



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA:

Hábitos alimenticios en estudiantes de bachillerato, Colegio Pedro Zambrano
Barcia. Portoviejo.

AUTORAS:

Barreto Bernal Jasmina Yadira
Ibarra Ibarra Gina Elizabeth

TUTORA:

Mg. Mariana Geoconda Saltos Rivas

REVISORA:

Mg: Aracely Romero Albán

PORTOVIEJO

2017

DEDICATORIA.

Mi trabajo de titulación la dedico con todo amor y cariño a:

Dios, fuente de mi fe espiritual, quien me ha dotado de dones maravillosos que me infunden a luchar con tesón, ahínco y perseverancia para llegar al fin de esta gran meta.

Mis Padres, Luis Barreto Ramírez por haberme inculcado todos los valores necesarios, y en especial a ti madre mía Patricia Bernal, fuiste quien me impulsó a estudiar, quien me dio sus abrazos tras cada caída y todos sus consejos me hicieron más fuerte, tú que desde hace 6 años has sido mi bello ángel que ha cuidado cada paso que doy. Gracias por ser mi mayor fuente de inspiración.

Mis compadres, Francisco Macías y Patricia Quiroz por brindarme su apoyo en todo momento.

En particular a Luisana Menéndez “Mi Luchi” quien ha sido mi mano derecha durante todo este proceso, por cada consejo, por cada abrazo, por desvelarte conmigo, por aportar considerablemente en mi proyecto. Te agradezco no solo por la ayuda brindada sino por los buenos momentos en los que convivimos. Gracias por ser parte de mi vida.

Jasmina.

DEDICATORIA.

Esta tesis se la dedico a mi Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi hijo **Marcos Menéndez** quien ha tenido que soportar sacrificios aún más grandes que los míos, porque sin saberlo ha sido mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depara un futuro mejor por usted y para usted mi niño.

A mi familia quienes por ellos soy lo que soy. Para mis padres Marcos Ibarra y Ladys Ibarra porque han pasado varios años desde que nací, desde ese momento e incluso antes que eso, ya estaban buscando maneras de ofrecernos lo mejor, han trabajado duro y sin importar si llegases cansados de su trabajo siempre tenían una sonrisa que ofrecer a su familia, gracias por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar; me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia y todo lo necesario para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos que de manera directa o indirectamente estuvieron apoyándome siempre.

Gina.

AGRADECIMIENTO.

Este trabajo es el resultado del esfuerzo conjunto de quienes formamos el grupo de trabajo. Por esto agradecemos a:

Dios por habernos guiado a lo largo de nuestra carrera, por darnos aquel espíritu de inspiración y entusiasmo, por darnos sabiduría y fortaleza en los momentos de debilidad, para así culminar una etapa más de nuestra vida

Nuestros padres quienes han sido el principal motor de nuestra vida por su cariño, amor y apoyo incondicional en todo momento, quienes nos motivaron a ser perseverantes durante la formación profesional.

Universidad Técnica de Manabí, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Enfermería, por habernos abierto sus puertas e impartido los conocimientos necesarios para poder ser profesionales en la rama de enfermería.

A los miembros del Tribunal de Trabajo de Titulación, por su generosidad científica y valiosas críticas al discutir los resultados de este trabajo. Gracias por su permanente disposición y desinteresada ayuda.

Nuestra tutora y revisora de tesis, la Mg. Mariana Saltos Rivas; Mg. Aracely Romero Albán, por brindarnos sus conocimientos, orientaciones, paciencia, tiempo, dedicación, motivación, han sido fundamentales para nuestra formación y un privilegio el haber contado con su apoyo. Gracias de corazón.

Todas las personas que de una u otra forma han sido claves en nuestra vida profesional.

Para ellos muchas gracias y que Dios les bendiga.

Jasmina y Gina



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



CERTIFICACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Mg. Mariana Geoconda Saltos Rivas, Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Manabí, en calidad de tutora del trabajo de titulación:

CERTIFICA:

Que, el trabajo de titulación modalidad desarrollo comunitario titulado: “Hábitos alimenticios en estudiantes de bachillerato, Colegio Pedro Zambrano Barcia. Portoviejo”, es autoría de las estudiantes Barreto Bernal Jasmina Yadira; e, Ibarra Ibarra Gina Elizabeth, el mismo que ha sido desarrollado bajo mi dirección y supervisión siguiendo los pasos determinados en el reglamento de titulación de la Universidad Técnica de Manabí, el mismo que ha sido concluido de acuerdo a los requisitos establecidos en el procedo de la modalidad establecida.

Trabajo que debe continuar con el proceso, para lo cual se envía a docente revisor para la emisión del informe respectivo.

Atentamente,

Mg. Mariana Geoconda Saltos Rivas,
TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



CERTIFICACIÓN DEL REVISOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

REVISOR: Mg. Aracely Romero Albán

TEMA: “HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO,
COLEGIO PEDRO ZAMBRANO BARCIA. PORTOVIEJO”

AUTORAS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN:

- Barreto Bernal Jasmina Yadira
- Ibarra Ibarra Gina Elizabeth

Mg. Mariana Geoconda Saltos Rivas, TUTORA

Saludos cordiales:

Cumpliendo con mi función de revisora del trabajo de titulación, informo a Ud. que una vez revisado el resumen, introducción, antecedentes y justificación, objetivos, marco institucional y conceptual, metodología, planes de intervención; y, conclusiones y recomendaciones, declaro que no existe novedad alguna y que todo el trabajo reúne las condiciones para dar paso a la sustentación final.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Aracely Romero Albán
REVISORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN



UNIVERSIDAD TECNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA

TEMA:

“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO, COLEGIO
PEDRO ZAMBRANO BARCIA. PORTOVIEJO”

TRABAJO DE TITULACIÓN

Sometida a consideración el Tribunal de revisión y sustentación, legislada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Manabí, como requisito previo a la obtención del título de Licenciadas en Enfermería, realizado por las estudiantes Barreto Bernal Jasmina Yadira; e, Ibarra Ibarra Gina Elizabeth, con el cumplimiento de todos los requisitos estipulados en el reglamento general de graduación de la Universidad Técnica de Manabí.

Aprobado

Dra. Yira Vásquez Giler,
DECANA

Mg. Elizabeth Mera Martínez
PRESID.COM. DE TITULACIÓN DE LA
ESCUELA DE ENFERMERIA

Abg. Abner Bello Molina
ASESOR JURÍDICO F.C.S.

Mg. Mariana Geoconda Saltos Rivas
TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Mg. Aracely Romero Albán
REVISORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.

Declaramos bajo juramento que: todas las ideas, experiencias, hechos, conclusiones y recomendaciones expuestas en este proyecto de investigación son de única, total y exclusiva responsabilidad de las autoras.

Barreto Bernal Jasmina Yadira

C.I. # 131325172-8.

EGRESADA

Ibarra Ibarra Gina Elizabeth

C.I. # 131407603-3

EGRESADA

INDICE DE CONTENIDOS

	PAG.
Dedicatorias.....	ii-iii
Agradecimiento.....	iv
Certificación Del Tutor De Trabajo De Titulación.....	v
Informe Del Revisor De Trabajo De Titulación.....	vi
Certificación Del Tribunal de Revisión y Titulación.....	vii
Declaración Sobre Derechos de Autor.....	viii
Índice.....	ix-x
Resumen.....	xi
Summary.....	xii
Introducción.....	1-2
Antecedentes Y Justificación.....	3-5
Diagnóstico Del Problema Objeto De La Intervención Comunitaria.....	6-8
Objetivos.....	9
Marco teórico.....	10-17
Metodología.....	18-19
Plan de Intervención.....	20-22
Resultado Esperado 1:.....	23
Indicador.....	23
Actividad 1.....	23
Actividad 2.....	23
Actividad 3.....	23
Evaluación Del Indicador Del Resultado 1.....	24
Resultado Esperado 2:.....	24
Indicador.....	24
Actividad 1.....	24
Actividad 2.....	25
Actividad 3.....	25
Evaluación Del Indicador Del Resultado 2.....	25
Resultado Esperado 3:.....	25
Indicador.....	25

Actividad 1.....	26
Actividad 2.....	26
Actividad 3.....	26
Evaluación Del Indicador Del Resultado 3.....	26
Conclusiones.....	27
Recomendaciones.....	28
Bibliografía.....	29-30
Anexos.....	31-92

RESUMEN

En el Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia de Portoviejo, se desarrolló una investigación titulada: Hábitos alimenticios en estudiantes de bachillerato, cuyo objetivo fue promocionarlos, mediante acciones educativas a estudiantes, padres y docentes encaminadas a mejorar el estilo de vida de los alumnos vinculados a este proyecto.

Se desarrolló un proyecto de intervención- acción- participación, de enero a marzo de 2017 a 12 docentes; 50 padres de familia; y, 138 estudiantes, cuyos resultados demuestran que se capacitó a estudiantes sobre la importancia de una alimentación sana, lo cual tuvo gran aceptación entre los participantes en el proyecto; se involucró a padres y docentes en la incorporación de alimentos saludables en los adolescentes; y, promovió y fomentó hábitos alimenticios saludables, lo que se logró a través de la articulación de las actividades programadas, mejorando de esta manera, su calidad de vida.

Se concluye que es imperiosa la necesidad que los adolescentes adquieran hábitos alimentarios saludables en la importancia que tiene una alimentación variada, equilibrada y completa, lo que permite al organismo cubrir necesidades biológicas básicas y reduce el tiempo de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

Palabras claves: Hábitos alimenticios; Adolescentes; Requerimiento Nutricional; Alimentación Sana; Promoción; Fomento.

SUMMARY

At the Pedro Zambrano Barcia National School in Portoviejo, a research was developed entitled: Food habits in high school students, whose objective was to promote them through educational actions to students, parents and teachers aimed at improving the lifestyle of students linked to this draft.

An intervention-action-participation project was developed, from January to March, 2017 to 12 teachers; 50 parents; And 138 students whose results show that students were trained on the importance of healthy eating, which was widely accepted among the participants in the project; Parents and teachers were involved in incorporating healthy foods into adolescents; And, promoted and promoted healthy eating habits, which was achieved through the articulation of the programmed activities, thus improving their quality of life.

It is concluded that it is imperative that adolescents acquire healthy eating habits in the importance of a varied, balanced and complete diet, which allows the organism to cover basic biological needs and reduces the time of suffering diseases in the short and long term.

Key words: Eating habits; Teenagers; Nutritional Requirement; Healthy food; Promotion; Promotion.

INTRODUCCIÓN

La falta de alimentación balanceada, rica en vitaminas, minerales, nutrientes esenciales para el desarrollo y crecimiento correcto de todo ser humano, es la desnutrición. Actualmente en el mundo es una de las principales causas de muertes y un problema de salud pública que afecta más a países en vías de desarrollo y zonas donde los servicios básicos elementales no existen para mejorar las condiciones de vida de la población.

En este proyecto de acción-participación, se identificó como problema principal la existencia de déficit de promoción de hábitos alimenticios en estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional Dr. Pedro Zambrano Barcia, del Cantón Portoviejo.

Como objetivo principal se planteó promocionar hábitos alimenticios a 257 estudiantes de bachillerato, mediante capacitación sobre importancia de una alimentación sana; involucramiento de padres y docentes en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes; y, fomento de hábitos alimenticios saludables, a fin de mejorar su calidad de vida.

Se aplicó una metodología didáctica educativa, apoyada en paleógrafos, videos y demostraciones prácticas de cómo preparar alimentos nutritivos para una mejor facilidad de interpretación y aprendizaje de los padres.

Se capacitó a los estudiantes mediante la socialización del proyecto; impartiendo charlas educativas sobre importancia de alimentación sana; realizando conversatorio sobre alimentos saludables y sus propiedades; logrando de esta manera capacitarlos en un 90%.

Mediante conversatorio y videodebate; realización de acciones educativas; y, taller se involucró en un 90% a padres y docentes en la incorporación de alimentación saludable a los adolescentes en estudio.

Se realizaron actividades como casa abierta sobre hábitos alimenticios; elaboración de material informativo; y, mesa nutritiva en la institución educativa, con lo cual se logró fomentar en un 85% los hábitos alimenticios saludables en estudiantes de bachillerato.

La puesta en marcha de eventos de promoción de hábitos alimenticios, orientó a la comunidad educativa a aplicar una nutrición balanceada y fortalecer con ello el desarrollo de los adolescentes con una cobertura del 100%.

Este proyecto es importante porque se logró que tanto los docentes como los padres de familia se interesen e involucren en la nutrición de la población adolescente que se educa en este plantel. La promoción de los hábitos alimenticios elevó el autoestima de los padres y concientizó la responsabilidad de mantener a su hijo bajo sus condiciones y limitaciones con alimentación y nutrientes adecuados para su normal desarrollo, y de esta forma evitar futuros problemas de salud en ellos.

ANTECEDENTES

Se sabe que los determinantes sociales de la salud como los factores personales, sociales, económicos y ambientales influyen en los estilos de vida, mismos que a su vez se manifiestan en el estado de salud o enfermedad de los individuos. Ejemplo del resultado de estas influencias son las enfermedades que actualmente está padeciendo la población, como la obesidad, hipertensión, diabetes o enfermedades cerebro-vasculares. Estas enfermedades se han convertido en un problema de salud pública y tienen además impactos en la esfera psicológica, social, ética, económica y política del individuo y la sociedad.

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. Fue a partir de mayo de 2004 cuando la OMS la etiquetó como la “epidemia del XXI”. 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).

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.

En Ecuador, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres adolescentes aumentó de 33.4 a 35.8%; en el grupo de mujeres mayores a los 20 años el porcentaje pasó de 71.9 a 73%. En el caso de los hombres adolescentes la prevalencia creció 34.1% y en los adultos se incrementó a 69.4% (ENSANUT, 2012).

En el Colegio Pedro Zambrano Barcia, institución educativa ubicada en la comunidad El Fátima, donde existe un gran número de familia de medios y bajos recursos económicos, y cuya alimentación no es adecuada a las necesidades de cada individuo. Existe en este plantel diferentes formas de alimentación, la mayoría opta por ingerir alimentos de comida rápida para satisfacer sus necesidades momentáneas, repercutiendo en el desarrollo físico y rendimiento académico.

JUSTIFICACIÓN

El siguiente trabajo se lleva a cabo para conocer los hábitos alimenticios que pueden tener los diferentes jóvenes no importando el género o edad. Estos trastornos alimenticios afectan la manera en cómo se desarrollan en los diferentes ámbitos de sus vidas. Además de los diferentes trastornos alimenticios se puede observar los diferentes hábitos alimenticios que afectan la vida de los jóvenes.

Con este proyecto se busca que los jóvenes hagan conciencia de las diferentes maneras de comer obteniendo una dieta balanceada, eliminando todas esas comidas rápidas que causan un problema al corazón y futuros problemas de colesterol en los jóvenes poniéndolos reducir con el consumo de comida balanceada. Esto va ligado con el tipo de metabolismo en los jóvenes ya que cada cuerpo es diferente y se desea hacer conciencia que el consumo excesivo de estos alimentos en formas frecuentes en las personas que presentan un metabolismo lento puede ocasionarles problemas en su salud que se pueden desarrollar a un futuro.

Así como también para ayudar a disminuir el nivel de jóvenes que padecen trastornos alimenticios así como también para concientizar a las personas a que tengan mejores hábitos alimenticios ya que muchos jóvenes tienen la costumbre de comer comida "chatarra" para el desayuno y en el almuerzo consumiendo comida rápida sin saber que para un futuro esto les ocasionara problemas en sus cuerpos.

Los beneficiarios del presente proyecto son los miembros de la comunidad educativa, ya que a través de las diferentes estrategias ejecutadas en el plan de intervención, se cumplirá con la capacitación, involucramiento y fomento de hábitos alimenticios, evitando así prácticas dietéticas insanas que afectan a la sincronización de los ritmos circadianos y predisponen a los jóvenes a desarrollar desde edades tempranas problemas digestivos. Incluso, aumentan el riesgo de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares y obesidad.

El presente proyecto será factible realizarlo porque cuenta con la predisposición y participación tanto de autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes en participar en las diferentes actividades a realizarse para cumplir con la promoción de los hábitos alimenticios saludables.

El impacto de la presente acción-participación fue que la educación nutricional, unida a un entorno que promueva la adopción de prácticas alimentarias saludables, mejora los hábitos alimentarios de las familias, incluyendo la selección, compra, preparación, distribución y uso de los alimentos en el hogar.

DIAGNÓSTICO

Los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios biopsicosociales característicos de esta época. La autonomía para elegir sus alimentos va ligada a la búsqueda de su propia identidad y disminuye en gran medida, la influencia familiar en este aspecto. Por otra parte, suelen comer fuera de casa debido a la modificación de sus horarios escolares, así como a la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y modas de su propia generación. Por lo tanto, debido a que biológicamente las necesidades nutricionales del adolescente se ven incrementadas y a que sus hábitos en general se modifican notablemente, éstos son considerados un grupo en riesgo de presentar mala nutrición, tanto por exceso como por deficiencia.

Los hábitos alimentarios considerados erróneos que más comúnmente se manifiestan en este grupo son el frecuente consumo de refrigerios con alta densidad energética, bajo consumo de frutas y verduras, baja ingesta de calcio principalmente en mujeres, omisión de tiempos de comida y elevado consumo de bebidas azucaradas, carbonatadas y/o embriagantes, entre otros.

Actualmente, en este grupo de edad comprendido entre los 14 y 17 años, es frecuente encontrar problemas de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia y bulimia, o en el otro extremo, sobrepeso u obesidad, con las consecuencias inherentes a cada uno de estos padecimientos. Tanto la deficiencia como el exceso de peso, son el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético, desequilibrio relacionado con los hábitos alimentarios inadecuados ya mencionados, así como con un mayor sedentarismo en la vida cotidiana. El exceso de peso está muy relacionado además, con la presencia de dislipidemias, síndrome metabólico y problemas cardiovasculares.

La ciudadela Fátima es una comunidad urbano marginal perteneciente al cantón Portoviejo a 10 minutos del centro de la ciudad. Cuenta con una superficie de 263.10 hectáreas. Ésta se constituyó debido a dos causas fundamentales: familias de escasos recursos económicos residentes en la ciudad de Portoviejo, preocupados por encontrar un espacio físico para desarrollar su vida; y, la migración de familias campesinas de las zonas rurales a la ciudad en busca de mejores condiciones de vida. Tiene 8217 habitantes, 4221 hombres (51%); y 3996 mujeres (49%).

El tipo de alimentación que la población consume en su gran mayoría es una dieta cargada de carbohidratos, aunque también consumen proteínas pero en menor cantidad, debido a la falta de información de una dieta balanceada. Esta población se alimenta principalmente de lo que producen los huertos, como el plátano, arroz, yuca, huevos, queso, bananos, pollos y en cantidades menores de carnes rojas y pescado.

La necesidad básica insatisfecha es alta en esta comunidad, considerando que ésta se da cuando los hogares no satisfacen algunos de los siguientes bienes o servicios como agua potable; aguas servidas; servicios higiénicos; luz eléctrica; ducha; teléfono; analfabetismo; años de escolaridad; médicos y camas hospitalarias. Por lo antes expuesto se puede decir que la pobreza según este indicador predomina en la gran mayoría de hogares, sin embargo se puede descartar la existencia de habitantes que vivan bajo pobreza extrema por esta condición.

Dentro de esta comunidad se encuentra el Colegio Nacional Mixto Dr. Pedro Zambrano Barcia, institución educativa perteneciente al Ministerio de Educación del Ecuador. Cuenta actualmente con una población de 257 estudiantes de primero a tercero de bachillerato. Tienen estudiantes de niveles económicos medio y bajos.

De acuerdo a una entrevista realizada al Rector del Plantel y una encuesta a los padres de familia, se logró detectar que existe en estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, Portoviejo, una deficiente promoción de hábitos alimenticios; causado porque, tanto padres como docentes no son involucrados en la incorporación de alimentación saludable de esta población; estudiantes, padres y docentes desconocen sobre la importancia de una alimentación sana; e, inexistencia de fomento de hábitos alimenticios saludables en estudiantes. Además, hoy en día, debido a factores culturales, ambientales, y el entorno social general, es habitual que los adolescentes cometan errores en su conducta alimenticia, como excluir comidas, sobre todo el desayuno; picotear de manera exagerada entre horas; despreocupación por hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas; no practicar ningún deporte; elevada ingesta de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, comidas ambulantes, entre otros; alto consumo de refrescos, golosinas, confitería con alta cantidad de calorías y pocos nutrientes; bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogures; y, mayor inclinación a realizar dietas bajas en calorías, siendo en muchos casos dietas vegetarianas o muy restrictivas, que pueden llegar a provocar

carencias de distintos nutrientes, cuyos efectos son el deterioro en la calidad de vida de los estudiantes; problemas de salud por mala alimentación; y, deserción estudiantil.

Los problemas que se presentan como consecuencia de la modificación de hábitos en especial los alimenticios en la adolescencia, están ligados al cambio generalizado que ha presentado la población en general en las últimas décadas, como déficit en promoción de hábitos alimenticios en estudiantes de bachillerato; escasa motivación de padres de familia y docentes sobre la formación de hábitos alimenticios; desconocimiento por parte de estudiantes, padres y docentes sobre la importancia de una alimentación sana; deficiente diseño de elementos informativos para una orientación permanente sobre alimentación saludable; y, carencia de información y orientación en la promoción y prevención de hábitos de alimentación saludable a comité barrial.

Por lo antes expuesto, las autoras de este proyecto consideramos factible realizar este trabajo, con el fin de encontrar patrones que permitan intervenir adecuadamente en la planeación e impulso de programas de salud que fomenten la adquisición y fortalecimiento de hábitos alimentarios adecuados que favorezcan el desarrollo de un estado de nutrición óptimo y/o recomendable en estudiantes de bachillerato del Colegio Pedro Zambrano Barcia de Portoviejo, mediante acciones educativas a docentes, padres y estudiantes encaminadas a mejorar el estilo de vida de los estudiantes vinculados en este proyecto.

OBJETIVOS

General:

Promocionar los hábitos alimenticios en estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, Portoviejo, mediante acciones educativas a estudiantes, padres y docentes encaminadas a mejorar el estilo de vida de los alumnos vinculados a este proyecto.

Específicos:

1. Capacitar a estudiantes sobre la importancia de una alimentación sana.
2. Involucrar a padres y docentes en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio.
3. Fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes del bachillerato.

MARCO TEÓRICO

Marco institucional

La ciudadela Fátima es una comunidad urbano marginal perteneciente al cantón Portoviejo, el nombre de la comunidad inicialmente fue el de barrio “Las Pulgas”, nombre adoptado por el año de 1960 en donde fueron llegando las primeras familias a habitar en dicho sector, en el año 1965, se funda la escuela “10 de Agosto”, la misma que posteriormente fue reubicada y renombrada como “Hermogenes Barcia” manteniéndose así hasta la actualidad. En esta localidad se encuentra el Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia.

Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia

El Colegio Nacional Mixto Dr. Pedro Zambrano Barcia, institución educativa perteneciente al Ministerio de Educación del Ecuador. Es un centro de educación secundaria, conformado por 1 Consejo Directivo, conformado por 1 Rectores; 10 Inspectores; 16 docentes; 3 administrativos; 1 Psicólogo; y, 1 auxiliares de servicios. Atienden en jornada matutina. Cuentan actualmente con una población de 580 estudiantes de octavo a tercero de bachillerato. Tienen estudiantes de niveles económicos medio y bajos.

Está situado a un costado de la vía Portoviejo-Pachinche, en una zona poblada, a orillas del Río Portoviejo. De fácil accesibilidad ya que cuenta con vías pavimentadas tanto la principal como las del ingreso al plantel. Para llegar a este plantel se toman dos líneas de buses: Ciudad del Valle y Pachinche.

Misión de la institución

De acuerdo al Plan Estratégico Institucional (2017), la misión del Colegio es:

Para el 2017, la institución se destacará en poseer una formación de calidad y calidez, alineada a la justicia, equidad y solidaridad, con estudiantes, docentes y padres de familia capacitados según los niveles de estudios, fomentando en todo momento un sentido crítico y desarrollo institucional en aras al cambio. (PEI, 2017, p. 5.)

Visión de la Institución

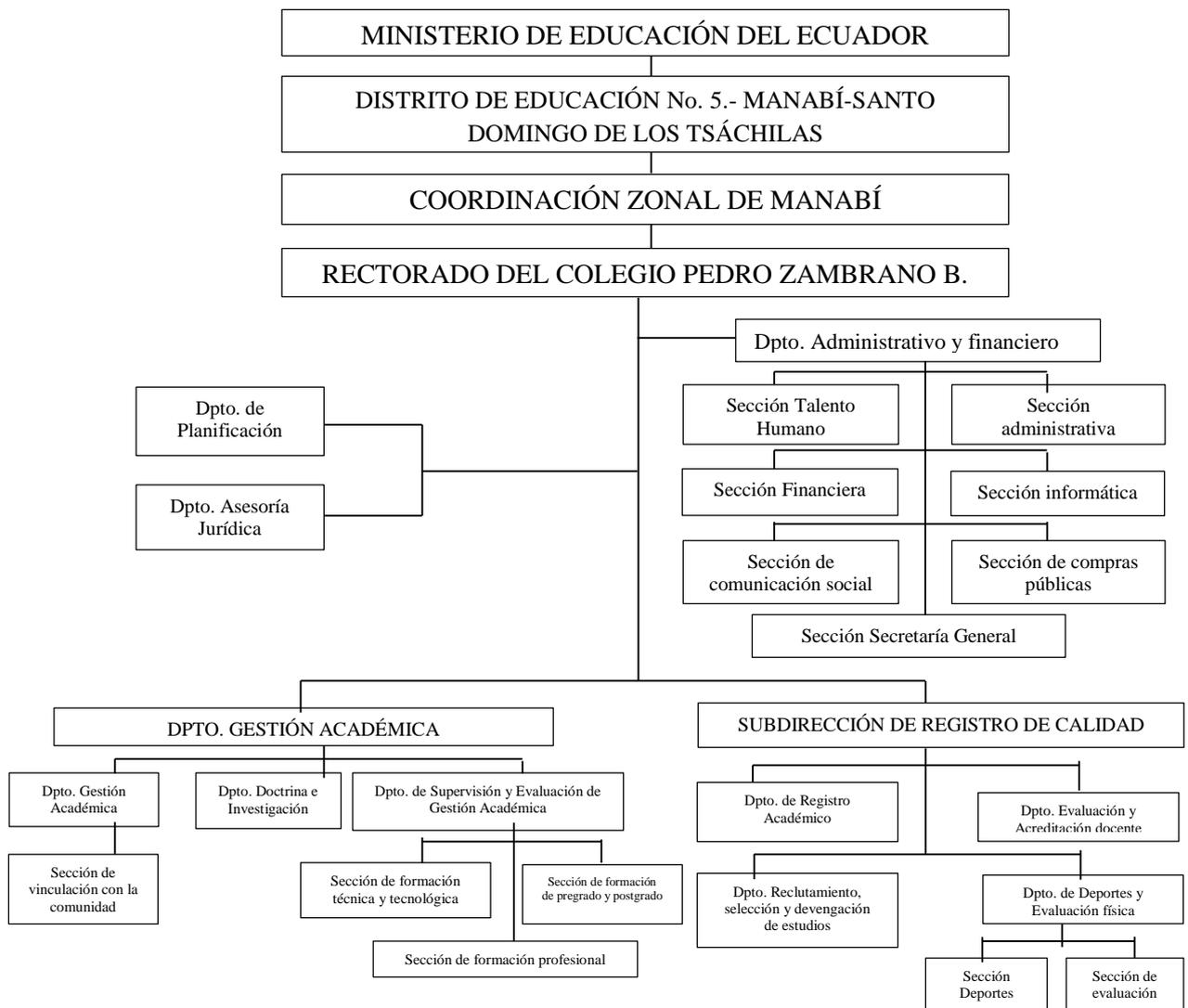
De acuerdo al Plan Estratégico Institucional (2017), la visión del Colegio es:

Formar personas esenciales con un aprendizaje de calidad y calidez para el autodesarrollo integral del pensamiento crítico, conscientes de sí mismo y de la sociedad en que viven con la capacidad de enfrentar y transformar la realidad de su vida personal y social. (PEI, 2017, p. 5.)

Organización administrativa

La organización administrativa del colegio responde a una estructura organizativa establecida a nivel nacional por el Ministerio de Educación y Cultura del Ecuador.

Organigrama del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia.



Fuente: Secretaría del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia

Servicios que presta

Aparte de brindar una educación de calidad, el Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, cuenta con un departamento de orientación, en el cual se maneja la escuela para padres, y orientación a chicos con problemas familiares y de conducta, los programas de salud están a cargo de la unidad de salud El Fátima, diagonal al plantel.

Características geofísicas de la institución

En cuanto a la estructura física se refiere, dispone de los espacios necesarios y adecuados, siendo un colegio antiguo que ha realizado remodelaciones para adaptarse a las demandas que han ido surgiendo. Todas las áreas cuentan con su propia aula y cada ciclo comparte una sala de computación. Podemos destacar como espacios comunes, un aula de música, polideportivo, aula de pedagogía terapéutica, aula de audición y lenguaje, biblioteca, aula de informática y aula de educación especial. También hay una sala de profesores, una oficina del equipo directivo, conserjería y bar estudiantil. En la parte exterior existe un patio de recreo y áreas verdes.

Políticas de la institución

De acuerdo a la planificación institucional las políticas establecidas son:

- Incremento de la oferta académica, mejoramiento de la infraestructura física, actualización tecnológica y proyección de la identidad institucional.
- Mejoramiento de la calidad y equidad de la educación e implementación de un proceso de autoevaluación institucional.
- Mejoramiento de la formación profesional a través de la implementación de un plan de capacitación docente.
- Actualización y fortalecimiento curricular.
- Planificación, organización y optimización de los servicios educativos considerando criterios científicos, pedagógicos y tecnológicos.
- Aplicación obligatoria del currículo nacional.
- Aplicación de un diseño curricular relacionado con la diversidad cultural.
- Aplicación y práctica de valores institucionales, proyectados a la familia y sociedad.

- Participación de todos los actores del proceso educativo, en forma democrática, participativa e inclusiva en los programas, proyectos y acciones institucionales.

MARCO CONCEPTUAL

Se pueden determinar los hábitos ganados a lo extenso del existir los que intervienen en nuestra nutrición. Llevar una dieta proporcionada, reformada y suficiente que valla conducida de la facilidad del deporte es la técnica perfecta para estar sanos. Una dieta transformada debe contener víveres de varios grupos y en montos suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (Galarza & Cabrera, 2008, pág. 4)

Se tiene que hacer frente a la nutrición del joven eligiendo los alimentos que certifiquen una dieta compensada y seccionando en tres turnos de comida más refrigerios y creando indicadores de provisión. Es trascendental asemejar las circunstancias que puedan afectar a la vitalidad y alimentación del adolescente como: incremento en la actividad física, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas, entre otras. (Ayela P, 2010, pág. 5)

No alcanza con echar a ver los principios básicos del sustento para tener buenos hábitos alimenticios. Los patrones de alimentación, que incluyen cuándo, dónde y cómo se come, son hábitos que se aprenden en la niñez y que puedan afectar la inmunidad futura de los niños. (Legere, 2009, pág. 24)

Las costumbres nutritivas pueden relacionarse con aparición de enfermedades carenciales, pero en las humanidades desarrolladas con abundancia de alimentos, estos hábitos pueden causar un brote de enfermedades crónicas, especialmente diabetes, arteriosclerosis y cáncer. (Martín P, 2015, pág. 4)

El aprendizaje de la concordancia de los hábitos alimenticios con la salud es complejo por varias razones, donde se juntan la complejidad de los alimentos, las dificultades para valorar y medir con precisión la exposición y el seguimiento de una gran cifra de personas a lo largo del tiempo.

La totalidad de los saberes publicados respecto a los beneficios que conlleva al aprendizaje nutritivo en relación al fomento de salud en adolescentes concluyen que son efectivos. Los eventos de adiestramiento, intervención deben comenzar con la realización de estudios epidemiológicos que detecten las alteraciones nutricionales actuales de la adolescencia (obesidad, comportamiento alimenticio alterado, hábitos y patrones no saludables, etc. Además se deben conocer los factores psicosociales y personales que intervienen en la elección de unos alimentos frente a otros (sabores, modo de preparación,

odas, etc.), en los beneficios nutricionales, la predisposición de los jóvenes a padecer determinados desequilibrios nutricionales. (Redondo F, Galdó M, & García F, 2008, pág. 134)

Adquirir hábitos de subsistencia sano es una de las principales metas para todo el planeta, esto se logra desarrollando conductas de nutrición vigorosa y hábito de la agilidad física. Existen cinco pasos para producir una existencia saludable, mismos que son mantener un peso adecuado; llevar unos hábitos alimentarios saludables; realizar ejercicio físico periódicamente; tomar las medicinas que son recetados en el asunto de necesitarlos; y, buscar áreas de distracción para evitar el stress.

Los adolescentes pueden imitar la conducta de los progenitores en casos de ayunos o dietas demasiado estrictas porque apenas se dan cuenta de si ellos se sientan a la mesa, comen o desisten de consumir algo distinto a su familia. Una información de la bibliografía científica muestra que, los aprendizajes en que se interponen informes parentales sobre hábitos de alimentación, se tiende a establecer una asociación bastante débil entre éstos y los que aportan sus hijos adolescentes, sobre todo si se los compara con otros estudios son los adolescentes quienes aportan sobre las tradiciones de sus padres. (Neumark-Sztainer, 2008, pág. 60)

Dentro del aprendizaje hacia la salud se encuentra el campo de la formación nutricional, cuyo fin es el cambio de la costumbre alimentaria hacia patrones más saludables. Para lograr este límite es indispensable un desarrollo de eventos de enseñanza nutricional, destinados al usuario y su hábitat, incurriendo en los otros factores que condicionan elecciones y actitudes alimentarias. La educación nutricional es la ración de la alimentación empleada que sitúa sus capitales hacia la enseñanza, la conciliación y aprobación de hábitos alimentarios saludables, de unión con la buena cultura alimentaria y con las preparaciones científicas en factor de nutrición. (Gil Hernández, 2010, pág. 464)

El aprendizaje nutricional también está pasando a primer plano. Actualmente se explora su cuantía como fermento fundamental de la secuela de la subsistencia en la seguridad alimentaria, la provisión urbana y las intervenciones en componente de salud. Asimismo queda manifestado su contenido de regenerar la conducta dietética y el estado nutricional. Además, posee enseres a extenso término en la realización autónoma de los precursores y, por medio de éstos, en la inmunidad de sus retoños. A la vez resulta económica, viable y sostenible. (FAO, 2011, pág. 4)

El aprendizaje para una provisión vigorosa involucra la sabiduría de experiencias que inician a plasmarse a partir las originarias primaveras de existencia, comenzando en el contorno familiar como escolar; el hogar y el establecimiento proceden, como funcionarios presentadores. Pero además hay nuevos impulsos conocidos, provenientes de nuevos tramos de la humanidad, que obstaculizan en las tradiciones alimentarias, ya que imposibilitan la reconstrucción de un modo de existencia vigoroso. Desde aquí se procede a la jerarquía de instruir a la localidad colegial en la cabida sátira para poder optar y escoger medidas de carácter atinadas y propicias para

la inmunidad que necesitan los adolescentes. (Espínola & y, 2014, pág. 9)

METODOLOGÍA

Se desarrolló un proyecto de intervención- acción- participación, de enero a marzo de 2017, con el objetivo de promocionar los hábitos alimenticios en estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, Portoviejo, mediante la aplicación de acciones educativas a educandos, padres de familia y docentes encaminadas a mejorar el estilo de vida de los alumnos vinculados a este proyecto.

En un primer momento, mediante la realización de la técnica participativa grupo focal, se determinaron los siguientes problemas:

- Déficit en la promoción de hábitos alimenticios en estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia.
- Escasa motivación de padres de familia y docentes sobre la formación de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes.
- Desconocimiento por parte de estudiantes, padres y docentes sobre la importancia de una alimentación sana, lo que trae consigo elevado índice de comidas chatarras.
- Deficiente diseño de elementos informativos para una orientación permanente sobre alimentación saludable.
- Carencia de información y orientación en la promoción y prevención de hábitos de alimentación saludable a Comité Barrial.

Con los problemas antes descritos, se procedió a elaborar la matriz de priorización de problemas de este proyecto.

Matriz de priorización del problema

Problema	Magnitud	Beneficio	Gravedad	Factibilidad	Valor
<u>Problema 1</u> Déficit en la promoción de hábitos alimenticios en estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia.	3	3	3	3	12
<u>Problema 2</u> Escasa motivación de padres de familia y docentes sobre la formación de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes.	3	3	3	3	12
<u>Problema 3</u> Desconocimiento por parte de estudiantes, padres y docentes sobre la importancia de una alimentación sana, lo que trae consigo elevado índice de comidas chatarras.	2	3	3	3	11
<u>Problema 4</u> Deficiente diseño de elementos informativos para una orientación permanente sobre alimentación saludable.	2	3	2	3	10
<u>Problema 5</u> Carencia de información y orientación en la promoción y prevención de hábitos de alimentación saludable a Comité Barrial.	2	3	2	2	9

Fuente: Resultado de la técnica participativa grupo focal. 3 = Alta 2= Media 1= Baja

Plan de intervención

Tabla # 1:

Objetivo # 1: Capacitar a estudiantes sobre la importancia de una alimentación sana.

Indicador: Al concluir el proyecto, el 90% de estudiantes del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, serán capacitados sobre la importancia de una alimentación sana.

Actividades	Lugar	Fecha	Hora	Dirigido a	Objetivos	Recursos a utilizar	Metas	Responsables	
1.1 Convocatoria a estudiantes para socializar el proyecto.	Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia	25/04/2017	09H00	Estudiantes del Colegio Pedro Zambrano Barcia.	Socializar actividades para capacitación sobre importancia de una alimentación sana.	HUMANOS. -Estudiantes -Investigadores	Informar a los estudiantes la totalidad de las actividades a realizarse para impartir educación sobre importancia de alimentación sana.	Gina Ibarra Ibarra/Jasmin a Barreto Bernal	
1.2. Charlas educativas sobre importancia de una alimentación sana.		26-28/04/2017	07H00-08H00		Orientar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación sana.		MATERIALES: -Materiales de escritorio		Cumplir con el desarrollo de charlas educativas a estudiantes del plantel.
1.3. Conversatorio sobre alimentos saludables y sus propiedades.		02/05/2017	09H00-11H00		Afianzar conocimientos en estudiantes sobre alimentos saludables.				ECONÓMICOS -Propios de los investigadores

Objetivo # 2: Involucrar a padres y docentes en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio.

Indicador: Al concluir el proyecto, el 90% de padres y docentes involucrados en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio.

Actividades	Lugar	Fecha	Hora	Dirigido a	Objetivos	Recursos a utilizar	Metas	Responsables
2.1. Estrategias educativas a padres o representantes de familias. (conversatorio)	Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia.	05/05/2017	13H00-15H00	Padres de familia del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia.	Educación a los padres de familia sobre la incorporación de alimentación saludable en adolescentes.	HUMANOS: -Docentes -Padres de familia.	Desarrollar actividades educativas con padres de familia sobre incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio.	Gina Ibarra Ibarra/Jasmina Barreto Bernal
2.2. Realización de acciones educativas a docentes. (Conversatorio, videodebate)		11/05/2017	07H00-10H00	Docentes del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia.	Brindar actividades educativas a docentes sobre incorporación de alimentación saludable en adolescentes.	-Investigadores MATERIALES: -Materiales de escritorio	Incrementar conocimientos sobre la incorporación de alimentación saludable en adolescentes.	
2.3. Taller para padres y docentes. (dinámica “Tren de la alimentación”)		18/05/2017	13H00-15H00	Padres y Docentes del Colegio Pedro Zambrano Barcia.	Intercambiar experiencias sobre la incorporación de alimentación saludable en adolescentes.	ECONÓMICOS -Propios de los investigadores	Ejecutar taller participativo para intercambiar experiencias sobre la incorporación de alimentación saludable en adolescentes.	

Objetivo # 3: Fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes del bachillerato.

Indicador: Al concluir el proyecto, el 85% de los hábitos alimenticios saludables en estudiantes de bachillerato, fomentados.

Actividades	Lugar	Fecha	Hora	Dirigido a	Objetivos	Recursos a utilizar	Metas	Responsables
3.1. Casa abierta sobre hábitos alimenticios.	Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia	10/05/2017	07H00-12H00	Comunidad	Fomentar el acceso efectivo a hábitos alimenticios saludables.	HUMANOS: -Personal educativo. -Estudiantes	Cumplir con fomento de acceso efectivo a hábitos alimenticios saludables.	Gina Ibarra Ibarra/Jasmina Barreto Bernal
3.2 Elaboración de material informativo		05/05/2017	10H00-12H00	Educativa del Colegio Nacional Pedro Zambrano	Orientar a los estudiantes sobre hábitos alimenticios saludables.	-Padres de familia. -Investigadores MATERIALES: -Materiales de escritorio	Realizar orientación a los estudiantes sobre hábitos alimenticios saludables.	
3.3. Mesa nutritiva		12/05/2017	07H00-12H00	Barcia de Portoviejo.	Brindar información a la población sobre hábitos alimenticios saludables.	ECONÓMICOS -Propios de los investigadores	Informar a la población en estudio sobre los hábitos alimenticios saludables.	

Reporte de resultados.

Objetivo # 1: Capacitar a estudiantes sobre la importancia de una alimentación sana.

Indicador: Al concluir el proyecto, el 90% de estudiantes del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, serán capacitados sobre la importancia de una alimentación sana.

Actividades

1.1.Convocatoria a estudiantes para socializar el proyecto.

Bajo la responsabilidad de las autoras del presente proyecto, se realizó una convocatoria a estudiantes con el objetivo de socializar actividades para capacitación sobre importancia de una alimentación sana. Esta actividad se desarrolló el día 25/04/2017 con los estudiantes en las instalaciones del Colegio Pedro Zambrano Barcia. Se les informó sobre las actividades a realizarse para impartir educación sobre esta temática. Asistieron a este evento 125 estudiantes. (Ver Anexos: Fotografías, Convocatoria)

1.2.Charlas educativas sobre importancia de una alimentación sana.

Con el objetivo de orientar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación sana, el 26 al 28/04/2017 desde las 07H00 hasta las 08H00, en el Salón de Actos del Colegio Pedro Zambrano Barcia, se lleva a cabo un ciclo de tres charlas educativas, con los temas: importancia de alimentación sana; alimentación en adolescentes; y, alimentación y nutrición en edad estudiantil. Se cumplió con el desarrollo de charlas educativas a estudiantes del plantel. Este evento tuvo la asistencia de 129 estudiantes. (Ver Anexos: Plan de Actividad Educativa, Fotografías)

1.3.Conversatorio sobre alimentos saludables y sus propiedades.

En las instalaciones del Colegio Pedro Zambrano Barcia, el 02/05/201 desde las 09H00 hasta las 11H00, se desarrolla un conversatorio con estudiantes, cuyo objetivo fue afianzar conocimientos sobre alimentos saludables. Se consiguió desarrollar afianzamiento sobre la importancia de una alimentación sana en estudiantes, utilizando un diálogo fluido y con intervención de los asistentes, logrando llegar a acuerdos y consensuando el tema tratado. Este evento tuvo la asistencia de 120 estudiantes. (Ver Anexos: Fotografías)

Evaluación Indicador Objetivo 1:

Se proyectó que al concluir el proyecto, el 90% de estudiantes del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, serán capacitados sobre la importancia de una alimentación sana. Para el cumplimiento de este indicador se realizaron 3 actividades, de las cuales, las Charlas educativas alcanzaron un 93% de aceptación; la convocatoria el 91%; y, el conversatorio el 87%; por lo cual se puede deducir que se cumplió con el indicador propuesto.

Objetivo # 2: Involucrar a padres y docentes en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio.

Indicador: Al concluir el proyecto, el 90% de padres y docentes involucrados en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio.

Actividades

2.1. Estrategias educativas a padres o representantes de familias. (Conversatorio, videodebate)

En las instalaciones del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, el 05/05/2017 a partir de las 3H00 hasta las 15H00, asisten los padres o representantes de familias de este plantel con el fin de realizar un conversatorio y videodebate con el objetivo de educarlos sobre la incorporación de alimentación saludable en adolescentes. Preliminarmente se brindó información, después, se desarrolló un conversatorio utilizando para este fin una videoconferencia logrando que los presentes incorporen alimentación saludable en los adolescentes en estudio. Asistieron a esta actividad 45 padres de familia o representantes. (Ver Anexos: Listas de asistencia, Fotografías)

2.2. Realización de acciones educativas a docentes. (Conversatorio, videodebate)

El objetivo de esta actividad fue brindar actividades educativas a docentes sobre incorporación de alimentación saludable en adolescentes, misma que se desarrolló en las instalaciones de esta institución educativa el 11/05/2017 desde las 07H00 hasta las 10H00. Se proyectó un video sobre educación nutricional a adolescentes y después se desarrolló un conversatorio entre los asistentes sobre la proyección visual. A través de

estas acciones se logró incrementar los conocimientos sobre la incorporación de alimentación saludable en adolescentes. Acudieron a este evento 12 docentes. (Ver: Listas de asistencia, Fotografías)

2.3. Taller para padres y docentes. (Dinámica “Tren de la alimentación”)

El 18/05/2017 desde las 13H00 hasta las 15H00 se desarrolla un taller para padres y docentes con el objetivo de intercambiar experiencias sobre la incorporación de alimentación saludable en adolescentes. La actividad inició con un saludo de bienvenida y una presentación breve de parte de las autoras. Se expresó al público el objetivo de la misma y se puso en contexto de qué medida de que se irá hablando del tema es el público el que participó y se procedió a detallar en forma creativa y sencilla de qué se compone la presentación del tren de la alimentación, el mismo que fue mostrado vagón por vagón sucesivamente. Se ejecutó el taller y se logró que de 50 padres, 48 estuvieran presentes (Ver Anexos: Listas de asistencia, Fotografías)

Evaluación Indicador Objetivo 2:

Se proyectó que al concluir el proyecto, el 90% de padres y docentes involucrados en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio. Para el cumplimiento de este indicador se realizaron 3 actividades, de las cuales, el conversatorio y videodebate con docentes obtuvo el 100% de alcance; el conversatorio y videodebate con padres de familia o representantes obtuvo el 690%; y, el taller para padres y docentes, el 80%, con lo que se consiguió cumplir con este indicador.

Objetivo # 3: Fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes del bachillerato.

Indicador: Al concluir el proyecto, el 85% de los hábitos alimenticios saludables en estudiantes de bachillerato, fomentados.

Actividades

3.1. Casa abierta sobre hábitos alimenticios.

En el Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, el 25/05/2017, desde las 07H00 hasta las 12H00, se desarrolló una casa abierta con el objetivo de fomentar el acceso efectivo a hábitos alimenticios saludables. Cabe indicar que participaron todos los miembros de

la comunidad educativa, es decir, directivos, docentes, padres de familia, estudiantes y autoras de la investigación. Cabe recalcar que la colaboración de la comunidad educativa fue total, todos colaboraron en la organización de este evento. Se brindó explicación a cada inquietud de los presentes y se les invitó a servirse de los alimentos que había en los diferentes stands. De esta manera se cumplió con el fomento de acceso efectivo a hábitos alimenticios saludables. Asistieron a este evento 2 Directivos; 10 Docentes; 108 estudiantes; y, 40 padres de familia. (Ver Anexos: Fotografías, Listas de Asistencia)

3.2 Elaboración de material informativo

Con el objetivo de orientar a los estudiantes sobre hábitos alimenticios saludables, el 27/05/2017 se elabora material informativo (trípticos, papelotes) mismos que fueron entregados a cada uno de los asistentes a la casa abierta. De esta forma se realizó la orientación a los estudiantes sobre hábitos alimenticios. Participaron en esta actividad 2 investigadoras. (Ver Anexos: Trípticos, Fotografías)

3.3. Mesa nutritiva

El 31/05/2017 se organizó una mesa nutritiva, con el objetivo de brindar información a la población sobre hábitos alimenticios saludables. Se decoró una mesa donde se expusieron frutas, verduras, lácteos, carnes, entre otros, donde se les indicó a los asistentes sobre el proceso, cuidado y consumo de cada uno de ellos. Al finalizar el evento, los asistentes agradecieron por la iniciativa a las autoras y solicitaron que transmitan a las autoridades universitarias el mensaje de que se sigan efectuando este tipo de actividades en el plantel. A este evento asistieron: 2 Directivos; 11 Docentes; 101 estudiantes; y, 41 padres de familia.

Evaluación Indicador Objetivo 3:

Se proyectó que al concluir el proyecto, el 85% de los hábitos alimenticios saludables en estudiantes de bachillerato, fomentados. Para el cumplimiento de este indicador se realizaron 3 actividades, de las cuales, la elaboración de material informativo alcanzó el 100%; el 79% alcanzó la casa abierta sobre hábitos alimenticios; y, 77% fue para la mesa nutritiva. De esta manera se logró cumplir con el indicador proyectado.

CONCLUSIONES

Una vez ejecutado el presente proyecto de acción-participación comunitaria, se concluye que:

Con la intención de darle cumplimiento a las actividades programadas en el plan de intervención, que a su vez le dan salida a los objetivos planteados, se realizaron un grupo de actividades encaminadas a capacitar a estudiantes sobre la importancia de una alimentación sana, lo cual tuvo gran aceptación entre los participantes en el proyecto.

Las acciones realizadas durante la ejecución del presente proyecto permitieron involucrar a padres y docentes en la incorporación de alimentos saludables en los adolescentes, mejorando de esta manera, su calidad de vida.

El presente proyecto de intervención acción participación, de manera integral, permitió promover y fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes del bachillerato, lo que se logró a través de la articulación de las actividades programadas.

RECOMENDACIONES

Concluida la ejecución del proyecto, se recomienda:

A las Autoridades Universitarias:

Continuar incentivando a sus estudiantes a desarrollar proyectos comunitarios de acción-participación, con el fin de llevar adelante políticas públicas de salud en materia de nutrición, orientadas específicamente a los adolescentes.

A las Autoridades del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia:

Permanecer capacitando a docentes, padres de familia y estudiantes sobre cómo incorporar en el bar del plantel alimentos saludables, libres de grasas saturadas, donde la educación individual e interpersonal debe ser intensiva y combinada con demostraciones degustaciones y todo tipo de técnicas que contribuyan a mejorar los hábitos alimentarios.

A los Estudiantes del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia:

Acudir a los eventos organizados con este fin y hacer conciencia que actividades como casa abierta, exposiciones, videodebates, conversatorios, charlas educativas y talleres, fomentan hábitos alimenticios saludables.

BIBLIOGRAFÍA

- ANIAME. (22 de 06 de 2010). Obtenido de Salud y nutrición: Tendencias en el consumo de alimentos en Latinoamérica. : http://portal.aniname.com/imp_239.shtml
- Ayela P, M. R. (2010). *Adolescentes: trastornos de alimentación* (1ª. ed.). Alicante-España.: Club Universitario.
- Bowen R, M. (10 de 02 de 2015). Obtenido de Malos hábitos alimenticios: <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/346392-malos-habitos-alimenticios/>
- DOBE. (2015). *Alimentación estudiantil en Colegio Pedro Zambrano Barcia.* .
- Espínola, V., & y, B. M. (2014). *Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar* (1ª. ed.). Argentina: Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- FAO. (2011). Obtenido de Importancia de la educación nutricional: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>
- Galarza, V., & Cabrera, G. (2008). *Hábitos alimentarios.* (1ª ed.). Madrid-España.: Disk Papel.
- Gil Hernández, Á. (2010). *Tratado de nutrición/Nutrition Treatise: Nutrición Clínica/Clinical Nutrition* (2ª. ed.). Madrid-España.: Médica Panamericana.
- Legere, H. (2009). *100 Secretos prácticos para alimentar bien a sus hijos.* (1ª. ed.). Argentina: Norma.
- Martín P, G. (2015). Obtenido de Hábitos alimentarios y salud : <http://media.axon.es/pdf/79410.pdf>
- Neumark-Sztainer, D. (2008). *Nutrición para Adolescentes.* (1ª. ed.). España: Robinbook.
- OMS. (16 de 11 de 2014). (C. d. OMS., Editor) Obtenido de Sobrepeso y obesidad.: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr85/es/>

Redondo F, C. G., Galdó M, G., & García F, M. (2008). *Atención al adolescente*. (1^a ed.). España: Universidad de Cantabria.

ANEXOS



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA DEL ECUADOR
COORDINACIÓN ZONAL DE EDUCACIÓN DE MANABÍ
COLEGIO NACIONAL DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA
CANTÓN PORTOVIEJO-PROVINCIA MANABÍ**

CERTIFICACIÓN

Lcdo. Renato Zambrano Cedeño, Rector del Colegio Nacional Mixto Dr. Pedro Zambrano Barcia, tengo a bien

CERTIFICAR

Que las Srtas: Barreto Bernal Jasmina Yadira; y, Ibarra Ibarra Gina Elizabeth; Egresadas de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud-Universidad Técnica de Manabí, ejecutaron su proyecto de titulación de modalidad investigación-acción-participación comunitaria titulado: "Hábitos alimenticios en estudiantes del 1º. A 3º. Año de bachillerato del Colegio Nacional Mixto Dr. Pedro Zambrano Barcia", habiendo cumplido en su totalidad con promocionar los hábitos alimenticios; a través de:

- ❖ *Capacitar a estudiantes sobre la importancia de una alimentación sana;*
- ❖ *Involucrar a padres y docentes en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio; y,*
- ❖ *Fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes de bachillerato.*

Culminando con éxito las acciones programadas; y, demostrando seriedad, responsabilidad, discreción y profesionalismo durante el desarrollo de las diferentes actividades de la investigación.

Particular que pongo en conocimiento para los fines pertinentes.

Portoviejo, Mayo del 2017.

COL. NAC. "P. ZAMBRANO"
C.A.

Lcdo. Renato Zambrano Cedeño
RECTOR

ANEXO 2: Oficios enviados y recibidos.



Universidad Técnica De Manabí
Facultad De Ciencias De La Salud
Escuela De Enfermería



Portoviejo, 13 de octubre de 2016

Licenciado

Renato Zambrano Cedeño

Rector Del Colegio Pedro Zambrano Barcia

Presente

De mis consideraciones.

Reciba un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus labores diarias, por medio de la presente nos dirigimos a usted, de manera muy encarecida, nos permita realizar nuestro proyecto de tesis, para la obtención de nuestro título profesional como **Lcda. En Enfermería de la Universidad Técnica de Manabí** con el tema **"Hábitos alimenticios en estudiantes del 1er a 3er año de bachillerato del colegio nacional mixto Pedro Zambrano Barcia"** del cual necesitamos su colaboración para obtener los datos reales (Apertura total al establecimiento, diagnóstico situacional y nómina de los estudiantes del colegio) y poder ejecutar nuestro proyecto de tesis.

Esperando una respuesta favorable a nuestra solicitud le quedamos de antemano muy agradecidas.

Atentamente,


Renata Isabel Jasmína

1313251728


Ibarra Ibarra Gina

1314076033

COL. NAC. "PEDRO ZAMBRANO"
RECTORADO

RECIBIDO POR: 
FECHA: 12/10/16

ANEXO 3: Material informativo

<p>Las verduras, frutas y granos contienen una gran cantidad de vitaminas y minerales que funcionan como antioxidantes. Numerosas estudios muestran que las personas que comen muchas legumbres y frutas tienen tasas más bajas de enfermedades del corazón y cáncer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consumo moderado de azúcar <p>El azúcar en cantidades moderadas añade sabor y es un combustible útil para las personas activas. Sin embargo, consumirlo en exceso agrava fteñajadas no deseadas y puede desplazar otros alimentos más importantes. En forma masticable, el azúcar también puede causar caries.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poca sal 	<p>ALIMENTACION SANA</p> <p>come bien.</p> <p>Aunque a veces no nos guste, la fibra mantiene nuestro aparato digestivo en movimiento y ayuda a bajar el colesterol, a prevenir los cálculos biliares, el cáncer de intestino y a mantener nuestro peso bajo control. La fibra se encuentra en cereales, en arroz integral, cebada, lentejas, fteñajas y verduras.</p> 	<p>UNIVERSIDAD TECNICA DE MANABI FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE ENFERMERIA</p> <p>IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACION SANA</p>  <p>RESPONSABLES: JASMINA BARRETO GINA IBARRA</p>
--	--	---

<p>APRENDER A BALANCBAR ADECUADAMENTE NUESTRAS COMIDAS DIARIAS ES NECESARIO PORQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • NOS DA LA VITALIDAD Y LA ENERGIA NECESARIAS PARA LA VIDA. • NOS AYUDA A MANTENER UN PESO ADECUADO, DE ACUERDO A LA EDAD Y ESTATURA. • ESTIMULA EL SISTEMA INMUNOLOGICO. • MEJORA EL DESEMPEÑO ESPORTIVO Y EN GENERAL, EN CUALQUIER ACTIVIDAD QUE REALICEMOS. • RETARDA EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO. • NOS PERMITE ESTAR ACTIVOS Y EN FORMA DURANTE LA VEJEZ. • AYUDA A COMBATIR EL CANSANCIO Y LA FATIGA. • PROTEGE LOS DIENTES Y MANTIENE SANAS LAS ENCIAS. • MEJORA LA HABILIDAD DE CONCENTRACION Y LOS POSIBLES CAMBIOS DE HUMOR. • REDUCE EL RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES GRAVES COMO ATAQUES AL CORAZON, CUENTOS TIPOS DE DIABETES EN LA EDAD MADURA Y ENFERMEDADES DE LA VESICULA BILIAR, ENTRE OTRAS. • BAJA EN GRASAS 	<p>¿QUÉ ES UNA BUENA NUTRICIÓN?</p> <p>UNA BUENA ALIMENTACIÓN SIGNIFICA QUE TU CUERPO OBTIENE</p>  <p>TODOS LOS NUTRIENTES, VITAMINAS Y MINERALES QUE NECESITA PARA TRABAJAR CORRECTAMENTE. PARA ELLO DEBES APRENDER A PLANEAR TUS COMIDAS Y COLACIONES INTELIGENTEMENTE, DE MODO QUE SEAN RICOS EN NUTRIENTES Y BAJOS EN CALORIAS.</p>	<p>UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p> <p>LA ALIMENTACIÓN ES NECESARIA EN TODOS LOS SERES VIVOS, TANTO EN LOS ANIMALES COMO EN LOS SERES HUMANOS, Y ES POR ELLO QUE DEBEMOS TENER UNA EQUILIBRADA INCORPORACIÓN DE NUTRIENTES A NUESTRO ORGANISMO, LO QUE MUCHAS VECES ES REFERENCIADO COMO BUENA ALIMENTACIÓN, SIENDO FUNDAMENTAL SU CUMPLIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA VIDA Y DE LAS DISTINTAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.</p>
--	--	---

ANEXO 4: Registros de asistencia
Asistencia de padres de familia a charlas educativas


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA


COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA
PROYECTO HABITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
HOJA DE REGISTRO DE USUARIOS QUE RECIBEN LA CHARLA EDUCATIVA

FECHA: 28/04/2017

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Estelame Nohomi Molina Mera		[Firma]
2	Angela Altaga Cabrera De Ja Bony		[Firma]
3	Wendy Isabel Zambrano UBEA		[Firma]
4	Zulema Nicole Bautista Govea	135019902-0	[Firma]
5	Carlos Ronald García De Tejada	131605897-1	[Firma]
6	Manding Gabriel Zambrano Macías		[Firma]
7	Wendy Isabella Bautista Govea		[Firma]
8	Yosita Isabella Resabala Zambrano		[Firma]
9	Zulema Alejandra Zambrano Alonso		[Firma]
10	Diana Carolina Lisbeth Adriana		[Firma]
11	Raid Vera Sally Mayra		[Firma]
12	Rocío Carolina Romero Guadalupe		[Firma]
13	Diana Patricia Zambrano		[Firma]
14	Zulema Isabella Zambrano Zambrano		[Firma]
15	Zulema Isabella Zambrano Zambrano		[Firma]
16	Zulema Isabella Zambrano Zambrano		[Firma]


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA


COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA
PROYECTO HABITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
HOJA DE REGISTRO DE USUARIOS QUE RECIBEN LA CHARLA EDUCATIVA

FECHA: 28/04/2017

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Wendy Isabella García		[Firma]
2	Wendy Isabella García	13506002-9	[Firma]
3	Carolina Valle Cristina		[Firma]
4	Jessy Bryan Alcazar	13511000-3	[Firma]
5	Zulema Isabella Duran	131731025-3	[Firma]
6	Zulema Isabella Duran	1015105114	[Firma]
7	Wendy Isabella García		[Firma]
8	Wendy Isabella García		[Firma]
9	Kristina García		[Firma]
10	Brauno Luis García		[Firma]
11	Wendy Isabella García		[Firma]
12	Christina Duran		[Firma]
13	Wendy Isabella García	135142240-5	[Firma]
14	Wendy Isabella García		[Firma]
15	Wendy Isabella García		[Firma]
16	Wendy Isabella García		[Firma]


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA


COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA
PROYECTO HABITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
HOJA DE REGISTRO DE USUARIOS QUE RECIBEN LA CHARLA EDUCATIVA

FECHA: 28/04/2017

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Wendy Isabella García		[Firma]
2	Diana Carolina Lisbeth Adriana		[Firma]
3	Wendy Isabella García		[Firma]
4	Wendy Isabella García		[Firma]
5	Wendy Isabella García		[Firma]
6	Juan Carlos García		[Firma]
7	Wendy Isabella García		[Firma]
8	Wendy Isabella García		[Firma]
9	Wendy Isabella García		[Firma]
10	Wendy Isabella García		[Firma]
11	Michelle Elvira García		[Firma]
12	Wendy Isabella García		[Firma]
13	Joselyn García		[Firma]
14	Wendy Isabella García		[Firma]
15	Wendy Isabella García		[Firma]
16	Wendy Isabella García		[Firma]


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA


COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA
PROYECTO HABITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
HOJA DE REGISTRO DE USUARIOS QUE RECIBEN LA CHARLA EDUCATIVA

FECHA: 28/04/2017

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Wendy Isabella García		[Firma]
2	Wendy Isabella García	135142000-3	[Firma]
3	Wendy Isabella García	13143188-7	[Firma]
4	Wendy Isabella García		[Firma]
5	Wendy Isabella García		[Firma]
6	Wendy Isabella García	131768484-9	[Firma]
7	Wendy Isabella García		[Firma]
8	Wendy Isabella García		[Firma]
9	Juan Carlos Bautista	131428993-3	[Firma]
10	Wendy Isabella García		[Firma]
11	Wendy Isabella García		[Firma]
12	Wendy Isabella García		[Firma]
13	Wendy Isabella García		[Firma]
14	Wendy Isabella García		[Firma]
15	Wendy Isabella García		[Firma]
16	Wendy Isabella García		[Firma]

Asistencia de padres de familia a conversatorio, videodebate



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

ASISTENCIA PADRES DE FAMILIA
ASISTENCIA A CONVERSATORIO, VIDEODEBATE

FECHA: 28/04/2017

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Maria Mercedes Sutil	130867355-5	<i>[Firma]</i>
2	Marciana B. Serrano	0989257083	Marciana B. Serrano
3	Lucia Rojas	098105190	
4	Bonifacia Estro	0790784424	
5	Betina del Rocio	130804176-1	Maria P. Pineda
6	Anton Villar	13082210-0	<i>[Firma]</i>
7	Liliana Chavez M	1309798625	<i>[Firma]</i>
8	Adelaida Castro S	131152447	Adelaida Castro
9	Edith Elena Valencia	131055247-0	<i>[Firma]</i>
10	Fanny Zambrano	0918946620	<i>[Firma]</i>
11	Santiago (P) S	130572989	<i>[Firma]</i>
12	Caro M. Rojas P	1309504505	<i>[Firma]</i>
13	Daniela Zambrano	136619208-4	<i>[Firma]</i>
14			
15			
16			



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

ASISTENCIA PADRES DE FAMILIA
ASISTENCIA A CONVERSATORIO, VIDEODEBATE

FECHA: 28/04/2017

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Fredy de la Cruz	1306570282	<i>[Firma]</i>
2	Yahaira Rojas B	131174314-8	<i>[Firma]</i>
3	Edith Rojas M	131155870-2	Edith Rojas
4	Wendy Castro M	131145663-4	Wendy Castro
5	Raquel Zambrano	130702854-3	Raquel Zambrano
6	Guadalupe Villanueva	130716871-2	Guadalupe Villanueva
7	Carla B. Serrano	131208192-8	<i>[Firma]</i>
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Asistencia de padres de familia a talleres




UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA

COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

ASISTENCIA PADRES DE FAMILIA
ASISTENCIA A TALLERES

FECHA: 28/04/2017

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Olivia Contreras	130079314-2	<i>[Firma]</i>
2	Olivia Contreras	13018238-6	<i>[Firma]</i>
3	Olivia Contreras		<i>[Firma]</i>
4	Bianca Contreras	13006516-9	<i>[Firma]</i>
5	Angela Contreras	1301308714	<i>[Firma]</i>
6	Maria de la Cruz		<i>[Firma]</i>
7	Mercedes Pineda	13060470-2	<i>[Firma]</i>
8	Mercedes Pineda	13042482-7	<i>[Firma]</i>
9	Mercedes Pineda	130299600	<i>[Firma]</i>
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			




UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA

COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

ASISTENCIA PADRES DE FAMILIA
ASISTENCIA A TALLERES

FECHA: 28/04/2017

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Francisco María Bello	13005255-1	<i>[Firma]</i>
2	Francisco María Bello	130941840-1	<i>[Firma]</i>
3	María del Carmen	130326787-8	<i>[Firma]</i>
4	María del Carmen	130491176-2	<i>[Firma]</i>
5	María del Carmen	13036472-4	<i>[Firma]</i>
6	María del Carmen	130079314-2	<i>[Firma]</i>
7	María del Carmen	13011111-1	<i>[Firma]</i>
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			




UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA

COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

ASISTENCIA PADRES DE FAMILIA
ASISTENCIA A TALLERES

FECHA: 28/04/2017

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	María del Carmen	13027059-8	<i>[Firma]</i>
2	María del Carmen	13077635-4	<i>[Firma]</i>
3	María del Carmen	13078259-3	<i>[Firma]</i>
4	María del Carmen	13080474-7	<i>[Firma]</i>
5	María del Carmen	130922740-1	<i>[Firma]</i>
6	María del Carmen	13080474-7	<i>[Firma]</i>
7	María del Carmen	13091539-9	<i>[Firma]</i>
8	María del Carmen	130326787-8	<i>[Firma]</i>
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Asistencia de docentes a conversatorio y videodebate



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

ASISTENCIA DOCENTES

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Juliana Choat Carca	131203174-1	<i>[Firma]</i>
2	Daniel Rodríguez	13096941022	<i>[Firma]</i>
3	Bory Chidam Z.	130865380-5	<i>[Firma]</i>
4	Juliana Veloz Castro	1304932567	<i>[Firma]</i>
5	Paul Celavencia Pizarro	130951377-6	<i>[Firma]</i>
6	Pero Zambrano Alvarado	131372555-6	<i>[Firma]</i>
7	Francisca Aguiar Barba	1309597205	<i>[Firma]</i>
8	Franco Zambrano Alvarado	131518508-2	<i>[Firma]</i>
9	Zambrano Zambrano	131178554-6	<i>[Firma]</i>
10	Jessica Pizarro Vera	091854765-4	<i>[Firma]</i>
11	Quirós Pantoja Jarama	131271977-6	<i>[Firma]</i>
12	Fernando Flores	130714053-0	<i>[Firma]</i>
13	Mariana Aguiar Barba	130724240-2	<i>[Firma]</i>
14	Paola Escobar Alvarado	131139575-8	<i>[Firma]</i>
15	LETTY MORENO DELGADO	130312136-3	<i>[Firma]</i>
16	Pero Zambrano B	1302085517	<i>[Firma]</i>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

ASISTENCIA DOCENTES

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Bolivar Toru Torres	130546543-5	<i>[Firma]</i>
2	Helena Cecilia Nolasco	1304255611-7	<i>[Firma]</i>
3	Lucía Lina Franco Pizarro	130495446-5	<i>[Firma]</i>
4	Jenny Elizabeth Velazquez	130957990-0	<i>[Firma]</i>
5	Leida Caspuez Pizarro	130360409-2	<i>[Firma]</i>
6	Ricardo Viquez S.	130643091-4	<i>[Firma]</i>
7	Pero Velazquez	131312346-3	<i>[Firma]</i>
8	Paola Lina Zambrano	130900415-8	<i>[Firma]</i>
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Asistencia de estudiantes a casa abierta


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA
 1^o A
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA


CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Jagmany Vilalba	Jagmany Vilalba
2	Emily Mendoza Rivas	Emily Mendoza Rivas
3	Alicia Palma Rios	Alicia Palma Rios
4	Maria Ruiz	Maria Ruiz
5	Michael Zambrano	Michael Zambrano
6	Angel Gabriel Mendez	Angel Gabriel Mendez
7	Eduardo Lore	Eduardo Lore
8	Anthony Quiroz	Anthony Quiroz
9	Andrés Zambrano	Andrés Zambrano
10	Magdalena María Sosa	Magdalena María Sosa
11	Ramón Pico Macías	Ramón Pico Macías
12	Jesus Michel Archundia	Jesus Michel Archundia
13	Wenderson Yedra Bravo	Wenderson Yedra Bravo
14	Angelo Cabrera Zambrano	Angelo Cabrera Zambrano
15	Nathaly Palma Macías	Nathaly Palma Macías
16	Alison Zambrano	Alison Zambrano


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA
 1^o B
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA


CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Rita Vega Silly Maylin	Rita Vega Silly Maylin
2	Uribe Zambrano Anton Joly	Uribe Zambrano Anton Joly
3	Pamela Charly Ana Merced	Pamela Charly Ana Merced
4	Martina Patricia Esthban	Martina Patricia Esthban
5	Alfonso Pizarro Vega	Alfonso Pizarro Vega
6	Juan Carlo Sanchez	Juan Carlo Sanchez
7	Guillermo Inhumia G	Guillermo Inhumia G
8	Pica Ramirez Jimena Jamileth Ramirez	Pica Ramirez Jimena Jamileth Ramirez
9	Daniel Fernando Padilla	Daniel Fernando Padilla
10	Rodrigo Zambrano	Rodrigo Zambrano
11	John Carlos	John Carlos
12	Jeison Williams	Jeison Williams
13	Macias Paz	Macias Paz
14	Juan Carlos Macias Paz	Juan Carlos Macias Paz
15	Angelo Cabrera Cabrera	Angelo Cabrera Cabrera
16	Jeerson Regalado	Jeerson Regalado
	Katherine Rosa	Katherine Rosa


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA
 1^o B
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA


CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Wenderson Yedra Bravo	Wenderson Yedra Bravo
2	Rosario Garcia Penina	Rosario Garcia Penina
3	Erick Juel Camacho	Erick Juel Camacho
4	Zulema Zambrano	Zulema Zambrano
5	Pamela Castro Leizaola	Pamela Castro Leizaola
6	Andrés Zambrano	Andrés Zambrano
7	Viviana Aguirre	Viviana Aguirre
8	Diego Garcia Macias	Diego Garcia Macias
9	Steven Kaim Nino	Steven Kaim Nino
10	Yosni Figueroa	Yosni Figueroa
11	Darwin Zambrano	Darwin Zambrano
12	Anthony Pantoja	Anthony Pantoja
13		
14		
15		
16		


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA
 1^o B
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA


CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Dagmar Macias Padilla	Dagmar Macias Padilla
2	Lorena Alicia Carranza	Lorena Alicia Carranza
3	Germelley Natalia Padilla	Germelley Natalia Padilla
4	Digna Palma Sanchez	Digna Palma Sanchez
5	Yadira Jamileth Higin Harbano	Yadira Jamileth Higin Harbano
6	Leidy Garcia	Leidy Garcia
7	Georgina Garcia	Georgina Garcia
8	Rafael Macias	Rafael Macias
9	River Vera	River Vera
10	Luis Alvarado Atienza	Luis Alvarado Atienza
11	Jessenia Chavez	Jessenia Chavez
12	Kathia Jamileth Mendez	Kathia Jamileth Mendez
13	Steven Jose Sosa	Steven Jose Sosa
14	Kenny Jesus Indurain	Kenny Jesus Indurain
15	Carlos Daniel Zambrano	Carlos Daniel Zambrano
16	Guillermo Zambrano Macias	Guillermo Zambrano Macias
	Kathia Jamileth Higin Harbano	Kathia Jamileth Higin Harbano
	Leidy Alicia Padilla	Leidy Alicia Padilla



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



2^o A
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Paly Antonia Morán Udey	[Firma]
2	Zorobabel Isabel Delgado Alacón	[Firma]
3	María Alexandra Uscosa Chica	[Firma]
4	Carmen Selva Carrero Cedeno	[Firma]
5	Daniel Alexander Palma Leizaola	[Firma]
6	Alfonso Bernello	[Firma]
7	Estefany Yaly Espinala M.	[Firma]
8	Zenny Jose Muelle Delgado	[Firma]
9	Wendy Mayaly Concepcion Kabilos	[Firma]
10	Johanna Elizabeth Chung Pacheco	[Firma]
11	Daviana Zambrano Ulez	[Firma]
12	Katherine Bravo Tejera	[Firma]
13	Chavez Mercedes Chacopere	[Firma]
14		
15		
16		

2^o B



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Maria Flor Dawson Jose	[Firma]
2	Cecilia Gabriela Nidia Aguilar	[Firma]
3	Esperanza Mercedes Williams	[Firma]
4	Guillermo Uscosa Jexi	[Firma]
5	Marcos Uscosa Jordi	[Firma]
6	Guillermo Javier Brando Zambrano	[Firma]
7	Zambrano Horacio Ariel	[Firma]
8	soaviza varez samy	[Firma]
9	Nayely Intriago Moreira	[Firma]
10	Jeffry Macias Arteaga	[Firma]
11	Andres Arteaga Carrero	[Firma]
12	Rebeca Pico Tejera	[Firma]
13	Rigoberto Castro Morand	[Firma]
14	Edmar Bravo Wilker	[Firma]
15	Zambrano Myia Daviana	[Firma]
16	Amy Victoria Borge Velasco	[Firma]



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



2^o C
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Barral A M	[Firma]
2	Miguel Zambrano Miguel	[Firma]
3	Karol Baltos Gonzalez	[Firma]
4	Estrella Anzola Luz	[Firma]
5	Diego Montano Melvin	[Firma]
6	Steven Mendoza Perez	[Firma]
7	Leidy Jael Cedeno Valle	[Firma]
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Jordi Jose Alacón Daviana	[Firma]
2	Henry Jesus Obregon	[Firma]
3	Jhony Espino Mora Torres	[Firma]
4		
5		
6		
7	José Joel Palma Mero	[Firma]
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



2^{da} C
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Zambrano Cedeño Michelle	[Firma]
2	Viviede Asta Tony	[Firma]
3	Macías Curo Kaci	[Firma]
4	Pinarque SANCASA ANIE	[Firma]
5	Hendosa Salavarría Lada	[Firma]
6	Guroz Yaguie Christian	[Firma]
7	Gerardo GONARDO CACERES	[Firma]
8	Celina DÍAZ CINTHY	[Firma]
9	Yendosa Vecheral Usciba	[Firma]
10	Mara Luján Tatiana	[Firma]
11	Juan Vides Muevelo	[Firma]
12	Zambrano Barcía Angel	[Firma]
13	Maria Nicole Cedeño	[Firma]
14	Sandra Kelly del Alvarado	[Firma]
15		
16		



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



2^{da} D
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Alfonsa Alejandra Pincargate	[Firma]
2	Zulema Nale Bobones	[Firma]
3	Stefania Macieira Meen	[Firma]
4	Maria Emilia Pazarez	[Firma]
5	Karla Valle Carreño	[Firma]
6	Luis Enrique Cedeño	[Firma]
7	Cedeno Josselin Nicole	[Firma]
8	Marcelo RIVERA MACIEIRA	[Firma]
9	Edson Sola Mora Rivas	[Firma]
10	Wendy Zambrano Vera	[Firma]
11	Marcelo Macías Cedeño	[Firma]
12	Fernando Delgado	[Firma]
13	Juan Cuallas	[Firma]
14	Gary Sula Choz	[Firma]
15		
16		



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



3^{ra} A
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Celis Lujan Alex May	[Firma]
2	Celis Jua Alex May	[Firma]
3	Sabrina Elizabeth Alvarez Diaz	[Firma]
4	Kelly Fernanda Miranda Cedeno	[Firma]
5	Jamesy Elizabeth Loor Macías	[Firma]
6	Emilio Cedeno	[Firma]
7	Nexar Azeian Bautista	[Firma]
8	Jhon Henery Sanchez Jerna	[Firma]
9	Bryan Steven Palma	[Firma]
10	Anthony Jossue Chiquita	[Firma]
11	Kevin Donato Cedeno	[Firma]
12	Jorvin Roy Macías Luz	[Firma]
13	Fredy Sautenchendat	[Firma]
14	Juan Espinosa Delgado A.	[Firma]
15	Samuel Velásquez Velásquez	[Firma]
16	Alexandra Zamora Resabala	[Firma]



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



3^{ra} B
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Jed Nelson Zambrano Peláez	[Firma]
2	Jed Zambrano	[Firma]
3	Vilka Bizarros Guapa Jorjón	[Firma]
4	José Yullianes Palma Guezo	[Firma]
5	Javier Sánchez Zardam	[Firma]
6	Sean Carlos Pinarque	[Firma]
7	Alba Jamileth clari J.	[Firma]
8	Rodrigo José Vives Rivas	[Firma]
9	Vicki Jairo Guapo Vera	[Firma]
10	Diana Marcela Sanga Marín	[Firma]
11	Collin Sebastián Sánchez Pinarque	[Firma]
12	Yanira Rosa Bravo Cifer	[Firma]
13		
14		
15		
16		



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



3^{er} B
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	María Piedad Macías	María Piedad
2	Luis Miguel Zamora	[Firma]
3	Marta Rosendo Castro	[Firma]
4	Marcos Roxana José Zambrano	[Firma]
5	Zuley Soria Grigora Mejía	[Firma]
6	Gabriela Alejandra Pico Maturo	[Firma]
7	Rosa Angelica Velazquez R.	[Firma]
8	Jonathan José Mendoza	[Firma]
9	Bonny Virginia María Jami	[Firma]
10	Daniel Alvarado Muñoz Castro	[Firma]
11	Héctor Demian Navas S.	[Firma]
12	Sonia Alexandra Basso Pino	[Firma]
13	Juan Román Solís S.	[Firma]
14	Andrés Javier Sarmiento C.	[Firma]
15	Juan Carlos Zambrano Castro	[Firma]
16	Jhon Kevin Bastián Borrero	[Firma]



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



3^{er} B
COLEGIO DR. PEDRO ZAMBRANO BARCIA

CASA ABIERTA

FECHA:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Oliver Anderson Arto M.	[Firma]
2	María Alejandra Urbina Chelene	[Firma]
3	Mariana Ximena Cordero D. de la Cruz	[Firma]
4	Graciela Johana Viterbo Babero	[Firma]
5	Alejandro Beaul Beltrán	[Firma]
6	Diego Armando Gómez Velazquez	[Firma]
7	Érick David Huaynaco Linares	[Firma]
8	Cynthia Deyana Torres Chavez	[Firma]
9	Roxas Abigail Guzmán Bujalillo	[Firma]
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

ANEXO 5: Reconocimiento



ANEXO 6: Plan de actividad educativa

PLAN DE ACTIVIDAD EDUCATIVA

I. DATOS GENERALES

Nombre del proyecto: Hábitos alimenticios en estudiantes de 1°. a 3°. de Bachillerato del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia de Portoviejo.

Nombre de actividad: Charlas educativas

Temas: Importancia de alimentación sana; alimentación en adolescentes; y, alimentación y nutrición en edad estudiantil.

Grupo beneficiario: Estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia

Edad: mayores de 15 años.

Número de participantes: 138 participantes.

Duración de la actividad: 40 a 45 minutos.

Lugar: Salón de Actos

Responsable(s): Jasmina Barreto Bernal/Gina Ibarra Ibarra

II. OBJETIVOS

Objetivo General:

Promocionar hábitos de alimentación en estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia; mediante la impartición de charlas educativas a fin de mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos:

Definir la importancia de alimentación sana

Explicar los diferentes parámetros de alimentación en adolescentes

Informar a la población sobre la alimentación y nutrición en edad estudiantil.

III. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Conociendo los múltiples beneficios en todos los aspectos de la vida que tiene la práctica de los hábitos alimenticios y por los estudios realizados con la población, que muestran datos de retraso en la velocidad de crecimiento en niños y adolescentes (71%

y 16,2% respectivamente) dado por el ineficiente consumo de nutrientes justo desde el nacimiento; se observa la necesidad de desarrollar la siguiente actividad con los adolescentes para que amplíen su conocimiento acerca de estos temas concientizándose que este es un factor determinante y relacionado con el adecuado estado nutricional y otros factores durante todo el desarrollo de la vida.

IV. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Se inicia con un saludo de bienvenida y una breve presentación de quien estará a cargo. Es importante dar a conocer el propósito de la actividad. Seguidamente, se realizará unas preguntas para permitir la participación de las asistentes y a la vez medir que saben acerca de puntos básicos del tema a abordar (evaluación diagnóstica, tomar nota de las ideas expuestas). Dentro de las preguntas se podrá cuestionar acerca de ¿por qué es importante una alimentación sana?, ¿qué es la alimentación en adolescentes?, ¿por qué es importante la alimentación y nutrición en edad estudiantil?, ¿creen que es bueno conocer sobre la importancia de alimentación sana en adolescentes y nutrición en edad estudiantil?

Después de esto, se da inicio a una charla (basta aclarar que esta se dará en términos sencillos y sin extenderse, además de hacer preguntas constantes que permitan aclarar inquietudes y reforzar los conocimientos adquiridos) con ayuda del laminario y proyecciones, presentando los puntos básicos con los que se responde a los objetivos como son: definir la importancia de alimentación sana; explicar los diferentes parámetros de alimentación en adolescentes; e, informar a la población sobre la alimentación y nutrición en edad estudiantil. En la medida en que se van tocando estos temas, se deben responder a preguntas que surjan y también hacer preguntas intencionadas para saber si el público está atento y capta los conocimientos.

A continuación, se prosigue a dar las indicaciones para la dinámica que permitirá reforzar los conocimientos aportados y se utilizará como una forma de evaluar (evaluación diagnóstica). Finalmente, si hay preguntas se resuelven y se prosigue a realizar la evaluación sumativa. Se hace el cierre de la actividad, se agradece por la atención y asistencia.

V. ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

Técnica(s):

Charla participativa

Dinámica.

Materiales:

Laminario y proyecciones.

VI. EVALUACIÓN

Nombre de la actividad: Charlas educativas

Diagnóstica: al inicio de la actividad a través de las preguntas de apertura:

- ¿Qué es la importancia de alimentación sana?
- ¿Cuáles son los parámetros de alimentación para adolescentes?
- ¿Por qué es importante brindar alimentación sana a los adolescentes?
- ¿Es conveniente que los adolescentes se informen sobre alimentación y nutrición?

El expositor debe tomar nota de las respuestas.

Formativa: una vez se ha realizado la charla participativa, la evaluación se hará mediante el desarrollo de la dinámica en el que en cada una de las casillas se encuentran además de las preguntas hechas anteriormente, las siguientes:

- ¿Cuál es la composición de la nutrición para adolescentes?
- ¿Qué nutrientes contienen los diversos alimentos?
- ¿Por qué no brindar ciertos productos?
- ¿Cuáles son los beneficios para el adolescente?
- ¿Cuáles son los beneficios para los padres?
- ¿Qué hacer para estimular los hábitos alimenticios?
- ¿Qué sucede cuando no hay una adecuada alimentación?
- ¿Cuál es la estructura de la pirámide nutricional?
- ¿Cuáles son las contraindicaciones de una mala nutrición?

Sumativa: además de las preguntas anteriormente hechas, se pedirá a manera de conclusión que cada persona realice una frase alusiva al tema que recopile lo más importante de la actividad.

A demás, es necesario evaluar el impacto y la satisfacción de la actividad, por lo tanto se debe anexar unas preguntas que respondan a lo siguiente:

¿Cómo calificaría esta actividad?:

a) Excelente b) Bueno c) Regular d) Malo

Considera que esta actividad es de utilidad para usted?

Si ____ No ____ ¿Por qué? _____

Qué tan útiles en la práctica considera usted que son los contenidos expuestos?

Muy poco Poco Suficiente Bastante

Está usted satisfecho con el cumplimiento de los objetivos del evento?

Muy poco Poco Suficiente Bastante

Se superaron las expectativas?

Si ____ No ____

VII. BIBLIOGRAFIA

[11] RAMIREZ H, Lina Marcela. Caracterización del Estado Nutricional, hábitos alimentarios y percepción de seguridad alimentaria. Trabajo de Grado.

CRONOGRAMA DE CHARLAS EDUCATIVAS

TEMA: Importancia de alimentación sana; alimentación en adolescentes; y, alimentación y nutrición en edad estudiantil.

DIRIGIDO A: Estudiantes de 1°. a 3°. de Bachillerato del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia de Portoviejo.

TALENTO HUMANO	CONTENIDO	TIEMPO	LUGAR	FECHA Y HORA	TÉCNICAS Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Jasmina Barreto Bernal/Gina Ibarra Ibarra	Presentación Charla sobre importancia de alimentación sana. Preguntas a los presentes	10 min 30 min 20 min	SALÓN DE ACTOS DEL COLEGIO NACIONAL PEDRO ZAMBRANO	Fecha 26/04/2017 Hora 07:00-08:00	TECNICAS Participativa Motivadora RECURSOS Marcadores Corrector Pendrive	¿Cuál es la alimentación y nutrición durante la adolescencia? ¿Cuáles son las necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual? ¿Conoce Ud. sobre el Decálogo de la Alimentación saludable para Niños y Adolescentes?
	Presentación Exposición sobre alimentación en adolescentes Preguntas a los presentes	10 min 30 min 20 min		Fecha: 27/04/2017 Hora 07:00- 08:00		¿La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables?. ¿Cuáles son los errores nutricionales más frecuentes?

			BARCIA.		Regla Láminas Esferos	<p>¿Cuáles son los problemas comunes relacionados con la alimentación a esta edad?</p> <p>¿La familia puede ejercer una influencia favorable en la dieta de los adolescentes?</p>
	<p>Presentación</p> <p>Charla educativa sobre la alimentación y nutrición en edad estudiantil.</p> <p>Preguntas a los presentes</p>	<p>10 min</p> <p>30 min</p> <p>20 min</p>		<p>Fecha: 28/04/2017</p> <p>Hora 07:00- 08:00</p>		<p>¿Es importante empezar a controlar el peso corporal?</p> <p>¿Es prioritario promover una alimentación sana y equilibrada?</p> <p>¿Es trascendental prevenir los problemas de salud influenciados por la dieta (sobrepeso, obesidad, diabetes, caries dental...).</p> <p>¿Es necesario consolidar hábitos alimentarios correctos y fomentar la alimentación variada y equilibrada?</p>

ANEXO 7: Fotografías

Convocatoria



Charla educativa



Conversatorio estudiantes



Conversatorio padres de familia



Dinámica Tren de Alimentación



Charla a docentes



Charla a padres



Casa abierta



Elaboración de material informativo

Hábitos Alimenticios

Los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrientes para crecer sanos.

Meo de esta: Más de esto

Pirámide Alimenticia

Cuarto Nivel: Grasas y aceites

Tercer Nivel: Lácteos, carnes y legumbres

Segundo Nivel: Frutas y verduras

Primer Nivel: Cereales, tubérculos y leguminosas

Alimentación SANA

COME SANO Y MUEVETE

La Alimentación es una actividad educable. La infancia y la adolescencia es una etapa idónea para aprender a comer de forma saludable, y que invierte tiempo y esfuerzo.

Alimentación saludable

LA MOTIVACIÓN es la que te hace Empezar. EL HÁBITO es el que te hace Continuar.

Importancia del desayuno

Si no desayunas... Si desayunas...

Realiza tus 4 comidas diarias!

Una alimentación saludable

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones para una dieta saludable y equilibrada:

1. Mantener un peso saludable.
2. Beber suficiente agua.
3. Evitar el consumo de alcohol.
4. Evitar el consumo de tabaco.
5. Evitar el consumo de drogas.
6. Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados.
7. Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas.
8. Evitar el consumo de alimentos ricos en sal.
9. Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas trans.
10. Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas.

¡Preparate para vivir una vida saludable!

¡Estar en buena forma!

Mesa nutritiva



Convocatoria

Se convoca a los Sres. Estudiantes de 1°. A 3°. de Bachillerato del Colegio Nacional Dr. Pedro Zambrano Barcia, a la socialización del proyecto, acto que tendrá lugar el día 25 de Abril de 2017 a las 09H00 en la Sala de Docentes de la institución.

Se agradece su colaboración por la asistencia a este importante acto. Se ruega puntual asistencia.

Jazmina Barreto Bernal

Gina Ibarra Ibarra



1. Introducción.....
2. La Alimentación en la Adolescencia.....
•La Adolescencia.....
•La Adolescencia y la Nutrición.....
•Los cambios de peso y talla en la adolescencia.....
•Cambios en la composición del organismo adolescente.....
•Evolución psicológica del adolescente y su influencia en las pautas y hábitos alimentarios
•Riesgo nutricional en la adolescencia.....
•Requerimientos nutricionales del adolescente.....
>Recomendaciones específicas:.....
>>Azúcares.....
>>Grasas.....
>>Leche y lácteos.....
>>Fibra dietética.....
>>Energía y proteínas.....
•¿Cómo se debe elaborar la dieta de los adolescentes?.....
•Los ritmos alimentarios. Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día
•La importancia del desayuno.....
>¿Qué ocurre si te saltas el desayuno?.....
•El comportamiento alimentario de los adolescentes.....
>¿Comen lo que quieren?.....
>¿Comen lo que saben que deben comer?.....
>¿Comen lo que pueden?.....
•Formas no convencionales de alimentación en los adolescentes.....
>Irregularidades en el patrón de comidas.....
>Abuso de las comidas de preparación rápida (fast food).....
>Consumo de alcohol.....
>Dietas vegetarianas y otras dietas no convencionales.....
•Recomendaciones y Análisis de los hábitos alimentarios de los Adolescentes.....
•Recomendaciones Alimentarias para Adolescentes.....
•Consejos, No Alimentarios, para Adolescentes.....
•Consejos para los padres de adolescentes.....

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es el período de la vida comprendida entre la niñez y la edad adulta. Abarca, según la OMS, desde los 11 hasta 19 años, periodo que puede subdividirse en dos fases: la adolescencia temprana que comprende de los 11 a los 14 años y la adolescencia tardía de los 15 a los 19 años.

En nuestro país un 8,81% de la población, o sea más de 4 millones de habitantes, son adolescentes (INEC, 2010). La adolescencia es una etapa crucial de la vida, es el momento biológico de mayores cambios en el ser humano. El crecimiento y los cambios de la composición corporal son rápidos, lo que se traduce en que las necesidades nutricionales van a ser muy elevadas, tanto desde el punto de vista energético como cualitativo. Con el fin de evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud, debemos hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo de antemano los requerimientos nutricionales reales de este periodo, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, y organizando y estructurando las comidas a lo largo del día, para asegurarnos de cubrir todas las necesidades en cualquier momento de la jornada.

La adolescencia se acompaña también de significativas transformaciones tanto emocionales como sociales, que repercutirán sobre hábitos y estilos de vida. Es un período en el que se comienza a experimentar e incorporar cambios interiores, se busca la propia identidad y se interacciona con el medio que nos rodea. En este momento, en el que se concluye la maduración psicológica, se establecen patrones de conducta individualizados marcados por el aprendizaje previo, aunque muy influidos por el ambiente, sobre todo por el grupo de amigos y los mensajes de la sociedad en general.

La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el niño aumenta el control e independencia frente a sus padres, hasta llegar a la adolescencia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que marcarán, en la edad adulta, preferencias y aversiones definitivas.

Esos hábitos van a influir de forma positiva o negativa no sólo en el estado de salud actual, sino que serán promotores de salud o riesgo a enfermar en las etapas posteriores de la vida. Muchos hábitos duraderos saludables (o poco saludables) se establecen en la adolescencia, consolidándose para toda la vida.

El entorno familiar y escolar tiene una importante misión a la hora de estimular la actitud del adolescente hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos. Es primordial que los adolescentes se acerquen a la nutrición adecuada y mantengan dietas sanas, dentro del contexto de su propia forma de vida y gustos individuales.

Esta “Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente”, elaborada por las egresadas de la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Manabí, va dirigida fundamentalmente a padres, educadores y, en general, a los responsables de la alimentación y la salud de los adolescentes, y tiene como finalidad el servir de instrumento de ayuda en la planificación de actividades de información, educación alimentaria y de modificación de conductas no saludables, tales como: cursos, charlas, talleres o la creación de materiales para la educación en nutrición y alimentación saludable.



Esta guía también es útil para los mismos adolescentes y público en general, puesto que en la guía se ofrecen recomendaciones que les ayudarán a conocer más a fondo todo lo relacionado con la alimentación y nutrición, a elaborar una dieta variada, equilibrada y a su gusto, haciendo de la comida no sólo una necesidad sino un placer, a la vez que fomenta en los propios jóvenes la autonomía y el compromiso ante su propia alimentación.

Es fundamental que los jóvenes aprendan que una correcta alimentación, junto con la práctica regular de ejercicio físico, constituye la base principal de un estilo de vida saludable y es el factor protector más importante en la lucha contra enfermedades futuras, muy frecuentes en el medio en que vivimos.

La Adolescencia

La adolescencia comienza con el inicio de la maduración puberal y termina cuando cesa el crecimiento somático. La Academia Americana de Pediatría define la adolescencia como el “proceso físico social que comienza entre los diez y quince años de edad con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina alrededor de los veinte, cuando cesa el crecimiento somático y la maduración psicosocial.”

Esta etapa marca el paso de la niñez a la vida adulta, es un proceso que ocurre en lapsos variables de tiempo y se caracteriza por cambios en la forma, en el tamaño, las proporciones y el funcionamiento del organismo. Se inicia, transcurre y termina en forma diferente en los distintos sexos y grupos humanos. En la mujer se inicia aproximadamente a los 10 años y en el hombre a los 12, para terminar ambos alrededor de los 18-20 años.



La Adolescencia y la Nutrición

Todos los cambios, que se experimentan en la adolescencia, se encuentran relacionados directamente con la nutrición, y una alimentación recomendable (adecuada, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, accesible), dará como resultado en la mayoría de los casos un individuo adulto sano. Pero el proceso no es tan simple, ya que es necesario tomar en cuenta las modificaciones psicológicas y sociales que ocurren durante la adolescencia.

La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual.

Los tres hechos que tienen influencia sobre el equilibrio nutritivo son:

- La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal (estirón puberal).
- La modificación de la composición del organismo.
- Las variaciones individuales en la actividad física y en el comienzo de los cambios puberales

Los cambios de peso y talla en la adolescencia

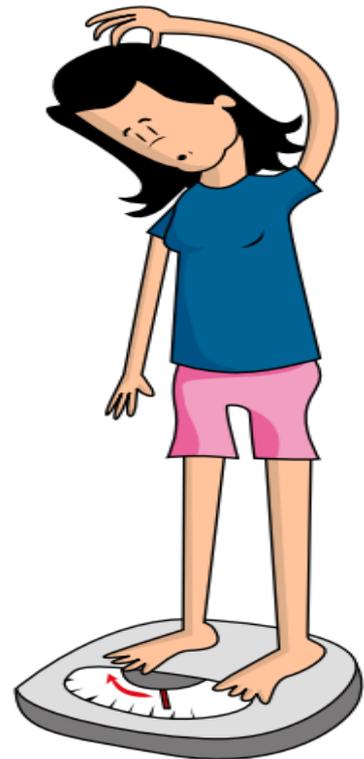
El paso de la niñez a la edad adulta es la etapa de la vida en la que el desarrollo físico es mayor. El niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. A lo largo de este período coexisten un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes.

Son años difíciles los de la adolescencia, de grandes cambios para ambos sexos entre los 11 y los 18 años.

Es la edad del estirón, que dura 1 año y se alcanza casi el 50 por ciento de todo el crecimiento. Las mujeres lo viven entre los 11 y 12 años y los hombres entre los 13 y 14 años. Es un cambio brusco de la velocidad de crecimiento, que muestra diferencias en uno y otro sexo, tanto en su cronología como en su intensidad. El proceso completo de la pubertad tiene una duración de cuatro años más o menos para hombres y mujeres, y durante esta etapa el varón crece aproximadamente 23 cms y aumenta su peso en 23 kilos y la mujer crece 20 cms y sube 20 kilos.

El estirón de la adolescencia es importante para la talla final, pero la responsabilidad en la diferencia de tallas entre uno y otro sexo es escasa (3-4,5 cm.). La diferencia de altura entre chicos y chicas se debe al comienzo más tardío del estirón puberal y al crecimiento más prolongado durante el período prepuberal en los varones, lo que hace que en el momento de iniciarse el estirón de la adolescencia los niños tengan ya una talla superior en 8 cm. a la de las niñas.

Las niñas, entre los 10 y los 14 años, tiene su primera menstruación, y su velocidad de crecimiento comienza a disminuir, faltándole aproximadamente 7 cms para su estatura final.



Más importante aún que el crecimiento en longitud es el incremento de la masa corporal, que casi se duplica durante este período, lo cual está estrechamente relacionado con los requerimientos nutritivos de los adolescentes. El pico máximo de las necesidades nutritivas coincidirá con el momento de máxima velocidad de crecimiento.

Cambios en la composición del organismo adolescente

Estos cambios afectan sobre todo a la proporción entre los tejidos libres de grasa (masa magra) y la grasa. En este aspecto es muy notable la diferencia entre chicos y chicas debido a la desigual distribución de la masa magra (músculo) y la masa grasa, y al diferente desarrollo de la masa ósea.

Los chicos tienden a ganar más peso que corresponde al aumento de masa muscular, su esqueleto crece más y el periodo de crecimiento general dura más tiempo. Entre la edad de 10 y 20 años el varón aumenta su masa libre de grasa de 27 a 62 Kg. (35 Kg.). Por su parte, las chicas ganan más masa grasa, el crecimiento de la masa ósea es menor y el periodo de crecimiento también. El aumento de masa libre de grasa en las chicas, durante el mismo período, es aproximadamente la mitad (18 Kg.), pasando de 25 a 43 kg.

Esta situación es una de las que más va a condicionar la alimentación. Se sabe que los requerimientos nutricionales son diferentes según el tipo de tejido que se desarrolle. No se necesita la misma cantidad de energía ni de proteínas para formar un kilo de masa muscular que de masa grasa. También es diferente la cantidad de vitaminas y minerales que hay que aportar para formar mayor o menor cantidad de masa ósea. Por tanto las diferencias sexuales durante el brote de crecimiento tienen una repercusión muy importante sobre los requerimientos nutritivos en la adolescencia

Cambios en la composición corporal durante la adolescencia que condicionan las necesidades de energía y nutrientes

Aumenta el peso, la talla y el esqueleto:

- Masa magra (masa muscular):
- De 27 a 62 Kg. en los chicos
- De 25 a 43 Kg. en las chicas

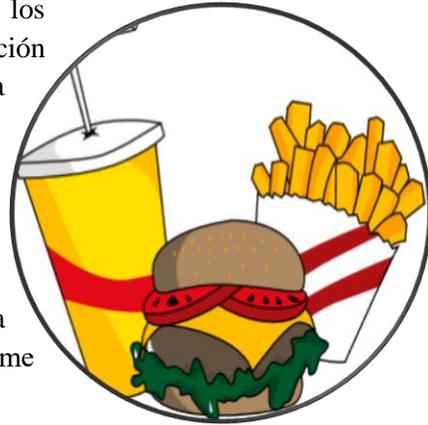
- Masa grasa
- De 7 a 9 Kg. en chicos
- De 5 a 14 Kg. en chicas

- Calcio corporal
- De 300 g a 1000-1200 g en chicos
- De 300 g a 750-900 g en chicas

Evolución psicológica del adolescente y su influencia en las pautas y hábitos alimentarios

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La adolescencia se presenta como una etapa de cambios, de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de la “moda” que de decisiones propias.

Esta situación, que se da en otros aspectos de la vida de los jóvenes, también se refleja en la alimentación. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar. Suele ser una etapa en la que prima el deseo por la comida de cafetería, los bocadillos, las hamburguesas, las pizzas, etc. Esto supone el abandono de la “buena comida de casa” para pasar al “yo como lo que me gusta”.



Esta situación de poca estabilidad psicosocial lleva a cuestionarse a “uno mismo”. Es el momento de la vida en que uno se acepta o no tal como es: gordo, flaco, alto, bajo, etc. Pero en este aspecto también influye la moda y así empiezan los problemas: estoy gorda, tengo mucho de aquí, poco de allá y un largo etc.

Con tantas cosas en la cabeza, los adolescentes olvidan, con demasiada frecuencia, que para vivir con salud es muy importante una dieta sana, equilibrada y suficiente. Este olvido está llevando a un elevado índice de trastornos alimentarios que comprometen mucho la salud.

El adolescente tiene unos requerimientos dietéticos y nutricionales concretos e importantes, y no es inusual el que comiencen a presentarse desórdenes alimentarios en esta edad, a veces imbuidos por modas y corrientes sociales, otras por excesivas exigencias internas y externas, y a menudo por una mezcla de ambas.

El adolescente es, desde un punto de vista de mercadotecnia, un consumidor potencial, al cual se le fabrica ropa, música, vehículos, alimentos, y una larga lista de las supuestas “necesidades del joven”, sin embargo lo que realmente debería preocupar a los padres son tanto sus “necesidades afectivas, como nutricionales”.



Los alimentos dan una identidad al joven, lo que le permite formar parte de un grupo, llevándole a adoptar con facilidad dietas vegetarianas, naturistas, de control de peso, de aumento de masa muscular, etc. En ocasiones la comida sirve para canalizar la angustia y la no adaptación, adquiriéndose hábitos de no comer (provocando desnutrición) o comer por compulsión (produciendo obesidad).

La preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal les condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento y que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria. Las chicas pueden sentir la presión de sus amigas para estar delgadas y limitar lo que comen, los chicos pueden querer hacer una dieta rica en proteínas para un deporte o evento social específico. Por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y aceptación de su propio cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados.

Muchas de las víctimas de desórdenes alimenticios son niñas adolescentes y mujeres jóvenes. A los jóvenes les preocupa más tener músculos que controlar su peso y tienen la equivocada creencia de que la ingesta aumentada de proteínas les dará más músculos, pero lo que realmente contribuye a fortalecer la musculatura es una alimentación equilibrada, acompañada de un ejercicio físico apropiado. Algunos optan por comer más porciones de carne a expensas de disminuir las comidas altas en carbohidratos y otros consumen suplementos proteicos. Aunque la necesidad de proteínas es alta en esta etapa, una cantidad extra no tiene beneficios en el desarrollo muscular del cuerpo.

Al igual que los carbohidratos extra, o la grasa extra, las proteínas extra se depositan en el cuerpo como grasas, no como músculos, el resultado es que se engorda. ¿El mejor consejo para desarrollar el cuerpo adolescente? Seguir la Pirámide de Alimentación y un programa de ejercicio físico.

Por todo lo anterior el apoyo y la orientación alimentaria son difíciles a estas edades, por lo que se requiere dar a los jóvenes una explicación accesible sobre los fundamentos de una dieta recomendable a fin de que entiendan su importancia.

Riesgo nutricional en la adolescencia

A pesar de que los adolescentes han adquirido ya la plena madurez de los órganos que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos, la adolescencia es una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características fisiológicas de este período de la vida.

Entre los factores de riesgo nutricional de los adolescentes hay que considerar el incremento de sus necesidades producido por sus cambios biológicos, para los que requieren importantes cantidades de macro y micronutrientes, que están en relación con su estadio de desarrollo.

Otros son de carácter sociocultural, como el aumento del poder adquisitivo, la omisión de alguna comida generalmente el desayuno, la proliferación de establecimientos de fastfood que repercute sobre el incremento de su consumo, el aumento del consumo de snack y bebidas refrescantes, las dietas erráticas y caprichosas, la dieta familiar inadecuada y la realización de un mayor número de comidas fuera de casa por motivos de estudio o laborales.

La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar.

Existen otras situaciones que también constituyen un factor de riesgo nutricional como la enfermedad crónica, embarazo, actividad deportiva, medicación crónica y abuso de drogas.

En el momento actual se aprecia en este grupo de edad un aumento del consumo de proteínas, grasas saturadas, colesterol, hidratos de carbonos refinados y sal. Por el contrario este es bajo en hidratos de carbonos complejos, fibras, frutas y vegetales.

Son frecuentes en estas edades trastornos nutricionales como la obesidad, desnutrición y carencia de nutrientes específicos como el hierro (produce anemia), que pueden afectar la calidad de vida ya que limitan la capacidad física, la imagen corporal y una plena integración social.

Requerimientos nutricionales del adolescente

Es muy difícil establecer unas recomendaciones estándar para los adolescentes, debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población y a la falta de estudios y trabajos científicos que aporten luz al tema. Los estudios de requerimientos nutricionales en adolescentes son limitados, estableciéndose las ingestas recomendadas para este colectivo por extrapolación de los datos obtenidos en niños y adultos. Como las recomendaciones se indican en función de la edad cronológica, y ésta no coincide en muchos casos con la edad biológica, muchos autores prefieren expresarlas en función de la talla o el peso.

Como dato anecdótico se debe recordar que las chicas de 12-14 años tienen unas necesidades nutricionales superiores a las de su madre, y que las de los chicos de 16 ya son superiores a las de su padre.

En promedio las necesidades energéticas se calculan entre 2.750 kilocalorías en los chicos y 2.200 en las chicas, con 1.13 gramos de proteína por kilogramo de peso para los primeros y 1 gramo para las segundas. Se sabe también que en esta etapa aumentan las necesidades, debido al crecimiento, de hierro, vitamina A, vitamina D, vitamina C, ácido fólico y de calcio.

Recomendaciones específicas

Azúcares

Con el objetivo de disminuir la incidencia de caries, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 se recomienda:

Tabla 1: Recomendaciones sobre el consumo de azúcares

Recomendación	Nivel de Evidencia
Limitar la cantidad de sacarosa en la dieta juvenil	III
Limitar el consumo de zumos envasados y refrescos a menos de una ración al día	II-2



Grasas

La American Dietetic Association recomienda que las grasas aporten, entre los 4 y 18 años, entre el 25 y el 35%. Con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad se recomienda lo siguiente:

Tabla 2: Recomendaciones específicas sobre el consumo de grasas

Tipo de grasas	Alimentos que las contienen	El consumo se deberá	Nivel recomendado (máximo) de consumo en relación a la energía total de la dieta	Nivel de evidencia
Saturadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes grasas • Aves (la piel y las de carne oscura) • Embutidos • Leche entera y sus derivados • Nata, mantequilla • Helados • Aceites de coco y palma • Manteca 	i	7%	II-2
Mono-insaturadas	<ul style="list-style-type: none"> • Oliva 	h	7%	II-2
Poli-insaturadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva • Pescados grasos 	h	13%	II-2
Saturadas trans (derivan de PUFA por hidrogenación) (*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarinas • Cereales de desayuno chocolateados • Galletas • Snacks • Bollería • Platos preparados • Fritos envasados • Salsas 	i	<1% (**)	I
Colesterol 	<ul style="list-style-type: none"> • Yema de huevo • Carnes grasas • Lácteos 	i	≤ 300 mg/día en personas normales ≤ 200 mg/día en personas con hiperlipidemia	I

Si se restringen alimentos de origen animal por su alto contenido en grasa saturada, se debe recomendar un mayor consumo de legumbres para asegurar el aporte suficiente de proteínas.

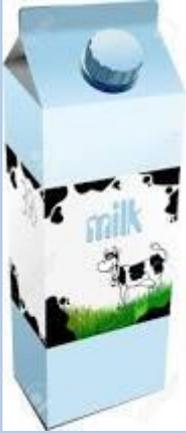
Precauciones:

Una dieta muy baja en grasas tiene algunos riesgos, como el déficit de algunos nutrientes (minerales, vitaminas liposolubles, riboflavina, piridoxina, calcio, zinc, hierro, yodo y magnesio) que puede dar lugar a déficit del crecimiento.

Leche y lácteos

Con el objetivo de asegurar un desarrollo óseo adecuado y disminuir el riesgo de osteoporosis en edad avanzada se recomienda:

Tabla 3: Recomendaciones sobre el consumo de leche y lácteos.

Recomendación	Nivel de Evidencia
<p>Ingerir 2-4 porciones de lácteos al día</p>  <p>Si se asocian factores de riesgo cardiovascular u obesidad, optar por productos de bajo contenido en grasa</p>	<p>III</p> <p>II-2</p>

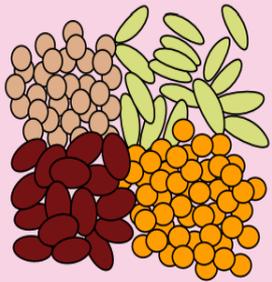
Precauciones:

Tener en cuenta la prevalencia de intolerancia a la lactosa en las distintas razas y optar por productos fermentados.

Fibra dietética

Para asegurar una ingesta adecuada de fibra dietética, necesaria para la prevención de la obesidad y sus comorbilidades y de algunos tipos de cáncer, es aconsejable:

Tabla 4: Recomendaciones sobre el consumo de fibra.

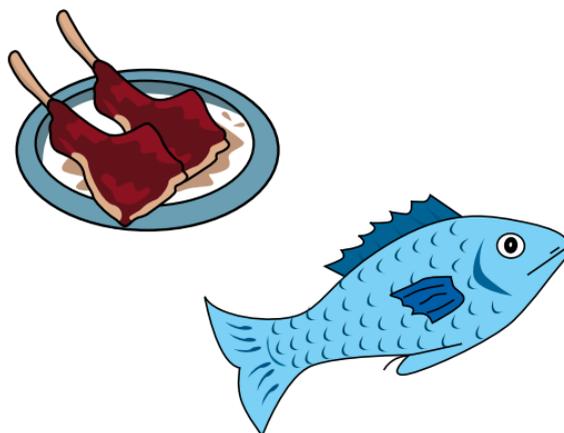
Recomendación	Nivel de Evidencia
<p>Consumir varias veces al día alimentos vegetales (frutas, hortalizas, verduras, legumbres.), preferiblemente en todas las comidas</p> 	<p>II-2</p> 

Precauciones:

Es más beneficioso consumir los alimentos completos de alto contenido en fibra que la fibra aislada. Se debe recomendar consumir fruta en lugar de zumo, cereales integrales mejor que cereales y harinas refinados.

Energía y proteínas

Las más recientes recomendaciones dietéticas (RDA), respecto a energía y proteínas, de la Food and Nutrition Board of the National Research Council para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo y son las que más se utilizan y mejor orientan.

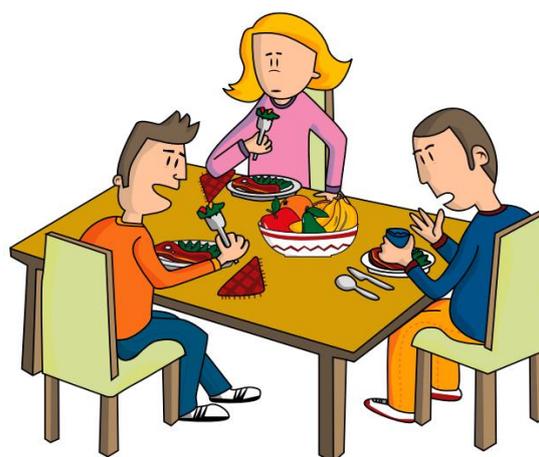


Edad (años)	Talla (cm.)	Peso (Kg.)	Proteínas (g/día)	Energía (kcal/día)
Chicas				
11-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
Chicos				
11-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900

¿Cómo se debe elaborar la dieta de los adolescentes?

El importante incremento de los tejidos libres de grasa (MLG), conlleva una elevación de las necesidades energéticas, proteicas y de algunos micronutrientes, que superan a las de cualquier otra época de la vida. Este exagerado anabolismo hace al adolescente muy sensible a las restricciones calóricas y a las carencias en proteínas, algunas vitaminas y oligoelementos.

Otra característica fisiológica que influye decisivamente en los requerimientos nutritivos es el marcado dimorfismo sexual, debido a la diferente cantidad y composición del tejido sintetizado.



Los varones ganan peso con mayor rapidez y lo hacen a expensas, sobre todo, del aumento de la masa muscular y del esqueleto, mientras que las chicas tienen tendencia a acumular grasa. Esto

obliga a individualizar el régimen, teniendo en cuenta no sólo la edad cronológica, sino el sexo, la talla y la velocidad de crecimiento.

El comienzo del estirón puberal y el momento en que se alcanza el pico de la máxima velocidad de crecimiento sufre amplias variaciones individuales. Es importante valorar cuidadosamente este hecho para evitar sobrecargas calóricas en los casos de maduración lenta.

Los principios que hay que tener presentes al establecer el régimen dietético de un adolescente son los siguientes:

- La dieta contendrá alimentos que tengan nutrientes en estas proporciones:
- Del 12 al 15% de proteínas, y no deben ser inferior al 10%, de las que las dos terceras partes serán de origen animal y un tercio vegetal.
- Un 30 a 35% de grasas, no sobrepasando el 10% en saturados y se puede permitir hasta un 15 a 18% de monoinsaturados.
- Los hidratos de carbono, fundamentalmente complejos, deben aportar más del 50% del total de la energía y por debajo del 8 al 10% de azúcares refinados.
- Además de las elevadas necesidades energéticas y proteicas, son altos los requerimientos en algunos minerales como hierro y calcio. La forma más adecuada de cubrir estas necesidades es mediante una dieta variada que incluya al menos medio litro de leche o derivados y en la que el 20-25% de las calorías procedan de alimentos animales.
- El zinc es indispensable para el crecimiento y la maduración sexual. Las dietas pobres en proteínas de origen animal difícilmente cubren las necesidades diarias. Los adolescentes que hacen dietas vegetarianas están expuestos a carencias en este oligoelemento, por lo que es aconsejable incorporar a la dieta alimentos ricos en zinc: cacahuets, cereales integrales y quesos.
- Los requerimientos vitamínicos son también elevados, sobre todo en algunas vitaminas del complejo B que guardan relación con el aporte energético. La mejor forma de evitar déficit es consumir una dieta variada, que incluya varias raciones de cada uno de los cuatro grupos principales de alimentos: carnes, leche y derivados, cereales y legumbres, frutas, verduras y hortalizas, en cuyo caso es innecesario aportar preparados vitamínicos sintéticos.
- Otras recomendaciones son el hacer tres o más comidas al día, controlar la cantidad de sal y evitar el alcohol.

Alimentación diaria recomendada en adolescentes

3 a 4 tazas de leche, desnatada o semidesnatada si hay sobrepeso, o yogur para aportar calcio, vitamina D y riboflavina.

5 o más raciones de frutas frescas, y o verduras congeladas, crudas o cocidas, principalmente amarillas, naranja, verdes oscuras o rojas.

2 raciones (100 g cada una) de alimentos proteínicos magros como pollo, pavo, pescado, carne de ternera magra, carne de cerdo magra.

6 a 11 raciones de panes y cereales (integrales preferentemente), pasta, arroz, patata, legumbres y otros alimentos ricos en carbohidratos complejos para satisfacer las necesidades energéticas.

Pequeñas cantidades (menos de una vez al día) de alimentos ricos en grasa y en azúcar, como postres, refrescos, dulces, galletas, pasteles, etc, que tienen poco valor nutritivo.

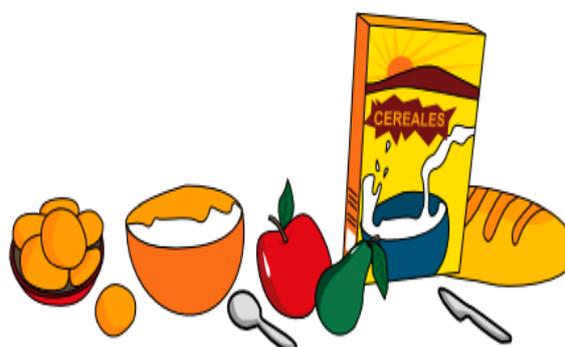
Los ritmos alimentarios. Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día.

Las comidas	Características	¿Qué comer?
El desayuno Una de las comidas más importantes del día 	Debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas de joven.	El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir: <ul style="list-style-type: none"> - Un lácteo: leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos... - Cereales: pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos. - Una fruta o su zumo (cualquier variedad). - Mermeladas, miel. - Una grasa de complemento: aceite de oliva, mantequilla, margarina... - Y en ocasiones: jamón o un tipo de fiambre
A media mañana	Como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día.	<ul style="list-style-type: none"> - Una fruta, o - Un yogur, o - Un bocadillo de pan y queso
La comida 	Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del adolescente.	Primer plato: pasta, arroz, legumbres, patatas o verduras Segundo plato: pescado, carne o huevos con ensalada Postre: fruta Pan Agua
La merienda	Complementa la dieta, pero no debe ser excesiva, para que mantengan el apetito a la hora de la cena.	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos, o - Frutas naturales, o - Bocadillos diversos
La cena 	La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los jóvenes duerman bien.	Se sugiere: Purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Como postre: fruta y lácteos.
Antes de irse a la cama	Puede ser una alternativa eventual a la merienda	Un vaso de leche

La importancia del desayuno

Es habitual que los adolescentes experimenten cambios en el modelo dietético, a veces poco aconsejables. Existe una alta tendencia a eliminar el desayuno, aunque cuando tienen con quién compartir el desayuno, quién se lo prepare o disponen de alimentos preparados, desayunan con más frecuencia.

La alimentación equilibrada es imprescindible para conseguir un óptimo estado de salud, y ésta comienza por un desayuno completo. El desayuno es fuente importante de energía y nutrientes, contribuye a un mayor rendimiento físico e intelectual y ayuda a mejorar la dieta evitando deficiencias nutricionales.



Desayunar de manera saludable y a diario contribuye a una mejor distribución de las calorías a lo largo del día y esto tiene una repercusión muy positiva en el mantenimiento del peso. Se recomienda realizar 4-5 comidas al día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas, es decir, es conveniente hacer un buen desayuno y comida y aligerar las cenas. De esta forma es más fácil controlar y mantener el peso adecuado, tener una situación nutricional

correcta y un mejor rendimiento y estado de salud. Aquellas personas que normalmente realizan un desayuno deficiente pueden desarrollar hábitos incorrectos que están relacionados con un mayor riesgo de obesidad.

¿Qué ocurre si te saltas el desayuno?

El no desayunar es un gran error nutricional. Es la primera comida después de un ayuno de 10 -12 h. Es el momento de reponer lo gastado y aportar la energía y nutrientes necesarios para ponernos en marcha, afrontando el día con dinamismo y vigor.

No desayunar o hacerlo de forma nutricional incorrecta es un hábito poco saludable que:

- Disminuye el rendimiento escolar o laboral.
- Compromete el consumo de fibra, vitaminas y minerales y, especialmente, de algunos nutrientes como el calcio, aportado por los lácteos, que habitualmente se incluyen en el desayuno.
- Puede empeorar la calidad de la dieta, especialmente con respecto al aporte de grasa y de hidratos de carbono. La dieta media española tiene un exceso de grasa y un bajo contenido en hidratos de carbono, por lo que la omisión del desayuno agrava estos desequilibrios.
- Condiciona que se llegue a la comida de media mañana o al almuerzo con más hambre y favorece que se pique entre horas.
- Puede aumentar la posibilidad de padecer sobrepeso y obesidad por la inadecuada distribución calórica a lo largo del día y también porque se ponen en marcha mecanismos de adaptación ante el ayuno prolongado que contribuyen a acumular grasa.

El comportamiento alimentario de los adolescentes

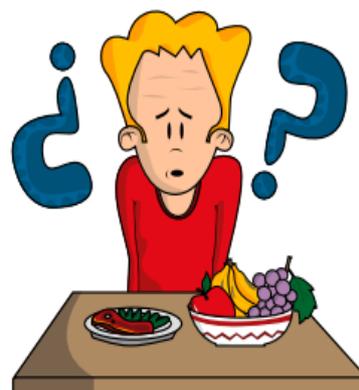
Para analizar el comportamiento alimentario de los adolescentes podemos hacernos algunas preguntas:

¿Comen lo que quieren?

En casi todos los países los adolescentes prefieren comidas rápidas casi siempre con alto contenido de calorías, alimentos fritos, refrescos y dulces. Evitan determinadas comidas, sobre todo desayuno y almuerzo, y con frecuencia utilizan dietas no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a la consideración que tengan de su propia imagen corporal. Los hábitos tóxicos como el cigarro, el alcohol y el consumo de drogas interfieren con una alimentación saludable.

¿Comen lo que saben que deben comer?

No siempre los adolescentes y sus propias familias conocen que tipo de alimentos y en qué cantidades deben consumirlos, por lo que un buen comienzo es proporcionarles formación sobre



alimentación saludable, además de darles a conocer la importancia de la actividad física adecuada.

¿Comen lo que pueden?

La alimentación y nutrición saludable tienen un componente social y cultural, por lo que los adolescentes y jóvenes comparten sus frecuencias de alimentos con la familia y sus compañeros en la escuela, centros recreativos y la comunidad. En ocasiones no disponen o no tienen fácil acceso a alimentos variados, nutritivos e higiénicamente elaborados por lo que es necesario que se les faciliten para lograr una alimentación saludable.

Formas no convencionales de alimentación en los adolescentes

Comprende un conjunto de modos de alimentación distintos a los habituales. Las diferencias pueden radicar en los horarios, en la selección de los alimentos, en la forma de prepararlos, etc.

•Irregularidades en el patrón de comidas

Es la forma más frecuente de alteración de los hábitos alimentarios. Consiste básicamente en la tendencia a no hacer alguna de las comidas, generalmente el desayuno, y tomar a lo largo del día refrescos, helados u otro tipo de alimentos de escaso valor nutricional.

Estos hábitos forman parte de la conducta normal de los adolescentes en el momento actual y no tienen importancia mientras la dieta sea suficiente desde el punto de vista calórico y equilibrado en cuanto a las cantidades mínimas y proporciones entre los distintos nutrientes.

•Abuso de las comidas de preparación rápida (fastfood)

Este tipo de comidas generalmente tienen un elevado valor calórico, una adecuada proporción de proteínas de buena calidad y un exceso de grasa. En cambio, el contenido en algunos nutrientes esenciales: hierro, calcio, vitaminas A y C y fibra es escaso, y suelen tener un exceso de sodio.

La repercusión sobre el estado de nutrición varía con la proporción relativa de este tipo de comidas en la dieta. Si solamente se hacen tres o cuatro a la semana, los desequilibrios pueden ser compensados y sus efectos «diluidos», mientras que si la mayoría de las comidas son de este tipo se producen carencias en micronutrientes y el exceso de aporte calórico y grasas conduce a obesidad y es un factor de riesgo cardiovascular.

La actitud frente a este problema ha de ser de una gran flexibilidad. Lo aconsejable es limitar y compensar los posibles desequilibrios de los distintos nutrientes con las comidas que se hacen en el domicilio.

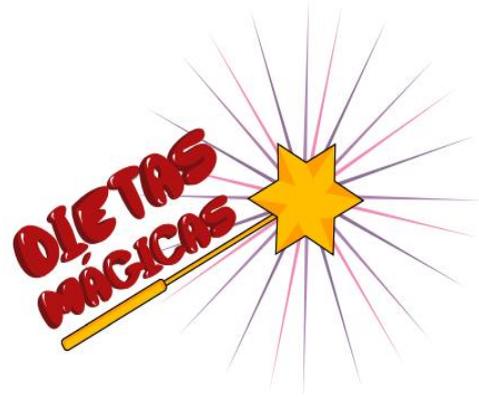
•Consumo de alcohol

Algunos adolescentes, sobre todo los fines de semana, ingieren cantidades variables de alcohol, que aporta calorías vacías, tiene efectos nocivos sobre el apetito, el aparato digestivo y el sistema nervioso. La ingestión incluso moderada de alcohol tiene una repercusión importante sobre el equilibrio nutricional, a través sobre todo de dos mecanismos: reducción de la ingesta de alimentos

y modificaciones de la biodisponibilidad de determinados nutrientes. La terapéutica nutricional en estos casos forma parte del conjunto de medidas educativas, individuales y colectivas, dirigidas a prevenir el consumo excesivo de alcohol.

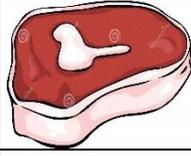
•Diets vegetarianas y otras dietas no convencionales

El vegetarianismo es un término equívoco, que se utiliza para designar hábitos alimentarios muy distintos que van desde situaciones en las cuales únicamente se restringe la ingesta de carne pero se ingieren leche y huevos (dieta lacto-ovovegetariana), hasta formas de alimentación mucho más restrictivas, lo importante es conocer detalladamente cuales son los alimentos consumidos habitualmente para poder detectar y evitar carencias y lograr un crecimiento normal.



Otros tipos de dietas de moda pueden ser aún más peligrosas, lo importante es convencer a los jóvenes de que no hay alimentos o dietas milagrosas y que lo importante es una dieta variada con adecuada calidad y cantidad.

Recomendaciones y Análisis de los hábitos alimentarios de los Adolescentes

Alimentos	Situación actual	Recomendaciones
Productos lácteos 	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El adolescente necesita consumir leche (medio litro, al menos diario). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche puede tomar un yogurt o una porción de queso.
Carne 	La carne suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferente especie: vacuno cerdo, pollo, cordero, conejo, etc.
Pescado 	Escaso consumo de pescado.	Debe de ser estimulado el consumo de pescado y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso) tipo sardina, caballa, boquerón, etc.
Huevo 	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: Tortillas y huevos fritos e indirectos como ingredientes de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.	El huevo tiene una excelente proteína. Comparable a la de la carne y el pescado. Se pueden consumir de 4 a 5 huevos a la semana.
Patatas 	Consumo elevado, en especial	Debe moderarse su consumo para dar

	fritas.	entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas
<p>Legumbres</p> 	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen además proteínas vegetales de buen valor biológico.
<p>Fruta</p> 	Abuso de zumos de fruta, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los jóvenes tomen fruta natural.
<p>Verduras y Ensaladas</p> 	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial verduras.	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carnes, pescados y huevos.
<p>Pan</p> 	Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.	El consumo de pan debe ser recuperado pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.
<p>Pasta</p> 	Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc	Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra: legumbres, verduras y hortalizas.
<p>Arroz</p> 	Bien aceptado	El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con legumbres y hortalizas, etc.
<p>Dulces</p> 	Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.	Deben tomarse con moderación.
<p>Refrescos</p> 	Consumo elevado.	Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.
<p>Grasas</p> 	Alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas, generalmente utilizadas para el desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sándwich y bollos diversos.	La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del joven. El abuso de grasa no es recomendable y la dieta proporcionará, como máximo, un 30% de sus calorías en forma de este nutriente.

Recomendaciones Alimentarias para Adolescentes

A continuación te vamos a dar unos consejos sobre tu alimentación, ¿sabes por qué debes hacerles caso?:

- Porque tendrás energía durante todo el día
- Porque conseguirás las vitaminas y minerales que necesitas
- Porque te mantendrás fuerte para realizar deportes y otras actividades
- Porque alcanzaras tu estatura máxima, si todavía estas creciendo
- Porque mantendrás el peso que sea el mejor para tu cuerpo
- Porque vas a evitar hábitos de alimentación que no son saludables

Así que anímate a aprender más de nutrición y hacer de los alimentos una parte importante de tu vida



Algunas recomendaciones adecuadas para los jóvenes son:

•La alimentación debe ser variada, tu organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano. Ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Una dieta variada, que incluya alimentos de todos los grupos es más probable que sea adecuada, tanto desde el punto de la energía total como de los micronutrientes.

Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás, seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu alimentación mayor variedad.

•Asegúrate de que tienes acceso a alimentos y bebidas nutritivos y de alto contenido en fibra, tanto a las horas de comer como entre horas. Procura que la dieta se componga principalmente de alimentos naturales.

Cuando comes apropiadamente, te sientes y te ves mejor y tienes más energía. Lo que comes ahora afectará tu salud cuando seas una persona adulta.

- Consume frutas, verduras y hortalizas ya que contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.

Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.

- Consume alimentos ricos en carbohidratos. La mitad de las calorías de tu alimentación deben proceder de estos nutrientes, especialmente productos elaborados a base de trigo y otros cereales, patatas y otros tubérculos, además de legumbres.

- Limita tu consumo de alimentos y bebidas con alto contenido calórico y bajos en nutrientes. Las bebidas carbonatadas y los refrescos son una gran fuente de energía vacía, esto significa que contienen mucha energía (calorías) que no necesitas y pocas vitaminas, minerales, proteína y fibra. Mantén un peso que sea adecuado para tu edad, sexo, altura, constitución, la actividad física que realizas y factores hereditarios.

Ten en cuenta que no es bueno pesar de más ni de menos.

Elige una dieta con abundancia de productos a base de cereales integrales, vegetales y frutas.

Que sea baja en grasas saturadas y colesterol

- Aplicar los principios anteriores, tanto cuando se come en casa, como cuando se come fuera del hogar.

Evita la “comida rápida” o “fast food”, los alimentos vacíos de nutrientes y picar entre comidas.

- Evita las restricciones excesivas de alimentos. Recuerda que no hay alimentos buenos o malos, equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud y disfrutar de la vida. Pero:

No consumas demasiada azúcar ni demasiada sal

- No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, tensiones, crisis de ansiedad, etc.

Evitar el uso de la comida o alimentos concretos como recompensa

- Realiza al menos cuatro comidas al día: desayuno, comida y cena, además de pequeñas colaciones según el apetito: a media mañana, la merienda, vaso de leche antes de acostarse, etc. Come regularmente, nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante así como los vehículos necesitan combustible para moverse. Al levantarnos después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno, toma tus refrigerios a media mañana y media tarde, tu almuerzo debe ser completo y tu cena algo más ligera pero igualmente nutritiva y equilibrada.

Anímate a comenzar el día con un desayuno nutritivo

•Bebe suficiente agua. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua, por lo que se debe beber al menos de 6 a 8 vasos al día.

Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos. Bebe más si eres más alto o más activo que la persona promedio.

•Pon atención a tu cuerpo y a lo que comes:

•Come lentamente. Trata de relajarte y come despacio para que tus comidas duren por lo menos 20 minutos, ya que ese es el tiempo que toma para que te sientas lleno.

•Escucha tu cuerpo. Come cuando tengas hambre y para de comer cuando estés lleno, esto le ayudará a tu cuerpo a equilibrar las necesidades de energía y a que te sientas bien. Pregúntate: ¿Estoy comiendo porque tengo hambre, o porque tengo ansiedad o estoy aburrido?.



•Trata de incluir en tu dieta comidas que sean calientes (sopas, pasta, guisos, etc.) y alimentos altos en fibra (cereales integrales, vegetales, legumbres) para que te sientas lleno. •Haz cambios graduales, no intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro, te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día, no prescindas de lo que te gusta pero intenta que tu alimentación sea equilibrada y que contenga todos los nutrientes.

•Mantente saludable y contento, evita el pensar en dietas. **TU** eres más importante que tu peso o el tamaño de tu cuerpo **¡Créelo!** Tu salud y felicidad pueden verse afectadas por planes de dieta muy drásticos. Si todavía no has alcanzado tu estatura de adulto, una pérdida de peso excesiva pudiera interferir con tu crecimiento, aunque ahora tengas sobrepeso. Si aún estas creciendo, es importante mantener un peso estable mientras creces, en vez de dedicarte a perder peso. Si tienes sobrepeso y quieres hacer cambios en tu ingesta de alimentos y tu estilo de vida, pídele a tu médico que te ayude. Si es necesario hacer un ajuste en la alimentación, recurre a tu médico para una orientación, evitando dietas que por sí mismas puedan poner en peligro el crecimiento y estado de salud.

Consejos, No Alimentarios, para Adolescentes

Conviene aconsejar a los jóvenes sobre:

•El consejo sobre la actividad física debe ser inseparable de consejo nutricional, por tanto conviene proporcionar a las adolescentes oportunidades para realizar actividad física y limitar el tiempo dedicado a la TV y a entretenimientos sedentarios.

•Intenta hacer algo de ejercicio cada día, por ejemplo sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, si puedes ve caminando al colegio, a la hora de recreo y en tus tiempos libres práctica alguna actividad física etc.

Haz ejercicio regularmente. Esfuérzate conscientemente en incluir el ejercicio en tu rutina diaria hasta que se convierta en un hábito.



Una vez que hayas experimentado cuán bien te hace sentir te asegurarás de practicarlo.

•Duerme lo suficiente. Durante el sueño, el cuerpo repara y regenera nuevas células. Te ves mejor y tienes más energía y vigor emocional cuando duermes lo suficiente.

Debido al crecimiento y otros cambios que ocurren en tu organismo, requieres entre ocho y diez horas de sueño cada noche para verte y sentirte bien.

•Evita las sustancias dañinas. Una responsabilidad clave en cuanto a mantenerse saludable es “decirle no a las drogas”. Éstas incluyen tanto las drogas legales, tabaco y alcohol, como las drogas ilegales, marihuana, cocaína, anfetaminas, etc.

También conviene limitar la cafeína (café, té, cola), las bebidas carbonatadas y evitar el uso indebido de medicinas prescritas o no prescritas por el médico.

Dile NO a las drogas

•La higiene es esencial para tu salud, no toques los alimentos sin lavarte las manos con agua y jabón, cepilla tus dientes después de cada comida, y tras el cepillado nocturno ya no deberías ingerir alimento o bebida alguna excepto agua.

•Una buena apariencia puede ser de gran importancia para ti. No es necesario poseer una bella fisonomía para ser atractivo, pero debes cuidar tu arreglo personal. Los mejores cosméticos son: ejercicio, sueño, buenos alimentos y agua.

El arreglo personal incluye bañarse, lavarse el pelo, cepillarse los dientes y usar los productos higiénicos regularmente.

Si practicas estos hábitos, irradiarás salud, disfrutaras de mucha energía y tendrás muy buen aspecto.

Consejos para los padres de adolescentes

Los padres deberán responsabilizarse de las actividades que conduzcan a la prevención de las enfermedades futuras, relacionadas con la alimentación, adaptando el entorno del hogar a las modificaciones de la dieta recomendadas (acceso a alimentos, menús, conductas alimentarias, actividad física, estímulos y refuerzos educativos...), pero a medida que niñas y niños van madurando, se puede ofrecer información adaptada a sus capacidades. En la adolescencia conviene que se proporcione no solo información sino también otros instrumentos para estimular el aprendizaje y la adquisición de habilidades.

Comer saludablemente es una parte importante del estilo de vida saludable y es algo que debe enseñarse a una edad temprana. Las siguientes son algunas pautas generales para ayudar a su adolescente a comer saludablemente. Es importante consultar con su médico antes de hacer cualquier cambio en la dieta de su hijo o ponerlo a perder peso.

Hable con el joven sobre las siguientes recomendaciones para comer saludablemente, y asegúrese de que esté siguiendo un plan correcto de comidas:

•La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia, evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.



•Haga que los adolescentes aprendan acerca de sus necesidades nutricionales proporcionándoles revistas o libros para adolescentes con artículos sobre alimentos, y animándoles y apoyando su interés en la salud, la cocina o la nutrición.

•Tome en cuenta sus sugerencias, cuando sea posible, en relación con los alimentos que se preparan en casa.

•Experimente con alimentos que sean de otras culturas.

•Tenga varios tentempiés nutritivos (bocados entre comidas) listos para comer. A menudo los adolescentes les gustan picar entre comidas y comerán lo que esté accesible.

•Si hay alimentos que usted no quiere que coman sus adolescentes,

evite llevarlos a la casa.

- Trate de controlar cuándo y cómo sus hijos ingieren los alimentos, para ello proponga horarios de alimentación diarios regulares con interacción social y demostración de conductas alimentarias saludables.
- Involucre a los jóvenes en la selección y preparación de los alimentos y enséñeles a tomar decisiones saludables al brindarles oportunidades de seleccionar alimentos basados en su valor nutricional.
- Seleccione alimentos con estos nutrientes cuando sea posible: vitamina E, calcio, magnesio, potasio y fibra. Es frecuente, en la alimentación de muchos adolescentes, las carencias de estos elementos.
- Cuando cocine para su hijo, trate de hornear o asar en vez de freír. Utilice los aceites vegetales, sobre todo el de oliva virgen extra, en vez de manteca, mantequilla y otras grasas saturadas. Disminuya el uso de salsas, grasas y azúcares y por último que coman más pollo y pescado que carnes rojas.
- Tenga en cuenta la cantidad de calorías que suele ingerir su hijo, para evitar carencias o excesos. El control de los tamaños de las raciones y el consumo de alimentos no procesados ayuda a limitar la ingesta de calorías y aumentar los nutrientes.
- Limite el tiempo que los adolescentes ven televisión, vídeos o utilizan el ordenador y la videoconsola a menos de dos horas diarias y reemplace las actividades sedentarias con otras que requieran más movimiento.
- Los adolescentes necesitan al menos 60 minutos de actividad física, de moderada a intensa, la mayoría de los días para el mantenimiento de una buena salud y buen estado físico y para obtener un peso saludable durante el crecimiento.
- Para evitar la deshidratación, aliente a los jóvenes a beber líquidos regularmente durante la actividad física y a beber varios vasos de agua u otro líquido después de haber finalizado dicha actividad.
- Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.

ANEXO 10: Evaluación de indicadores

Cuadro No. 1

Evaluación del Indicador del Objetivo 1

INDICADOR: Al concluir el proyecto, el 90% de estudiantes del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, serán capacitados sobre la importancia de una alimentación sana.

ACTIVIDADES	POBLACIÓN	ASISTENCIA	%
1.4. Convocatoria a estudiantes para socializar el proyecto.	138	125	91%

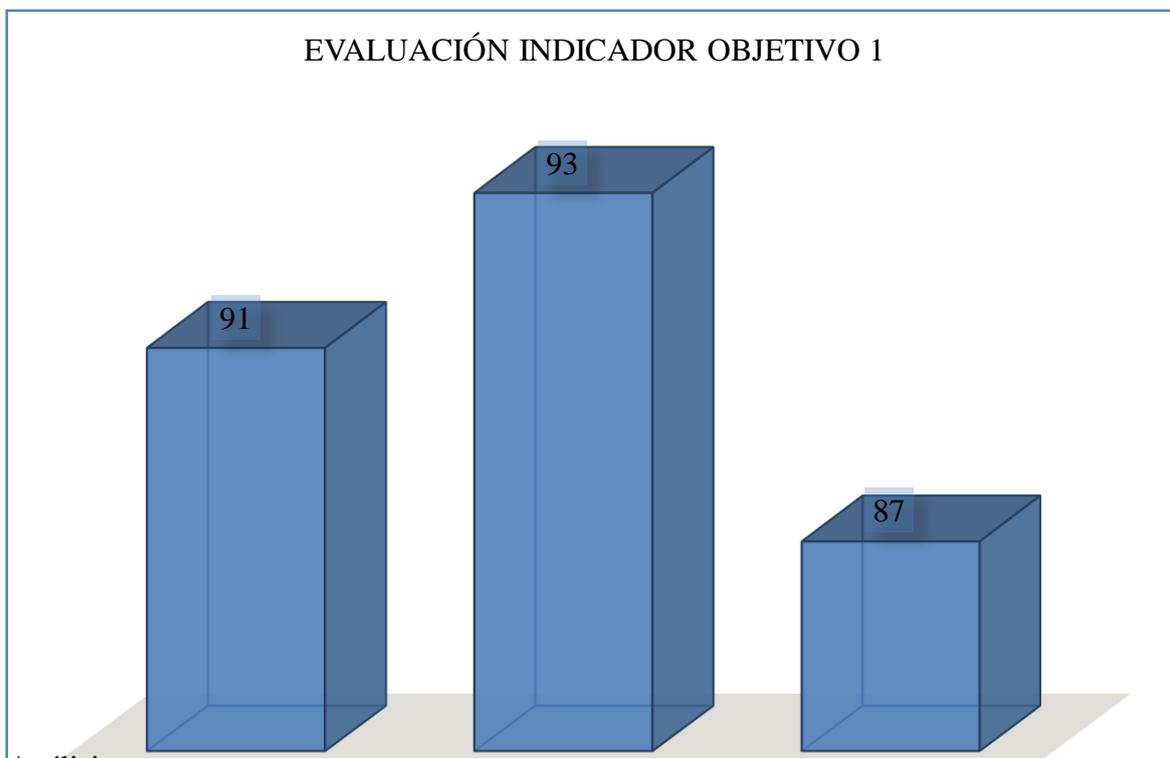
1.5.Charlas educativas sobre importancia de una alimentación sana.	138	129	93%
1.6.Conversatorio sobre alimentos saludables y sus propiedades.	138	120	87%
TOTAL			271%

125*100/138=91%

129*100/138=93%

120*100/138=87%

91+93+87=271/3= 90%



Análisis:

1.1.Convocatoria a estudiantes para socializar el proyecto que al concluir el proyecto el 90% de estudiantes del Colegio Nacional Pedro Zambrano Barcia, serán capacitados sobre la importancia de una alimentación sana. Para el cumplimiento de este indicador se realizaron 3 actividades, de las cuales, las Charlas educativas alcanzaron un 93% de aceptación; la convocatoria el 91%; y, el conversatorio el 87%; por lo cual se puede deducir que se cumplió con el indicador propuesto.

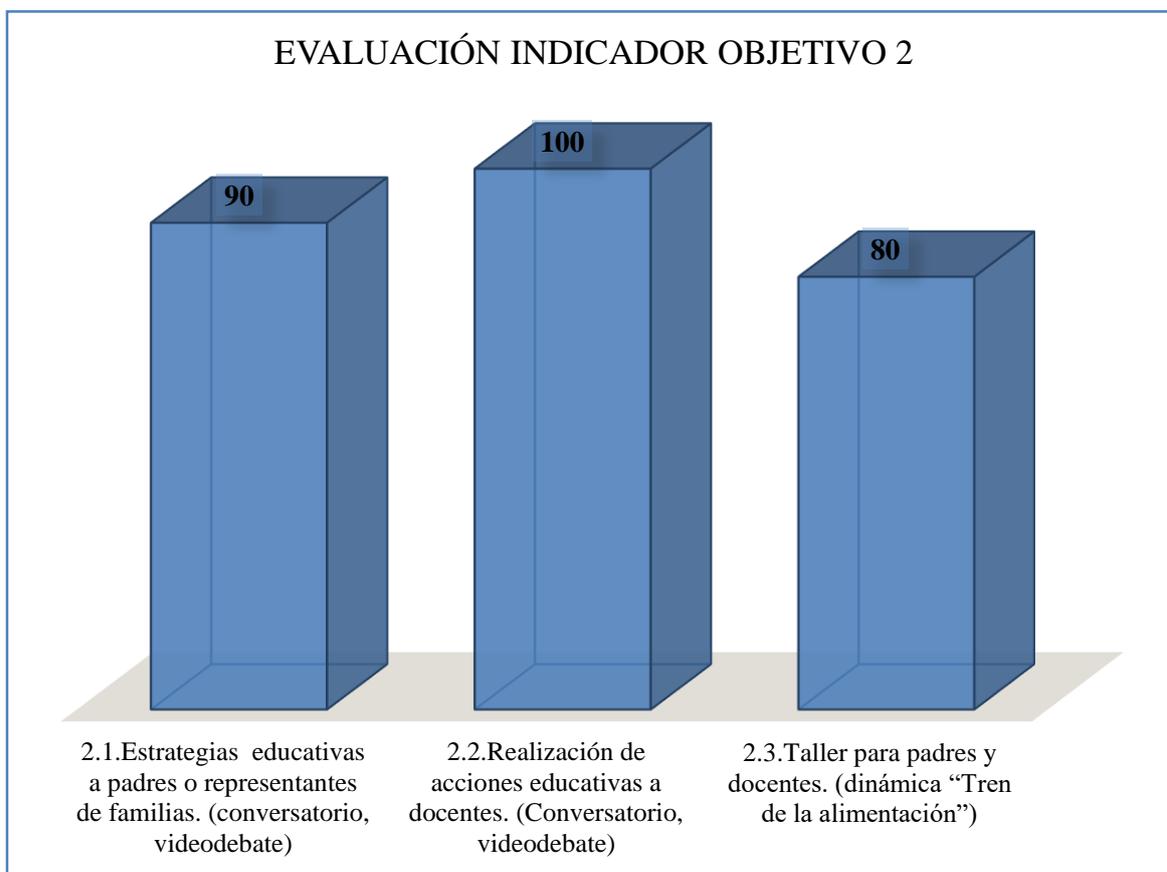
Cuadro No. 2

Evaluación del Indicador del Objetivo 2

INDICADOR: Al concluir el proyecto, el 90% de padres y docentes involucrados en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio.

ACTIVIDADES	POBLACIÓN	ASISTENCIA	%
2.1.Estrategias educativas a padres o representantes de familias. (conversatorio, videodebate)	50	45	90%
2.2.Realización de acciones educativas a docentes. (Conversatorio, videodebate)	12	12	100%
2.3.Taller para padres y docentes.	50	40	80%

(dinámica “Tren de la alimentación”)			
			TOTAL 270%
$45*100/50=90\%$	$12*100/12=100\%$	$48*100/50=80\%$	$90+100+80=201/3=90\%$



Análisis:

Se proyectó que al concluir el proyecto, el 90% de padres y docentes involucrados en la incorporación de alimentación saludable de los adolescentes en estudio. Para el cumplimiento de este indicador se realizaron 3 actividades, de las cuales, el conversatorio y videodebate con docentes obtuvo el 100% de alcance; el conversatorio y videodebate con padres de familia o representantes obtuvo el 90%; y, el taller para padres y docentes, el 80%, con lo que se consiguió cumplir con este indicador.

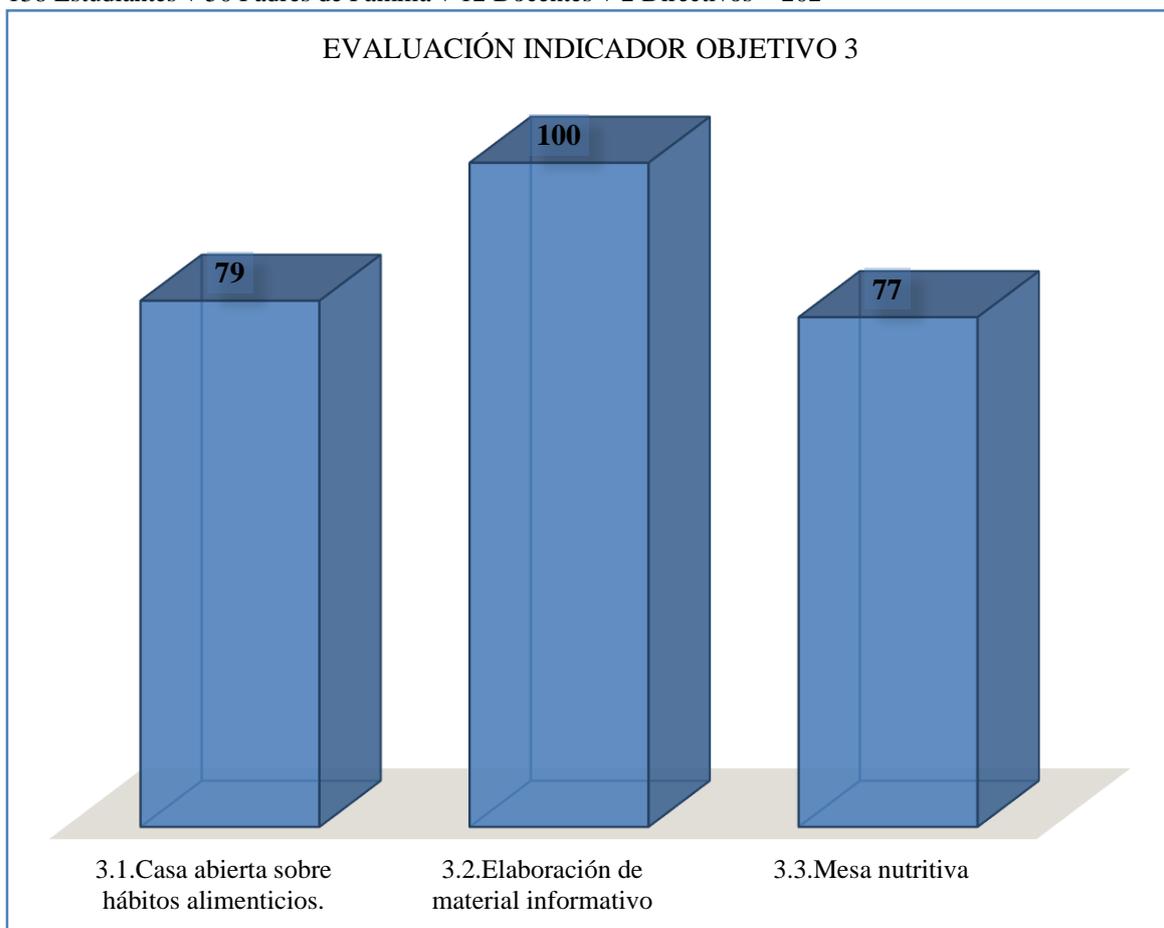
Cuadro No. 3

Evaluación del Indicador del Objetivo 3

INDICADOR: Al concluir el proyecto, el 85% de los hábitos alimenticios saludables en estudiantes de bachillerato, fomentados.

ACTIVIDADES	POBLACIÓN	ASISTENCIA	%
3.1. Casa abierta sobre hábitos alimenticios.	202	160	79%
3.2. Elaboración de material informativo	2	2	100%
3.3. Mesa nutritiva	202	155	77%

			TOTAL	256%
$160 * 100 / 202 = 90\%$	$2 * 100 / 2 = 100\%$	$155 * 100 / 202 = 77\%$	$79 + 100 + 77 = 256 / 3 = 85\%$	
138 Estudiantes + 50 Padres de Familia + 12 Docentes + 2 Directivos = 202				



Análisis:

Se proyectó que al concluir el proyecto, el 85% de los hábitos alimenticios saludables en estudiantes de bachillerato, fomentados. Para el cumplimiento de este indicador se realizaron 3 actividades, de las cuales, la elaboración de material informativo alcanzó el 100%; el 79% alcanzó la casa abierta sobre hábitos alimenticios; y, 77% fue para la mesa nutritiva. De esta manera se logró cumplir con el indicador proyectado.

ANEXO 11: Dinámica

TEMA: “El tren de la alimentación”

Introducción

Un adolescente es aquel que se encuentra entre los 11 y 19 años, es una época de rápido crecimiento que requiere un mayor consumo de todos los nutrientes.

El adolescente debe comer diariamente alimentos como: Lácteos, carnes o leguminosas, huevos, frutas, verduras y cereales, tubérculos y plátanos; debe evitar las comidas rápidas, gaseosas, mecatos y salsas; además, debe controlar que el consumo de azúcares y grasas sea moderado para evitar problemas como el sobrepeso y la obesidad.

No debe evitar las comidas principales o reemplazarlas por comidas rápidas; es importante que coma siempre a las mismas horas, mastique despacio y consuma alimentos de todos los grupos del Tren de la alimentación todos los días.

Se recomienda que el adolescente realice actividades deportivas, recreativas, artísticas y culturales.

Desarrollo de la actividad

VAGÓN 1: Cereales, tubérculos y plátanos



El primer vagón contiene las harinas que se clasifican en: Cereales, tubérculos y plátanos. También se encuentran los productos elaborados con cereales como: Panes, arepas, tortas, buñuelos, pastas, espaguetis, harinas, etc.

La función de este grupo de alimentos es brindar energía para realizar actividades como: Jugar, correr, estudiar, pensar, respirar, trabajar, entre otras.

La glucosa es el nutriente que se encuentra en las harinas y azúcares y es la única fuente de energía para el cerebro. También se le llama carbohidrato.

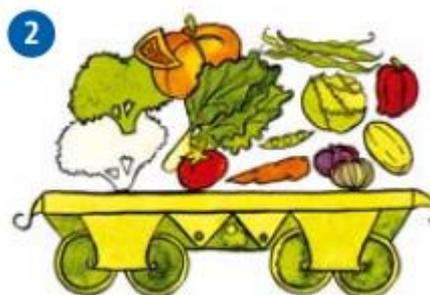
La deficiencia de este grupo de alimentos ocasionará que las personas se sientan débiles, sin fuerza y sin ánimo de estudiar o realizar las actividades diarias; si la deficiencia es por varios días se afectará el peso y la persona en poco tiempo tendrá desnutrición.

El exceso de carbohidratos ocasiona problemas de azúcar en la sangre y obesidad.

VAGÓN 2: Verduras y hortalizas

El segundo vagón corresponde al grupo de las hortalizas y verduras. Son alimentos ricos en vitamina A, Vitamina C, fibra y agua.

Mejoran y fortalecen las defensas del cuerpo, protegen las células, previenen enfermedades e infecciones, contribuyen a la buena digestión y en general, ayudan a conservar la salud.



VAGÓN 3: Frutas



El tercer vagón contiene todas las frutas, también muy ricas en vitamina A y C, fibra y agua. Las frutas más ricas en vitamina C son: La guayaba, la papaya, el limón, la naranja, la mandarina; y las frutas más ricas en vitamina A son: El banano, la papaya, el mango, el zapote, el tomate de árbol y maracuyá.

Algunas de las funciones de la vitamina C son:

Es antibacteriana, por lo que inhibe el crecimiento de ciertas bacterias dañinas para el organismo.

Es cicatrizante de heridas, quemaduras, ya que la vitamina C es imprescindible en la formación de colágeno.

Algunos signos de su deficiencia son:

- Encías inflamadas que sangran fácilmente en la base de los dientes.
- Hemorragias en la piel.
- Otras hemorragias, por ejemplo, sangrado nasal, sangre en la orina o en las heces, estrías hemorrágicas debajo de las uñas.
- Demora en la cicatrización de las heridas.

Algunas funciones de la vitamina A son:

La vitamina A aumenta la función inmunitaria, es esencial en la función de la retina contribuye a reducir las consecuencias de ciertas enfermedades infecciosas que pueden ser mortales, también se requiere en el crecimiento del hueso, la reproducción y el desarrollo embrionario

Las vitaminas de las frutas, cumplen funciones como: Ayudar a la cicatrización de heridas, aumentar las defensas, proteger las células, prevenir enfermedades e infecciones, contribuir a la buena digestión y también para la salud de células, huesos, encías, dientes y uñas.

VAGÓN 4: Carnes

En el cuarto vagón se encuentran los alimentos más ricos en hierro y proteínas. También, contienen vitaminas del complejo B y minerales. Es importante señalar que el hierro de los alimentos de origen animal se absorbe mejor que el hierro de origen vegetal.

Las carnes, leguminosas (Fríjol, garbanzos, blanquillos, lentejas) y huevos, son alimentos importantes para formar, proteger, conservar y reparar células, tejidos, órganos y defensas.



El vagón número cuatro, contiene alimentos de gran importancia para el crecimiento y el desarrollo de niños y niñas. El bajo consumo de estos alimentos ocasiona anemia, retraso en el crecimiento, bajas defensas y problemas en el desarrollo de niños y niñas. Las personas se sentirán débiles, con fatiga, irritabilidad, baja concentración y cansancio.

Los escolares que presentan bajo consumo de alimentos ricos en proteínas durante un largo periodo de tiempo, verán afectado su crecimiento y la talla no corresponderá con la esperada para la edad; tendrán desnutrición crónica.

VAGÓN 5: Lácteos



El quinto vagón contiene la leche y los derivados como: El yogur, el kumis y el queso; a este vagón no pertenece la mantequilla. Los lácteos son alimentos ricos en proteínas, calcio, fósforo, zinc, magnesio, vitaminas A, D y complejo B.

Estos alimentos se deben consumir diariamente ya que son muy importantes para los huesos, dientes, uñas, células, tejidos, órganos, defensas, crecimiento, desarrollo físico y mental. Su deficiencia afectará especialmente el crecimiento y salud de los huesos.

VAGÓN 6: Grasas



Las grasas se clasifican en buenas y malas de acuerdo con su beneficio o perjuicio para la salud. La función principal de las grasas es brindar mucha energía, pero también son importantes para: Transportar vitaminas A, D, E y K; proteger el sistema de defensas, producción de hormonas, mantener la piel flexible y para proteger el esqueleto y otros órganos.

Las **grasas buenas** se encuentran en alimentos de origen vegetal como aceites, aguacate, margarina y una de origen animal que es el pesc

Consumir **grasas malas en exceso** puede contribuir a la formación de trombos en las arterias y ocasionar un infarto del corazón. Las grasas malas son grasas de origen animal o de consistencia sólida como: La manteca, la mantequilla, los gordos de las carnes, el tocino, la crema de leche, la mayonesa.

El mal consumo de grasas puede afectar el peso de las personas; el exceso ocasiona obesidad, mientras que, la deficiencia podría agotar las reservas de energía del organismo y ocasionar bajo peso.

VAGÓN 7: Azúcares



Los azúcares se encuentran en el último vagón porque se recomienda consumirlos en cantidades controladas; su función es brindar energía en una forma rápida.

A este vagón pertenecen: La panela, el azúcar, la miel, el chocolate, bocadillo, cake, chokolatinas, los dulces, postres, helados, etc. No se debe abusar de estos productos porque pueden elevar el azúcar en la sangre y producir obesidad. Su mal consumo también ocasiona caries dental.

VIDEO

