

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO**

**“SAN GABRIEL”**



**CARRERA DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Técnico Superior en  
Enfermería

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

“EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE 10 A 19  
AÑOS CON SOBREPESO EN EL BARRIO SAN JACINTO,  
PARROQUIA SAN ANDRES, CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA  
TUNGURAHUA ENERO – JUNIO 2022”

**Autora:** Jessica Maribel Toapanta Cunalata

**Tutor:** Lic. Jessica Belén Arévalo Chavarrea

**Riobamba – Ecuador**

**Marzo - 2023**

## **CERTIFICACIÓN**

Certifico que la estudiante Jessica Maribel Toapanta Cunalata con el número único de identificación 180465201-2 ha elaborado bajo mi asesoría el trabajo de Investigación titulado: “EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS CON SOBREPESO EN EL BARRIO SAN JACINTO, PARROQUIA SAN ANDRES, CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA TUNGURAHUA ENERO – JUNIO 2022”

Por tanto, autorizo la presentación para la calificación respectiva.

---

Lic. Jessica Belén Arévalo Chavarrea  
**Profesora del ISTSGA**

## CERTIFICACIÓN

Los miembros del tribunal de graduación de la investigación titulada: “EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS CON SOBREPESO EN EL BARRIO SAN JACINTO, PARROQUIA SAN ANDRES, CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA TUNGURAHUA ENERO – JUNIO 2022”, presentado por: Jessica Maribel Toapanta Cunalata y dirigido por: Lic. Jessica Belén Arévalo Chavarrea. Una vez escuchada la defensa oral y revisado el trabajo final de la investigación con fines de graduación escrito. Da cumplimiento con las observaciones realizadas, remite el presente para uso y custodia en la biblioteca del Instituto Superior Tecnológico San Gabriel.

Para constancia firman:

Lic. Adriana Taipe

**Presidente del tribunal**

---

Lic. Mishel Choto

**Miembro 1**

---

Lic. Cecilia Ilbay

**Miembro 2**

---

**Nota del trabajo de titulación**

---

### **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, y personal. Los resultados y conclusiones a los que se han llegado son de absoluta responsabilidad y corresponden exclusivamente a: Toapanta Cunalata Jessica Maribel (autora), Arévalo Chavarrea Jessica Belén (tutora) y el contenido de la misma al Instituto Superior Tecnológico "San Gabriel"

---

Jessica Maribel Toapanta Cunalata

CI. 180465201-2

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo está dedicado principalmente a Dios por guiarme por el camino correcto, porque nunca me ha abandonado, gracias por haberme dado una excelente familia, por permitirme conocer buenos amigos como profesores y porque has llenado de luz mi corazón dejándome cumplir mi meta. A mis padres José Toapanta y Blanca Cunalata, y mi hija Fernanda Toapanta por ser mis pilares fundamentales, y ser todo lo que soy ahora, ser mi apoyo incondicional y haber depositado su confianza, amor y anhelo. Y a mi familia que me acompañaron durante toda esta etapa con cada palabra de aliento y me motivaron a ser una buena persona y excelente profesional.

---

Jessica Maribel Toapanta Cunalata  
CI. 180465201-2

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento a mi familia por ser mi apoyo y haberme dado la oportunidad de formar mi carrera profesional en el prestigioso Instituto, de manera especial a mi tutor/a de tesis por haberme guiado con sus ideas y tiempo en este trabajo. Al Instituto Tecnológico “San Gabriel”, por haberme brindado tantas oportunidades y enriquecerme en conocimientos para mi vida personal como profesional.

---

Jessica Maribel Toapanta Cunalata  
CI. 180465201-2

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>3</b>
<b>MARCO REFERENCIAL</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3. JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>1.4. OBJETIVO</b> .....	<b>7</b>
<b>1.4.1. Objetivo general</b> .....	<b>7</b>
<b>1.4.2. Objetivo específico</b> .....	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>8</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1. MARCO LEGAL PARA LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN ECUADOR</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1.1. Constitución Política del Estado Ecuatoriano, (2008)</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2.2. Marco Constitucional</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2. DESARROLLO</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2.1 Adolescencia</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2.2 Autoestima y ansiedad en los adolescentes</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2.3 ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2.4 Adolescencia temprana</b> .....	<b>11</b>
<b>2.2.5 Adolescencia tardía</b> .....	<b>11</b>
<b>2.3 CAMBIOS BIOPSIICOSOCIALES EN LA ADOLESCENCIA</b> .....	<b>11</b>
<b>2.3.1 Aspectos biológicos</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.2 Aspectos psicológicos</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.3 Aspectos sociales</b> .....	<b>13</b>
<b>2.4 SOBREPESO</b> .....	<b>14</b>
<b>2.4.1 Sobrepeso</b> .....	<b>14</b>

2.4.2	Sobrepeso en la adolescencia.....	14
<b>2.5</b>	<b>FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL SOBREPESO EN ADOLESCENTES .....</b>	<b>14</b>
	Sobrepeso .....	14
<b>2.6</b>	<b>CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO SEGÚN EL (IMC).....</b>	<b>15</b>
<b>2.7</b>	<b>TRATAMIENTO DEL SOBREPESO .....</b>	<b>15</b>
2.7.1	Índice de Masa Corporal (IMC) .....	15
2.7.2	Peso .....	16
2.7.3	Talla.....	16
<b>2.8</b>	<b>ESTILO DE VIDA PARA LOS ADOLESCENTES.....</b>	<b>17</b>
2.8.1	TIPOS DE ESTILO DE VIDA.....	18
<b>2.9</b>	<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS.....</b>	<b>20</b>
<b>2.10</b>	<b>PREFERENCIAS ALIMENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES .....</b>	<b>20</b>
<b>2.11</b>	<b>ESTADO NUTRICIONAL DEL ADOLESCENTE.....</b>	<b>21</b>
<b>2.12</b>	<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADOLESCENTE.....</b>	<b>22</b>
<b>2.13</b>	<b>NECESIDADES NUTRICIONALES.....</b>	<b>23</b>
2.13.1	Distribución de los macronutrientes .....	23
<b>2.14</b>	<b>CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS .....</b>	<b>24</b>
<b>2.15</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA .....</b>	<b>27</b>
2.15.1	Beneficios de la actividad física en los adolescentes.....	28
<b>2.16</b>	<b>INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN DEL SOBREPESO DIRIGIDA A LOS ADOLESCENTES.....</b>	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>30</b>	
<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>30</b>	
<b>3.1.</b>	<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>30</b>
<b>3.2.</b>	<b>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>30</b>
<b>3.3.</b>	<b>ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>30</b>
<b>3.4.</b>	<b>POBLACIÓN .....</b>	<b>31</b>
<b>3.5.</b>	<b>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>31</b>

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE PRODUCCIÓN DE DATOS.....	31
3.7. PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS.....	32
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>33</b>
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS EMPÍRICOS.....</b>	<b>33</b>
4.1 Análisis exploratorio de datos .....	33
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>58</b>
<b>PLAN DE INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>58</b>
5.1. Plan de intervención de enfermería, dirigido a los adolescentes del barrio San Jacinto del Cantón Píllaro. ....	60
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>96</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>97</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>98</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>101</b>
Anexo 1. Valoración Nutricional .....	101
Anexo 2. Talla y peso de los 25 adolescentes del barrio San Jacinto Píllaro. ....	102
Anexo 3. Entrevista a la Directora del Centro de Salud Tipo A del Cantón de Píllaro. ....	103
Anexo 4. Folleto Educativo Nutricional Dirigido a Adolescentes de 10 a 19 años de edad .....	105
Anexo 5. Asentimiento Informado .....	113
Anexo 6. Cuestionario de la encuesta .....	117
Anexo 7. Cuestionario de conocimientos aplicado a los adolescentes después del plan educativo nutricional.....	120
Anexo 8. Ficha de Índice de Masa Corporal (IMC) .....	123
Anexo 9. Ficha de observación .....	124
Anexo 10. Cuestionario encuesta de satisfacción .....	125
Anexo 11. Valoración nutricional continua a los adolescentes de 10 a 19 años del Barrio San Jacinto del Cantón Píllaro.....	126
Anexo 12. Curvas de crecimiento.....	128

<b>Anexo 13. Diagrama de Venn Adolescencia y etapas de la adolescencia .....</b>	<b>130</b>
<b>Anexo 14. Video educativo Cambios biopsicosociales en la Adolescencia.....</b>	<b>130</b>
<b>Anexo 15. Lluvia de ideas aspectos físicos, psicológicos y sociales .....</b>	<b>131</b>
<b>Anexo 16. Tríptico sobre el sobrepeso .....</b>	<b>131</b>
<b>Anexo 17. Estilo de vida en los adolescentes árbol de ideas.....</b>	<b>132</b>
<b>Anexo 18. Hábitos alimentarios en los adolescentes .....</b>	<b>133</b>
<b>Anexo 19. Alimentación Saludable en los adolescentes.....</b>	<b>133</b>
<b>Anexo 20. Pirámide alimenticia .....</b>	<b>134</b>
<b>Anexo 21. Plato saludable Adolescentes de 10 a 19 años .....</b>	<b>134</b>
<b>Anexo 22. Recomendaciones nutricionales. Ruleta de los alimentos.....</b>	<b>135</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. La calidad de la vivienda en la que vive es: .....	33
Tabla 2.La alimentación que consumen en el hogar es: .....	34
Tabla 3.La economía del hogar es: .....	35
Tabla 4.Los espacios recreativos que tienen en casa es: .....	36
Tabla 5. Tiene huertos en su hogar .....	37
Tabla 6. Como son los huertos de verduras y frutas frescas para la preparación de la alimentación .....	38
Tabla 7. El agua que ingiere para su consumo es: .....	39
Tabla 8. El ambiente en la que viven es: .....	40
Tabla 9. El número de familiares del adolescente es: .....	41
Tabla 10. Existe contaminación en el domicilio:.....	42
Tabla 11. La convivencia de la familia con animales es:.....	43
Tabla 12. Datos Sociodemográficos .....	44
Tabla 13.¿Qué alimentos consume normalmente? .....	45
Tabla 14. ¿Considera usted que su alimentación es? .....	46
Tabla 15. ¿Ingiere los alimentos en horarios establecidos?.....	47
Tabla 16. ¿Con qué frecuencia usted realiza ejercicio físico? .....	48
Tabla 17.¿Qué cantidad de agua consume diariamente? .....	49
Tabla 18. ¿Consume alimentos preparados fuera de casa? .....	50
Tabla 19. ¿Cuántas veces a la semana consume dulces, snacks o comida chatarra?.....	51
Tabla 20. ¿Acude regularmente a un centro de salud para una valoración nutricional?.....	52
Tabla 21. ¿Considera usted que los alimentos que consume le proporcionan la energía necesaria para las actividades físicas que realiza diariamente? .	53
Tabla 22. ¿Usted, en cuál de las comidas principales consume mayor cantidad de alimento? .....	54
Tabla 23. ¿Cuántas veces se debe comer al día? .....	86
Tabla 24. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona? .....	87
Tabla 25. ¿Cuál opción sería más recomendada para perder peso? .....	88
Tabla 26. El índice de masa corporal (IMC) es: .....	89
Tabla 27. La pirámide nutricional contiene .....	90
Tabla 28. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras, que se debe consumir al día? .....	91
Tabla 29. ¿Qué grasas no deben consumir en exceso? .....	92
Tabla 30. ¿Porque es importante en consumo de fibra?.....	93
Tabla 31. El sobrepeso es: .....	94
Tabla 32. ¿Por qué no es recomendable realizar actividad física? .....	95

## ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía 1. Entrevista a la Directora del Centro de Salud Tipo A Píllaro.....	136
Fotografía 2. Valoración antropométrica peso y talla .....	136
Fotografía 3. Aplicación de la encuesta a los adolescentes de 10 a 19 años. ....	137
Fotografía 4. Primer día de capacitación, Integración del grupo mediante dinámica Tingo/Tango y presentación del investigador y adolescentes.....	137
Fotografía 5. Entrega del folleto educativo nutricional y participación de los adolescentes en la capacitación identificando las etapas de la adolescencia. (Diagrama de Venn). .....	138
Fotografía 6. Capacitación a los adolescentes mediante la guía alimentaria y los cambios biopsicosociales en la adolescencia mediante un video educativo.....	138
Fotografía 7. Exposición, Aspectos Biológicos, Aspectos Psicológicos, Aspectos Sociales (Lluvia de ideas).....	139
Fotografía 8. Participación de los adolescentes sobre el sobrepeso mediante exposición y tríptico. ....	139
Fotografía 9. Información sobre Tratamiento nutricional de sobrepeso. (video educativo).....	140
Fotografía 10. Exposición tema antropometría peso, talla, IMC, tablas de crecimiento (diapositivas).....	140
Fotografía 11. Exposición sobre estilo de vida y tipos de estilo de vida (árbol de ideas). ....	141
Fotografía 12. Identificación de tipos de estilo saludable y no saludable (pelota preguntona).....	141
Fotografía 13. Exposición de los hábitos alimentarios, preferencias alimentarias, y beneficios de los alimentos. (mapa mental). ....	142
Fotografía 14. Exposición del Estado Nutricional e importancia de la nutrición (mesa redonda, mapa conceptual).....	142
Fotografía 15. Exposición de alimentación saludable, y necesidades nutricionales (ideas de mano, crucigrama). ....	143
Fotografía 16. Exposición sobre la distribución de los macronutrientes, la pirámide nutricional para adolescentes. ....	143
Fotografía 17. Exposición sobre el número de comidas diarias, el consumo de porciones y cantidades (guía nutricional). ....	144
Fotografía 18. Exposición, clasificación de los alimentos y recomendaciones nutricionales (Rueda).....	144
Fotografía 19. Taller del lavado de manos junto a los adolescentes. ....	145
Fotografía 20. Capacitación día 13, Realización del taller Higiene de los alimentos. (Desinfección de verduras, Tipos de cocción de alimentos) .....	145
Fotografía 21. Capacitación sobre la actividad física, pausas activas y recomendaciones de actividad física en el adolescente. (afiches) .....	146
Fotografía 22. Capacitación en la Intervención de Enfermería en el sobrepeso de los adolescentes (mapa conceptual). ....	146
Fotografía 23. Taller nutricional (colación nutricional para adolescentes) .....	147
Fotografía 24. Huerto familiar (Plantas, cebolla, ajo, acelga, col, lechuga, brócoli) .....	147
Fotografía 25. Evaluación el nivel de satisfacción de los conocimientos impartidos. ....	148

## RESUMEN

El sobrepeso sigue siendo un problema de salud pública, en especial en la comunidad San Jacinto, en la cual alrededor del 60% de los adolescentes sufren este problema de salud, esto se presenta por una alta ingesta calórica de alimentos, en su mayoría carbohidratos, grasas y dulces en un 76%, consumo de alimentos fuera de casa en un 60%, como también la poca importancia por parte del adolescente en llevar una alimentación saludable. Es por ello que al desarrollar un plan educativo nutricional de enfermería contribuye a mejorar el estado nutricional de los adolescentes con sobrepeso de 10 a 19 años de edad. Se desarrolló un estudio descriptivo, bibliográfico y de campo con diseño no experimental y enfoque cuantitativo donde la población estuvo constituida por 25 adolescentes que pertenecen al barrio "San Jacinto" del Cantón Píllaro. Se aplicó una encuesta para determinar el nivel de conocimiento sobre Educación Nutricional de los participantes y una ficha antropométrica con la toma de medidas de peso, talla, índice de masa corporal (IMC), como resultado se mostró una desviación estándar en +2 y +3 lo que indica que en un 100% de adolescentes tiene sobrepeso. Se realizó un seguimiento nutricional por tres meses donde se observó un cambio evidente en el IMC de los adolescentes el 96% presentan una desviación estándar de +1 y +2 lo que indica que presentan disminución en su peso perdiendo de 0,5 a 1 kg por mes logrando mejorar su estado nutricional. Se logró concientizar a los adolescentes cuán importante es llevar una alimentación, saludable y nutritiva en los diferentes hogares, acorde a sus necesidades respetando sus cantidades y porciones, e incentivando a realizar actividad física y así mantengan un estilo de vida adecuado.

**Palabras Clave:** adolescente, estado nutricional, sobrepeso.

## SUMMARY

Being overweight continues to be a public health problem, especially in the San Jacinto community, in which around 60% of adolescents suffer from this health problem, this is caused by a high caloric intake of food, mostly carbohydrates, fats and sweets in 76%, consumption of food outside the home in 60%, as well as the little importance on the part of the adolescent in eating a healthy diet. That is why by developing a nursing nutritional educational plan, it contributes to improving the nutritional status of overweight adolescents from 10 to 19 years of age. A descriptive, bibliographical and field study was developed with a non-experimental design and a quantitative approach where the population consisted of 25 adolescents who belong to the "San Jacinto" neighborhood of Cantón Pillaro. A survey was applied to determine the level of knowledge about Nutritional Education of the participants and an anthropometric sheet with the taking of measurements of weight, height, body mass index (BMI), as a result a standard deviation was shown in +2 and +3 which indicates that 100% of adolescents are overweight. A nutritional follow-up was carried out for three months where an evident change was observed in the BMI of the adolescents, 96% present a standard deviation of +1 and +2, which indicates that they present a decrease in their weight, losing from 0.5 to 1 kg. per month managing to improve their nutritional status. It was possible to make adolescents aware of how important it is to have a healthy and nutritious diet in different homes, according to their needs, respecting their quantities and portions, and encouraging them to perform physical activity and thus maintain an adequate lifestyle.

**Keywords:** adolescent, nutritional status, overweight.

## INTRODUCCIÓN

El sobrepeso ha tenido un rápido crecimiento en los últimos 30 años, no solo en los países industrializados, también en países en vías de desarrollo, la situación es tan grave que ahora han llegado a ocupar un lugar importante en el ámbito de la salud pública, debido a la industrialización de alimentos como su fácil acceso y poco interés en conocer su valor nutricional. Al momento de consumir existe poco control, aportando altos contenidos de carbohidratos, azúcares y grasas saturadas. Convirtiéndose en un factor coadyuvante para el sobrepeso en los adolescentes. Mediante el estudio realizado en el barrio San Jacinto, de la parroquia San Andrés se identificó cerca de 25 adolescentes entre 10 a 19 años que presentan dicha enfermedad y requieren de manera urgente tomar medidas preventivas ante esta situación nutricional detectada.

Este estudio ayudará a identificar los principales problemas nutricionales para posterior a esto desarrollar un plan educativo, que será dirigido a los adolescentes de 10 a 19 años de edad del barrio San Jacinto, como un aporte para concientizar a la población, la importancia de una adecuada nutrición y como llevar una vida saludable, a través de buenas prácticas alimentarias, fomentando la actividad física para de esta manera lograr disminuir los índices de sobrepeso en los adolescentes.

El motivo por el cual se desarrolló este proyecto de investigación es porque, dentro de este barrio se ha podido constatar, algunas manifestaciones como cansancio, agotamiento físico, debilidad, las cuales están relacionadas directamente con el sobrepeso, como la abundante afluencia de adolescentes en lugares de comida rápida, el consumo de gaseosas, snacks en tiendas del barrio, además la falta de actividad física lo que incentiva al sedentarismo, por lo que se busca aplicar un plan educativo a los adolescentes para disminuir el sobrepeso y brindar un aporte de educación nutricional, mejorando la calidad de vida de cada uno de ellos.

Por lo tanto, la presente investigación está distribuida de la siguiente forma:

Capítulo I: este capítulo comprende de marco referencial con datos referentes al estado nutricional en los adolescentes, planteamiento del problema, hipótesis, justificación, objetivo general y específicos, en los cuales radica la importancia del tema, de la misma manera la razón de esta investigación.

Capítulo II: Consiste en el marco teórico, que es el mismo marco que contiene la información recopilada sobre el tema en estudio. Esta información incluye: Marco legal para la nutrición en los niños, niñas y adolescentes en Ecuador, Adolescencia, Etapas de la Adolescencia, Cambios biopsicosociales en la Adolescencia, Aspectos Biológicos, Psicológicos y Sociales, Sobrepeso en Adolescentes, Factores de Riesgo asociados al sobrepeso, Consecuencias del sobrepeso, Tratamiento sobrepeso, Medidas Antropométricas, Estilo de vida para los Adolescentes, Tipos de estilo de vida saludable y no saludable, Hábitos alimentarios y preferencias alimentarias, Estado nutricional en los adolescentes, Alimentación Saludable, Necesidades de nutrientes, Distribución de macronutrientes. Clasificación de los alimentos, Actividad física y sus beneficios.

Capítulo III: consiste de marco metodológico, tipo, diseño, enfoque, población y muestra, método de investigación, técnica e instrumento, técnica de producción de datos, instrumento de producción de datos, plan de análisis de datos obtenidos.

Capítulo IV: está estructurado del análisis de los datos empíricos e interpretación de la encuesta aplicada a los adolescentes, el mismo que se realizó de acuerdo al tema de investigación en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua.

Capítulo V: demuestra la intervención de enfermería, objetivo, disposición de trabajo, análisis y discusión de resultados.

Finalmente, se encuentra la encuesta de satisfacción, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

# CAPÍTULO I

## MARCO REFERENCIAL

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, una de las grandes preocupaciones a nivel mundial en Salud Pública, se ve focalizada en el aumento de los índices de sobrepeso en la población adolescente, estos trastornos se han visto asociados a los cambios alimentarios y a la inactividad física experimentados en los últimos años (1).

El problema del sobrepeso en los adolescentes, se ve relacionado con aumento del riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, teniendo mayor probabilidad de ser obesos en la etapa adulta, lo que con lleva a que presente Diabetes, Hipertensión Arterial, Enfermedades cardiovasculares, Enfermedades respiratorias, diferentes tipos de cáncer entre otros(2).

La prevalencia mundial del sobrepeso en los adolescentes aumentó de menos del 1 % al 6 % en 2018. Estos datos muestran que el número de personas con sobrepeso está aumentando en todo el mundo. Más de 1900 millones de personas tenían sobrepeso en 2018. En el mismo año, 41 millones de adolescentes tenían sobrepeso y más de 340 millones de jóvenes de 10 a 19 años tenían sobrepeso(2).

Las estadísticas reflejan un aumento gradual y alarmante del sobrepeso en América Latina. México pasó de 17,9% de sobrepeso (10 a 19 años) a 20,2% y 14,6% en 2017, y de 21,3% de sobrepeso a 21,6% en el mismo período. 13,3% y 13,3%. Argentina (10-19 años) tenía 27,9% en 2015; Brasil pasó del 4,1% en 2015 (10-19 años) al 22,1% en 2018 (10-19 años), lo que también aumentó el sobrepeso. En Costa Rica (10-19 años) en 2013, el 34,5% tenía sobrepeso (2).

En Ecuador se aplicó la encuesta de Salud y Nutrición ENSANUT, para determinar valores exactos de personas con sobrepeso en la población ecuatoriana de adolescentes, obteniendo los siguientes resultados(3). Un 19.1% de los adolescentes entre 10 y 19 años presentaron retardo en la talla. Así mismo se encontró que el 26 % de los adolescentes presentan sobrepeso (18.8% en mujeres y 7.1% en hombres), es decir que 1 de cada 4 adolescentes presentan sobrepeso. La mayor prevalencia de sobrepeso se observa en los adolescentes de 10 a 19 años (27.0%). Como se puede ver los porcentajes son altos para este grupo

poblacional convirtiéndolo, en un problema para la salud pública(4).

En la provincia de Tungurahua según el ENSANUT (2012) el sobrepeso en adolescentes de 10 a 19 años de edad. Se observó que dentro del grupo Masculino de adolescentes de 10 a 19 años existe un 23,3% con sobrepeso, y en grupo femenino un 28,8% con sobrepeso 17,3% en hombres y 21,1% en mujeres. Como resultado se mostró que los dos grupos de mujeres y hombres de 10 a 19 años tiene un problema de salud que predomina el sobrepeso debido a factores relacionados con una alimentación no adecuada, estilo de vida poco saludable y el sedentarismo (4).

A través de una entrevista a la Directora del Centro de Salud Píllaro, se obtuvo información relevante y estadístico para realizar el estudio, en dicho barrio existen 43 adolescentes de 10 a 19 años de edad, evidenciándose 25 adolescentes con sobrepeso representa el 57,71% de la población (15 adolescentes son de sexo femenino y 10 de sexo masculino), a la cual se suma un problema de salud más por no contar con una educación nutricional en hábitos saludables y estilos de vida, por lo que el desarrollo de la presente investigación, a través de la implementación de un plan de acción y prevención, permitirá orientar y educar a la población para evitar complicaciones en los adolescentes a largo plazo y eliminar malos hábitos alimentarios en su vida (Anexo #3; pág.97-98).

## **1.2. HIPÓTESIS**

El plan de educación nutricional de enfermería aportará para la disminución de sobrepeso en adolescentes de 10 a 19 años de edad en el barrio San Jacinto de la parroquia San Andrés del Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua 2022.

### **1.3. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación se enfocó en la educación nutricional para combatir el sobrepeso en los adolescentes de 10 a 19 años de edad, junto con el profesional de enfermería, ejecuto técnicas en educación y concientización en los adolescentes sobre la nutrición adecuada, para una vida saludable, por ello, la presente investigación propicia una guía y un plan de acción - prevención donde se establezcan estrategias, enfocándose principalmente en los adolescentes del barrio San Jacinto, cantón Píllaro, incentivando un estilo de vida saludable en los hogares.

El proyecto de investigación para titulación fue factible porque se contó con la predisposición y participación directa del presidente del barrio, los tutores y los adolescentes, así como también los recursos económicos necesarios para poder solventar todo el proceso, se impartió los conocimientos adquiridos durante la carrera de enfermería que servirá de guía para futuras generaciones del barrio San Jacinto del Cantón Píllaro, permitiendo tener una educación nutricional correcta para llevar un estilo de vida saludable desde la adolescencia.

Los principales beneficiarios de la presente investigación basada en la implementación de un Plan de Acción de Enfermería en Educación Nutricional, son 25 Adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso, y los beneficiarios indirectos serán sus familias y el barrio San Jacinto del Cantón Píllaro, quienes a través de los talleres, trípticos, carteles expuestos y la entrega de la guía educativa conocerán todos los métodos y procedimientos para prevenir el sobrepeso en los adolescentes mejorando la calidad de vida desde tempranas edades.

## **1.4. OBJETIVO**

### **1.4.1. Objetivo general**

Desarrollar un plan educativo nutricional de enfermería dirigido a los adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto de la parroquia en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua 2022 que contribuya al mejoramiento del estado nutricional y estilo de vida del grupo de estudio.

### **1.4.2. Objetivo específico**

- Identificar el nivel de conocimiento, factores de riesgo y causas del sobrepeso en los adolescentes de 10 a 19 años de edad del barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro a través de la encuesta aplicada al grupo de estudio.
- Valorar mediante el índice de masa corporal (IMC) la prevalencia de sobrepeso en los adolescentes de 10 a 19 años.
- Ejecutar un plan educativo a través de acciones de enfermería para la prevención del sobrepeso en los adolescentes del barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. MARCO LEGAL PARA LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN ECUADOR**

La base legal de esta normativa se soporta en la legislación ecuatoriana y en numerosas políticas, normativas y acuerdos, siendo las más importantes.

##### **2.1.1. Constitución Política del Estado Ecuatoriano, (2008)**

**Art.45.-** “Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición”(5).

##### **2.2.2. Marco Constitucional**

La Constitución de la República del Ecuador establece en su Art.- 13 que: “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos en su Art.- 14 estipula que: “Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, *sumak kawsay*”.

En la quinta sección sobre educación, el artículo 26 establece. “La educación es un derecho vitalicio y un deber ineludible e inexorable. Estado establece en el artículo 28: garantizará la universalidad, la permanencia, movilidad y exámenes sin discriminación alguna y responsabilidades, así como responsabilidades en los niveles de primaria, secundaria, bachillerato o equivalente”(5).

En el mismo apartado más adelante en el artículo 44 se dice. “El Estado, la sociedad y la familia darán prioridad a promover el pleno desarrollo de las niñas, niños y jóvenes y asegurar la plena vigencia de sus derechos, sus derechos tendrán prioridad, teniendo en cuenta el principio de sus intereses”; en el artículo 46 insiste.

La fracción VII sobre el estado de salud en su artículo 32. “La salud es un derecho garantizado por el Estado, cuya realización está vinculada a la realización de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, a la alimentación, a la educación, al deporte, al trabajo, a la seguridad, un ambiente sano y otros factores que contribuyen al buen vivir.” (5).

El Ecuador es un Estado constitucional con derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente y solidario, intercultural, plurinacional y laico; garantiza la salud como derecho fundamental vinculado al goce de otros derechos que aseguren una buena vida. La Constitución de la República del Ecuador establece que la alimentación y nutrición saludables son derechos humanos. Estado se compromete a garantizar en todas las estructuras, condiciones básicas para la realización de estos derechos para todos, en especial el acceso al agua potable, saneamiento, pobreza y acceso universal a los servicios de salud y políticas dirigidas a cambiar el entorno alimentario y las prácticas individuales. El Gobierno del Ecuador, a través del Ministerio de Salud Pública, se adhiere al artículo 16 de la Ley de la OMS (2006), que establece que “la política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional que desarrolla. Estado para prevenir los malos hábitos respeta y promueve la alimentación tradicional y prácticas, y el uso y consumo de alimentos propios y asegurar el acceso de los alimentos sanos, diversos, nutritivos, inocuos y suficientes”, propuso el Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición del Ecuador 2018 – 2025 (5).

## **2.2. DESARROLLO**

### **2.2.1 Adolescencia**

La adolescencia se define como el período del ciclo de vida de una persona entre la niñez y la adolescencia, durante el cual ocurren cambios importantes en la vida de una persona: madurez sexual, orden biológico del yo, pensamiento lógico y formal, relaciones sociales(6).

La pubertad no es solo un estado de desarrollo psicofisiológico, sino que cambia de muchas maneras a medida que el crecimiento corporal y la masa ósea máxima aumentan drásticamente. El resultado es un 50 % de peso final, un 25 % de crecimiento, un 50 % de masa ósea. Además, se asiste a un cambio en la composición corporal, diferente en función del sexo, un aumento significativo de masa grasa en adolescentes mujeres y un aumento significativo de la masa muscular en los hombres, por lo que no solo los requerimientos energéticos y de nutrientes son muy elevados, sino que también existen diferencias entre los hombres y mujeres(6).

Durante este período, los adolescentes comienzan a experimentar cambios

cronológicos en la adolescencia, caracterizados por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales, muchos de los cuales generan crisis, conflictos y contradicciones, pero de carácter positivo. Es un momento donde tiene que ir adaptándose a los cambios físicos como a la toma de decisiones importantes con mayor independencia psicológica y social(6).

### **2.2.2 Autoestima y ansiedad en los adolescentes**

La adolescencia se entiende como una transición a la edad adulta, caracterizada por cambios, especialmente cambios de humor, que en determinadas situaciones pueden derivar en problemas de autoestima y reacciones de ansiedad desadaptativas. También esencial en la etapa del desarrollo personal, social y escolar, permite tener confianza y seguridad en las personas. De modo que, la formación personal, la construcción de la felicidad y salud mental, el establecimiento de relaciones adecuadas con el entorno, mayor relajación y autocontrol, y el desarrollo del aprendizaje(7).

En la ansiedad, presenta una combinación de síntomas cognitivos como fisiológicos, en los cuales se presenta en una continua reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, pero no siempre es buscado de la mejor manera(8).

### **2.2.3 ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA**

La forma en que cada persona experimenta esta vida depende de factores como la madurez física, emocional y cognitiva. Al iniciar de la pubertad puede verse como un punto de referencia y la línea divisoria entre la niñez y la adolescencia. La adolescencia es un período de preparación para la edad adulta en el que tienen lugar importantes experiencias de desarrollo.

Además de los cambios físicos y sexual, se caracteriza por la independencia económica y social, como el desarrollo de la personalidad, la adquisición de las habilidades necesarias para entablar relaciones maduras, convertirse y asumir roles adultos y habilidades de pensamiento abstracto.

La OMS consideran en dividir esta segunda etapa de la vida en 2 fases: la adolescencia temprana que corresponde desde los 10 hasta los 14 años y la adolescencia tardía corresponde desde los 15 hasta los 19 años(9).

#### **2.2.4 Adolescencia temprana**

Este es el período desde los 10 y 14 años de edad, cuando los cambios físicos suelen comenzar a manifestarse, a menudo con un crecimiento repentino seguido del desarrollo de los genitales y las características sexuales secundarias. Estos cambios externos a menudo son muy pronunciados y para quienes los experimentan, esto puede ser una fuente de ansiedad y entusiasmo. Se caracteriza por presentar un rápido crecimiento y desarrollo somático, cambios puberales y la aparición de características sexuales secundarias. Ansiedad por presentar cambios físicos en su cuerpo, torpeza motora, curiosidad por el sexo evidente, búsqueda de autocontrol e independencia, y por tanto conflicto más acentuado con familiares, profesores u otros adultos. Los cambios repentinos en el comportamiento y el estado de ánimo también son comunes(9).

#### **2.2.5 Adolescencia tardía**

Es la parte posterior de la segunda década de la vida, normalmente entre los 15 y los 19 años. Hasta entonces, suelen producirse cambios físicos importantes, aunque el cuerpo todavía está en desarrollo. El cerebro también se está desarrollando y reorganizando constantemente, la capacidad de análisis y los reflejos aumentan notablemente. En esta fase, las opiniones de personas de su grupo siguen siendo importantes, pero a medida que los adolescentes se vuelven más seguros y claros sobre sus identidades, perspectivas. La mayor parte del crecimiento y desarrollo se ha completado, tendrá que tomar decisiones importantes sobre su expediente académico y profesional. Ha logrado tener un mejor control de sus impulsos, es más maduro en su identidad, incluso en su vida sexual, por lo que ha estado muy cerca de convertirse en un adulto joven(9).

### **2.3 CAMBIOS BIOPSIICOSOCIALES EN LA ADOLESCENCIA**

La adolescencia es la etapa psicofisiológica de 10 a 20 años, durante el cual el cuerpo sufre cambios y se adapta a nuevas estructuras y entornos psicológicos, desde la niñez hasta la edad adulta. Es una época de cambios fundamentales, un período crítico en la evolución humana que trae consigo enormes cambios físicos y emocionales que transforman a un niño en un adulto. Como todo proceso importante de cambio, crea desconcierto y confusión, por eso es importante controlar las emociones para ganar la aprobación social y al mismo tiempo causar

menos daño. La adolescencia en esta etapa el desarrollo humano es más rápido, en la cual se producen cambios significativos durante la pubertad, como el crecimiento físico, el aumento de peso y la expresión de las características sexuales secundarias, incluidos cambios biológicos (fisiológicos y de desarrollo), psicológicos (cognitivos, emocionales e interpersonales) y sociales (relacionarse con el mundo)(10).

### **2.3.1 Aspectos biológicos**

La pubertad varía entre varones y mujeres, y las adolescentes comienzan a una edad más temprana y más corta que los adolescentes. En las mujeres, la pubertad se define por un aumento en la producción de hormonas, lo que conduce a un rápido crecimiento, agrandamiento de los senos y los glúteos, desarrollo de los órganos sexuales, aparición de vello púbico, axilar y primera menstruación. En promedio, la menstruación ocurre entre los nueve y los once años, el tiempo promedio para completar la pubertad es de 4 años. En los hombres, la pubertad se define por un rápido crecimiento, agrandamiento de los testículos, aparición del vello facial como vello púbico, voz más grave y aparición espermarquia o primera emisión de esperma. Esta primera emisión de esperma ocurre entre los 11 y los 15 años, y la maduración sexual en los adolescentes puede durar hasta los 20 o 21 años(11).

### **2.3.2 Aspectos psicológicos**

El desarrollo psicosocial de los adolescentes evalúa ciertos aspectos de vital importancia, incluidos los siguientes factores: combatir las dependencias, independientes en el fondo familiar, preocupaciones sobre el desarrollo del cuerpo e identificación.

La lucha de la acreditación independiente: al inicio de la pubertad (de 10 a 14 años), los adolescentes con los padres son difíciles, y promueve el estado de una liga, cada vez más y estimó que hay sentimientos "emocionales".

Al final de la adolescencia (15 a 19 años), estos conflictos a menudo se enfatizan cuando alcanzan su pico posteriormente rechazado, con una mayor integración e independencia y un mayor aumento, con el regreso al valor familiar en una casa devuelta (19 a 21 Años de edad).

Interesado en los aspectos del cuerpo: los cambios físicos y psicológicos se modifican con la pubertad, que crea una preocupación importante en los adolescentes, especialmente en los primeros años, con períodos extraños y rechazan su cuerpo, e inseguridad por su llamada, al mismo tiempo desarrollo.

Al final de la era de la adolescencia, está aceptando los cambios en el cuerpo, pero todavía está preocupado por la apariencia externa.

Entre los 19 y los 21 años, la apariencia externa es intrínsecamente menos importante, con una mayor aceptación del yo físico.

Desarrollo de la identidad: durante la adolescencia temprana hay una visión idealista del mundo, con metas poco realistas, poco control de los impulsos y falta de confianza. Sienten la necesidad de más privacidad y rechazan la interferencia de los padres en sus asuntos. Entonces muestran mayor empatía, creatividad y avance cognitivo con un enfoque en el pensamiento más abstracto, y aunque las profesiones se vuelven más prácticas, se sienten “omnipotentes” y en ocasiones dan esa, como decíamos, conducta de riesgo. En la adolescencia tardía, tienden a ser más realistas, racionales y comprometidos, con objetivos profesionales específicos que refuerzan sus valores y comportamientos morales, religiosos y sexuales(11).

### **2.3.3 Aspectos sociales**

Se descubre lo “Social”, la persona se interesa en pertenecer a un grupo y participar opiniones, intercambiar ideas o intereses. La capacidad social cambia y se forma un nuevo conjunto de normas y valores dentro del grupo de pares.

Socialización: permite desarrollar las habilidades sociales. La amistad es lo más importante, reemplaza el apego anterior con los padres. Las relaciones son emociones intensas y surgen relaciones con personas del sexo opuesto. En la adolescencia tardía, estas relaciones son tensas, surgen las como pandillas, clubes, deportes, gusto por la música, pasar tiempo con amigos, aplicar identidades compartidas (aretes, tatuajes, moda, conductas de riesgo), pero después de 19 - 21 la amistad se vuelve más débil, centrada en pocas personas y/o parejas más o menos estables.

Las comidas se deben comer con regularidad para que los adolescentes entiendan

los horarios razonables de las comidas y minimicen los refrigerios entre comidas. Desarrollar la autoestima y fomentar una actitud positiva hacia el control del peso en los adolescentes también contribuirá al éxito. La obesidad es un problema importante en la sociedad actual. Los adolescentes obesos a menudo llegan a ser adultos obesos y las complicaciones de la obesidad incluyen enfermedades cardiovasculares, diabetes y presión arterial alta. Una buena atención preventiva debe incluir el diagnóstico, posibles complicaciones y el inicio del tratamiento en sobrepeso y obesidad(11).

## **2.4 SOBREPESO**

### **2.4.1 Sobrepeso**

Según la OMS, el sobrepeso es una acumulación anormal o excesiva de tejido grasa que perjudica a la salud, se suelen utilizar como sinónimos, y cuando el peso es superior al valor esperado se registra por edad, sexo, se denomina sobrepeso y relación peso/peso/talla, mientras que obesidad también significa aumento de peso en función de la edad, el sexo y la relación peso/talla, lo que clínicamente se clasifica como un trastorno metabólico que provoca un acumulación excesiva de energía en forma de tejido graso (3).

### **2.4.2 Sobrepeso en la adolescencia**

Los adolescentes pueden vivir menos que sus padres debido a la aparición temprana de enfermedades degenerativas relacionadas con el sobrepeso, los adolescentes obesos pueden desarrollar factores de riesgo 30 años antes de lo esperado, lo que puede provocar una muerte prematura como tener una esperanza de vida más corta.

## **2.5 FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL SOBREPESO EN ADOLESCENTES**

### **Sobrepeso**

- ✓ Estrés, Ansiedad
- ✓ Preocupación
- ✓ Depresión y bullying, genética y condiciones metabólicas
- ✓ Factores biológicos, tanto endocrinos como neuromecánicos, ambientales y socioculturales, especialmente en hogares de bajos recursos, con dietas

irregulares.

- ✓ Antecedentes familiares, diabetes gestacional, alto peso al nacer
- ✓ Sedentarismo(14).

## **2.6 CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO SEGÚN EL (IMC)**

El IMC, con los niveles elevados son un factor de riesgo importante para enfermedades no transmisibles.

- ✓ ECV como principalmente enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, la principal causa de muerte.
- ✓ Diabetes
- ✓ Ciertos tipos de cáncer (útero, cáncer de mama), cáncer de ovario, próstata, hígado, vesícula biliar, riñón y colon. Las ENT aumenta a medida que aumenta el IMC.

## **2.7 TRATAMIENTO DEL SOBREPESO**

- ✓ A nivel personal, pueden optar por: reducir su consumo de energía a partir de grasas no saludables y azúcares simples o refinados, aumentar su consumo de frutas frescas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, y realizar ejercicio de 3 a 4 veces por semana (60 minutos al día para los adolescentes).
- ✓ Las comidas se deben comer con regularidad para que los adolescentes deben mantener sus tiempos de comida y horario, los refrigerios deben ser saludables entre comidas.
- ✓ Desarrollar la autoestima y alentar a los adolescentes a tener una actitud positiva hacia el control del peso también contribuirá al éxito.

### **2.7.1 Índice de Masa Corporal (IMC)**

El IMC es una medida estándar para determinar la relación entre el peso y la talla, utilizada principalmente para determinar el sobrepeso y obesidad en adultos y adolescentes, calculada dividiendo el peso (kg) por la altura en metros cuadrados (kg/m<sup>2</sup>).

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes se determinó de acuerdo con los Estándares de Crecimiento para Niños y Adolescentes de la OMS.

Si tiene sobrepeso, su IMC por edad y sexo será 1 desviación estándar superior a la media; para la obesidad, el IMC para la edad y el sexo se encuentra 2

desviaciones estándar por encima de la media establecida.

Clasificación del estado nutricional del índice de masa corporal (IMC)/edad, de 10 a 19 años.

Desviaciones estándar

- ✓ Delgadez severa < -3 DE
- ✓ Delgadez de -2 DE a -3 DE
- ✓ Peso normal de -2 DE a +1 DE
- ✓ Sobrepeso de +1 DE a +2 DE
- ✓ Obesidad > +2 DE 21 4(18).

### **2.7.2 Peso**

Esta es la definición antropométrica más común. Muy útil para observar el peso en todos los grupos de edad. Para mediciones precisas, el sujeto debe estar erguido y relajado hacia adelante para mantener el equilibrio, y los ojos mirando al frente en el plano horizontal. Palmas extendidas y colocadas a la altura de las caderas; los talones están ligeramente separados, los pies forman una pequeña V y no realizar ningún movimiento hasta la toma de medida.

Esta medición se efectuará por duplicado. Se debe tener cuidado de que el cuerpo de la persona medida no esté en contacto con nada de lo que esté a su alrededor. Si se siguen las técnicas recomendadas la confiabilidad del dato es alta. Durante la infancia y pre adolescencia la práctica común es tomar el peso desnudo o con un mínimo de ropa. Se trata de una medición precisa y confiable que expresa la masa corporal total pero no define compartimentos e incluye fluidos. Es una medida relativamente fácil de realizar si se toman en consideración simples medidas de estandarización.

Se utiliza una Balanza de precisión o báscula de pie con un margen de error de 100 g. La balanza debe ser calibrada antes de cada medida, especialmente cuando se la transporta de un lugar a otro. Se debe evitar usar las balanzas de resorte de baño o las que se usa a nivel de familia. Y el resultado es en kilogramos (kg)(18).

### **2.7.3 Talla**

La toma de talla o estatura de una persona es la suma de cuatro partes: piernas, pelvis, columna vertebral y cráneo. La persona debe colocarse de espalda, en

contacto con el altímetro (colocado verticalmente), los ojos mirando directamente al plano horizontal frente a él, los pies formando una pequeña V, los talones ligeramente salientes. El piso y las paredes donde se instale el zócalo deben ser sólidos, uniformes (sin bordes) y formar un ángulo recto (90°). La punta del tallímetro se mueve hasta tocar la parte más sobresaliente de la cabeza. Use un tallímetro o puede usar una cinta métrica de 2,5 m de largo y 1,5 cm de ancho, que debe sujetarse a la pared, en el suelo y se colocará un cuadrado en la parte superior de la pared y objeto. El paciente debe pararse descalzo, con el torso completamente extendido, con la cabeza extendida hacia adelante, en la posición de Frankfurt (el arco orbitario inferior debe alinearse horizontalmente con el canal auditivo). base de la parte vertical de la herramienta, el borde medio del pie debe estar en un ángulo de 60 grados, los bordes medios de las rodillas deben tocarse, pero no superponerse. Los omóplatos, las nalgas y la parte posterior del cráneo deben estar en el mismo plano vertical y en contacto con el aparato. Para poder observar esta posición, el concursante debe usar muy poca ropa, el cabello lo más suelto posible, sin accesorios adjuntos para no interferir con la medición. A veces no es posible mantener los talones, las caderas, los omóplatos y la parte posterior del cráneo en el mismo plano vertical manteniendo una postura bastante natural y cómoda; luego debe mover el objeto hacia adelante para que solo una parte esté en contacto con la herramienta. El peso del cuerpo debe distribuirse uniformemente entre los pies y la cabeza hacia el nivel de Frankfurt. Los brazos deben colgar libremente a los lados del cuerpo. Cuando el objeto está firmemente en la posición especificada, se baja el plano superior o el cuadrado del altímetro en la cinta métrica hasta llegar a la punta en el punto más alto (vértex), el valor obtenido se expresará en centímetros (cm)(18).

## **2.8 ESTILO DE VIDA PARA LOS ADOLESCENTES**

El estilo de vida está determinado por los factores de riesgo y/o factores protectores para la salud, por lo que es un proceso dinámico en el que influyen en el comportamiento de la sociedad, no solo de los individuos. También pueden definirse como los procesos sociales, tradiciones, hábitos, comportamientos y conductas de individuos y grupos que conducen a satisfacer las necesidades humanas con el fin de alcanzar la felicidad y la vida(19).

También muestra que "modo de vida es una estructura utilizada en general, equivalente al modo de vida en el mundo", expresado en términos de comportamiento, más principalmente, también objeto de vivienda, el urbanismo, la propiedad inmobiliaria, la relación con el entorno y la influencia de las relaciones interpersonales. El estilo de vida de una persona depende de muchos factores interdependientes, incluida la educación personal y social.

Los factores personales pueden incluir factores psicológicos (conocimiento, actitudes, comportamientos, habilidades, autoestima o emociones) y factores biológicos (genética, metabolismo).

Los factores externos también varían, incluido el entorno físico y social. Varios niveles de influencia ambiental para los estilos de vida disponibles: a partir de un nivel directo, a un entorno más amplio, correspondientes a otros factores sociales, así como los valores y las condenas afectan a las personas y en todos los elementos de lo social. sistema. El estilo de vida es una colección de comportamientos saludables y otros que son perjudiciales para la salud y afectan el conocimiento, las necesidades, los fondos económicos, entre otros(20).

## **2.8.1 Tipos de estilo de vida**

### **2.8.1.1 Estilo de vida saludable**

Es un conjunto de patrones de conductas o actitudes del diario vivir que realizan las personas, relacionados con la salud, lo cual es determinado por las elecciones que se hacen en base a las opciones disponibles, tanto los elementos que implican un riesgo para la salud, como aquellos que lo protegen. La OMS lo define como "la percepción que tiene una persona de su lugar de existencia en el contexto de la cultura y el sistema de valores en el que vive, y en relación con sus metas, expectativas, normas y relaciones". su mente. "Entre los factores clave del estilo de vida, parecen estar asociados a la prevención de enfermedades cardiovasculares, por lo que pudimos enumerar los factores de riesgo clásicos de este tipo de enfermedades, como son: hábitos alimentarios, actividad física, tiempo libre, hábitos de ocio, consumo de drogas, higiene bucal, examen médico, consumo de alcohol, tabaco y drogas. Por esta razón, pudimos compilar una lista de estilos de vida saludables, implementados en la vida de los adolescentes, que contribuyen a la prevención de trastornos psicofisiológicos y espirituales, así como al bienestar

de los jóvenes para mejorar la calidad de vida, satisfacer las necesidades y el desarrollo humano(21).

Puede definirse como un conjunto de patrones de comportamiento o actitud relacionados con la salud en la vida cotidiana de las personas, definidas por elecciones realizadas en función de las opciones disponibles, tanto implican riesgos para la salud como medidas para protegerlos.

La OMS define esto como "la percepción de un individuo de su lugar en la existencia, dentro del contexto de la cultura y el sistema de valores en el que vive, y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas y preocupaciones".

Las variables importantes del estilo de vida surgen de la prevención de las ECV, por lo que podemos enumerar los factores de riesgo clásicos de estas enfermedades, como son los hábitos alimentarios, la actividad física, los hábitos de descanso, la toma de medicamentos, la higiene dental, la exploración, el consumo de alcohol, fumar y tomar drogas. Por ello, podemos desarrollar una lista de estilos de vida saludable que, aplicada en la vida de los adolescentes, pueda ayudar a prevenir trastornos biológicos y psicosociales y mantener la felicidad de los jóvenes, mejorando así la calidad de vida, satisfaciendo necesidades y promoviendo el desarrollo humano(20).

### **2.8.1.2 Estilos de vida no saludable**

Son acciones, hábitos o conductas que realizan las personas que son perjudiciales para su salud y ayudan a mejorar su calidad de vida y/o estilo de vida. Un estilo de vida tan poco saludable conduce a una disminución de la personalidad física, mental y social, a la pérdida de la integridad corporal y de la personalidad.

En los cuales: desnutrición, que lleva al deterioro físico y mental, higiene deficiente, que afecta la salud y las relaciones, trastornos del sueño, falta de descanso, susceptibilidad a enfermedades, trastornos neurológicos.

La incapacidad para realizar las actividades diarias y la falta de Actividad Física (AF) conduce a una mala salud que a su vez conduce a fatiga persistente, incapacidad para realizar las actividades diarias y estrés, ya que el estrés puede conducir a una mayor probabilidad de ciertas enfermedades, malas relaciones interpersonales y fricciones con personas que no aportan a su vida ni a su

crecimiento personal.

El sedentarismo, según el diccionario de la Real Academia Española, el sedentarismo es "la actitud de la persona que lleva un estilo de vida sedentario", el sedentarismo es un estilo de vida "no saludable". Un ejercicio, un estilo de vida sedentario significa ser menos activo de lo necesario para mantener una condición física saludable(21).

## **2.9 HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Son prácticas repetitivas de individuos o grupos en la selección, preparación y consumo de alimentos y están condicionadas por factores físicos, culturales, económicos, etc. Existen tres factores principalmente relacionados con la adopción de hábitos alimentarios; familia, primer contacto con la comida y darle costumbres; Escuelas que se encuentran con nuevos hábitos alimentarios y juegan un papel fundamental en la promoción de factores promotores de la salud y ayudan a prevenir la aparición de síntomas de trastornos alimentarios(22).

## **2.10 PREFERENCIAS ALIMENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES**

La dieta adolescente se caracteriza por ser altamente rica en carbohidratos, azúcar saturada, grasa saturada y grasa transitoria. Por otro lado, el consumo de frutas y cereales integrales y vegetales son particularmente bajos, estos alimentos ayudan a prevenir enfermedades crónicas.

Los alimentos que eligen los adolescentes son ricos en azúcar y sodio, grasas y, por el contrario, bajos en vitaminas y minerales. Por ejemplo, cuando los refrescos o gaseosas aportan un total de calorías del 9% y el 45% de azúcar (23).

Los adolescentes mantienen preferencias dietéticas muy concretas: les gusta más la carne que el pescado, también ingieren en gran cantidad de leche y sus derivados (yogures confitados como flan y helados) y verduras (lechugas, legumbres y frutas) el consumo es bajo, no alcanzando las recomendaciones diarias. Para los adolescentes, el consumo de alimentos integrales como la pasta, arroz, pan es muy escasa en su menú.

Estos hábitos se caracterizan por otras tendencias: horarios de comidas irregulares, especialmente los fines de semana, no desayunar ni almorzar, y comer muy poco o alimentos o productos poco saludables.

Los refrigerios constituyen del 23 al 39 % de las calorías diarias de los adolescentes, con un 27 a 35 % de calorías o proteínas reconocidas, un 24 % de grasa total y un 31 a 43 % de azúcares agregados de los refrigerios.

Es posible tener en cuenta que una dieta o pequeños hábitos alimenticios en los adolescentes se caracterizan por:

- ✓ Alimentación a deshoras y con alta tendencia a no ingerir comidas importantes, especialmente el desayuno y almuerzo.
- ✓ Cuando eliminan la comida saludable, a menudo consumen alimentos como el helado, el pan, el agua dulce, las papas fritas, el alto consumo de alimentos y las bebidas dulces con baja densidad y bajas calorías térmicas específicamente u otros alimentos no nutritivos y de valor biológico.
- ✓ Bajo aporte de calcio al sustituir la leche por bebidas o infusiones nutricionalmente pobres.
- ✓ Deficiente control y percepción de los padres sobre la nutrición de los adolescentes.
- ✓ Suele haber tendencia a dietas con desequilibrio nutricional, especialmente en adolescentes mayores para bajar de peso, la incidencia de esta enfermedad llega hasta el 60%; En muchos casos, las dietas vegetarianas sugeridas o dietas muy restrictivas y desequilibradas pueden reducir el crecimiento o causar alguna deficiencia.
- ✓ Los malos hábitos alimentarios en el hogar conducen a un alto consumo de comida y comida chatarra, caracterizada por un alto índice de energía y grasas saturadas, y una baja ingesta de ciertos minerales, vitaminas y fibra.
- ✓ Consumir bebidas alcohólicas los fines de semana. Esto tiene un efecto sobre el estado nutricional de comer en exceso alimentos bajos en proteínas(23).

## **2.11 ESTADO NUTRICIONAL DEL ADOLESCENTE**

La adolescencia se caracteriza por un rápido crecimiento y desarrollo a nivel fisiológico, psicosocial y cognitivo como resultado de la transición de la adolescencia a la edad adulta. Los altos requerimientos y necesidades nutricionales de los adolescentes dependen de los fenómenos de maduración normal asociados a la pubertad, que afectan la tasa de ganancia de peso y crecimiento, lo que tiene un impacto significativo en los requerimientos nutricionales. Durante este período,

la tasa de crecimiento del cuerpo aumenta dramáticamente y se alcanza el pico de masa ósea. El resultado es un 50 % de peso final, un 25 % de crecimiento y un 50 % de peso esquelético.

Además, existe variación en la composición corporal según el sexo, con aumentos significativos de la masa corporal magra en los hombres y de la masa grasa en las mujeres, lo que significa requerimientos energéticos y de nutrientes. La nutrición no solo es muy alta, sino que también varía entre sexos. Las dietas de los adolescentes deben promover un crecimiento y desarrollo adecuados y promover un estilo de vida saludable para prevenir la desnutrición. Este período puede ser la última oportunidad nutricional para preparar a un adolescente para una vida adulta más saludable(24).

## **2.12 ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADOLESCENTE**

Esta dimensión significa la selección, comprensión y consumo de productos alimenticios esenciales para la existencia, la salud y el bienestar. Esto incluye hacer elecciones diarias de alimentos saludables que sigan las pautas de la Pirámide Alimenticia. Una dieta saludable es el proceso en el cual las personas ingieren los diferentes tipos de alimentos para obtener los nutrientes que necesitan para sobrevivir. Una dieta saludable nos ayuda a protegernos de varios tipos de desnutrición, así como de enfermedades no transmisibles. Enfermedades infecciosas como diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer. Los hábitos alimentarios saludables se desarrollan en los primeros años de vida; la lactancia materna promueve un crecimiento saludable y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede tener beneficios a largo plazo, incluida la reducción del riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles en el futuro(24).

La infancia y la adolescencia es considerada una etapa fundamental en la formación del ser humano para su crecimiento y desarrollo en las cuales debe recibir una correcta alimentación en cantidad, calidad, adecuación y armonía, además del necesario afecto, estímulos y cuidados, los alimentos deben ser variados, que contengan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, e incorporar regularmente alimentos ricos en fibras consumir frutas, verduras y granos enteros. Gracias a ellos nuestro organismo funciona bien y crea

mecanismos para defenderse de las enfermedades. La dieta debe ser variada, equilibrada y gastronómicamente apetecible.

Una correcta alimentación requiere una nueva forma de alimentación, es decir, la reducción del aporte calórico, teniendo además en cuenta que la alimentación debe ser variada, equilibrada y saludable, lo que dependerá de las características de la persona (edad, sexo, hábitos alimentarios, nivel de vida y actividad deportiva). Las frutas frescas, legumbres y verduras contienen nutrientes que ayudan a prevenir enfermedades, así que asegúrese de incluirlas en su dieta todos los días.

El cuerpo de un adolescente necesita energía todo el tiempo, al igual que un vehículo necesita combustible para funcionar. Necesitamos inculcar a nuestros jóvenes que cuando se despiertan y no han comido en toda la noche, sus niveles de energía están bajos, por lo que es práctico tomar un buen desayuno. Durante el día, si solo almuerzas y cenas, tu cuerpo también pasa demasiado tiempo sin energía. Debe aprovechar el descanso de la mañana para comer algo (bocadillo, fruta, yogur) y no dejar de comer por la tarde(25).

## **2.13 NECESIDADES NUTRICIONALES**

Según la edad cronológica y el sexo, sus necesidades reales varían mucho según la composición corporal, la madurez física y la intensidad de la actividad física. Las tasas de crecimiento y desarrollo de cada adolescente varían según la edad, por lo que algunos gráficos no se ajustan a las recomendaciones de calorías porque no muestran un peso y una altura específicos, por lo que se utiliza una relación peso-peso más ajustada que orienta la cantidad de energía para evitar riesgos(26).

“Porción de alimento” es aquella parte de alimento que sirve como unidad de cantidad o volumen. Es necesario consumir diariamente 5 porciones de los grupos, aunque dependerá de la cantidad de energía requerida por cada individuo, que está relacionada con la edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad(26).

### **2.13.1 Distribución de los macronutrientes**

Los nutrientes requeridos por la célula para desarrollar sus funciones vitales, que corresponden a los grupos coloquialmente conocidos como proteínas, carbohidratos, lípidos, deben mantener la adecuada proporción de distribución diaria Combinación, 10-15% proteína, 25-35% grasa y 50 a 60 % de los

carbohidratos proporcionan suficientes vitaminas, minerales y agua en cada comida ingerida(26).

## 2.14 Clasificación de los alimentos

Se agrupan según los alimentos más significativos:

1. **Grupo de cereales, tubérculos y legumbres:** son aquellos alimentos de origen vegetal, ricos en polisacáridos y su función es de crear energía ejemplo: trigo, arroz, cebada, papas, camote, y granos secos.
2. **Grupo de frutas, verduras y hortalizas:** se caracterizan por tener fibra vegetal, por ser ricos en vitaminas liposolubles y sales minerales.
3. **Grupo de leche y sus derivados:** es un alimento completo.
4. **Grupo huevos, pescado, y carnes:** se caracterizan por tener alto contenido de proteínas de los cuales se debe tener en cuenta las vísceras (hígado, riñones, etc.).
5. **Grupo de alimentos grasos:** contienen lípidos: en forma exclusiva entre este tenemos aceites, grasas, lácteos, margarina, etc.
6. **Otros alimentos:** azúcar, miel, galletas, etc., estos son muy consumidos de manera ocasiona(26).

La nutrición en el periodo de la adolescencia debe ser suficiente, variada y equilibrada con el objeto de cubrir sus necesidades energéticas y de nutrientes y menciona los siguientes puntos a tomar en cuenta:

- ✓ Ingerir cuatro tiempos de comida durante el día, como son desayuno, almuerzo, media tarde y cena.
- ✓ El desayuno es fundamental, por lo que no se debe saltar esta comida. Su composición debe centrarse en cereales, lácteos, legumbres y frutas.
- ✓ Los ingredientes de los alimentos deben incluir solo leche, frutas mixtas, frutas y refrescos por separado, pan de todas las variedades.
- ✓ No se recomienda tomar jugos azucarados y bebidas embotelladas, en su lugar se deben utilizar jugos naturales.
- ✓ Es importante que los adolescentes agreguen al menos una porción extra a cada grupo de alimentos

Los requerimientos nutricionales de los adolescentes se pueden clasificar en

requerimientos a nivel energéticos, a nivel de macro nutrientes como requerimientos proteicos y requerimientos de micro nutrientes.

Las necesidades energéticas aumentan durante la adolescencia en los hombres, mientras que las necesidades energéticas en las mujeres generalmente permanecen igual o disminuyen y cambian con el ejercicio. Este factor, aunque siempre presente, está más fuertemente correlacionado durante la adolescencia debido a la amplia variación en los niveles de actividad (desde el sedentarismo hasta los deportes competitivos)(26).

Los requerimientos de proteínas incrementan durante el periodo de la adolescencia debido a los aumentos en la masa corporal magra y el volumen sanguíneo. Durante la adolescencia, también se incrementa los requerimientos de proteínas se atribuye a los altos niveles de crecimiento de los tejidos, que es un componente importante del gasto energético durante este período.

Los nutrientes importantes para el crecimiento son:

- ✓ **Hierro:** Durante la adolescencia, ambos sexos necesitan más hierro. En los hombres, esto se debe al aumento de la masa muscular y del volumen sanguíneo, y en las mujeres, a la disminución del flujo menstrual.
- ✓ **Calcio:** Los requerimientos de calcio son de 1200 mg/día debido al crecimiento óseo y muscular. La pubertad es un período importante para la formación de masa ósea bajo la influencia de las hormonas sexuales.
- ✓ **Zinc:** El requerimiento diario durante la adolescencia aumenta de 10 mg a 15 mg. El zinc es necesario para la maduración sexual adecuada. Los alimentos ricos en zinc incluyen carne, pescado, huevos y productos lácteos.
- ✓ **Vitaminas:** La necesidad de vitaminas también aumenta durante la adolescencia, especialmente las involucradas en la síntesis de proteínas y la proliferación celular.

Estas vitaminas son: vitamina B12, ácido fólico, vitaminas A, C, D y E, tiamina, niacina y riboflavina. Así como las necesidades nutricionales aumentan durante la adolescencia, también lo hacen los hábitos de riesgo debido a tu sentido de autocontrol, la importancia de la apariencia física, las diferentes circunstancias familiares y tu mayor influencia en los amigos y los medios de comunicación. Estas conductas de riesgo se reflejan en la retención o limitación de las comidas,

generalmente el desayuno. Este hábito se ha observado en estudios que muestran que el 30-50% de los adolescentes se saltan el desayuno, comen de forma irregular e inadecuada, y en algunos casos se compensan con bebidas o snacks durante todo el día.

Otro comportamiento en el adolescente de riesgo está asociado con comer comida rápida fuera de casa, que ya forma parte del estilo de vida del adolescente, es el alto en calorías, además de que en esta categoría aparecen muchas grasas saturadas, solubles. Alimentos que no aportan ningún tipo de nutrientes y son bajos en fibra(26).

### **2.15.1. Métodos de cocción de los alimentos**

La cocción es un proceso culinario capaz de transformar química y físicamente la textura, composición y valor nutritivo de los alimentos, mediante la acción del calor, haciendo la comida más digerible y apetecible y aumentando la seguridad y vida útil de los alimentos. Durante el proceso de cocción se pierden nutrientes, por lo que se debe elegir el método de cocción que mejor mantenga las cualidades nutritivas del alimento.

**Vapor:** Consiste en cocinar los alimentos con el vapor de agua, sin contactar con el agua líquida. Permite conservar las propiedades de los alimentos sin pérdidas de vitaminas ni minerales. Este tipo de cocinado además de respetar la estructura de los alimentos, potencia las características organolépticas del mismo (olor, sabor y apariencia). Se recomienda para cocinar verduras y hortalizas, pero también para carnes y pescados o pasta y arroz.

**Horno:** El fluido de contacto es el aire a alta temperatura (180-200°C). Con el cocinado al horno, se mejora la digestibilidad del alimento. Una de las modalidades más sanas en la cocción al horno es el papillote, donde se envuelve el alimento en papel de aluminio, de forma que se cuece en su propio jugo, potenciando su sabor y asegurando que su contenido de nutrientes permanezca casi intacto. Es una técnica de elaboración sencilla y requiere poco tiempo.

**Plancha:** Este tipo de cocción se produce por el contacto directo del alimento con el foco de calor. Es un método de cocción rápido y sabroso. Con esta técnica las proteínas del alimento se coagulan y se crea una capa crujiente, que permite mantener el jugo de los alimentos. La temperatura inicial debe ser alta para reducir

la pérdida de nutrientes, y después se debe disminuir para que pueda ocurrir la cocción interna del alimento. A menor tiempo de cocción, menor cantidad de nutrientes se pierden.

**Asado:** Los alimentos se exponen a una fuente de calor (fuego, brasas o el aire caliente del horno) con un mínimo de grasa. La cocción se realiza a fuego lento o a baja temperatura, de forma que el calor se reparte gradualmente por todo el alimento, formándose una costra dorada en el exterior y manteniéndose el interior muy jugoso(27).

### **2.15.2. Lavado de manos y alimentos**

- ✓ Lavarse bien las manos con agua caliente y jabón cada vez que sea necesario (antes de preparar alimentos, después de utilizar los servicios higiénicos, haber tocado alimentos crudos, animales, basuras u otros objetos contaminados).
- ✓ Lavar bien todas las superficies y los útiles de trabajo (cuchillos, cazos, cazuelas, batidoras.) con agua caliente y jabón después de cada uso y antes de pasar a la siguiente etapa.
- ✓ Utilizar tablas de cortar de material no poroso y lavarlas en el lavavajillas, o bien con agua caliente y jabón, después de cada uso.
- ✓ Utilizar paños de un solo uso para lavar y secar las superficies de la cocina que van a estar en contacto con alimentos(28).

### **2.15 ACTIVIDAD FÍSICA**

Se la define como toda acción corporal que genera un gasto energético por sobre las necesidades básicas y abarca todos los movimientos en la vida diaria, donde incluye ejercicios, trabajo, actividades deportivas. Según la OMS, los beneficios de la AF además de prevenir enfermedades y un estilo de vida activo también ayudan a mejorar el estado de ánimo, estimular el estado de alerta mental, reducir la depresión y ayudar a prevenir el tratamiento del estrés. A la larga, mejora la autoestima y aumenta la inclusión e interacción social.

Especialmente durante el crecimiento y la pubertad, la densidad mineral ósea en los adolescentes se desarrolla rápidamente. Este hecho es importante porque desarrollar tanto hueso como sea posible durante la niñez y la adolescencia reduce el riesgo de pérdida ósea excesiva (osteoporosis) más adelante en la vida. Está bien establecido que la AF en la adolescencia temprana, especialmente el ejercicio

para fortalecer los músculos (estirar los huesos ejerce más presión sobre los huesos), puede ayudar a desarrollar más masa ósea y, por lo tanto, proteger contra la osteoporosis en la adultez.

El ejercicio y una alimentación saludable son necesarios para la conservación y el mantenimiento de la salud(29).

### **2.15.1 Beneficios de la actividad física en los adolescentes**

- ✓ Ayuda a mejorar el IMC.
- ✓ Mantiene la PA normal.
- ✓ Estimula el aumento de la autoestima y la confianza.
- ✓ Reducir las barreras a la imagen corporal e involucrar a los niños en relaciones continuas mediante la práctica de actividades físicas que promuevan la salud mental.
- ✓ Tendencia saludable para reforzar hábitos, llevar un estilo de vida sedentario, mantenerse físicamente activo en la edad adulta y estimular la creatividad en el juego.
- ✓ Es comenzar con una pequeña dosis activa y aumentar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- ✓ También se debe enfatizar que, si los adolescentes actualmente no están participando en ninguna actividad física, es más beneficioso para ellos hacer ejercicio por debajo del nivel recomendado que no hacer nada. Mejorar la función respiratoria y del músculo cardíaco, la salud ósea, reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles(29).

## **2.16 INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN DEL SOBREPESO DIRIGIDA A LOS ADOLESCENTES**

La OMS considera que el sobrepeso son uno de los problemas de salud más graves para niños y adultos en el siglo 21. El sobrepeso es su precursor.

- ✓ Educar a la comunidad sobre los peligros del sobrepeso, además de las medidas que se deben tomar para prevenir el sobrepeso, es también una obligación de preocupación como cuidado en la familia y en la comunidad.
- ✓ La obesidad adolescente tiende a permanecer así hasta la edad adulta, lo que

aumenta la posibilidad de desarrollar muchas Enfermedades No Transmisibles (ENT) en una etapa temprana de la vida, como la diabetes tipo 2 y diversas enfermedades cardíacas.

- ✓ La educación y promoción en salud, y la prevención de enfermedades son pilares fundamentales de los enfoques de enfermería actuales, y en otros países esta función se realiza directamente en el campo de los estudiantes de enfermería a través de personas como las enfermeras escolares, que ayudan a crear un ambiente más saludable para los estudiantes.
- ✓ Desarrollar intervenciones de educación para la salud para crear conciencia sobre el sobrepeso, la nutrición y el movimiento saludable para niños de 12 a 17 años, centrándose en la prevención de enfermedades.
- ✓ El proyecto de estudio tiene como objetivo diseñar una intervención de enfermería en la educación de una alimentación saludable que se pueda implementar en cualquier área del centro de salud y que posibilite la formación de la población adolescente sobre el sobrepeso.
- ✓ Los hábitos saludables necesarios para la prevención y las consecuencias de la educación no se aplican a ellos, todo ello desde la perspectiva de la educación para la salud como actividad de cuidado y protección de la salud en el hogar y en el medio ambiente(30).

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El estudio realizado fue de tipo descriptivo, porque permitió detallar las características y particularidades que tiene los adolescentes con sobrepeso y mediante la información obtenida proponer una solución para mejorar su estado nutricional.

La investigación realizada fue de campo porque se realizó en el barrio San Jacinto del Cantón Píllaro lo que permitió identificar el sobrepeso en los adolescentes a través del contacto directo, para posteriormente aplicar el plan educativo nutricional y mejorar el estado nutricional, también fue documental porque se realizó una investigación bibliográfica para establecer la base científica de la investigación, recopilando datos de libros, folletos, revistas, trabajos anteriores y sitios web con relación a este tema.

#### **3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación se desarrolló a través de un diseño no experimental, por lo que no se manipularon las variables del estudio que determinan la problemática encontrada, la investigación se dirigió al análisis e interpretación de las características seleccionadas a través de la observación del comportamiento del fenómeno estudiado, lo que permitió llegar a las conclusiones correspondientes a los objetivos planteados.

#### **3.3. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El enfoque del estudio fue cuantitativo, porque se recolectaron los datos demográficos y características principales de los adolescentes del en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua, donde se limitó el estudio, y los resultados se presentaron en números y porcentajes.

De igual manera, tuvo un enfoque cualitativo al definirse la problemática del estudio a través de una entrevista que permitió obtener datos cualitativos de interés para la investigación.

### 3.4. POBLACIÓN

**Población:** Para el desarrollo de la presente investigación se determinó una población de 25 adolescentes de 10 a 19 años de edad del Barrio en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Pillaro, Provincia Tungurahua, al ser una población finita, se procedió a trabajar con todos los beneficiarios al tratarse de una población pequeña por lo cual no se seleccionó una muestra.

### 3.5. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

**Método analítico - sintético** porque facilitó el análisis de la información relevante obtenido a través de la aplicación de las encuestas y la toma de medidas antropométricas, para luego disgregar y llegar al establecimiento de conclusiones enfocadas a la solución de los problemas detectados, de cada caso en particular.

### 3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE PRODUCCIÓN DE DATOS

**Entrevista:** Se realizó una entrevista dirigida a la Directora del Centro de Salud Tipo A Pillaro a través de la cual se lograron obtener datos que permitieron realizar el planteamiento de la problemática del estudio. Dicha entrevista estuvo compuesta de 3 preguntas abiertas que facilitaron el abordaje y comprensión de la magnitud del problema del tema estudiado. (ver anexo # 3 pág.97-98)

**Encuesta:** Esta técnica de adquisición de información, se aplicó mediante un cuestionario previamente elaborado y estructurado de 10 preguntas cerradas, dirigida a los adolescentes de 10 a 19 años de edad con el objetivo de identificar características sociodemográficas y el nivel de conocimiento de la alimentación saludable. (ver anexo # 6 pág. 111)

**Cuestionario de conocimientos:** Se utilizó como técnica de recolección de información a través de la aplicación de un cuestionario de 10 preguntas cerradas de tipo estructurada, aplicada a los adolescentes de 10 a 19 años de edad con el objetivo de identificar su nivel de conocimientos en educación nutricional. (ver anexo # 7 pág. 114).

**Ficha IMC:** Se procedió a la recolección de datos, mediante la medición antropométrica (peso y talla) con los que se calculó el Índice de Masa Corporal ( $IMC = \text{peso en kg} / \text{talla}^2$ ), datos que se anotó en la columna respectiva de la ficha de registro. (ver anexo # 8 pág. 117)

**Observación:** se utilizó como técnica la ficha de observación, instrumento de recolección de información de los diferentes hogares de los adolescentes del barrio San Jacinto, características de calidad de vivienda, alimentación, economía, acceso a centro de salud y ambiente donde vive, con el fin de conocer el estado nutricional en los adolescentes. (ver anexo # 9 pág. 118)

**Encuesta de satisfacción:** Este documento consta de 5 preguntas dirigidas a los adolescentes con sobrepeso, el mismo que abarca los temas que fueron tratados durante las capacitaciones brindadas de acuerdo la educación nutricional de enfermería. (Ver anexo # 10 pág.119).

**Valoración nutricional continua:** se utilizó como técnica Hoja de Seguimiento que es un instrumento de recolección de información que tiene como objetivo llevar un control del estado nutricional de los adolescentes con sobrepeso a través de medidas antropométricas: peso, talla, perímetro cefálico, circunferencia braquial, circunferencia abdominal e IMC, los datos antropométricos obtenidos se registran en cada ficha por estudiante en un periodo de tres meses. (Ver anexo 11 pág. 120).

### **3.7. PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS**

Para el análisis de los datos y la discusión de los resultados se optó por utilizar el programa de Microsoft Excel, para la elaboración de las tablas y gráficos. Una vez obtenidos los datos de los instrumentos aplicados se tabularon y se expusieron en cuadros estadísticos con el respectivo análisis e interpretación presentadas en números y porcentajes los que sirvieron de base para el análisis respectivo de los mismos.

### **3.8 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Para el desarrollo de la presente investigación fue necesario considerar la autorización mediante el siguiente formato

**Asentimiento informado:** Para la autorización legal de la investigación con sus aspectos éticos se aplicó el consentimiento informado a los padres de los adolescentes objeto de estudio quienes participaron voluntariamente en el estudio, la información obtenida es exclusiva con fines investigativos. (ver anexo 5: pág.107).

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS EMPÍRICOS

#### 4.1 Análisis exploratorio de datos

El desarrollo de la presente Investigación fue realizado en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua, con una muestra de 25 adolescentes que comprenden la edad entre 10 a 19 años. La información se recoge a través de una encuesta, ficha de observación y son procesados a través de las técnicas estadísticas, donde se obtuvo la siguiente información.

#### FICHA DE OBESERVACIÓN

Tabla 1. La calidad de la vivienda en la que vive es:

Ítem	Frecuencia	Porcentaje
Mala	2	8%
Regular	6	24%
Buena	10	40%
Muy Buena	7	28%
Total	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación:** En relación a la calidad de vivienda en que vive los adolescentes en un 40% es buena, seguido de un 28 % muy buena, en un 24% regular y con un 8% mala. El lugar donde reside debe ser un lugar acogedor, que cuente con los servicios básicos con el fin de garantizar un desarrollo adecuado para el adolescente y no priva de los derechos.

**Tabla 2. La alimentación que consumen en el hogar es:**

<b>Ítem</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Mala</b>	9	36%
<b>Regular</b>	8	32%
<b>Buena</b>	5	20%
<b>Muy Buena</b>	3	12 %
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación:** En relación a la alimentación que consumen en los hogares es mala en un 36%, seguido por un 32% regular, en un 20% buena y finalmente 12% es muy buena. La alimentación es el factor principal en la calidad de vida de una persona, alimentarse correctamente es muy complicado debido a la falta de acceso de alimentos en los hogares, esto ayudando provocar más problemas nutricionales en el ámbito de salud.

**Tabla 3.La economía del hogar es:**

<b>Ítem</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Mala</b>	5	20%
<b>Regular</b>	7	28%
<b>Buena</b>	10	40 %
<b>Muy Buena</b>	3	12 %
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e Interpretación.** Al analizar se puede observar que el 40% de familias tiene buenos ingresos económicos, seguido del 28% regular, el 20% mala y con un 12% es muy buena en su economía. Mediante los resultados obtenidos observamos que existe una economía Buena, permitiendo que en los diferentes hogares puedan acceder a llevar una buena calidad de vida, siempre y cuando mantengan buenos hábitos alimentarios en los hogares.

**Tabla 4. Los espacios recreativos que tienen en casa es:**

<b>Ítem</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Mala</b>	8	32%
<b>Regular</b>	7	28 %
<b>Buena</b>	6	24%
<b>Muy Buena</b>	4	16 %
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e Interpretación.** Con relación a los espacios recreativos que tiene los hogares, se observó que el 32% es mala al no poseer un lugar específico recreativo, seguido de un 28% regular, un 24 % buena y finalmente un 16 % Muy buena. El espacio recreativo, tiene una finalidad de ayudar a mejorar habilidades, destrezas por medio de actividades recreativas, juegos, ejercicios.

**Tabla 5. Tiene huertos en su hogar**

<b>Ítem</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>SI</b>	9	36%
<b>NO</b>	16	64 %
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e Interpretación.** Con relación a los huertos en los hogares, se observó que el 64% no posee ningún tipo de huerto en su casa, seguido de un 36% tiene un lugar específico para cultivar sus alimentos. El huerto familiar, tiene una finalidad de ayudar a mejorar el estado nutricional por medio del consumo de alimentos nutritivos como son verduras, frutas.

**Tabla 6. Como son los huertos de verduras y frutas frescas para la preparación de la alimentación**

<b>Ítem</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Mala</b>	15	45%
<b>Regular</b>	4	22 %
<b>Buena</b>	4	22 %
<b>Muy Buena</b>	2	11 %
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e Interpretación.** Al analizar se puede observar que los huertos en los hogares en un 45% es mala, seguido de un 22% bueno y regular, mientras que en un 11 % tiene un huerto pequeño de verduras y frutas. Al cultivar y sembrar sus alimentos en los hogares garantizan tener una alimentación adecuada en los adolescentes a ser alimentos naturales.

**Tabla 7. El agua que ingiere para su consumo es:**

<b>Ítem</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Mala</b>	1	4%
<b>Regular</b>	4	16 %
<b>Buena</b>	7	28 %
<b>Muy Buena</b>	13	52 %
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e Interpretación.** Al analizar se puede observar que en los hogares el consumo de agua es muy bueno en un 32 %, seguido de un 28% bueno, 16% es regular y un 4% es mala. La mayoría de familias tiene acceso al servicio básico de agua lo cual es muy bueno porque pueden preparar sus alimentos, el agua es vital para el ser humano.

**Tabla 8. El ambiente en la que viven es:**

<b>Ítem</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Mala</b>	3	12%
<b>Regular</b>	5	20 %
<b>Buena</b>	10	40 %
<b>Muy Buena</b>	7	28%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e Interpretación.** En relación al ambiente en que vive las familias es buena en un 40%, seguido de un 28% es muy buena, mientras en un 20% es regular y finalmente en 12% es mala. El ambiente en los hogares debe armónico, seguro, para ayudar a garantizar un desarrollo y crecimiento adecuado de los adolescentes.

**Tabla 9. El número de familiares del adolescente es:**

<b>Familiares</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1 a 3</b>	3	12%
<b>4 a 6</b>	11	44 %
<b>7 a 9</b>	8	32 %
<b>10 a 12</b>	3	12 %
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Jessica Maribel Toapanta Cunalata

**Análisis e Interpretación.** Al analizar se puede observar el número de familias de los adolescentes en un 44% está formado por de 4 a 6 personas, seguido de 32% de 7 a 9 personas, en un 12% de 10 a 12 personas y finalmente en un 12 % por 1 a 3 personas. Los integrantes de la familia van determinar la forma de vivir a través sus ingresos económicos, estabilidad laboral, vivienda y alimentación al ser familias muy numerosas no les alcanza para poder vivir cómodamente o tiene muy poco acceso a los servicios como es una alimentación saludable.

**Tabla 10. Existe contaminación en el domicilio:**

<b>Ítem</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Mucho</b>	6	24%
<b>Regular</b>	5	20 %
<b>Poco</b>	11	44 %
<b>Nada</b>	3	12 %
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e Interpretación.** Con relación a la contaminación que existe en el domicilio existe un 44% que es poco debido a la explotación de bosques, contaminación de los ríos, contaminación ambiental, mientras que el 24% es mucho, seguido del 20% regular y 12% es nada. La contaminación es un factor para contraer una enfermedad en las familias, al estar expuestos en un ambiente no adecuado para vivir son más propensos a llevar una mala calidad de vida y un estado nutricional no adecuado.

**Tabla 11. La convivencia de la familia con animales es:**

<b>Ítem</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nula</b>	3	12%
<b>Poca</b>	5	20 %
<b>Regular</b>	7	28%
<b>Constante</b>	10	40 %
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Ficha de observación

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e Interpretación.** Con relación a la convivencia de la familia con animales, es constante en un 40% viven junto con los animales, seguido del 28% es regular, mientras que el 20% es poco los animales viven junto a ellos, seguido del 12% es mala, porque tiene animales, pero poseen su propio espacio. Es importante que los animales tengan su propio espacio no deben convivir y compartir el mismo lugar con las personas, al ser animales necesitan tener su espacio para alimentarse y realizar sus necesidades.

## ENCUESTA

**Tabla 12. Datos Sociodemográficos**

Información general de los encuestados.

	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
<b>Auto Identificación</b>	Blanco	0	0%
	Mestizo	25	100%
	Indígena	0	0%
<b>Estado Civil</b>	Soltero	25	100%
<b>Nivel de instrucción</b>	Primaria	5	20%
	Bachiller	20	80%
<b>Sexo</b>	Femenino	16	64%
	Masculino	9	36%
<b>Edad</b>	10 a 19 años	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e Interpretación.** Se obtiene que el 100% de los encuestados se auto identifican como mestizos, por otro lado, se obtiene que el 100% de los encuestados son solteros, Otro aspecto analizado es el nivel de instrucción, donde el 80 % está cursando el bachiller mientras que el 20% está en primaria. También como otro aspecto el 64 % de la muestra es de sexo femenino y el 36 % corresponde al sexo masculino de la población en estudio. Finalmente, el 100 % de la muestra de la edad corresponden a los adolescentes de 10 a 19 años de edad.

**Tabla 13. ¿Qué alimentos consume normalmente?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Carbohidratos</b>	8	32%
<b>Proteínas</b>	3	12%
<b>Vitaminas</b>	3	12%
<b>Grasas</b>	6	24%
<b>Dulces</b>	5	20%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** Al analizar se puede observar que el 32 % de los encuestados adolescentes su principal fuente de alimentos son los carbohidratos, seguido del 24% de grasas, el 20% de dulces alta consumo de azúcares simples y con un 12 % de proteínas como vitaminas mostrando un bajo consumo de legumbres, frutas frescas y verduras en los adolescentes. De acuerdo a los resultados obtenidos observamos que existe un alto consumo calórico y energético de alimentos no nutritivos, afectando al desarrollo integral de los adolescentes.

**Tabla 14. ¿Considera usted que su alimentación es?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Adecuada</b>	12	48%
<b>Inadecuada</b>	5	20%
<b>Poco adecuada</b>	8	32%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** En relación a la alimentación se puede observar que el 48% de los adolescentes se alimentan de manera adecuada, mientras que el 32% no mantiene una alimentación poca adecuado. Y el 20 % de los adolescentes no tienen una buena alimentación en sus hogares. Los adolescentes, necesitan tener una alimentación saludable, un horario y una forma ordenada como planificada de esa manera estamos brindando todos los nutrientes a su organismo manteniendo un buen estado nutricional.

**Tabla 15. ¿Ingiere los alimentos en horarios establecidos?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Siempre</b>	5	20%
<b>A veces</b>	8	32%
<b>Nunca</b>	12	48%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** Con relación al horario de alimentación en los adolescentes se puede observar que el 48% de los adolescentes no mantiene un horario de alimentación, mientras que el 32% a veces mantiene una alimentación en un horario adecuado. Y el 20% de los adolescentes mantiene un horario adecuado en sus tiempos de comida. Los Adolescentes, necesitan mantener sus horarios y tiempos de comida cada día de manera adecuada que cubra las necesidades nutricionales por medio de la alimentación saludable ayudar mejorar el metabolismo del adolescente y evitar a futuras complicaciones en su salud.

**Tabla 16. ¿Con qué frecuencia usted realiza ejercicio físico?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Diario</b>	5	20%
<b>Semanal</b>	13	52%
<b>Mensual</b>	5	20%
<b>Nunca</b>	2	8%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** Se determina que el 52% de los adolescentes realizan actividad física semanalmente, mientras que el 20% realiza actividad física mensualmente y finalmente el 8% no realiza ningún tipo de actividad física. La actividad física en el adolescente es muy importante mantiene al cuerpo activo, disminuye a contraer enfermedades a tempranas edades, evitando el sedentarismo mejora el desarrollo correcto tanto físico como mental. Se recomienda realizar actividad física 3 veces por semana como son caminatas, trote, ejercicios aeróbicos.

**Tabla 17. ¿Qué cantidad de agua consume diariamente?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>¼ litro</b>	1	4%
<b>½ litro</b>	5	20%
<b>1 litro</b>	11	44%
<b>2 litros</b>	8	32%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** En relación al consumo agua se evidencia que el 44% consume 1 litro diario de agua durante el día, el otro 32% consume 2 litros de agua en el día, el 20% consume ½ litro de agua al día y finalmente el 4% de los encuestados consume ¼ de litro de agua, es decir agua es muy importante su consumo durante nuestras actividades que realizamos, debemos mantener el cuerpo hidratado y acostumbrar a consumir agua y evitar deshidrataciones cuando realizamos actividad física. La cantidad recomendable del consumo de agua para los adolescentes es de 1,6 a 2 litros al día.

**Tabla 18. ¿Consume alimentos preparados fuera de casa?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	15	60%
<b>No</b>	10	40%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** En relación con el consumo de alimentos preparados fuera de casa se observa el 60% de encuestados consumen alimentos preparados como papas fritas, choclo mote, ceviches, papi pollo, snacks casi todos los días, mientras que el 40% indica que consumen alimentos rápidos y preparados en casa. El consumo alto de alimentos preparados fuera de casa no es recomendable para los adolescentes porque no aporta ningún beneficio para la salud y sus nutrientes son bajos a comparación de una alimentación preparada en casa, a la vez no se conoce como fue su preparación.

**Tabla 19. ¿Cuántas veces a la semana consume dulces, snacks o comida chatarra?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Diario</b>	10	40%
<b>1 a 3 veces a la semana</b>	6	24%
<b>4 a 6 veces a la semana</b>	7	28%
<b>No consume</b>	2	8%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** Se evidencia que el 40 % responden que consumen de snacks, dulces y golosinas es diario, mientras que el 28% consumen de 4 a 6 veces a la semana, el 24% consumen de 1 a 3 veces en la semana y finalmente el 8% no consume dulces. Por lo tanto, se concluye que existe un consumo mayor de snacks, dulces y golosinas, lo que ocasiona el aumento de sobrepeso y obesidad en los adolescentes ya que no aporta con ningún nutriente, para el desarrollo y crecimiento del adolescente, por lo que es necesario una intervención para el consumo equilibrado de los alimentos. Se recomienda controlar el consumo de dulces y debe ser ocasional.

**Tabla 20. ¿Acude regularmente a un centro de salud para una valoración nutricional?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	6	24%
<b>No</b>	19	76%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** En relación a la salud del adolescente para una valoración nutricional el 76% de los encuestados indica que, no acuden al centro de salud, solo cuando se sienten mal o enfermos, mientras que el otro 24% de encuestados indican que si acuden al centro de salud para realizarse su valoración nutricional. La importancia de realizarse un control médico tanto físico como nutricional en los adolescentes es fundamental con el fin de conocer como esta en su desarrollo si va acorde a su edad y evitar posibles enfermedades a largo plazo.

**Tabla 21. ¿Considera usted que los alimentos que consume le proporcionan la energía necesaria para las actividades físicas que realiza diariamente?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	20	80%
<b>No</b>	5	20%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** En relación al consumo de alimentos en el adolescente, se observa el 80% de encuestados los alimentos consumidos les proporciona la energía necesaria para realizar sus actividades al día, mientras que el 20% indica que no les proporciona la energía para realizar sus actividades. El consumo de alimentos para realizar actividad física debe ser una alimentación equilibrada y completa que tenga todos los nutrientes como son las frutas, verduras, cereales y carnes aporta al crecimiento y desarrollo del adolescente y le proporciona una energía buena durante sus actividades físicas.

**Tabla 22. ¿Usted, en cuál de las comidas principales consume mayor cantidad de alimento?**

<b>Auto Identificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Desayuno</b>	4	16%
<b>Almuerzo</b>	8	32%
<b>Merienda</b>	6	24%
<b>Todas las anteriores</b>	7	28%
<b>Total</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta

**Realizado por:** Estudiante Técnico de Enfermería ISTSG 2022.

**Análisis e interpretación.** En relación al consumo mayor de alimentos en los tiempos de comida, se observa el 32% de encuestados hay un mayor consumo de alimentos en el almuerzo, mientras que el 28% indica que consumen en los 3 tiempos de comidas, el 24% consume en la merienda y finalmente el 16% consume en el desayuno. La ingesta de los alimentos debe ser equilibrado y variado durante el día, en raciones pequeñas y cubran las necesidades nutricionales del adolescente. No debemos comer como pobres o como ricos, el plato a servirse debe tener su carbohidrato, proteína y sus vitaminas acompañado de un vaso con agua para mantener una buena hidratación del cuerpo.

## 4.2. Valoración Nutricional mediante el IMC de los adolescentes

Gráfico 1. Adolescente de 11 años

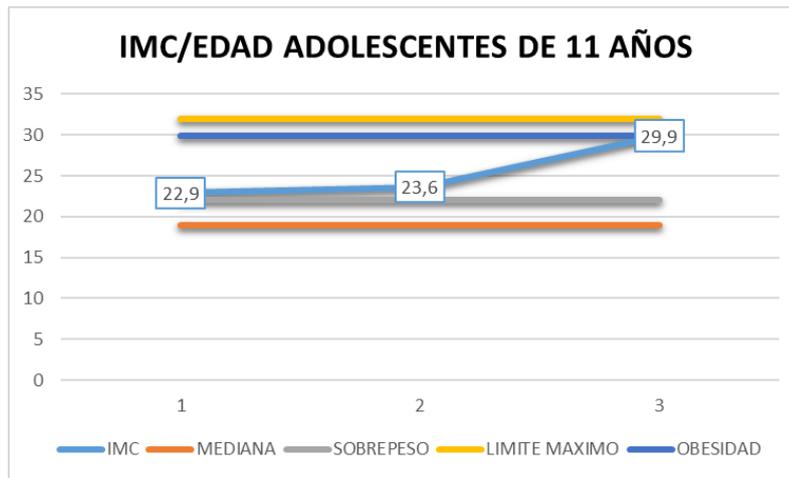


Gráfico 2. Adolescentes de 13 años

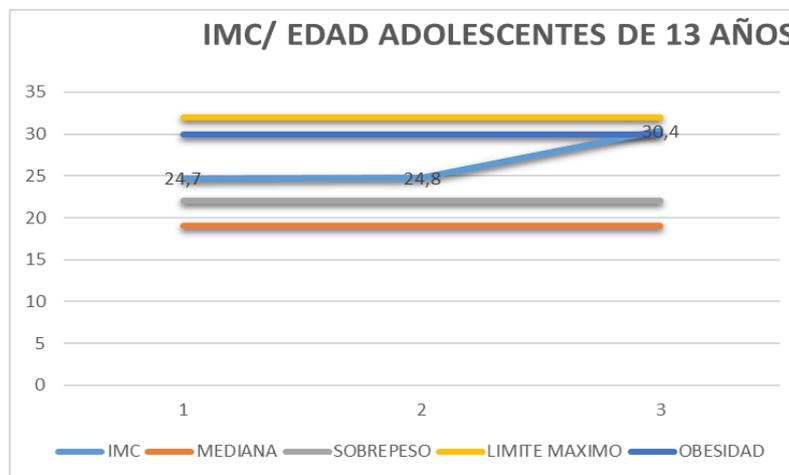
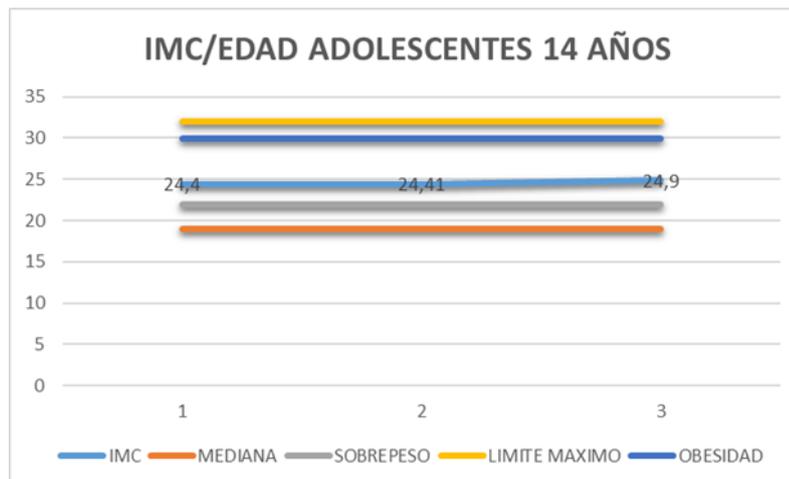
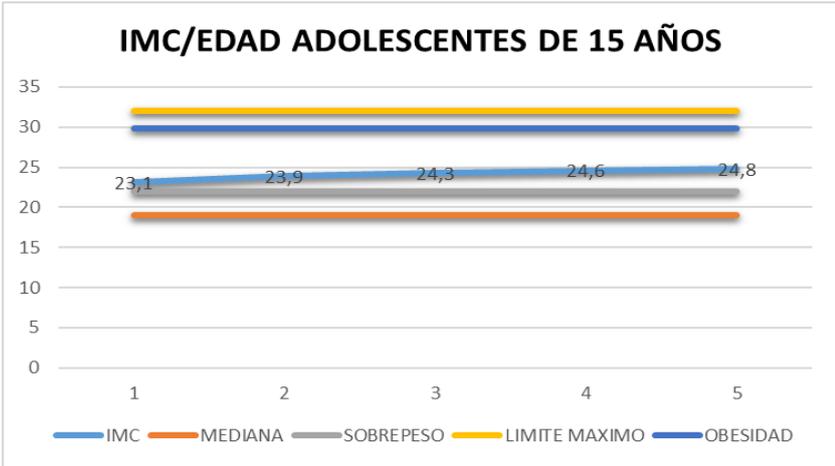


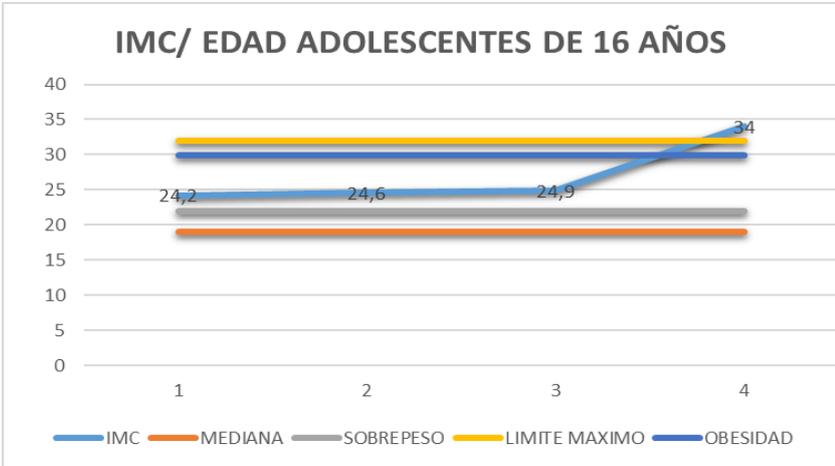
Gráfico 3. Adolescentes 14 años



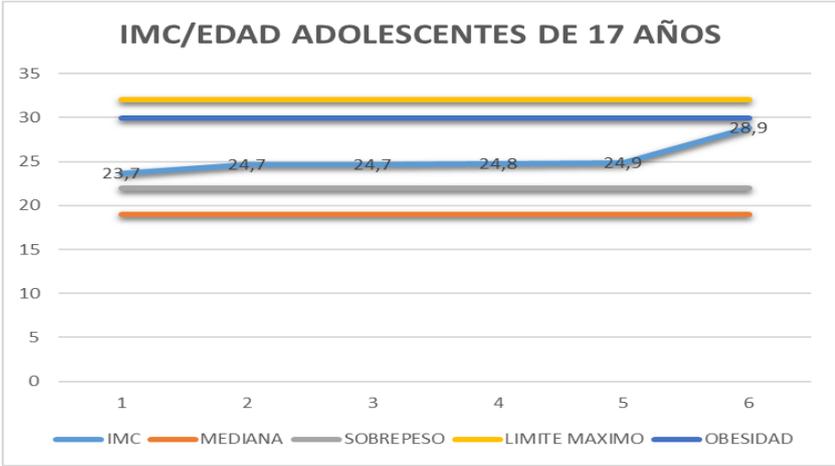
**Gráfico 4. Adolescentes de 15 años**



**Gráfico 5. Adolescentes de 16 años**



**Gráfico 6. Adolescentes 17 años**



**Análisis e interpretación.** Según el análisis desde el gráfico n° 1 hasta el gráfico n° 7, se observa claramente la distribución en base a las distintas desviaciones que presentan cada gráfica se puede constatar, que el 100% de la población adolescente se encuentra en sobrepeso, debido a una mala alimentación que se tiene dentro del en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua, como es el alto consumo de comida chatarra como papas fritas, hamburguesas y consumo de productos como los snacks, con alto nivel grasa, azúcar y sal, así como también el consumo de bebidas gaseosas, jugos en conserva los mismos que no aportan ningún tipo de valor nutritivo ocasionando daño al estado de salud y conllevando a ser más propensos a contraer una enfermedad no trasmisible como es el sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia cardiaca, o diabetes entre otras.

# **CAPÍTULO V**

## **PLAN DE INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

Propuesta del plan de intervención de enfermería para la educación sobre buenos hábitos alimentarios, dirigido a los adolescentes con sobrepeso de 10 a 19 años de edad del en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua.

**Tema:** Plan de Educación nutricional en enfermería en adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el Barrio San Jacinto, Parroquia San Andrés, Cantón Píllaro Provincia Tungurahua enero – marzo 2022.

### **Diagnóstico**

El proceso de valoración inicial de la situación de los 25 adolescentes de 10 a 19 años del barrio “San Jacinto del Cantón Píllaro” permitió identificar los siguientes aspectos:

- ✚ Existe un desconocimiento por parte de los adolescentes sobre la alimentación adecuada, como también un consumo alto en calorías con un aporte nutritivo muy pobre y perjudicial para la salud en un 80% relacionadas directamente con los malos hábitos alimentarios la cual afecta el desarrollo físico, psicológico y mental a largo plazo presentan enfermedades como diabetes, EVC, hipertensión.
- ✚ El horario de alimentación diaria de los adolescentes, en un 90% mencionan que no se alimentan a las horas que son debido a clases, tareas del colegio o no apetecen comer a esa hora o por juegos y prefieren consumir alimentos fuera de casa como los snacks, dulces y golosinas lo consumen a diario o de 1 a 3 veces en la semana y desconoce sus efectos negativos así la salud.
- ✚ En cuanto a la valoración nutricional en los adolescentes, en un 100% presentan sobrepeso como resultado obtenido del IMC.

### **Temas a tratar con los habitantes:**

- ✚ La Adolescencia y etapas de la adolescencia
- ✚ Sobrepeso
- ✚ Estilos de vida

- ✚ Alimentación saludable
- ✚ Estado nutricional
- ✚ Higiene y preparación de los alimentos
- ✚ Actividad física
- ✚ Intervención de enfermería en adolescentes con sobrepeso.

### 5.1. Plan de intervención de enfermería, dirigido a los adolescentes del barrio San Jacinto del Cantón Pillaro.

PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN ADOLESCENTES CON SOBREPESO PARA UNA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL BARRIO SAN JACINTO.							
LUGAR	HORARIO	OBJETIVO GENERAL	TEMAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
Barrio San Jacinto de San Andrés  FECHA 18/05/2022	1 <sup>er</sup> día 8h00 a 10h00	Realizar la presentación del investigador del proyecto.  Dar a conocer la Introducción y aspectos generales.	Presentación de la investigadora, socialización del proceso de capacitación, plan de ejercicios y plan de alimentación de los adolescentes, socializar los temas a tratar y presentación de todos los participantes.  <b>INTRODUCCION A LA ADOLESCENCIA</b>  ✓ ¿Qué es la Adolescencia?	Acto de inauguración  Socialización de los temas  Entrega de un tríptico.  Se realiza una interacción con el Juego Tingo Tango en el cual el participante que quede debe realizar una dinámica.	Diapositivas  Tríptico  Pelota  Marcadores  Infocus	Jessica Toapanta  (Investigadora)	Mediante esta dinámica se logró la aceptación de la capacitación por parte de los adolescentes del barrio.
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00		<b>Etapas de la Adolescencia</b>  ✓ Etapa Temprana ✓ Etapa Tardía	Presentación:  DIAGRAMA DE VENN  Etapas de la	Cartel Diagrama de Venn  Cinta Adhesiva Guía de	Jessica Toapanta  (Investigadora)	Se logró aportar con conocimientos sobre la adolescencia en los jóvenes del barrio.

				Adolescencia. Adolescencia Temprana. Adolescencia Tardía.	Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 5)		
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b>  FECHA 20/052022	2 <sup>do</sup> día  08h00 a 10h00	Conocer los cambios  Biopsicosociales y aspectos biológicos, psicológicos y sociales en la adolescencia.	<b>Cambios biopsicosociales en la Adolescencia.</b>  ✓ ¿Qué es el cambio Biopsicosocial? ✓ ¿Cuáles son los cambios en los adolescentes?  <a href="https://youtu.be/dZiJp76DLe4">https://youtu.be/dZiJp76DLe4</a>	Presentación:  VIDEO EDUCATIVO  Cambios biopsicosociales en la Adolescencia.	Computador  Video Educativo  Infocus  Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 6)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró aportar con conocimientos sobre la adolescencia en los jóvenes del barrio.
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00	Conocer los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en la adolescencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aspectos Biológicos</li> <li>✓ Aspectos Psicológicos</li> <li>✓ Aspectos Sociales</li> </ul>	Presentación:  LLUVIA DE IDEAS  IMÁGENES  Que son los aspectos Biológicos  Que son los aspectos Psicológicos  Que son los aspectos	Computador  Cartel  marcadores  Imágenes  Infocus  Guía de Alimentación Saludable en	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró identificar cuáles son los aspectos como físicos, psicológicos y sociales en los adolescentes.

				Sociales	el Adolescente (Pág. # 6)		
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b>  FECHA 25/052022	3 <sup>er</sup> día 8h00 a 10h00	Conocer acerca sobrepeso en la adolescencia.	<b>SOBREPESO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sobrepeso</li> <li>✓ Factores del sobrepeso</li> <li>✓ Consecuencias</li> <li>✓ Prevención</li> </ul>	Presentación: IMAGEN ILUSTRADA (SOBREPESO) TRIPTICO Sobrepeso del Factores sobrepeso Consecuencias Prevención	Computador Imagen ilustrada Infocus Tríptico Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente. (Pág. # 7)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró dar a conocer sobre el sobrepeso en los adolescentes y sus efectos negativos en su salud.
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b>  FECHA	4 <sup>to</sup> día 8h00 a 10h00	Identificar las medidas de prevención y tratamiento en adolescentes con sobrepeso y obesidad.	<b>Tratamiento Nutricional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles son las pautas de Tratamiento sobrepeso?</li> </ul>	Presentación: VIDEO DIDACTICO Tratamiento sobrepeso.	Computador Video Infocus Guía de Alimentación Saludable en el	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró aportar con conocimientos sobre cómo llevar un tratamiento nutricional en adolescentes con obesidad y sobrepeso.

27/052022					Adolescente. (Pág. # 8)		
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
Barrio San Jacinto de San Andrés  FECHA 1/06/2022	5 <sup>to</sup> día 8h00 a 10h00	Conocer las medidas antropométricas de los Adolescentes y valoración nutricional.	<b>ANTROPOMETRIA</b>  ✓ ¿Cuáles son las Medidas Antropométricas? ✓ Talla ✓ Peso	Presentación de diapositivas con los temas:  Medidas Antropométricas  Talla  Peso	Computador  Diapositivas  Infocus  Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente  (Pág. # 8)	Jessica Toapanta  (Investigadora)	Se logró dar conocer las medidas antropométricas a los adolescentes.
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00	Identificar el estado nutricional de los Adolescentes.	✓ IMC ✓ Tablas de crecimiento ✓ Toma de medidas.	Presentación:  IMÁGENES (TABLAS DE CRECIMIENTO)  IMC  Tablas de crecimiento	Computador  Imágenes (tablas de crecimiento OMS)  Infocus  Balanza  Cinta métrica	Jessica Toapanta  (Investigadora)	Se logró identificar el estado nutricional de los adolescentes del barrio por medio de una toma de medidas antropométricas.

					Tallímetro		
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b>  FECHA 3/06/2022	6 <sup>o</sup> día 8h00 a 10h00	Conocer el estilo de vida de los adolescentes de cada hogar.	<b>ESTILO DE VIDA</b>  ✓ Estilo de vida ✓ ¿Cuáles son los estilos de vida de los Adolescentes?	Presentación: ARBOL DE IDEAS  Estilo de vida para los Adolescentes	Cartel Marcadores  Hojas: idea principal  Tronco: ideas secundarias  Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente  (Pág. # 11)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró conocer el estilo de vida en un adolescente.
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00		✓ Tipos de estilos saludables ✓ Saludable ✓ No saludable	Presentación: LA PELOTA PREGUNTONA  Tipos de estilo de vida saludable. Saludable  No saludable	Pelota (pasar la pelota de un compañero a otro el que tenga la pelota debe contestar un estilo de vida saludable y no saludable.)  Guía de Alimentación Saludable en	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró conocer el estilo de vida en un adolescente y los tipos de estilos saludable y no saludable.

					el Adolescente (Pág. # 11)		
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b>  FECHA 8/06/2022	7 <sup>mo</sup> día 8h00 a 10h00	Conocer los hábitos alimentarios preferencias alimentarias y como influye en la salud y estado nutricional del para ayudar en su estado nutricional del adolescente.	<b>HABITOS ALIMENTARIOS</b>  ✓ Hábito ✓ Cuáles son los Hábitos alimentarios de los adolescentes	Presentación: MAPA MENTAL  Hábitos alimentarios de los adolescentes	Cartel  Marcadores de colores  Cinta Adhesiva  Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente  (Pág. # 12)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró identificar los hábitos alimentarios, gustos en los alimentos y preferencias en la alimentación.
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00	Identificar las preferencias alimentarias en los adolescentes y los beneficios de los alimentos en el estado nutricional.	✓ ¿Cuáles son preferencias alimentarias?  ✓ Beneficios de estos alimentos en los adolescentes.	Presentación: ESQUEMA DE LLAVES  Preferencias alimentarias  Beneficios de estos alimentos en los adolescentes.	Cartel  Marcadores  Cinta Adhesiva  Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente  (Pág. # 12)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró identificar cuáles son los gustos en los alimentos y preferencias en la alimentación.
<b>Barrio San</b>	8 <sup>vo</sup> día	Identificar el	<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	Presentación:	Mesas	Jessica Toapanta	Se logró identificar

<b>Jacinto de San Andrés</b>  FECHA 10/06/2022	8h00 a 10h00	estado nutricional de los adolescentes para conocer si esta adecuado a su edad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nutrición</li> <li>✓ Nutriente</li> <li>✓ ¿Qué es el Estado nutricional en los adolescentes?</li> </ul>	<b>MESA REDONDA</b>  Nutrición  Nutriente  Estado nutricional en los adolescentes.	Sillas  Papel  Esferos  Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente  (Pág. # 13)	(Investigadora)	el estado nutricional de los adolescentes del barrio.	
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>						
	10h30 a 13h00	Identificar la importancia de la nutrición en la etapa de la adolescencia y la valoración en esta etapa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuál es la importancia de la nutrición en los adolescentes?</li> <li>✓ ¿Cómo valorar del estado nutricional?</li> </ul>	Presentación:  <b>MAPA CONCEPTUAL</b>  Importancia de la nutrición en los adolescentes  Valoración nutricional	Computador  Infocus  Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente  (Pág. # 13)	Jessica Toapanta  (Investigadora)	Se logró identificar la importancia de la nutrición en los Adolescentes.	
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b>  FECHA 1/07/2022	9º día a 8h00 a 10h00	Determinar el grado de conocimiento acerca de la alimentación saludable, en los adolescentes	<b>ALIMENTACION SALUDABLE</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alimento</li> <li>✓ ¿Qué es la Alimentación Saludable?</li> </ul>	Presentación:  <b>IDEAS DE MANO</b>  Alimentación Saludable	Cartel (dibujo grande mano)  Mano (palma de mano ideas principales, dedos ideas secundarias)  Marcadores	Jessica Toapanta  (Investigadora)	Se logró identificar el nivel de conocimiento de los adolescentes en alimentación saludable con el fin de mejorar sus hábitos alimentarios en sus hogares.	

					Cinta adhesiva Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 13)		
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00	Dar a conocer las necesidades nutricionales de los adolescentes y su nutrición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nutrición</li> <li>✓ ¿Cuáles son las Necesidades de nutrientes?</li> </ul>	Presentación: <b>CRUCIGRAMA</b> Nutrición de Necesidades nutrientes.	Crucigrama (8 palabras: nutriente, alimento, nutrición, carbohidrato, proteína, grasas, vitaminas, minerales.  Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 13)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró identificar las necesidades nutricionales para los adolescentes mantenga una buena alimentación saludable.
<b>Barrio San Jacinto de San</b>	10 <sup>mo</sup> día 8h00 a 10h00	Identificar los principales alimentos que conforman en la pirámide	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Distribución de macronutrientes</li> <li>✓ ¿Qué es la Pirámide Nutricional?</li> </ul>	Presentación: <b>PIRAMIDE NUTRCIONAL</b> Distribución de	Pirámide nutricional (alimentos, porciones.)  Guía de	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se alcanzó a educar a la población acerca de la pirámide nutricional y de los

<b>Andrés</b> FECHA 6/07/2022		nutricional y la distribución de los macronutrientes		macronutrientes Pirámide nutricional	Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 14)		grupos alimenticios que los contienen.
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00	Conocer los tiempos de comida que debe tener cada adolescente y horarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles son los tiempos de comida?</li> <li>✓ Horarios de comidas</li> </ul>	Presentación: CARTEL Tiempos de comida Horarios de comidas	Cartel Marcadores Cinta adhesiva Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 14)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se alcanzó a educar a la población acerca de los tiempos de comida y horarios que debe tener cada adolescente en su hogar.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 8/07/2022	11 <sup>vo</sup> día 8h00 a 10h00	Indicar la clasificación de los alimentos y las cinco comidas diarias principales que deben comer los adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Clasificación de los alimentos.</li> </ul>	Presentación: RULETA DE LOS ALIMENTOS	Ruleta de alimentos (Cereales, carnes, frutas, verduras, golosinas, lácteos) Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró instruir a los asistentes sobre los diferentes alimentos saludables y comidas principales.

					(Pág. # 15)		
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00	Indicar las principales recomendaciones nutricionales en los adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recomendaciones nutricionales en el grupo de edad de 10 a 19 años de edad.</li> </ul> <p><a href="https://youtu.be/xP7ZaWkEz3A">https://youtu.be/xP7ZaWkEz3A</a></p>	Presentación: VIDEO DIDACTICO TRIPTICO Recomendaciones nutricionales de la alimentación.	Computador Video Infocus Tríptico Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 15)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró instruir a los asistentes de cómo llevar una alimentación saludable y sus respectivas recomendaciones.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b>  FECHA 13/07/2022	12 <sup>vo</sup> día  8h00 a 10h00	Dar a conocer las formas correctas de la manipulación de los alimentos para lograr una correcta preparación y conservación de los alimentos	<b>HIGIENE DE ALIMENTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Higiene en la preparación de los alimentos.</li> <li>✓ Formas de cocción de los alimentos.</li> </ul>	Presentación: TALLER Higiene en la preparación de los alimentos. Formas de cocción de los alimentos. Indicar a cada uno de los asistentes la	Imágenes Ilustradas Desinfección y Limpieza (agua, vinagre, limón, fruta o verdura, sal.) Jabón, toalla, lavacara. Guía de	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se alcanzó a instruir a los adolescentes que mantengan una higiene correcta para el consumo de los alimentos y así evitar las enfermedades que afecta a la salud.

				forma adecuada del lavado de las manos antes y después de comer e ir al baño.	Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 16,17)		
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00	Dar a conocer las formas correctas de la manipulación de los alimentos para lograr una correcta preparación y conservación de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Limpieza y desinfección del área de preparación e instrumentos de cocina.</li> </ul>	Presentación: DIAPOSITIVAS Limpieza y desinfección del área de preparación e instrumentos de cocina.	Computador Diapositivas Infocus Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 16,17)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se alcanzó a instruir a los adolescentes que mantengan una higiene correcta para el consumo de los alimentos y así evitar las enfermedades que afecta a la salud.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b>  FECHA 15/07/2022	13 <sup>vo</sup> día  8h00 a 10h00	Incentivar a los adolescentes a realizar actividad física para evitar el sedentarismo y enfermedades como son el sobrepeso y obesidad.	<b>ACTIVIDAD FISICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Que es la Actividad física</li> <li>✓ Tipos de actividades</li> <li>✓ Pausas activas</li> </ul>	Presentación IMAGEN COMPARATIVAS Pausas activas Actividad física Tipos de actividad física.	Computador Imágenes Infocus Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 18)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar actividad física para mejorar su salud y estado nutricional con el fin de mantener al cuerpo sano y activo.

	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00	Identificar los beneficios de la actividad física en adolescentes con sobrepeso y obesidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles con los beneficios de la actividad física??</li> <li>✓ Recomendaciones antes de realizar actividad física.</li> </ul>	Presentación: AFICHE Beneficios de la actividad física. Recomendaciones	Afiche (beneficios recomendaciones de la actividad física.) Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 18)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar actividad física y sus beneficios de realizar actividad física para mejorar su salud y estado nutricional con el fin de mantener al cuerpo sano y activo.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 20/07/2022	14 <sup>vo</sup> día 8h00 a 10h00	Identificar las intervenciones de enfermería en los adolescentes para mejorar el desarrollo y crecimiento del adolescente	<b>INTERVENCION DE ENFERMERIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intervención de enfermería en la educación y prevención del sobrepeso y obesidad.</li> </ul>	Presentación: MAPA CONCEPTUAL Intervención de enfermería en los adolescentes	Computador Infocus Mapa conceptual Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 19)	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró identificar el estado nutricional de los adolescentes del barrio por medio de una toma de medidas antropométricas.
	10h00 a 10h30	<b>EJERCICIOS</b>					
	10h30 a 13h00	Identificar las intervenciones de enfermería en la	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En la educación y prevención del</li> </ul>	Presentación: DIAPOSITIVAS	Computador Internet	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró llenar con el mensaje de prevenir sobrepeso

		prevención y educación en los adolescentes para mejorar el estado nutricional y estilo de vida.	sobrepeso y obesidad.	En la educación y prevención del sobrepeso y obesidad.	Diapositivas Infocus Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 19)		y obesidad en los adolescentes.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b>  FECHA 22/07/2022	15 <sup>vo</sup> día  8h00 a 11h00	Identificar la importancia de los alimentos saludables para los adolescentes evitando el consumo de alimento no beneficiosos como los snaks, dulces o golosinas.	<b>TALLER NUTRICIONAL</b>  ✓ Taller preparación de una colación saludable a base de frutas de temporada	Presentación:  <b>TALLER PRACTICO</b>  Taller preparación de una colación saludable a base de frutas de temporada.	Guía de Alimentación Saludable en el Adolescente (Pág. # 20)  Taller (colación) Frutas  Guineo, Fresas, Yogur natural, Granola.	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se logró impartir una colación saludable mostrando la facilidad de preparación y su beneficio de alimentos saludables.
	11h00 a 13h00	Contribuir a un huerto familiar que disponga los alimentos necesarios.	<b>HUERTO FAMILIAR</b>  ✓ Entrega de plantas ✓ Beneficios de la comida orgánica para la nutrición de niños.	Presentación:  <b>TALLER PRACTICO</b>  Entrega de un huerto saludable orgánico.	Plantas, cebolla  Ajo, Acelga, col, lechuga, brócoli.	Jessica Toapanta (Investigadora)	Se entregó a cada participante una planta de verduras saludables, para que en casa huerto familiar lo puedan sembrar y cultivar.

### 5.1.1. PLAN DE EJERCICIOS PARA ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS DEL BARRIO SAN JACINTO DE SAN ANDRES

FECHA/LUGAR	HORARIO	OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	RECURSOS	EVALUACION
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 18/05/2022	10h00 a 10h30	Realizar ejercicios de calentamiento con los adolescentes para mejorar su movilidad y estiramiento de músculos y articulaciones.	Ejercicios para el calentamiento Ejercicios aeróbicos	Ejercicios de movilidad articular y estiramiento Duración de 20 a 30 min. Trote o marcha Duración de 10 a 15 min.	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar actividad física.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 20/05/2022	10h00 a 10h30	Realizar ejercicios aeróbicos con los adolescentes mejora al aparato respiratorio y vascular quemando la grasa.	Ejercicios para el calentamiento Ejercicios aeróbicos Caminatas cortas.	Calentamiento de piernas y brazos Duración 10 minutos Caminatas cortas Duración 30 minutos	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a realizar ejercicios aeróbicos para ayudar mejorar la salud del adolescente.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 25/05/2022	10h00 a 10h30	Realizar pausas activas evita al cuerpo que entre en estrés. Permite eliminar energía	<b>PAUSAS ACTIVAS</b>	Caminar 1 minuto en su entorno. Estiramientos de cabeza, cuello y cadera por 5 min. Descanso 5 min.	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar Pausas activas como un pequeño descanso o relajación para el

		acumulada.		Ejercicios para piernas sentadillas con series de 3 con 10 repeticiones			cuerpo.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 27/05/2022	10h00 a 10h30	Realizar ejercicios de baile para ayudar a estimular músculos y articulaciones en los adolescentes.	Ejercicios para el calentamiento  Ejercicios aeróbicos	Ejercicios de movilidad articular y estiramiento  Duración de 10 a 15 min.  Bailo terapia  Duración de 1 hora.	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar bailo terapia
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 1/06/2022	10h00 a 10h30	Realizar pausas activas evita al cuerpo que entre en estrés.  Permite eliminar energía acumulada.	<b>PAUSAS ACTIVAS</b>	Caminar 1 minuto en su entorno.  Estiramientos de cabeza, cuello, espalda y cintura por 5 min.  Ejercicios para brazos flexiones con series de 5 con 10 repeticiones	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar una pausa activa fortaleciendo brazos.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 3/06/2022	10h00 a 10h30	Realizar ejercicios aeróbicos con la cuerda permite quemar grasa y energía acumulada en los adolescentes.	Ejercicios para el calentamiento  Ejercicios aeróbicos  10 a 15 min.	Ejercicios de movilidad articular y estiramiento  Duración de 10 a 15 min.  Salto de soga  Duración de 10 a 15 min.  3 series con 15 repeticiones	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar actividad física con ejercicios de salto de soga y estiramientos.

<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 8/06/2022	10h00 a 10h30	Realizar pausas activas evita al cuerpo que entre en estrés.  Permite eliminar energía acumulada.	<b>PAUSAS ACTIVAS</b>	Trotar 1 minuto en su entorno.  Estiramientos todo el cuerpo por 5 min.  Fortalecimiento de miembros superiores e inferiores por 5 min.  Ejercicios para piernas zancadas alternas con series de 3 con 10 repeticiones	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar pausas activas con estiramientos y fortalecimiento muscular.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 10/06/2022	10h00 a 10h30	Realizar ejercicios de calentamiento con los adolescentes para mejorar su movilidad y estiramiento de músculos y articulaciones.	Ejercicios para el calentamiento  Ejercicios aeróbicos	Ejercicios de movilidad articular y estiramiento  Duración de 10 a 15 min.  Fútbol  Duración de 30 min.	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar ejercicios de movilidad articular y fútbol.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 1/07/2022	10h00 a 10h30	Realizar pausas activas evita al cuerpo que entre en estrés.  Permite eliminar energía acumulada.	<b>PAUSAS ACTIVAS</b>	Saltar 1 minuto en su entorno.  Estiramientos de piernas y brazos por 5 min.  Fortalecimiento de piernas por 5 min.  Ejercicios para piernas burpees con series de 5 con	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a pausas activas con saltos y estiramientos.

				10 repeticiones			
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 6/07/2022	10h00 a 10h30	Realizar ejercicios de calentamiento con los adolescentes para mejorar su movilidad y estiramiento de músculos y articulaciones más ejercicios anaerobios mejora su aparato respiratorio y pulmonar.	Ejercicios para el calentamiento Ejercicios anaeróbicos	Ejercicios de movilidad articular y estiramiento Duración de 10 a 15 min. Sentadillas 5 series con 10 repeticiones.	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar actividad física con ejercicios de sentadillas.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 8/07/2022	10h00 a 10h30	Realizar pausas activas evita al cuerpo que entre en estrés. Permite eliminar energía acumulada.	<b>PAUSAS ACTIVAS</b>	Moverse 1 minuto en su entorno. Ejercicios para piernas y brazos sentadillas con series de 3 con 10 repeticiones flexiones de pecho con series de 3 con 10 repeticiones	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar una pausa activa de moverse, estiramiento de piernas y brazos.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA	10h00 a 10h30	Realizar ejercicios de calentamiento con los adolescentes para	Ejercicios para el calentamiento Ejercicios aeróbicos	Ejercicios de movilidad articular y estiramiento Duración 10 a 15 min.	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar actividad física con ejercicios

13/07/2022		mejorar su movilidad y estiramiento de músculos y articulaciones.		Carreras breves sprints. Duración 10 a 15 min.			de carreras breves.
<b>Barrio San Jacinto de San Andrés</b> FECHA 15/07/2022	10h00 a 10h30	Realizar pausas activas evita al cuerpo que entre en estrés.  Permite eliminar energía acumulada.	<b>PAUSAS ACTIVAS</b>	Caminar 5 minuto en su entorno.  Estiramientos de cabeza, cuello, espalda y piernas por 5 min.  Fortalecimiento de piernas y tórax por 5 min.  Zancadas con series de 3 con 10 repeticiones	Jessica Toapanta (Investigadora)	Aula Canchas	Se logró incentivar a los adolescentes a realizar actividad física con ejercicios de caminar y fortalecimiento de tórax y estiramiento de miembros superiores.

**Elaborado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

### **5.1.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DEL PLAN EDUCATIVO DE ENFERMERIA**

#### **Primer día:**

En la primera jornada se inició con 25 adolescentes para la capacitación en la cual se logró una integración muy colaborativa, se procedió la entrega de la guía educativa en la cual servirá como aporte para los adolescentes y para las demás jornadas, además se brindó información sobre que es la Adolescencia y etapas de la Adolescencia mediante el uso de carteles para que pueda haber mayor acogida del tema presentado.

#### **Segundo día:**

En la segunda capacitación se inició con 24 adolescentes y se dio a conocer sobre los cambios biopsicosociales en la adolescencia y los aspectos social, físico y psicológico y la importancia de conocer todos estos cambios que se genera durante la adolescencia donde tiene la curiosidad de saber qué pasa con sus cambios. También se informó sobre lo necesario de establecer una buena conducta alimentaria con el fin de prevenir desórdenes alimenticios a largo plazo.

#### **Tercer día:**

En la tercera capacitación se inició con 25 adolescentes se habló sobre el sobrepeso, factores del sobrepeso, las consecuencias y como prevenir el sobrepeso en los adolescentes que están afectando a los adolescentes por llevar una mala información o desconocimiento de la alimentación, sus causas como factores de riesgo y como puede mejorar el estado nutricional del adolescente si cambia estos hábitos saludables con el fin de educar y lleve un estilo de vida adecuada y no presente problemas a futuro en su salud.

#### **Cuarto día:**

En la cuarta capacitación se inició con 24 adolescentes y se instruye sobre tratamiento nutricional para el sobrepeso mediante videos didácticos y por qué es importante llevar una alimentación en adolescentes con sobrepeso y hábitos alimentarios permitiendo mejorar su estilo de vida y salud, con el objetivo de evitar complicaciones a largo plazo como las enfermedades no trasmisibles las comunes la Diabetes, hipertensión arterial o enfermedades cardiovasculares.

**Quinto día:**

En la quinta capacitación se inició con 25 adolescentes y se instruye sobre las medidas antropométricas básicas que cada adolescente debe saber y conocer con el fin de que sepan si su estado nutricional está adecuado a su peso y talla. Al conocer estos parámetros se puede explicar si el adolescente está dentro de los parámetros del Índice de Masa Corporal o IMC. Además, se realizó la toma de las medidas de Peso y Talla para saber si estaban con su IMC normal, sobrepeso.

**Sexto día:**

En la sexta capacitación se inició con 25 adolescentes y se instruye sobre Estilo de vida y los tipos de estilo saludable como no saludable, que debe llevar cada adolescente, ya que es la base de la calidad de vida que tendrá durante su adolescencia y resto de su vida. Sin embargo, somos conscientes de que un estilo de vida poco saludable nos lleva a tener complicaciones o problemas de salud con el tiempo, se requiere de cambiar a un estilo de vida más saludable para poder llevar una vida activa.

**Séptimo día:**

En la séptima capacitación se inició con 24 adolescentes y se dio a conocer temas sobre los hábitos alimentarios y preferencias alimentarios, el beneficio directo de mantener buenos hábitos alimentarios evitando consumir alimentos no saludables reduce en contraer enfermedades metabólicas o cardiovasculares. Además, al tener un cambio de estos hábitos y preferencias mejorarnos nuestro estado nutricional y salud. Los beneficios de los alimentos son muchos mantienen al cuerpo en un estado de salud óptima, y muy bajo en contraer enfermedades a corto o largo plazo.

**Octavo día:**

En la octava capacitación se inició con 24 adolescentes y se dio brindo la capacitación sobre el estado nutricional, y su importancia en el adolescente ya que sus necesidades energéticas incrementan durante esta etapa, la importancia de dar a conocer el cuidado de su salud y evitar alteraciones metabólicas a tempranas edades. La valoración nutricional es primordial nos permite identificar como se encuentra su estado nutricional y si está acorde a su edad.

**Noveno día:**

En la novena capacitación se inició con 25 adolescentes y se entregó a cada uno de los adolescentes un crucigrama, la misma que cumple la función de conocer cuáles son los nutrientes y alimentos de la alimentación saludable, además se realiza una retroalimentación de los temas impartidos para así mejorar la captación de los adolescentes. Además, se impartió sobre las necesidades nutricionales que requiere cada adolescente para su edad.

**Décimo día:**

En la décima capacitación se inició con 24 adolescentes y se instruye sobre la distribución de los macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas y micronutrientes como: vitaminas y minerales. La pirámide nutricional es una guía de alimentación que nos explica de manera rápida y grafica los alimentos de mayor a menor cantidad que ponemos consumir durante un día siempre y cuando esta sea variada y equilibrada. Además, se dio a conocer los tiempos de comida y horarios que deben tener establecidos durante un día permitiendo mantener un orden al consumir sus preparaciones en el hogar.

**Onceavo día:**

En la onceava capacitación se inició con 24 adolescentes y se instruyó sobre los tipos de alimentos que tiene que consumir el adolescente, educando en porciones y cantidades de acuerdo al tiempo de comida sea en un desayuno, almuerzo y merienda como sus respectivas colaciones, sus propiedades nutricionales, además se dio información sobre las cinco comidas diarias principales que deberán mantener los adolescentes para proporcionar la cantidad de energía suficiente para el desarrollo de sus actividades.

**Doceavo día:**

En la doceava capacitación se inició con 24 adolescentes y se instruye sobre la higiene en la preparación de los alimentos formas adecuadas para evitar la contaminación de alimentos, su cocción adecuada y su almacenamiento correcto, con el objetivo de evitar enfermedades en las familias, además se capacitó a los adolescentes en mantener una buena hidratación y consumir agua, para mantener en buen estado la salud de todos los integrantes de la familia.

**Treceavo día:**

En la treceava capacitación se inició con 25 adolescentes y se instruye sobre la Actividad física y sus beneficios hacia la salud, reduce riesgos a la salud, fortalece los huesos y músculos, mejora la habilidad de realizar actividades diarias y aumenta las posibilidades de vivir una vida larga y sin complicaciones, además se capacitó a los adolescentes mientras realicen una actividad física es de suma importancia la hidratación.

**Catorceavo día:**

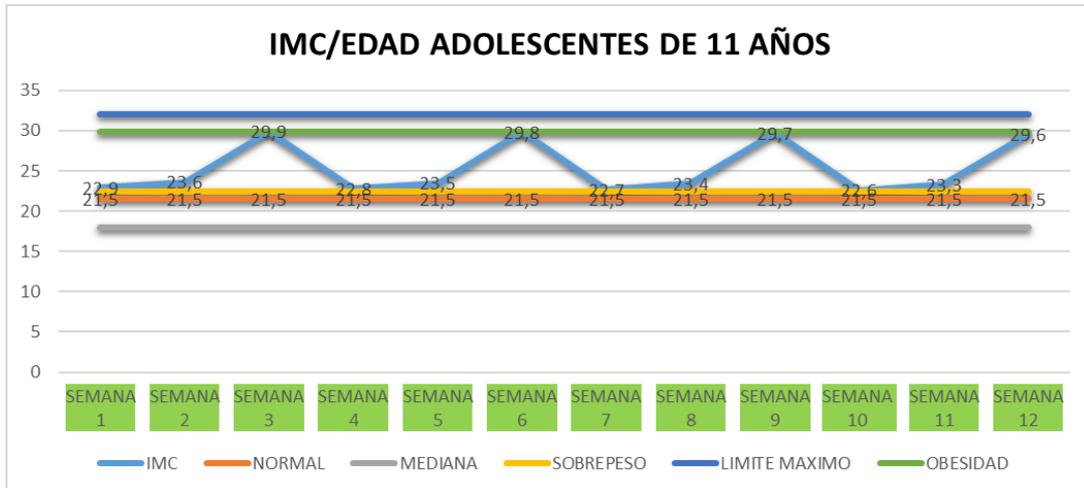
En la catorceava capacitación se inició con 25 adolescentes y se instruye sobre la importancia de realizar una intervención de enfermería en la prevención y educación en el sobrepeso en los adolescentes con un solo fin de ayudar a mejorar e inculcar hábitos saludables y evitar el aumento progresivo de enfermedades metabólicas a tempranas edades y sus complicaciones.

**Quinceavo día:**

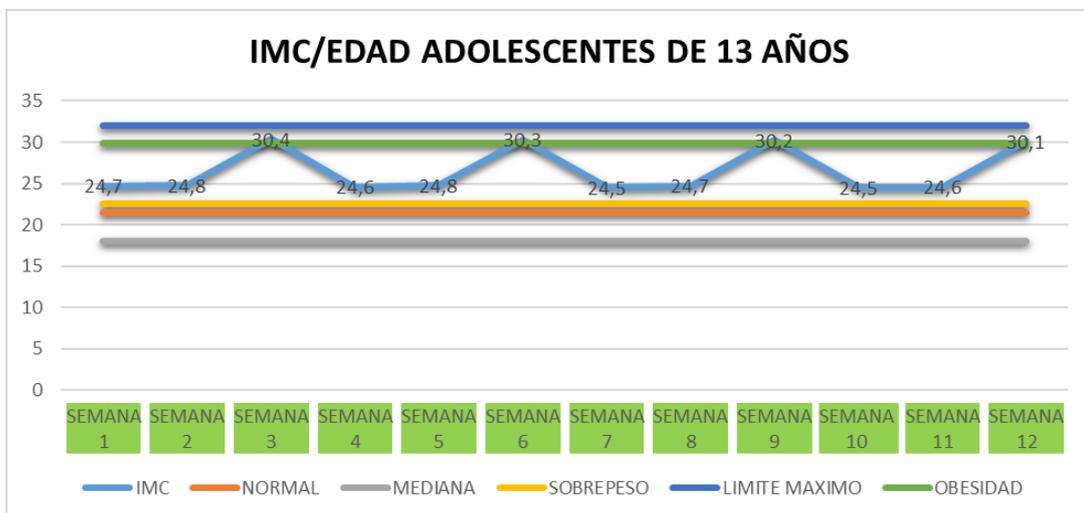
En la quinceava capacitación se inició con 25 adolescentes y se instruye sobre a los adolescentes en realizar colaciones saludables en los hogares a base de frutas, cereales integrales y frutos secos. Las mezclas de estos alimentos nutritivos generaron muchas expectativas su manera fácil y económica. El consistió en realizar una colación con 3 alimentos nutritivos un cereal integral, lácteo, fruta o un fruto seco. También se realizó la entrega de dos verduras para la siembra en un huerto familiar que tiene cada adolescente.

## 5.2. VALORACIÓN NUTRICIONAL CONTINUA DEL ÍNDICE MASA CORPORAL (IMC).

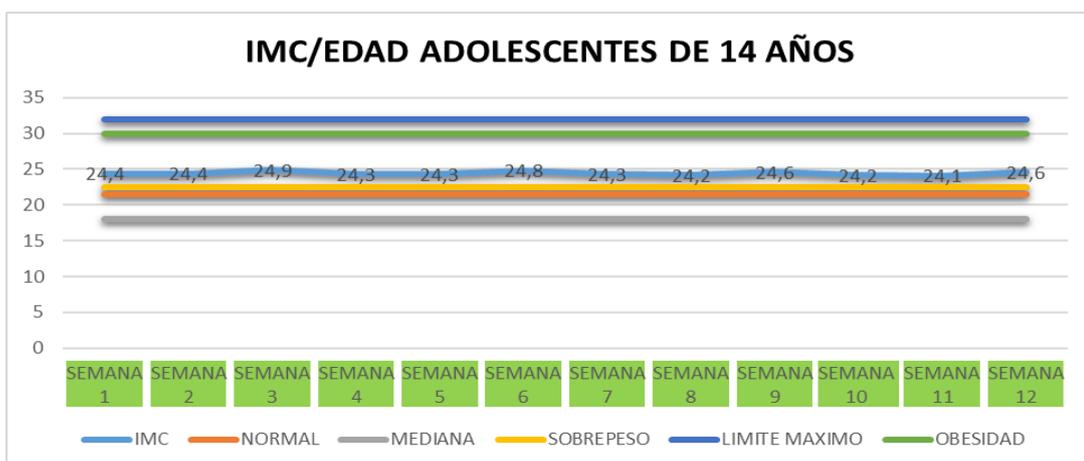
**Gráfico 7.** Seguimiento nutricional del IMC/ EDAD adolescentes 11 años.



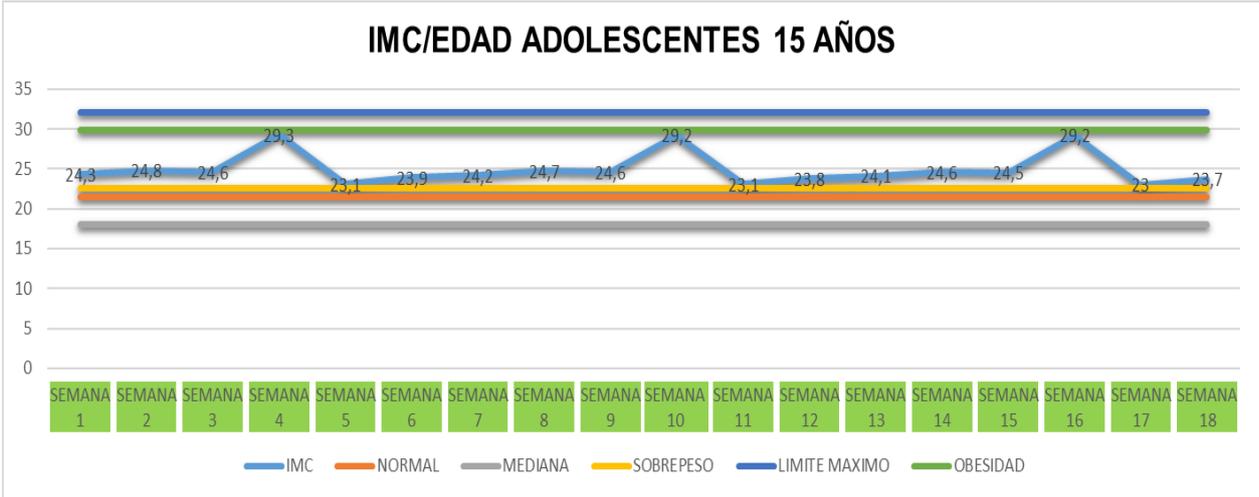
**Gráfico 8.** Seguimiento nutricional del IMC/ EDAD adolescentes de 13 años.



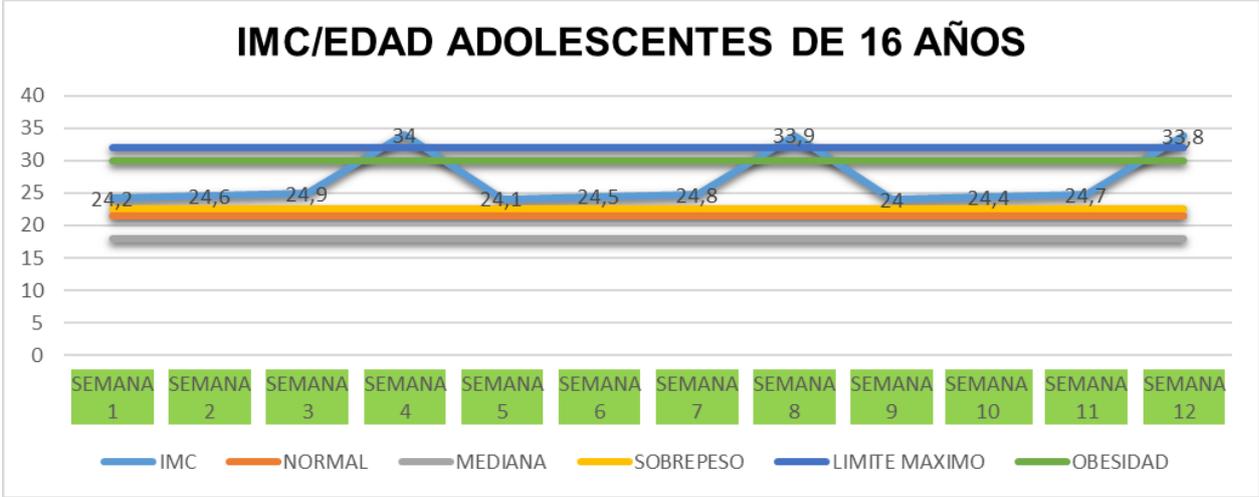
**Gráfico 9.** Seguimiento nutricional IMC/EDAD adolescentes de 14 años.



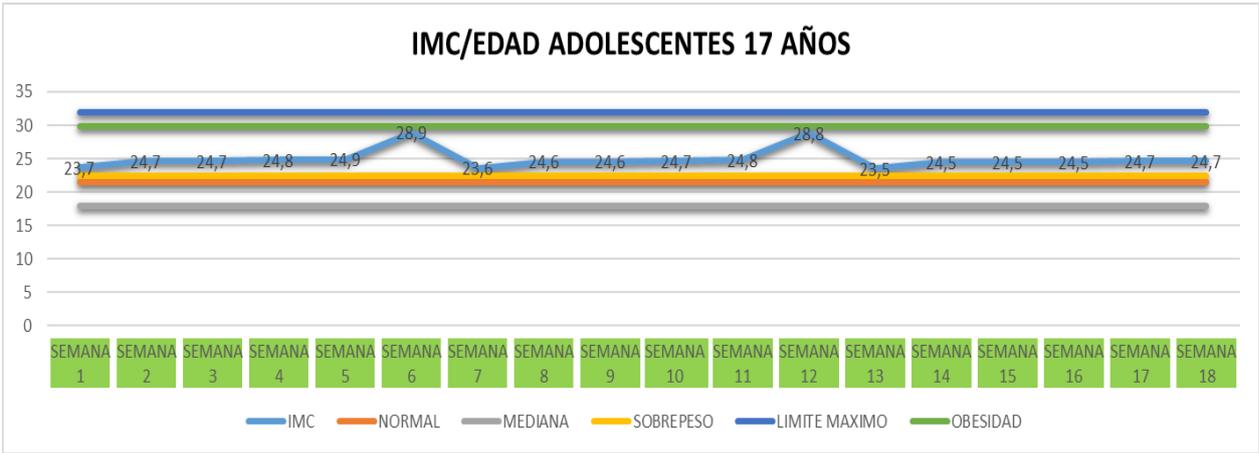
**Gráfico 10.** Seguimiento nutricional IMC/EDAD adolescentes de 15 años



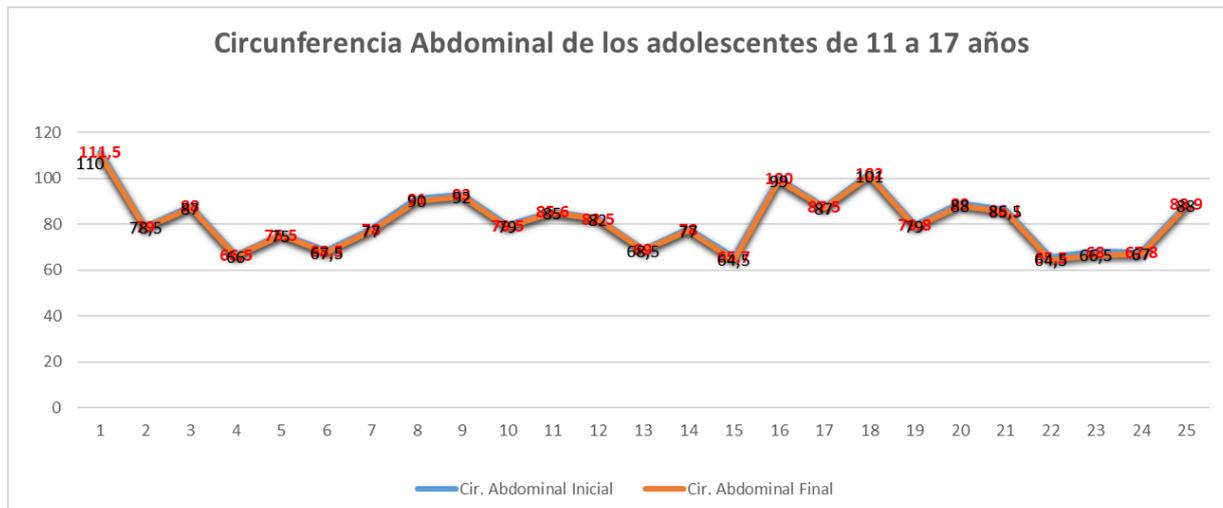
**Gráfico 11.** Seguimiento nutricional IMC/EDAD adolescentes de 16 años.



**Gráfico 12.** Seguimiento nutricional IMC/EDAD adolescentes de 17 años.



**Gráfico 13.** Seguimiento Nutricional Cir. Abdominal de los adolescentes de 10 a 19 años.



### Análisis e interpretación:

Después de haber aplicado el plan de intervención nutricional, brindando los conocimientos necesarios a los adolescentes, y además de ello aplicando un plan de alimentación y ejercicios se ha logrado cumplir con el objetivo de aportar con la disminución de los índices de sobrepeso en los adolescentes, como resultado obtenido es la pérdida de 0,5 a 1 kg de peso en los adolescentes que tienen sobrepeso en un tiempo estimado de tres meses de seguimiento nutricional con la toma de medidas antropométricas de peso, circunferencia abdominal dos veces por semana, esto ha tenido un gran aporte en la población porque se ha llegado con el mensaje y se ha mejorado sus hábitos alimentarios, alimentación saludable, actividad física en los adolescentes.

### Discusión

En el estudio realizado a los adolescentes de 10 a 19 años del barrio San Jacinto del Cantón Píllaro se encontró un mayor porcentaje de sobrepeso en el género femenino con el 52% en relación con el género masculino con el 28% y en cuanto a los resultados de obesidad en mujeres 12% y hombres con un porcentaje del 8%. Mediante el plan de educación nutricional se llegó a concientizar a la población de estudio en llevar una alimentación saludable con el fin de garantizar un estado nutricional óptimo. También en nuestro estudio se observó la mayor prevalencia de sobrepeso fueron los adolescentes de 10 a 19 años con el 80.0%. Uno de los objetivos propuestos en la investigación fue conocer el nivel de conocimiento en

alimentación nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes, en el cual los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los estudiantes en un 90% presentaron hábitos alimentarios inadecuados, mientras que tan solo el 4% tuvieron hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados señalan que la dieta es el componente indispensable en una alimentación saludable de un adolescente con el fin de evitar problemas nutricionales, a través del plan de educación nutricional dirigido a los adolescentes, se realizó un seguimiento nutricional en un periodo de 3 meses, adolescentes con sobrepeso en el Barrio San Jacinto mediante una valoración nutricional continua, que consta de datos personales, medidas antropométricas como peso, talla, perímetro del brazo, circunferencia abdominal, los cuales fueron tomados dos veces por semana en el tiempo mencionado, los cuales tuvieron resultados satisfactorios como la pérdida de peso, buenos hábitos alimentarios, el aumento de consumo de frutas frescas, legumbres y verduras, carnes magras, lácteos, cereales integrales en su alimentación diaria, realización de ejercicios. También se pudo constatar estos cambios en educación nutricional por medio de un cuestionario de conocimientos de tipo estructurado con 10 preguntas cerradas que se aplicó al grupo de adolescentes en los cuales han mejorado mucho el nivel de conocimiento en nutrición.

### 5.3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS DEL PLAN DE TRABAJO

#### Cuestionario de conocimientos

Tabla 23. ¿Cuántas veces se debe comer al día?

Número de participantes	Ítem	Puntuación	Porcentaje
5	Cinco comidas	2	25%
5	Tres a cinco comidas	2	25%
15	Tres comidas	6	75%
<b>Total</b>		25	100%

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** Como resultado obtenido de la población se determina una puntuación de 6 que comen 3 veces al día corresponde al 75 %, seguido de 2 puntos que corresponde el 25% menciona que comen de 3 a 5 veces al día y finalmente con 2 puntos que corresponden al 25% indican que comen 5 veces al día. Esto indica que la mayor parte de adolescentes tienen conocimientos aceptables en cuantas veces deben comer en el día. Cabe recalcar que la educación nutricional ayudo a mejorar sus hábitos alimentarios.

**Tabla 24. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?**

<b>Número de participantes</b>	<b>Ítem</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>20</b>	8 vasos	8	80%
<b>5</b>	6 vasos	2	20%
<b>Total</b>		25	100%

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** Como resultado obtenido de la población, se muestra una puntuación de 8 puntos que corresponde al 80 %, seguido de 2 puntos con el 20%. Esto indica que la mayoría de los adolescentes consumen 6 a 8 vasos de agua en el día, ayudando a mantener en un buen estado de salud al organismo.

**Tabla 25. ¿Cuál opción sería más recomendada para perder peso?**

<b>Número de participantes</b>	<b>Ítem</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>25</b>	Dieta rica en verduras, frutas más ejercicio	10	100%
<b>Total</b>		25	100%

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** Los resultados muestran 10 puntos que corresponde al 100% de la población, una alimentación saludable permite mantener su cuerpo equilibrado, al seguir una dieta rica en frutas y verduras más actividad física ayuda a disminuir los índices de sobrepeso y obesidad mejorando el estado nutricional.

**Tabla 26. El índice de masa corporal (IMC) es:**

<b>Número de participantes</b>	<b>Ítem</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>5</b>	Permite estimar el grado de sobrepeso y obesidad	2	20%
<b>20</b>	Permite calcular la composición corporal	8	80%
<b>Total</b>		25	100%

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** En la siguiente tabla se muestran 8 puntos correspondiendo al 80% de la población, seguido de 2 puntos que corresponde al 20%. Esto indica que la mayor parte de adolescentes tiene el concepto claro de Índice de masa corporal que es un parámetro que permite saber la composición corporal por medio del peso y talla con el fin de identificar si está en peso adecuado o sobrepeso, obesidad.

**Tabla 27. La pirámide nutricional contiene**

<b>Número de participantes</b>	<b>Ítem</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>25</b>	Proteínas, grasas, carbohidratos, frutas y verduras	10	100%
<b>Total</b>		25	100%

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** Como resultado tenemos 10 puntos que corresponde al 100%. Los adolescentes identifican los principales grupos de alimentos que tiene una pirámide nutricional, los conocimientos son aceptables en el grupo de estudio, una alimentación saludable debe incluir el grupo de macronutrientes y micronutrientes que ayude en el desarrollo y crecimiento del adolescente.

**Tabla 28. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras, que se debe consumir al día?**

<b>Número de participantes</b>	<b>Ítem</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>6</b>	1 fruta a 3 verduras	3	27%
<b>19</b>	3 frutas y 3 verduras	7	73%
<b>Total</b>		25	100%

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** En la siguiente tabla se observa 7 puntos que corresponde al 73% de encuestados, seguido de 3 puntos en un 27%. La mayor parte de los adolescentes identifican que el consumo de frutas y verduras a diario tiene que ser 1 fruta y 3 verduras en los tiempos de comida, aceptando que mejoro sus conocimientos, este tipo de alimentos ayudan a mantener un buen esto de salud, garantizando a evitar alguna enfermedad a temprana edad como puede ser el sobrepeso.

**Tabla 29. ¿Qué grasas no deben consumir en exceso?**

<b>Número de participantes</b>	<b>Ítem</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>25</b>	Grasas saturadas	10	100%
<b>Total</b>		25	100%

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** Como resultado tenemos 10 puntos que corresponde al 100%. Los adolescentes identifican el tipo de grasa que es perjudicial en la salud como son las grasas saturadas, además el grupo obtuvo buenos conocimientos y son aceptables en el grupo de estudio. Las grasas saturadas debemos evitar consumir en nuestra dieta debe ser remplazada por grasas saludables como son las grasas polinsaturadas que encontramos en los aceites naturales ejemplo oliva, aguacate.

**Tabla 30. ¿Porque es importante en consumo de fibra?**

<b>Número de participantes</b>	<b>Ítem</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>5</b>	Evita enfermedades	<b>2</b>	<b>20%</b>
<b>20</b>	Ayuda al tránsito intestinal	<b>8</b>	<b>80%</b>
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** Como resultado tenemos 8 puntos que corresponde al 80%, seguido de 2 puntos con un 25%. En su mayor parte de los adolescentes tienen conocimientos muy buenos sobre porque es importante el consumo de fibra, esto ayuda a evitar problemas intestinales como el estreñimiento al ser de fácil acceso los alimentos lo podemos consumir a diario y lo encontramos en frutas y verduras como en frutos secos.

**Tabla 31. El sobrepeso es:**

<b>Número de participantes</b>	<b>Ítem</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>3</b>	Es causada por alteraciones en el metabolismo (consumo de grasas y carbohidratos en exceso)	1	10%
<b>22</b>	Aparece por consumir alimentos dulces diariamente	9	90%
<b>Total</b>		25	100%

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** En la siguiente tabla se observa 9 puntos que corresponde al 100% de encuestados, seguido de 1 punto con un 10%. La mayor parte de los adolescentes tiene conocimientos claros sobre es el sobrepeso y cómo afecta al cuerpo, además como podemos cambiar los hábitos alimentarios a través de una alimentación saludable acompañado de ejercicios que mantienen al cuerpo activo.

**Tabla 32. ¿Por qué no es recomendable realizar actividad física?**

Número de participantes	Ítem	Puntuación	Porcentaje
25	Evita enfermedades metabólicas (sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares)	10	100%
<b>Total</b>		25	100%

**Fuente:** Cuestionario de conocimientos

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Análisis e interpretación.** Como resultado tenemos 10 puntos que corresponde al 100%, La mayor parte de los adolescentes identifican porque es importante realizar actividad física con el fin de llevar una vida activa, y evitar complicaciones en la salud. Cabe recalcar que el plan de educación nutricional ayudo a mejorar sus conocimientos en nutrición.

Calificación global Nivel de conocimientos	Interpretación de los resultados
<50	Bajo
51- 80	Medio
81 – 100	Alto

**TOTAL: 86 PUNTOS**

## CONCLUSIONES

- ❖ Se pudo identificar el nivel de conocimiento y los factores de riesgo que son causas principales para contraer sobrepeso en la adolescencia, a través de la encuesta aplicada a los adolescentes se observó que su ingesta calórica de alimentos se basa en su mayoría de carbohidratos, grasas y dulces en un 76%, consumo fuera de casa en un 60%, consumo de snacks, dulces, comida rápida diario en un 40%, y por ello también se pudo verificar que tiene poca importancia de acudir al centro de salud solo un 24% acude a realizarse un chequeo médico o consejería nutricional y por último se enfatiza que la principal fuente de alimentación en un día es el almuerzo y merienda porque tiene mayor tiempo para su preparación y consumo en familia.
- ❖ Se diseñó un folleto educativo nutricional dirigido a los adolescentes con el fin de brindar información sobre una alimentación saludable para concientizar la importancia de educar y mejorar los hábitos nutricionales desde edades tempranas, se capacitó por medio de talleres, material didáctico, trípticos sobre porciones de alimentos como el requerimiento calórico por medio la pirámide nutricional, hábitos de higiene y el cultivo propio de sus alimentos con huertos en los hogares para mejorar su estado nutricional. Se fomentó al cultivo de un huerto familiar orgánico saludable en cada uno de los hogares junto a los adolescentes permitiendo incentivar al cultivar alimentos saludables como verduras entre algunas frutas es una forma más sana de consumir y económica en la nutrición saludable.
- ❖ Se aplicó un plan de acción, prevención de enfermería, para contribuir con la disminución de sobrepeso y obesidad en los adolescentes, se logró concientizar a los adolescentes cuán importante es llevar una alimentación saludable, nutritiva en los diferentes hogares, acorde a sus necesidades nutricionales respetando sus cantidades y porciones en alimentos, logrando mejorar su estado nutricional e incentivando a realizar actividad física para mantener una salud óptima y calidad de vida.

## RECOMENDACIONES

- ❖ Realizar investigaciones en barrios, comunidades con problemas nutricionales con sobrepeso en la población joven, están encaminados a mejorar e impulsar procesos de fortalecimiento de capacidades en los adolescentes en la práctica de estilos de vida saludables, cuyo único fin es contribuir a una salud mental y física adecuada, a través de una alimentación saludable de acuerdo a sus requerimientos nutricionales que permita cubrir sus calorías, además informar de manera constante sobre los problemas que causan el sobrepeso.
- ❖ Aplicar acciones de vigilancia dirigidas a los adolescentes por parte de las entidades promotoras de salud en lo referente a la nutrición, hábitos alimentarios, alimentación saludable deben ser constantes para así poder detectar oportunamente desórdenes de alimentación en los adolescentes y así prevenir enfermedades futuras.
- ❖ Implementar más actividades como estrategias de orientación y promoción en salud por parte de los profesionales de la salud de enfermería que permita a los adolescentes en comprender la relación entre una alimentación saludable y su estado nutricional, así como la planificación e implementación de talleres a nivel familiar y comunitario, con el fin de alcanzar estilos de vida saludables con el apoyo de profesionales de enfermería y lograr un resultado positivo en la adolescencia.

## BIBLIOGRAFÍA

1. FAO, OPS, WFP, UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe, desigualdad y sistemas alimentarios. *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe* [Internet]. 2018;133. Available from: <http://www.fao.org/3/CA2127ES/ca2127es.pdf>
2. Mirtha J, Casals P. La Obesidad, Un Problema De Salud Mundial. 2018. 2018;(Imc):1. Available from: <http://files.sld.cu/enfermeria-pediatria/files/2011/03/obesidad.pdf>
3. Riaño Galán I. Sobrepeso y obesidad en la adolescencia. *OMS. Nuestra realidad. Bol Pediatr.* 2018;47(1):8–12.
4. Costa R, Gutiérrez A, Valdivieso D, Carpio L, Cuadrado F, Núñez J. Ecuador, datos estadísticos de Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. *Minist Salud Pública.* 2018;2–13.
5. Asamblea Nacional del Ecuador. Constitución de la República del Ecuador. *lusrectusecart* [Internet]. 2018;(449):1–219. Available from: <https://bde.fin.ec/wp-content/uploads/2021/02/Constitucionultimodif25enero2021.pdf>
6. Pineda Pérez S, Aliño Santiago M. El concepto de adolescencia, etapas de la adolescencia. 2019;15–23.
7. Hernández Prados M. Á. Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea Rev electrónica Investig Docencia Creat.* 2020;
8. Sigüenza W, Quezada E, Reyes M. Autoestima y Ansiedad en la adolescencia. *Rev Espac* [Internet]. 2019;40(15):19. Available from: <http://www.revistaespacios.com/a19v40n15/a19v40n15p19.pdf>
9. Temprana A. Etapas del Desarrollo en Adolescentes Desarrollo de la Identidad y el Camino Hacia la Independencia Intereses Futuros y el Desarrollo Cognitivo Éticas y Auto-Dirección Sexualidad Cambios Físicos. 2019;14.
10. Awuapara-Flores S. Cambios bio-psicosociales del adolescente. 2018. *Rev Odontol Pediátrica.* 2018;12(2):119–28.

11. Vicario MIH. Desarrollo durante la adolescencia . Aspectos físicos, psicológicos y sociales.2019. 2019;
12. De la GRANDA A, CORREAS V. La obesidad y el sobrepeso en la Adolescencia. Domus Med. 2018;(63):1–5.
13. Lopez L. El sobrepeso y Obesidad en la etapa de la Adolescencia. Univ Nac Loja. 2018AD;62.
14. Carrasco J, Neira C, Fernando M, Jaime BM. Prevalencia de sobrepeso y factores asociados en adolescentes. Prevalence and factors associate in adolescents with. 2018;18–27.
15. Castro MM, Garc M. La obesidad juvenil y sus consecuencias. 2018;85–94.
16. Ciencia DE, Sanidad DE. Guía sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad juvenil. 2019.
17. Amaya DG, Romero DC, Machado DK. Tratamiento de la Obesidad adolescentes. 2018;(1).
18. Hernández LO. Medidas Antropométricas, valoración nutricional, peso, talla, IMC, pliegues, Circunferencias. 2019;223–32.
19. Escobar-castellanos B, Cid-henríquez P. SALUD Y ESTILOS DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA. 2019;7577(2):107–22.
20. Villamarin F, Elizabeth M, Hernández M, Holguín P, Fernanda M, Elizabeth M, et al. Estilos de vida. 2019;
21. Bien A, Estar P. Hábitos y estilos de vida saludables, no saludables. 2019;
22. Hábitos Alimentarios y estilos de vida saludable. 2018;
23. Figuero CR, Ubierna MTV, Lanza TA. Preferencias alimentarias de los adolescentes de 10 a 19 años de edad. 2018;
24. Salud E De. Estado nutricional, la nutrición, requerimientos nutricionales y grupos de alimentos del adolescente. 2018;22.
25. Iii C, Desarrollar O. Alimentación Saludable y valoración del estado nutricional de los adolescentes. 2019;15–28.
26. Salud MDE, Direcci AS, Regulaci DE, Salud GDE, Atenci UDE, En I, et al.

- Guía de alimentación, grupos de alimentos para adolescentes. 20018.
27. Métodos de cocinado más saludables. 2020;2020.
  28. Genérica P. Higiene y limpieza de los alimentos. 2018;1–79.
  29. ¡ A MOVESE ! Guía de actividad física en adolescentes.OMS/MSP. 2019;
  30. Rivera Vázquez P, Castro García RI, De la Rosa Rodríguez C, Carbajal Mata FE, Maldonado Guzmán G. Intervención educativa nutricional por enfermería en adolescentes con obesidad y sobrepeso de 10 a 19 años. Rev Salud Pública y Nutr. 2019;15(3):28–34.

## ANEXOS

### Anexo 1. Valoración Nutricional

Indicadores Antropométricos en 25 adolescentes de 10 a 19 años de edad del barrio San Jacinto del Cantón Píllaro 2022.

Indicadores antropométricos	Frecuencia	Porcentaje	
<b>Peso</b>	Normal	0	0
	Sobrepeso	25	100%
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>
<b>IMC</b>	Normal	0	0
	Sobrepeso	2	80%
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hoja de registro de la valoración del estado nutricional del adolescente.

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

## Anexo 2. Talla y peso de los 25 adolescentes del barrio San Jacinto Píllaro.

Nº	Fecha	Edad	Hombre	Mujer	Peso	Talla	IMC	DIAGNOSTICO
1	22/08/2022	13 años		F	64,5	1,46	29,5	Sobrepeso
2	22/08/2022	15 años	M		56,5	1,54	24,1	Sobrepeso
3	22/08/2022	14 años		F	54,4	1,47	24,6	Sobrepeso
4	22/08/2022	16 años		F	55,6	1,52	24,2	Sobrepeso
5	22/08/2022	15 años		F	55,6	1,5	24,6	Sobrepeso
6	22/08/2022	17 años		F	60	1,57	23,5	Sobrepeso
7	22/08/2022	15 años	M		62,8	1,6	24,5	Sobrepeso
8	22/08/2022	15 años	M		78,5	1,62	29,2	Sobrepeso
9	22/08/2022	14 años		F	54,7	1,5	24,1	Sobrepeso
10	22/08/2022	17 años	M		62	1,58	24,5	Sobrepeso
11	22/08/2022	17 años	M		78,6	1,63	28,5	Sobrepeso
12	22/08/2022	16 años		F	63,8	1,6	24,7	Sobrepeso
13	22/08/2022	17 años		F	59	1,59	23,5	Sobrepeso
14	22/08/2022	16 años	M		67	1,65	24,7	Sobrepeso
15	22/08/2022	13 años	M		51	1,45	24,6	Sobrepeso
16	22/08/2022	11 años		F	57	1,4	23,0	Sobrepeso
17	22/08/2022	11 años	M		49,7	1,47	23,0	Sobrepeso
18	22/08/2022	16 años		F	85,7	1,59	33,8	Sobrepeso
19	22/08/2022	14 años	M		64	1,63	24,2	Sobrepeso
20	22/08/2022	17 años		F	64	1,62	24,7	Sobrepeso
21	22/08/2022	17 años		F	59	1,55	24,7	Sobrepeso
22	22/08/2022	15 años		F	51	1,5	23,0	Sobrepeso
23	22/08/2022	13 años		F	55	1,5	24,6	Sobrepeso
24	22/08/2022	11 años		F	44	1,4	23,0	Sobrepeso
25	22/08/2022	15 años		F	58	1,57	23,7	Sobrepeso

**Fuente:** Ficha del IMC (índice de masa corporal, peso, talla del adolescente)

**Realizado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

**Anexo 3. Entrevista a la Directora del Centro de Salud Tipo A del Cantón de Pillaro.**

Dirección Distrital 18DO4-Tungurahua-Pillaro-San Andrés-Salud

Memorando Nro MSP-CZ3-DD18DO4-2022-0555

Pillaro, 17 de agosto del 2022

**Para:** Lic. Yolanda Olivares

Administrador técnico del centro de salud San Andrés

Srta. Jessica Maribel Toapanta Cunalata

Estudiante del Instituto Superior Universitario San Gabriel

**Asunto:** autorizando Srta. **Jessica Maribel Toapanta Cunalata** con numero de cedula **180465201-2**, realce un pedido de datos estadísticos del estado nutricional, de adolescentes comprendido entre los 11 a 17 años de edad a la Lic. Yolanda Olivares directora del centro de salud tipo A San Andrés para su trabajo de investigación con el tema: **Educación Nutricional en Adolescentes de 11 a 17 años con Sobrepeso y Obesidad en el barrio San Jacinto, canton Pillaro provincia Tungurahua período marzo septiembre 2022**

En referencia al memorando MSP\_Nro. MPS\_CZ3\_DD18D04-2022-0555 de fecha Pillaro, 18 agosto 2022, suscrito por la Lic. Yolanda Olivares administrador técnico del centro de salud San Andrés manifiesta

Reciba un cordial saludo a la vez permita a emitir el siguiente criterio

**Antecedentes:**

En el barrio San Jacinto del cantón Pillaro provincia de Tungurahua existen 43 adolescentes, comprendidos entre 11 a 17 años de edad que son el 100 % de la población de los cuales un cierto grupo presentan alteraciones en su estado nutricional evidenciándose así que 20 adolescentes presentan sobrepeso representando 46,51 % de la población (13 adolescentes son de sexo femenino y 7 de sexo masculino), mientras que 5 adolescentes presentan obesidad representando el 11,62 % de la población (3 de sexo masculino y 2 de sexo femenino)

  
FIRMA

C.I. 1802439532.....

 Salud Pública  
YOLANDA OLIVARES  
LICDA EN ENFERMERIA  
C.I. 180293953-2  
C 3 San Andres

**Dirección:** Junto al estadio de la parroquia san Andrés

**Teléfono:** 290-4104

**Código Postal:** 180501 Pillaro- Ecuador

**Ministerio de  
Salud Pública**



 **Gobierno**  
1 A del Encuentro | Juntos lo logramos

Dirección Distrital 18D04- Tungurahua- Pillaro-San Andrés-Salud

Memorando Nro. MSP-CZ3-D18D04-2022-0555

Pillaro, 17 de agosto del 2022

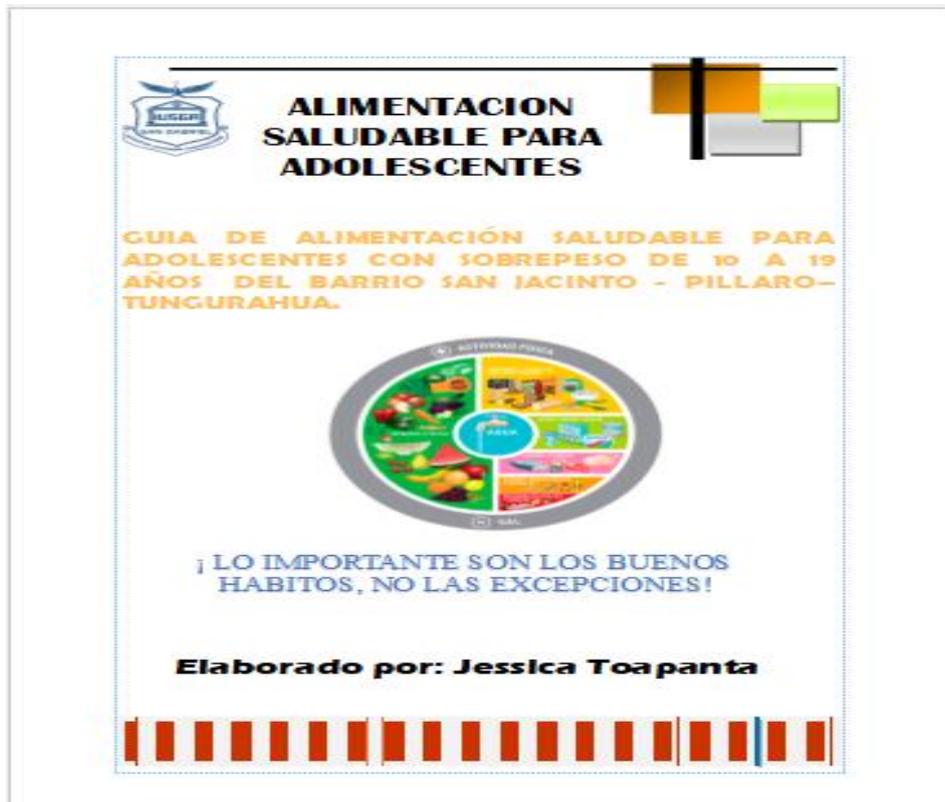
**ADJUNTO PREGUNTAS:**

1. **¿Cuántos hombres y cuantas mujeres adolescentes de 11 a 17 años de edad pertenecen al Barrio San Jacinto del cantón Pillaro de la Provincia de Tungurahua?**  
Hay hombres 150 y 133 mujeres.
2. - **¿Cuántas adolescentes hay en la actualidad con problemas nutricionales en el barrio San Jacinto del cantón Pillaro?**  
Existen alrededor de 50 adolescentes entre mujeres y hombres.
3. **¿Cuántas adolescentes de 11 a 17 años tiene sobrepeso y obesidad en el barrio San Jacinto del cantón Pillaro?**  
Existen alrededor de 43 adolescentes entre mujeres y hombres.

**Fuente:** Quipux de autorización de Ejecución de Proyecto de Tesis.

**Elaborado por:** Distrito 06D04 de salud. MSP. 2022

Anexo 4. Folleto Educativo Nutricional Dirigido a Adolescentes de 10 a 19 años de edad.



**ALIMENTACION SALUDABLE PARA ADOLESCENTES**

## ÍNDICE

- ♦ INTRODUCCION.....4
- ♦ ADOLESCENCIA.....6
- ♦ ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA .....7
- ♦ ADOLESCENCIA TEMPRANA.....8
- ♦ ADOLESCENCIA TARDIA.....8
- ♦ CAMBIOS BIOP SICOSOCIALES EN LA ADOLESCENCIA.8
- ♦ SOBREPESO EN LA ADOLESCENCIA.....9
- ♦ FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL SOBREPESO EN ADOLESCENTES.....9
- ♦ CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO SEGÚN (IMC).....9
- ♦ TRATAMIENTO SOBREPESO .....10
- ♦ MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN ADOLESCENTES..11
- ♦ ESTILOS DE VIDA PARA LOS ADOLESCENTES.14
- ♦ TIPOS DE ESTILO DE VIDA.....14
- ♦ HABITOS ALIMENTATIOS .....14
- ♦ PREFERENCIAS ALIMENTARIAS EN LOS ADOLESCENTES
- ♦ ESTADO NUTRICIONAL.....16

Página 2

**ALIMENTACION SALUDABLE PARA ADOLESCENTES**

- ♦ ALIMENTACION SALUDABLE .....17
- ♦ NECESIDADES NUTRICIONALES.....17
- ♦ DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES...18
- ♦ CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS.....18
- ♦ HIGIENE DE LOS ALIMENTOS.....23
- ♦ TIPOS DE COCCIÓN.....25
- ♦ ACTIVIDAD FISICA.....26
- ♦ BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA.....26
- ♦ PAUSAS ACTIVAS .....26
- ♦ INTERVENCION DE ENFERMERIA EN PREVENCION U EDUCACION.....27

Página 3

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de cambios tanto físicos como emocionales durante la cual prevalece la práctica de hábitos alimentarios inadecuados por la adopción de modas alimentarias dictadas por la sociedad, además el/la adolescente tiene la necesidad de aceptación social a través de la acción de comer lo que se anuncia en los medios; esto se contrapone con el aumento de las demandas nutricionales asociadas al rápido crecimiento físico y mental, característico de esta etapa. Si existe un desequilibrio en cuanto al consumo y gasto de energía el/la adolescente puede presentar un deterioro de su estado nutricional, ya sea por déficit o por exceso. Los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores(1).

Página 4

## OBJETIVO

El fin de elaborar este documento es de proporcionar los conocimientos adecuados para mejorar los hábitos alimenticios y así asegurar una nutrición saludable y equilibrada en los adolescentes de 10 a 19 años.



Fuente: [https://www.quironsalud.es/idosalud-client/om/images?locale=es\\_ES&idMmedia=1966702](https://www.quironsalud.es/idosalud-client/om/images?locale=es_ES&idMmedia=1966702)

Página 5

## ADOLESCENCIA

La etapa de la adolescencia se caracteriza por un acelerado crecimiento y desarrollo en el nivel fisiológico, psicosocial y cognoscitivo que afecta las necesidades al adolescente (2).



Fuente: <https://elasadheria.files.wordpress.com/2020/04/adollescencia.jpg?w=656&h=300&crop=1>

Página 6

## ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

### Adolescencia temprana

Este es el periodo entre los 10 y los 14 años de edad, cuando los cambios físicos suelen comenzar a manifestarse, a menudo con un crecimiento repentino seguido del desarrollo de los genitales y las características sexuales secundarias(2).

### Adolescencia tardía

Es la parte posterior de la segunda década de la vida, normalmente entre los 15 y los 19 años. Hasta entonces, suelen producirse cambios físicos importantes, aunque el cuerpo todavía está



Fuente: <https://elasadheria.files.wordpress.com/2020/04/adollescencia.jpg?w=656&h=300&crop=1>

Página 7

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## CAMBIOS BIOPICOSOCIALES

**ASPECTOS BIOLÓGICOS**  
La pubertad varía entre varones y mujeres. Las adolescentes comienzan a una edad más temprana y más corta que los adolescentes.

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS**  
Combatir las dependencias, inseguidades en el fondo familiar, preocupaciones sobre el desarrollo del cuerpo e identificación.

**ASPECTOS SOCIALES**  
Le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos. Aparecen cambios en la capacidad de integración social(4).

Fuente: <https://lan.ent.esmaravillo.sa.com/wp-content/uploads/2015/07/adolescentes-con-preguntas-420x278.jpg>

Página 8

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## SOBREPESO

Según la OMS, el sobrepeso se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

### FACTORES DE RIESGO Y CONSECUENCIAS

PROBLEMAS EMOCIONALES  
TEJIDOS ADIPOSOS  
COAGULO-CENTRAL  
COAGULO

DEBILITAMIENTO DE CORAZÓN  
RISGO ALMOGAPERO  
TRIGLICÉRIDOS ALTOS  
HIPERTENSIÓN

RENALIZACIÓN  
PROBLEMAS RESPIRATORIOS

INSUFICIENCIA RENAL

RISGO GRABO  
DARDO EN PANCREAS  
RESISTENCIA A LA INSULINA  
DIABETES

ESTRIMBENTMO  
COSTOS

DARDO EN VERTEBROS  
DEVIACION DE LA COLUMNA  
INFERTILIDAD

DEBILITAMIENTO DE CARILO  
LABORES EN ARTICULACIONES  
RISGO DE DEFORMACIONES  
DOLOR DE PIES

Fuente: <https://www.sochob.cl/web/1/wp-content/uploads/2019/10/Obesidad-n%C3%B1o-2-e1571567066972>

Página 9

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## TRATAMIENTO PARA SOBREPESO

- Mantener sus tiempos de comida y horario.
- Desarrollar la autoestima y alentar a los adolescentes.
- Una buena atención preventiva.
- Consume alimentos saludables como frutas y verduras.
- Realiza actividad física 30 min.
- Consume 1 a 2 litros de agua.
- Cambia tu estilo de vida no saludable(5).

**SOBREPESO Y OBESIDAD**

Fuente: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQnd7jY1-n4Z0EXsCEdV169o2eN81FKoOVP3>

Página 10

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

**1. PESO:** Es la determinación antropométrica más común. Es de gran utilidad para observar la deficiencia ponderal en todos los grupos de edad.

**2. TALLA:** La altura o estatura de una persona es la suma de 4 partes: piernas, pelvis, columna y cráneo(6).

Fuente: <http://4bp.blogspot.com/-aq3XuEDcL8U1mo96LRmLV>

Página 11

ALIMENTACION SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## IMC

El índice de masa corporal (IMC) es una medida estándar para determinar la relación entre el peso y la talla(6).

IMC:  $\text{Peso} / \text{Talla}^2 =$

**IMC = ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (EN KG)}}{\text{ESTATURA}^2 \text{ (EN M)}}$$

Fuente: <https://gaceta.och.unam.mx/sites/default/>

Página 12

ALIMENTACION SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## TABLAS DE CRECIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES

Talla para la edad - NIÑOS y ADOLESCENTES

TABLA. ÍNDICE DE MASA CORPORAL POR EDAD PARA ADOLESCENTES SEÑOR BESO

MILAJRES		VARIABLES									
Edad	Sexo	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
10	M	18.5	19.5	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5
10	F	18.5	19.5	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5
11	M	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0
11	F	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0
12	M	19.5	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.5
12	F	19.5	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.5
13	M	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0
13	F	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0
14	M	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.5	29.5
14	F	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.5	29.5
15	M	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0
15	F	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0
16	M	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.5	29.5	30.5
16	F	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.5	29.5	30.5
17	M	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
17	F	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
18	M	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.5	29.5	30.5	31.5
18	F	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.5	29.5	30.5	31.5

Fuente: [data:image/png;base64,iVBORw0KGgoAAAANSUHEUgAAAR0AAACx](https://www.gundo.app/blog/wp-content/uploads/)

Página 13

ALIMENTACION SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## ESTILO DE VIDA PARA LOS ADOLESCENTES

El estilo de vida está determinado por la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para la salud, por lo que es un proceso dinámico en el que influyen en el comportamiento de la sociedad, no solo de los individuos.(7)

### TIPOS DE ESTILOS DE VIDA

ESTILO DE VIDA SALUDABLE	NO SALUDABLE
Se puede definir como un conjunto de patrones de conductas o actitudes del diario vivir que realizan las personas, relacionados con la salud lo cual es determinado por las elecciones que se hacen en base a las opciones disponibles.	Son acciones, hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y ayudan a mejorar su calidad de vida y/o estilo de vida (7).

Fuente: [https://dokituz.com/images\\_wikidoks/dokituzprevencion-estilos-de-vida-saludable.png](https://dokituz.com/images_wikidoks/dokituzprevencion-estilos-de-vida-saludable.png)

Página 14

ALIMENTACION SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## Alimentación saludable

HABITOS ALIMENTARIOS	PREFERENCIAS ALIMENTARIAS
Son prácticas repetitivas de individuos o grupos en la selección, preparación y consumo de alimentos y están condicionadas por factores físicos, culturales, económicos, etc. Beneficios de los alimentos 1. Buena salud 2. estado de animo bueno 3. estado nutricional adecuado	La dieta adolescente se caracteriza por ser altamente rica en carbohidratos, azúcar saturada, grasa saturada y grasa transitoria. Por otro lado, el consumo de frutas y cereales integrales y vegetales son particularmente bajos, estos alimentos ayudan a prevenir enfermedades

Fuente: <https://www.gundo.app/blog/wp-content/uploads/>

Página 15

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## ESTADO NUTRICIONAL DEL ADOLESCENTE

La etapa de la adolescencia se caracteriza por un acelerado crecimiento y desarrollo en el nivel fisiológico, psicosocial y cognoscitivo por el cambio de la pubertad a la adultez(9).

### IMPORTANCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo, promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

1. Valoración de peso
2. Toma de medida de talla
3. Interpretación del IMC
4. Valoración de su alimentación en sus hogares
5. Recomendaciones nutricionales
6. Alimentación saludable (9).

Fuente: <https://cdn.techtitute.com/portal-blog/Valoracion-del-estado-nutricional-scaled.jpg> Página 16

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir(8).

### NUTRICIÓN

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas(8).

### NECESIDADES NUTRICIONALES

<b>CARBOHIDRATOS</b> Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.	<b>GRASAS</b> Proporcionan energía y forman parte de la estructura de todas las células del cuerpo.
<b>FIBRA</b> Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.	<b>PROTEÍNAS</b> Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
<b>VITAMINAS</b> Regulan las diversas funciones del cuerpo y ayudan a convertir los grasas en energía.	<b>MINERALES</b> Ayudan a controlar los huesos y mantienen el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

Fuente: <https://www.webconsultas.com/sites/default/files/styles/wc/> Página 17

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## HIDRATOS DE CARBONO

Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, verde, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados (8).



Fuente: <https://docplayer.es/69779351-Alimentacion-del-adolescente>

### GRASAS



Tiene tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Los alimentos que aportan grasas son: - **Grasa Animal:** grasa de cerdo. - **Grasa Vegetal:** aceites y margarina o manteca vegetal (8).

Página 18

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## PROTEÍNAS

Son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo(8).



### VITAMINAS

Las **VITAMINAS**, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos. Los alimentos ricos en Vitaminas A son: Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca Frutas: mango, durazno, mamón Animales: hígado, riñón, yema de huevo(8).

Página 19

## MINERALES

Los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la sangre. El Calcio es esencial para el mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como: Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina, Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras. El Hierro es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia(8).



Fuente: <https://docplayer.es/69779351-Alimentacion-del-adolescente>.

## PIRAMIDE NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES



### TIEMPOS DE COMIDA

1- 5 tiempos de comida: Desayuno, Colación, Almuerzo, Cdaación, Merienda

### Horario

1. Mantener siempre el mismo horario de comida todos los días posibles.
2. NO saltarse los tiempos de comida(8).

Fuente: <https://i.pinimg.com>

## TIPOS DE ALIMENTOS

TIPOS DE ALIMENTOS	PORCIONES
6 grupos:	Porciones por día.
1. Farináceos (pan cereal, arroz y pasta).	1. 4-6 de farináceos.
2. Verduras.	2. 2-3 de verduras.
3. Frutas.	3. 2-3 de frutas.
4. Carnes, aves, pescado, legumbres, huevos y nueces.	4. 2 de carnes o equivalentes.
5. Lácteos.	5. 2 lácteos (8).



### RECOMENDACIONES:

- Hay que variar el consumo de alimentos, cogiendo de todos los grupos.
- Moderar el consumo de carnes, fomentando el consumo de cereales y legumbres frente a la carne.
- Se debería aumentar la ingesta de pescados en relación a la carne.
- Los dulces industriales deben consumirse lo menos posible, ya que contienen una elevada cantidad de grasas saturadas.
- Hay que fomentar el consumo de cereales como pan, pasta, arroz, etcétera. Así como de frutas frescas y enteras, verduras, hortalizas y legumbres.
- No ingerir una elevada cantidad de zumos no naturales(8).

## HIGIENE DE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

1. Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
2. Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública, y en caso de hacerlo observar que se cumplan con las normas mínimas de higiene(10).



Fuente: <https://www.stanfordchildrens.org/>

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL AREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

1. Eliminar los residuos grandes de las superficies.
2. Aplicar una solución detergente para despegar la capa de suciedad y de bacterias.
3. Aclarar con agua, para eliminar la suciedad adherida y los restos de detergente.

Desinfectar en profundidad si la zona o equipo lo requiere(11).



Fuente: [https://slideplayer.es/14193171/80/images/slide\\_1.jpg](https://slideplayer.es/14193171/80/images/slide_1.jpg)

Página 24

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## MÉTODOS DE COCCIÓN

Los diferentes métodos de cocción



1. Estofado
2. A la plancha
3. Vapor
4. Parrilla
5. Evitar el uso de aceites o fritos
6. Condimentos naturales(11).

Fuente: <https://aprende.com/wp-content/uploads/2020/08/clasificacion-de-los-metodos-de-coccion-acuoso-graso-aereo.png>

Página 25

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## ACTIVIDAD FÍSICA

Se la define como toda acción corporal que genera un gasto energético por sobre las necesidades básicas y abarca todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, el ejercicio y las actividades deportivas(12).

### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Ayuda a mejorar el IMC.
- Mantiene la presión arterial normal.
- Estimula el aumento de la autoestima y la confianza.
- Reducir las barreras a la imagen corporal e involucrar a los niños en relaciones continuas mediante la práctica de actividades físicas que promuevan la salud mental.
- Tendencia saludable para reforzar hábitos, llevar un estilo de vida sedentario, mantenerse físicamente activo en la edad adulta y estimular la creatividad en el juego(12).

**¡Por tu salud, muévete!**



Acumula 30 minutos de actividad física en el día

Fuente: <https://www.doctorponce.com/wp-content/ejercicio-prescolares-300x197.jpg>

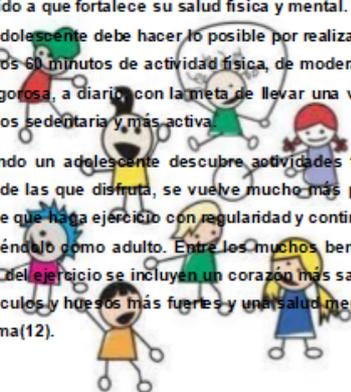
Página 26

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

## IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES

Debido a que fortalece su salud física y mental. Todo adolescente debe hacer lo posible por realizar al menos 60 minutos de actividad física, de moderada a vigorosa, a diario, con la meta de llevar una vida menos sedentaria y más activa.

Cuando un adolescente descubre actividades físicas de las que disfruta, se vuelve mucho más probable que haga ejercicio con regularidad y continúe haciéndolo como adulto. Entre los muchos beneficios del ejercicio se incluyen un corazón más sano, músculos y huesos más fuertes y una salud mental óptima(12).



Fuente: <https://i.pinimg.com/originals/d6/c3/ce/d6c3ce6a84559ebba46b8251755670fa.jpg>

Página 27

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

INTERVENCIÓN DE ENFERMERIA EN LA PREVENCIÓN Y EDUCACION EN ADOLESCENTES CON SOBREPESO.

- ◆ Desarrollar intervenciones de educación para la salud para crear conciencia sobre el sobrepeso la nutrición y el movimiento saludable para niños de 12 a 17 años, centrándose en la prevención de enfermedades.
- ◆ Diseñar un programa de intervención educativa de 2 horas para prevenir el sobrepeso y la obesidad en adolescentes.
- ◆ Los hábitos saludables necesarios para la prevención y las consecuencias de la educación no se aplican a ellos, todo ello desde la perspectiva de la educación para la salud como actividad de cuidado y protección de la salud en el hogar y en el medio ambiente(13)

Fuente: <https://slideplayer.es/slide/4197676/13/images/13/INTERVENCI%C3%93N+DE+ENFERMER%C3%8DA.jpg>

Página 28

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

**CONCLUSIÓN**

Se proporciona una guía educativa dirigida a los adolescentes con el fin de brindar orientación en alimentación saludable, además de los conocimientos impartidos durante la capacitación, con información sobre los hábitos saludables que debe tener en los hogares para mejorar su estado nutricional y estilo de vida

**RECOMENDACIÓN**

En la etapa de la adolescencia se sugiere acciones de vigilancia por parte de las entidades promotoras de salud en lo referente, hábitos alimentarios, para mantener un estilo de vida saludable en los jóvenes con el fin de mejorar su alimentación y calidad de vida así prevenir enfermedades futuras.

Página 29

**BIBLIOGRAFIA**

1. Vicario MIH. Desarrollo durante la adolescencia . Aspectos físicos, psicológicos y sociales.2019; 2019;
2. De la GRANDA A, CORREAS V. La obesidad y el sobrepeso en la Adolescencia. Domus Med. 2018;(63):1–5.
3. López L. El sobrepeso y Obesidad en la etapa de la Adolescencia. Univ Nac Loja. 208AD;62.
4. Carrasco J, Neira C, Fernando M, Jaime BM. Prevalencia de sobrepeso y factores asociados en adolescentes. Prevalence and factors associate in adolescents with. 2018;18–27.
5. Castro MM, Garc M. La obesidad juvenil y sus consecuencias. 2018;85–94.
6. Ciencia DE, Sanidad DE. Guía sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad juvenil. 2019.

7. Hernández LO. Medidas Antropometricas, valoración nutricional, peso, talla, IMC, pliegues, Circunferencias. 2019;223–32.
8. Escobar-castellanos B, Cid-henríquez P. SALUD Y ESTILOS DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA. 2019;7577(2):107–2
9. C, Desarrollar O. Alimentación Saludable y valoración del estado nutricional de los adolescentes. 2019;15–28.
10. Bien A, Estar P. Hábitos y estilos de vida saludables, no saludables. 2019;
11. Hábitos Alimentarios y estilos de vida saludable. 2018;
12. Figuero CR, Ubiema MTV, Lanza TA. Preferencias alimentarias de los adolescentes de 11 a 17 años de edad. 2018.
13. Salud E De. Estado nutricional, la nutrición, requerimientos nutricionales y grupos de alimentos del adolescente. 2018;22.

Anexo 5. Asentimiento Informado



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR  
PARTICULAR  
"SAN GABRIEL"**



*Registro Institucional:* **07020 CONESUP**

**TECNOLOGÍA EN ENFERMERÍA**

**FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO**

**Datos Generales:**

1. Nombre del Investigador:

.....

2. Nombre de la Institución:

.....

3. Provincia, cantón y parroquia:

.....

**Título del Proyecto de Tesis:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Objetivo del proyecto de Tesis:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Actualmente se va a realizar el estudio y para ello queremos pedirle que nos

apoye.

Su participación en el estudio consistiría en

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Su participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando su papá o su mamá, o representante legal hayan dicho que puede participar, si usted no quiere hacerlo puede decir que no. Es su decisión si participa o no en el estudio. También es importante que conozca que, si en un momento dado ya no quiere continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quiere responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporcione/ las mediciones que realicemos nos ayudarán

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio. (SI SE PROPORCIONARÁ INFORMACIÓN A LOS PADRES, FAVOR DE MENCIONARLO EN LA CARTA)

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una ( ✓ ) en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quiere participar, no pongas ninguna ( ✓ ), ni escriba su nombre.

Sí quiero participar

Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Nombre Representante Legal: \_\_\_\_\_

Nombre, firma y número de cédula de identidad:

\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

### **Confidencialidad**

La información que se recolecte en este proceso de investigación será de carácter confidencial. Únicamente el investigador tendrá accesibilidad a ella. Cualquier información de su persona no será compartida ni entregada a nadie, excepto a algún directivo o persona responsable, director, docente, etc.

El conocimiento obtenido de esta investigación se compartirá con el usuario

antes de que se haga disponible al público. Se publicarán los resultados para que otras personas interesadas puedan aprender de esta investigación.

**Fuente:** Asentamiento Informado. Instituto Superior Tecnológico San Gabriel.

**Elaborado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

Anexo 6. Cuestionario de la encuesta



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO**

**"SAN GABRIEL"**



**Registro Institucional: 07020 CONESUP**

**TÉCNICO EN ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO DE ENCUESTA APLICADA A LOS ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS DE EDAD EN EL BARRIO SAN JACINTO, PARROQUIA SAN ANDRÉS, CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA TUNGURAHUA.**

**Título de Proyecto de Investigación:** Educación Nutricional en Adolescentes de 10 a 19 años con Sobrepeso en el Barrio San Jacinto, Parroquia San Andrés, Cantón Píllaro Provincia Tungurahua enero – marzo 2022.

**Objetivo**

Desarrollar un plan educativo nutricional de enfermería dirigido a los adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto de la parroquia en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua 2022 que contribuya al mejoramiento del estado nutricional y estilo de vida del grupo de estudio.

**Instrucciones**

- Coloque una X donde vea lo más conveniente posible.
- Responda con toda sinceridad.
- Si tiene alguna duda pregunte al investigador.

**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS**

**Auto identificación**

Blanco  Mestizo  Indígena

**Estado civil**

Soltero  Casado  Unión libre  Divorciado  Separado

**Nivel de instrucción**

Básica  Primaria  Secundaria  Superior  Ninguna

**Sexo**

Femenino  Masculino

Edad.....

N. DE Casa.....

**1) Qué alimentos consume normalmente.**

- Carbohidratos: papas, maíz, lentejas
- Proteínas: huevos, lácteos, Carnes
- Vitaminas y minerales: frutas, verduras
- Grasas: aceites vegetales
- Dulces: chupetes, gaseosas
- Otros

Cual.....

**2) ¿Considera que su alimentación es?**

- Adecuada
- Inadecuada
- Un poco adecuada

**3) ¿Ingiere los alimentos en horarios establecidos?**

Siempre  A veces  Nunca

Si responde siempre que especifique cuáles son sus horarios.....

**4) ¿Con qué frecuencia usted realiza ejercicio físico?**

- Diario
- Semanal
- Mensual
- No realiza

**5) ¿Qué cantidad de agua consume diariamente?**

- ¼ litro
- ½ litro
- 1 litro
- 2 litros
-

- Más de 2 litros

6) **¿Consumes alimentos preparados fuera de casa?**

SI

NO

Cuales.....

7) **¿Cuántas veces a la semana consumes dulces, snacks o comida chatarra?**

- Diario
- 1 a 3 veces a la semana
- 4 a 6 veces a la semana
- No consume

8) **¿Acude regularmente a un centro de salud para una valoración nutricional?**

SI

NO

Si responde si, con qué frecuencia

Frecuencia.....

9) **¿Considera usted que los alimentos que consume le proporcionan la energía necesaria para las actividades físicas que realiza diariamente?**

SI

NO

10) **¿Usted, en el cual de las comidas principales consume mayor cantidad de alimento?**

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Todas las anteriores

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**Elaborado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

Anexo 7. Cuestionario de conocimientos aplicado a los adolescentes después del plan educativo nutricional.



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL"**

**Registro Institucional: 07020 CONESUP**



**TÉCNICO EN ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO DE ENCUESTA APLICADA A LOS ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS DE EDAD EN EL BARRIO SAN JACINTO, PARROQUIA SAN ANDRÉS, CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA TUNGURAHUA.**

**Título de Proyecto de Investigación:** Educación nutricional en adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto, Parroquia San Andrés, Cantón Píllaro Provincia Tungurahua enero – marzo 2022.

**Objetivo**

Desarrollar un plan educativo nutricional de enfermería dirigido a los adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto de la parroquia en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua 2022 que contribuya al mejoramiento del estado nutricional y estilo de vida del grupo de estudio.

**Instrucciones**

- Seleccione la respuesta correcta
  - Responda con toda sinceridad.
  - Si tiene alguna duda pregunte al investigador.
1. **¿Cuántas veces se debe comer al día?**
    - a) tres
    - b) Cinco
    - c) De tres a cinco veces
    - d) Siempre que sienta hambre
  2. **¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?**
    - a) 3 vasos
    - b) 6 vasos
    - c) 8 vasos
    - d) Solo cuando tenga sed

- 3. ¿Cuál opción sería más recomendada para perder peso?**
- a) Dieta rica en verduras y frutas más ejercicio físico
  - b) Dieta pobre en verduras, frutas, carnes sin ejercicio
  - c) Dieta rica en papas fritas, pollo, gaseosas con ejercicio
  - d) Dieta rica en verduras, frutas, carnes sin ejercicio físico
- 4. El índice de masa corporal (IMC) es:**
- a) En las personas con obesidad varía de 25 a 30
  - b) Permite estimar el grado de sobrepeso y obesidad
  - c) Permite calcular la composición corporal
  - d) Si es inferior a 18,5 la persona está en normo peso
- 5. La pirámide nutricional contiene**
- a) Proteínas, grasas, carbohidratos, frutas y verduras
  - b) Minerales, frutas y verduras
  - c) Proteínas, carnes y carbohidratos
  - d) Todas las anteriores
- 6. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras, que se debe consumir al día?**
- a) 1 de fruta y 1 de verdura
  - b) 1 de fruta y 3 de verduras
  - c) 3 de frutas y 2 de verduras
  - d) 3 de verduras y 3 o más de frutas
- 7. ¿Qué grasas no deben consumir en exceso?**
- a) Grasas mono-insaturadas
  - b) Grasas poli-insaturadas
  - c) Grasas saturadas
  - d) Grasas vegetales
- 8. ¿Porque es importante en consumo de fibra?**
- a) Previene enfermedades
  - b) Es de bajo costo
  - c) Ayuda en el tránsito intestinal
  - d) Evita subir de peso
- 9. El sobrepeso es:**
- a) Es causada por alteraciones en el metabolismo (consumo de grasas y carbohidratos en exceso)

- b) Puede deberse a alteraciones en la calidad y cantidad de la insulina
- c) Sólo la padecen adultos mayores de 40 años
- d) Aparece por consumir alimentos dulces diariamente

**10. ¿Por qué no es recomendable realizar actividad física?**

- a) Evita enfermedades metabólicas (sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares)
- b) Ayuda al sedentarismo
- c) Al contrario, es malo realizar actividad física daña el organismo
- d) No es bueno para la salud

Calificación global Nivel de conocimientos	Interpretación de los resultados
<40	Bajo
40- 69	Medio
70 - 100	Alto

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**Elaborado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

Anexo 8. Ficha de Índice de Masa Corporal (IMC)



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR PARTICULAR**

**“SAN GABRIEL”**

**TÉCNICO EN ENFERMERÍA**



**FICHA DEL IMC (INDICE DE MASA CORPORAL)**

**Tema:** Educación nutricional en adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto, parroquia San Andrés, Cantón Píllaro Provincia Tungurahua enero – marzo 2022.

**Objetivo:** Desarrollar un plan educativo nutricional de enfermería dirigido a los adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto de la parroquia en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua 2022 que contribuya al mejoramiento del estado nutricional y estilo de vida del grupo de estudio.

<b>Datos personales</b>			
Nombre y Apellido:			
Fecha:		Hora:	
Sexo:			
Edad :			

<b>Medidas antropométricas</b>			
Peso (kg):			
Talla(cm):			
IMC:		Diagnostico:	
Observaciones:			

**Elaborado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

Anexo 9. Ficha de observación



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL"**

**Registro Institucional: 07020 CONESUP**

**TECNOLOGÍA EN ENFERMERÍA**



**FICHA DE OBSERVACIÓN**

**Tema:** Educación nutricional en adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto, parroquia San Andrés, Cantón Píllaro Provincia Tungurahua enero – marzo 2022.

**Objetivo:** Desarrollar un plan educativo nutricional de enfermería dirigido a los adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto de la parroquia en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua 2022 que contribuya al mejoramiento del estado nutricional y estilo de vida del grupo de estudio.

Nº	M: Mala R: Regular B: Buena MB: Muy buena ASPECTOS	VALORACIÓN			
		M	R	B	MB
		1	2	3	4
1	La calidad de la vivienda en la que vive es:				
2	La alimentación que consumen en el hogar es:				
3	La economía del hogar es:				
4	Los espacios recreativos que tienen en casa son:				
5	Tiene huerto en su hogar.				
6	Como son los huertos de frutas y verduras para la preparación de la alimentación:				
7	El agua que ingiere para su consumo es:				
8	El ambiente en la que viven es:				
9	El número familiares del adolescente es:				
10	Existe contaminación en su hogar:				
11	La convivencia de la familia con animales es:				
Observaciones:					

**Elaborado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

Anexo 10. Cuestionario encuesta de satisfacción



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL"**

**Registro Institucional: 07020 CONESUP**

**TÉCNICO EN ENFERMERÍA**

**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN APLICADA A LOS ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS DE EDAD EN EL BARRIO SAN JACINTO, PARROQUIA SAN ANDRÉS, CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA TUNGURAHUA.**

**Tema:** Educación nutricional en adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto, parroquia San Andrés, Cantón Píllaro Provincia Tungurahua enero – marzo 2022.

**Objetivo**

Desarrollar un plan educativo nutricional de enfermería dirigido a los adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto de la parroquia en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua 2022 que contribuya al mejoramiento del estado nutricional y estilo de vida del grupo de estudio.

**1.- ¿Los temas expuestos fueron de interés y llenaron sus expectativas?**

Si ( ) No ( )

**2.- ¿El expositor fue claro en su intervención?**

Si ( ) No ( )

**3.- ¿Cómo le pareció la calidad del material educativo utilizada en el proceso educativo?**

Bueno ( ) Regular ( ) Malo ( )

**4.- Le gustaría recibir más información sobre el tema, recomendaría esta capacitación a más personas.**

Si ( ) No ( )

**Elaborado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

Anexo 11. Valoración nutricional continua a los adolescentes de 10 a 19 años del Barrio San Jacinto del Cantón Píllaro.



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR PARTICULAR  
"SAN GABRIEL"  
TÉCNICO EN ENFERMERÍA  
FICHA DE SEGUIMIENTO**



**Tema:** Educación nutricional en adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el Barrio San Jacinto, parroquia San Andrés, del cantón Píllaro Provincia Tungurahua enero – marzo 2022.

**Objetivo:** Desarrollar un plan educativo nutricional de enfermería dirigido a los adolescentes de 10 a 19 años con sobrepeso en el barrio San Jacinto de la parroquia en el barrio San Jacinto de San Andrés, Cantón Píllaro, Provincia Tungurahua 2022 que contribuya al mejoramiento del estado nutricional y estilo de vida del grupo de estudio.

Datos personales			
Nombre y Apellido:			
Fecha:		Hora:	
Sexo:			
Edad:			
Evaluador			

**DATOS ANTROPOMETRICOS**

Medidas básicas		1er semana		2da semana		3ra semana		4ta semana		Promedio/ mediana
		Lunes/sábado		Lunes/sábado		Lunes/sábado		Lunes/sábado		
1	Peso corporal(kg)									
2	Talla (cm)									
3	IMC									

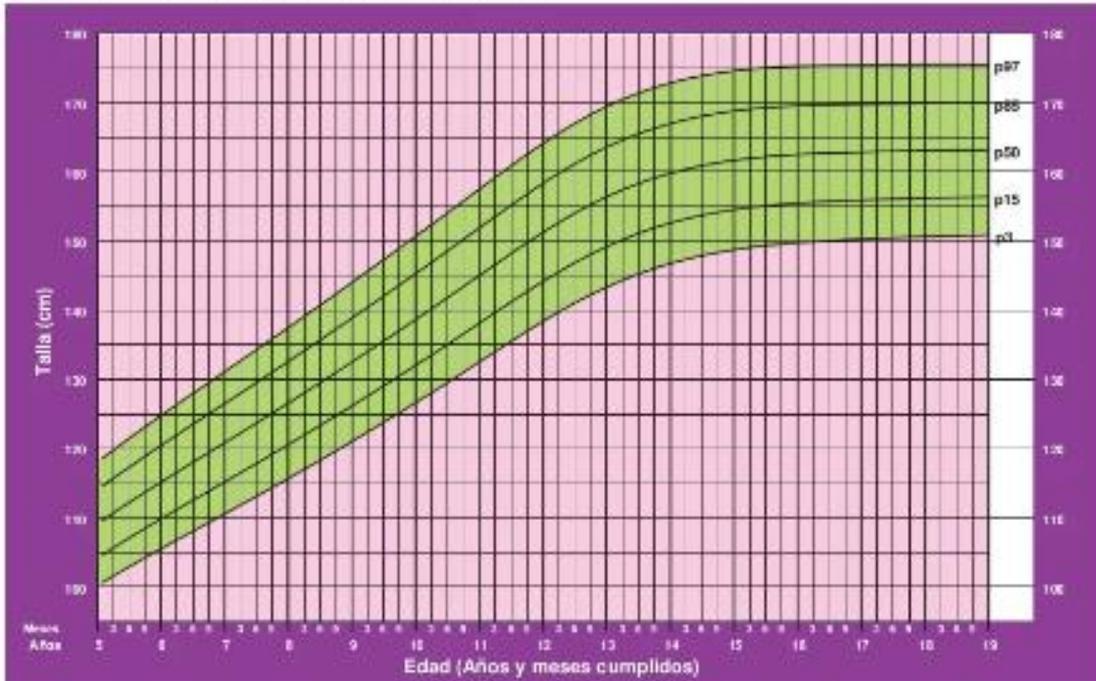
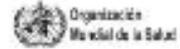
4	Diagnostico:									
<b>Perímetros (cm)</b>										
5	Perímetro braquial									
6	Perímetro cefálico									
7	Circunferencia abdominal									

**Elaborado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

## Anexo 12. Curvas de crecimiento

### Talla para la edad - NIÑAS y ADOLESCENTES

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

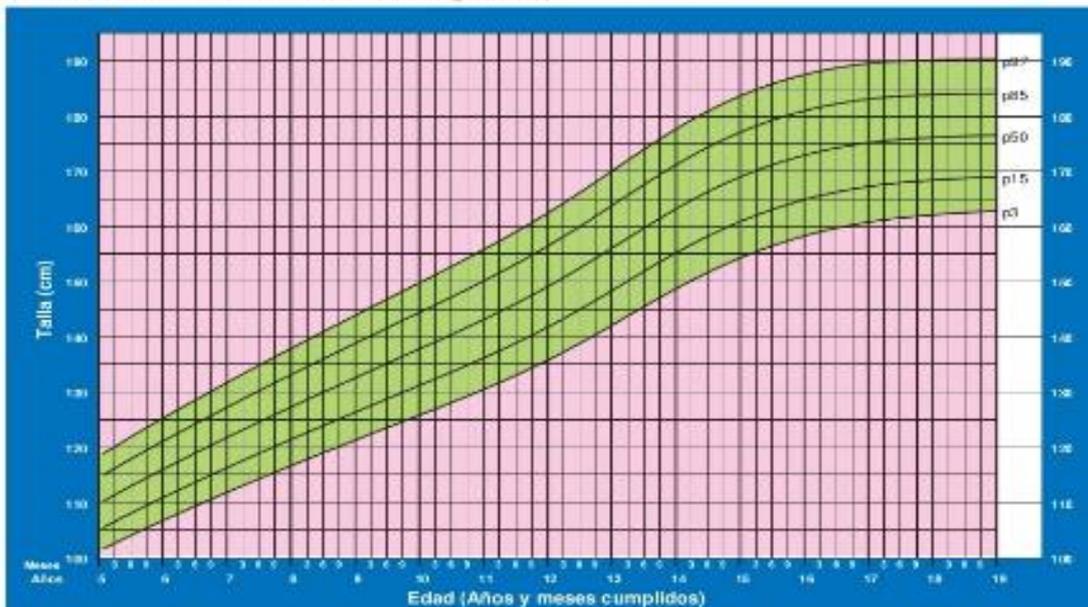


Fuente: <https://www.who.int/es>

Tomado por: Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

### Talla para la edad - NIÑOS y ADOLESCENTES

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

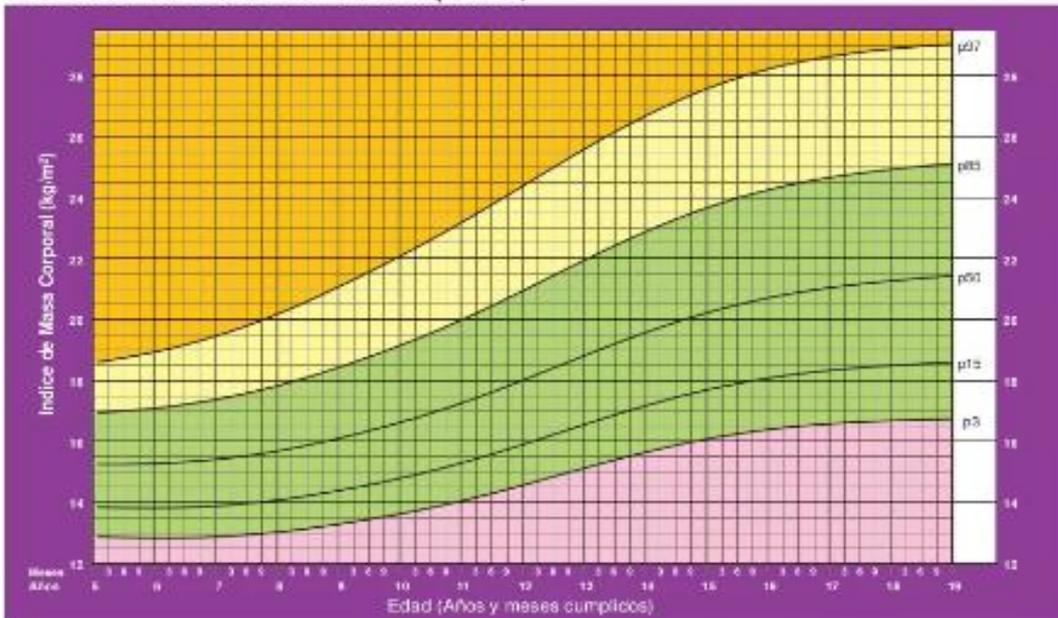
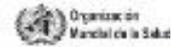


Fuente: <https://www.who.int/es>

Tomado por: Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022.

## Indice de Masa Corporal - NIÑAS y ADOLESCENTES

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

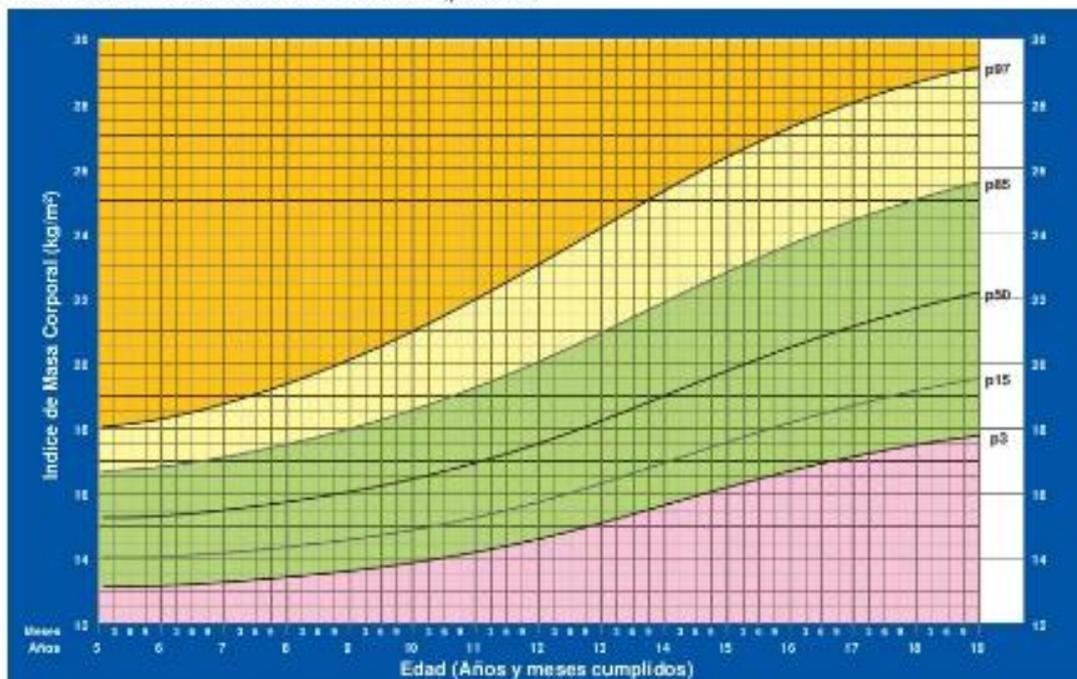


Fuente: <https://www.who.int/es>

Tomado por: Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022

## Indice de Masa Corporal - NIÑOS y ADOLESCENTES

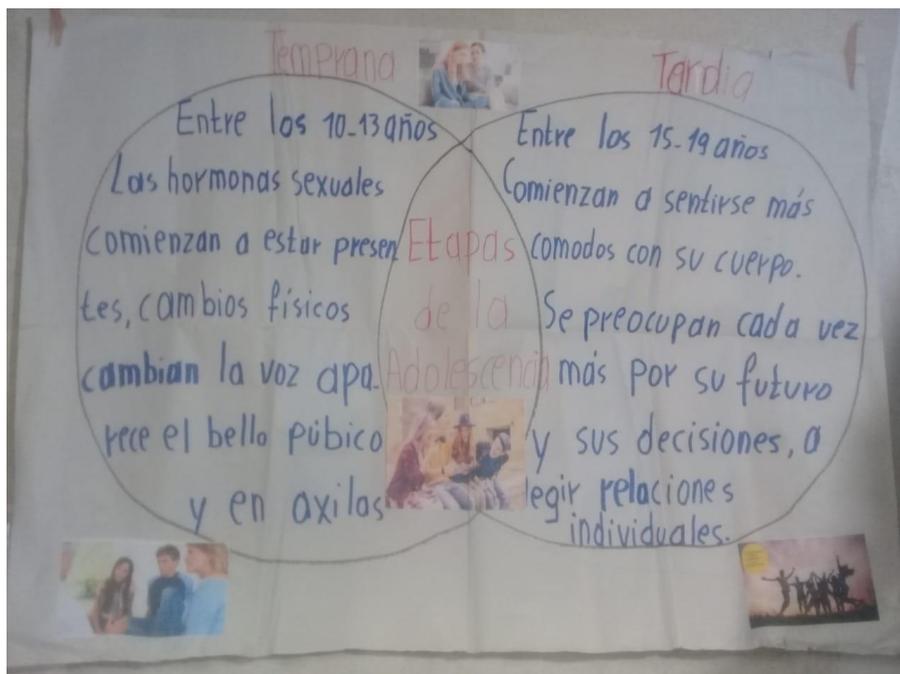
Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Fuente: <https://www.who.int/es>

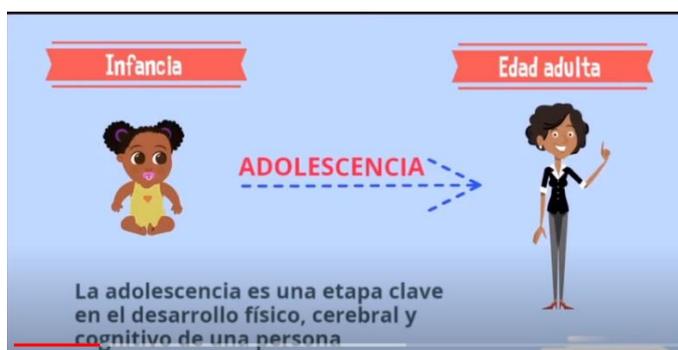
Tomado por: Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022.

**Anexo 13. Diagrama de Venn Adolescencia y etapas de la adolescencia.**



**Elaborado por:** Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022.

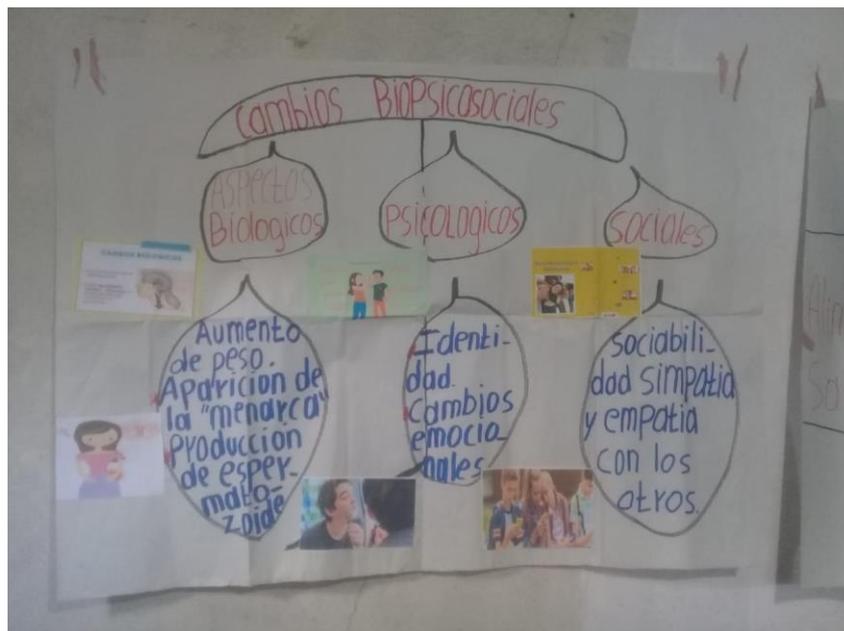
**Anexo 14. Video educativo Cambios biopsicosociales en la Adolescencia.**



**Fuente:** <https://youtu.be/dZiJp76DLe4>

**Elaborado por:** Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022.

## Anexo 15. Lluvia de ideas aspectos físicos, psicológicos y sociales.



**Elaborado por:** Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022.

## Anexo 16. Tríptico sobre el sobrepeso.

### ALIMENTOS PERMITIDOS ✓

- Frutas de temporada
- Verduras de temporada
- Carnes blancas (pollo, pescados)
- Semillas (almendra, nuez, pistachos)
- Cereales
- Leguminosas
- Panes y productos integrales

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS ❌

- Carne roja con moderación
- Bebidas alcohólicas
- comida chatarra
- Alimentos fritos
- Comida rápida
- Refrescos
- Pan dulce y bollería

### RECOMENDACIONES

- ❌ Evitar Preparaciones que involucren alto contenido de grasas (Fritos, empanizados, capeados, etc.)
- 🔪 Preferir siempre preparaciones bajas en contenido de Grasas (Plancha, horno, etc.)
- 5 Realizar 5 comidas al día (Desayuno, colación, almuerzo, colación, cena)
- 🏃 Realiza actividad física Mínimo 30 min. al día
- 💧 Toma abundante líquidos
- 👨‍⚕️ Visita a tu médico y Nutriólogo periódicamente y siga sus indicaciones
- 🩸 Monitorea tus niveles sanguíneos
- 📏 Mantén tu peso ideal
- 🍷🚬 Evita el consumo de alcohol y tabaco

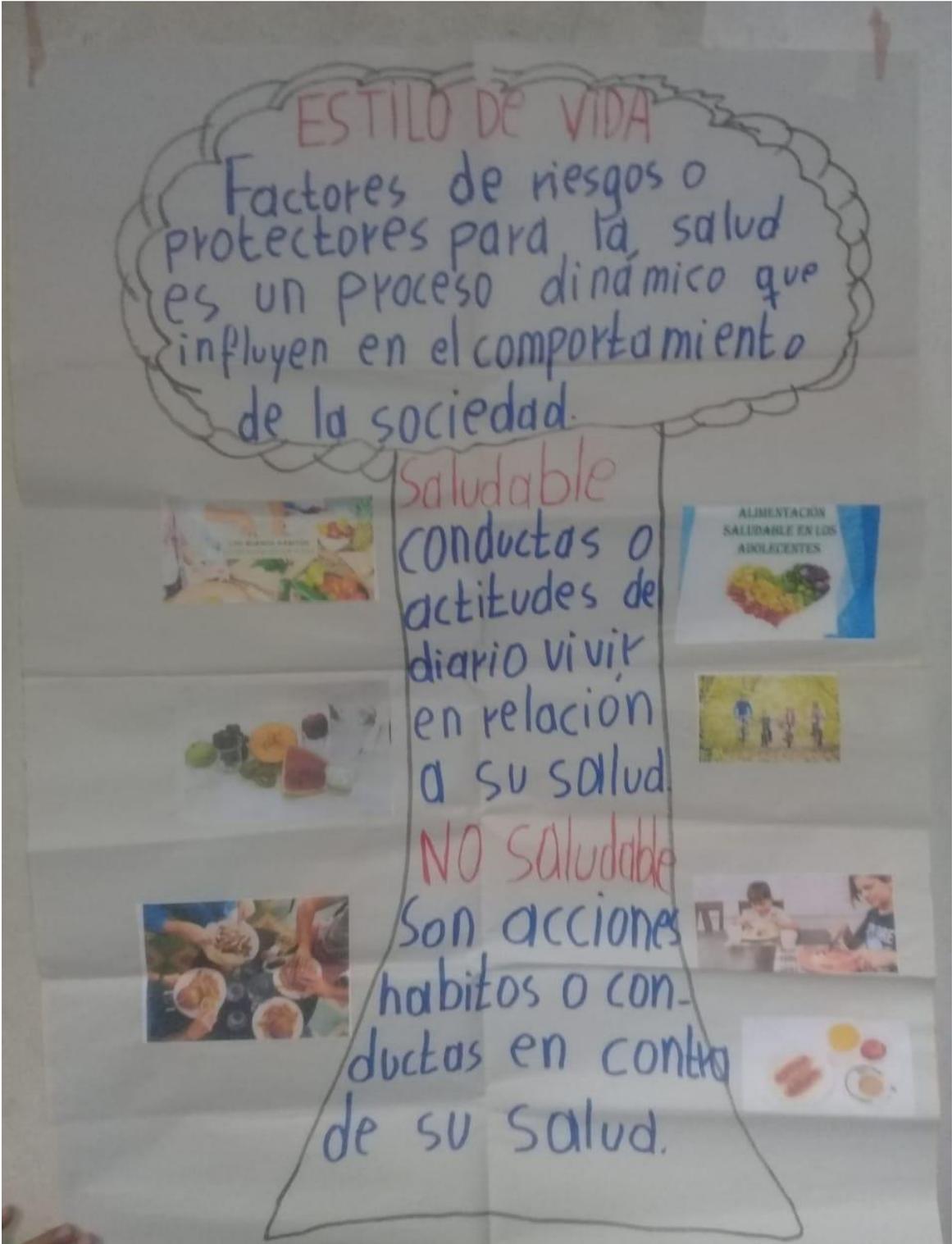
# SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud.

**Realizado por:** Jessica Toapanta

**Elaborado por:** Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022.

Anexo 17. Estilo de vida en los adolescentes árbol de ideas.



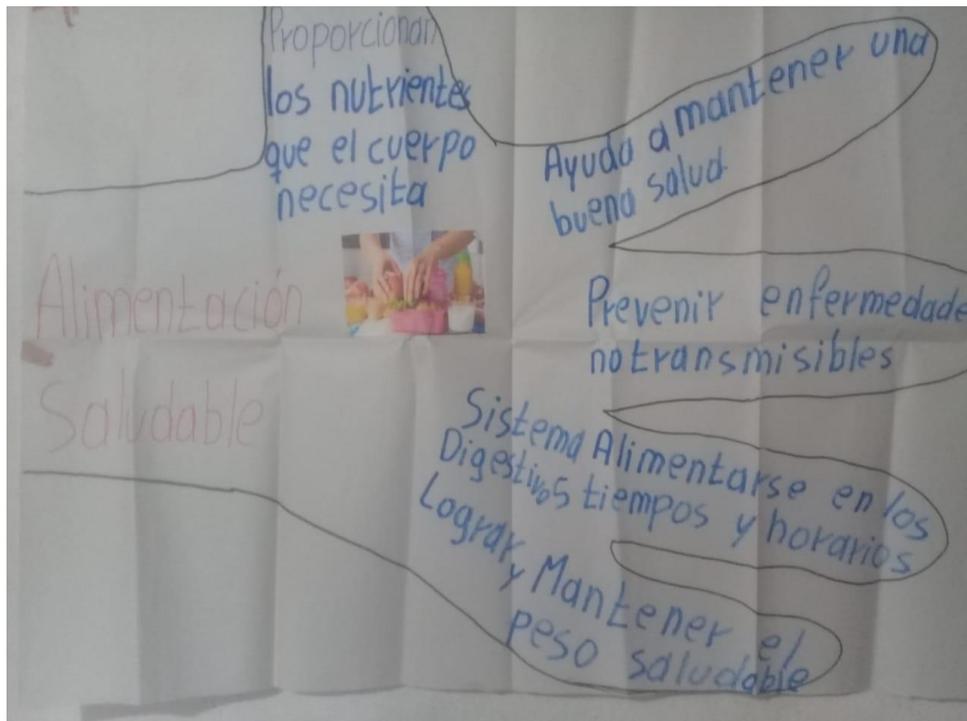
Elaborado por: Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022.

## Anexo 18. Hábitos alimentarios en los adolescentes.



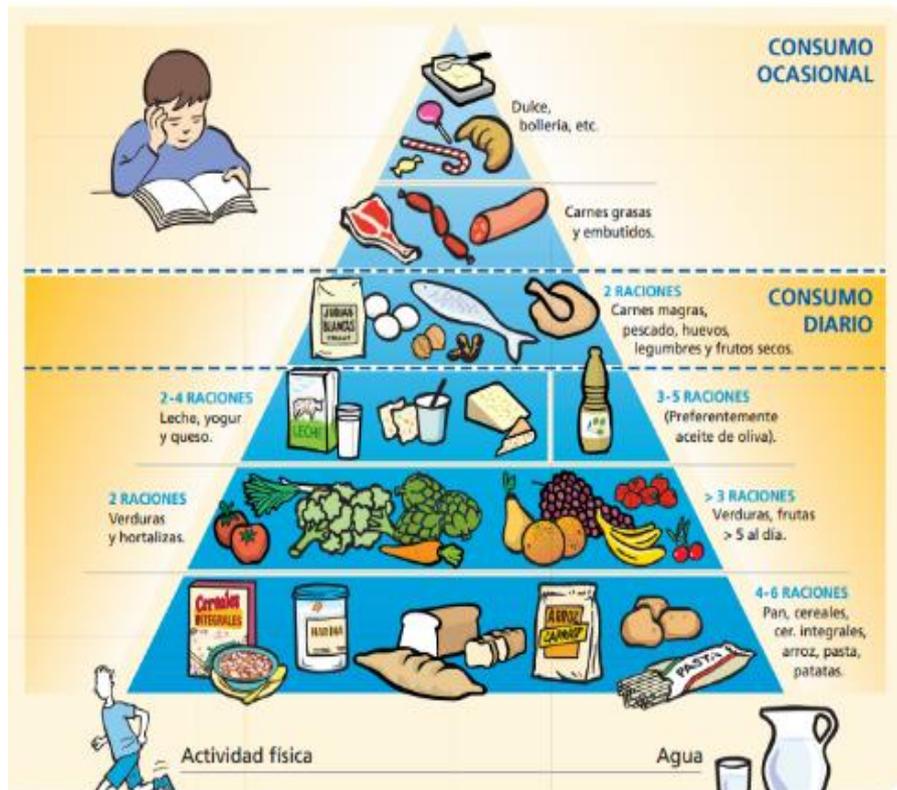
Elaborado por: Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022.

## Anexo 19. Alimentación Saludable en los adolescentes.



Elaborado por: Estudiante de Técnico en Enfermería. ISTSGA 2022.

## Anexo 20. Pirámide alimenticia



Elaborado por: Estudiante de Técnico en Enfermería ISTSGA 2022.

## Anexo 21. Plato saludable Adolescentes de 10 a 19 años.

### RECOMENDACIONES

-  Evitar Preparaciones que involucren alto contenido de grasas (Fritos, empanizados, capeados, etc.)
-  Preferir siempre preparaciones bajas en contenido de Grasas (Plancha, horno, etc.)
-  Realizar 5 comidas al día (Desayuno, colación, comida, colación, cena)
-  Realiza actividad física Mínimo 30 min. al día
-  Toma abundante líquidos
-  Visita a tu médico y Nutriólogo periódicamente y siga sus indicaciones
-  Monitorea tus niveles sanguíneos
-  Mantén tu peso ideal
-  Evita el consumo de alcohol y tabaco

Que la comida sea tu alimento,  
y el alimento tu medicina

### PLATO DEL BIEN COMER



El plato del bien comer es una guía de Alimentación, para la promoción y educación.

Realizado por: Jessica Toapanta

Elaborado por: Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

Ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento, es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

### El Plato del Bien Comer



Divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

### RECOMENDACIONES

- Comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara
- Incluir cereales integrales en cada comida
- Comer alimentos de origen animal con moderación
- Evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal
- Realizar tres comidas y dos colaciones al día

### VERDURAS Y FRUTAS



Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

### CEREALES Y TUBÉRCULOS



Te aportan una fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etcétera, también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

### LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.



Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

Elaborado por: Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

### Anexo 22. Recomendaciones nutricionales. Ruleta de los alimentos.



Elaborado por: Estudiante Técnico en enfermería ITSGA 2022.

## Fotografías de evidencia

**Fotografía 1. Entrevista a la Directora del Centro de Salud Tipo A Píllaro.**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 2. Valoración antropométrica peso y talla**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 3. Aplicación de la encuesta a los adolescentes de 10 a 19 años.**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 4. Primer día de capacitación, Integración del grupo mediante dinámica Tingo/Tango y presentación del investigador y adolescentes.**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 5. Entrega del folleto educativo nutricional y participación de los adolescentes en la capacitación identificando las etapas de la adolescencia.**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 6. Capacitación a los adolescentes mediante la guía alimentaria y los cambios biopsicosociales en la adolescencia mediante un video educativo.**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 7. Exposición, Aspectos Biológicos, Aspectos Psicológicos, Aspectos Sociales (lluvia de ideas).**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Pillaro 2022.

**Fotografía 8. Participación de los adolescentes sobre el sobrepeso mediante exposición y tríptico.**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Pillaro 2022.

**Fotografía 9. Información sobre Tratamiento nutricional de sobrepeso. (video educativo).**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 10. Exposición tema antropometría peso, talla, IMC, tablas de crecimiento (diapositivas).**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 11. Exposición sobre estilo de vida y tipos de estilo de vida (árbol de ideas).**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 12. Identificación de tipos de estilo saludable y no saludable (pelota preguntona)**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 13. Exposición de los hábitos alimentarios, preferencias alimentarias, y beneficios de los alimentos. (mapa mental).**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Pillaro 2022.

**Fotografía 14. Exposición del Estado Nutricional e importancia de la nutrición (mesa redonda, mapa conceptual).**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Pillaro 2022.

**Fotografía 15. Exposición de alimentación saludable, y necesidades nutricionales (ideas de mano, crucigrama).**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 16. Exposición sobre la distribución de los macronutrientes, la pirámide nutricional para adolescentes.**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 17. Exposición sobre el número de comidas diarias, el consumo de porciones y cantidades (guía nutricional).**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Pillaro 2022.

**Fotografía 18. Exposición, clasificación de los alimentos y recomendaciones nutricionales (Rueda**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Pillaro 2022.

**Fotografía 19. Taller del lavado de manos junto a los adolescentes.**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 20. Capacitación día 13, Realización del taller Higiene de los alimentos. (Desinfección de verduras, Tipos de cocción de alimentos)**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 21. Capacitación sobre la actividad física, pausas activas y recomendaciones de actividad física en el adolescente. (afiches)**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 22. Capacitación en la Intervención de Enfermería en el sobrepeso de los adolescentes (mapa conceptual).**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 23. Taller nutricional (colación nutricional para adolescentes)**



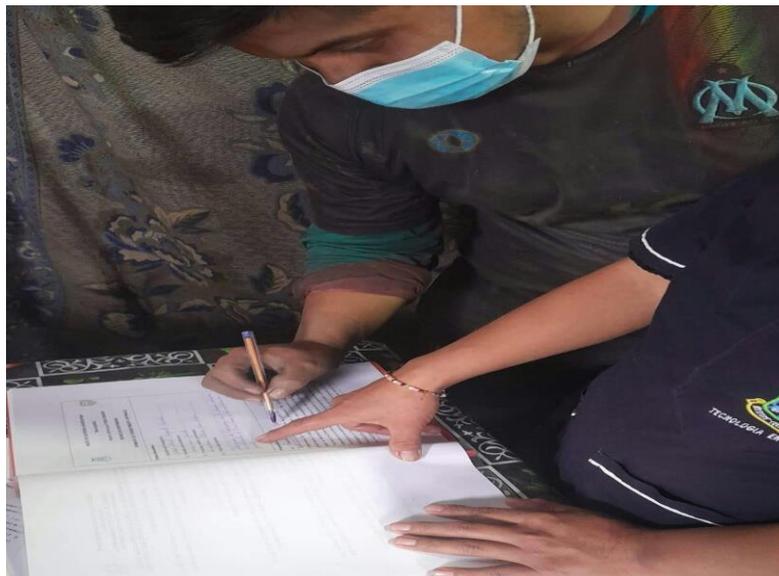
**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 24. Huerto familiar (Plantas, cebolla, ajo, acelga, col, lechuga, brócoli)**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

**Fotografía 25. Evaluación el nivel de satisfacción de los conocimientos**



**Tomado por:** Estudiante Técnico en enfermería ITSGA Píllaro 2022.

## **GLOSARIO DE TERMINOS**

### **A**

#### **Alimentación**

Es la ingestión de una serie de sustancias que tomamos del mundo exterior y que forman parte de nuestra dieta. La alimentación es un acto voluntario y consciente que aprendemos a lo largo de nuestra vida y puede estar influenciada por diversos factores como los sociológicos, culturales, económicos, religiosos, comunicacionales, entre otros.

#### **Actividad física**

Por otro lado, una vida saludable no solo contempla el ejercicio físico, aunque lo recomienda.

#### **Alimentación Saludable**

Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

#### **Aditivo alimentario**

Se llaman así a una serie de sustancias añadidas, como su nombre indica, para conseguir un objetivo concreto: cierta consistencia, sabor, conservarlos más tiempo. Los aditivos son muchos, algunos de origen "natural" y otros artificial, pero todos regulados.

#### **Aminoácidos**

Compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas.

**Apetito.** Es una necesidad de comer regulada por factores psicológicos o sociales, relacionados con el placer que produce el acto de comer.

### **C**

**Caloría.** Unidad de energía. Es la cantidad de energía necesaria para elevar 1°C la temperatura de 1 gramo de agua.

## **Colorantes**

Sustancias capaces de modificar el color de los alimentos y bebidas. Pueden ser naturales (cúrcuma, clorofila, caramelo, rojo de remolacha) o sintéticos (tartracina, amarillo de quinoleína, eritrosina).

## **Conservante**

Estos aditivos tienen como finalidad asegurar la salubridad de un alimento, evitando infecciones o problemas microbiológicos en los perecederos.

## **E**

### **Ejercicio físico**

El ejercicio o entrenamiento hace referencia a una actividad de intensidad media o alta. Puede ser un entrenamiento regular o esporádico, pero siempre es de cierta intensidad.

## **F**

### **Fibra dietética**

Grupo heterogéneo de sustancias que no pueden ser digeridas por las enzimas del aparato digestivo, pero sí atacadas y fermentadas por la flora del colon, dando lugar a elementos beneficiosos. Presente en cereales, legumbres, frutas y verduras.

## **G**

**Glucosa.** Es el principal monosacárido en la sangre y una fuente importante de energía para los seres vivos. Abundante en el azúcar, las frutas, la miel y los refrescos.

**Grasa insaturada.** Grasa que contiene uno o más dobles enlaces en su molécula. Si es uno se denomina grasa mono insaturada; si son dos o más, poliinsaturada. De esta última existen dos familias: omega 3 y omega 6.

**Grasa saturada.** Grasa constituida por ácidos grasos que no contienen ningún doble enlace en sus moléculas. Presente en alimentos de origen animal y en el aceite de coco y de palma.

## H

### **Hábitos saludables**

Es para alcanzar un estilo de vida saludable, está el comer mejor, con una dieta más saludable, que contenga más fibras, más agua, más frutas y verduras, menos productos animales, menos o nada de azúcar, grasas de buena calidad, nada de ultra procesados.

**Hambre.** Necesidad fisiológica de comer. A diferencia del apetito, el hambre responde a una necesidad física y no selectiva, que se puede ver satisfecha por cualquier tipo de alimentos.

## I

**Índice de masa corporal (IMC).** Medición de la obesidad propuesta por la Organización Mundial de la Salud. Está correlacionado con el grado de adiposidad. Se obtiene dividiendo el peso (en k) por la talla (en m<sup>2</sup>).

## M

### **Macronutrientes**

Son aquellos nutrientes a partir de los cuales el organismo obtiene la energía necesaria para realizar sus funciones fisiológicas, para el crecimiento y la actividad física. Las proteínas, las grasas y los carbohidratos son los macronutrientes que debe aportar una alimentación saludable.

### **Micronutrientes**

Sustancias que el organismo requiere en pequeñas cantidades, cumplen funciones importantes y son indispensables para mantener un adecuado estado de salud.

## N

### **Natural**

Un alimento natural es aquel que no ha sido procesado. Esto quiere decir que está tal y como procede de la naturaleza con una manipulación mínima que no cambia sus propiedades.

**Nutrientes.** Sustancias que se encuentran en los alimentos y que son utilizadas por las células para participar en las reacciones metabólicas. Son las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua.

## **P**

### **Procesado**

Cuando se cocinan, se tratan o se preparan, los alimentos entran dentro de la categoría de procesados.

### **Prebióticos**

Ingredientes no digeribles que favorecen el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas para la salud. Los más estudiados son los carbohidratos -llamados fructooligosacáridos o FOS- y la inulina, que se encuentra en vegetales como el ajo, la cebolla, el puerro, el espárrago, la alcachofa o el plátano.

### **Probióticos**

Microorganismos vivos que promueven el desarrollo de bacterias intestinales beneficiosas e inhiben el crecimiento de bacterias patógenas (dañinas), por lo que su consumo puede tener efectos positivos para la salud. En forma natural, se encuentran en lácteos fermentados, vegetales fermentados, soja, cereales, productos cárnicos, pescados fermentados y bebidas alcohólicas artesanales.

**Proteínas.** Moléculas formadas por cadenas de aminoácidos. Nos aportan cuatro calorías por gramo y realizan muchas funciones, como la estructural (colágeno), defensiva (anticuerpos) o transportadora (hemoglobina).

## **O**

### **Obesidad**

Acúmulo excesivo de grasa corporal que se define con un valor de índice de masa corporal o IMC (peso/talla<sup>2</sup>) mayor o igual a 30 kg/m<sup>2</sup>. Es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión arterial.

## **U**

### **Ultra procesado**

Los ultras procesados, sin embargo, son aquellos alimentos que han sufrido un tratamiento que modifica en gran medida su naturaleza.

## **S**

### **Sobrepeso**

Acúmulo de grasa corporal que se define con un valor de índice de masa corporal de entre 25 y 30 kg/m<sup>2</sup>.

### **Sodio**

Es un mineral esencial del que se necesitan unas ingestas mínimas muy bajas, de unos 200 mg/día. Se encuentra en la sal común y en alimentos como la leche y derivados, mantequilla y margarina, ahumados, conservas, embutidos y frutos secos salados.

### **Seguro**

Un alimento seguro es aquel que es apto para consumo dentro de los valores y los rangos de tiempo determinados por la industria y avalados por la autoridad de seguridad alimentaria.

### **Saludable**

Un alimento saludable es aquel que mejora o ayuda a nuestra salud. Todo lo que se salga de esta tónica no podremos incluirlo como dieta saludable. Eso quiere decir que no todos los alimentos seguros entran dentro de la categoría de saludables

## **V**

**Vida saludable:** este no es un concepto etéreo utópico y sin fundamento, como muchos pretenden asumir.

## ABREVIATURAS

- + **AF:** Actividad física.
- + **AG:** Ácidos grasos
- + **AI:** Ingesta adecuada
- + **AT:** Alimentación tradicional
- + **CB:** Circunferencia o perímetro del brazo
- + **CA:** Circunferencia Abdominal
- + **CDR:** Cantidad diaria recomendada
- + **DM:** Diabetes mellitus.
- + **DM1:** Diabetes mellitus tipo 1.
- + **DM2:** Diabetes mellitus tipo 2.
- + **MSP:** Ministerio de Salud Pública.
- + **ECV:** enfermedad cardiovascular.
- + **FAO:** Organización para la Alimentación y la Agricultura.
- + **FS:** Fibra soluble.
- + **HC:** Hidratos de carbono.
- + **HDL:** Lipoproteínas de alta densidad.
- + **HDLc:** Colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad.
- + **HTA:** Hipertensión arterial.
- + **IG:** Índice glucémico.
- + **MSP:** Ministerio de Salud Pública.
- + **OMS:** Organización Mundial de la Salud.
- + **OPS:** Organización Panamericana de la Salud.
- + **VGS:** Valoración global subjetiva
- + **VGS-GP:** Valoración global subjetiva - generada por el paciente