FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE TITULACION

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

LICENCIADOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TEMA:

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO "25 DE MAYO" DE LA PARROQUIA CRUCITA DEL CANTÓN PORTOVIEJO EN EL PERIODO AGOSTO 2013- ENERO 2014.

AUTORES

CHAVARRIA QUIROZ MIGUEL ANGEL
GARCÍA PALACIOS LUIS DARIO

DIRECTOR DE TESIS

LCDA. JOHANA RUIZ TORRES, M.N.

PORTOVIEJO – MANABÍ – ECUADOR

2014

TEMA:

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO “25 DE MAYO” DE LA PARROQUIA CRUCITA DEL CANTÓN PORTOVIEJO EN EL PERIODO AGOSTO 2013- ENERO 2014.

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo está dedicado a dios , por la salud que me ha brindado además de un cuerpo sano y una mente de bien estoy seguro que mis metas planteadas darán fruto en el futuro y por ende me debo esforzar cada día para ser mejor en este mundo y en todo lugar sin olvidar el respeto que engrandece a la persona, agradezco por la paciencia y sabiduría por darme la vida a través de mis queridos padres Ramón y Estela ya que ellos han estado en los días más difíciles de mi vida y en este periodo como estudiante quienes con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores y de bien

A mis hermanas que están conmigo en todo momento y brindan su apoyo incondicionalmente Melania, Fabiola y Valeria.

Quiero agradecer a todos mis maestros ya que ellos me enseñaron a valorar los estudios y a superarme cada día agradezco.

CHAVARRIA QUIROZ MIGUEL

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo lo dedico con inmenso cariño y amor a Dios, por darme el regalo de vivir.

A mi padre Antonio (+) que desde el cielo me guía por el camino de la sabiduría y a mi madre Francisca que día a día me brinda su amor incondicional, a ellos quienes con mucho esfuerzo me han apoyado para que logre culminar mi carrera universitaria con éxito, inculcándome siempre los valores del respeto y la humildad.

De manera muy especial a la persona que cambió por completo mi vida llenándola de felicidad y aumentando mis deseos de superación día a día, a mi adorado hijo Luis Alejandro, a mi esposa Gabriela que me brinda su amor y confía en mis capacidades.

A mis hermanos Nancy. Gabriel, Karina y Beto, que me dan su apoyo y me brindar fuerzas para culminar con gran empeño mis estudios.

Quiero agradecer a todos mis maestros ya que ellos me enseñaron a valorar los estudios y a superarme cada día agradezco.

GARCIA PALACIOS LUIS

AGRADECIMIENTO

Porque el agradecimiento es una de las mejores virtudes, nuestro más sublime agradecimiento a DIOS por darnos la oportunidad de llegar a este momento tan importante de nuestras vidas y poder profesionalizarnos.

A La Universidad Técnica de Manabí, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera Nutrición y Dietética, que supieron por medio de los docentes impartirnos valiosos conocimientos con la finalidad de mejorar nuestra formación.

A nuestro director de tesis Lcda. Johana Ruiz Torres, Mg. Nut, quien nos guio y nos ayudó en todo lo necesario para la culminación de nuestra tesis de grado.

Al personal directivo, docente y dicente del Colegio “25 de Mayo” de la Parroquia Crucita por su valiosa colaboración para finalizar este trabajo.

Gracias a todos los seres queridos valiosos que colaboraron desinteresadamente, con paciencia y amor en éste proceso, para ellos nuestra imperecedera gratitud.

LOS AUTORES

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Yo, Lcda. Johana Ruiz Torres, M.N. Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, en calidad de Directora de trabajo de titulación "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO "25 DE MAYO" DE LA PARROQUIA CRUCITA DEL CANTÓN PORTOVIEJO AGOSTO 2013- ENERO 2014" tengo a bien certificar que los egresados: CHAVARRIA QUIROZ MIGUEL ANGEL Y GARCIA PALACIOS LUIS DARIO, han elaborado la siguiente investigación, el mismo que está de acuerdo a lo reglamentado por la Universidad Técnica de Manabí, por lo consiguientes autorizo su presentación ante el Tribunal respectivo.

Portoviejo, septiembre de 2014

……

Lcda. Johana Ruiz Torres, M.N.

DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICACIÓN

Ing. Karina Rocha Galecio, M.N. Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, en calidad de Presidente del tribunal de trabajo de titulación tiene a bien certificar que los egresados: CHAVARRIA QUIROZ MIGUEL ANGEL Y GARCIA PALACIOS LUIS DARIO, han cumplido la siguiente investigación titulada: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO "25 DE MAYO" DE LA PARROQUIA CRUCITA DEL CANTÓN PORTOVIEJO AGOSTO 2013- ENERO 2014" el mismo que está de acuerdo a lo reglamentado por la Universidad Técnica de Manabí, por lo consiguientes autorizo su presentación ante el Tribunal respectivo.

Portoviejo, septiembre de 2014

……

Ing. Karina Rocha Galecio, M.N.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

TEMA

"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO "25 DE MAYO" DE LA PARROQUIA CRUCITA DEL CANTÓN PORTOVIEJO EN EL PERIODO AGOSTO 2013- ENERO 2014" cuyos autores son: CHAVARRÍA QUIROZ MIGUEL ÁNGEL Y GARCÍA PALACIOS LUIS DARÍO.

Sometida a consideración por el Tribunal Examinador de Revisión y Sustentación de Tesis legalizado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Manabí, se reunió por algunas ocasiones, para analizar y estudiar este trabajo de investigación, por lo tanto certificamos que está listo para ser aprobado y seguir su trámite.

Atentamente:

……

1. Dr. Yira Vásquez M.N.
DECANA

……

2. Dr. John Ponce Alencastro MID
PRESIDENTE DE LA COMISION DE INVESTIGACIÓN

…….

3. Ab. Abner Bello Molina
ASESOR JURIDICO

…….

5. Lcda. Johana Ruiz Torres, M.N.
DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACION

……..

4. Ing. Karina Rocha Galecio M.N.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DEL TRABAJO DE TITULACION

……

6. Lcdo. Jaime flores MSC.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

…….

7. Lcdo. Jisson Vega Intriago MSC.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DECLARACIÓN DE DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotros, Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío egresados de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Manabí, declaramos que la presente investigación titulada "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO "25 DE MAYO" DE LA PARROQUIA CRUCITA DEL CANTÓN PORTOVIEJO EN EL PERIODO AGOSTO 2013- ENERO 2014": es de nuestra autoría y ha sido bajo absoluta responsabilidad con la supervisión de la Directora del Trabajo de titulación Lcda. Johana Ruiz Torres, M.N.

Toda la responsabilidad con respecto a las investigaciones con sus respectivos resultados, conclusiones y recomendaciones presentadas en esta tesis, es exclusivamente de los autores.

MIGUEL ÁNGEL CHAVARRÍA QUIROZ LUIS DARÍO GARCÍA PALACIOS

RESUMEN

La necesidad de conocer los hábitos alimentarios y la calidad de vida en los adolescentes ha llevado a muchos estudios e investigaciones como la realizada en esta tesis, resultados que permitan intervenciones, sobre todo educativas, que corrijan las deficiencias encontradas.

Fue interesante identificar el estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes del Bachillerato del Colegio “25 de Mayo”, durante el año lectivo 2013 - 2014.

Se realizó un estudio de una muestra probabilística estratificada (n=100) de estudiantes del bachillerato del Colegio “25 de Mayo”. Se les aplicó a los estudiantes una encuesta sobre hábitos alimentarios, antecedentes patológicos y características socio- económicas. Para conocer el estado nutricional se obtuvo el índice de masa corporal. De acuerdo a una socialización con los adolescentes se pudo apreciar los conceptos que ellos tienen sobre alimentación sana y los factores que influyen en una persona para que pueda alimentarse correctamente.

Entre los resultados obtenidos se puede deducir que la mayoría de los adolescentes no tienen buenos hábitos alimenticios y por ende una buena calidad de vida.

Se pudo visualizar falta de orientación para una alimentación correcta. Toda vez que los alimentos los escogen y consumen en función de predilecciones culturales, estado de salud, sexo, edad, papeles sociales y situación económica. Por lo antes mencionado se cree importante la aplicación de una guía alimentaria que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios en estos estudiantes.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, estado nutricional, adolescentes, calidad de vida.

SUMMARY

The need to know the eating habits and quality of life in adolescents has led to many studies and research as performed in this thesis, which would allow interventions, especially educational, to correct the deficiencies found.

It was interesting to identify the nutritional status and dietary habits in students Baccalaureate College "25 de Mayo", during the school year 2013-2014.

We performed a study of a stratified random sample (n = 100) of high school students of the School "25 de Mayo ". It was applied to students a survey on eating habits, medical history and socioeconomic characteristics. For the nutritional status on body mass index was obtained. According to socialization with adolescents could appreciate the concepts they have about healthy eating and the factors that influence a person so you can eat properly.

Among the results it can be deduced that most teens do not have good eating habits and therefore a good quality of life.

He could visualize lack of guidance for proper nutrition. Whenever food and consume the chosen based on cultural predilections, health status, sex, age, social roles and economic status. As mentioned above the implementation of a food guide to help improve eating habits in these students believe important.

Keywords: Dietary habits, nutritional status, adolescents, quality of life.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINAR	**PÁGINA**
DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
CERTIFICADO DEL DIRECTOR DE TESIS	III
CERTIFICADO DEL TRIBUNAL DE REVISIÓN Y EVALUACIÓN	IV
DECLARATORIA	V
ÍNDICE	VI
RESUMEN EJECUTIVO	VII
SUMMARY	VIII
INTRODUCCION	1
JUSTIFICACIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
OBJETIVOS	7
MARCO TEÓRICO	8
VARIABLES	26
VARIABLE INDEPENDIENTE	27
VARIABLE DEPENDIENTE	29
METODOLOGÍA	33
TIPOS DE INVESTIGACIÓN	33
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	37
CONCLUSIONES	82
RECOMENDACIONES	83
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	84
BIBLIOGRAFÍA	85
WEBGRAFÍA	86
ANEXOS	

INTRODUCCION

La adolescencia es una etapa de búsqueda de la identidad propia, además tienen la necesidad de indagar la individualidad e independencia, aceptación por los demás, en especial por las personas de la misma edad. Durante este periodo, el crecimiento es acelerado con un aumento importante de talla como de masa corporal.

Los hábitos alimentarios siempre han sido de gran importancia y tienen un alto realce en la actualidad debido a que aportan todos los nutrientes y las calorías que el cuerpo necesita para realizar actividades diarias. Además de participar en la formación de estructuras corporales encargadas del crecimiento .Es debido a esto que las necesidades nutricionales en la adolescencia se incrementan y se ven ajustadas en relación al desarrollo y del grado de madurez puberal.

En la actualidad los diferentes estilos de vida del adolescente le lleva con mucha frecuencia a consumir alimentos fuera de casa, suprimiendo o restringiendo comidas, que se modifican o se remplazan por comidas en porciones más pequeñas las cuales contienen bajo nivel nutricional que muchas veces conllevan a desórdenes alimenticios

El asistir a lugares donde se venden muchos alimentos con alto nivel calórico, además de contar en el mercado con alimentos precocidos ha contribuido a adquirir cambios en los hábitos alimentarios, con mayor consumo de grasa total, y reducir el consumo de frutas y verduras necesarias en la alimentación diaria.

Una gran dificultad que se observa en la adolescencia con respecto a la alimentación es el progreso en la creación de conductas alimentarias influenciada por tips de belleza las cuales pueden llevar a un desequilibrio nutricional.

Los diferentes problemas de la Conducta Alimentaria son dificultades de gran categoría y de un especial interés porque afectan la salud mental de los adolescentes

principalmente mujeres adolescentes. En su origen tienen gran influencia los factores biológicos, psicológicos y sociales.

En el Colegio “25 de Mayo” se observan adolescentes con una alimentación inadecuada en sus hogares, se suma a esto el bar del establecimiento educativo carecen de alimentos nutritivos que puedan ayudar a los jóvenes a tener un buen desarrollo en ellos.

Ante esto surge la interrogante ¿Cómo incide los hábitos alimentarios y la calidad de vida en los estudiantes de bachillerato?

Y se formula el siguiente problema ¿Cuáles son los factores que están relacionados con los hábitos alimentarios que determinan la calidad de vida de los estudiantes del Colegio “25 de Mayo” de la Parroquia Crucita del cantón Portoviejo?

En el Colegio “25 de Mayo” de la Parroquia Crucita del cantón Portoviejo, existe la necesidad de ayudar a mejorar los hábitos alimentarios y calidad de vida en los alumnos del bachillerato, y hay colegios en el que ya están implementado proyectos, realizando campañas sobre una buena nutrición, y por eso, estas causas nos conllevan a un análisis y a esta investigación.

JUSTIFICACIÓN

El estudio a realizarse sobre hábitos alimentarios y calidad de vida en adolescentes del Colegio “25 de Mayo” de la parroquia Crucita cantón Portoviejo, pretende aportar con nuevas fuentes de investigación sobre el tema ya que los problemas son muy comunes debido a muchos factores que influyen en el adolescente, además se espera aportar con nuevos conocimientos metodológicos y técnicas que permitan mejorar la atención del adolescente.

Esta investigación ayudara a mejorar los conocimientos sobre nutrición, alimentación y a llevar una dieta equilibrada en los adolescentes, para que de esta manera ellos puedan modificar sus hábitos alimenticios, sus condiciones de vida y bienestar adoptando hábitos sanos, también sería factible utilizar material de estudio (videos, guías de alimentación, folletos) para los alumnos que se interesen por el problema investigado.

Considerando que es muy importante para el colegio “25 de Mayo” la salud nutricional, siendo el área a investigar, y con la colaboración de las autoridades, con la finalidad de que surja el interés en conocer del estado nutricional de los alumnos que estudian en su plantel y tomen medidas de concientización para la educación de hábitos alimentarios de sus jóvenes.

Dentro de los métodos a utilizarse para cumplir los objetivos planteados que contribuyan a la enseñanza de los adolescentes del Colegio “25 de Mayo” es la implementación de charlas educativas y participativas que permitan la asimilación de la información, mediante videos, guía alimentarias y folletos, que manifiesten los beneficios de una adecuada alimentación, incluyendo la preparación de recetas que tengan alto valor nutritivo.

Conseguir mejorar la nutrición en los adolescentes del Colegio “25 de Mayo” y lograr un rendimiento académico favorable, ya que la buena alimentación, el ejercicio y buen descanso son vitales para la mente y el cuerpo.

La importancia de esta propuesta es alta, puesto que los principios a enseñarse sobre hábitos alimentarios aún no se han incorporado a las Instituciones educativas y no existen organizaciones o algo a fin que presten este servicio.

Este proyecto reúne características, condiciones técnicas y operativas que aseguran el cumplimiento de objetivos, que trata de consolidar un proceso de nutrición que ayude a una adecuada alimentación basada en la experiencia de profesionales y nutricionistas expertos en el área que permita un proceso enseñanza maximizado.

Así mismo participa en la definición de políticas y en la formulación, organización, ejecución, supervisión y evaluación de planes y programas de nutrición y alimentación en los distintos niveles, realizando actividades de divulgación e impartir conocimientos en lo referente a la alimentación y nutrición a nivel individual y grupal.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La adolescencia es un periodo de la vida marcada por incomparables cambios emocionales, sociales y fisiológicos, que no se verán en el resto de la vida , la alimentación tiene gran importancia debido a los requerimientos nutricionales necesarios a esta edad, para hacer frente a estos cambios, las exigencias son muy elevadas por lo cual es necesario contar con un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

El estado nutricional de los adolescentes está intrínsecamente relacionado con el crecimiento y desarrollo en las distintas etapas de la vida y debe evaluarse integralmente considerando el crecimiento armónico en relación con la nutrición. (Epidemiología, 2009)

Se estima que un 10% de los niños en edad escolar (entre 5 y 17 años) padecen de sobrepeso u obesidad, y la situación va en aumento. En los Estados Unidos, por ejemplo, la tasa de obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes de 6 a 18 años, era de un 15%, en el transcurso de los años 90 aumento en un 25%.

En el mundo la obesidad no era considerada como un problema de salud pública, ya que se desconocía su magnitud, por lo que la preocupación de los gobiernos de los países no existía. Actualmente, el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor de riesgo de defunción. Anualmente fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia de estos problemas de salud; además traen el 44% de la carga de diabetes, 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre 7% y 41% de la carga de algunos cánceres que son atribuibles al sobrepeso y la obesidad OMS, 2012. (Universidad Autonoma de Mexico , 2013)

En América Latina, su prevalencia ha aumentado considerablemente en todos los grupos sociales, aun en aquellos de nivel socioeconómico bajo, mujeres en edad

reproductiva, así como los niños menores de 5 años. (Universidad Autonoma de Mexico , 2013)

En la actualidad existen muchas maneras de explicar y dar a conocer cuáles son las formas correctas de alimentar a sus hijos, en las diferentes etapas de la vida, y cuáles son los nutrientes que se obtienen de los distintos tipos de alimentos.

Es por esta razón que existe una gran premura de ayudar a los adolescentes a tener una buena conducta alimentaria, ya que se adquiere de forma paulatina desde la infancia hasta la adolescencia, teniendo en cuenta el entorno familiar como principal gestor de la creación de dietas alimenticias en los jóvenes, toda vez que se les debe explicar la necesidad de consumir todo tipo de alimentos.

Esta investigación se lleva a cabo para prevenir los diferentes hábitos alimenticios y la calidad de vida que pueden tener los adolescentes del Colegio “25 de Mayo” sin importar el sexo o la edad. Los trastornos alimenticios afectan la manera en cómo se desarrollan en los diferentes ámbitos de sus vidas.

Se promueve que los adolescentes del Colegio “25 de Mayo” elijan diferentes maneras de comer obteniendo una dieta balanceada, eliminando todas esas comidas rápidas que causan un problema a la salud, enseñándoles mediante guías y charlas los nutrientes necesario para su crecimiento y desarrollo diario.

Es necesario saber y tener en cuenta que los diferentes alimentos consumidos a lo largo del día sean los adecuados y que brinden todos los nutrientes necesarios para responder a la demanda que ellos necesitan en esta etapa de vida.

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar los hábitos alimentarios y la calidad de vida de los estudiantes del bachillerato del Colegio “25 de Mayo” de la Parroquia Crucita del cantón Portoviejo en el periodo lectivo 2013 - 2014.

Objetivos específicos:

Identificar características generales de la población en estudio.
Evaluar el estado nutricional de los adolescentes en estudio.
Establecer hábitos alimentarios y la calidad de vida de los estudiantes de Bachillerato del Colegio “25 de Mayo” de la parroquia crucita cantón Portoviejo.
Diseñar una guía alimentaria saludable para los adolescentes del bachillerato del Colegio “25 de Mayo” de la Parroquia Crucita Cantón Portoviejo.

MARCO TEÓRICO

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), definen cronológicamente la adolescencia como el lapso de tiempo comprendido entre los 10 y los 19 años. Puede subdividirse en tres fases: adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años, media de los 14 a los 17 años y adolescencia tardía de los 17 a los 19 años. La duración de estas etapas varía tanto individualmente como culturalmente. (Elena, 2010)

La nutrición tiene un papel importante en el desarrollo del adolescente por su influencia en los cambios físicos y mentales, su alimentación definirá un rol muy importante en esta etapa del crecimiento donde tendrán gran influencia los hábitos alimentarios desde la infancia, ya que estos se verán modificados en la adolescencia. La búsqueda de identidad en los adolescentes se acompaña de cambios en el estilo de vida y modificaciones en los hábitos alimentarios es común que en la adolescencia se afecten por los cambios drásticos que ocurren durante su entorno los cuales por responsabilidades y falta de tiempo se verán modificados. (Elena, 2010)

Durante el periodo de la adolescencia se producen modificaciones importantes en el organismo de los adolescentes porque aumenta su tamaño y varía su composición y morfología donde aparecen los caracteres primarios y secundarios por una secuencia predeterminada con variaciones cronológicas entre en el varón y la mujer que son influidas por factores de carácter étnico ambiental cultural y nutricional. El requerimiento nutricional del individuo dependerá del gasto necesario para cumplir con sus necesidades nutricionales las cuales dependerán de sus actividades diarias para mantener el ritmo del crecimiento de las variaciones en la composición corporal y del consumo energético, la nutrición correcta es una necesidad básica de la salud del individuo, para que la población adolescente desarrolle al máximo su potencial genético, evitando ocasionar trastornos de la conducta alimentaria, en este rol juegan un importante papel los medios de

comunicación y las modas en que los personajes públicos incitan a la delgadez a un extremo que afectan a su salud mental y nutricional.

Durante esta etapa de la vida las diferencias en los requerimientos nutricionales entre mujeres y hombres están determinadas por la edad a la que se presenta y su intensidad, por lo que se debería tener en cuenta tres aspectos principales: diferenciación sexual: en los hombres, como resultado de la estimulación de ciertas hormonas como la gonadotrofinas, el primer signo de diferenciación es el crecimiento testicular, el cual ocurre entre los 9 y los 13 años. (Elena, 2010)

El mayor aumento de estatura se da a los 14 años, después de esto se da el crecimiento del vello facial y genital y los genitales adquieren sus características típicas en los adultos. En las mujeres el inicio de la pubertad hasta la madures es más corto, el primer cambio acure entre los 9 y los 12 años es la formación del botón mamario y cambios en los pechos seguido del crecimiento del vello del pubis, la aceleración del crecimiento lineal y la acumulación de grasa corporal que precede al inicio de la menstruación (menarquía). (Elena, 2010)

La aceleración del crecimiento, tiene estrecha relación con la aparición de los caracteres sexuales secundarios. La variabilidad individual, determinada por la herencia y el medio ambiente, que implica física y emocionalmente la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto, de este modo la nutrición adecuada en este periodo presenta dificultades debidas a la personalidad más independiente del adolescente y por sus patrones sociales, relegando en ocasiones las comidas familiares, las cuales se sustituyen con frecuencia por comidas rápidas consumidas fuera del hogar. (Elena, 2010)

Hay que tener muy en cuenta que el paso desde la etapa de la infancia hasta la adultez no es un proceso continuo, uniforme y sincronizado. A través de todo este largo proceso se dan diferentes cambios en el cuerpo tanto a nivel somático,

cognitivo, emocional, social y psicosexual siendo cada uno de estos de gran relevancia.

Desarrollo somático, es la imagen que se tiene del propio cuerpo, una de las principales tareas más importantes es la adaptación, con la cual es necesario para lograr la aceptación física de sí mismo, es muy básica para la autoestima. Conforme transcurre esta etapa el adolescente comienza a aceptar esta nueva imagen corporal, busca su propia identidad, busca diversas formas de vestirse, de peinarse e interesarse por la moda. (Elena, 2010)

Desarrollo cognitivo, en este periodo a la capacidad de adquirir y utilizar conocimientos llega a su máxima efectividad, la cual se va aumentando entre los 11 y los 12 años. (Elena, 2010)

Desarrollo emocional, en el adolescente se producen cambios una de ellas es la desintegración de la estabilidad emocional del escolar, lo que permite una reconstrucción durante la adolescencia. Este proceso está relacionado al desarrollo previo al contexto del medio que nos rodea en el que se está inmerso. La fragilidad emocional se caracteriza por reaccionar a estímulos exageradamente y presentar comportamientos impulsivos, estas conductas se relacionan con la intensificación de los impulsos nerviosos sexuales y agresivos propios de esta etapa, finalmente la adolescencia es una etapa donde se reconstruye la identidad propia del individuo, se busca el concepto de sí mismo y se dejan los lazos de dependencia infantil. (Elena, 2010)

Desarrollo social, uno de los cambios más significativos en esta etapa es la inserción en la vida social lo que conlleva a un alejamiento con la vida familiar, los valores dejan de tener tanta importancia, normalmente los padres tienden a juzgar al joven. Desarrollo psicosexual. El joven se identifica con su propio sexo al asumir sus propias características de su género sexual. (Elena, 2010)

Los cambios que se producen durante la adolescencia afectan básicamente al fenotipo, el sistema neuroendroquino y la esfera psicosocial. Desde el punto de vista de nutrición y la alimentación, conviene recordar la influencia notable que todos ellos, van a desempeñar como determinantes del comportamiento alimentario del adolescente. Normalmente, la adolescencia es más que una etapa de cambios ya que supone un periodo de crisis donde la debilidad de este grupo de edad hace que aparezcan hábitos y situaciones de riesgo, así varios de los factores que definen a los adolescentes como son: importancia de las opiniones de los demás y de la apariencia física, sensación de independencia, ganas de experimentar y sentimientos de desconfianza, todas estas características contribuyen a la adquisición de hábitos alimentarios a veces poco saludables y a la aparición de alteraciones del comportamiento alimentario como por ejemplo obesidad, anorexia, bulimia o cuadros mixtos de las anteriores. (Gil, 2010)

El significativo crecimiento lineal y la elevada maduración sexual muy característica de la adolescencia van a provocar un considerable aumento del gasto energético. Los cambios en la composición corporal tienen una clara repercusión nutricional, sobre todo con la rapidez con la que se producen. Las necesidades energéticas también se incrementan, debido al crecimiento de los tejidos considerados metabólicamente activos. En adolescentes, el sexo y el grado de maduración sexual son los otros factores independientes que explican parte de la variabilidad del gasto energético o sea de los requerimientos nutricionales de esa época. (Gil, 2010)

La nutrición y por sobre todo la alimentación en esta etapa de la vida va ganando poco a poco mayor realce en la mayoría de los países del mundo, debido a su repercusión inmediata sobre este grupo etéreo y por su proyección hacia las edades más productivas de la vida. En esta etapa es indispensable proporcionar las condiciones necesarias para que el desarrollo del potencial genético se produzca en su máxima expresión. La interrelación entre el factor nutricional y el potencial genético explican la gran variabilidad de peso, estatura y edad de inicio puberal en poblaciones de diferentes grupos étnicos o de diferente nivel socio económico. La adecuación del

peso y de la estatura nos habla acerca de la calidad del ambiente en que ha vivido una población.

Otro comportamiento en el que se puede observar diferencias según sexos en la pubertad es la masa ósea la cual se deben a la existencia en un periodo más prolongado de maduración ósea en los hombres que en las mujeres, La ganancia de masa ósea durante el periodo de la adolescencia puede ser más importante que el crecimiento estatura, por lo que todos los factores que determinen la mineralización ósea serán decisivos, entre ellos cabe destacar la ingesta de calcio , de vitamina d y la actividad física. En general dan más importancia a lo que opinan sus coetáneos sobre la alimentación, para algunos excusados por la falta de tiempo y en el desinterés, las comidas son un mero trámite antes de pasar a la siguiente actividad y normalmente piensan que están muy ocupados para preocuparse por lo que comen, otros confunden la dieta "ideal" con la dieta divertida abusando de los snack y la comida rápida, más atractivos y de alta densidad energética. (Gil, 2010)

En cuanto a los hábitos alimentarios existen diversas opiniones, pero la mayoría coinciden en que son manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

La familia, los medios de comunicación y la escuela intervienen en la aceptación de los hábitos alimentarios, pero la familia es la mayor influencia en cuanto a las dietas a llevarse en los niños, jóvenes y adultos.

Es justamente en el seno familiar donde se aprenden costumbres equivocas muchas veces de nuestros ancestros en cuanto a cómo alimentarse. Se podría manifestar que el reunir a la familia a menudo es otro modo de aprendizaje ya que se exponen repetidamente a una cantidad de alimentos que conocen a través de estas reuniones familiares.

La situación económica familiar es una de las causales más grande que está afectando los patrones de consumo de alimentos en toda la familia. La falta de tiempo para estar en familia y comer juntos, el poco tiempo que se dedica para cocinar, está ocasionando que dentro del núcleo familiar se acojan otras formas de alimentarse perdiéndose así autoridad de los padres y los jóvenes son los que decidan que comer y cuando hacerlo.

Los llamados medios de comunicación forman parte decisiva del ambiente social humano, toda vez que hasta los niños son influidos y fácilmente manipulables por la publicidad y deciden que consumir dejando de lado la comida casera; teniendo un consumo alimentario no saludable.

En la actualidad ya no son los padres los que deciden que darles de comer a los hijos, ahora por las múltiples ocupaciones de los padres los adolescentes adquieren más independencia a la hora de alimentarse prefieren ir a las tiendas y comprar algo que les guste, incluyendo alimentos que no son nutritivos para ellos, prefiriendo los colorantes, lo crujiente, picante, algo fácil solo de abrir o calentar en el microondas. Son muy pocos los que optan por consumir frutas o verduras.

En la adolescencia la nutrición es una de las etapas más fascinantes del desarrollo humano, y se crea una importante transcendencia en el individuo, es un período de la vida comprendido entre los 10 y los 19 años, donde existe una transformación fisiológica, psicológica y cognitiva.

La actividad física es necesaria para todos, ayuda a crear y mantener una comunidad activa y previene problemas de salud y reduce gastos económicos de la inactividad en cuanto a salud se refiere. (OMS/FAO, 2003)

Es bueno y necesario que cada adolescente practique algún deporte pero hay que considerar que durante esta práctica ellos realizan grandes esfuerzos físicos,

competencias deportivas e incluso exhiben sus destrezas, claro está que ayudan mucho a los adolescentes para tener un mejor crecimiento y desarrollo en su vida, todo esto tiene una gran importancia pero siempre bajo una adecuada dieta que permita fortalecerlos en su desempeño. Es necesario que a la hora de realizar las comidas están contengan los nutrientes necesarios o suficientes, porque no se trata de comer abundante.

La poca ingesta de nutrientes en la dieta básica es uno de los factores de riesgo nutricionales en los adolescentes, en ellos es natural la gran actividad física, pero con una alimentación poco equilibrada y sin suficiente valor energético y proteico en beneficio del organismo, diariamente y durante su crecimiento y desarrollo tienen desgaste de energía por los deportes que practican, estos pueden ser caminatas, ejercicios entre otros.

Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (Victoria G, 2008)

Es importante, para mantener una buena salud consumir comidas con diferentes nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la cantidad requerida, teniendo conocimiento de cuáles son los alimentos favorables para el organismo, se elige con naturalidad, desechando los que causan daño a la salud como la sal, el azúcar, las grasas, las harinas refinadas, o los colorantes artificiales.

La variedad en la alimentación del adolescente es importante porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes que contenga todos los nutrientes esenciales para su gasto energéticos. Así, cada alimento contribuye a la nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en los jóvenes. Para

gozar de buena salud, un organismo necesita de todos ellos en cantidad la adecuada. (González, 2009)

No se debe suprimir de la dieta los alimentos más apetecibles, más bien si el tamaño de las porciones que consumimos. No hay alimentos que se consideren de mala o buena calidad para el adolescente. Por último se considera como un criterio muy importante el tener en cuenta los alimentos que sean agradables a la vista, que sean apetecibles, que produzcan comerlos no hace falta la cantidad, pero si los nutrientes esenciales para un óptimo desarrollo.

Las dietas que mejor se adaptan a los objetivos que debe cumplir la alimentación equilibrada son aquellas basadas principalmente en el consumo de alimentos de origen vegetal, utilizando con moderación los alimentos de origen animal, se debe aumentar el consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y leguminosas por su aporte de hidratos de carbono complejos, fibra, antioxidantes (nutrientes y no nutrientes), minerales y vitaminas. Incluir en la dieta los pescados, principales suministradores de ácidos grasos poli insaturados, el aceite de oliva –por su aporte de ácidos grasos mono insaturados– y moderar el consumo de carnes y de grasas de origen animal e hidrogenado. (Pino, 2011)

Los beneficios de la dieta equilibrada no se limitan a su contenido en nutrientes, sino que, también aporta otros factores –no nutrientes– de protección frente al estrés oxidativo y a la carcinogénesis contenidos especialmente en los alimentos de origen vegetal, las denominadas fotoquímicas.

Es importante acostumbrarse comer en familia, masticando bien los alimentos, distribuyéndolos en varias comidas poco abundantes, desayunar más, almorzar poco y cenar aún más frugalmente, enriquecerán nuestros buenos hábitos en esta materia. (Conceptos, 2014)

El desayuno es una toma de gran importancia, ya que ayuda a lograr un correcto rendimiento cognitivo en las tareas escolares y en las labores diarias del adolescente.

Durante la cena se debe intentar elegir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescado o lácteos para tener un sueño reparador no perturbado por digestiones difíciles. Realizar ejercicio físico de manera regular.

Una alimentación equilibrada y sana nos ayudara a que el organismo se forme de una correcta manera, por el contrario, elevaría el riesgo de contraer enfermedades en la etapa adulta. Darse a esto la importancia de estar pendiente de cómo se alimentan los adolescentes.

Comer despacio y masticar suficientemente los alimentos al ingerirlos es un buen hábito alimentario que ayudara a prevenir problemas digestivos y ayuda a mejorar la absorción de nutrientes de los alimentos ingeridos. Una comida no deberá durar menos de 20 minutos. No olvidar la importancia de desayunar favorablemente ya que Es la primera comida del día y la que aportará a los adolescentes la energía que necesitarán hasta el almuerzo. El comer es una conducta natural del ser humano. (Toro, 2012)

En los hábitos alimenticios es importante considerar algunas medidas que podrían ayudar a mejorar la calidad de vida, llevar una dieta equilibrada que contenga igual cantidad de alimentos de todos los grupos, ya que en nuestra cultura se exagera en el consumo de carbohidratos y se dejan de lado las verduras y frutas. También debe haber higiene para prevenir enfermedades infecciosas, cuidar la frescura y forma de preparación de los alimentos. Lavarse las manos por ejemplo antes de preparar y comer es un buen hábito que debe enseñarse en los niños hasta llegar a su etapa de adolescencia para que su salud no se vea afectada en su etapa de adultez

Una alimentación sana es aquella que participan todos los nutrientes esenciales y que nos brindan la energía que cada persona necesita para mantenerse sana y que permitan realizar nuestras labores diarias.

Una persona bien alimentada tiene oportunidades de desarrollarse completamente le permitirá vivir con salud permitirá desarrollar conocimientos y ayuda a aumentar el sistema inmune para evitar enfermedades

Alimentarse saludablemente mejora la calidad de vida a todas las edades porque permite un óptimo desarrollo evitando complicaciones en la salud como las patologías producidas por una mala alimentación: dispilidemias, osteoporosis, anemias, hipertensión entre u otras.

Consumir abundante agua también forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores. Se recomienda a los padres formar este hábito desde pequeños, para que el adolescente tenga unos adecuados hábitos alimenticios.

El agua es el principal componente de nuestro cuerpo representa aproximadamente el 65 % de nuestro organismo. Sus principales funciones son transporte de oxígeno y nutrientes da todos nuestros tejidos, sirve de amortiguador, participa en el metabolismo celular e interviene en la eliminación de desechos tóxicos del metabolismo

El consumo de agua ayuda a reducir los problemas digestivos como el estreñimiento y normaliza el tránsito intestinal. La recomendación del consumo de agua es de 1.5 a 2.5 litros de agua diarios, teniendo en cuenta mucho la actividad física que se mantenga ya que se recomienda beber agua antes y después de hacer ejercicios de gran intensidad o esfuerzo físico.

Por este motivo, además de intentar evitar los productos alimenticios más salados, hay que controlar mucho la cantidad de sal que se añade voluntariamente a la

comida que se prepara en casa. Para ello la cocina sana recurre a las hierbas aromáticas y a las especias**,** que añaden aroma y sabor sin aumentar el nivel de sodio; prueba a condimentar primero con ellas, probar la comida, y luego, sólo si hiciera falta, agregar un poco de sal. (Pino, 2011)

La modificación del procedimiento de los hábitos alimentarios puede ayudar a los adolescentes a controlar el sobrepeso y obesidad. Reducir el consumo de calorías fundando un patrón bien equilibrado con los alimentos y realizando modificaciones permanentes en los hábitos alimentarios, aumentar la actividad física con ejercicios como trotar, caminar, andar en bicicleta, nadar y bailar cambiaria totalmente su estilo de vida mejorando la su salud física y emocional .

Los adolescentes tienen el riesgo más alto de consumir alimentos con exceso de calorías, en lugar de nutrientes que son esenciales para el crecimiento por la publicidad que se les da a este tipo de alimento. Generalmente durante la adolescencia es donde se produce el sobrepeso siendo luego difícil de modificarlo y todo se debe al exceso de ingestas de azucares, grasas y comportamientos sedentarios.

Las grasas proporcionan una fuente de energía, además hay alimentos que contienen los llamadas grasas buenas que deben consumirse en pequeñas cantidades por su aporte energético. Las grasas de origen vegetal, Son mucho más saludables que las de origen animal sobre todo el aceite de oliva virgen ya que este no perjudica ni eleva los valores del colesterol

El excesivo consumo de grasas, como el de las grasas saturadas, puede tener efectos desfavorables en la salud, como el sobrepeso, colesterol alto, y el aumento de riesgo de padecer enfermedades cardiacas y algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, se debe limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y grasas lácteas.

El exceso en el consumo de alimentos chatarra y la falta de actividad física provoca el sobrepeso y obesidad. Los adolescentes tienen el riesgo más alto de consumir alimentos con exceso de calorías, en lugar de nutrientes que son esenciales para el crecimiento por la publicidad que se les da a este tipo de alimento. Generalmente durante la adolescencia es donde se produce el sobrepeso siendo luego difícil de modificarlo y todo se debe al exceso de ingestas de azucares, grasas y comportamientos sedentarios.

Se podría considerar a las grasas como la máquina para producir energía al organismo, está encargada del transporte de vitaminas y normalmente se encuentran en alimentos animales y vegetales. Las grasas saturadas las encontramos principalmente en comidas pre cocidas y muy refritas, además en alimentos como la leche y alimentos de origen animal, también en pastelería, bollería y de palma. Las grasas mono saturadas se encuentran principalmente en los pescados, y frutos secos

Las proteínas son nutrientes necesarios para la formación de tejidos las cuales están formadas por cadenas de aminoácidos esenciales en la adolescencia principalmente las encontramos en todos los alimentos de origen animal en una gran cantidad como son las carnes de res, pescado, leches, huevo entre otros .también se las puede encontrar en ciertos vegetales, legumbres, cereales ,estas proteínas son de menor valor biológico, No hay que olvidar que la deficiencia en el consumo traería muchas complicaciones en la salud.

Los riesgos nutricionales a largo plazo derivados de o relacionados con la dieta deberían tenerse en cuenta en la planificación del modelo de educación familiar e institucional. Finalmente un numeroso grupo de adolescentes, interesados en una imagen corporal acorde a la era actual modifican su alimentación, planificada por ellos mismos, estas dietas aumentan el riesgo de aparición de alteraciones de comportamiento alimentario de frustración y de problemas nutricionales debido a su escasa ingesta de nutrientes. (Gil, 2010)

Los trastornos de la alimentación son enfermedades crónicas y progresivas, se manifiestan a través de la conducta alimentaria y engloban una gama de factores psicológicos y emocionales entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, hay un gran temor a subir de peso y la autoestima está supeditada a la percepción de una buena imagen corporal. (Garcia G & Martinez V, 2011)

Entre los síntomas de una adolescente con anorexia es típicamente una persona minuciosa con su cuerpo, piensa que está obesa inclusive cuando pierde mucho peso. La obsesión por adelgazar cada día aumenta, la adolescente perjudica su salud su régimen de mala nutrición hace por soportar su régimen. En ocasiones podría causarle la muerte.

Desde mucho tiempo atrás la bulimia nerviosa en la adolescencia existe con una gran diversidad de niveles socioeconómicos para obtener la mejor valoración y tratamiento de los trastornos de alimentación se necesita un equipo interdisciplinario de profesionales de la medicina, la enfermería, la nutrición y la salud mental. (Berdanier, 2010)

La bulimia se caracteriza porque la persona come en exceso muchos alimentos con elevada carga energética y luego los elimina a través del vomito.

Las personas que padecen este tipo de enfermedad suelen experimentar depresión, ansiedad y abuso de substancias médicas.

El tratamiento para estas personas debe darse por profesionales médicos y psicológicos; es decir mucha colaboración de los familiares, amigos y médico y nutricionista.

El sobrepeso es un antecedente para la obesidad consiste en un porcentaje aumentado de la grasa corporal que puede ser generalizada o localizada. La obesidad es una dificultad de desequilibrio de nutrientes, de manera que se almacenan más nutrientes en forma de grasa de los que requiere para cubrir las necesidades energéticas y metabólicas.

Durante la adolescencia se presentan algunos problemas de salud tales como la deficiencia de hierro (anemia) cunado el organismo humano no absorbe la suficiente cantidad de hierro entonces no satisface los requerimientos fisiológicos, esto causa que el adolescente presente sensación de frio, cansancio, somnolencia inicial, pérdida total de apetito incluso irritabilidad, palidez en los ojos y en la raíz de las uñas, decaimiento, disminución del rendimiento escolar, entonces le disminuye también la capacidad del organismo para defenderse de las enfermedades, afectando la capacidad del trabajo físico y produciendo alteraciones de la conducta y del desarrollo intelectual.

En las jóvenes que empiezan su periodo menstrual, es necesario que se ayuden con extras de minerales adecuados de hierro, calcio y zinc, fundamentales para lograr un crecimiento físico sano. Ya que las necesidades reales de los adolescentes varían según el nivel de actividad física que tengan y la etapa de maduración en la que se encuentren.

Además hay que tener muy en cuenta que un óptimo estilo de vida saludable no se logra tan solo con saberse alimentar sino con tener los recursos para hacerlo es por esta razón que tiene que tener gran importancia las distintas formas de acceder a estos recursos, para ello se va a hablar acerca de la calidad de vida de los adolescentes.

Calidad de vida es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo. (Perez, 2014)

La calidad de vida se conceptualiza de acuerdo con un sistema de valores, estándares o perspectivas, que darían de persona a persona, de grupo a grupo y lugar a lugar, consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por las personas, y representa la suma de sensación subjetiva y personales del sentirse bien envuelve componentes o condiciones diferentes cuyo peso o importancia varia con relación a una serie de condiciones persónales como la edad, el sexo, condiciones

socio económicas, educacionales y que influyen sobre el desarrollo humano de una comunidad . (Avila F, 2002)

El termino calidad de vida se ha utilizado desde el principio de la humanidad pero, a pesar de eso, no parece tener una comprensión unánime cuando se ha aplicado en la ciencia de la salud o simplemente se asume que se comprende su significado. Se usa como conceptos afines: condiciones de salud, funcionamiento social, calidad de vida, calidad de vida relacionada con la salud, y estado subjetivo de salud; pasando ser un constructo importante para varios investigadores a partir de la segunda guerra mundial. Significando mejoría en el patrón de vida de las personas, al encuentro de nuevas formas de ver sus condiciones de vivir salud y enfermedad (Ferreira, 2006). Según la OMS la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores que vive y en relación con los objetivos, sus expectativas su normas y sus inquietudes. (OMS, 1993)

En esta definición, la OMS incluye 6 dominios o dimensiones principales: salud física, estado psicológico, nivel de independencia, relación social, características ambientales y patrón espiritual. Se deduce que es necesario considerar que el concepto que la calidad de vida es diferente entre en los individuos, entre localidades y tiempos diferentes. (Health, 1998)

Para valorar la calidad de vida de una persona o grupo, existen diferentes sectores de estudio como son a nivel social, material, emocional, salud, económico dados que estos son los factores influyentes para una calidad de vida óptima.

Hay que tener en cuenta que una óptima calidad de vida en la adolescencia no garantiza nada en la adultez pero como se ha observado al inicio puede hacer que el adulto del mañana sea una mejor persona. Y para ello hay que estar atentos a los cambios y dilemas que se producen en ella.

La valoración del estado nutricional está estrechamente basada en la anamnesis y exploración física que evalúa el estado de nutrición normal y o detecta ciertos signos y síntomas asociados con la mala nutrición estas se pueden dar tanto como en exceso o como por defecto.

.

La Anamnesis consisten en datos específicos del adolescente y su familia especialmente a esta edad se debe obtener información individuales y de su grupo, con aquellos datos obtenidos de la historia clínica se podrá observar si existe deficiencia nutricionales o si existe un riesgo de alteración del comportamiento alimentario. (Gil, 2010)

Se considera a la antropometría como las técnicas utilizadas para la toma de mediciones específicas del cuerpo humano se suponen su uso de gran importancia en la educación física y actualmente se utiliza en gran medida en las ciencias biomédicas.

Las técnicas y mediciones sugeridas en la antropometría involucran el uso de técnicas corporales de referencia, cuidadosamente definidas. Normalmente, a las mediciones se las divide en: masa, longitudes y alturas, o diámetros, profundidades, circunferencias o perímetros, curvaturas. (Malina, 1995)

La antropometría no afecta internamente al cuerpo. Todas las mediciones son medidas externas del cuerpo, o de sus partes. El cuerpo humano está relacionado al desarrollo de los músculos esquelético, muscular y adiposo, así como también de las vísceras. La combinación de las dimensiones también provee información sobre las proporciones corporales y del físico. (Malina, 1995)

El peso y la talla (altura) son las medidas antropométricas más comúnmente usadas, el peso corporal es una medida de la masa corporal, es una medida heterogénea, que varía en cada individuo, se debe tomar las medidas en poca ropa y descalzo. (Malina, 1995)

La circunferencia del brazo se mide con el codo flexionado y el músculo bíceps contraído en forma máxima. (Malina, 1995)

La circunferencia de la pantorrilla se mide con el cuerpo de pie y el peso distribuido, en ambas piernas. No se considera el tamaño del hueso(s) y la variación en la compresibilidad de los pliegues cutáneos es de un interés adicional. (Malina, 1995)

- Los principales puntos de medición
- Pliegue Bicipital
- Pliegue Tricipital
- Pliegue Subescapular
- Pliegue Pectoral
- Pliegue Suprailiaco

El antropometrista, en el sitio marcado para cada pliegue, atrapará firmemente con el dedo índice y pulgar de la mano izquierda las dos capas de piel y tejido adiposo subcutáneo y mantendrá el compás con la mano derecha perpendicular al pliegue, observando el sentido del pliegue en cada punto anatómico. La cantidad de tejido elevado será suficiente para formar un pliegue de lados paralelos. Nunca se atrapará músculo en el pliegue y una buena técnica para comprobarlo, es indicarle al estudiado que realice una contracción de los músculos de la zona cuando se ha cogido el pliegue. Se liberará el pliegue y se volverá a realizar la toma validación de la musculatura relajada. El compás de pliegues cutáneos se aplicará a un centímetro de distancia de los dedos que toman el pliegue, el cual se mantendrá atrapado durante

toda la toma y la lecturas realizará aproximadamente a los dos segundos después de la aplicación del plicómetro, cuando el descenso de la aguja del mismo se enlentece. (Huertas, 2004)

Para determinar el índice de masa corporal se debe expresar multiplicando la talla al cuadrado por el peso en kilogramos, el resultado de esta ecuación matemática determinara la adiposidad del individuo y mostrara su estado nutricional

El IMC es un indicador o índice de adiposidad en aquéllos sujetos con sobrepeso. La utilidad del Índice de Masa Corporal durante la transición a la pubertad y la adolescencia, puede tener limitaciones. (Malina, 1995)

Las circunferencias de cintura es un indicador del tejido adiposo en el área abdominal. Por lo cual, el cociente provee un índice de distribución de adiposidad relativa en los adultos: cuanto más alto sea el cociente, mayor será la proporción de adiposidad abdominal. (Malina, 1995)

El somato tipo de un individuo es una composición de las contribuciones de tres componentes: endomórfico), meso mórfico (predominio de los músculos, huesos y tejidos conectivos), y ectomórfico (predominio del área de superficie sobre la masa corporal.

La antropometría sirve para describir el status morfológico de una persona o un grupo de personas, o como base de comparación de la muestra. (Hipatl, 2013)

VARIABLES:

INDEPENDIENTE

Hábitos alimentarios

DEPENDIENTE

Calidad de vida

CUADRO DE OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: HABITOS ALIMEMNTARIOS

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Los hábitos alimentarios se los puede definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influye en nuestra alimentación	Consumo de alimentos	Alimentos que consume con mayor frecuencia	Arroz, cereales, pastas Carne, lácteos Hortalizas Verduras Frutas aceites
		Desayuno diario	Si No
		Comidas diarias	3 comidas 4 comidas 5 comidas Más de 5 comidas

		TIPO DE COCCIÓN	Asado Frito Al Vapor
		Consumo de comidas fuera de casa	1 vez por semana 2 veces por semana 3 veces por semana Más de 3 veces
	Consumo de estupefacientes	Alcohol	Si No

VARIABLE DEPENDIENTE: CALIDAD DE VIDA

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
La adolescencia es una etapa de la vida que requiere un alto consumo energético debido a las necesidades de crecimiento	Características socio generales	Edad	12 - 19
		Sexo	Femenino Masculino
		Procedencia	Urbano Rural
Durante este periodo se espera que los buenos hábitos de salud adquiridos en etapas previas guíen al adolescente.		Antecedentes patológicos familiares	Diabetes Hipertensión Dislipidemias Gastritis Cáncer Insuficiencia renal Otra Ninguna
	Medidas Antropométricas	IMC	Bajo peso Normo peso Sobrepeso Obesidad

	Actividad física	Frecuencia	4 veces a la semana 3 veces a la semana 2 veces a la semana 1 vez a la semana Ninguna
		Duración	15 – 30 min 45- 60 min
	Sedentarismo		
		Tipo de deporte	
	Estado de animo		Futbol Natación Básquet Ciclismo

	Relaciones interpersonales	Tiempo diario dedicado a ver tv	1 – 2 horas 3 - 4 horas
		Tristeza	Si o no
		Conforme con vida familiar	Si o no
		Percepción de su salud	Si o no
		Atención en clase	Si o no
		Felicidad	Si o no
		Tiempo dedicado por los padres	Si o no
		Comunicación con los padres	Si o no
		Ayuda entre amigos	Si o no
		Burlas	

31

	Percepción física		Si o no
			Si o no
		Conformidad con si figura	
		Como se considera	
			Si o no
			Atlético Normal Sobrepeso Obeso

METODOLOGIA

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

DIAGNOSTICA:

Porque por medio de técnicas y medidas nutricionales se diagnosticó el estado nutricional de los adolescentes del colegio 25 de mayo de la Parroquia Crucita

PROPOSITIVA:

Se llega hasta este nivel del proyecto porque culminado los niveles anteriores se dará una solución a la problemática, se entregó una propuesta.

ÁREA DE ESTUDIO:

Esta investigación se realizó a los estudiantes del bachillerato del colegio 25 de mayo de la Parroquia Crucita

CRITERIOS DE INCLUSION:

Estudiantes del bachillerato del colegio 25 de mayo de la parroquia crucita entre 13 y los 18 años, profesores.

CRITERIOS DE EXCLUSION:

Estudiantes adolescentes del resto del plantel, padres de familia.

TIEMPO DE ESTUDIO:

La siguiente investigación tendrá un periodo de 6 meses, desde el mes de agosto 2013-enero 2014.

POBLACIÓN Y UNIVERSO

Participan todos los estudiantes del bachillerato del colegio 25 de mayo que presentan algún tipo de desorden de hábitos alimenticios

MUESTRA Y TIPO

Para llevar a efecto esta investigación se toma una muestra de 100 estudiantes. Realizamos un estudio descriptivo y transversal de todos los datos de los estudiantes del colegio 25 de mayo en el periodo comprendido entre agosto 2013-enero 2014.se tomara en cuenta la edad de los adolescentes, peso, talla, IMC, antecedentes patológicos familiares, toma de cintura de todos los estudiantes.

PROCESO DE RECOPILACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la siguiente investigación se realizará una recolección de información a través de fuentes primarias como la toma de medidas antropométricas como peso, talla, IMC, encuestas, observación y entrevistas a los directivos, maestros, y estudiantes del colegio "25 de Mayo" de la parroquia Crucita del cantón Portoviejo, como fuente secundaria se utilizarán libros y páginas de Internet que permitirán conocer acerca de la importancia de hábitos alimentarios y la calidad de vida en las estudiantes de bachillerato.

INSTRUMENTOS

Para esta investigación se utilizará:

Guía de Observación.

Formularios de Preguntas y encuestas.

Cámara fotográfica.

Filmadora.

Balanza
Cinta métrica

RECURSOS HUMANOS:

Personal del Colegio “25 de Mayo”
Estudiantes del bachillerato
Comunidad en general
Autores de la tesis
Director de tesis

RECURSOS TECNOLOGICOS:

Computador
Pendrive
Internet
Cámara fotográfica
Celulares

RECURSOS INSTITUCIONALES

Universidad Técnica de Manabí
Colegio 25 de mayo

RECURSOS FINANCIEROS

Los autores del proyecto financian en su totalidad el costo de la misma que tiene un valor de $ **1100** (mil cien dólares americanos).

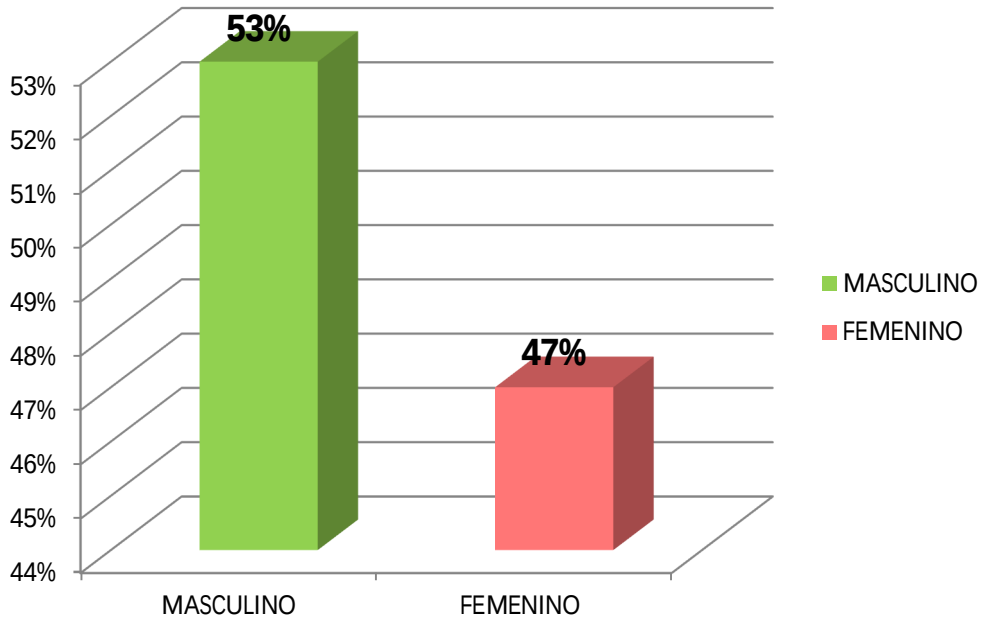
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

CUADRO # 1

1.-SEXO

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MASCULINO	53	53%
FEMENINO	47	47%
	100	100%

GRÁFICO # 1



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En los resultados obtenidos del cuadro # 1 se observa que la población encuestada en el sexo masculino es del 53% y en el sexo femenino tenemos un 47%.

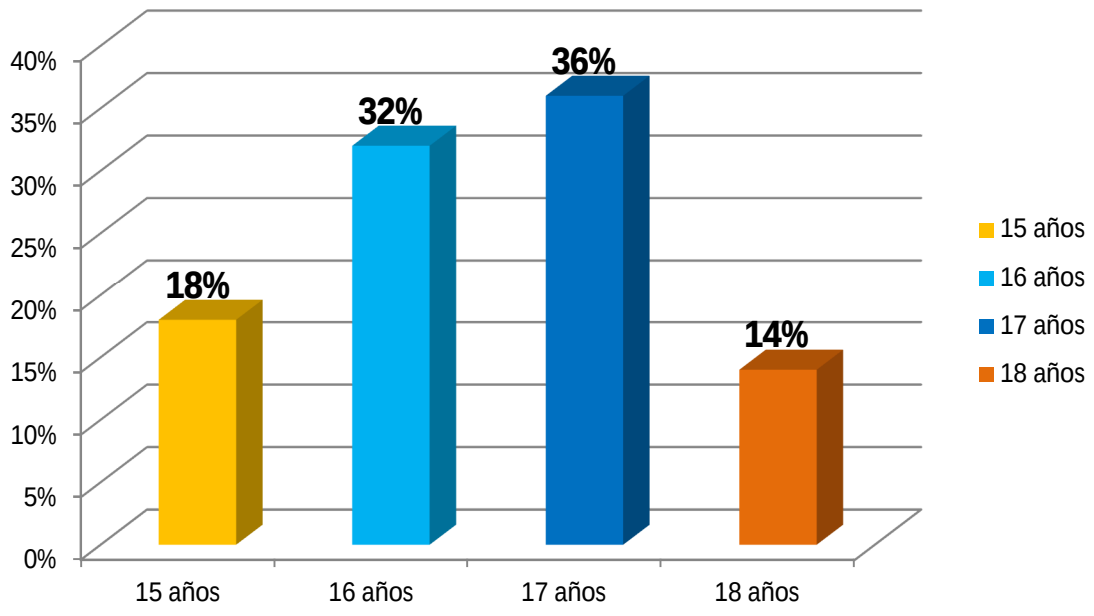
Es importante poder determinar la población en estudio, dado que la alimentación y desarrollo en los adolescentes va de acuerdo al sexo y edad. Según (INEC 2010) la población ecuatoriana está mayoritariamente poblada por el sexo femenino

CUADRO # 2

2.- EDAD

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15 años	18	18%
16 años	32	32%
17 años	36	36%
18 años	14	14%
	100	100%

GRÁFICO # 2



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En los resultados obtenidos se pudo observar que la mayoría de la población estudiantil en estudio entre los 16 y 17 años supera el 50% del total de la población estudiantil del colegio 25 de mayo.

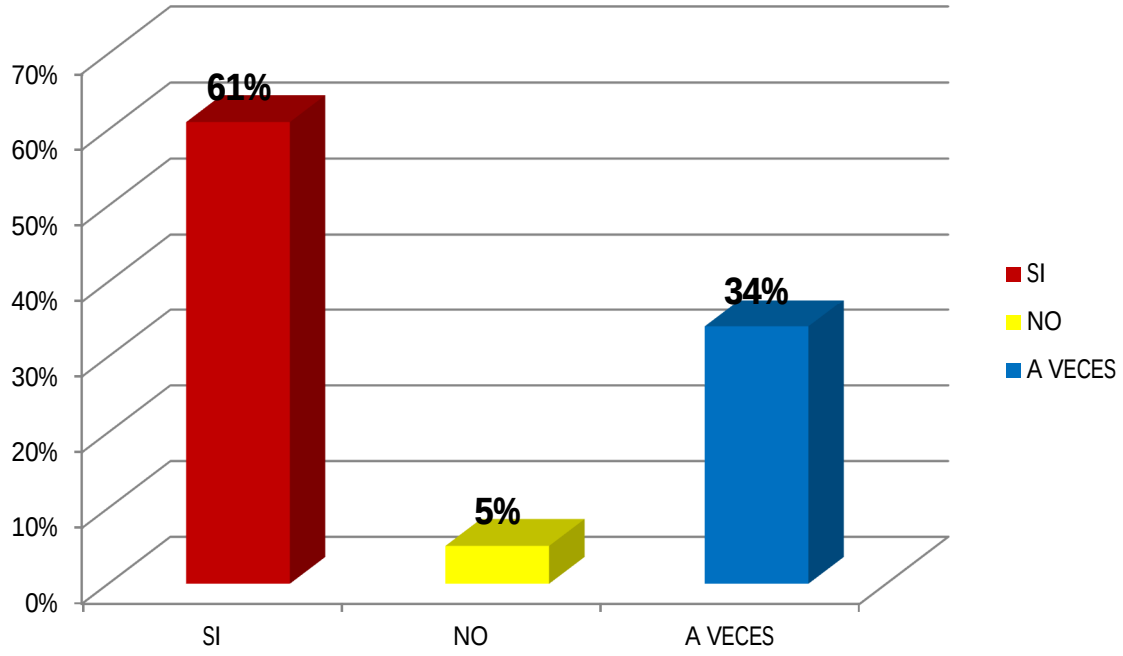
En el ecuador la población comprendida entre los 15 y los 19 años corresponde a un 9.8% de la población general ecuatoriana (INEC 2010).

CUADRO # 3

3.- DESAYUNO DIARIO

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	61%
NO	5	5%
A VECES	34	34%
	100	100%

GRÁFICO # 3



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En los resultados obtenidos de este estudio se puede demostrar que más del 60% de la población estudiantil del colegio 25 de mayo si desayuna diariamente en sus hogares.

Esto radica en la gran importancia que tiene el desayuno, por ser el primer alimento del día, ya que aporta muchas de las energías necesarias para realizar sus labores diarias y más aún en jóvenes estudiantes, lo cual les ayuda a prestar más atención a la hora de clases porque los mantiene atentos por su carga energética.

Un estudio reveló que 4 de cada 10 jóvenes no desayuna. Incluso se demostró que abusan de las gaseosas y muchos no respetan las comidas.

De acuerdo con el informe, el 40% de los estudiantes no desayuna, en tanto que el 60% que sí lo hace, reconoce no tomarlo siempre de la mejor manera, ya que sólo un 34% elige tomar leche, mientras que el 66% elige infusiones como té, mate o café.

El sondeo mostró cómo la mayoría no cumple de manera exacta con el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena. Es decir que un 60% se enfrenta a prolongados períodos de abstinencia durante el día y a una tendencia por consumir en exceso alimentos durante una sola comida. Universidad Nacional del Litoral (Universia, 2014)

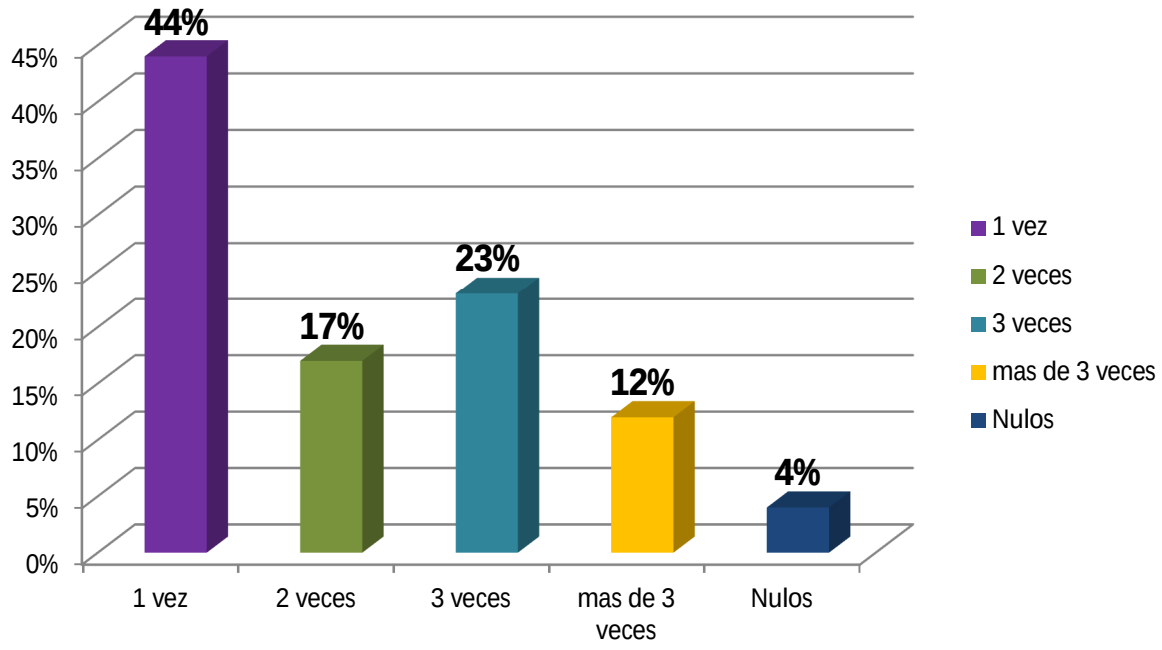
CUADRO # 4

4.- COMER FUERA DE CASA

CUADRO #4

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez	44	44%
2 veces	17	17%
3 veces	23	23%
Más de 3 veces	12	12%
Nulos	4	4%
	100	100%

GRÁFICO # 4



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En los resultados obtenidos en el estudio se puede verificar que un alto porcentaje aproximadamente un 40% de estudiantes del colegio 25 de mayo han consumido alimentos fuera de casa, esto representa un gran problema para la salud de los

educandos ya que al consumir fuera de casa se están llevando a la boca alimentos muchas veces con poco valor nutricional y de gran cantidad de azucares que a la larga traerán una serie de inconvenientes para la salud.
Un estudio sugiere que comer alimentos fritos fuera de casa está asociado con patrones dietéticos que conducen al aumento de peso y enfermedades crónicas, como enfermedad cardiaca, cáncer y diabetes tipo 2, ya que incluyen factores de riesgo en la dieta como el elevado consumo de grasas, reducido consumo de frutas y vegetales y niveles altos de glucosa en sangre.

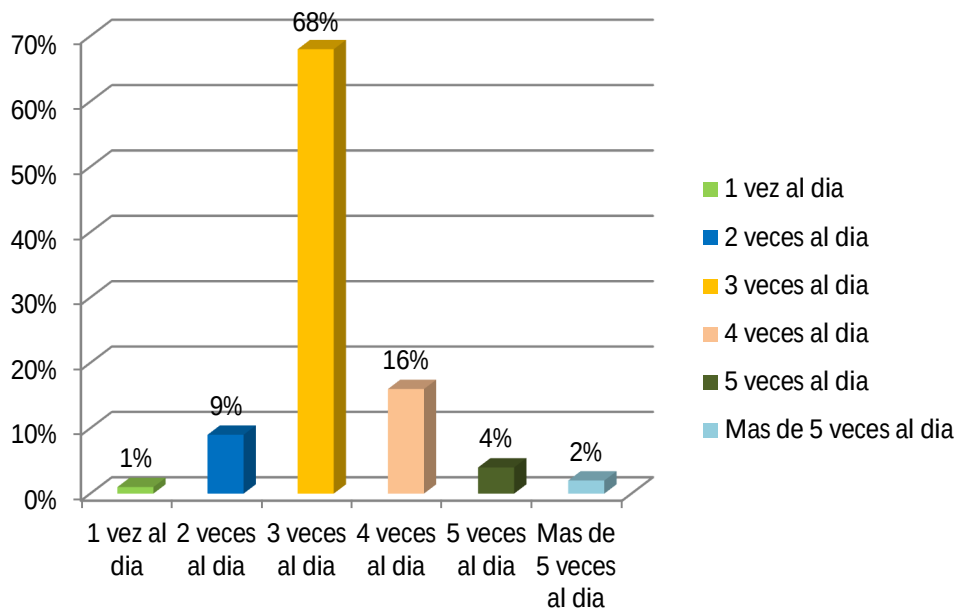
Según los científicos, al principio del estudio, el 3,5% de las chicas y el 6% de los chicos informaron de que comían entre cuatro y siete raciones de alimentos fritos fuera de casa por semana. De forma global, las chicas y chicos de entre 13 y 14 años comían más alimentos fritos fuera que aquellos con edades comprendidas entre los 9 y los 12 años (PULEVA SALUD, 2013)

CUADRO # 5

5.- CUANTAS VECES AL DÍA COMO USTED

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez al día	1	1%
2 veces al día	9	9%
3 veces al día	68	68%
4 veces al día	16	16%
5 veces al día	4	4%
Más de 5 veces al día	2	2%
	100	100%

GRÁFICO # 5



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Si bien los estudiantes en un alto porcentaje realizan un mínimo de comida de tres veces al día solo un 16 % consume 4 comidas diarias y un cuarto del anterior porcentaje consume más de 5 comidas al día. Estos valores nos indican que no todos los adolescentes consumen la cantidad necesaria de alimentos requeridos (5 veces al día incluidos refrigerios) para su edad y desarrollo, ya sea esta por falta de conocimientos o en la mayoría de los casos por falta de recursos.

Consumir regularmente cinco comidas por día ayuda a prevenir la obesidad en los adolescentes.

Una investigación realizada por la Universidad de Finlandia del Este encontró que comer un desayuno, almuerzo, cena y dos snack ayuda a mantener el peso adecuado, incluso en los adolescentes con una tendencia genética a engordar.

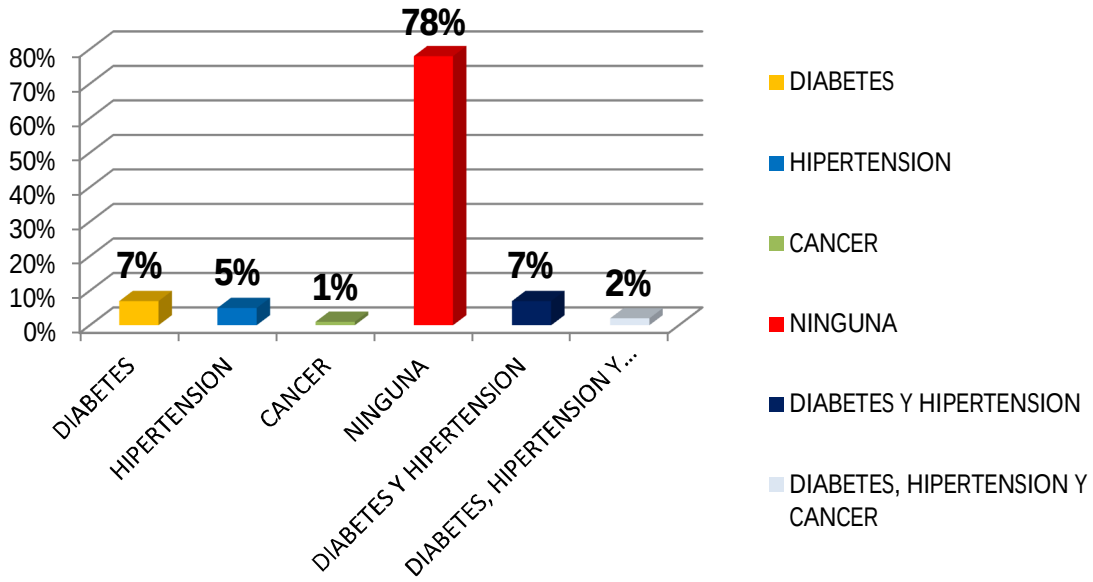
Nuestros hallazgos recalcan la importancia de enfocarse como familia en la prevención de la obesidad infantil. Además, es importante ser conscientes de que los genotipos que predisponen al aumento de peso pueden ser modificados con hábitos saludables como la frecuencia regular de las comidas. (Rodriguez, 2008)

CUADRO # 6

6.- PATOLOGIAS FAMILIARES

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIABETES	7	7%
HIPERTENSION	5	5%
CANCER	1	1%
NINGUNA	78	78%
DIABETES Y HIPERTENSION	7	7%
DIABETES, HIPERTENSION Y CANCER	2	2%
	100	100%

GRÁFICO # 6



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Debido a la edad de nuestra población de estudio resulta claro que no vamos a encontrar alta incidencia en alguna patología debido ya que la mayoría de los padres son aun jóvenes y todavía no llegan a una edad de 50 años aproximadamente que es a esta que se comienza a padecer algún tipo de enfermedades.

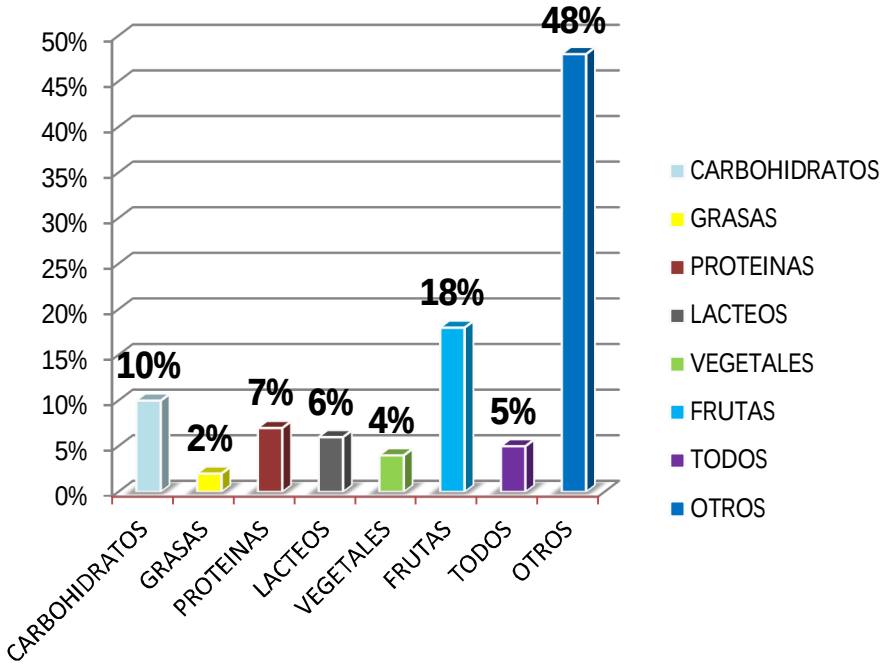
Las enfermedades genéticas son aquellas que están causadas por cambios en el material genético (el ADN). A estos cambios en el ADN se les llama mutaciones. Algunas enfermedades genéticas no son hereditarias. Sin embargo, la mayoría de las enfermedades genéticas son hereditarias, es decir, pueden transmitirse de padres a hijos. Se conocen más de 6.000 enfermedades genéticas. Muchas de estas enfermedades están siendo investigadas en la actualidad con el fin de identificar el gen causante. Estas investigaciones ya han dado sus frutos: en la actualidad, ya conocemos los genes causantes de más de 2.000 enfermedades genéticas, lo cual nos permite realizar un diagnóstico genético preciso. (IMEGEN, 2014)

CUADRO # 7

7.- ALIMENTOS DIARIOS

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CARBOHIDRATOS	10	10%
GRASAS	2	2%
PROTEINAS	7	7%
LACTEOS	6	6%
VEGETALES	4	4%
FRUTAS	18	18%
TODOS	5	5%
OTROS	48	48%
	100	100%

GRAFICO # 7



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional “25 de Mayo”
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Según el dato obtenido en los gráficos de otros; pertenece a la incidencia de alimentos azucarados y comidas rápidas preferidas en adolescentes, pero se pudo observar que la población a estudiar ha mentido porque apenas un 2% consumen grasas, siendo este uno de los alimentos de mayor consumo parar ellos.

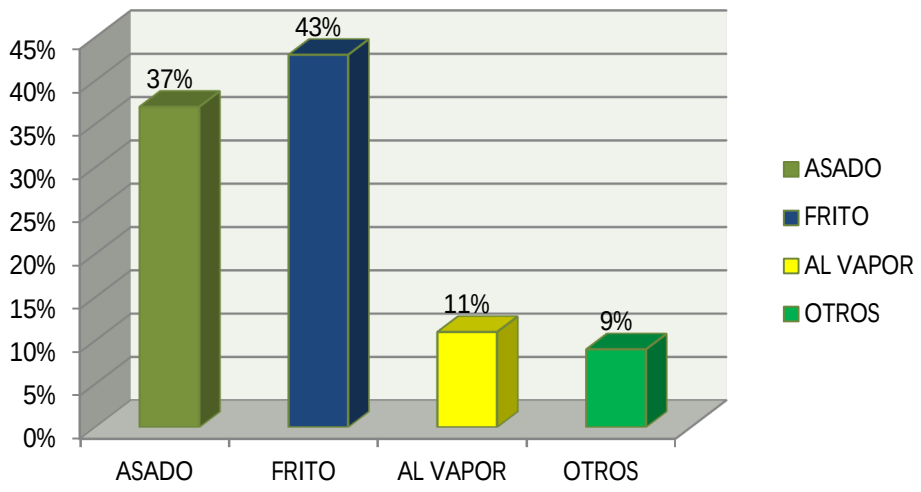
Se ha podido observar como la elección del alimento responde a la interacción de diversos factores de orden cognitivo (conocimientos o creencias dietéticas, incluidas las propiedades imaginarias atribuidas a ciertos alimentos) y también de orden emocional (actitudes hacia algunas categorías de alimentos que los convierten en alimentos malos o buenos para mi). Así, de la misma manera que los adolescentes saben muy bien qué les gusta comer, parecen también cada día más preocupados porque algunos de sus alimentos preferidos (hamburguesa, pizza, dulces) no sean buenos para ellos. (Pitch, 2012)

CUADRO # 8

8.- MÉTODOS DE COCCIÓN

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ASADO	37	37%
FRITO	43	43%
AL VAPOR	11	11%
OTROS	9	9%
	100	100%

GRÁFICO # 8



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Se pudo observar que la población en estudio, un gran porcentaje consumen frituras como primer método de cocción, sabiendo que este método es el principal causante de enfermedades coronarias como Ateroesclerosis, diabetes, obesidad, entre otras.

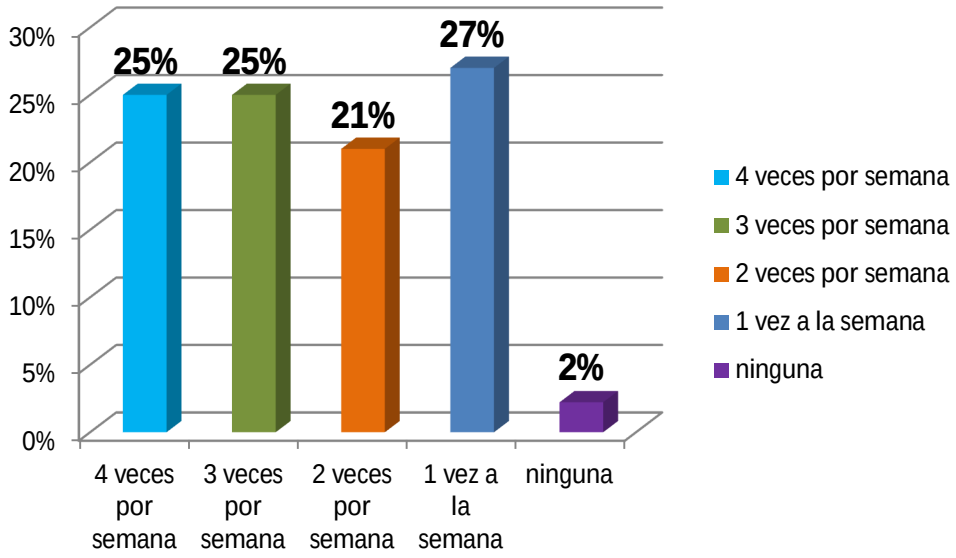
Dejando de lado los asados y los hechos al vapor q nos ayudan a controlar en gran medida este tipo de problemas ya descritos, un consumo excesivo de grasas en la alimentación se ha relacionado con el aumento del riesgo de obesidad, especialmente con adiposidad abdominal, que es determinante de la resistencia a la insulina y representa el factor de riesgo más importante para diabetes tipo 2, síndrome metabólico, riesgo elevado de enfermedad cardiovascular y muerte prematura.

CUADRO # 9

9.- CON QUÉ FRECUENCIA REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4 veces por semana	25	25%
3 veces por semana	25	25%
2 veces por semana	21	21%
1 vez a la semana	27	27%
ninguna	2	2%
	100	100%

GRÁFICO # 9



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Pese a que nuestra población es adolescente, resulta curioso observar que un alto porcentaje de estudiantes realiza actividad física solo una vez a la semana, teniendo conocimiento de los beneficios que tiene el realizar ejercicio por lo menos treinta minutos al día, lo cual ayudara a tener una mejor circulación sanguínea, ayuda a mejorar el metabolismo, reduce niveles de estrés y colesterol, presión arterial entre otros grandes beneficios.

La actividad física es fundamental en la infancia y en la adolescencia a fin de promover un desarrollo saludable.

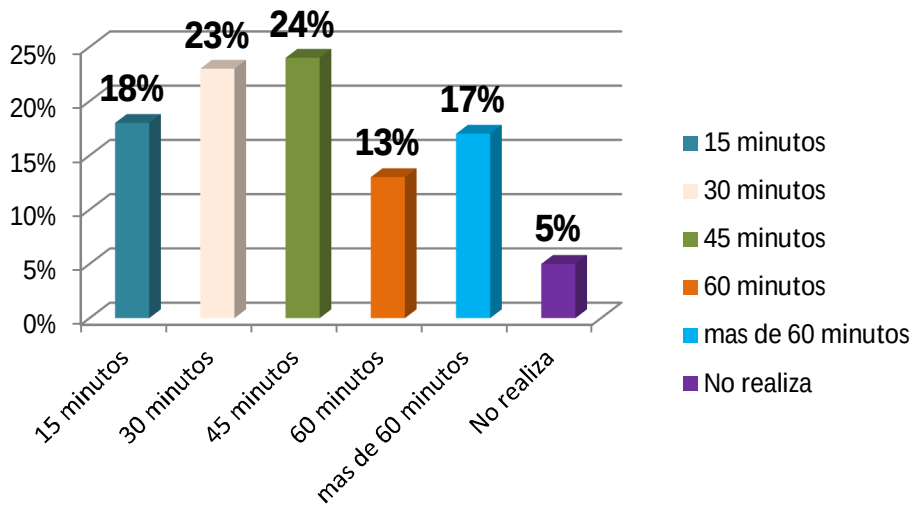
Se recomienda que los niños de 5-17 años debieran acumular un mínimo de 60 minutos diarios de Actividad Física moderada. (OMS 2010)

CUADRO # 10

10.- TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA POR DIA

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15 minutos	18	18%
30 minutos	23	23%
45 minutos	24	24%
60 minutos	13	13%
Más de 60 minutos	17	17%
No realiza	5	5%
	100	100%

GRÁFICO # 10



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"

ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Según los datos recolectados podemos verificar que un 24% de los encuestados dicen hacer actividad física por 45 minutos, el 23% hacen 30 minutos, 18% por quince minutos, un 17% lo hacen por más de 60 minutos, un 13% por 60 minutos y un 5% no realizan ninguna actividad física. La actividad física es importante en toda persona, más aun en los jóvenes, ya que les ayuda en su crecimiento, el realizar actividad física también tiene su importancia ya que esta tiene la función de ayudar a eliminar los

excesos de comidas que ingieren durante el día como las grasas, carbohidratos entre otros.

La actividad física en tiempo libre está asociada con una expectativa de vida más larga, aun en un grado de actividad relativamente bajo e independientemente del peso corporal.

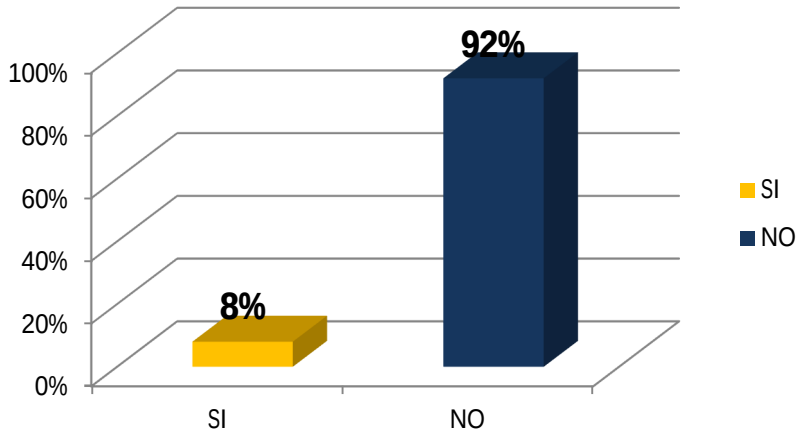
El estudio, el cual encontró que las personas que realizaron actividad física en tiempo libre ganaron en su expectativa de vida tanto como 4,5 años. (PLOS MEDICINE, 2012)

CUADRO # 11

11.- CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	8%
NO	92	92%
	100	100%

GRÁFICO # 11



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El 92% de los estudiantes encuestados manifestaron no ingerir bebidas alcohólicas y un 8% si lo hacen. Si bien es cierto que se debe tener una buena alimentación para mantener un cuerpo sano, es importante recordar que las bebidas alcohólicas no ayudan en nada a mejorar la salud, al contrario puede causar trastornos o daños fisiológicos al consumidor y daños psicológicos a su familia.

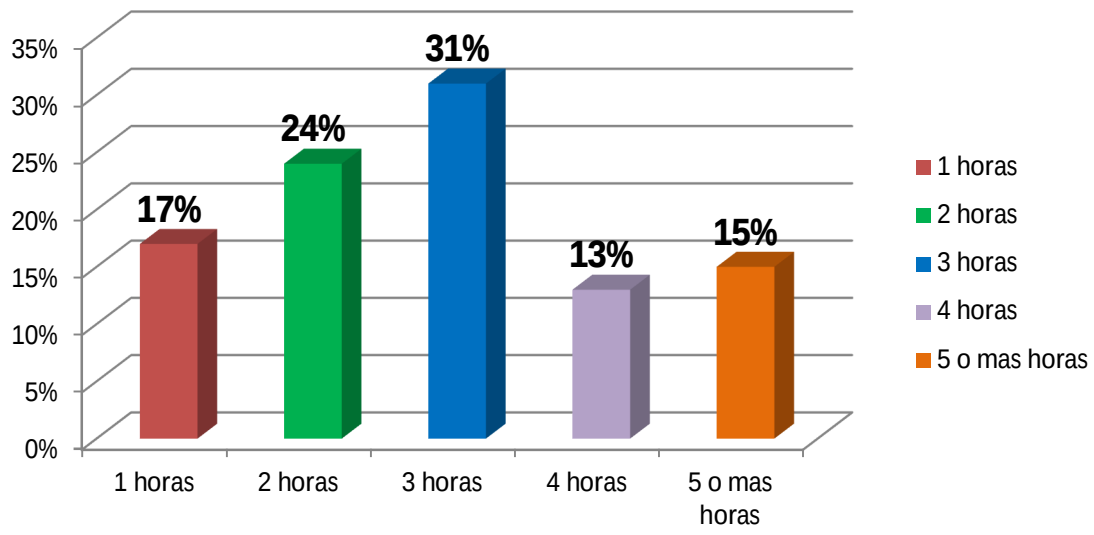
Los estudios revelan que el consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad, los episodios recurrentes de consumo en la adolescencia y beber hasta embriagarse pueden afectar negativamente el desarrollo mental, los hábitos de estudio y el desarrollo de las habilidades necesarias para una correcta transición a la edad adulta. (MEDICINE, 2005)

CUADRO # 12

12.- HORAS DIARIAS PASA FRENTE A LA TELEVISIÓN

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 horas	17	17%
2 horas	24	24%
3 horas	31	31%
4 horas	13	13%
5 o más horas	15	15%
	100	100%

GRÁFICO # 12



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El 31% de los encuestados pasan 3 horas frente a la tv. Computadoras, videojuegos, el 24% dos horas, un 17% 1 hora, el 13% de 4 horas y 15% 5 horas o más.

En la actualidad es casi normal ver como los jóvenes han reemplazado los juegos tradicionales por video juegos, estos siempre realizándolos sentados o por ultimo acostado, provocando el sedentarismo y por ende el sobrepeso y obesidad, reemplazando en muchas ocasiones los video juegos por reuniones familiares.

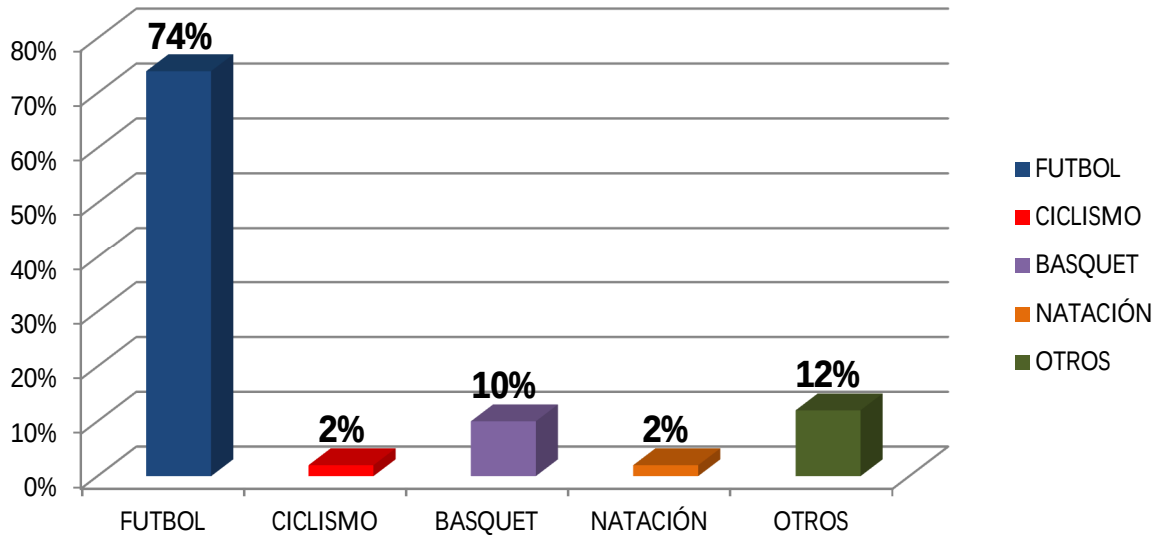
Los jóvenes tienden a realizar un promedio de siete tareas, como enviar mensajes de texto o revisar el email, mientras miran televisión. Este número es significativamente más bajo para la gente mayor. Si bien esto ayuda a enseñar a los adolescentes a realizar varias tareas por vez, los investigadores están preocupados que esto limitará la habilidad de los adolescentes a enfocarse, afectando subsecuentemente su rendimiento en la escuela. (Rainie, 2013)

CUADRO # 13

13.- TIPO DE DEPORTES QUE REALIZAS

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FUTBOL	74	74%
CICLISMO	2	2%
BASQUET	10	10%
NATACIÓN	2	2%
OTROS	12	12%
	100	100%

GRÁFICO # 13



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

De acuerdo a los resultados el 74% de los encuestados juegan futbol, un 10% básquet, el 2% ciclismo, el 2% natación y el 12% otros.

Tradicionalmente el futbol es uno de los deportes que más se practica en nuestro medio, tal vez esa es la razón de los resultados en los adolescentes de practicar dicho deporte, pero es bueno, toda vez que con la práctica del cualquier deporte ayuda al joven a desarrollar sus capacidades físicas e intelectual.

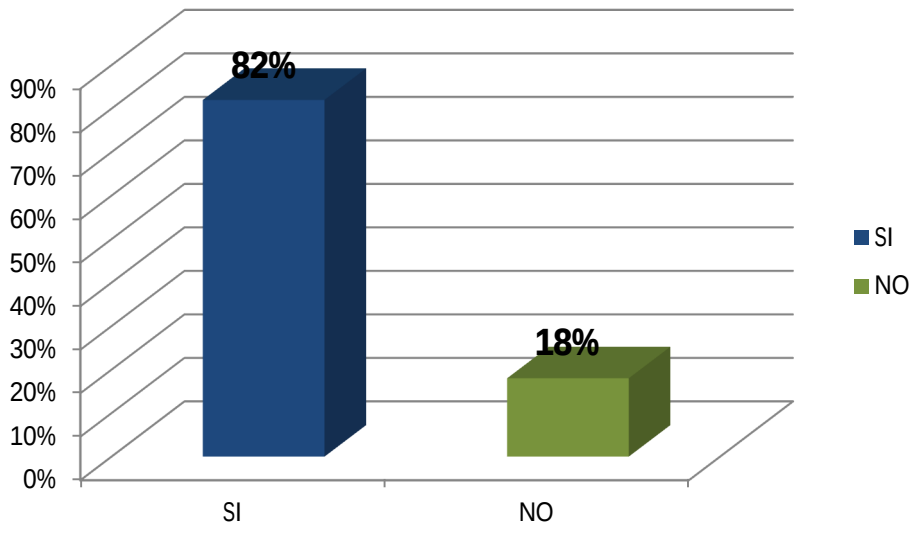
El deporte forja cuerpos y mentes, promueve la salud pública e inculcar valores importantes, como el trabajo de equipo, la justicia y la comunicación. También enseña la importancia de la interdependencia (Unicef, 2007)

CUADRO # 14

14.- USTED SE HA SENTIDO BIEN DE SALUD

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	82	82%
NO	18	18%
	100	100%

GRÁFICO # 14



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

De acuerdo a los resultados se observa que el 82% dijeron que SI se han sentido bien con su salud y un 18% que NO.

Considerando las respuestas de esta pregunta se podría decir que es notable que mientras son adolescentes no se enferma con facilidad por la vitalidad que tienen de su juventud, pero los estragos de muchos se ven cuando avanza de su edad, es por eso que la alimentación es muy importante en la adolescencia para tener una mejor salud.

El nivel de vida está delimitado por aquellas condiciones medibles, tales como la renta per cápita, nivel educativo, las condiciones de vivienda. Se considera que la calidad de vida aparece cuando está establecido un bienestar social. Desde esta perspectiva, se han

llevado a cabo estudios que asocian estas variables con las de género, edad, nivel económico-social, salud, nivel de ingresos, entre otras.

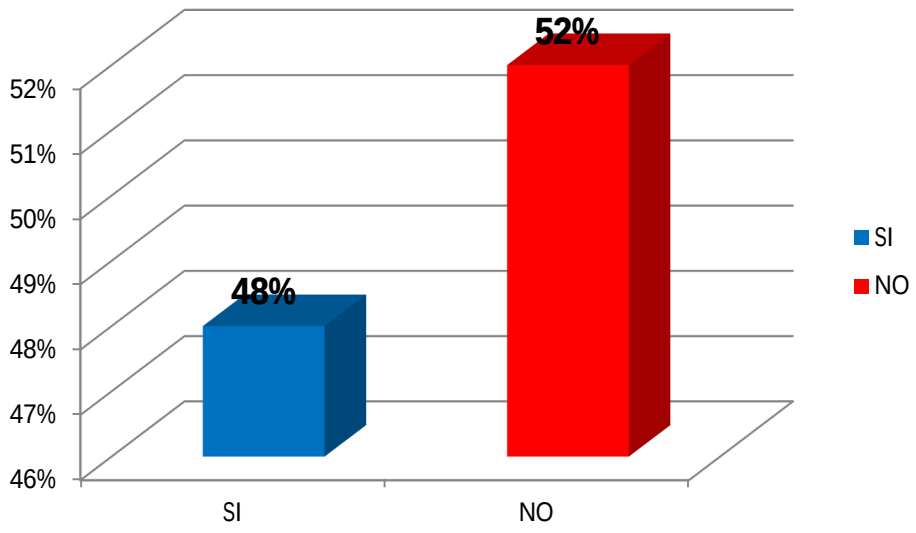
(García Martín, 2004).

CUADRO # 15

15.- SE HA SENTIDO TRISTE

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	48%
NO	52	52%
	100	100%

GRÁFICO # 15



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Según los resultados de esta pregunta se tiene que un 52% de los encuestados NO se han sentido triste y un 48% SI han sentido tristezas. El estado de ánimo es muy importante y proviene de una buena alimentación y de realizar ejercicios diarios no solo para mantenerse en forma si no para estar bien personalmente

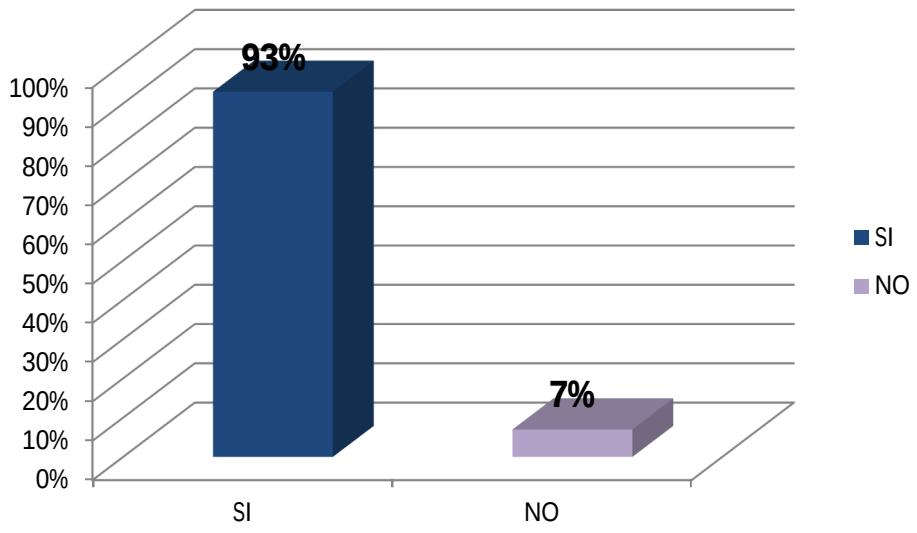
Inicialmente, se asociaba el sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones en el tema, se sabe que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con éstas variables sino también con la subjetividad personal (Diener, Suh & Oishi, 1997).

CUADRO # 16

16.- HAS ESTADO CONTENTO CON SU VIDA FAMILIAR

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	93	93%
NO	7	7%
	100	100%

GRÁFICO # 16



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El 93% de los encuestados respondieron SI están contentos con su vida familiar y un 7% NO están contentos con su vida familiar.

Los adolescentes se sientan contentos con su vida familiar eso crea algo mágico en ellos y estar bien ayuda en el rendimiento académico. La mayoría de adolescentes que están contentos con su vida familiar son jóvenes seguros de sí mismo.

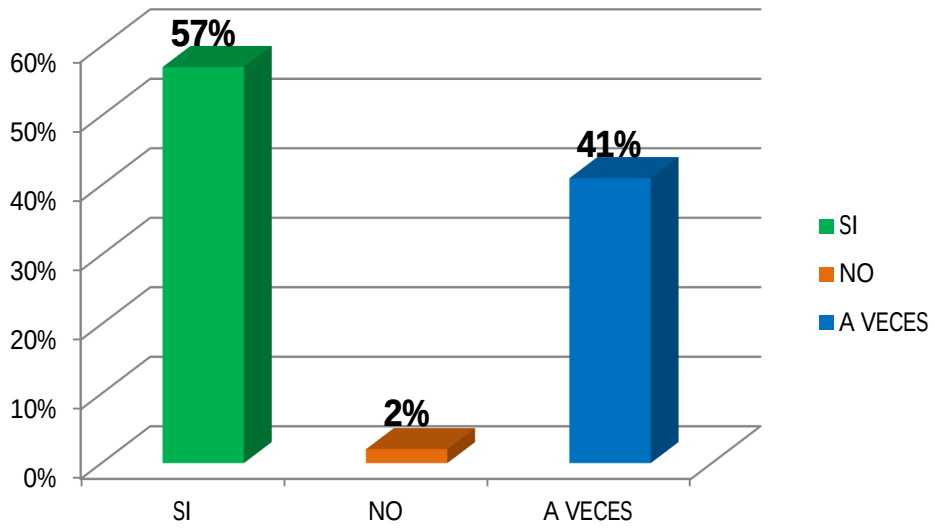
La familia, según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. (Declaración Universal de los Derechos Humanos, 2009)

CUADRO # 17

17.- TUS PADRES TE DEDICAN TIEMPO

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	57	57%
NO	2	2%
A VECES	41	41%
	100	100%

GRÁFICO # 17



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Según los datos obtenidos apenas un 57% de los encuestados tienen una relación directa con sus padres, el 43 % restante nos demuestra que existe poca comunicación entre padres e hijos, esto se verá reflejado muchas veces en las conductas de los jóvenes y por ende alimenticias ya que existe poca información que les ayude a tomar buenas decisiones tanto personales como alimenticias.

La comunicación es el intercambio de información entre dos o más personas. Esta puede ser verbal, por ejemplo cuando dos personas conversan, o puede ser no-verbal, como la

información que percibimos a través de la expresión en la cara de una persona que gestualmente le hará saber si está enojada o alegre; dentro de la comunicación no verbal la comunicación física tiene gran importancia: un beso, un apretón de manos, o un abrazo transfieren cantidad de información. La comunicación puede ser positiva, negativa, efectiva o inefectiva.

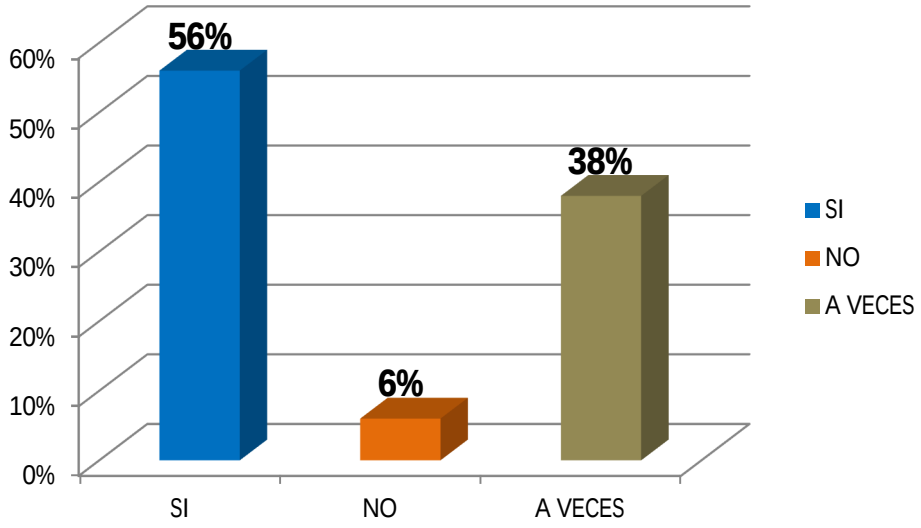
La comunicación en la familia tiene una función más importante que la pura información; es un puente de doble vía que conecta los sentimientos entre padres e hijos. La comunicación familiar es básica para ayudar a los niños a desarrollar una autoestima fuerte, una personalidad saludable y unas buenas relaciones sociales.

CUADRO # 18

18.- HAS PODIDO TENER COMUNICACIÓN CON TUS PADRES

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	56	56%
NO	6	6%
A VECES	38	38%
	100	100%

GRÁFICO # 18



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Del 100 encuestados el 57% de ellos SI le dedican tiempo sus padres, el 41% a veces y el 2% de ellos dijeron que NO le dedican tiempo sus padres.

De acuerdo a las dos preguntas anteriores esto es la 15 y la 16 están entrelazadas con la 17 ya que todo individuo y más aún los adolescentes que están descubriendo un nuevo mundo lleno de retos deben mantenerse felices, dejando a un lado las tristezas y lo más importante deben los padres dedicarles tiempo de calidad para que sean adolescentes seguros de lo que desean y puedan salir adelante.

Con el paso del tiempo, el concepto de familia ha sufrido modificaciones en su forma

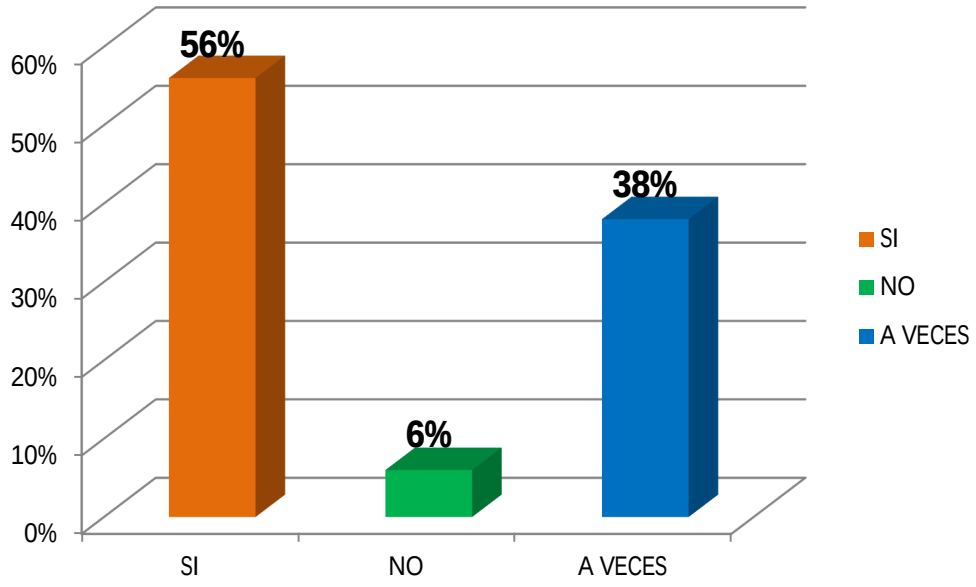
Tradicional de funciones, ciclo de vida, roles y composición. Desde sus orígenes se le ha visto como la unidad económica por excelencia; mientras que los hombres se dedicaban a cazar, las mujeres se encargaban de cuidar a los niños, a realizar tareas internas del hogar y preparar la comida. En la actualidad debido a factores económicos y sociales entre otros, dichas funciones también se han modificado (Gamboa, 2009)

CUADRO # 19

19.- SE HAN AYUDADO ENTRE SUS AMIGOS

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	56	56%
NO	6	6%
A VECES	38	38%
	100	100%

GRÁFICO # 19



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El 56% de los adolescentes dicen SI haberse ayudado entre ellos, un 38% manifestaron que A VECES y un 6% que NO se ayudan.

El espíritu de apoyo es importante y entre los jóvenes se puede observar que más del cincuenta por ciento se ayudan y apoyan entre ellos, pregunta que da la pauta de que todo viene de la mano una buena alimentación, ejercicios diarios, sentirse feliz y sobre todo ayudarse los unos a los otros.

La verdadera amistad es planta de lento crecimiento que debe sufrir y vencer los embates del infortunio antes de que sus frutos lleguen a completa madurez.

Si en algo tienes tu reputación, procura que tus compañeros sean personas distinguidas, pues

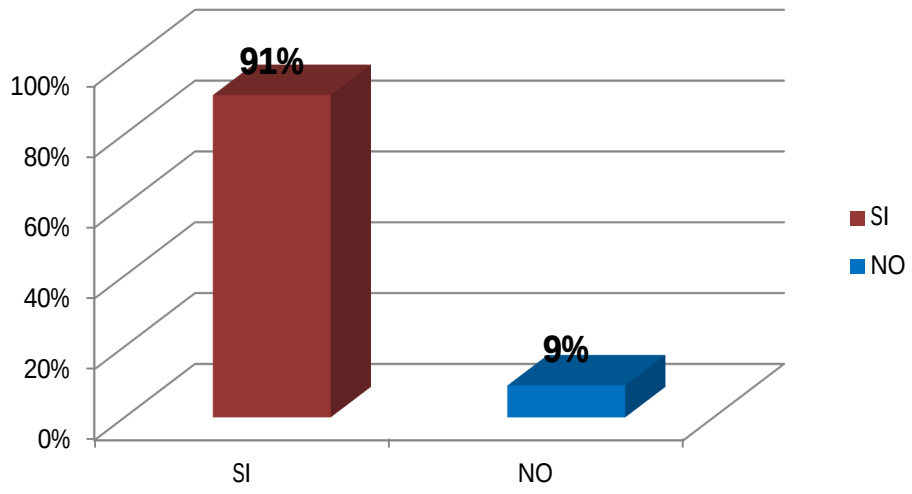
Vale más estar solo que mal acompañado cuando la buena voluntad es recíproca, es amistad. (Amory, 2004)

CUADRO # 20

20.- TE HAS SENTIDO FELIZ EN EL COLEGIO

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	91	91%
NO	9	9%
	100	100%

GRÁFICO # 20



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

De acuerdo a los resultados obtenidos el 91% de los encuestados respondieron que SI se han sentido feliz en el colegio, y un 9% NO se sienten felices en sus colegios.

La mayoría de los adolescentes del Colegio "25 de Mayo" se siente feliz de pertenecer al colegio donde asisten diariamente, esto demuestra que la mayoría de ellos andan contentos por el lugar donde pasan buen tiempo de sus vidas.

Un estudio realizado ha observado y analizado las respuestas de varios jóvenes, y uno de cada once adolescentes de entre 10 y 15 años 9% no son felices con sus vidas medio millón de jóvenes británicos.

Una cuarta parte de los adolescentes han experimentado bajos niveles de felicidad y bienestar cuando se han mudado de casa o han cambiado de entorno, alrededor de un 23%.

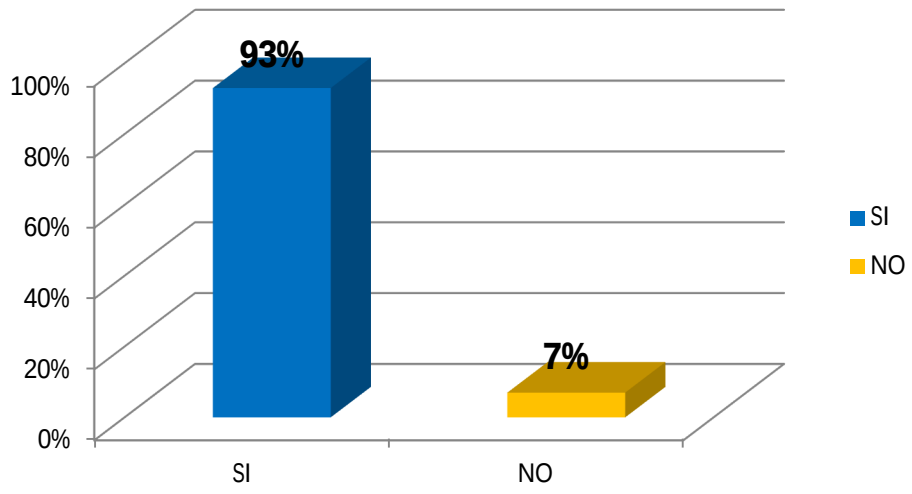
La felicidad de los adolescentes se basa en varios aspectos que tienen que ver con su vida y los sentimientos, sus relaciones con las demás personas y el entorno en donde ellos viven. (Sociedad de la Infancia en el Reino Unido, 2012)

CUADRO # 21

21.- HA PODIDO PRESTAR ATENCIÓN EN CLASE

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	93	93%
NO	7	7%
	100	100%

GRÁFICO # 21



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El 93% de los encuestados respondieron que SI atienden sus clases y un 7% manifestaron que NO atienden las clases.

Respuesta que coincide con el cuadro y grafico # 20 porque estando contentos en su colegio pondrán tener mayor atención a sus clases y su desarrollo académico puede mejorar, pero cabe indicar que deben tener una buena alimentación para poder ser receptivos en clases y progresar académicamente.

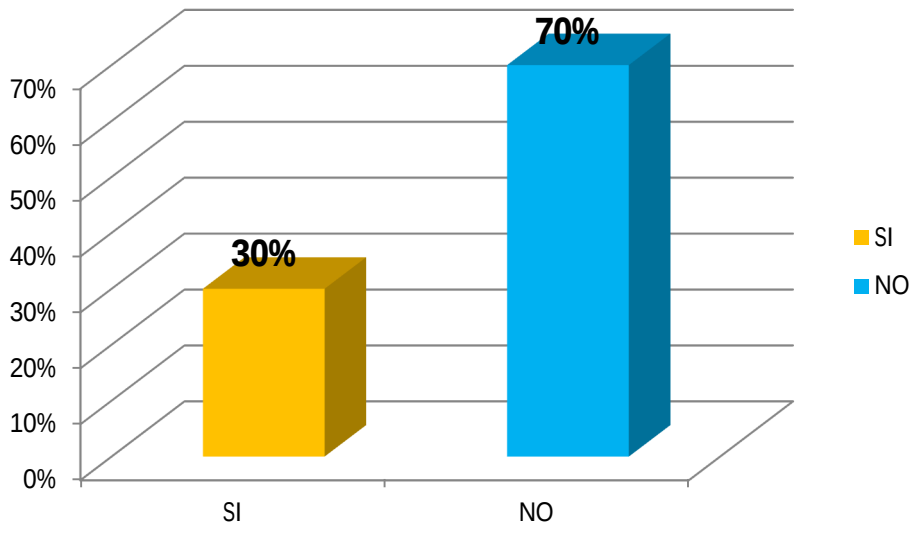
El significado básico que toda situación de aprendizaje debería tener para los alumnos es el de que posibilita incrementar sus capacidades, haciéndoles más competentes, y haciendo que disfruten con el uso de las mismas. (Alonso Tapia, 1997)

CUADRO # 22

22.- SE HAN BURLADO DE TI

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	30%
NO	70	70%
	100	100%

GRÁFICO # 22



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Según las respuestas de la pregunta # 22 vemos que el 70% de los adolescentes encuestados manifestaron que NO se han burlado de ellos y un 30% dicen que SI se han burlado de ellos.

Es un porcentaje mayoritario que goza de buena compañía en el lugar de sus estudios esto hace que haya más compañerismo y que sean más atentos entre ellos y en clases, y que la minoría sea la que realicen burlas a otros compañeros, cosa que incrementa la indisciplina dentro y fuera del aula clase.

Según un estudio elaborado en 25 países, España se sitúa en cifras medias a nivel mundial en cuanto al ciber bullying. El análisis, realizado entre 7.600 chicos de entre 8 y 17 años, muestra que están muy sensibilizados en torno a este problema.

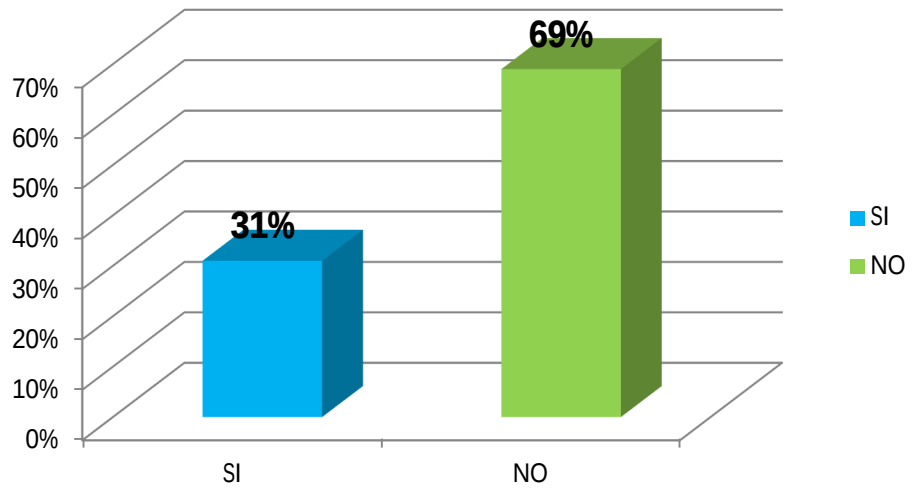
Entre el 37% de los jóvenes españoles que son ciber acosados**,** un 17% admite recibir un trato poco amistoso, un 13% ser objeto de burlas y un 19% ser insultado. Además, las posibilidades de ser víctima de este Bullying online se duplican cuando también se es acosador**:** la tasa de acoso entre quienes se burlan o amenazan a terceros escala hasta el 74% frente al 37% de quienes no. (Microsoft, 2013)

CUADRO # 23

23.-SUFICIENTE DINERO PARA TUS GASTOS

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	31%
NO	69	69%
	100	100%

GRÁFICO # 23



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El 69% de las respuestas fueron un no he tenido suficiente dinero para sus gastos y un 31% manifestaron si tener dinero para sus gastos.

Por lo general la mayoría de los adolescentes gastan sus pequeños recursos económicos que le dan sus padres en comida chatarra que perjudicando su salud, y entre más dinero tienen más gastan, recordando las publicidades vistas en los medios de comunicación y comprando excesivas comidas perjudiciales para ellos.

El abandono escolar, puede ser voluntario (por iniciativa del alumno) o no voluntario (por impedimento de los padres, motivos económicos, migratorios, etc.). Asimismo, señala que el proceso de deserción escolar es pluridimensional, pues constituye un

fenómeno cuya explicación necesita un examen de aspectos múltiples (sociales, individuales o sicológicos del alumno, del ambiente escolar, etc.) que permita un tratamiento multifactorial en su análisis. (TINTO, 2009)

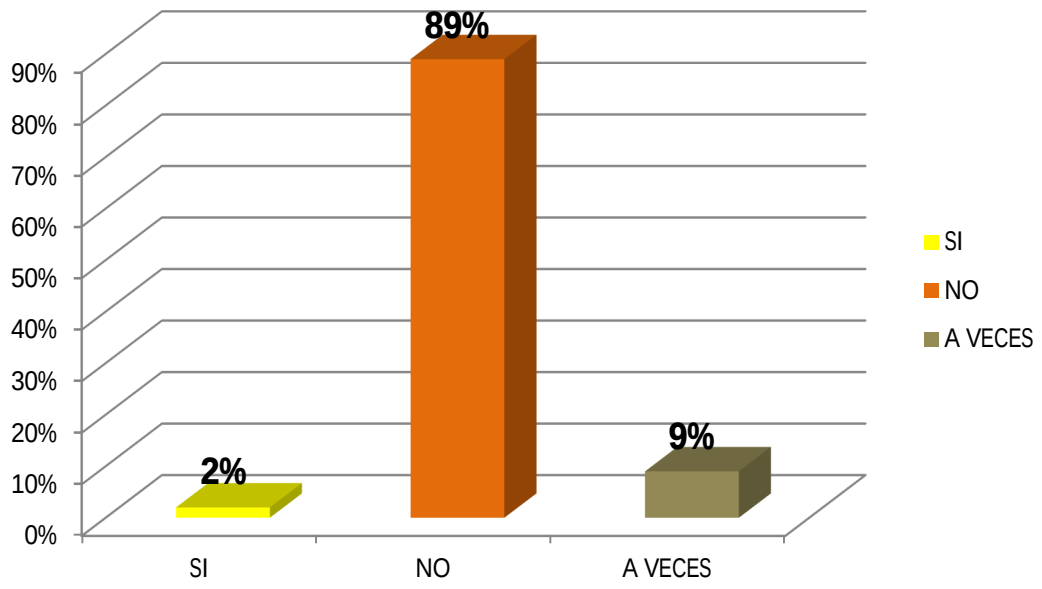
La pobreza, la exclusión y la escasa capacidad de las escuelas para contener serían las causas principales de la deserción escolar, según un estudio realizado por la oficina local del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia . El organismo sostiene que esas acusas son las que dejan fuera del sistema educativo a medio millón de adolescentes entre los 12 y los 17 años en la Argentina.(UNICEF,2013)

CUADRO # 24

24.- VÓMITO DESPUÉS DE ALIMENTARTE

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	2%
NO	89	89%
A VECES	9	9%
	100	100%

GRÁFICO # 24



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

De acuerdo a los resultados el 89% de los encuestados dijeron que NO se han inducido el vómito después de alimentarse el 9% y el 2% SI lo hacen.

Los resultados son muy alentadores pues tenemos adolescentes encuestados que no se inducen el vómito después de alimentarse, esto es beneficioso, ya que según las estadísticas mundiales hay muchos jóvenes que no desean engordar y recurren mucho al vomito después de alimentarse, cosa que perjudica la salud de ellos.

Mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y habría aproximadamente unos trescientos millones de obesos en todo el mundo.(OMS 2007)

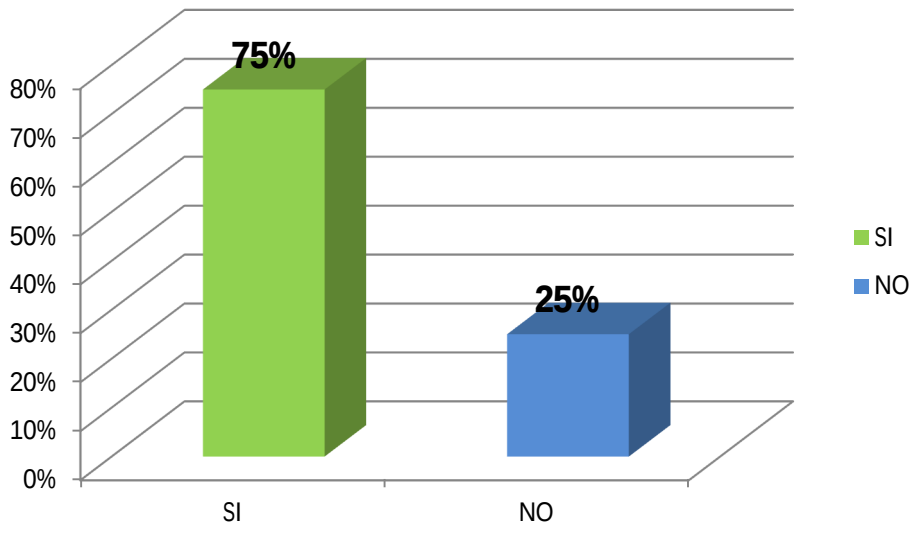
Asimismo, estiman que dos mil millones de niños y adolescentes tienen sobrepeso u obesidad.(UNICEF, 2010)

CUADRO # 25

25.- ACEPTAS TU FIGURA O ESTAS INCONFORME CON ELLA

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	75	75%
NO	25	25%
	100	100%

GRÁFICO # 25



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

SI frente al espejo aceptan su figura o están inconforme con ella respondieron el 75% de los encuestados y un 25% NO están de acuerdo con su figura.

En la adolescencia se producen una serie de cambios psíquicos vinculados a la salida del mundo infantil para ingresar al mundo de la adolescencia. En este proceso de transición se van generando diversos conflictos. Y uno de estos conflictos es no estar contento con su figura y recurren a medios que hasta perjudican su salud.

El nivel de autoestima de las personas se relaciona con la percepción del sí mismo en comparación con los valores personales. Estos valores fundamentales han sido desarrollados a través del proceso de socialización. En la medida que la distancia entre

el sí mismo ideal y el sí mismo real es pequeña, la autoestima es mayor. Por el contrario, cuanto mayor es la distancia, menor será la autoestima, aun cuando la persona sea vista positivamente por otros.

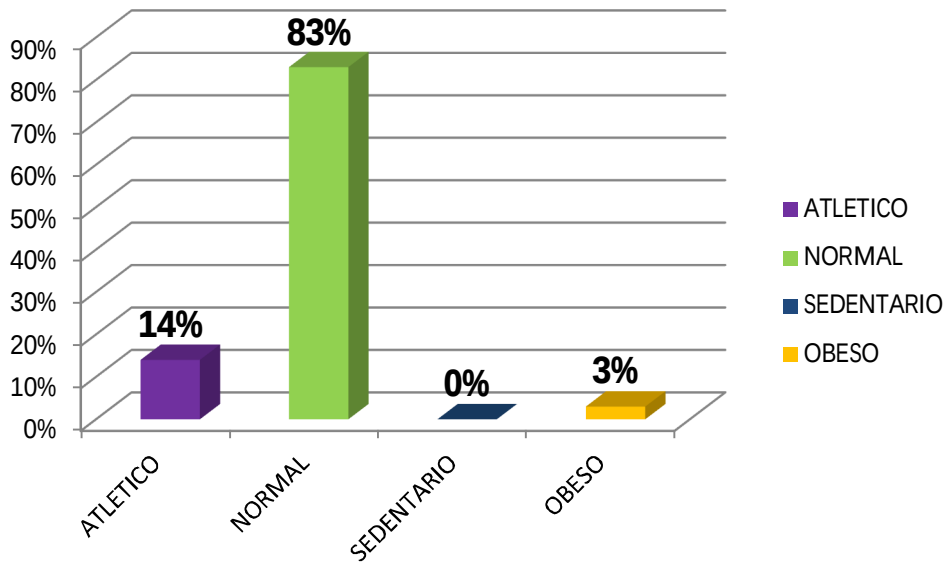
La autoestima es un constructor de gran interés clínico por su relevancia en los diversos cuadros psicopatológicos, así como por su asociación con la conducta de búsqueda de ayuda psicológica, con el estrés y con el bienestar general. (VASQUEZ, 2004)

CUADRO # 26

26.-COMO TE CONSIDERAS FÍSICAMENTE

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ATLETICO	14	14%
NORMAL	83	83%
SEDENTARIO	0	0%
OBESO	3	3%
	100	100%

GRÁFICO # 26



FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Colegio Nacional "25 de Mayo"
ELABORACIÓN: Chavarría Quiroz Miguel Ángel y García Palacios Luis Darío

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El 83% de los encuestados se consideraron adolescentes normales, un 14% se consideran atléticos, un 3% obesos y un 0% sedentarios.

Todo adolescente desea tener una buena imagen pero en muchos casos ellos la ven de una manera negativa, no se aprecian por lo que son, sino por lo que desean ser, y esto genera conflictos entre lo que se quiere ser y lo que se piensa que se es, creando jóvenes inseguros.

Auto aceptación significa reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. La auto aceptación es el primer paso para una autoestima alta.

La auto aceptación sirve para enfrentar los retos de la vida con energía y determinación.

Intentar excluir el dolor de tu vida sólo te lleva a producir intentos de control que no son eficaces y con los que sigues sintiéndote mal y sin poder cambiar. (IPSIA, 2014)

CONCLUSIONES

Los hábitos alimentarios se los puede definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

La calidad de vida del adolescente se ve influenciada por los factores socio económico, este tendría gran repercusión en su salud y estado emocional, Un adolescente que no sea guiado con buenos hábitos podría sufrir trastornos metabólicos provocados por un mal consumo de alimentos.

Por eso esta investigación diagnostica propositiva tubo como objeto principal a los adolescentes del colegio 25 de mayo de la parroquia Crucita ya que cuenta con estudiantes adolescentes en el rango de 13 a 18 años de edad una edad muy susceptible a cambios en su conducta alimenticia y psicológica.

El estado nutricional de los adolescentes se determinó mediante la toma de peso y talla y el IMC, obteniendo un mayor porcentaje de sobrepeso entre las edades de 16 y 17 años.

Se identificó un mayor porcentaje de mujeres adolescentes aproximadamente un 53 % en relación con los hombres, siendo mayoritariamente de la zona rural.

Se logró determinar que los hábitos alimentarios de los jóvenes se ven influenciados mayormente por las comidas chatarras y alimentos procesados además de los famosos tips de bellezas, la cual crea pésimas costumbres alimenticias que podrían ser perjudiciales para la salud.

RECOMENDACIONES

Es aconsejable que los jóvenes le destinen tiempo a este momento y coman tranquilos, sentados y en lo posible acompañados. Se recomienda comer despacio, masticando bien los alimentos y disfrutando del placer de la comida. La cantidad de alimentos debe ser suficiente, el tamaño de las porciones debe ser adecuado a la actividad física que se desarrolla y a la etapa de la vida que se está viviendo.

El desayuno debe ser la primera comida: Lo esencial del desayuno y la merienda es la leche o sus derivados: yogur, quesos, etc. que aportan el calcio necesario para el crecimiento de los huesos. Pan, galletitas y cereales son sus acompañantes que aportan la energía necesaria y frutas que aportan vitaminas.

Es preferible endulzar poco las infusiones.

El almuerzo y la cena deben ser variados y completos.

Carne, pollo o pescado una vez por día.

Consumir las tres comidas principales diarias, incluyendo además los refrigerios entre las comidas .Ofrecer una alimentación acorde a las necesidades del adolescente, como carnes; pollo, res, pescados de dos a 3 veces por semana, lácteos tres veces al día; como leche, yogurt, huevo queso, cereales; como pan arroz, papa, plátano, y cereales integrales, frutas tres porciones a lo largo del día, verduras y hortalizas de dos a tres porciones diarias incluyendo los granos, junto con la realización de una actividad física diaria.

Ayudar a concientizar a la población estudiantil a cerca de los beneficios de una buena alimentación balanceada y equilibrada acorde a sus gastos energéticos y nutricionales.

Brindar información o educar a los padres y docentes de la unidad educativa, para que estén informados sobre la alimentación de sus hijos y que les permita conocer que alimentos y en qué cantidades se les debe brindar.

RONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Meses		Enero				Feb				Abril				Mayo				junio				Julio				Agosto			
Semanas, actividades (revisiones y correcciones)		1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Evaluación y modificación de tema, problematización y objetivos.																													
Marco teórico, justificación, cambio de tema , variables																													
Operacionalizacion de variables y elaboración de instrumentos																													
Aplicación de instrumentos																													
Revisión de proceso de recolección de datos, diseñó metodológico																													
Avance de recolección de datos , revisión de tablas y gráficos.																													
Sugerencia de la propuesta Aplicación normas APA																													
Aplicación de la propuesta																													
Presentación y correcciones																													
ión final																													

BIBLIOGRAFIA

Berdanier, C. D. (2010). *Nutricion y alimentos* (2a ED ed.). McGraw-Hill.

Damon. (s.f.). *CONSTITUTIONAL MEDICINE.* PITTSBURGH: ANTROPOLOGY AND THE BEHAVIORAL AND HEALTH SCIENCIES.

Elena, T. M. (2010). *NUTRICION CLINICA.* MANUAL MODERNO.

Ferreira, E. (2006). ESCUELA DE ENFERMERIA DE RIBEIRADO PRETO UNIVERSIDAD DE SAO PAULO . *ADAPTACAO CULTURAL DA "BURN ESPECIFIC HEALT SCALE-REVISED"(BSHS-R):VERSAO PARA BRASILEIROS Q SOFRERAN QUEMADURAS*.

Galarza, V. (2008). *Los hábitos alimentarios.* Madrid.

Gil, A. (2010). *TRATADO DE NUTRICION* (Vol. TOMO 3). PANAMERICANA.

Gilderberger. (1978). Desarrollo y calidad de vida. *relaciones internacionales CEINAR*, 12.

González, L. G. (2009). Sociedad Española de nutricion comunitaria. *Sociedad Española de nutricion comunitaria*.

Health, T. w. (1998). The world health organization quality of live assessment. *WHOQOL*, 1569-85.

Malina. (1995). Antropometría. *Publicet standar*.

PULEVA SALUD. (2013). *PULEVA SALUD*.

Rainie, L. (2013). *New York Times*.

Rodriguez, A. (2008). Gastric Banding Surgery Changes People's Lives. *The Bariatric*.

TINTO, V. (2009). *Revista Xictli de la Unidad UPN 094 D.F. Centro, Mexico.*

Toro, V. (2012). la alimentacion en la adolescencia . *la alimentacion en la adolescencia* .

Victoria G. (2008). *CECU.* MADRID: CECU.

Zimbardo, P. G. (1989). *Psicologia y vida.* Mexico: Trillas.

WEBGRAFIA

Avila F, &. V. (2002). Consideraciones metodológicas para evaluar la calidad de vida. *Salud Publica Mex 2002*. Obtenido de http://www.insp.mx/salud/index.html

Conceptos. (2014). *Conceptos de habitos alimenticios*. Obtenido de http://deconceptos.com/ciencias-naturales/habitos-alimenticios

Epidemiología, R. C. (ENERO ABRIL de 2009). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-30032009000100003&script=sci_arttext

Fitness, R. (2010). Obtenido de http://reeffitness.com/antropometria.html

Garcia G, J. M., & Martinez V, E. e. (2011). *trastorno de alimemntacion en la infancia y adolescencia*. Obtenido de http://7alimenta-t.blogspot.com/2014/03/trastornos-alimenticios-los-trastornos.html

Hipatl, J. H. (28 de 03 de 2013). Obtenido de http://es.scribd.com/doc/87044827/TAMANO-CORPORAL-TOTAL

Huertas, D. J. (2004). *antropometria pliegues*. Obtenido de http://www.ugr.es/~jhuertas/

Malina, R. M. (s.f.). Obtenido de http://g-se.com/es/antropometria/articulos/antropometria-718

Medida, D. a. (2011). *Dietas a la medida*. Obtenido de http://www.dietasatumedida.com/

MEXICO, U. N. (01 de OCTUBRE de 2013). *REVISTA DIGITAL UNIVERSITARIA* . Obtenido de http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/

OMS. (1993). Clasificacion de los trastornos mentales y del comportamiento. *Organizacion mundial dela salud*. Obtenido de http://www.who.int/es/

OMS/FAO. (2003). *Dieta, Nutricion Y Prevencion en enfermedades cronicas*. Obtenido de Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf

Palonba, R. (24 de julio de 2002). *Cepal.org.* Obtenido de http://www.cepal.org/celade/agenda/2/10592/envejecimientorp1_ppt.pdf

Perez, J. A. (08 de agosto de 2014). *Scribd*. Obtenido de http://es.scribd.com/doc/236612121/Calidad-de-Vida-Es-Un-Concepto-Que-Hace-Alusion-a-Varios-Niveles-de-Generalizacion-Pasando-Por-Sociedad

Pino, L. M. (2011). *Dietas a tu medida* . Obtenido de http://www.dietasatumedida.com/

Pitch, J. (2012). *WWW.uib.es*. Obtenido de http://www.uib.es/digitalAssets/127/127759_alimentcast.pdf

Universidad Autonoma de Mexico . (1 de octubre de 2013). *Revista Digital Universitaria*. Obtenido de http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/

ANEXOS

CUADROS DE MEDIDAS DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO "25 DE MAYO" DE LA PARROQUIA CRUCITA

TABLA DE MEDIDAS		
CINTURA		
ITEMS	HOMBRES	MUJERES
Normal	69 a 94	60 a 80
Riesgo leve	94,1 a 102	80,1 a 88
Riesgo grande	Más de 102	Más de 88,1

MEDIDAS DE LA CINTURA DE LOS ESTUDIANTES		
ITEMS	HOMBRES	MUJERES
Normal	48	38
Riesgo leve	3	6
Riesgo grande	2	3
TOTAL	53	47

EL IMC DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO "25 DE MAYO"

TABLA	
IMC	
Menos 18	Bajo Peso
18 a 24,9	Normal
25 a 26,9	Sobrepeso
Mas 27	Obesidad
27 a 29,9	Obesidad 1
30 a 39,9	Obesidad 2
Más 40	Obesidad Mórbida

IMC DE LOS ESTUDIANTES			
HOMBRES	IMC	MUJERES	IMC
Bajo Peso	1	Bajo Peso	2
Normal	37	Normal	32
Sobrepeso	7	Sobrepeso	8
Obesidad	3	Obesidad	1
Obesidad 1	3	Obesidad 1	2
Obesidad 2	1	Obesidad 2	2
Obesidad Mórbida	1	Obesidad Mórbida	0
TOTAL	53	TOTAL	47

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL "COLEGIO 25 DE MAYO" DE LA PARROQUIA CRUCITA DEL CANTÓN PORTOVIEJO

SÍRVASE RESPONDER LAS SIGUIENTES INTERROGANTES, FAVOR MARCAR CON UNA (X) A LA ALTERNATIVA QUE CONSIDERE CORRECTA.

PROCEDENCIA:

ZONA RURAL: _____

ZONA URBANA _____

ZONA URBANA / RURAL _____

1. SEXO

   MASCULINO ☐ FEMENINO ☐

2. CUANTOS AÑOS TIENES

   ……

3. UD DESAYUNA DIARIAMENTE

   SI ☐ NO ☐ A VECES ☐

4. CUANTAS VECES COME USTED FUERA DE SU CASA DURANTE LA SEMANA

   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ MÁS DE ☐

5. CUANTAS VECES AL DÍA COMO USTED

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ + de 5 ☐

6. ¿CUAL DE ESTOS ANTECEDENTES PATOLÓGICOS FAMILIARES TIENE USTED?

DIABETES ☐
HIPERTENSIÓN ☐
CANCER ☐
NINGUNA ☐

7. ¿QUE GRUPOS DE ALIMENTOS INGIERE MÁS EN SU DIETA DIARIA?

CARBOHIDRATOS ☐
GRASAS ☐
PROTEINAS ☐
LACTEOS ☐
VEGETALES ☐
FRUTAS ☐

8. ¿QUE METODOS DE COCCION SON LOS QUE MAS UTILIZA?

ASADO ☐

FRITO ☐

AL VAPOR ☐

OTROS ☐

9. ¿CON QUE FRECUENCIA REALIZA ACTIVIDAD FISICA?

4 VECES POR SEMANA ☐

3 VECES POR SEMANA ☐

2 VECES A LA SEMANA ☐

1 VECES A LA SEMANA ☐

NINGUNA ☐

10. ¿CUANTO TIEMPO DE ACTIVIDAD FISICA REALIZA POR DIA?

15 Min ☐ 45Min ☐ + 60 Min ☐

30Min ☐ 60Min ☐ NO REALIZA ☐

11. ¿CONSUME USTED BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Sí ☐ No ☐

12. ¿CUANTAS HORAS DIARIAS PASA FRENTE A LA (TV, COMPUTADORAS, VIDEO JUEGOS)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 O MAS ☐

13. ¿QUE TIPO DE DEPORTES REALIZAS?

FUTBOL ☐ CICLISMO ☐ BÁSQUET ☐

NATACIÓN ☐ OTROS ESPECIFIQUE_____

14. UD.SE HA SENTIDO BIEN DE SALUD

SI ◯ NO ◯

15. SE HA SENTIDO TRISTE

SI ◯ NO ◯

16. HAS ESTADO CONTENTO CON SU VIDA FAMILIAR

SI ◯ NO ◯

17. TUS PADRES TE DEDICAN TIEMPO

SI ◯ NO ◯ A VECES ◯

18. HAS PODIDO TENER COMUNICACIÓN CON TUS PADRES

SI ◯ NO ◯ A VECES ◯

19. SE HAN AYUDADO ENTRE SUS AMIGOS

SI ◯ NO ◯ A VECES ◯

20. TE HAS SENTIDO FELIZ EN EL COLEGIO

SI ◯ NO ◯

21. HA PODIDO PRESTAR ATENCIÓN EN CLASE

SI ◯ NO ◯

22. OTROS ADOLESCENTES SE HAN BURLADO DE TI

SI ◯ NO ◯

23. HA TENIDO SUFICIENTE DINERO PARA TUS GASTOS

SI ◯ NO ◯

24. TE HAS INDUCIDO EL VÓMITO DESPUÉS DE ALIMENTARTE

SI ◯ NO ◯ A VECES ◯

25. FRENTE AL ESPEJO ACEPTAS TU FIGURA
O ESTAS INCONFORME CON ELLA

SI ◯ NO ◯

26. COMO TE CONSIDERAS FÍSICAMENTE?

ATLÉTICO ◯ NORMAL ◯

SEDENTARIO ◯ OBESO ◯

GUIA ALIMENTARIA

ELABORADO POR:

CHAVARRIA QUIROZ MIGUEL ANGEL

GARCIA PALACIOS LUIS DARIO

DIRIGIDO A: ESTUDIANTES DEL COLEGIO 25 DE MAYO

PROPUESTA

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE LICENCIADOS DE NUTRICIÓN Y DIETETICA

TEMA

Diseño de una guía alimentaria saludable para los adolescentes del Colegio "25 de Mayo" de la Parroquia Crucita, Cantón Portoviejo.

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN

COLEGIO 25 DE MAYO

UBICACIÓN

Provincia: Manabí

Cantón: Portoviejo

Parroquia: Crucita

Periodo de ejecución:

Fecha de inicio:

Fecha de culminación:

DESCRIPCIÓN DE LOS BENEFICIARIOS:

Beneficiarios directos: adolescentes del colegio 25 de mayo

Beneficiarios indirectos: docentes y padres de familia

AUTORES:

LUIS DARIO GARCIA PALACIOS

MIGUEL ANGEL CHAVARRIA QUIROZ

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de la vida cargada de constantes cambios tanto físicos como emocionales durante la cual prevalece la práctica de hábitos alimentarios inadecuados por la adopción de modas alimentarias dictadas por la sociedad, además el/la adolescente tiene la necesidad de aceptación social a esto se contrapone el aumento de las demandas nutricionales asociadas al rápido crecimiento físico y mental, característico de esta etapa de la vida. Si existe un desequilibrio en cuanto al consumo y gasto de energía el/la adolescente puede presentar un deterioro de su estado nutricional, ya sea por déficit o por exceso.

Los hábitos alimentarios en esta etapa generalmente se caracterizan por:

- Una alimentación desordenada con tendencia creciente de saltarse comidas especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino.
- Un elevado consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.
- Una tendencia frecuente a dietas hipocalóricas, especialmente en adolescentes, así como el uso de regímenes vegetarianos o dietas esotéricas muy estrictas y des-balanceadas que comprometen el potencial de crecimiento o inducen a carencias nutricionales específicas.

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente seleccionando los alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada y fraccionando en tres tiempos de comida más refrigerios y estableciendo horarios de alimentación. Es importante identificar las situaciones que pueden afectar la salud y nutrición en los adolescentes como: aumento en la actividad física, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas.

JUSTIFICACION

Con el fin de realizar intervenciones oportunas, esta guía alimentaria para adolescentes pretende facilitar una información fácil, didáctica y oportuna, que sirva de guía para poder mejorar los hábitos alimentarios de los jóvenes. En consecuencia la dieta debe cubrir necesidades de energía, proteína, vitaminas y minerales durante los períodos de desarrollo en los adolescentes porque es en esta etapa donde sus requerimientos nutricionales aumentan y será de mayor beneficio si consumen alimentos q contengan esos nutrientes, siempre guiados de nuestra guía como una pequeña pauta.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Diseñar una guía alimentaria saludable para los adolescentes del bachillerato del Colegio “25 de Mayo” de la parroquia crucita cantón Portoviejo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proponer recomendaciones de alimentación y nutrición, para la prevención de enfermedades asociadas a una mala alimentación.
- Proporcionar guías para la orientación alimentaria nutricional de adolescentes sanos y en riesgo nutricional.
- Ayudar a concientizar a la población estudiantil a cerca de los beneficios de una buena alimentación balanceada y equilibrada acorde a sus gastos energéticos y nutricionales.
- Capacitar al personal docente del Colegio “25 de Mayo” para que promuevan una mejor alimentación en los adolescentes.

FACTIBILIDAD

Esta propuesta es factible porque se realizó en un prestigioso colegio del cantón Portoviejo de la parroquia crucita ¨Colegio 25 de Mayo¨ en el cual las autoridades prestaron una mayor disponibilidad para poder trabajar de la mejor manera posible, en el que participaron los estudiantes adolescentes de la institución los cuales brindaron su colaboración en todo momento.

DESCRIPCIÓN

La propuesta consiste en la elaboración de una guía alimentaria ilustradas en imágenes y texto que demuestran la gran importancia de los buenos hábitos alimentarios para sí hacer que los estudiantes tomen conciencia a la hora de consumir sus alimentos para evitar complicaciones en su salud

CONTENIDO

La guía alimentaria va a contener varios conceptos claros y sencillos acerca de los hábitos alimentarios y de los temas relacionados con ellos y su gran importancia en el consumo de la dieta para los adolescentes.

TEMAS

- QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS
- IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES
- RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA NUTRICIÓN SALUDABLE
- ALIMENTACIÓN VARIADA
- MEZCLAS ALIMENTARIAS
- AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA
- ESTABLECER Y RESPETAR HORARIOS DE ALIMENTACIÓN
- EL DESAYUNO ES UNA COMIDA MUY IMPORTANTE
- CONSUMIR SUFICIENTES LÍQUIDOS
- CUIDADOS DE LOS DIENTES
- ACTIVIDAD FÍSICA

RECURSOS

Humanos

Investigadores

Docentes de la institución

Estudiantes del plantel educativo

Padres de familia

Materiales

Guía alimentaria

Cinta métrica

Balanza

Cámara digital

Transporte

Institucional

Colegio 25de mayo

Universidad técnica de Manabí

GUIA ALIMENTARIA

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS?

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud.
Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA NUTRICIÓN SALUDABLE

Una nutrición saludable requiere que la alimentación diaria cumpla con algunas características:

ALIMENTACIÓN VARIADA

Una alimentación variada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud. El organismo requiere de todos los grupos de alimentos para mantenerse sano, cada uno aporta diferentes tipos de nutrientes, por lo que es necesario conocer qué cantidades se debe consumir de cada alimento.

MEZCLAS ALIMENTARIAS

Es recomendable algunas mezclas de alimentos que favorecen la utilización y aprovechamientos de los nutrientes en el organismo tales como:

- Productos Lácteos con cereales
- Cereales con legumbres y vegetales
- Leguminosas con vegetales (frijoles con tomate, perejil, fríjol de soya con tomate y rábano)
- Leguminosas con cereales (frijoles con fideos, arroz con frijoles)
- Otras mezclas (harina de soya y de maíz fortificada con hierro; soya, trigo y frijol; empanadas)

AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA

La fibra ayuda a facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita, por lo que es necesario incluirlas cada día en la alimentación. La fibra se encuentra en verduras, frutas y cereales integrales.

ESTABLECER Y RESPETAR HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

El cuerpo necesita energía durante todo el día, después de dormir, ayunos prolongados, actividad física intensa, para un óptimo rendimiento académico.

Por lo que es importante realizar los tres tiempos de comida y refrigerios en caso que sea necesario aumentar el aporte de energía y nutrientes.

EL DESAUNO ES UNA COMIDA MUY IMPORTANTE

El desayuno es esencial, ya que si no se inicia con un buen desayuno durante todo el día la alimentación no será adecuada. Se recomienda elegir un desayuno con alimentos ricos en carbohidratos, tales como panes y cereales además incluir frutas y lácteos.

CONSUMIR SUFICIENTES LÍQUIDOS

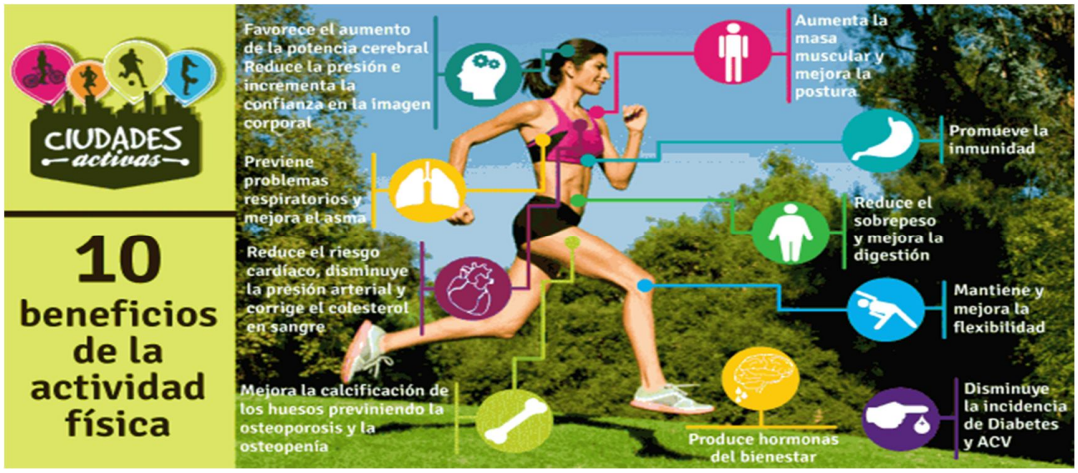
El consumir suficientes líquidos es fundamental para mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso corporal es agua, se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.

CUIDADOS DE LOS DIENTES

El cuidado de piezas dentales es importante para la salud integral de las personas, por lo que se deben de cepillar adecuadamente después de cada comida; evitar la ingesta de alimentos ricos en almidón o azúcares porque es uno de los factores predisponentes de la caries dental.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es importante para mantener activos los músculos y los huesos permitiendo su mejor funcionamiento. Beneficia porque incrementa la condición física, el desempeño estudiantil, aumenta el sentido de responsabilidad personal, reduce el consumo de drogas y el alcohol, mejora el sistema inmunológico, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y controla el peso.



HÁBITOS DE HIGIENE

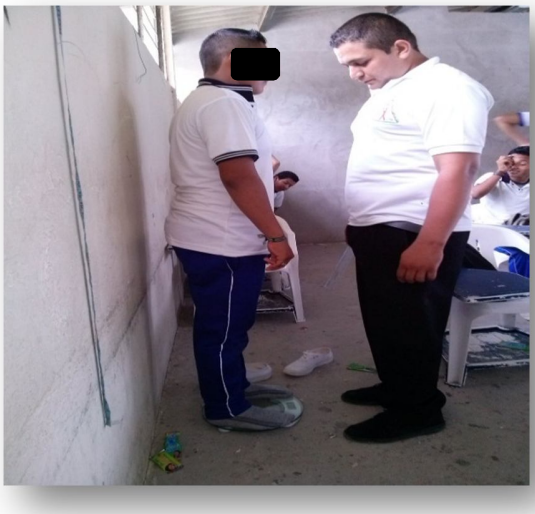
Es importante complementar un buen estilo de vida con hábitos higiénicos adecuados como: baño diario, vestuario limpio, lavado de manos, conservación y preparación higiénica de los alimentos y saneamiento ambiental. Todo esto favorece un entorno saludable y la prevención de enfermedades.

CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA

ACTIVIDADES								
	1ERA SEMANA	2 DA SEMANA	3 ERA SEMANA	4 TA SEMANA	1ERA SEMANA	2 DA SEMANA	3 ERA SEMANA	4 ERA SEMANA
ELABORACION DE LA PROPUESTA								
PRESENTACION DE LA ´PROPUESTA								
CORRECCION DE LA PROPUESTA								
ENTREG DE LA ´PROPUESTA								

Presupuesto de la Propuesta

Elaboración de la propuesta	Computador, materiales de oficina, viáticos	**10.00**
Presentación de la propuesta	Computador, materiales de oficina, viáticos	**10.00**
Correcciones de la propuestas	Computador, materiales de oficina, viáticos	**30.00**
Entrega de la propuesta	Computador, materiales de oficina, viáticos	**70.00**
TOTAL		**120.00**



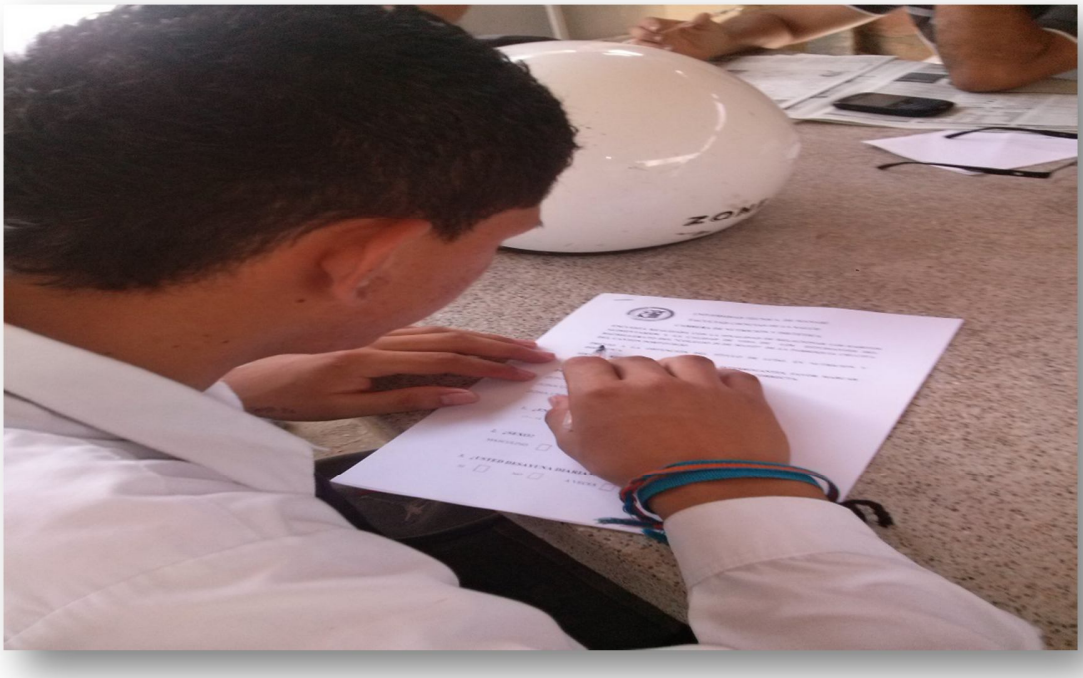
REALIZANDO LAS MEDIDAS ANTROPOMETRICAS A LOS ESTU.
DEL COLEGIO “25 DE MAYO” DE LA PARROQUIA CRUCITA

TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS A LOS ADOLOESCENTES DEL COLEGIO 25 DE MAYO

TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS A LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO 25 DE MAYO

TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS A LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO 25 DE MAYO

TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS A LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO 25 DE MAYO



ESTUDIANTE DEL COLEGIO 25 DE MAYO RESPONDIENDO LA ENCUESTA QUE SE LE REALIZO

ESTUDIANTE ADOLESCENTES DEL COLEGIO 25 DE MAYO RESPONDIENDO PREGUNTAS DE LA ENCUESTA

z

SUPERVISANDO LA TOMA DE LA ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO 25 DE MAYO

ENTREGA DE GUIA ALIMENTARIA AL VICERRECTOR DEL COLEGIO 25 DE MAYO

ENTREGA DE GUIA ALIMENTARIA AL VICERRECTOR DEI
COLEGIO 25 DE MAYO