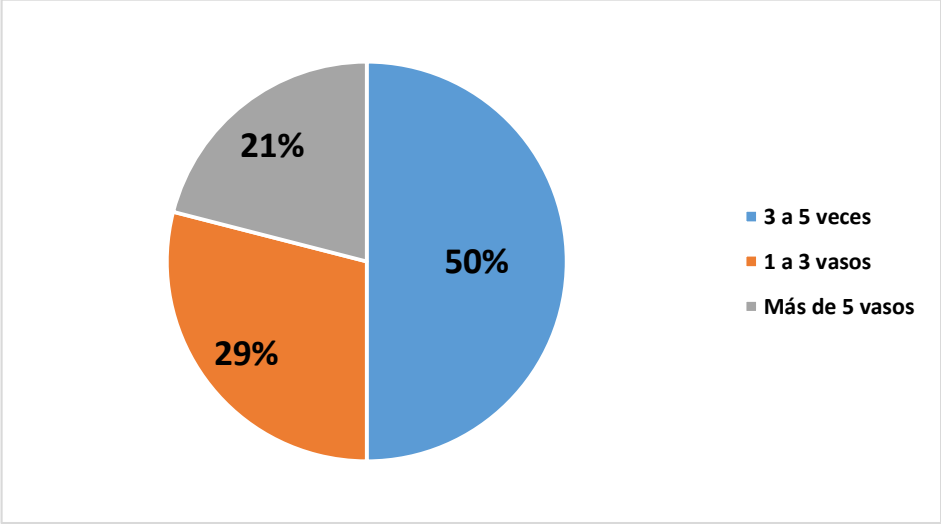


Figura 8: Cantidad de agua que consume.
Fuente: Encuesta dirigida a adolescentes del Barrio 24 de mayo en el año 2016

De acuerdo a los datos el 62% de los adolescentes eligen los alimentos por su gusto y exquisitez, el 27% lo hace por el grado nutritivo, el 6% por la popularidad y un 5% lo hace por el costo, muchos de los adolescentes consumen alimentos que pueden ser, una mala alimentación causa daños a la salud, provocándoles enfermedades, de acuerdo a la figura 9.

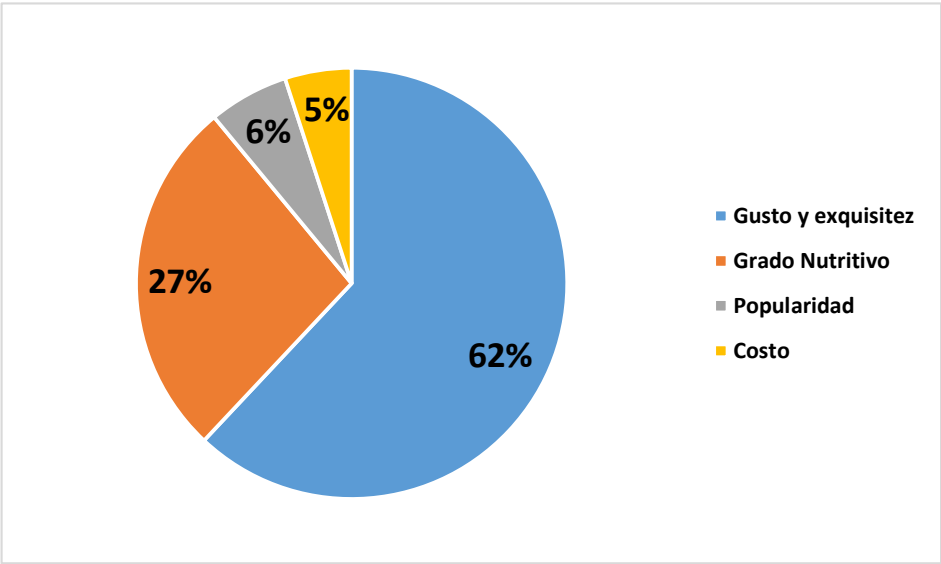


Figura 9 Por que prefiere algún tipo de alimento
Fuente: Encuesta dirigida a adolescentes del Barrio 24 de mayo en el año 2016

3.2. Discusión

La alimentación balanceada es parte de las necesidades del ser humano, para tener un buen estado de salud toda persona debe contar con la energía y los nutrientes requeridos para el organismo, de esta manera evitar futuras complicaciones que puede repercutir en la vida cotidiana.

En esta investigación como resultados relevantes se obtuvo que existe alto consumo de carbohidratos (63%) y los jóvenes se ven atraídos por el sabor, olor y color de las comidas sin considerar los contenidos nutricionales; así mismo consumen alimentos bajos en proteínas lo que les pueden llevar a desarrollar debilidad y flacidez muscular disminuye las posibilidades de formar tejidos nuevos para la regeneración corporal y disminuye el crecimiento de los órganos y sistemas ya que estas son las encargadas de formar a todo el tejido fibroso del cuerpo. Esto se opone a los resultados encontrados por P. de Rufino-Rivas, C. Redondo Figueroa, M. ª T. Viadero Ubierna, T. Amigo Lanza, D. González-Lamuño y M. García Fuentes, (2007), en su obra sobre Aversiones y preferencias alimentarias de los adolescentes de 14 a 18 años de edad, realizado en la ciudad de Santander, donde se obtuvo que la mayor parte de la población consumía más proteínas que carbohidratos. Tanto esta investigación como la realizada en Santander (España), muestran que los adolescentes no llevan una dieta adecuada lo cual se pone en evidencia al encontrar alteraciones en el estado nutricional de los mismos.

Norry, Gabriel A. (2011) en su obra Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios En Adolescentes del Polimodal de la Escuela Mantovani de Santa Ana indica que un 91% de los alumnos tenían una alimentación inadecuada, el 21% se encontraba con sobrepeso o riesgo de sobrepeso. Los resultados de esta investigación está en relación en los de Norry por que el 36% de los adolescentes en este estudio reflejaron obesidad, el 14% bajo peso lo que confirma que una alimentación es inadecuada.

De acuerdo a la investigación realizada se puede establecer que se cumplió el objetivo uno el mismo que consistía en determinar los factores que influyen en las prácticas nutricionales que tienen los adolescentes puesto que el 59% de ellos consideran que los

medios de comunicación influyen al momento de elegir las comidas. A pesar de la orientación de los padres en su actitud de rebeldía opta por comer a su gusto y sabor sin considerar la nutrición y el daño que este tipo de alimentos puede provocar en su estabilidad sanitaria.

El carente consumo de frutas y verduras es otra variable muy presente entre la población investigada, se obtuvo que el 12% de los adolescentes no las ingieren y si lo hacen, las cantidades son ínfimas. Ya que son parte de la dieta diaria de la casa y no están disponibles para suplir los requerimientos de vitaminas, minerales y fibras, elementos importantes para la dotación de minerales al organismo los que fortalecen a su funcionamiento. A esto se suma el sedentarismo; los jóvenes no realizan actividades físicas vinculadas con deportes que les permita consumir los altos niveles de calorías ingeridas a través de los carbohidratos, desencadenando riesgo de padecer obesidad y sus consecuencias que trae consigo enfermedades cardiovasculares como: insuficiencia cardiaca, hipertensión y alteraciones del ritmo cardiaco.

Por otro lado los resultados tienen cierto grado de similitud con otras investigaciones sobre el desarrollo de las preferencias alimentarias se producen desde la infancia y va a determinar los hábitos alimentarios en la edad adulta. En el desarrollo de dichas preferencias juega un importante papel la neofobia, que es la aversión a probar alimentos nuevos (Patrick y Nicklas, 2005). Se compara con la actual los adolescentes prefieren en un 62% por el gusto y exquisitez, siendo unos de los mayores problemas que no escogen por el grado nutritivo si no por probar productos que son delicados en estas personas.

No hacen actividades deportivas que les ayude a su metabolismos, pero si consumen en gran cantidad comida chatarra, carne, grasa saturada, bebidas azucaradas, que son perjudiciales para la salud.

Al inicio se encontraron ciertas limitaciones que no permitían la ejecución de la encuesta, manifestando su inconformidad por estudios realizados sin dejar constatación, posteriormente se les informó la importancia del trabajo, y lo beneficioso que sería para ellos conocer su índice de masa corporal, cediendo al petitorio, brindando la predisposición en dar los datos de cada una de las preguntas planteadas en la encuesta.

CONCLUSIONES

- Al finalizar esta investigación se puede concluir que las prácticas nutricionales que tienen los adolescentes en el barrio 24 de mayo son inadecuadas, basando su alimentación en carbohidratos y grasa saturados; que consumen alimentos preparados en el hogar y la preferencia de los alimentos estaba dada por el olor más que por el contenido nutricional.

- Los factores que influyen en los adolescentes son los niveles socio-económicos, falta de recursos económico de los padres por el desempleo limitando la posibilidad de comprar alimentos y por ende sus hijos se alimentan de acuerdo a lo que sus padres les ofrecen.

- Mediante el cálculo del IMC (índice de masa corporal) se identificó que los adolescentes tienen un alto índice de obesidad en un 36%, el 14% bajo peso y el 3% obesidad grado II, a pesar que su alimentación es en casa, no cuentan con una correcta nutrición.

- Se elaboró una guía para que las familias revisen al momento de elegir alimentos de mejor valor nutricional que pueden remplazar a otros de mayor costo económico. (anexo 1).

RECOMENDACIONES

- A los adolescentes que ingieran alimentos que contengan proteínas, carbohidratos, calcio, vitaminas, pero en pequeñas cantidades para mejor el estado nutricional.

- Los padres deben tomar conciencia sobre la alimentación de los hijos, brindarles los nutrientes necesarios para que no presenten en el futuro enfermedades graves.

- Las familias y los adolescentes del barrio 24 de Mayo deben practicar la guía alimenticia entregada por la investigadora, que al momento de elegir los alimentos para su hogar les contribuya de forma positiva en su salud.

- Los estudiantes de la escuela de Enfermería de la PUCESE, deben realizar promoción de dietas y hábitos saludables, en los establecimientos educativos para que las personas especialmente las adolescentes comprendan la importancia de las prácticas de vida saludable.

- Los colegios y escuelas deben llevar el control adecuado en los bares para que se vendan comida saludable para el desarrollo y bienestar de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

Arija. (2008). Necesidades y recomendaciones nutricionales. En J. Salas-Salvado, A. Bonada, R. Trallero, y M. Engracia, Nutrición y dietética clínica (pp. 3-15). Barcelona: Masson.

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

Constitución del Ecuador.(2008). Titulo II derechos, cápitulo primero, principios de aplicación de los derechos del buen vivir. Editorial Nacional.Ecuador: Quito.

FAO/OMS. (Recuperado en mayo del 2009). La Dieta del Adolescente. http://www.rincondelvago.com/dietas de los_adolescentes.html

FAO/OMS/ON. (Recuperado en mayo del 2009). Determinación de las necesidades de energía y proteínas de la población. http://wwwww.eclac.cl/deype/mecivi/docs/TALLER/10.pdf.

Gallegos, J. (2007, págs. 35-50). Manual de Práticas de Microbiologia de Alimentos. Xerox.

Gotthelf, S. (2009). Comparación de tablas de referencia en el diagnóstico antropométrico de niños y adolescentes obesos. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-

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

Iñigo, O. (2009). Guía de los estudios realizados, sobre los trastornos de la conducta alimentaria, obesidad, dietética y nutrición e imagen corporal en Guipúzcoa,

campaña educativa sobre la salud alimentaria. Disponible en: http://www. transtornos.alimentarios.com

Lee, M. (2009). Los nutrientes y su metabolismo. En L. Kathleen-Mahan, y S. Escott-Stump, Krause Dietoterapia (pp. 39-143). Barcelona: Elsevier Masson

Ley Orgánica de Salud (2012). *Capitulo IV. Control sanitário*. Recuperado de: http://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/04/LEY-ORGANICA-DE-SALUD1.pdf

Ley Orgánica de regímen de la soberania alimentaria. (2010). Título IV Consumo y Nutrición. Soberania alimentaria. Recuperado de: http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/?page_id=132#sthash.qj3ozWry.dpuf

Lucas, B., y Feucht, SA. . (2009). Nutrición en la infancia. En L. Kathleen-Mahan, y S. Escott-Stump, Krause Dietoterapia. 12ª ed., (pp. 222-245). Barcelona: Elsevier Masson

M.I. Hidalgo, M. Güemes. (2011, p.361). Pediatria integral: Nutrición dele preescolar, escolar y adolescente. Editorial: Ergo. Majadahonda (Madrid) Vol xv.

Muñoz, M. y Marti, A. (2008). Dieta durante la infancia y la adolescencia. En J. Salas-Salvadó, A. Bonada, R. Trallero, ME. Saló, y R. Burgos, Nutrición y Dietética Clínica. (pp. 115-133). Barcelona: Masson.

Oleas, M. (2010). Recomendaciones Nutricionales diarias para la población ecuatoriana. Quito, Ecuador.

OMS (2008). Informe Mundial sobre el Conocimiento Orientado a mejorar la Salud. Resumen Fortalecimiento de los Sistemas Sanitarios. Ginebra

OPS. (Recuperado el 23 de mayo del 2009) Nutrición percepción del peso. http://www.documentsand setting/ADMINISTRA/documentos/IMC Historia Percepción peso nutriciónIMC/PANAME-htm

Rodrigo Yépez, Fernando Carrasco, Manuel E. Baldeón. (2010). Sociedad Ecuatoriana de ciencias de la Alimentación y Nutrición (SECIAN); Escuela Politécnica Nacional, Quito.

Rosado Carmen, y Samaniego Karla. (2014-2015). "Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del colegio Réplica Vicente Rocafuerte. (Tesis de Grado para obtar por el titulo de Licenciada en Enfermeria. Universidad de Guayaquil. Obtenido de http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8703/1/TESIS%20DE%20NUTRICION.pdf

Schonhaut, L. (2010). Concordancia en el diagnóstico nutricional según el índice de Masa Corporal, entre el equipo de salud y las escuelas de la comuna de Colina. [En linea].(Revista electrónica). Disponible en: http://www.revchilena.pediatr.75

Secretaria Nacional de Planificación de Desarrollo – Senplades. (2013). Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017, Objetivo 3. Quito, Ecuador. Recuperado de: http://documentos.senplades.gob.ec/Plan%20Nacional%20Buen%20Vivir%202013-2017.pdf

Téllez Villagómez, Maria E. (2010, p.1-2). Nutrición Clínica: Generalidades de la nutrición. México. Editorial Manual Moderno.

Téllez Villagómez, M. E. (2010). Nutricion Clinica. En L. M. Mendoa, Generalidades de Nutricion (pág. 346). Mexico: Manual moderno.

Thompson. (2008).Nutrición. Madrid: Pearson Educación. S.A.

Toro, D. C. (25 de octubre de 2007). *El Diario*. Obtenido de http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/57348-los-problemas-nutricionales/

ANEXOS

ANEXO #1

GUIA ALIMENTARIA A LAS FAMILAS QUE PARTICIPEN EN LA INVESTIGACIÓN.

INTRODUCCIÓN

Es el proceso mediante el cual el organismo necesita los nutrientes necesarios para tener una buena salud.

La alimentación balanceada es aquella que suministra todos los nutrientes, vitaminas frutas y verduras al organismo para que de esta manera no llegar a complicaciones con la salud.

En la actualidad los adolescentes no practican los hábitos alimenticios consumen comidas chatarras siendo así perjudicial al organismo, se dejen llevar por el olor, sabor de los alimentos y no realmente por su contenido nutricional y de esta manera su alimentación no es adecuada.

La guía alimentaria es para dar a conocer la importancia de los alimentos y lo beneficioso que ejercen en cada uno de los adolescentes, por consiguiente facilita la selección de los alimentos que sean fructíferos para la salud, la economía y hagan el buen uso de la misma, puesto que de esta manera se reduzca la morbi-mortalidad en los adolescentes.

OBJETIVOS

GENERAL:

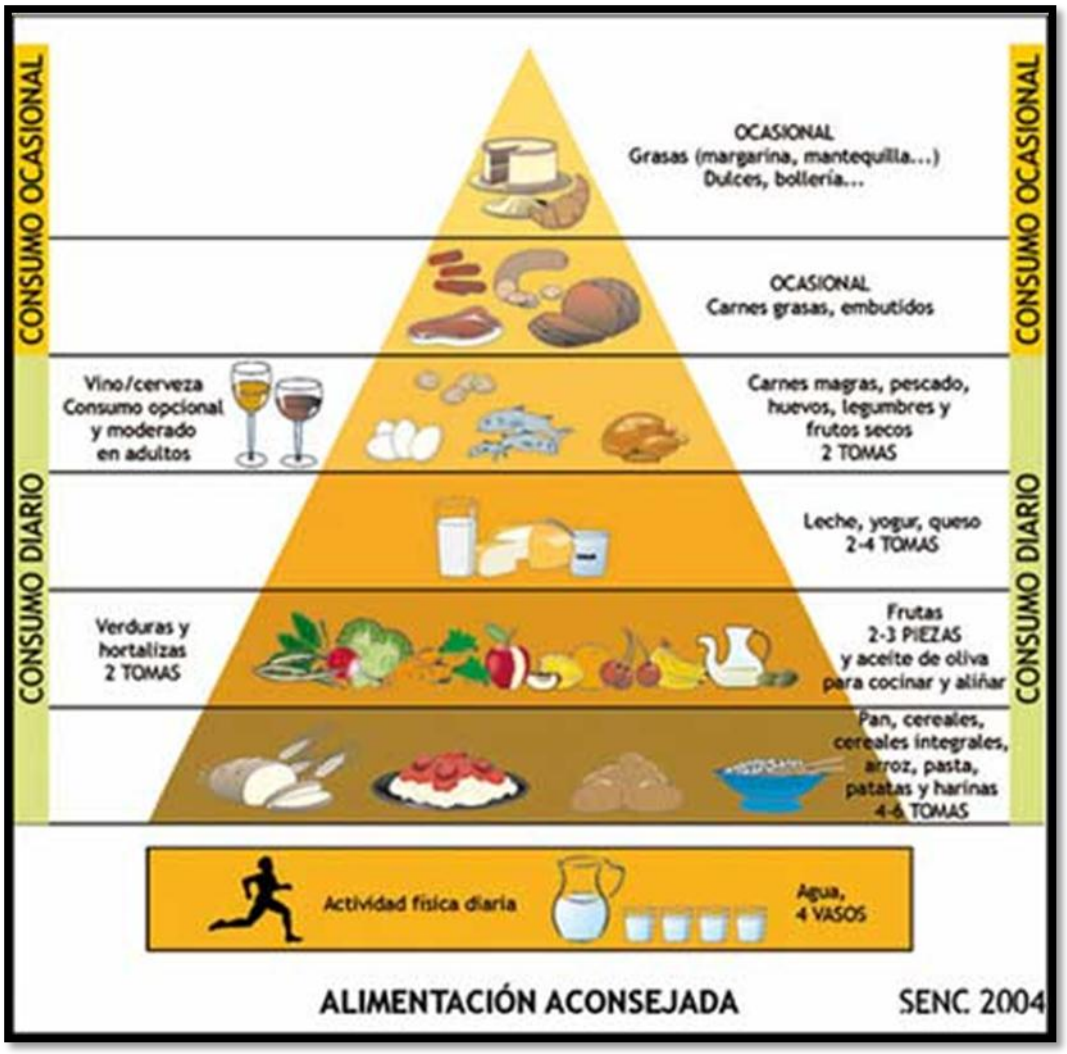
- ✓ Concienciar a los adolescentes y madres a que hagan uso de la guía alimentaria para evitar enfermedades catastróficas en los adolescentes.

ESPECÍFICOS:

- ✓ Incentivar a las madres la importancia y los beneficios d los alimentos para que tengan una alimentación balanceada.

- ✓ Fortalecer en los conocimientos de los alimentos nutricionales en los adolescentes y madres para evitar complicaciones de salud.

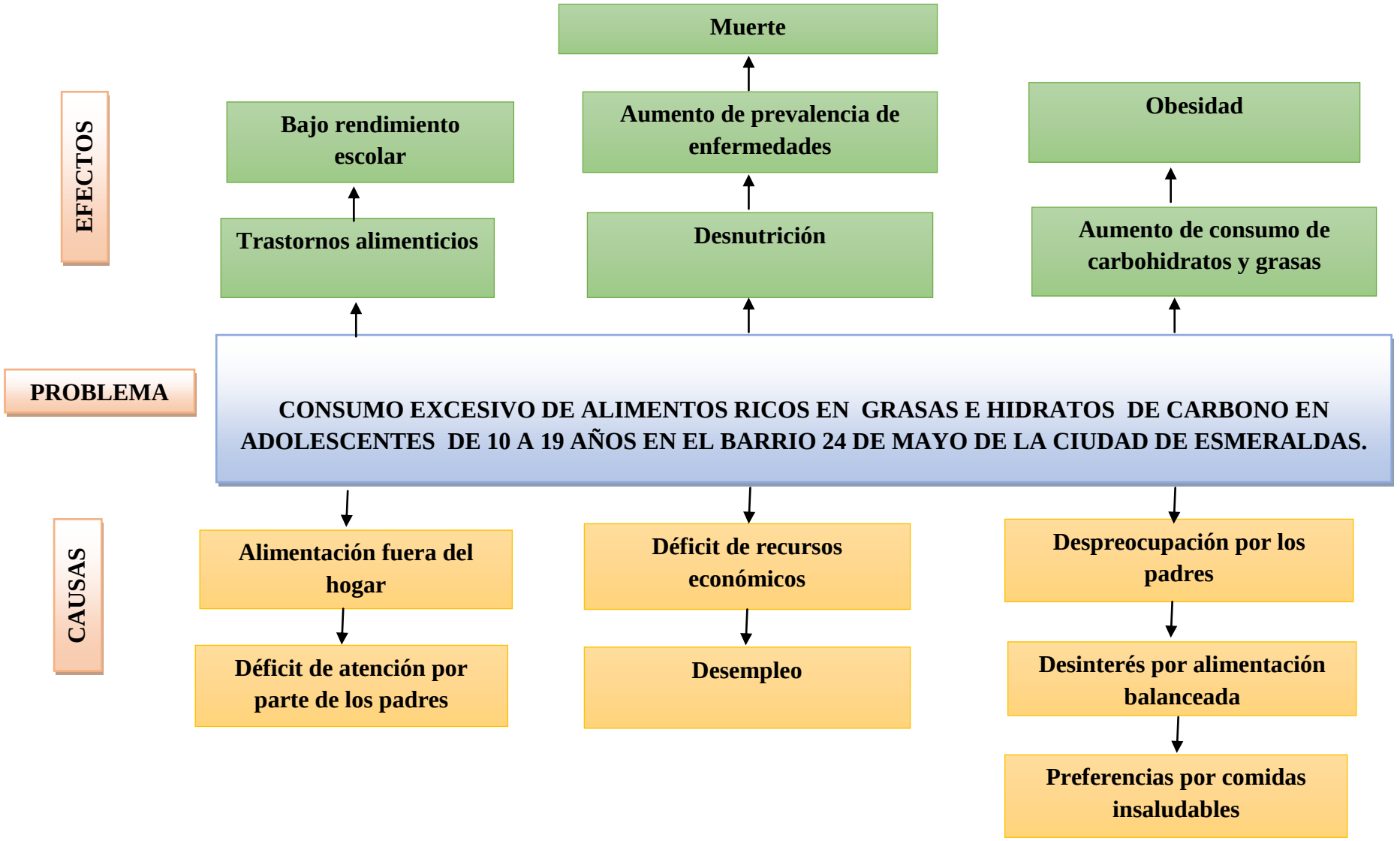
GUÍA ALIMENTARIA A LAS FAMILIAS DL BARRIO 24 DE MAYO QUE PARTICIPAN EN LA INVESTIGACIÓN



Nº	NUTRIENTE DE ALTO COSTO	REMPLAZO DE BAJO COSTO
1.	PROTEINAS CARNE	Lenteja, Garbanzo, Frijoles, alverjas. Quinua,
2.	AZUCAR	Miel, frutas naturales como caña, sandía, papaya, manzana; plantas como la stevia.
3.	Café	Té verde, hierva luisa, menta

ANEXO # 2

ARBOL DE PROBLEMA



ANEXO # 3

OPERACIONALIZACIÒN DE VARIABLES

OBJETIVO	VARIABLE	DESCRIPCIÓN	INDICADORES	ESCALA	TÉCNICA DE INSTRUMENTO
Describir las prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, del Barrio 24 de mayo de la Ciudad de Esmeraldas.	PRACTICAS NUTRICIONALES	Es el Consumo de alimentos que se consideren apropiados para la salud.	**¿**De los siguientes alimentos cuáles consume?	Frutas Verduras legumbres Pollo, Carne, pescado Arroz	Encuesta
			¿Considera usted que su alimentación es balanceada?	SI NO	encuesta
			¿Su alimentación es a la hora adecuada?	SI NO	Encuesta
Identificar el tipo de alimentación que consumen con mayor frecuencia los adolescentes de 10 a 19 años del Barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas.	TIPOS DE ALIMENTACIÓN	Es el proceso mediante el cual los seres humanos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener los nutrientes necesarios.	¿Cuántas comidas diarias consumes?	1 Comida 2 Comidas 3 Comidas 4 Comidas	Encuesta
			¿Dónde consumes a diario los alimentos?	Casa Calle Colegio Otros	Encuesta

			¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas?	Diario Semanal Mensual	Encuesta
			¿Tiene alguna preferencia de alimentos por?	Color Sabor Olor Textura No tiene preferencia	Encuesta
			¿En casa mantiene frutas?	Siempre A veces Nunca	Encuesta
			¿Cuántos vasos de agua diario consume?	1-3 3-5 +5	Encuesta
Determinar los factores que influyen en las prácticas nutricionales que tienen los adolescentes del Barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas.	FACTORES QUE INFLUYEN	Es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo.	¿Porque elige algunos alimentos?	Popularidad Costo Gusto Valor nutritivo	Encuesta
			¿Cree que los medios de comunicación influyen al momento de usted elegir algún alimento?	SI NO	Encuesta

Evaluar el índice de masa corporal (IMC) a los adolescentes del barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas.	INDICE DE MASA CORPORAL	Es la relación del peso y talla del individuo para conocer el estado nutricional. $IMC = \frac{P}{Talla^2}$	**¿**Conoce que son medidas antropométricas?	SI NO	Encuesta
			¿Realiza control de sus medidas antropométricas?	SI NO	Encuesta
			¿Conoce su Índice de masa corporal?	SI NO	Medidas biomédicas Encuesta
			¿Realiza el cálculo de IMC?	SI NO	Encuesta

ANEXO # 4
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	ACTIVIDADES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
		1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s
1	Elaboración del tema	X	x																																		
2	Aprobación del tema				x																																
3	Elaboración del anteproyecto					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																
4	Deserción de anteproyecto																					x	X														
5	Elaboración de instrumentos																							x	x												
6	Reunión con los adolescentes																									x											
7	Aplicación de instrumentos																										x	x	x								
8	Tabulación																													x							
9	Entrega del primer borrador																														x						
10	Corrección del primer borrador																															x					
11	Entrega de segundo borrador																																x				
12	Corrección del segundo borrador																																	x			
13	Entrega de segundo borrador																																	x			
14	Entrega de tercer borrador																																		x		
15	Corrección de tercer borrador																																		x		
16	Entrega del tercer borrador																																			x	
17	Disertación de tesis																																				x

ANEXO # 5

PRESUPUESTO O COSTO DEL PROYECTO

RECURSOS HUMANOS			
1. DETALLES	**CANTIDAD**	**V. UNITARIO**	**V. TOTAL**
TUTORA	1	349,88	349,88
LECTORES	2	408,19	816,38
SUBTOTAL	**3**	**758,07**	**1166,26**
RECURSOS MATERIALES			
2. EQUIPOS			
COMPUTADORA	1	800,00	800,00
CÁMARA FOTOGRÁFICA	1	150,00	150,00
IMPRESORA	1	364,00	364,00
FLASH MEMORY	1	10,00	10,00
SUBTOTAL	**4**	**1324,00**	**1324,00**
3. MATERIALES			
Lápiz	1	0,35	0,35
Borrador	2	0,20	0,40
Cuaderno	1	1,00	1,00
Esferos	3	0,40	1,20
Resma de hoja A4	3	5,00	15,00
Carpetas	3	0,75	2,25
Anillados	4	2,00	8,00
CD	3	1,50	4,50
Calculadora	1	13,00	13,00
Internet	40	0,70	28,00
Empastado	3	12,00	36,00
SUBTOTAL	**64**	**36,95**	**109,70**
4.TRANSPORTE	**45**	**3,00**	**135,00**
TOTAL			**3734,96**

Elaborado por: Karina Pineda. Egresada Escuela de Enfermería. PUCESE

ANEXO # 6

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE ESMERLADAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

ENCUESTA DIRIGIDA A ADOLESCENTES DEL BARRIO 24 DE MAYO

La presente encuesta tiene el objetivo **Describir las Prácticas Nutricionales de los adolescentes de 10-19 Años del Barrio 24 de mayo de la Ciudad de Esmeraldas**; razón por la cual solicito comedidamente su participación respondiendo cada literal con veracidad ya que de la seriedad con la que colabore dependerá la validez de la investigación, por lo cual desde ya se le agradece.

DATOS PERSONALES

Sexo _____ Edad _____ Ocupación _____ Nivel de estudio _____

1.- ¿De los siguientes alimentos cuales consume?

Verduras y legumbres ( )
Frutas ( )
Arroz, Cereales ( )
Carne, pescado, polllo ( )

2.- ¿Considera usted que su alimentación es balanceada?

Si ( ) No ( )

3.- ¿Su alimentación es a la hora adecuada?

Si ( ) No ( )

4.- ¿cuántas comidas diarias consume?

1 Comida ( ) 2 comidas ( ) 3 comidas ( ) 4 comidas ( )

5.- ¿Dónde consume a diario los alimentos?

Casa ( ) Calle ( ) Colegio ( ) Otros ( )

6.- ¿Con que frecuencia consume comidas rápidas?

Diario ( ) Semanal ( ) Mensual ( )

7.- ¿Tiene alguna preferencia de alimentos por?

Color ( ) Sabor ( ) Olor ( ) Textura ( ) No tiene preferencia ( )

8.- ¿En casa mantiene frutas?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

9.- ¿Cuántos vasos de agua diario consume?

1-3 ( ) 3-5 ( ) + de 5 ( )

10.- ¿Por qué elige algunos alimentos por?

Popularidad ( ) Costo ( ) Gusto y Exquisitez ( ) Grado Nutritivo ( )

11.- ¿Cree que los medios de comunicación influyen al momento de usted elegir algún alimento?

Si ( ) No ( )

12.- ¿Conoce que son medidas antropométricas?

Si ( ) No ( )

13.- ¿Realiza control de sus medidas antropométricas?

Si ( ) No ( )

14.- ¿Conoce su índice de masa corporal?

Si ( ) No ( )

15.- ¿Realiza el cálculo de IMC?

Si ( ) No ( )

Gracias por su colaboración

Elaborado por: Karina Pineda. Egresada Escuela de Enfermería. PUCESE

ANEXO # 7

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE ESMERLADAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

FICHA DE OBSERVACIÓN

TEMA: Prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, del barrio 24 de mayo de la ciudad de Esmeraldas, período, junio a septiembre 2016.

OBJETIVO: Describir las prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, del Barrio 24 de mayo de la Ciudad de Esmeraldas.

Fecha: _____ Hora: _____

Lugar o Área: _____

ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO
Consume frutas		
Consumo de legumbres		
Toma agua		
Consume comida chatarra		
Consume carne		
Consume bebidas azucaradas		
Consume comidas con grasa		
Consume bebidas alcohólicas		
Practica deportes		

Elaborado por: Karina Pineda. Egresada Escuela de Enfermería. PUCESE

ANEXO #8

PARÁMETROS ANTROPOMÉTRICOS

PESO IDEAL	DESNUTRICION	INDICE DE MASA CORPORAL
P.I. = TALLA (CM) – 150 x 0,75 + 50	PESO ACTUAL **% PESO HABITUAL =** ---------- x 100 PESO HABITUAL **85 – 95 % ---** DESNUTRICION LEVE **75 – 84 % ---** DESNUT. MODERADA **0 – 74 % ----** DESNUT GRAVE	PESO EN KG. **I.M.C. =** ---------- TALLA² EN METROS **< 25 ----------PESO IDEAL** **25 - 29 ---------- SOBREPESO** **30 – 40 ----------OBESIDAD** ➢ **40----------MUY OBESO**

Fuente: (Pepe Verdu, 1998)

ANEXO # 9

IMÁGENES











