

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “SAN GABRIEL”



CARRERA: ENFERMERÍA TÍTULO

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES CON SOBREPESO DE 10 A 11 AÑOS DE EDAD, EN EL BARRIO SABOYA MILITAR, CANTÓN RIOBAMBA PROVINCIA DE CHIMBORAZO, SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2021.

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL

TÍTULO DE:

“TECNÓLOGA SUPERIOR EN ENFERMERÍA”

AUTORA:

Fanny Nunkaim Chumap Kukush

TUTORA:

Lic. Yungan Yungan Concepción Liliana

RIOBAMBA- ECUADOR

FEBRERO - 2022

CERTIFICACIÓN

Certifico que el estudiante **Fanny Nunkaim Chumap Kukush** con el N° de Cédula **1400983209** ha elaborado bajo mi asesoría el trabajo de Investigación titulado:

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES CON SOBREPESO DE 10 A 11 AÑOS DE EDAD, EN EL BARRIO "SABOYA MILITAR, CANTÓN RIOBAMBA PROVINCIA DE CHIMBORAZO, SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2021"

Por tanto, autorizo la presentación para la calificación respectiva.

LCDA. YUNGAN YUNGAN CONCEPCIÓN LILIANA

DOCENTE ISTSGA

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

“El presente Trabajo de Investigación constituye un requisito previo para la obtención del Título de **Tecnología Superior en Enfermería**”



"Yo, **Fanny Nunkaim Chumap Kukush** con N° de Cédula **1400983209** declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados y conclusiones a los que se han llegado es de mi absoluta responsabilidad."

FANNY NUNKAIM CHUMAP KUKUSH

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL"

ESPECIALIDAD ENFERMERÍA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGA SUPERIOR EN
ENFERMERÍA**

TÍTULO:

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES CON SOBREPESO DE 10 A
11 AÑOS DE EDAD, EN EL BARRIO "SABOYA MILITAR, CANTÓN RIOBAMBA
PROVINCIA DE CHIMBORAZO, SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2021"

APROBADO POR:

ASESOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: Lcda. Liliana Yungan

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL: Lcda. Mayra Sánchez

MIEMBRO DEL TRIBUNAL: Lcda. Lisbeth Cáceres

MIEMBRO DEL TRIBUNAL: Ing. Patricia Cáceres

FIRMAS DE RESPONSABILIDAD

| NOMBRES | DEFENSA | FIRMAS |
|---|----------------|---------------|
| Lcda. Liliana Yungan | 11/03/2022 | |
| Lcda. Mayra Sánchez | 11/03/2022 | |
| Lcda. Lisbeth Cáceres | 11/03/2022 | |
| Ing. Patricia Cáceres | 11/03/2022 | |
| Nota de Trabajo de Investigación | | |

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por la vida que me ha dado la fuerza y la fortaleza de seguir adelante luchando por mis sueños anhelados. EL ha sido el todo Poderoso, quien ha iluminado mi camino y me dado la sabiduría de seguir aprendiendo más para mi carrera profesional. También agradezco al Instituto por darme esa oportunidad de superarme en mis estudios y a los docentes por compartir sus conocimientos quienes fueron desde el primer semestre.

De igual forma a mi familia: por estar siempre ahí apoyándome en especial a mi Padre a mi esposo., quienes han sabido estar al pendiente de mí con sus consejos, ánimos, en lo cual me ha ayudado de mucho a salir adelante para cumplir con mis sueños y metas.

Fanny

AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios a mi padre y esposo quienes con su apoyo y comprensión han hecho posible la culminación de mis estudios por haberme dado valor para culminar esta etapa de mi carrera.

También mi agradecimiento a mis docentes quienes día a día me han dado la debida educación y orientación para la culminación de mi carrera profesional. Y al

Instituto Tecnológico Superior “San Gabriel”, por ser una institución que me brinda el saber y conocimientos para mi desarrollo profesional, brindándome mejores oportunidades y saberes en la rama de enfermería.

Fanny

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|------|
| CERTIFICACIÓN | II |
| DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD | III |
| FIRMAS DE RESPONSABILIDAD | V |
| DEDICATORIA | VI |
| AGRADECIMIENTO | VII |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS | VIII |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS | XII |
| RESUMEN | XIII |
| SUMMARY | XIV |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPÍTULO I MARCO REFERENCIAL | 3 |
| 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. | 3 |
| 1.2 HIPÓTESIS..... | 5 |
| 1.3 JUSTIFICACIÓN | 6 |
| 1.4 OBJETIVOS..... | 7 |
| 1.4.1 Objetivo general | 7 |
| 1.4.2 Objetivos específicos..... | 7 |
| CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO..... | 8 |
| 1.5 DESARROLLO | 8 |
| 1.6 LA ALIMENTACIÓN COMO UN DERECHO | 8 |
| 1.7 NUTRICIÓN | 8 |
| 1.8 Nutrición saludable..... | 8 |
| 1.9 ADOLESCENCIA | 9 |
| 1.10 ETAPAS | 9 |

| | | |
|--------------------------------------|---|----|
| 1.11 | CAMBIOS..... | 9 |
| 1.12 | PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN LOS ADOLESCENTES | 10 |
| 1.13 | SOBRREPESO..... | 10 |
| 1.13.1 | Factores de riesgo..... | 11 |
| 1.13.2 | Definición de percentil del IMC. | 12 |
| 1.13.3 | Índice de masa corporal (IMC). | 12 |
| 1.13.4 | Peso..... | 13 |
| 1.13.5 | Talla | 13 |
| 1.14 | OBESIDAD | 13 |
| 1.14.1 | Factores sociales | 15 |
| 1.14.2 | Alimentación saludable..... | 16 |
| 1.15 | PIRÁMIDE ALIMENTICIA | 18 |
| 1.16 | Planificar comida saludable | 21 |
| 1.17 | Menú de alimentación para adolescentes con sobrepeso..... | 21 |
| 1.18 | Dieta en la Adolescencia..... | 21 |
| 1.19 | Otros menús saludables | 22 |
| 1.20 | El ejercicio físico en adolescentes. | 23 |
| 1.21 | Cuidados de enfermería en adolescentes con sobrepeso..... | 23 |
| CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO..... | | 25 |
| 3.1 | TIPO DE INVESTIGACIÓN..... | 25 |
| 3.1.1 | INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA..... | 25 |
| 3.1.2 | INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA..... | 25 |
| 3.2 | DISEÑO DE INVESTIGACIÓN | 25 |
| 3.3 | ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN..... | 25 |
| 3.4 | POBLACIÓN Y MUESTRA..... | 25 |

| | | |
|--|---|----|
| 1.22 | MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN | 26 |
| 1.23 | TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS..... | 26 |
| 1.24 | PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS..... | 27 |
| CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS EMPÍRICOS | | 28 |
| CAPÍTULO V PLAN DE INTERVENCIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS..... | | 40 |
| 1.25 | TEMA..... | 40 |
| 1.26 | Objetivo | 40 |
| 1.27 | Descripción del plan..... | 40 |
| 1.28 | PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA..... | 41 |
| 1.29 | ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS..... | 55 |
| 1.30 | Encuesta de satisfacción | 59 |
| 2 | CONCLUSIONES | 63 |
| 3 | RECOMENDACIONES | 64 |
| 4 | BIBLIOGRAFÍA..... | 65 |
| 5 | ANEXO N° 1 (IMC) EN ADOLESCENTES..... | 67 |
| 5.1 | ANEXO N° 2 ENCUESTA A LOS ADOLESCENTES | 68 |
| 5.2 | ANEXO N° 3: GUÍA DIDÁCTICA..... | 72 |
| 5.3 | ANEXO N° 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO..... | 76 |
| 5.4 | ANEXO N° 5 ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA. .. | 78 |
| 5.5 | ANEXO N°5: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN | 82 |
| 5.6 | ANEXO N°6 CAPTURA DE LAS ENCUESTAS APLICADA A LOS ADOLESCENTES..... | 83 |
| ANEXO N°7: TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS (PESO – TALLA) .. | | 85 |
| 5.7 | ANEXO N° 8 EVIDENCIAS PRIMERA SECCIÓN EDUCATIVA..... | 86 |
| 5.8 | ANEXO N° 9 EVIDENCIAS SEGUNDA SECCIÓN EDUCATIVA. | 89 |

| | | |
|------|--|-----|
| 5.9 | ANEXO N° 10 EVIDENCIAS TERCERA SECCIÓN EDUCATIVA. | 92 |
| 5.10 | ANEXO N°11 EVIDENCIAS CUARTA SECCIÓN EDUCATIVA. | 93 |
| 5.11 | ANEXO N° 12 EVIDENCIAS QUINTA SECCIÓN EDUCATIVA. | 94 |
| 5.12 | ANEXO N°13 EVIDENCIAS SEXTA SECCIÓN EDUCATIVA. | 96 |
| 5.13 | ANEXO N°14 EVIDENCIAS SÉPTIMA SECCIÓN EDUCATIVA. | 97 |
| 5.14 | ANEXO N°15 FIRMAS DE LOS REPRESENTANTES..... | 99 |
| 5.15 | ANEXO #16 GLOSARIO..... | 100 |
| 5.16 | ANEXOS #17 LISTA DE ABREVIATURAS..... | 101 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | | |
|-----------------|---|----|
| Tabla 1: | CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS. | 28 |
| Tabla 2: | de medidas antropométricas (IMC). | 67 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico 1: comidas diarias a su hijo en casa. | 29 |
| Gráfico 2: tipos de desayuno..... | 30 |
| Gráfico 3: tipos de almuerzos..... | 31 |
| Gráfico 4: alimentos que compra en el mercado | 32 |
| Gráfico 5: consumo de alimentos a la semana..... | 33 |
| Gráfico 6: consumo de frutas al día..... | 34 |
| Gráfico 7: consumo de verduras al día..... | 35 |
| Gráfico 8: consumo de lácteos al día. | 36 |
| Gráfico 9: consumo de dulces al día. | 37 |
| Gráfico 10: consumo de líquidos. | 38 |
| Gráfico 11: actividad física en la semana. | 39 |
| Gráfico 13: capacitación fue clara y precisa. | 59 |
| Gráfico 14: problemas de sobrepeso. | 60 |
| Gráfico 15: material educativo..... | 61 |
| Gráfico 16: recomendaría la capacitación. | 62 |

RESUMEN

En la actualidad la prevalencia de sobrepeso en adolescentes es motivo de interés y constituye un problema de salud pública asociado a factores que pueden ser modificables.

Esta investigación tuvo como objetivo Identificar los hábitos alimentarios y los factores que predisponen al sobrepeso en adolescentes de 10 a 11 años del barrio Saboya militar en un área urbana en la provincia de Chimborazo, durante el periodo septiembre- diciembre 2021.

El tipo de investigación aplicado fue descriptivo. La muestra de estudio estuvo conformada por 10 adolescentes de 10 a 11 años de edad. Para el desarrollo de la investigación se aplicó una encuesta y se entregó una guía a los padres de familia. Para diagnosticar el problema se realizó una valoración nutricional a los adolescentes, a través de las medidas antropométricas talla y peso; posterior se calculó el índice de masa corporal obteniendo resultados de sobrepeso, además se aplicó una encuesta a los adolescentes en donde se valoró patrón alimentario, ejercicio físico y actividades en el tiempo libre, en la encuesta aplicada a los padres de familia se puede observar un desequilibrio en la adquisición de productos nutritivos y saludables, entre los alimentos que más consumen los adolescentes corresponde en mayor cantidad a los carbohidratos con un 60%, mientras que 40 % divide en 20% de legumbres, considerando un factor de riesgo para el desarrollo del sobrepeso y posible obesidad.

Según los resultados obtenidos se realizó la capacitación a los adolescentes y padres de familia, donde se ofreció información valiosa acerca de los grupos de alimentos su aporte nutricional, porciones recomendadas y la importancia de la actividad física. Se concluyó entre los factores que más influyen en el sobrepeso es una alimentación inadecuada y la falta de actividad física. Es importante continuar educando a los padres de familia y adolescentes para fortalecer sus conocimientos e incentivar a un cambio en el estilo de vida.

Palabras claves: sobrepeso, factores de riesgo, educación.

SUMMARY

Currently, the prevalence of overweight in adolescents is of interest and constitutes a public health problem associated with modifiable factors.

The objective of this research was to identify the eating habits and factors that predispose to overweight in adolescents aged 10 to 11 years in the Saboya military neighborhood of an urban area in the province of Chimborazo, during the period September-December 2021.

The applied research method was deductive inductive. The study sample consisted of 10 adolescents between 10 and 11 years of age. For the development of the research, a survey was applied and a guide was given to the parents, to diagnose the problem, a nutritional assessment was carried out, through anthropometric measurements of height and weight; Subsequently, the body mass index was calculated, in addition, a survey was applied to the study group where the eating pattern, physical exercise and leisure activities were evaluated, in the survey applied to the parents an imbalance was observed in the acquisition of nutritious and healthy products. , added in total, 25% of spending corresponds to hyper caloric foods rich in fat, the foods that adolescents consume the most correspond to carbohydrates with 60%, while 40% is divided into 20% legumes, 10% fruits, 10 % dairy and vegetables, considered a risk factor for the development of overweight.

Results: obtained from the applied survey, a training was given to adolescents and parents, where valuable information was offered on the nutritional food groups, recommended portions and the importance of physical activity. It was concluded that among the factors that most influence an inadequate diet is the lack of knowledge of the acquisition of healthy foods. It is important to continue educating parents and adolescents to strengthen their knowledge and encourage good eating habits and physical exercise, which is essential to prevent complications.

Keywords: overweight, risk factors, education.

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad constituyen un problema de salud pública, relacionada con las enfermedades crónicas como la diabetes las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares e incluso cáncer. También se presentan afecciones pulmonares, ortopédicas, gastrointestinales y hepáticas. Afectando el crecimiento y el desarrollo psicosocial durante la adolescencia Algunas de las principales causas son el consumo de alimentos hipercalóricos, con alto nivel de grasas y azúcares, la poca actividad física, en general los hábitos alimentarios.

Es por ello, que gran parte de la población adolescente tienen hábitos alimenticios inadecuados debido a factores culturales, ambientales, influencia en medios de comunicación y entorno social.

El sedentarismo y la falta de ejercicio se relacionan con las enfermedades metabólicas incluida la obesidad. La tecnología y medios de transporte son factores que ocasionan sedentarismo en la población adolescente. Las actividades ocupacionales relacionadas con la tecnología también pueden provocar alteraciones metabólicas, sin olvidar que cada día se crean hábitos sedentarios, relacionados con las redes sociales, televisión, videojuegos, etc. Que ocasiona que aumente el sedentarismo.

Según la OMS, la obesidad es considerada una epidemia a nivel mundial, En 2016 había más de 340 millones de adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad. Más del 18% en 2016. siendo similar en ambos sexos: 18% y 19% de adolescentes con sobrepeso. A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un mayor número de muertes (1).

El propósito de esta investigación es determinar cuáles son los principales factores de riesgo que influyen en la presencia del sobrepeso en adolescentes entre 10 y 11 años que viven en el barrio Saboya Militar.

Por lo tanto, queremos promover en aquellos adolescentes que lleven una alimentación saludable y que realicen diariamente alguna práctica deportiva, Modo que lleven un estilo de vida saludable y tengan un peso adecuado para la edad, ya que existe un número elevado de adolescentes con sobrepeso, por consiguiente,

Nuestro objetivo de estudio es: Desarrollar intervenciones en educación nutricional en adolescentes de 10 a 11 años de edad con sobrepeso, en la provincia de Chimborazo.

Con el propósito de dar ejecución a la investigación se procedieron a realizar los siguientes capítulos;

Capítulo I: marco referencial, donde se expusieron los antecedentes generales del problema, la justificación de la ejecución de la investigación, así como la delimitación de los objetivos generales y específicos.

Capítulo II: marco teórico, donde se presentan la sustentación teórica, conceptual y legal, indispensables para la comprensión general de sobrepeso presentada en edades adolescentes.

Capítulo III: marco metodológico, en él se desarrolló el tipo y diseño investigativo, además de especificar el método aplicado, la población de estudio y las técnicas para la recolección de datos.

Capítulo IV: análisis de los resultados empíricos, se presentan las tabulaciones de los análisis estadísticos descriptivos por medio de los instrumentos aplicados. Así mismo se presenta en este apartado el plan de intervención de enfermería aplicado sobre la población estudiada.

Capítulo V: plan educativo, donde se detalla la capacitación aplicada con los resultados de la misma.

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones pertinentes según los objetivos investigativos planteados.

CAPÍTULO I MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Según OMS, en 2016 tenía más de 340 millones de niños y adolescentes entre (10 a 19 años) con sobrepeso u obesidad a nivel mundial. Y el incremento es igual en ambos géneros: un 18% y 19% de adolescentes con sobrepeso. Globalmente estas patologías tienen relación con el mayor número de muertes (1).

El exceso de las comidas y bebidas es almacenado en el cuerpo como grasa, lo que causa una serie de enfermedades crónicas y reduce la expectativa de vida. En el mundo es de 38,9% (3).

América del Sur está atravesando una rápida transformación demográfica, epidemiológica y nutricional, y los porcentajes de obesidad han tenido un incremento especialmente en los últimos años, principalmente en la escolaridad. El 60% de sobrepeso en la fase prepuberal y el 80% de los adolescentes, tendrán sobrepeso en la adultez (5).

En Ecuador, Según cifras del INEC de Salud y Nutrición (2016) muestran que los adolescentes de 10 -19 años sufre de sobrepeso con un 32% a nivel nacional, sumado a problemas nutricionales y malos hábitos alimenticios que afectan a los/as adolescentes en edad escolar, problemas visuales, falta de concentración y débiles procesos cognitivos.

Chimborazo: según investigadores del Departamento de Nutrición y Dietética de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo señalan que la prevalencia de obesidad y sobrepeso en adolescentes con un 24,1%.de sobrepeso (7). Actualmente, debido a las restricciones causadas por el covid-19, la escolaridad presencial se paralizó ocasionado que los jóvenes tengan una modalidad virtual que ocasionó un sedentarismo en sus actividades diarias. Provocando que tengan sobrepeso y obesidad (6).

Para la identificación de la problemática se realizó una valoración nutricional, mediante las medidas antropométricas a la población objeto de estudio; que son los adolescentes de 10 a 11 años del barrio Saboya Militar, en donde según el cálculo del índice de masa corporal se encuentran con un grado de sobrepeso, además de ello también se valoró el patrón de ingesta alimentaria, actividad física,

y actividades que realizan en el tiempo libre, mediante una encuesta aplicada a los adolescentes en donde se evidencia el consumo excesivo de carbohidratos y comida chatarra, la falta de ejercicio físico y la presencia del sedentarismo. (Anexo n°1 pág. 67).

1.2 HIPÓTESIS

Mediante la aplicación del plan de intervención de enfermería su contribuye a mejorar el estilo de vida en los adolescentes con sobrepeso y a prevenir complicaciones en su salud.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La investigación se realizará con el fin de brindar educación nutricional a los adolescentes con sobrepeso del barrio Saboya Militar debido a que los adolescentes son más afectados actualmente por problemas de sobrepeso y obesidad, en nuestro país se aprecia que 1 de cada 5 adolescentes tiene alteraciones metabólicas, varios artículos concluyen que los gobiernos deberían desarrollar estrategias para poder prevenirlas.

Por esta razón se ejecutara la investigación en el barrio Saboya Militar para poder identificar a los adolescentes de 10 a 11 años los problemas alimenticios, pretendiendo alcanzar una información que contribuya a mejorar la alimentación saludable y prevención de enfermedades , a sí mismo mejorar el desarrollo integral de los adolescentes a través de la detección precoz de riesgos, alteraciones o trastornos de estos procesos, que puedan ser de utilidad para permitir establecer estrategias logrando adecuados hábitos alimenticios, superando a que no aumenten con severidad ni afecten otras áreas del crecimiento o del desarrollo.

Esta investigación es factible porque cuenta con la participación voluntaria de la población en estudio y recursos materiales necesarios, el desarrollo del trabajo planificado se realiza de acuerdo a la programación con los participantes del barrio Saboya Militar.

Los beneficiarios directos serán los 10 adolescentes con problemas de sobrepeso, mientras que los beneficiarios indirectos serán los padres de familia, este trabajo de investigación podrían ser un referente para posteriores investigaciones de esta manera, se estará contribuyendo, al mejoramiento de la calidad de vida de las poblaciones de las áreas urbanas.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

Aplicar un plan de educación nutricional para adolescentes con sobrepeso de 10 a 11 años de edad, en el barrio Saboya militar, cantón Riobamba, para fomentar hábitos alimentarios saludables y aumentar la actividad física.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes en estudio.
- Describir las principales causas de sobrepeso en los adolescentes.
- Ejecutar acciones de enfermería con el apoyo de la guía educativa, para promover la alimentación saludable y el ejercicio físico habitual.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

1.5 DESARROLLO

1.6 LA ALIMENTACIÓN COMO UN DERECHO

El artículo 13 de la Constitución de 2015 establece: “los individuos y las comunidades tienen derecho a la alimentación saludable, adecuados y nutritivos, lo mejor es producirlos localmente y ajustarse a sus diferentes identidades y tradiciones culturales” (8).

El sobrepeso y la obesidad, es el principal problema que afecta a los adolescentes, cada vez es más alto entre los sectores populares y pobres? Por qué se ha perdido los buenos hábitos alimenticios en las familias? y ¿Por qué los alimentos chatarra son cada vez más baratos mientras que los alimentos saludables cada vez más caros? Lo cierto es que la calidad de la comida es la representación de la vida, un derecho fundamental y la base de una nutrición saludable, unido a un desarrollo físico y mental (9).

1.7 NUTRICIÓN

El cuerpo utiliza los nutrientes para transformar y absorber sustancias químicas, el cuerpo utiliza y transforma una serie de sustancias químicas y las incorpora a su propia estructura, las recibe del exterior de los alimentos, proceso que no está controlado por la conciencia. Se considera que la adolescencia es una etapa trascendental en el proceso que no está controlado por la conciencia (10).

Se ve afectada por factores condicionales, algunos son fijos, como el factor genético de un individuo, mientras que otros factores dinámicos, como los sociales, económicos y culturales, pueden actuar de manera favorable o desfavorable. Cuando cambia la proporción de estos componentes y cambia la alimentación, se obstaculiza la progresión y desarrollo de los adolescentes (11).

1.8 Nutrición saludable

La nutrición es primordial desde la concepción para el bienestar del ser humano. Según el MSP, en todos los ciclos de la vida existe una deficiencia nutricional que influye en el crecimiento de los individuos, provocando resultados desfavorables para la salud a corto y largo plazo.

Debido a todos estos factores, la OMS hace una invitación a todos los pueblos para buscar estrategias y acciones en el campo de la nutrición. En salud pública es considerada la nutrición como una ciencia que se relaciona con la salud de los individuos, y las intervenciones nutricionales en las localidades, con la meta de mejorar el estado de salud de las personas (17).

El MSP considera “la buena alimentación es primordial para el buen crecimiento, consintiendo cumplir con las necesidades propias de su edad, es por ellos que los progenitores deben mejorar la nutrición de sus hijos e promover hábitos saludables, en prevención de afecciones crónicas como diabetes, presión alta, alteraciones cardiacas, entre otras. Es primordial que los familiares conozcan sobre la ingesta saludable de alimentos y eduquen a sus hijos en sus hogares y puedan de esa manera aprender hábitos saludables en sus vidas” (18).

1.9 ADOLESCENCIA

La OMS manifiesta que a la adolescencia como ciclo de crecimiento y desarrollo que se origina luego de la infancia y antes de la edad adultez, entre los 10 y 19 años. Aparte de elegir una determinada edad es necesario el valor adaptativo y decisivo que tiene esta etapa (1).

La adolescencia inicia con los primeros cambios físicos, corporales de la pubertad y finaliza con la adquisición de la madurez física, emocional, vocacional –laboral– y económica de la adultez (1).

1.10 ETAPAS

- Adolescencia temprana.
- Adolescencia media.
- Adolescencia tardía.

1.11 CAMBIOS

- De 10 y 13 años. Las alteraciones endocrinas (hormonas sexuales) se presentan y ocasionan cambios fisiológicos como: cambio de voz, vello pubiano y en axilas, bromhidrosis, sudoración excesiva provocando el acné. Es un ciclo importante para la amistad.

- De 14 y 16 años. Se identifica por el cambio de comportamiento y la elaboración de la identidad propia del adolescente, influye como se ven y como los observan los demás. Buscan la libertad de sus familiares y es una transición conflictiva donde el riesgo se incrementa(1).
- De 17 y puede ampliarse hasta los 21 años. Se siente más cómodo con su anatomía, quiere ser aceptado y así define su personalidad. Es un ciclo donde les interesa más su futuro y las decisiones que toman. Ya no es prioridad encajar en grupos de amigos, sino más bien buscan amistades individuales (1).

1.12 PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN LOS ADOLESCENTES

En esta época existen muchos trastornos o enfermedades comunes a otras etapas, pero que en este grupo de edad pueden tener características especiales y además existen otras patologías específicas de este tramo de edad.

Es fundamental que los agentes socializadores se preocupen de ello, padres de familia y centros de salud, se preocupen de promover en los adolescentes hábitos alimenticios saludables (11).

- **Enfermedades de la piel.** La más común en esta fase es la aparición de espinillas o granos en el rostro, brazos y espalda, conocida como acné.
- **Sobrepeso y obesidad:** se relaciona en esta fase debido a la alteración en los hábitos alimentarios y en ocasiones el sedentarismo a esta edad (2).

1.13 SOBREPESO

El sobrepeso se detalla como una acumulación excesiva de grasa que perjudica la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple entre peso y la talla que es utilizado para diagnosticar el sobrepeso, y según los valores recomendados para cada edad (7).

1.13.1 Factores de riesgo

El sobrepeso en adolescentes puede estar relacionada con varios factores como perder la capacidad para dejar de comer, baja actividad física, estrés, problemas familiares, baja autoestima y otros problemas emocionales (7).

- **Hábitos Alimenticios**

Los individuos consumen más grasas, azúcares y poco consumo de fibra. En muchas ocasiones el poco consumo de frutas, verduras. Y esto ha provocado, que la industria incorpore más productos con grasas, azúcares y sin casi nada de nutrientes (7).

- **Sedentarismo**

Se observa menos actividad física por consiguiente el incremento del sedentarismo en la población. Los adolescentes pasan más horas frente a la televisión o videojuegos que ocasiona problemas de sobrepeso (7).

- **Ambiente Familiar**

Los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida, por la imitación a los padres, alimentos que se encuentran en casa, las costumbres y tradiciones (15).

Signos y síntomas

- La ropa ya no les queda.
- La cintura empieza a engordar.
- El IMC y la circunferencia de cintura son más altos de lo normal.
- Actividades cotidianas como subir escaleras o abrocharse los zapatos comienzan a realizarse con dificultad (15).

Complicaciones

Los adolescentes pueden experimentar desafíos y acoso de sus amigos. Provocando una autoestima baja y en consecuencia depresión y ansiedad.

- ✓ Diabetes tipo 2, el azúcar en la sangre (glucosa).
- ✓ Colesterol alto y presión arterial alta.
- ✓ Dolor articular.
- ✓ Problemas respiratorios.
- ✓ Enfermedad del hígado graso no alcohólico.

- ✓ Alteraciones menstruales.
- ✓ Síndrome de ovario poli quístico (3).

Evaluación de sobrepeso

Se recomienda el IMC para la edad como herramienta de detección para la valoración del sobrepeso. Un percentil de IMC para la edad mayor o igual a 85 pero menor e igual a 94 se define como sobrepeso (7).

Curvas para identificar el sobrepeso. La antropometría es fundamental para la identificación de las alteraciones metabólicas de los adolescentes o que tienen mayor riesgo de padecerlas. El uso e interpretación de indicadores antropométricos es la técnica más aceptada para identificar los problemas de crecimiento en cada adolescente y evaluar el estado, nutricional. El diagnóstico adecuado de las medidas antropométricas para valorar el peligro y el recorrido de la evaluación de los adolescentes y catalogarlos de acuerdo con las variables de sobrepeso depende en gran parte del uso de curvas de crecimiento para contrastar y descifrar los valores antropométricos (7).

1.13.2 Definición de percentil del IMC.

Es un indicador que se usa con frecuencia, para evaluar el tamaño y los patrones de crecimiento de cada adolescente. Las tablas de crecimiento muestran el nivel de peso que se usan con adolescentes “bajo peso, saludable, sobrepeso y obeso.

La clasificación se da de la siguiente manera (7).

- Peso Saludable: por debajo del percentil 85.
- Sobrepeso: hasta por debajo del percentil 95.

1.13.3 Índice de masa corporal (IMC).

Se calcula el peso y la talla de la persona, es un indicador de alteraciones metabólicas, muy precisa en los adolescentes. Además, un examen diagnostica estas enfermedades y poder tratarlas a tiempo. Para los adolescentes, el IMC se calcula le peso en kilogramos dividido para la talla en metros al cuadrado.

1.13.4 Peso

El peso mide la masa corporal total de un individuo. El mismo debe tomarse con la menor cantidad de ropa posible, para valorar los cambios de peso global de la masa corporal.

Son de especial utilidad:

- ✓ **Peso actual o peso real:** es el peso en el momento de la valoración. Es necesario identificar factores importantes como: edemas, ascitis y deshidratación.
- ✓ **Peso ideal:** la referencia se hace en función del sexo, talla y contextura del adolescente (4).

1.13.5 Talla

Talla: Mide el tamaño del individuo, desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones).

Tratamiento

Debe ser multidisciplinario con la intrusión de un nutriólogo(a), un psicólogo(a), incluso un endocrinólogo (15).

Prevención

Del exceso de peso, es la ingesta adecuado de los alimentos relacionados con la edad, además de realizar ejercicio cotidianamente (15).

1.14 OBESIDAD

Es un trastorno que se describe por la acumulación, excesiva de grasa corporal fruto de una inestabilidad entre la ingesta excesiva de calorías y un menor gasto energético. Es considerado como un grave problema de salud, afectando a los adolescentes (16).

La continuidad de estas alteraciones en los adolescentes se mide de acuerdo a los patrones del OMS, (sobrepeso = el IMC para la edad (16).

Etiología

Una de los principales orígenes del sobrepeso y obesidad, es el consumo excesivo de calorías, grasas y un gasto calórico deficiente. El incremento mundial se debe a varios factores, como:

- Las inclinaciones nutricionales de la actualidad fomentan el consumo de alimentos hipocalóricos, con escasos micronutrientes beneficiosos para la salud.
- El sedentarismo y la disminución de la actividad física, ocasiona las probabilidades de padecer estas enfermedades, acompañado de factores como la facilidad en la transportación y aumento de la tecnología que incentiva a que el sedentarismo sea más común (16).

Signos y síntomas

- Índice de masa corporal (IMC) elevado.
- Sudoración excesiva.
- Infección en pliegues cutáneos.
- Fatiga.
- Depresión.
- Edemas y varices en extremidades inferiores(5).

Complicaciones

- Diabetes tipo 2.
- Niveles altos de colesterol.
- Enfermedades cardiovasculares entre ellas: hipertensión arterial, ataque cardiaco y derrame cerebral.
- Trastornos respiratorios, como apnea obstructiva del sueño.
- Hígado graso (5).
- Artrosis, inflamación de las articulaciones que daña el cartílago.
- Pérdida involuntaria de orina.
- La obesidad crónica debilita los músculos de la pelvis y obstaculizar la retención de la orina.
- Trastornos emocionales, como la autoestima baja y depresión.
- Cáncer de esófago, páncreas, colon, recto, riñón, endometrio, ovario, vesícula, mama o hígado (5).

1.14.1 Factores sociales

La OMS define que la permanencia de estas alteraciones se debe en gran parte a los cambios sociales. Está ligada fundamentalmente al sedentarismo, poca actividad física, a pesar de ello, no siempre se relaciona con el comportamiento de los adolescentes, sino también por la relación social, económica y cultural, acompañados de políticas de agricultura, transporte, organización urbana, medio ambiente, enseñanza y proceso, repartición y mercantilización de los alimentos (16).

Las dificultades sociales necesitan un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y acondicionado a los contextos culturales.

La diferencia de los adultos los adolescentes es que no pueden elegir el entorno para vivir, ni elegir los alimentos que consumen. Se considera también que no tienen la capacidad de entender las cosas ni las afectaciones de sus comportamientos. Es un grupo vulnerable que requiere de atención prioritaria para contrarrestar esta epidemia al sobrepeso (16).

Tratamiento

- Cambios en la dieta.
- Reducción de la ingesta de calorías.
- Elegir alimentos saludables.
- Restringir el consumo de algunos alimentos.
- Ejercicio y actividad física.

Prevención

- Hacer ejercicio regularmente: se recomienda caminar por lo menos 150 minutos a la semana.
- Mantener una dieta en carbohidratos y grasas y rica en vitaminas y minerales, evitando dulces. Se recomienda el consumo de frutas, vegetales y verduras diariamente.
- Control de peso: tener un control semanal de peso ayudará a saber si la dieta obtiene resultados favorables o no, y esforzarse por mejorar los hábitos alimentarios (16).

1.14.2 Alimentación saludable

Consumir diariamente, alimentos que contengan proteínas bajo en grasas e hidratos de carbono, y en porciones adecuadas, preferiblemente productos de la zona y según la estación.

Los estilos alimenticios están conectados con las costumbres familiares, sociales y culturales e incluso con la religión. La ingesta de los alimentos es necesaria para la existencia humana (10).

- Equitativa: cantidad y calidad nutricional.
- Bastante: sentirse saciado en calidad y cantidad.
- Adecuada: de acuerdo a las necesidades nutricionales.

En el núcleo familiar se debe fomentar el consumo de alimentos ricos en nutrientes buenos para la salud como las frutas, verduras, cereales integrales.

En la actualidad la influencia de la comida se ve relacionada con la publicidad como la televisión (10).

- Incentivar al adolescente a que realice ejercicio físico, para que lo que consume sea equivalente al gasto energético, de esa manera podrá tener un equilibrio y prevenir el progreso de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, presión alta, afecciones cardiacas).
- Ofrecer un entorno agradable lleno de cariño, rodeado de paz y tranquilidad especialmente a la hora de la alimentación.

Se recomienda 3 comidas al día: desayuno, almuerzo, y merienda, debe alimentarse con el tiempo, adecuado en la casa, para una buena, alimentación y digestión. Es por eso que el Ministerio de Educación, mantiene horarios de recreos que incentivan a la nutrición adecuada. Todas las comidas deben suministrar todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo (10).

1.14.2.1 Hábitos Alimenticios

Como seres humanos ostentamos una serie de costumbres o hábitos lo cual influyen en nuestras vidas, a diario. Por tal es importante enfocar la atención en las conductas recurrentes que tienen nuestros hijos. Existen una influencia por factores como: socioculturales, económicos, religiosos, personales, los cuales definirán sus hábitos alimentarios.

La forma diaria que tienen de comer de los padres y adultos conformará parte esencial o hábitos a seguir por imitación.

- ✓ El lavado de las manos.
- ✓ La alimentación, consumo variado y balanceado de alimentos en cantidad y calidad adecuado.
- ✓ Los hábitos alimentarios comprenden una elección de comidas nutritivas, vitaminas, proteínas, minerales e hidratos de carbono; todos en proporción necesaria (6).

1.14.2.2 Factores de los hábitos alimenticios.

- **Equilibrada:** Los nutrimentos que se encuentran presentes en la alimentación guarden las proporciones adecuadas entre sí, que esto no exagere el consumo ni sea disminuida.
- **Higiénica:** Los alimentos deben ser preparados bajo normas de higiene estricta para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos, se recomienda el correcto lavado de manos antes de preparar y al momento de ser consumidos es un hábito, que debe fomentarse (11).
- **Suficiente:** Que cumpla las necesidades nutricionales de acuerdo a los requerimientos.
- **Variada:** Necesariamente que contenga todos los grupos de alimentos, recomendando a los adolescentes aprendan desde corta edad a consumir de todo, ya que la alimentación no debe ser forzada ni obligada, más bien debe crearse un medio de tranquilidad libre de amenazas para evitar traumas (11).

Beber la suficiente cantidad de agua, es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua, por lo que se debe tomar agua al menos 5 vasos al día. (11).

Mantener un peso adecuado: mantén un peso según la edad, sexo, altura, actividad física y factores hereditarios.

Importancia de la familia durante la alimentación.

La familia puede ejercer una gran influencia en la dieta de los adolescentes durante el desarrollo de sus hábitos alimenticios. La mesa nos da identidad, sentido de

pertenencia, proyección a futuro. Invita al dialogo, al encuentro. La mesa familiar es un rito que comenzó a perderse desde que entro la tecnología al hogar, principalmente el televisor (el que tuvo el control remoto de la familia) (19).

Los hábitos alimenticios son aprendidos en el seno familiar, pero se encuentran influenciados por factores que influyen en la elección de los alimentos. Entre los factores más importantes se encuentran la tradición, muy importante para mantener unos hábitos determinados ya que el individuo tiende a consumir aquellos alimentos con los que está familiarizado (19).

Los buenos hábitos alimenticios previenen muchas enfermedades y promueven la salud en la población. La variedad en la alimentación es importante porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para el organismo. Cada nutriente tiene las cantidades y porciones necesarias para diferentes zonas específicas del organismo; y mantener una buena salud (19).

1.14.2.3 Clases de nutrientes

- ✓ **Los macronutrientes:** sustancias que se precisan ingerir en mayores cantidades y se dividen en tres grupos: proteínas, hidratos de carbono o azúcares y grasas o lípidos. Contienen la energía que utiliza el organismo, además cumple una función reparadora por el desgaste de células y tejidos corporales.
- ✓ **Los micronutrientes:** sustancias que se precisan en menores cantidades y cumplen una misión activadora de funciones vitales, se dividen en: vitaminas, minerales y oligoelementos (20).

1.15 PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Grupo 1: Verduras, frutas y hortalizas

Son los alimentos más importantes en la pirámide alimenticia que ayuda a regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y compensación del organismo. Es fundamental que se consuma diariamente para el bienestar de la salud.

Verduras de color verde intenso y amarillo tienen beta carotenos que son sustancias que se convierten en vitamina A en el organismo. Las verduras frescas contribuyen con vitamina C, ayudan al crecimiento (20).

Frutas

Estas contienen vitaminas, minerales y fibra; ineludibles para resguardar contra las afecciones y mantenerse sano. Las frutas como: guayaba, naranja, piña, mandarina, manzana contiene vitamina A, C, fortifica el sistema inmunológico.

Las frutas de colores amarillo, anaranjado, rojo y verde oscuro nos muestran que tienen propiedades provechosas para el cuerpo y resguardan contra enfermedades infecciosas y cancerígenas (18).

Los cereales integrales casi no son procesados y aportan valores elevados de nutrientes y ayudan a mejorar los niveles del colesterol en la sangre entre otras.

El consumo de cereales, tubérculos y plátanos. Los cereales los más manejados en nuestra nutrición son el trigo, arroz, maíz, quinua, cebada, avena (18).

Los plátanos como, guineos, maduros, verdes, rosados aportan energía y potasio.

Grupo 3: Alimentos de origen animal y leguminoso

Carnes contribuyen con nutrientes necesarios para el organismo, contiene especialmente proteínas que ayudan en el crecimiento de los músculos; el hierro ayuda en la formación de glóbulos rojos.

Fuente principal en la ingesta, son para formar y reparar tejidos, los alimentos de origen animal son; Lácteos, huevos, carnes, pescados, mariscos y vísceras.

El pescado y mariscos: es rico en aceites de buena calidad que favorecen al cerebro y enfermedades cardíacas gracias a su omega.

Las vísceras: son nutrientes que se extrae del interior de los animales, como: hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, mollejas. Aportan con hierro, vitamina A y Complejo B.

Los embutidos: tienen grasas saturadas y colesterol que dañan la salud; se recomienda en porciones bajas y no semanalmente.

Las aves: las carnes sirven de alimento, proporciona proteínas, niacina, vitaminas B6 y B12, hierro, zinc y fósforo; Las aves de corral son: el pollo, pato. Elimine la piel de las aves antes de su preparación y consumo (18).

Lácteos

Los infantes deben consumir 3 tazas de leche o sus derivados. Pueden ser derivados como yogurt, quesillo y queso que contribuyen proteínas de buena calidad.

Además, contienen calcio, fósforo, zinc y magnesio que son indispensables para que el sistema óseo y dientes se mantengan sanos. Favorece en la prevención de osteoporosis en la adultez y vejez; es una buena fuente de vitamina A (18).

Se recomienda la leche semidescremada y queso fresco para impedir inconvenientes de sobrepeso y proteger el corazón.

Huevos

Contribuyen proteínas de buena calidad ya que sujetan todos los aminoácidos principales que el organismo no puede elaborar. Ayudan al crecimiento, provee vitamina A; contiene colesterol por eso se recomienda consumir cocinado y no fritos (18).

Leguminosas

Los frijoles, son granos secos. Abastecen al cuerpo proteínas de origen vegetal y para optimar su calidad.

Las oleaginosas como maní, nueces, semillas de zambo, zapallo, tocte, almendras contienen proteínas y grasas de buena calidad (18).

Grasas y aceites

Muy necesarias para el óptimo funcionamiento del cuerpo, es necesario un consumo equilibrado, es decir no se debe utilizar en exceso.

Los lípidos se deben consumir con modestia, porque el exceso puede ocasionar con alteraciones metabólicas como el sobrepeso y obesidad, colesterol elevado que ocasiona enfermedades como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer. No volver a utilizar el aceite y grasas (18).

Azúcares

Azúcares, a la miel, panela, lo cual aportan calorías el consumo excesivo afecta la salud, y se acumula en forma de grasa produciendo sobrepeso y obesidad (18).

Agua

Es un mineral importante para el organismo, porque intervienen las funciones del cuerpo humano, transporte y absorción de vitaminas y minerales, evita el estreñimiento y mantiene hidratada la piel.

Prefiera agua natural segura, evite el consumo frecuente de bebidas azucaradas o comerciales como refrescos o gaseosas, se recomienda una ingesta diaria de agua natural (8 vasos aproximadamente) (18).

1.16 Planificar comida saludable

Planifique semanalmente las preparaciones que va a brindar a su familia.

Se puede incluir nutrición natural, como frutas, verduras, lácteos, carnes, pescado, leguminosas y agua segura, se debe aprovechar las estaciones y los productos de la zona.

Los adolescentes pueden colaborar en la compra de los alimentos en el mercado, identificando las etiquetas demostrativas y, saludables (18).

1.17 Menú de alimentación para adolescentes con sobrepeso

En este artículo tratamos un tema delicado, la dieta en la adolescencia debe tener en cuenta que es un período complicado, sienten mucha presión del grupo cuando salen con amistades les impulsan a comer alimentos, calóricos, comidas rápida (7).

1.18 Dieta en la Adolescencia

Las comidas en la adolescencia es importante establecer un horario fijo de 5 comidas, teniendo en cuenta:

- En las comidas debe contener: proteínas, grasas insaturadas e hidratos de carbono de baja carga glucémica.
- Realiza tres comidas principales.
- No pasar más de 4-5 horas entre comidas.

| | |
|-------------------------|---|
| Tiempo de comida | Alimentos |
| DESAYUNO | Leche, pan con queso, frutas |
| MEDIA MAÑANA (opcional) | Yogur, frutas, |
| ALMUERZO | Ensaladas de verduras, Arroz Carne / leguminosa (papa, fruta |
| MEDIA TARDE | Leche (o similar) frutas. Galletas sin relleno |
| CENA | Similar al almuerzo, pero en menor volumen(7). |

1.19 Otros menús saludables

- ✓ 1 vaso de yogur descremado con cereal y 1 fruta de estación.
- ✓ 1 vaso licuado de banana con leche descremada y 1 barrita de cereal. 1 vaso de leche descremada fría y 1 turrón.
- ✓ Infusión (café, té o mote cocido) con leche descremada y 2 galletas integral de con queso y mermelada.

Almuerzos

1 milanesa de carne (mediana).

1 plato de verduras multicolores al vapor o ensalada (lechuga, pepino, arvejas, zanahoria). Agregar 1 papa chica fría en la ensalada.

Cenas

Vegetales crudos o cocidos al vapor. 1 huevo duro.

Arroz integral

1 porción de queso.

Control médico en los adolescentes

- ✓ empezar un programa de control del peso.
- ✓ cambiar los hábitos de comer.

- ✓ planificar las comidas y seleccionar los alimentos a comer menos alimentos grasos y evitar, alimentos de poco valor nutritivo.
- ✓ Control de las porciones y consumir menos calorías.
- ✓ aumentar la actividad, física, como caminar y llevar la vida más activo.

1.20 El ejercicio físico en adolescentes.

El deporte y la actividad física se han asociado positivamente con beneficios en la salud tanto en adolescentes como en adultos. El ejercicio físico es uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable. Además de factor protector contra la ganancia de peso, por lo que para mantener un adecuado equilibrio entre la ingesta y el gasto es recomendable realizar la actividad física o deportiva, y actividades cotidianas. La práctica de actividad física durante la adolescencia se asocia con un mejor estado nutricional. De hecho, 30 minutos o más al día implica una reducción del riesgo de presentar desequilibrios nutricionales (4).

1.21 Cuidados de enfermería en adolescentes con sobrepeso

Los profesionales de la salud establecen la importancia de nutrición saludable durante la adolescencia temprana. La dieta y el ejercicio durante estos años fundamentales para el desarrollo. Después de las consultas realizadas se llega a la determinación de que la alimentación de los adolescentes es una inquietud recurrente entre los padres. El rol de enfermería desde la orientación a los padres sobre la alimentación de sus hijos y de qué manera la alimentación afecta en su etapa de crecimiento (21).

Muchos padres cometen el error de obligar a los hijos a terminar el plato, sin tener en cuenta que su necesidad nutricional. Los adolescentes se controlan y comen lo que necesitan: en ciertos momentos comen más alimentos porque los necesitan para crecer y otros comen menos porque tienen menos apetito porque están en un periodo de descanso y crecimiento. Es otro peligro donde la intervención de enfermería en la orientación a los familiares frente a la nutrición de los jóvenes en la alimentación desequilibrada. En la actualidad las bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados, son consumidos diariamente sin revisar el contenido nutricional de los mismos. La comida chatarra, con alto contenido de glúcidos y

azúcares, deben ser consumidos solo eventualmente. Es necesario revisar las etiquetas de los envases y verificar que el valor nutricional es adecuado o no para la nutrición. El exceso de carbohidratos y el desequilibrio con la alimentación pueden ocasionar enfermedades crónicas desde la juventud, como la anemia, la diabetes, el sobrepeso y obesidad, enfermedades cardiovasculares (21).

Por lo cual el rol de enfermería está en la orientación de padres e hijos en cómo mantener una óptima nutrición, allí el profesional es donde trabaja en colaboración, buscando el bienestar nutricional de los adolescentes, en los diferentes niveles de atención (21).

- ✓ Valoración del Estado nutricional.
- ✓ Registro diario de ingesta de nutrientes.
- ✓ Vigilancia de administración de dietas.
- ✓ Terapia Nutricional.
- ✓ Realizar actividades asistenciales en función de las necesidades de cuidados nutricionales detectados.
- ✓ Control del riesgo: enfermedad cardiovascular.
- ✓ Recomendar Asesoramiento nutricional.
- ✓ informar, educar a los adolescentes, padres y educadores, sobre la dieta equilibrada, el ejercicio físico y otros hábitos de vida saludable como prevención de la enfermedad en la adultez (22).
- ✓ Fomentar a la familia realizar actividades en común con el adolescente como: almuerzos familiares, actividad física cotidiana, hacer ir de compras, ayudar en la cocina, recreación, etc.
- ✓ Averiguar e intervenir de forma oportuna con los hábitos alimentarios concernidos con una alimentación inadecuada (22).

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA

Se utilizó la investigación detallada fue de manera bibliográfica para establecer las bases científicas de la investigación que se obtuvieron de revistas, periódicos, libros, manuales, páginas web relacionadas al tema desarrollado.

3.1.2 INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA

La presente investigación es de tipo descriptiva, ya que nos permite detallar acontecimientos y conocimientos en los adolescentes acerca de los alimentos nutritivos con la finalidad de promover la modificación de estilos de vida y fomentar conductas saludables.

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se realizó una investigación con diseño no experimental, pues no se manipulan las variables del estudio, solo se identifican los principales factores de riesgo en el desarrollo del sobrepeso en los adolescentes.

3.3 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Cualitativo: se basó en la aplicación de una entrevista a los representantes, la cual permiten conocer sobre el consumo de la alimentación saludable.

Cuantitativo: Porque se aplicó una encuesta y con ello se obtuvieron datos importantes para esta investigación, los mismos que sirvieron para realizar la tabulación y conocer los niveles de información que tienen los pacientes acerca del tema estudiado, estos datos fueron tabulados en Microsoft Excel.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo conformada por 20 adolescentes de 10 a 15 años, de los

cuales fueron seleccionados 10 adolescentes con problemas de sobrepeso de 10 a 11 años de edad del barrio Saboya militar, Lo cual se trabajó con un grupo específico, con el apoyo de los padres de familia, para que reciban charlas educativas de la alimentación saludable.

1.22 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

El método de investigación aplicado fue científico, ya que todo el proyecto cumple con sus importantes características, como: problemática, justificación, resultados y conclusiones, llegando a plantear soluciones, a través de la capacitación nutricional a adolescentes con sobrepeso, para mejorar la calidad alimentaria.

Analítico – Sintético ya que se realizó un análisis de la información obtenida mediante la aplicación de las encuestas a los adolescentes, para identificar la problemática en particular a través de su desglose, solucionarlo y emitir las respectivas conclusiones.

1.23 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se realizó una encuesta a los adolescentes para identificar qué tipos de alimentos consumen. (Ver pág.68). Con la autorización de padres de los representantes con el consentimiento informado, el objetivo de poder trabajar con los adolescentes sin ningún tipo de problemas. (Ver anexo n°4 pág. 76). Se hizo una encuesta a los padres de familia para conocer como es la alimentación. (Anexo n°5 pág. 78).

También para obtener la información de este trabajo de investigación se utilizó las medidas antropométricas y se elaboró un instrumento de una (**guía educativa**) lo cual se entregó a los representantes para la recolección de la información nutrimental verificar si la alimentación que llevan es saludable y como es la actividad física en su etapa. (Ver anexo n°3 pág. 72).

Y finalmente, para poder analizar los resultados de las charlas dictadas a los adolescentes, se les aplicó una encuesta de satisfacción a los padres de familia (ver anexo 5, pág. 82).

1.24 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS

En la siguiente investigación se realizó la aplicación de una encuesta, donde se pudo determinar que los adolescentes, desconocían sobre las causas que ocasionan una mala alimentación y para el análisis de la información se realizó la estadística porcentual con la ayuda del programa Excel para mostrar los datos mediante tablas respectivos.

Se procedió a realizar el diseño de un Plan Intervención de enfermería que tiene como objetivo desarrollar contenido teórico-práctico que permita dar a conocer sobre la alimentación saludable, enfocándose a la prevención de enfermedades en los adolescentes, en el cual se plantea los siguientes temas a tratar: el sobrepeso los, signos y síntomas, factores de riesgo, tratamientos, como evitar el sedentarismo, realizar actividad física, los tipos de alimentos nutritivos y las porciones adecuadas.

A través de ese método se logró identificar el factor de riesgo, las causas y complicaciones que conlleva el sobrepeso en adolescentes, con estos datos diseñar y ejecutar un plan de intervención de enfermería como solución a la problemática planteada.

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS EMPÍRICOS

Tabla 1: CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS.

| EDAD | MASCULINO | FEMENINO | F (%) | M (%) | OCUPACIÓN |
|-------|-----------|----------|---------|-------|-----------|
| 37 | | 1 | 80% | 20% | DOCENTE |
| 35 | 1 | | | | DOCENTE |
| 33 | 1 | | | | DOCENTE |
| 39 | | 1 | DOCENTE | | |
| 25 | | 1 | MILITAR | | |
| 38 | | 1 | MILITAR | | |
| 21 | | 1 | MILITAR | | |
| 40 | | 1 | MILITAR | | |
| 38 | | 1 | MILITAR | | |
| 46 | | 1 | MILITAR | | |
| TOTAL | 2 | 8 | 80% | 20% | 100% |

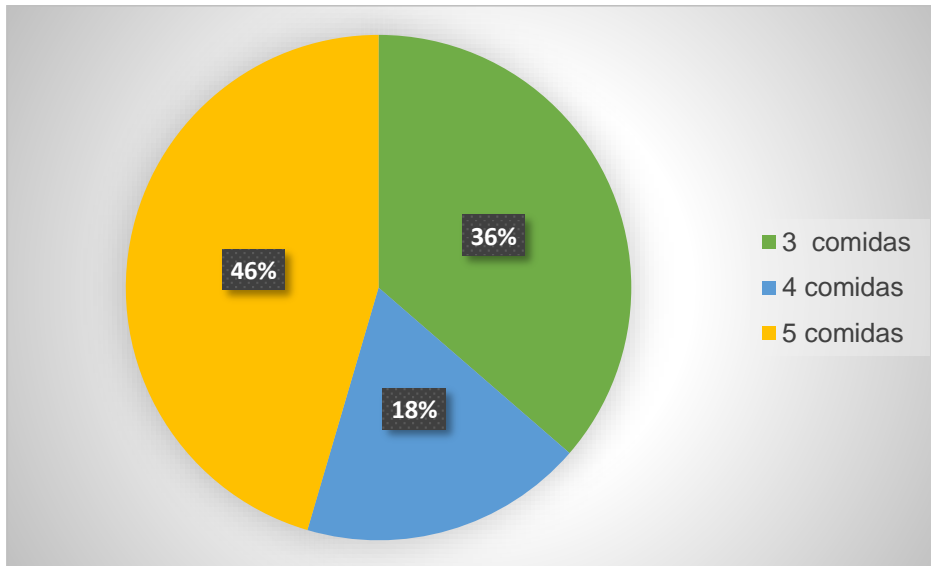
Fuente: encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Realizado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny – investigadora

Análisis: Según los resultados obtenidos se observa que el 80% de los representantes son de sexo femenino y el 20% masculino, la mayoría de padres de familia son profesionales como: militares y docentes. Se observa que los representantes pasan mayor tiempo en el trabajo y los hijos se quedan solos en casa sin control y esto conlleva a que tengan una mala alimentación.

Grafico 1. ¿Cuántas comidas al día ofrece a su hijo en casa?

Gráfico 1: comidas diarias a su hijo en casa.



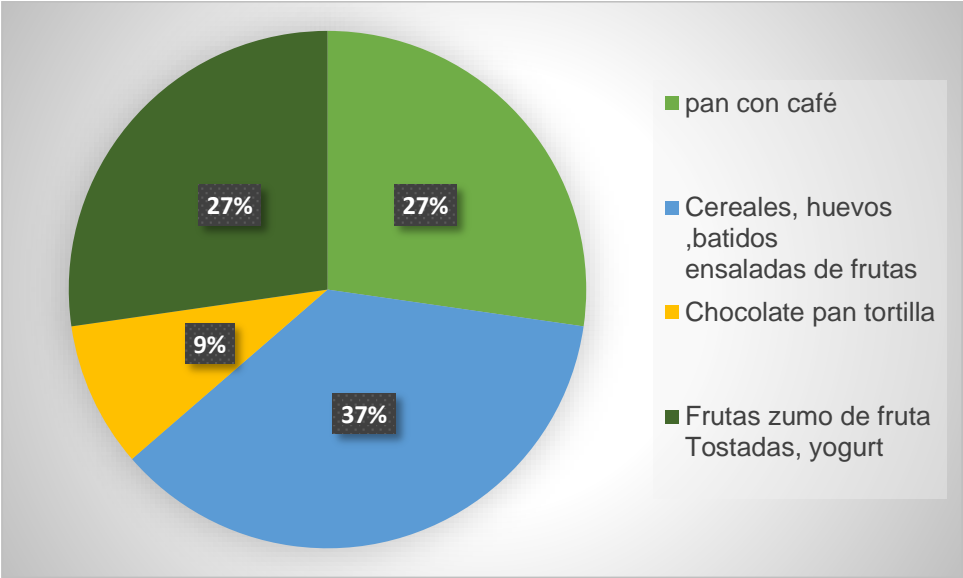
Fuente: encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny - investigación

Análisis: Los resultados expuestos hacen referencia al número de comidas por día que tiene el adolescente se corrobora que el 36 % consume tres comidas al día donde se evidencia que hay falta 2 comidas más para complementar 5 comidas diarias, el 18% cuatro comidas diarias lo que falta un refrigerio más al día, mientras que un 46% consumen 5 comidas al día, lo cual es una respuesta muy satisfactoria porque el número de comidas es adecuada para el aporte de nutrientes y el buen estado de salud.

Grafico 2. ¿Qué tipos de desayuno prepara por las mañanas?

Gráfico 2: tipos de desayuno.



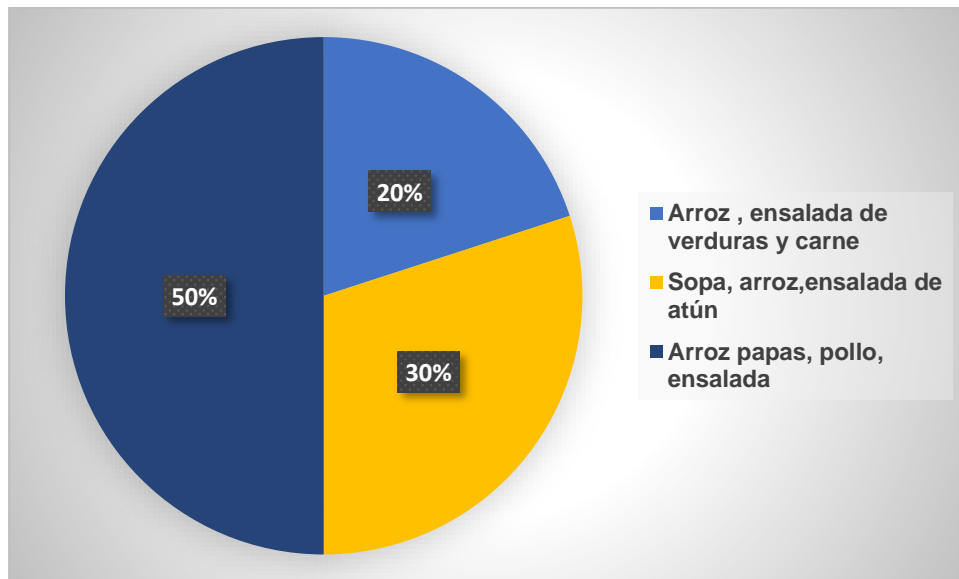
Fuente: encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny - investigadora

Análisis: En base a los datos recolectados, se evidencia que los alimentos consumidos por los adolescentes corresponden a un 27% no consumen alimentos saludables, un 27% si consume alimentos variados, el otro 37 % no tiene suficiente aporte calórico y un 9% no consume alimentos variados, se puede identificar que la dieta es variada, pero ninguno cumple con las porciones adecuadas para lograr el aporte nutritivo que necesitan los adolescentes.

Grafico 3. ¿Qué tipos de almuerzos prepara para su familia con más frecuencia?

Gráfico 3: tipos de almuerzos.



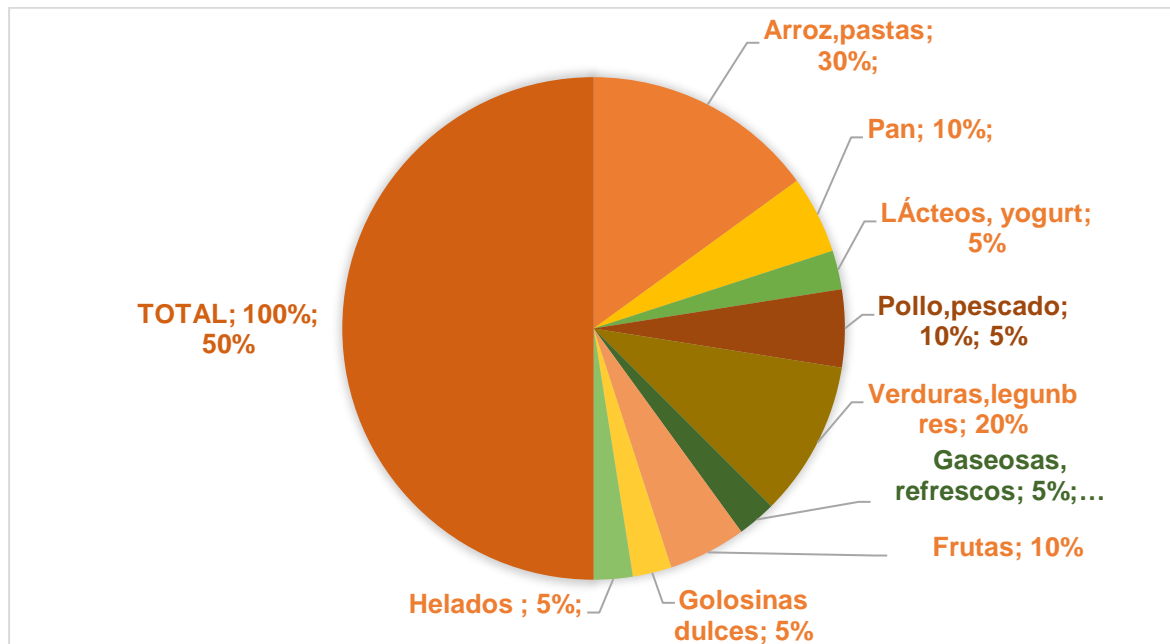
Fuente: encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por Chumap Kukush Nunkaim Fanny. - investigadora

Análisis: En base a los datos obtenidos se evidencian los tipos de almuerzos que preparan los padres de familia donde el 20% consume alimentos variados como verduras, carbohidratos y proteínas, y el otro 30% no consume alimentos variados, mientras que el 50% no consume suficientes nutrientes. Los alimentos que están escogiendo no son adecuados porque se observa que están consumiendo dos tipos de carbohidratos en las comidas principales lo cual constituye un factor de riesgo para el desarrollo del sobrepeso.

Grafico 4. ¿Qué alimentos compra usted cuando va al mercado?

Gráfico 4: alimentos que compra en el mercado



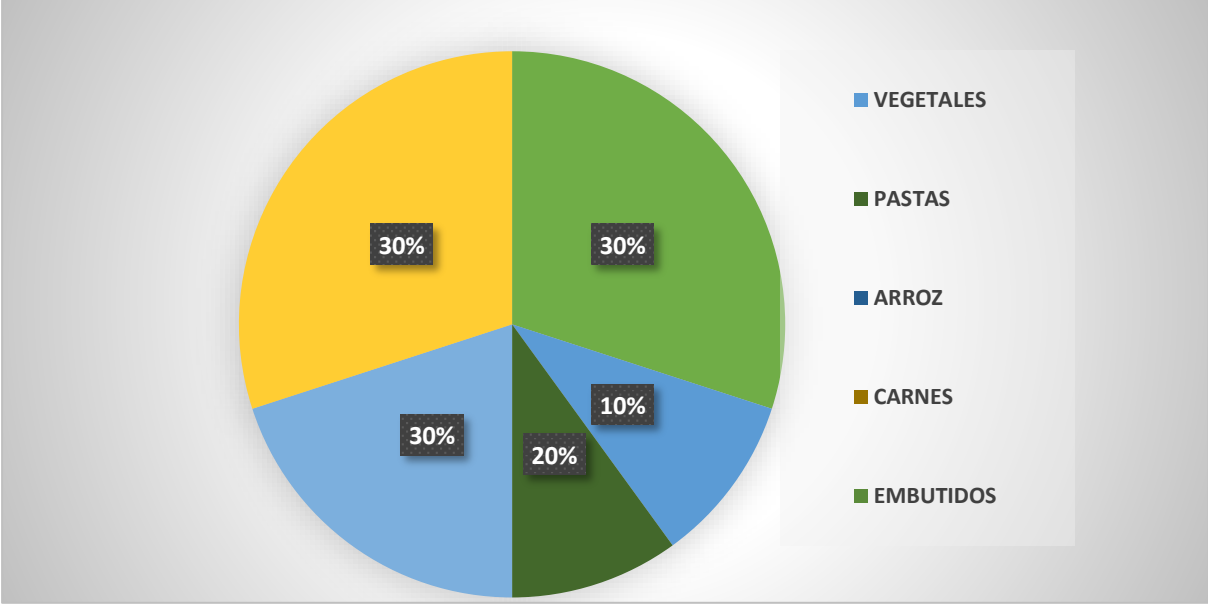
Fuente: encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny -investigadora

Análisis : Según la gráfica se observa que los alimentos que compran los padres de familia, en mayor cantidad son el arroz, pastas con un 30 %, verduras un 20 %, esta adquisición de estos productos ayudan a una alimentación saludable, pero en porciones adecuadas, en mediana cantidad son el pan 10%, pollo y pescado 10% , frutas 10%, y en menor cantidad, lácteos y yogurt 5%, gaseosas y refrescos con un 5%, golosinas y dulces con un 5 % y helado con un 5%, se puede observar un desequilibrio en la adquisición de productos nutritivos y saludables, sumados en total un 50 % de gasto corresponde a alimentos que contienen carbohidratos que llevan al sobrepeso de los adolescentes. Es importancia la intervención de enfermería con la atención primaria en salud a los padres de familia e hijos.

Grafico 5. ¿Cuántas veces a la semana consume su hijo o hija los siguientes alimentos?

Gráfico 5: consumo de alimentos a la semana.



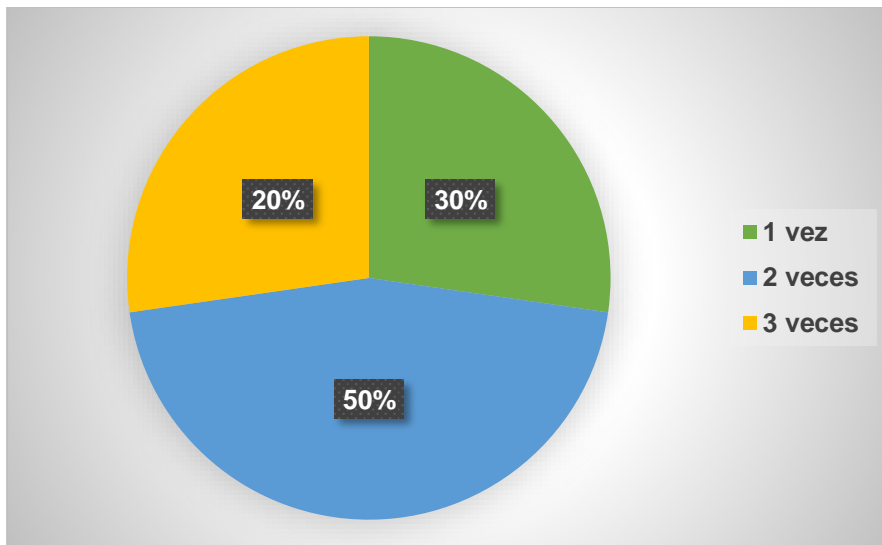
Fuente. Encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny -investigadora.

Análisis: De acuerdo con los resultados se evidencia que el mayor porcentaje con un 30 % ingiere arroz todos los días, seguido de pastas 20%, dentro de las proteínas que consumen se encuentra las carnes 30%, embutidos con un 10 %, mientras que los vegetales consumen en un 10%, es importante que la dieta sea equilibrada porque esto sobrelleva al sobrepeso de ahí la importancia de la educación del grupo de alimentos nutritivos.

Grafico 6 ¿Con que frecuencia consume su hijo/a frutas en casa al día?

Gráfico 6: consumo de frutas al día.



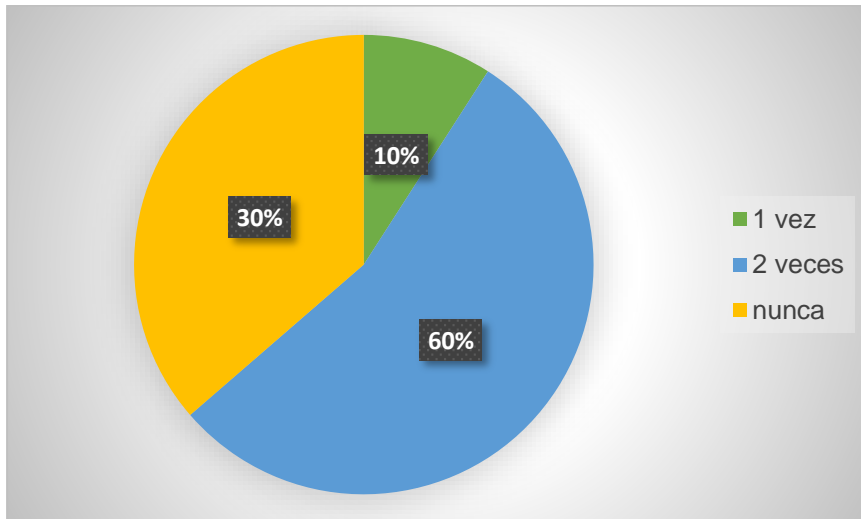
Fuente: encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny –investigadora

Análisis: Como se observa en el gráfico, el 30% consume frutas una vez al día, el 50% consume 2 veces al día y el 20% consumen 3 veces al día, La razón más importante por la que un adolescente debe comer frutas es porque son las mayores fuentes de nutrientes y vitaminas además son ricos en fibra como las frutas ayudan a que el sistema digestivo funcione correctamente.

Grafico 7. ¿Con que frecuencia consume su hijo/a verduras en casa al día?

Gráfico 7: consumo de verduras al día.



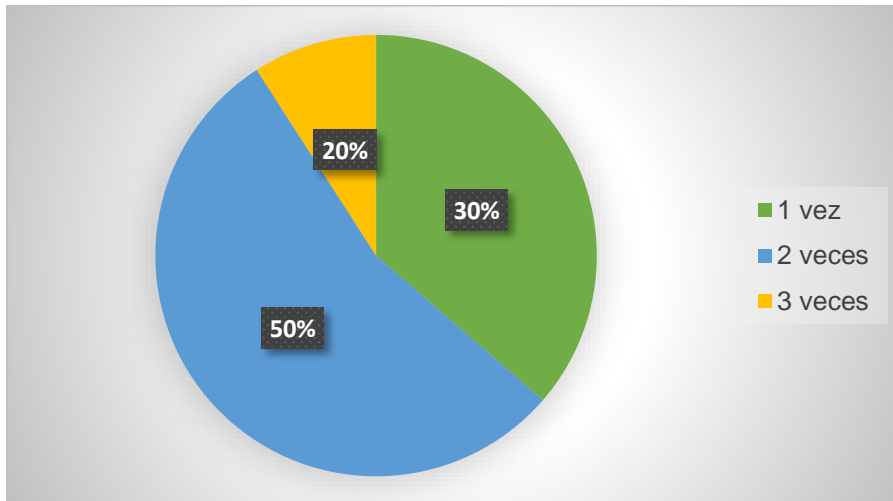
Fuente: encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny –investigadora

Análisis: Como se observa en el gráfico, el 10% nunca consume verduras durante el día, el 60% una vez al día, mientras que el 30% consume 2 veces al día, La razón más importante por la que un adolescente debe consumir verduras, es porque ayuda en el desarrollo además el contenido calórico es muy bajo, ideal en adolescentes con sobrepeso y además prevenir enfermedades como la diabetes, el colesterol y trastornos digestivos.

Grafico 8. ¿Con que frecuencia consume su hijo/a lácteos en casa al día?

Gráfico 8: consumo de lácteos al día.



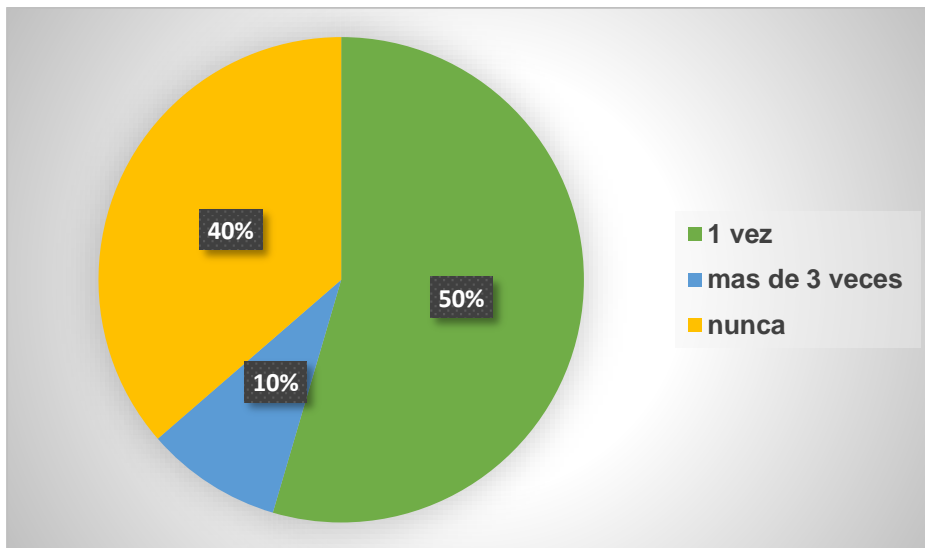
Fuente: encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny -investigadora

Análisis: En el siguiente grafico podemos observar el consumo de lácteos en un día en donde el 50 % consume 2 veces al día, el 30 % 1 vez al día, el 20% tres veces al día. Los productos lácteos son la principal fuente de calcio, contienen micro y macronutrientes, como vitamina A y D, ácido fólico, magnesio y zinc, son fuente de proteínas. Los alimentos básicos durante la primera etapa de la vida, la infancia y adolescencia, es recomendable que se tomen entre tres y cuatro raciones al día, ya que las proteínas contienen fuentes necesarias para el crecimiento y desarrollo, normal de los huesos.

Grafico 9. ¿Con que frecuencia consume su hijo/a dulces/golosinas en casa al día?

Gráfico 9: consumo de dulces al día.



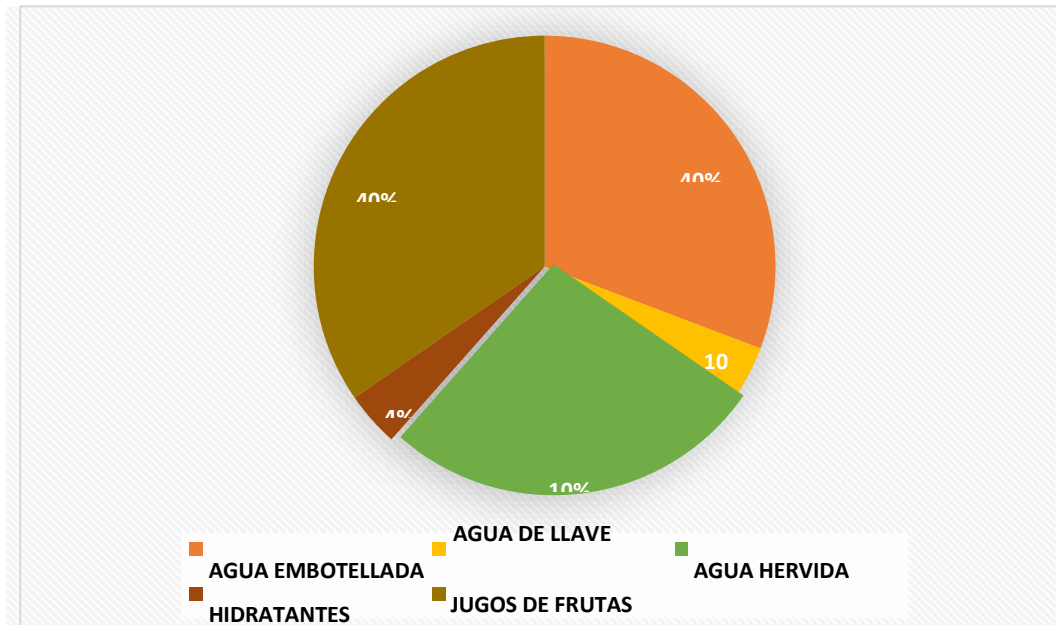
Fuente: encuesta realizada a los padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny -investigadora

Análisis: En el siguiente grafico se detalla con qué frecuencia consumen golosinas los adolescentes al día ,siendo los resultados los siguientes el 50% consume una vez al día, el 40% nunca consume una golosina al día y el 10% más de 3 veces al día, es fundamental explicar los perjuicios del consumo de golosinas , no solo no aporta nutrientes al organismo, puede causar una serie de enfermedades , como sobrepeso, presencia de caries, además sensibilizar a los padres de familia de no dar dulces como recompensa por buena obediencia o en respuesta a una buena acción.

Grafico 10. ¿Qué tipo de líquidos ofrece a su hijo/a al día en casa?

Gráfico 10: consumo de líquidos.



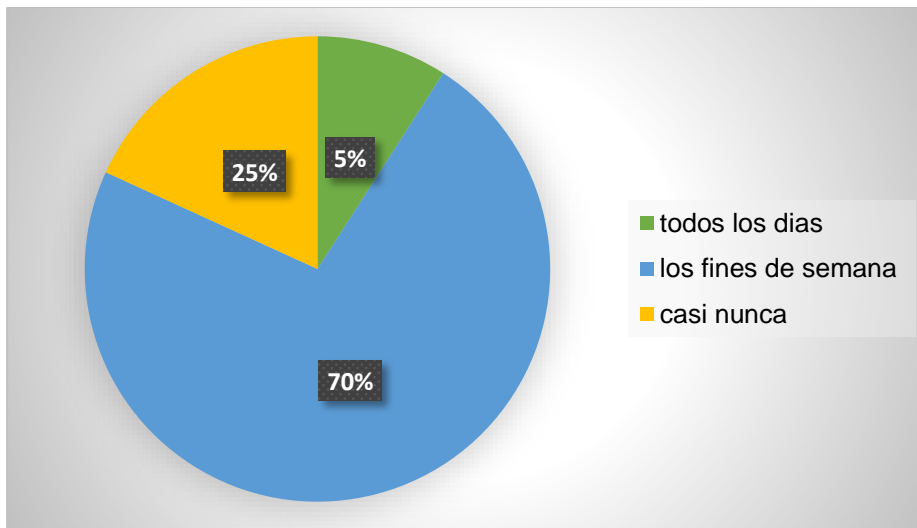
Fuente: encuesta realizada a los padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny -investigadora.

Análisis: En el siguiente gráfico, tenemos los resultados de tipo de líquidos que consumen los adolescentes, 40% corresponde a jugo de frutas, el 40 % agua de botella, el 10% agua de la llave y el 10 % agua que se hizo hervir, 4% agua hidratante. El agua es importante para las funciones vitales: sin comer se puede vivir por varios días, pero sin ingerir agua no. El agua es un mineral primordial en el desarrollo del ser humano, porque gracias a ella se pueden absorber las vitaminas y minerales. Agua que debe tomar un adolescente varía según su edad: 10 - 11 años: 1.4 litros de agua.

Grafico 11. ¿Cuántas veces a la semana salen con su hijo/a hacer alguna actividad física ya sea en el patio de tu casa o en las canchas deportivas de tu barrio?

Gráfico 11: actividad física en la semana.



Fuente: encuesta realizada a los padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny -investigadora.

Análisis: En el siguiente grafico se observa que realizan actividad física, el 70 % los fines de semana, el 25% nunca realizan actividad física, mientras que un pequeño porcentaje que corresponde al 5% realizan actividad física todos los días, Según la OMS, actividad física optima ayuda en el desarrollo de los sistema esquelético, cardiovascular, neuromuscular, es decir, el mecanismo de coordinación y control de los movimientos.

El ejercicio físico ayuda a crear hábitos en el deporte y hábitos de vida saludable y a que ya desde pequeños mantengan un peso corporal saludable.

CAPÍTULO V PLAN DE INTERVENCIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

1.25 TEMA

Educación nutricional en adolescentes con sobrepeso de 10 a 11 años de edad, en el barrio “Saboya militar, cantón Riobamba provincia de Chimborazo, septiembre-diciembre 2021”

1.26 Objetivo

Establecer hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en adolescentes con sobrepeso de 10 a 11 años de edad, en el barrio Saboya militar para prevenir enfermedades.

1.27 Descripción del plan

El sobrepeso en adolescencia es un problema de salud pública que afecta a la mayoría de los países desarrollados. La adolescencia es un ciclo decisivo en el desarrollo del individuo, causando cambios físicos. En cortas edades es un predominante factor en el riesgo de las enfermedades cardiovasculares. La intervención del personal de enfermería juega un papel fundamental en la prevención de la salud del adolescente con sobrepeso. La realización del plan de cuidados es fundamental que permite identificar problemas.

En esta actividad se investigará a los adolescentes de 10 a 11 años con la autorización de los representantes que me permitió identificar los siguientes aspectos:

- Se identificó a los adolescentes que no tienen un buen estilo de vida saludable ya que algunos de ellos, comen alimentos en las calles y otro pasan solos en cuidados de otras personas por motivo que sus padres trabajan esto conlleva a que no tengan una adecuada alimentación.
- También existe problemas de sobrepeso en los 10 adolescentes que participaron en la capacitación. Son sedentarios por falta de actividad física, pasan el mayor tiempo frente a una pantalla en (videojuegos) estos factores ocasionan problemas a los adolescentes.

1.28 PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA

TEMA: ALIMENTACION SALUDABLE.

| JORNADA N°1 | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|--|--|--|-----------------------------------|---------------------------------|--|
| FECHA/ LUGAR | HORARIO | OBJETIVO | TEMA | ACTIVIDADES | MATERIALES | RESPONSABLE | EVALUACIÓN |
| 21/06/20 21 Casa Barrial. | 9:00- 9:30 9:30:10:30 | Integrar a los padres de familia y Adolescentes. | Medidas de bioseguridad. Bienvenida y presentación de los temas a tratar. Dinámica participa y gana. | Indicaciones generales. Formar 2 equipos. Proporcionar globos a los participantes El que más revienta es el ganador. | Sillas Mesas Globos | Fanny Chumap (investigadora) | Mediante la dinámica realizada se logró la integración de los miembros representes y un mejor ambiente de trabajo. |

| | | | | | | | |
|--|----------------|--|---|---|---|------------------------------|---|
| | 10:30-10:40 | | RECESO | | RECESO | | |
| | 10:40 11:20 | Concientizar a padres de familia acerca de la alimentación saludable y como llevar a cabo en el hogar. | Alimentación saludable.(guía pag.8) Beneficios de los alimentos. (guía pag.10,11,12,13 14,15). | Explicación de la temática. | Computadora Infocus guía didáctica | Fanny Chumap (investigadora) | Se logró educar acerca de la importancia de llevar una alimentación saludable. |
| | 11:20 12.00 | Se explicó sobre la pirámide de alimentos. | Pirámide alimenticia: Proteínas Carbohidratos Lácteos Frutas Verduras | Explicación a través de una exposición teórica. | laminas Imágenes de alimentos Computadora | Fanny Chumap (investigadora) | Importancia de cada uno de los alimentos nutritivos según su grupo, y conocimientos de los participantes sobre el aporte nutricional. |

TEMA: SOBREPESO EN ADOLESCENTES.

| JORNADA N°2 | | | | | | | |
|--|----------------|--|-------------------------------------|--|---|---------------------------------|---|
| FECHA/ LUGAR | HORARIO | OBJETIVO | TEMA | ACTIVIDADES | MATERIALES | RESPONSABLE | EVALUACIÓN |
| 22/06/20 21 Casa Barrial. | 9:00- 9:30 | Explicar la importancia de utilizar el plato del buen comer como guía para la elaboración de los alimentos en los padres de Familia. | Conociendo el plato del buen comer. | Taller didáctico de padres de familia y adolescentes previamente investigarán que era el plato del buen comer. En equipos Seleccionarán y recortarán diferentes alimentos para formar el plato del buen comer. | Láminas de frutas Tijeras, Goma Marcadores, Sillas, computadora. Enfocus Sillas Mesas Diapositivas | Fanny Chumap (investigadora) | Se logró aumentar el nivel de Conocimiento sobre la importancia del plato del buen comer a los adolescentes y padres. |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|---|-----------------|--|---|
| <p>9:30 10:30</p> | | | <p>Elaboración de menú saludable.</p> <p>Formas de cocción saludable de los alimentos: al horno, al vapor.</p> | <p>Taller práctico, consiste en colocar los, padres de familia los alimentos que forman el plato del buen comer, de acuerdo a la característica y color que le corresponda, cuando esté integrado, cada grupo formarán menús (desayuno, cena.</p> | <p>De menús</p> | | <p>Se logró a que los adolescentes elijan bien los alimentos a la hora de consumir.</p> |
| <p>10:30 am 10: 50am</p> | | | <p>RECESO</p> | | <p>RECESO</p> | | |

| | | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|--|---|
| | | Se Explicó acerca del sobrepeso. | SOBREPESO: definición. , (Guía pág. 6,7). | Se procedió a explicar los factores de riesgo, Causas Signos síntomas, complicaciones, Prevención. | Infocus Computadora Sillas, mesas. | Se logró que los participantes puedan identificar los factores de riesgo asociados, de esta forma se podrá modificar los estilos de vida a tiempo. |
| | 10:50 am – 11:45 am | Se habló sobre las medidas antropométricas y el IMC. Guía nutricional proporcionar a los padres, información, orientación, Formación. | Peso, Talla IMC en adolescentes. Importancia del control médico. Guía nutricional | Exposición teórica: Definiciones y control Se realizó la entrega de la guía a los padres de familia. | Fanny Chumap (investigadora) | Se logró dar a conocer los conceptos principales de talla y peso y la fórmula para sacar el índice de masa corporal. Fue esencial que los padres de familia tengan, información oportuna que les permita tener más conocimiento de alimentación y nutrición. |

TEMA: CONSIDERACIONES IMPORTANTES A LA HORA DE COMER.

| JORNADA N°3 | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|--|---|--------------------------------|--|------------------------------|--|
| FECHA/ LUGAR | HORARIO | OBJETIVO | TEMA | ACTIVIDADES | MATERIALES | RESPONSABLE | EVALUACIÓN |
| 23/06/2021 Casa Barrial. | 9:00 10:00 | Sugerir a los padres de familia para que favorezcan espacios, amigables, tranquilos y agradables para el momento de la Comida. | Espacios agradables a la hora de comer. | Exposición del tema propuesto. | Computadora Enfocus Imágenes de alimentos saludables pinchos de Frutas. | Fanny Chumap (investigadora) | Se orientó que la Alimentación debe tener un tiempo adecuado, no realizar otras actividades como. Mirar la televisión, utilizar el celular, nada que crea distracción. No presionar o gritar a sus hijos a la hora de comer. |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|--|
| | 10:00 10:20 | | RECESO | | RECESO | | |
| | 10:20 am 11:30 am | Explicar la importancia de actividad física. | <p>Actividad Física</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicio físico ✓ Calentamiento De los músculos. ✓ Ropa adecuada. ✓ Tiempo adecuado de ejercicio físico <p>(guía pag.22,23)</p> | Taller teórico Lluvia de ideas. | Computadora Infocus papelotes | Fanny Chumap (investigadora) | <p>Se brindó información acerca de</p> <p>Las consideraciones generales antes de realizar actividad física.</p> <p>Se logró indicar la importancia de un buen calentamiento y utilizar la ropa adecuada.</p> |

TEMA: SEMAFORIZACIÓN DE ALIMENTOS

JORNADA N°4

| FECHA/ LUGAR | HORARIO | OBJETIVO | TEMA | ACTIVIDADES | MATERIALES | RESPONSABLE | EVALUACIÓN |
|--|-------------------|---|--|---|--|---------------------------------|---|
| 24-06- 2021 Se realizó en el espacio de una escuelita | 9:00 10:30 | Identificar la semaforización de alimentos. Clasificación De alimentos frescos, naturales procesados. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Semáforo de Alimentos ✓ Alimentos procesados ✓ Verde ✓ Amarillo ✓ Rojo | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar los alimentos según el color del semáforo. ✓ Significado de los colores. | Lamina de semáforo, Láminas de productos saludables y procesados. | Fanny Chumap (investigadora) | <p>Se determinó según los colores altos medio y bajo.</p> <p>Del semáforo nutricional.</p> <p>Prevenir problemas salud.</p> <p>Se logró que identifiquen las etiquetas según los colores.</p> |

TEMA: CONSIDERACIONES GENERALES ANTES DE CONSUMIR ALIMENTOS.

| JORNADA N°5 | | | | | | | |
|--|---------------------|---|---|--|---|------------------------------|--|
| FECHA/ LUGAR | HORARIO | OBJETIVO | TEMA | ACTIVIDADES | MATERIALES | RESPONSABLE | EVALUACIÓN |
| 26-06-2021 Se realizó en el espacio de una escolita . | 9:00 am 10:00 am | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar acerca del lavado de las manos antes de consumir los alimentos. ✓ El lavado es necesario para eliminar los restos de tierra u hojas y de químicos Pesticidas. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recomendaciones generales ✓ Importancia Lavado de manos ✓ Como desinfectar las Frutas y verduras. | Se les indico la importancia de lavado de frutas para evitar el riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad o contaminación. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Imágenes de frutas ✓ Verduras ✓ Desinfecta antes ✓ Cloro ✓ Pancartas ✓ Gigantografías. | Fanny Chumap (investigadora) | Se recomienda consumir las frutas y verduras bien lavadas y Desinfectados. |

| | | | | | | | |
|--|----------|--|------------------|-----------------------------------|-----|--------------------|---|
| | 10:00 am | | | | | | |
| | 10:20 am | | RECESO | | | RECESO | |
| | 11:30 am | Crear un ambiente óptimo para la entrega de un refrigerio saludable. | Pincho de frutas | Entrega del refrigerio saludable. | del | Ensalada de Frutas | Fanny Chumap (investigadora) Se logró la acogida esperada de los participantes. Logrando el impacto deseado, acerca de consumir alimentos desinfectados. |

TEMA: EJERCITE CONMIGO.

| JORNADA N°6 | | | | | | | |
|--|----------------------|---|---|---|--|--|--|
| FECHA/ LUGAR | HORA | OBJETIVO | TEMA | ACTIVIDADES | MATERIALES | RESPONSABLE | EVALUACIÓN |
| 27/06/2021 Se realizó en el espacio de la casa barrial. | 08:00 am 08:15 am | Dar la bienvenida a los adolescentes a la realizar actividad física para el control de sobrepeso. | Ejercicio físico. | taller practico Calentamiento de los músculos. | Parlante Música | Fanny Chumap (investigadora) | Se logró un ambiente acogedor y la participación de todos los adolescentes, en el bailo terapia. |
| | 08:15 09:00 | Impartir que la actividad física es importante. | Continuar con los ejercicios. Ejercicio físico | Se realizó los 10 pasos para el calentamiento correcto. | Canción para activar el ánimo y realizar el ejercicio. | Fanny Chumap (investigadora) Fanny Chumap (investigadora) | Se logró la participación de los adolescentes en la actividad física y |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|--|--|---|---------------------|--|--|
| | 09:00 am 09:30 am | Se realizó bailo terapia con los adolescentes. | | Actividad de bailo terapia con todos los adolescentes con problemas de sobrepeso. | Parlante música. | | Se obtuvieron resultados satisfactorios. |
|--|----------------------|--|--|---|---------------------|--|--|

TEMA: BAILA CONMIGO.

| JORNADA N°7 | | | | | | | |
|--|----------------------|--|-------------------------------|---|--|------------------------------|---|
| FECHA/ LUGAR | HORA | OBJETIVO | TEMA | ACTIVIDADES | MATERIALES | RESPONSABLE | EVALUACIÓN |
| 27/06/2021 Se realizó en el espacio de la casa barrial. | 08:00 am 08:15 am | Desarrollar actividad física para el control de sobrepeso. | Ejercicio físico. | taller practico Calentamiento de los músculos. | Parlante Música | Fanny Chumap (investigadora) | Se logró un ambiente acogedor y la participación de todos los adolescentes. |
| | 08:15 09:00 | Impartir que la actividad física es importante. | Continuar con los ejercicios. | Se realizó los 10 pasos para el calentamiento correcto. | Canción para activar el ánimo y realizar el ejercicio. | | Se logró la participación de los adolescentes en la actividad física y |

| | | | | | | | |
|------------|----------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------------------|--|---|
| 27/06/2021 | 09:00 am 09:30 am | Se realizó bailo terapia con los adolescentes. | Ejercicio físico | Actividad de bailo terapia con todos los adolescentes con problemas de sobrepeso. | Parlante música Computadora | | Se obtuvieron resultados satisfactorios donde demostraron mucho interés al realizar ejercicio físico, y bailo terapia. |
| | | Crear un ambiente óptimo para la clausura del plan de intervención. | Clausura Encuesta de satisfacción. | Entrega de la encuesta de satisfacción. Anexo # 5 pág. 86 | Hoja Esfero | | Se logró la acogida esperada de los participantes logrando el impacto deseado con la aplicación del plan de intervención de enfermería. |

Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny

1.29 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Informe de los resultados obtenidos

Fecha: 21-06-2021

PRIMERA JORNADA EDUCATIVA: Durante la primera jornada se dio la bienvenida a todos los participantes, utilizando todas las medidas de bioseguridad.

Se realizó la dinámica para integrar al grupo de adolescentes, se trató de reventar los globos formado equipos de tres, los primeros en reventar los globos fueron los ganadores, donde se divertieron todos los integrantes en esta actividad realizada.

Se socializo con los padres de familia, sobre la capacitación que se va a llevar a cabo en el transcurso de los días, solicitando la participación de los adolescentes y representantes.

En la primera jornada se les explico, sobre la importancia y beneficios de una alimentación saludable, pirámide alimenticia, como varían según el orden que están compuestos por: proteínas, carbohidratos, lácteos, frutas, vegetales, verduras, leguminosas, grasas, azucares. Al finalizar se precedió a realizar una ronda de preguntas, acerca del tema expuesto se aclaró dudas e inquietudes a los padres y adolescentes después de la charla realizada.

Fecha: 22-06-2021

SEGUNDA JORNADA EDUCATIVA: Se desarrolló un taller práctico del plato de buen comer y elaboración de menú saludable, los tipos de cocción. Se trabajó en grupos de tres, tenían que recortar, pegar y seleccionar el menú de comidas como desayuno, almuerzo y merienda que sean nutritivos y saludables, con la ayuda de los representantes y adolescentes que cooperaron se observó que equipo organizó y seleccionó de mejor manera el plato de buen comer.

Se aclaró sobre las causas principales que ocasiona el sobrepeso como la mala alimentación, sedentarismo y falta de ejercicio físico. También se explicó cómo se debe prevenirlas a tiempo. En base a los datos del peso y talla se explicó cómo sacar el índice de masa corporal.

Se explicó también sobre la importancia de mantener un peso ideal, en los adolescentes con sobrepeso. Al finalizar se les proporcionó a los padres de familia, una guía educativa con todos los contenidos importantes, claros y precisos acerca del tema. Los menús y actividad física que deben realizar los adolescentes con frecuencia.

Fecha: 23-06-2021

TERCERA JORNADA EDUCATIVA: En esta actividad participaron los representantes donde se enfatizó la importancia de un espacio tranquilo y agradable a la hora de comer en familia.

Se trabajó con un taller práctico de actividad física, para evitar el sobrepeso, recomendamos realizar actividades como: ciclismo, natación, básquet, fútbol, correr, saltar para así evitar el sedentarismo.

Realizamos el calentamiento de los músculos durante 10 minutos, en ello se utilizó música de baile terapia, donde empezamos a bailar junto con los participantes, demostraron mucho entusiasmo y motivación. Al finalizar la charla educativa se brindó un refrigerio saludable y se logró contribuir al cambio de estilo de vida de los participantes.

Fecha: 24-06-2021

CUARTA JORNADA EDUCATIVA: En esta jornada se les dio a conocer, sobre la semaforización de los alimentos procesados, acerca de los contenidos de cada uno de los productos que compran, se educó como observar en las casas comerciales el contenido calórico. Y se les concientizó para que puedan adquirir alimentos basados en este semáforo que por lo general deben estar entre bajo y medio.

Alto en grasa

Medio en azúcar

Bajo en sal

No contiene grasa

no contiene azúcar

Se realizó la presentación de diapositivas de los alimentos saludables y procesados y la semaforización según los colores. Los adolescentes seleccionaron los alimentos según su escala de colores. Mediante estas actividades se logró enfatizar en la selección apropiada de los alimentos.

Fecha: 25-06-2021

QUINTO JORNADA EDUCATIVA: Durante el desarrollo de esta jornada se realizó un taller práctico del lavado de manos, se explicó la definición y el procedimiento de la misma forma, se educó acerca del lavado de todos los alimentos antes de consumir para eliminar pesticidas y bacterias.

Se les explicó que existen alimentos que requieren de una mayor desinfección como las fresas, espinacas, manzanas, uvas, duraznos, cerezas, peras, tomates, apios, papas y pimientos. Con estas actividades se logró prevenir la contaminación de los alimentos y llevar una higiene adecuada.

Fecha: 27/06/2022-sexto día y séptimo día.

SEXTA Y SÉPTIMA JORNADA EDUCATIVA

Durante las dos últimas jornadas se trabajó con dos temas “ejercítate con migo” y “baila conmigo”. Luego de dar la cordial bienvenida se trabajó, el taller práctico de actividad física donde se dio en primera instancia el calentamiento de los músculos durante 10 minutos.

Los pasos de calentamiento que realizamos:

- Inclinación del cuerpo y giros
- Inclinación del tronco
- Rotación de caderas
- Rotación de brazos
- Rotación de antebrazos
- Rotación de muñecas

Los adolescentes participaron con mucho entusiasmo y demostraron interés hacia la actividad y también se les recomendó que sus tiempos libres realizaran alguna actividad recreativa o deportiva y dejar el sedentarismo un lado, activar el cuerpo y mente para el bienestar de su salud y prevenir enfermedades a temprana edad.

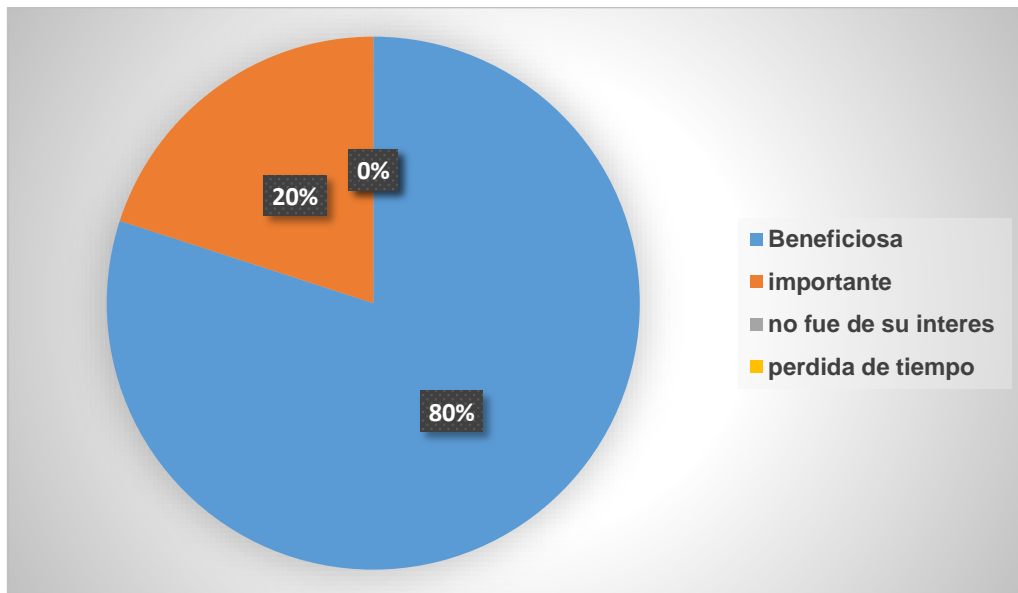
Al final de la jornada educativa se realizó una ronda de preguntas con temas generales, se obtuvo un resultado satisfactorio ya que las respuestas en su totalidad fueron correctas. Se agradeció por la participación y se brindaron recomendaciones para cuidar su salud. Con estas actividades se logró fomentar el ejercicio de una forma dinámica y divertida, logrando la aceptación de la población en estudio.

1.30 Encuesta de satisfacción

La encuesta fue realizada a los padres de familia que pertenecen al barrio Saboya Militar.

1.- ¿Usted considera que la capacitación recibida sobre la alimentación saludable fue clara?

Gráfico 12: capacitación fue clara y precisa.



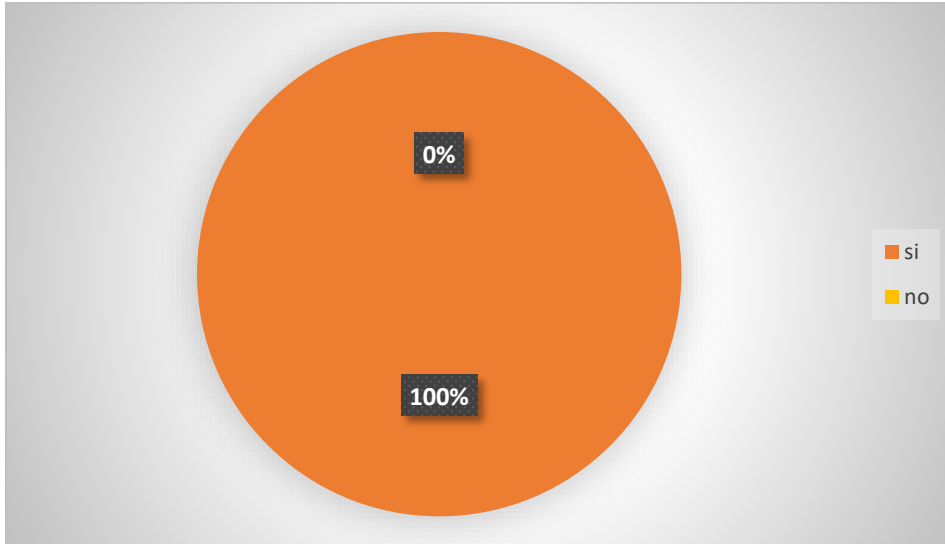
Fuente: encuesta realizada a los padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny – investigadora

Análisis: de los 10 padres de familia de la encuesta de satisfacción se obtuvo los siguientes resultados 8 padres de familia corresponden a los 80% que se beneficiaron de recibir la capacitación y los 2 padres de familia corresponden al 20% que les pareció un tema muy importante.

2.- ¿La capacitación sobre los problemas de sobrepeso en los adolescentes de 10 a 11 años de edad, logro incrementar su interés y conocimientos de los alimentos nutritivos?

Gráfico 13: problemas de sobrepeso.



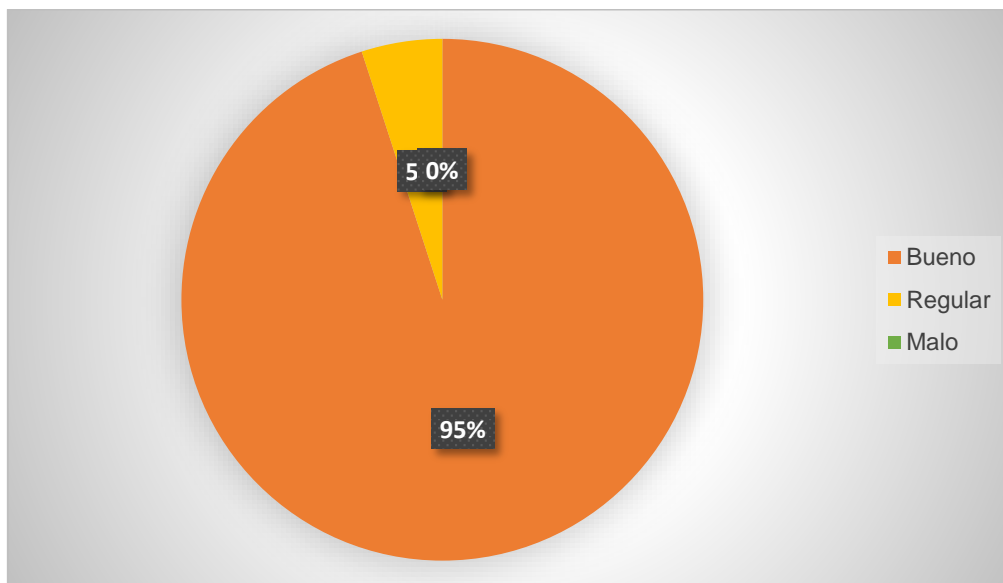
Fuente: encuesta realizada a los padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny – investigadora

Análisis: La encuesta de satisfacción a los 10 padres de familia se obtuvo los siguientes resultados el 100% aseguran que la capacitación les sirvió de mucha ayuda para conocer más sobre el beneficio de alimentos saludables y como realizar la actividad física con frecuencia. Para el bienestar de los adolescentes y evitar sobrepeso a temprana edad.

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

Gráfico 14: material educativo.



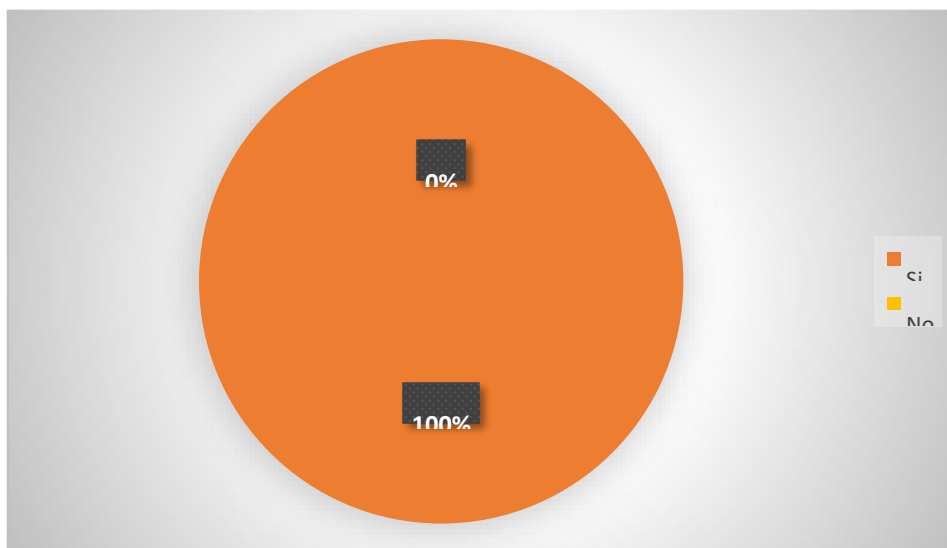
Fuente: encuesta realizada a los padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny – investigadora

Análisis: de los 10 padres de familia de la encuesta de satisfacción se obtuvo los siguientes resultados 8 padres corresponden al 95% aseguran que la capacitación fue muy interesante clara y precisa, pudieron entender muy bien con los materiales expuestos y utilizado durante la actividad realizada. Mientras que 2 padres corresponden al 5% le pareció de una manera regular.

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

Gráfico 15: recomendaría la capacitación.



Fuente: encuesta realizada a los padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny – investigadora

Análisis: cómo podemos observar el 100% de los representantes del barrio Saboya Militar respondieron que si recomendaría a otros padres de familia que reciban capacitaciones sobre la alimentación saludable para prevenir el sobrepeso en adolescentes de 10 a 11 años de edad.

2 CONCLUSIONES

- Con los resultados obtenidos se identificó los hábitos alimentarios que llevan los adolescentes es inadecuado, se destacó el consumo elevado de carbohidratos, pastas y comida rápida, un consumo reducido de legumbres, verduras y frutas; además una distribución inadecuada de alimentos que se brindan con frecuencia.
- Se concluyó que las principales causas para el sobrepeso en los adolescentes estudiados son una alimentación poco nutritiva, el sedentarismo y los hábitos de vida no saludables, el acceso descontrolado al televisor, video juegos, por lo cual debe existir un seguimiento y control del estado nutricional y evitar desencadenamiento de enfermedades.
- Se ejecutaron acciones de enfermería con temas relacionados como los grupos de alimentos su aporte de nutrientes al organismo, así como un taller práctico donde los adolescentes realizan actividad física y se trabajó con los padres de familia un taller práctico de menús, saludables y formas de cocción, proporcionándoles una guía educativa con contenidos importantes. El nivel de satisfacción obtenido en esta capacitación fue del 100% entre muy satisfecho, evidenciando la total aceptación de los temas impartidos y las técnicas aplicadas.

3 RECOMENDACIONES

- Se recomienda la participación del centro de salud en este tipo de investigación ya que este, crea una fuente confiable de datos del barrio, útiles para la promoción de salud.
- Sugerir e implementar estrategias y estudios de investigación en las áreas rurales y urbanas por parte de Universidades, Institutos y casa de Salud donde se forman a los profesionales que impartan los conocimientos adquiridos y brinden la información necesarios sobre cómo prevenir sobrepeso en adolescentes y llevar, un estilo de vida saludable evitando complicaciones a futuro.
- Proponer a la institución realizar más la investigación sobre el sobrepeso, utilizar esta guía alimentaria para aumentar el nivel de conocimiento, acerca de los grupos de alimentos, su aporte calórico y las porciones necesarias según su edad y prevenir complicaciones en la salud de la familia.

4 BIBLIOGRAFÍA

1. ¿Qué es la adolescencia? | UNICEF [Internet]. [cited 2022 Jan 25]. Available from: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
2. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [cited 2021 Jun 16]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet]. [cited 2021 Jun 15]. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-topromote-healthy-food-in-public-facilities>
4. MSP, INEC, OPS/MSP. Encuesta STEPS Ecuador 2018 - Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. Minist Salud Publica [Internet]. 2018;1–66. Available from: <https://www.salud.gob.ec/wpcontent/uploads/2020/10/INFORME-STEPS.pdf>
5. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición se presenta este miércoles – Ministerio de Salud Pública [Internet]. [Cited 2021 Jun 16]. Available from: <https://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-sepresenta-este-miercoles/>
6. 35,4% de niños y niñas tienen sobrepeso y obesidad en Ecuador - Salud [Internet]. [Cited 2021 Oct 17]. Available from: <https://www.laprensa.com.ec/obesidad-infantil-en-chimborazo/>
7. Jiménez V. Universidad Nacional De Chimborazo. Ejercicios Core en la i incontinencia Urinaria del adulto mayor. 2019; 57.
8. CEPAL U. El derecho a la alimentación saludable de los niños y niñas de América Latina y el Caribe Contenido. 2018; Available from: <https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/43369/4/Boletindesafios21.pdf>
9. Problemas de salud más frecuentes en la adolescencia temprana | Las aventuras de Kenko [Internet]. [cited 2022 Jan 25]. Available from: <https://www.quironsalud.es/kenko/es/11-14-anos/problemas-salud-frecuentes-adolescencia-temprana>

10. Ministerio de salud pública de Ecuador. Guía De Alimentación, Nutrición Y Actividad Física Para Docentes. Minist Salud Pública [Internet]. 2016; 85.
11. Sobrepeso E. DEFINICIÓN DE SOBREPESO.
12. Organización Mundial de la Salud. Establecimiento de áreas de acción prioritarias para la prevención de la obesidad infantil. Bibl OMS [Internet]. 2016;88. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/tools/es/>
13. Ximena Raimann T. Obesidad y sus complicaciones. Rev Médica Clínica Las Condes. 2011 Jan 1;22(1):20–6.
14. De E, En G, De C, Salud LA, Sanny D, Canosa A, et al. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL SISTEMA DE POSGRADO [Internet]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2018 Dec [cited 2020 Nov 24]. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/12166>.
15. Sobrepeso y obesidad | NHLBI, NIH [Internet]. [cited 2022 Jan 26]. Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/sobrepeso-y-obesidad>
16. Guzmán Y Valle E, Máter A, Nacional M, De Agropecuaria F, Nutrición Y, Profesional E, et al. UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes.
17. Adolescentes de 12 a 14 años | Alimentación Saludable [Internet]. [cited 2022 Jan 27]. Available from: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-12-14-anos-0>.

5 ANEXO N° 1 (IMC) EN ADOLESCENTES

Tabla 2: de medidas antropométricas (IMC).

| Pacientes | Edad (Años) | Peso (Kg) | Talla (cm) | IMC | Clasificación |
|-------------------|----------------|--------------|---------------|------|---------------|
| 1.Paciente uno | 11 | 47 | 1,44 | 22.6 | sobrepeso |
| 2.Paciente dos | 10 | 50 | 1.48 | 22.8 | sobrepeso |
| 3.Paciente tres | 10 | 51 | 1.50 | 22.6 | sobrepeso |
| 4.Paciente cuatro | 11 | 46.2 | 1.44 | 22.2 | sobrepeso |
| 5.Paciente cinco | 10 | 43 | 1.40 | 21.9 | sobrepeso |
| 6.Paciente seis | 10 | 44 | 1.45 | 20.9 | sobrepeso |
| 7.Paciente siete | 11 | 50 | 1,48 | 22.8 | sobrepeso |
| 8.Paciente ocho | 11 | 48 | 1,43 | 23.4 | sobrepeso |
| 9.Paciente nueve | 11 | 54.6 | 1.56 | 22.4 | sobrepeso |
| 10.Paciente diez | 10 | 46 | 1.44 | 22.1 | sobrepeso |

Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

5.1 ANEXO N° 2 ENCUESTA A LOS ADOLESCENTES

Pregunta # 1 de encuesta ¿Qué alimentos consume usted?

- Brócoli, acelga, col, espinaca ()
- Frutas: uva, manzana, pera ()
- Lácteos: queso, yogurt ()
- Papas fritas, hamburguesas, gaseas. ()
- Pan arroz, galletas, fideos, instantáneos ()

Pregunta # 2 de encuesta ¿Cuánto tiempo pasa en el televisor, o en el video juego

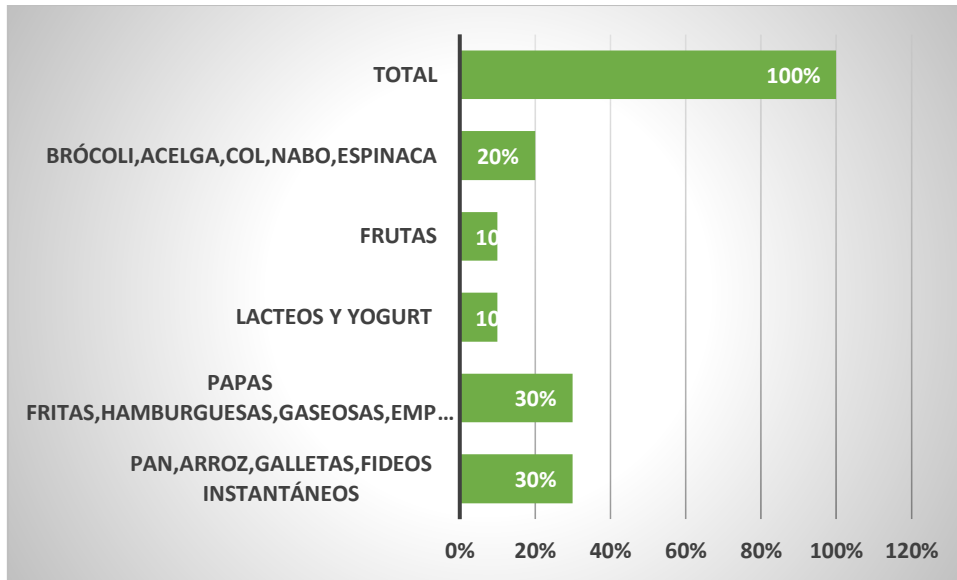
(FREE FIRE)?

- 1 hora ()
- 2 horas ()
- Más de 2 horas ()
-

Pregunta # 3 de encuesta ¿usted realiza ejercicio físico?

- SI ()
- NO ()

Pregunta # 1 de encuesta ¿Qué alimentos consume usted?

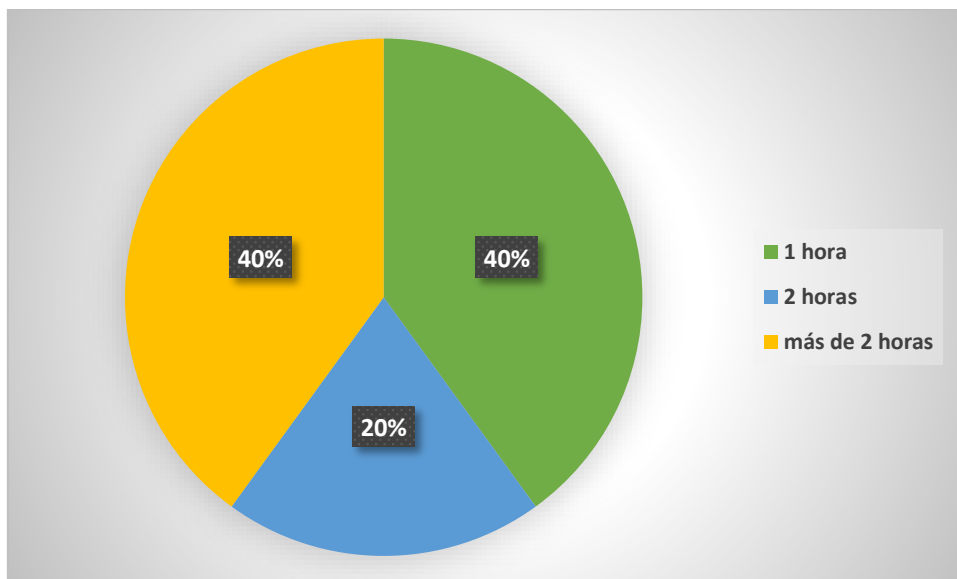


Fuente: encuesta realizada a los adolescentes del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny –investigadora

Análisis: Según la gráfica se observa que los alimentos que consumen los adolescentes, en mayor cantidad corresponde a los carbohidratos con un 60%, mientras que 40 % se divide en 20% verduras y legumbres, 10% frutas, 10% lácteos y verduras, considerando un factor de riesgo muy importante para el desarrollo del sobrepeso, y enfermedades cardiovasculares a futuro. Las actividades de ejecución están encaminadas a desarrollar cambios en la conducta para una dieta saludable y formas creativas para desarrollar el gusto por los alimentos sanos.

Pregunta #2 de encuesta ¿Cuánto tiempo pasa en el televisor, o en el video juego (FREE FIRE)?

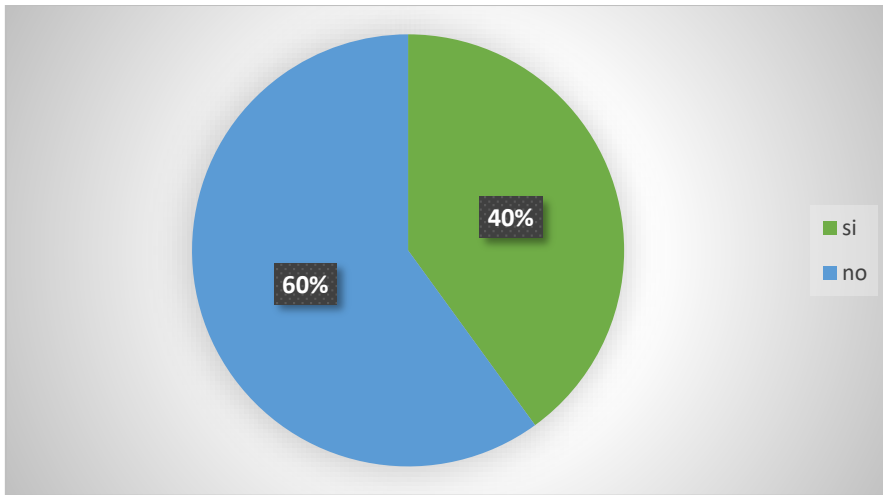


Fuente: encuesta realizada a los adolescentes del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny –investigadora

Análisis: Como se observa en el gráfico al tiempo que los adolescentes pasan en el televisor corresponde a un 40% más de 2 horas, siendo un resultado alarmante, ya que es indicativo de sedentarismo, el otro 40% pasa 1 hora y el 20% 2 horas, esta actividad si no es contralada por los padres de familia puede acarrear no solo problemas de peso, sino a desarrollar malos comportamientos en los adolescentes.

Pregunta # 3 de encuesta ¿Usted realiza ejercicio físico?



Fuente: encuesta realizada a padres de familia del barrio Saboya Militar

Elaborado por: Chumap Kukush Nunkaim Fanny -investigadora

Análisis: En base a los datos obtenidos se verifica que el 60% de los adolescentes no realizan actividad física, solo un 40% de los adolescentes si realizan actividad física, esta actividad es fundamental para reducir el riesgo de desarrollar algunas enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión y a mantener el cuerpo en un peso saludable en los adolescentes en estudio.

5.2 ANEXO N° 3: GUÍA DIDÁCTICA



GUÍA PARA LA FAMILIA

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Introducción..... | 4 |
| Capítulo 1. Objetivo | 5 |
| Capítulo 2. adolescencia..... | 6 |
| Sobrepeso en la adolescencia..... | 7 |
| Alimentación saludable..... | 8 |
| Gráfico de la alimentación saludable..... | 9 |
| Capítulo 3. Grupos de alimentos..... | 10 |
| • Grupo de alimentos cereales, tubérculos..... | 11 |
| • Grupo 3 alimentos de origen vegetal..... | 13 |
| • Grupo 4 leguminosas..... | 14 |
| • Planificación y selección de alimentos..... | 16 |
| • Cocción saludable..... | 17 |
| • Cocción saludable..... | 18 |

Página 2

GUÍA PARA LA FAMILIA

- Ejemplos de desayunos saludable.....19
- Almuerzo saludable.....20
- Merienda saludable.....21
- Ejercicio físico.....23
- Recomendaciones.....24

Página 3

GUÍA PARA LA FAMILIA

INTRODUCCION


Una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de los adolescentes, permitiéndole cumplir con sus funciones acorde a su edad, es por esto que como madres y padres debemos brindar a nuestros hijos e hijas una mejor alimentación e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable, previniendo problemas y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, problemas de corazón, entre otras(1).

Es esencial que los padres y madres de familia tengan información oportuna que les permita educar a sus hijos e hijas en alimentación y nutrición ya que en el hogar donde los adolescentes aprenden patrones de comportamiento y de alimentación(1).

Página 4

GUÍA PARA LA FAMILIA

OBJETIVO: El propósito de este documento es proporcionar una educación acerca de la alimentación adecuada en adolescentes con sobrepeso y evitar complicaciones en su salud.



Página 5

GUÍA PARA LA FAMILIA

LA ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, se dividen en dos fases: adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años (3).


El número de adolescentes de edades comprendidas entre los 10 y los 19 años que presentan sobrepeso y obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios, si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad(3).

SOBREPESO EN LA ADOLESCENCIA

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, provocando enfermedades cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor y efectos psicológicos(2).

Página 6

GUÍA PARA LA FAMILIA



- Las razones que desencadenan estas enfermedades se relaciona con el alto consumo de alimentos azucarados, altos en grasas y falta de actividad física.

El programa mundial de alimentos en ECUADOR, indica que la comida chatarra y procesada esta ganando la batalla a la dieta balanceada, debido a la publicidad de las empresas para seducir a las personas. Esto se contrapone con la falta de promoción de alimentos saludables y la difusión de las consecuencias que conlleva la mala nutrición(2).

¿COMO EVITAR EL SOBREPESO Y OBESIDAD?

Dieta balanceada y ejercicio son las dos herramientas más importantes para evitar estas enfermedades(4).

Página 7

GUÍA PARA LA FAMILIA

Alimentación saludable

La Organización mundial de la salud dice que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición, enfermedades no transmisibles (como la diabetes, las cardiopatías, el cáncer o los accidentes cerebrovasculares). Unos hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida, siendo la lactancia materna primordial para un crecimiento sano(1).

- La ingesta calórica siempre debe estar en consonancia con el gasto calórico. El aumento de los alimentos procesados y los cambios en los estilos de vida han conseguido que se cambien los hábitos alimentarios. En este momento se consumen más alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, grasas de tipo trans, azúcares libres y por supuesto más sal. A eso hay que añadir que muchas personas no comen la cantidad recomendada de frutas, verduras y fibra(1).

Página 8

GUÍA PARA LA FAMILIA

Para que la familia tenga una alimentación saludable y cumpla con las características de la misma, se debe aplicar las siguientes sugerencias:



Consumo diarioamente
 Frutas y verduras
 Consumo agua segura como bebida principal
 Mantenga los horarios de cinco tiempos de comida: desayuno, refrigerio a media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda.
 Aproveche el tiempo de comida como espacio para la convivencia familiar.
 (Cheque en reuniones familiares alimentos saludables como frutas y hortalizas)
 (Selecciona alimentos y bebidas naturales, y alimentos procesados que contengan menor cantidad grasas, azúcares y sal).
 Evite en la licuadora alimentos saludables como frutas, lácteos semidescremados, cereales, leguminosas.

Desayuno, Media mañana, Almuerzo, Merienda, Media tarde

Página 9

GUÍA PARA LA FAMILIA


GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupo 1: Verduras, frutas y hortalizas

Las verduras de color verde intenso y amarillo contienen betacaroteno que son sustancias que se transforman en vitamina A en el organismo.

Las verduras frescas aportan con vitamina C, ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas.

Se debe consumir dos porciones diarias de verduras y hortalizas en diferentes preparaciones (1).



Página 10


GUÍA PARA LA FAMILIA

Grupo 2: Cereales tubérculos y plátanos

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas, proporcionan la mayor parte de energía que se necesita para mantenerse sano y un normal crecimiento.

Los cereales integrales son los que han sido menos procesados y contienen mayor cantidad de nutrientes y fibra, ayudan a la digestión y a disminuir el colesterol en la sangre entre otras.

Los tubérculos como papas, ocas, camote, melloca, zanahoria blanca, también aportan energía(1).





Página 11

GUÍA PARA LA FAMILIA

GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupo 3: Alimentos de origen animal y leguminosas

Representan la fuente principal de proteína de la dieta, son importantes para formar y reparar tejidos, los alimentos de origen animal: son; Lácteos, huevos, carnes, pescados, mariscos y vísceras(1).



- **Lácteos**

Para crecer un niño necesita consumir 3 tazas de leche o cualquiera de sus equivalencias o derivados.


Los lácteos son la leche y sus derivados como yogurt, queso y queso que aportan proteínas de buena calidad(1).

Página 12

GUÍA PARA LA FAMILIA

- **Huevos**

Los huevos aportan proteínas de buena calidad y a que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede elaborar. Ayudan al crecimiento de los adolescentes(1).



- **Carne**

Las carnes aportan con varios nutrientes de buena calidad como las proteínas que ayudan a desarrollar los músculos; el hierro para la formación de glóbulos rojos de la sangre y del músculo, que además previene enfermedades como la anemia; ayudan a una mejor concentración en los estudios.

Contiene también vitaminas del complejo B que sirve para fortalecer el sistema nervioso y para utilizar la energía de los alimentos(1).


Página 13

GUÍA PARA LA FAMILIA

GRUPOS DE ALIMENTOS

- **Leguminosas**

Las leguminosas como frijol, lenteja, chícharo, haba, arveja, garbanzo, soja son vegetales que generalmente se producen en vaina y que se secan para almacenarlos por mayor tiempo. Proveen al organismo proteínas de origen vegetal y para mejorar su calidad se recomienda combinarlos con cereales(1).



- **Agua**

Es un elemento fundamental para la vida, ya que interviene en todas las funciones que realiza el organismo, transporte y absorción de vitaminas y minerales, evita el estreñimiento y mantiene hidratada la piel(1).

Evite el consumo frecuente de bebidas azucaradas o comerciales como refrescos o gaseosas, se recomienda una ingesta diaria de agua natural (8 vasos aproximadamente).

Página 14


GUÍA PARA LA FAMILIA

ALIMENTOS QUE HAY QUE UTILIZAR EN PEQUEÑAS CANTIDADES

- **Grasas y aceites**


Son importantes para el normal funcionamiento del organismo, es necesario un consumo equilibrado, es decir no debe presentar déficit o exceso. Proporcionan mayor cantidad de energía que los otros nutrientes.

El excesivo consumo causa problemas como sobrepeso, obesidad, colesterol elevado que ocasiona enfermedades como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer(1).



- **Azúcares**

Se les conoce como azúcares al azúcar común, miel, panela. Estos alimentos aportan calorías y el consumo en exceso afecta la salud, daña la dentadura y se acumula en forma de grasa produciendo sobrepeso y obesidad(1).




Página 15

GUÍA PARA LA FAMILIA

PLANIFICACION, SELECCIÓN Y PREPARACION DE ALIMENTOS.

- Se debe involucrar a los adolescentes en la selección y preparación de la comida, ya que esto ayuda a motivarlos para que tomen buenas decisiones sobre los alimentos que deben consumir.

Tener buena higiene, ser creativos con la preparación de los platos, combinándolos adecuadamente asegurará que la niña y/o niño consuma una alimentación saludable(3).




Página 16


GUÍA PARA LA FAMILIA

UTILICE MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES


- **Hervido:** consiste en dejar el agua a punto de ebullición y en ese momento agregar el alimento.



- **Al vapor:** consiste en utilizar una olla con un poco de agua hirviendo donde se coloca otro recipiente perforado en el que se pone un alimento.



- **Baño maría:** se coloca un recipiente que contenga el alimento a cocinar dentro de otro más grande que tenga agua.




Página 17

GUÍA PARA LA FAMILIA

- **Cocción seca**

Consiste en someter el alimento a calor seco y no requiere de grasa, por ejemplo:

- Horno
- A la brasa
- A la parrilla
- A la plancha



ASADOS **HORNO**

Recomendaciones en la preparación de alimentos






- ⇒ Lavar y desinfectar bien frutas y verduras
- ⇒ Disminuir el uso de sal, azúcar y grasa en la preparación de los alimentos (incluya un alimento de cada grupo en las preparaciones diarias(3)).

Página 18

GUÍA PARA LA FAMILIA

Alimentación diaria

Ejemplos de Desayuno saludable

| | |
|---|--|
| <p>Opción 1</p>  | <p>1 vaso de leche Tortilla (maíz, trigo, yuca, verde) Huevo Fruta natural</p> |
| <p>Opción 2</p>  | <p>Quinoa con leche Pan Queso Fruta</p> |
| <p>Opción 3</p>  | <p>Yogurt Tortilla de verde Fruta natural</p> |
| <p>Opción 4</p>  | <p>Cebada de malta con leche Pan Queso Fruta</p> |
| <p>Opción 5</p>  | <p>Leche con chocolate Verde esano Queso Fruta</p> |

Página 19

GUÍA PARA LA FAMILIA

Almuerzo saludable

- **Prepare un almuerzo nutritivo**

El almuerzo es el tiempo de comida que aporta mayor cantidad de energía y nutrientes para asegurar un buen crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar (1).

Ejemplos de almuerzos saludables:

- Opción 1: sopa de vegetales, pollo a la plancha ensalada fresca, fruta y agua.
- Opción 2: carne, arroz, menestra de frejol, ensalada fresca, fruta y agua.
- Opción 3: sopa de quinua, ensalada de papa, choco atún, zanahoria y arveja, fruta y agua.
- Opción 4: crema de zapallo , tallarines con pollo, tomate, ensalada fresca, fruta y agua.


Página 20

GUÍA PARA LA FAMILIA

Merienda saludable

- La merienda es fundamental porque es la última comida del día antes de que el adolescente se vaya a dormir y pase por un periodo largo de ayuno.

La merienda debe ser liviana y ofrecer alimentos de fácil digestión, se describe algunos ejemplos de merienda saludable(1).




Ejemplos de meriendas saludables:

- Opción 1: sopa de vegetales con pollo.
- Opción 2: leche con chocolate y un sándwich de queso y vegetales
- Opción 3: arroz con bistec de hígado y agua.
- Opción 4: revuelto de vegetales y papas con queso.

Página 21

GUÍA PARA LA FAMILIA

EJERCICIO FÍSICO



Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. El escolar y adolescente requieren realizar 60 minutos de actividad física diaria(5).

El aumento de actividad física se ha asociado con mayor expectativa de vida y un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares(5).

Página 22

BENEFICIOS

- Ayudar a controlar el peso.
- Fortalece los lazos familiares.
- Mayor concentración, habilidad y capacidad de reacción. A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- Mejora la capacidad pulmonar
- Desarrollo de la fuerza muscular y ósea.
- Previene enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer.
- Mejorar la autoestima y la capacidad de aprendizaje.
- Ayudar a los adolescentes a controlar el estrés
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables(5).

TIPOS DE EJERCICIOS PARA ADOLESCENTES CON SOBREPESO:

- Ejercicios de calentamiento
- Ejercicios aeróbicos.
- Ejercicios de fuerza muscular
- Ejercicios de relajación muscular(5).

Página 23

Recomendaciones

- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

Conclusión

La responsabilidad individual solo puede tener pleno efecto si las personas tienen acceso a un modo de vida sano.

Es importante ayudar a las personas a seguir las recomendaciones mencionadas, mediante la ejecución de procesos educativos basadas en pruebas científicas que permitan que la actividad física periódica y las opciones alimentarias más saludables estén disponibles y sean asequibles y fácilmente accesibles para todos.

BIBLIOGRAFIA

- <https://pizzbur.com/una-alimentacion-sana-segun-la-oms/>
- <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/sobrepeso-obesidad-muerte-alimentos/>
- <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
- <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/sobrepeso-obesidad-muerte-alimentos/>
- https://scielo.scieloes.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000100004 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

5.3 ANEXO N° 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO.

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR PARTICULAR



"SAN GABRIEL"

REGISTRO INSTITUCIONAL: 07020 CONESUP



TECNOLOGÍA EN ENFERMERÍA

FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Datos Generales:

1. Nombre del Investigador: Fanny Chumap
2. Nombre del barrio: Saboya Militar
3. Provincia: Chimborazo cantón: Riobamba parroquia: Lizarzaburu

Título del Proyecto de Tesis:

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES CON SOBREPESO DE 10 A 11 AÑOS DE EDAD, EN EL BARRIO SABOYA MILITAR, CANTÓN RIOBAMBA PROVINCIA DE CHIMBORAZO, SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2021.

Objetivo del proyecto de Tesis:

Conocer la calidad de alimentos saludables que tienen los adolescentes para así crecer sanos y fuertes.

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

Su participación en el estudio consistiría en

.....

.....

.....

.....

5.4 ANEXO N° 5 ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "SAN GABRIEL CARRERA EN ENFERMERÍA"



TEMA. EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES CON SOBREPESO DE 10 A 11 AÑOS DE EDAD, EN EL BARRIO SABOYA MILITAR, CANTÓN RIOBAMBA PROVINCIA DE CHIMBORAZO, SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2021.

OBJETIVO:

Educar a los adolescentes sobre estilos de vida saludable y fomentar la actividad física en adolescentes con sobrepeso de 10 a 11 años, del barrio Saboya militar para la prevención de enfermedades.

Edad:

Género: masculino () femenino ()

Indicaciones

- Lea detenidamente cada ítem.
- Marque la opción con toda sinceridad, siendo esta encuesta totalmente confidencial y esperando que no se sienta presionado.

Cuestionario

1. ¿Cuántas comidas al día, ofrece a su hijo en casa?

- Menos de 3 comidas ()
- 3 comidas ()
- 4 comidas ()
- 5 comidas ()
- Más de 5 comidas ()

2. ¿Qué tipos de desayuno prepara por las mañanas?

- Pan con café ()

- Cereales Huevo, ensaladas de frutas, batido ()
- Chocolate, pan, tortilla ()
- Fruta o zumo de fruta Tostadas Yogurt ()

3. ¿Qué tipos de almuerzos prepara para su familia con más frecuencia?

- Pechuga de pollo, ensaladas y verduras ()
- Pescado a la plancha, ensalada, arroz integral ()
- Carne frita, papas fritas y ensalada ()

4. ¿Qué alimentos compra usted cuando va al mercado?

- Carbohidratos: arroz, pan, fideos, otros ()
- Frutas: manzana, banana, pera, uva, fresa, sandia, mandarina ()
- Verduras: tomate, lechuga, cebolla, brócoli, acelga, col ()
- Proteínas: carnes, pollo, cerdo, huevos, ()
- Mariscos: pescado, camarón, conchas
- Lácteos: leche, yogurt, queso, quesillo, otros ()
- Dulces: golosinas, frituras, otros ()

5. ¿Cuántas veces a la semana consume su hijo o hija los siguientes alimentos?

| Alimentos | Todos los días | 3 a 4 veces por semana | 1 a 2 veces por semana | Nunca |
|---------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------|
| Vegetales | | | | |
| Pastas, arroz | | | | |
| Carnes embutidos | | | | |

6. ¿Con que frecuencia consume su hijo/a frutas en casa al día?

Nunca ()

1 vez ()

2 veces ()

3 veces ()

Más de 3 veces ()

7. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a lácteos en casa al día?

Nunca ()

1 vez ()

2 veces ()

3 veces ()

Más de 3 veces ()

8. ¿Con que frecuencia consume verduras en casa al día?

• Nunca ()

• 1 vez ()

• 2 veces ()

• 3 veces ()

• Más de 3 veces ()

9. ¿Con que frecuencia consume dulces/golosinas en casa al día?

• Nunca ()

• 1 vez ()

• 2 veces ()

• 3 veces ()

• Más de 3 veces ()

10. ¿Qué tipo de líquidos consumes al día en casa?

• Agua embotellada ()

• Agua de la llave ()

• Agua hervida ()

• Hidratantes ()

- Bebidas gaseosas ()
- Jugos de frutas ()

10. ¿Con que frecuencia usted realiza ejercicio físico?

- Una vez a la semana ()
- Dos veces a la semana ()
- Una vez al mes ()

Gracias por su colaboración

5.5 ANEXO N°5: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

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 ()

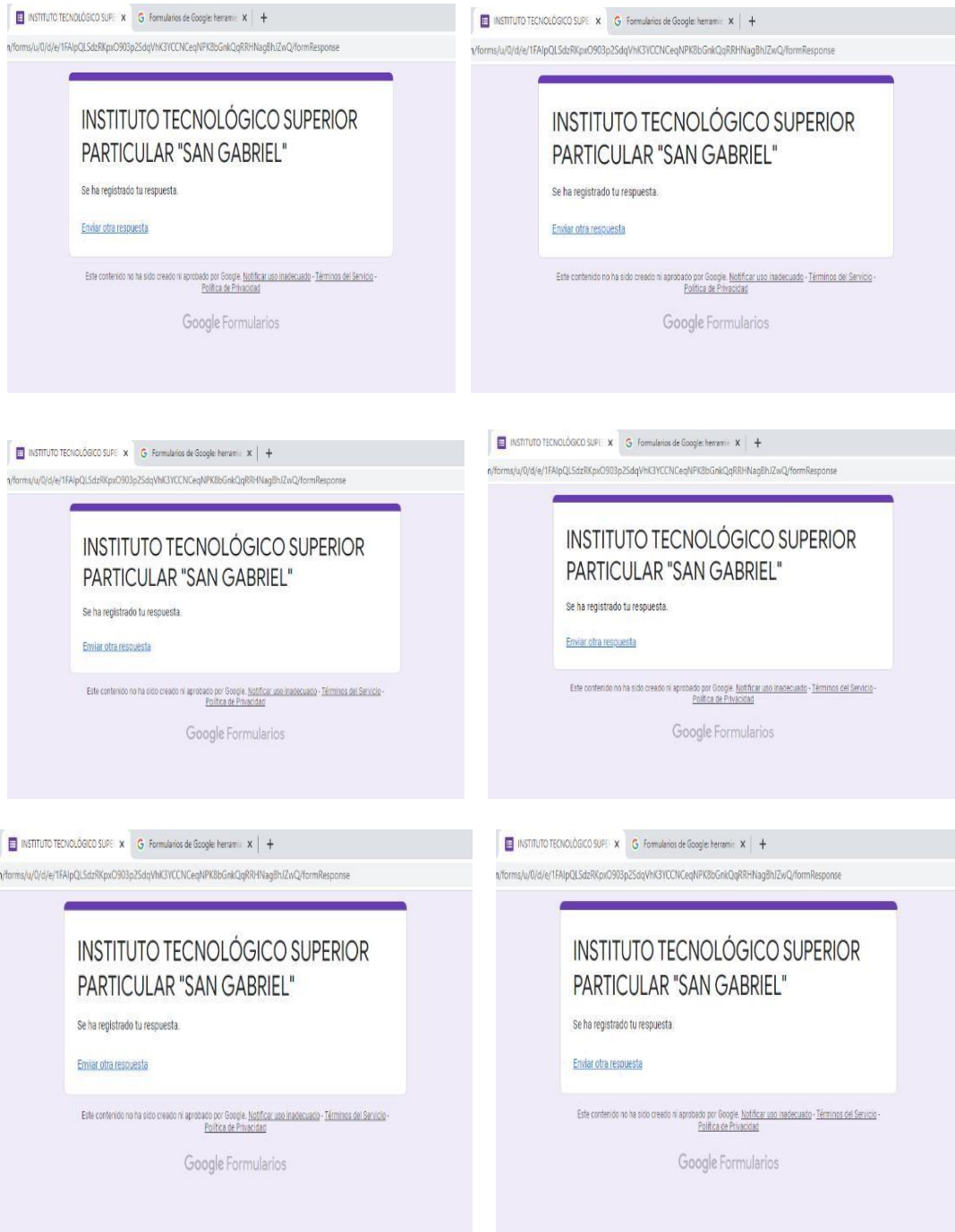
Malo ()

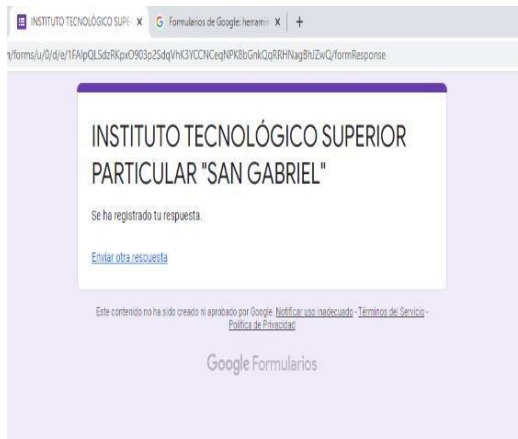
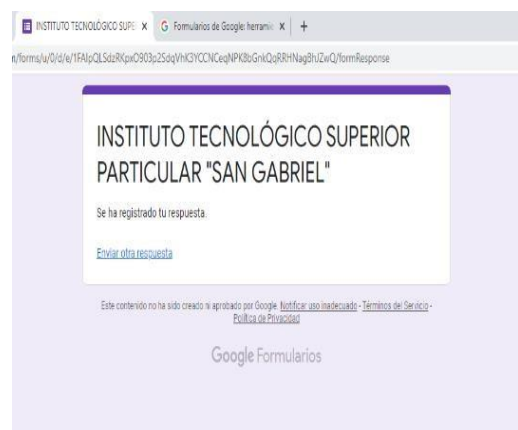
4.- Le gustaría recibir más información sobre el tema, recomendaría esta capacitación a más personas.

Si () No ()

Gracias por su colaboración

5.6 ANEXO N°6 CAPTURA DE LAS ENCUESTAS APLICADA A LOS ADOLESCENTES.





Fuente: Autor
Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

ANEXO N°7: TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS (PESO – TALLA)



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

5.7 ANEXO N° 8 EVIDENCIAS PRIMERA SECCIÓN EDUCATIVA.

Fecha: 21-06-2021 Medidas de bioseguridad.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Bienvenida y presentación de los temas



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Dinámica -Juegos de globos.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Alimentación saludable y sus beneficios.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Pirámide de alimentación saludable.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

5.8 ANEXO N° 9 EVIDENCIAS SEGUNDA SECCIÓN EDUCATIVA.

Fecha: 22-06-2021

Explicación sobre el Plato de buen comer.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Elaboración de menús saludable.



Fuente: Autor
Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Definición de problemas de sobrepeso.



Fuente: Autor
Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Se identificó el IMC. En adolescentes.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Entrega de guía nutricional a los padres de familia.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

5.9 ANEXO N° 10 EVIDENCIAS TERCERA SECCIÓN EDUCATIVA.

Fecha: 23-06-2021

Espacios agradables a la hora de comer en familia.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Explicación actividad física a los adolescentes.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

5.10 ANEXO N°11 EVIDENCIAS CUARTA SECCIÓN EDUCATIVA.

Fecha: 24-06-2021

Explicación sobre la semaforización de los alimentos.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

5.11 ANEXO N° 12 EVIDENCIAS QUINTA SECCIÓN EDUCATIVA.

Fecha: 25-06-2021

Lavado de manos.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Como desinfectar las frutas y verduras antes de consumir.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Se realizó la entrega de pinchos saludables.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

5.12 ANEXO N°13 EVIDENCIAS SEXTA SECCIÓN EDUCATIVA.

Fecha: 26--03-2021

Se realizó actividad física con todos los participantes para evitar el sobrepeso.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Se realizó bailo terapia con los participantes.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

5.13 ANEXO N°14 EVIDENCIAS SÉPTIMA SECCIÓN EDUCATIVA.

Fecha: 27-06-2021

Se continuo con el bailo terapia y se finalizó.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

Clausura: entregue ensaladas de frutas a los adolescentes.



Fuente: Autor

Elaborado por: Chumap Kukush Fanny Nunkaim

5.14 ANEXO N°15 FIRMAS DE LOS REPRESENTANTES.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR SAN GABRIEL
CARRERA TECNOLOGÍA EN ENFERMERÍA

REGISTRO DE LA ASISTENCIA PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA

TEMA: EDUCACION NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE 10 A 11 AÑOS DE EDAD CON SOBREPESO, EN LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO, CANTON RIOBAMBA, BARRIO SABOYA MILITAR ABRIL -JULIO 2021.

FACILITADOR: Fanny Chumap

| Nombres y apellidos | N.- Cedula | Firma |
|---------------------|-------------|---------------------------|
| Nayeli Quimancela | 0606519700 | <i>Nayeli Quimancela</i> |
| Stephany Bedoya | 085025693-4 | <i>Stephany Bedoya</i> |
| Marco Viroña | 1400396022 | <i>Marco Viroña</i> |
| Alexandra Sánchez | 0502838816 | <i>Alexandra Sánchez</i> |
| Jenny López | 160058236-3 | <i>Jenny López</i> |
| Sandra Galvez | 0603258120 | <i>Sandra Galvez</i> |
| ESTEFANY GUARACASA | 0605702224 | <i>Estefany Guaracasa</i> |
| Giesela Zibala | 060448215-8 | <i>Giesela Zibala</i> |
| María Pico | 1311450983 | <i>María Pico</i> |
| Ivan Congacha | 1600371601 | <i>Ivan Congacha</i> |

5.15 ANEXO #16 GLOSARIO

Dieta malsana: un grupo de comida rápida grasienta, estilo de vida de adicción a la mala nutrición y el riesgo de enfermedad del corazón.

Diabetes: Enfermedad caracterizada por la emisión de gran cantidad de orina cargada de glucosa, produciendo sed y enflaquecimiento progresivo.

Hiperlipidemia: es cuando hay demasiadas grasas (o lípidos) en la sangre.

Hipercalóricos: son aquellas que contienen un aporte energético mayor del que necesita un individuo.

Metabolismo: cambios/reacciones físicas química de los nutrimentos/ absorbidos en el aparato gastrointestinal que tienen lugar en las células de los organismos, con el fin de proveer energía para el mantenimiento de la vida.

Niacina: Nutriente del complejo de la vitamina B que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano.

Nutrición: Ciencia o disciplina que estudia las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes.

Obesidad: Cantidad excesiva de grasa o la condición de ser demasiado gordo.

Peso: del cuerpo humano se refiere a la masa o el peso de una persona.

Sobrepeso: generalmente se debe a la grasa corporal adicional.

Talla: Estatura de una persona, medida desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza.

Sedentarismo: es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio. Cuando una persona pasa la mayor parte del día sentado sin realizar actividad física, es considerada sedentaria.

5.16 ANEXOS #17 LISTA DE ABREVIATURAS

INEC: Instituto nacional estadística de censos

IMC: Índice de masa corporal

OMS: organización mundial de la salud

UNICEF: El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Estrategia NAOS: Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad.

AF: Actividad física

AG: Ácidos grasos

AGM: Ácidos grasos mono insaturados

AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

AGS: Ácidos grasos saturados

CDR: Cantidad diaria recomendada

GABA: Guías alimentarias basadas en alimentos