

PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

FACTORES ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE
FUTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL
INTERCULTURAL DEL CANTÓN SAQUISILÍ DURANTE EL PERÍODO DE
ABRIL A JULIO DE 2024.

Modalidad Presencial

Autor: Jorge Luis Gallardo Oña

Director: Nutricionista Dietista Jazmín Ceballos Máster en Nutrición Personalizada
y Comunitaria

Ambato – Ecuador

2024

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor en Fisioterapia y Administración de los servicios de la salud Jorge Humberto Cárdenas Medina Magister en Pedagogía en Ciencias de la Salud, e integrado por los señores Licenciada en Enfermería Yasmina Lisbeth Muñoz Núñez Magister en gerencia en Instituciones de Salud y el Licenciado Darwin Alexis Mallitasig Endara Magister en Gestión de Cuidados Críticos y Emergencia, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: "FACTORES ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE FUTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL INTERCULTURAL DEL CANTÓN SAQUISILÍ DURANTE EL PERÍODO DE ABRIL A JULIO DE 2024", Elaborado y presentado por el señor, Jorge Luis Gallardo Oña, para optar por el Grado Académico de Tecnólogo en Enfermería; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.

Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina Mg.

Presidente del Tribunal

Lcda. Yasmina Lisbeth Muñoz Núñez Mg.

Miembro del Tribunal

Lcdo. Darwin Alexis Mallitasig Endara Mg.

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

ND. Jazmín Ceballos Marcillo Mg.

CERTIFICA:

En mi calidad de director del trabajo de integración curricular: **FACTORES ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE FUTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL INTERCULTURAL DEL CANTÓN SAQUISILÍ DURANTE EL PERÍODO DE ABRIL A JULIO DE 2024**, presentado por el Señor Jorge Luis Gallardo Oña, para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 08 de agosto de 2024.



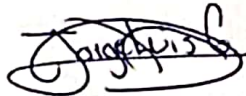
ND. Andrea Jazmín Ceballos Marcillo Mg.

c.c. 1804540555

DIRECTORA

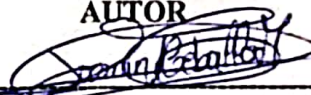
AUTORIA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: "FACTORES ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE FUTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL INTERCULTURAL DEL CANTÓN SAQUISILÍ DURANTE EL PERÍODO DE ABRIL A JULIO DE 2024", le corresponde exclusivamente a: Jorge Luis Gallardo Oña, Autor bajo la Dirección de la Nutricionista Dietista Andrea Jazmín Ceballos Marcillo Máster en Nutrición Comunitaria y Personalizada, Directora del Trabajo de Integración Curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Jorge Luis Gallardo Oña

AUTOR



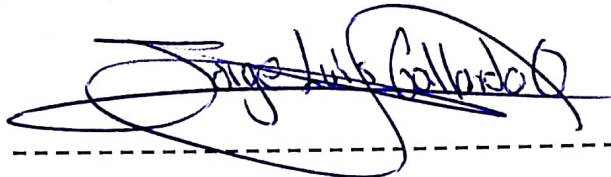
ND. Andrea Jazmín Ceballos Marcillo Mg.

DIRECTORA

DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.

A handwritten signature in blue ink, reading "Jorge Luis Gallardo Oña", is written over a horizontal dashed line. The signature is stylized and somewhat cursive.

Jorge Luis Gallardo Oña

c.c. 0504812363

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	i
APROBACIÓN DEL DIRECTOR	ii
AUTORIA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iii
DERECHOS DEL AUTOR.....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vii
ÍNDICE DE IMÁGENES	viii
AGRADECIMIENTO.....	ix
DEDICATORIA	x
RESUMEN EJECUTIVO	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS	3
1.1. Antecedentes Investigativos	3
1.2. Planteamiento del problema.....	6
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	9
1.4.1. Objetivo general.....	9
1.4.2. Objetivos específicos	9
1.5. Marco Referencial.....	10
Variables.....	10
- Adolescencia.....	10
- Estado Nutricional.....	10
Definición y conceptos.....	10
Alimentación.....	11
Nutrición	12
Factores Alimentarios.....	12
Alimentación Saludable	13

Nutrición en la adolescencia	14
Hábitos alimentarios en los adolescentes.....	15
Factores que inciden en la elección de alimentos	16
Enfermedades asociadas a una mala alimentación en la adolescencia	18
Índice de masa corporal	19
Medidas antropométricas para valorar IMC.	19
Peso	20
Talla.....	22
Estrategias para una alimentación saludable en la adolescencia.....	23
Beneficios de las guías alimentarias en alimentación de los adolescentes	23
CAPITULO II	25
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	25
2.1. Diseño metodológico	25
2.2. Enfoque de investigación.....	25
2.3. Cuestionario o Instrumentos Utilizados	25
2.4. Población.....	26
2.5. Muestreo.....	27
2.6. Recursos	27
CAPITULO III	28
ANÁLISIS DE RESULTADOS	28
3.1. Tabulación e interpretación de encuestas.	28
CAPITULO IV	43
4.1. Discusión de resultados.....	43
CAPITULO V	45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	45
5.1. Conclusiones del estudio.....	45
5.2. Recomendaciones.....	47
6. Referencias.....	49
7. Anexos.....	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Valores del IMC.....	20
Figura 2 Bascula.....	21
Figura 3 Bascula.....	21
Figura 4 <i>Peso</i>	22
Figura 5 Adolescentes por Sexo.....	29
Figura 6 Estado nutricional.....	29
Figura 7 ¿Que factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?	30
Figura 8 Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales.....	31
Figura 9 Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?	31
Figura 10 ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?.....	32
Figura 11 ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	33
Figura 12 ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?.....	33
Figura 13 ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	34
Figura 14 Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:	35
Figura 15 ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?	36
Figura 16 ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?.....	37
Figura 17 ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?	38
Figura 18 ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?	39
Figura 19 . ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?.....	39
Figura 20 ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	40
Figura 21 Consideras que tu dieta es:	41
Figura 22 ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?.....	42

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1: Encuestas realizadas a los alumnos.....	52
Imagen 2 fotografías de campo, indicación de encuesta.....	55
Imagen 3 : fotografías de campo, indicación de encuesta.....	56
Imagen 4: fotografías de campo, indicación de encuesta.....	57
Imagen 5: fotografías de campo, talla.....	58
Imagen 6: fotografías de campo, talla.....	59
Imagen 7: fotografías de campo, indicación de encuesta.....	60
Imagen 8: fotografías de campo, peso.....	61

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por permitirme formar parte del Instituto Superior Tecnológico España y darme la sabiduría por seguir adelante cada paso, doy gracias a mi familia que ha estado apoyándome cada día en cada logro que han sido de lucha constante, de la misma manera doy gracias a mis profesores que me han dado el conocimiento necesario.

Jorge Luis Gallardo Oña

DEDICATORIA

El siguiente trabajo de titulación lo dedico a mi familia por ser mi soporte, apoyo incondicional, de la misma manera dedico al Instituto Superior Tecnológico España por permitirme formar parte y ser un profesional con conocimientos de alto nivel.

Jorge Luis Gallardo Oña

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TEMA:

“FACTORES ALIMENTARIOS QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE FUTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL INTERCULTURAL DEL CANTÓN SAQUISILÍ DURANTE EL PERÍODO DE ABRIL A JULIO DE 2024.”

AUTOR: Jorge Luis Gallardo Oña

DIRECTOR: Nutricionista Dietista Andrea Jazmín Ceballos Marcillo Master en Nutricion Comunitaria y Personalizada.

FECHA: 08 de agosto de 2024

RESUMEN EJECUTIVO

El estado nutricional de los adolescentes que asisten a la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Intercultural del Cantón Saquisilí durante el período de abril a julio de 2024 ha sido evaluado para identificar los factores alimentarios que más influyen en su salud y rendimiento físico. El estudio revela que los hábitos alimenticios, acceso a alimentos saludables, y el conocimiento sobre nutrición son determinantes clave en el bienestar nutricional de estos jóvenes deportistas. Aquellos adolescentes con acceso limitado a frutas, verduras, y proteínas de alta calidad mostraron un mayor riesgo de malnutrición, ya sea por desnutrición o por exceso, manifestado en sobrepeso y obesidad. Además, la educación y el conocimiento sobre la importancia de una dieta balanceada se correlacionan positivamente con un mejor Índice de Masa Corporal (IMC) y un estado nutricional óptimo, subrayando la necesidad de fortalecer la educación nutricional en este grupo. Por otro lado, los factores socioeconómicos también desempeñan un papel significativo; los adolescentes provenientes de familias con menores recursos económicos son más propensos a consumir alimentos de baja calidad nutricional, lo que resulta en una mayor prevalencia de malnutrición por exceso. Este estudio resalta la importancia de abordar estos factores desde una perspectiva integral, implementando programas que mejoren tanto el acceso a alimentos saludables como la educación en nutrición, especialmente para aquellos en condiciones socioeconómicas más vulnerables. Al hacerlo, se puede promover no solo una mejor salud general, sino también optimizar el rendimiento deportivo de los adolescentes, lo que es fundamental para su desarrollo integral y éxito en la disciplina del fútbol.

Palabras Clave: Estado nutricional, adolescentes, hábitos alimenticios, educación nutricional, factores socioeconómicos

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es considerada una etapa fundamental en la formación del ser humano para su crecimiento y desarrollo, durante la cual es crucial recibir una correcta alimentación en cantidad, calidad, adecuación y armonía, además del afecto, estímulos y cuidados (Madruga Acérate & Pedrón Giner, 2020). Una buena nutrición contribuye no solo a evitar o disminuir la incidencia de patologías agudas y crónicas, sino también a alcanzar el pleno desarrollo del potencial físico y mental, aportando reservas para enfrentar situaciones de esfuerzo. Esta investigación se enfoca en identificar los factores alimenticios que influyen en los adolescentes que asisten a la escuela de fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Intercultural del cantón Saquisilí, durante el periodo de abril a agosto de 2024.

Aunque la Constitución de la República del Ecuador garantiza la atención especializada a los adolescentes a través de planes, programas y proyectos desarrollados por entidades como el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación para su cuidado y protección, existe una limitada difusión de leyes y reglamentos que involucran a instituciones, comunidad y familia en la consecución del bienestar integral de este grupo etario (García, 2019). Los factores alimenticios que afectan la elección de los alimentos y que pueden condicionar el estado nutricional incluyen, entre otros, las pautas de crianza, los cuidados y la alimentación en la infancia, el entorno familiar, las preferencias alimentarias, los tabúes, la religión, el contexto social, el nivel cultural, el marco educativo, los hábitos de higiene, el estado de salud, la educación nutricional, la publicidad, el marketing y la disponibilidad económica.

Entre los factores que influyen en la alimentación se encuentran también los bares escolares de esta institución, que ofrecen productos de baja calidad nutricional, como papas fritas, sándwiches, hot dogs, gaseosas y refrescos con colorantes. Además, influyen los hábitos alimenticios en el hogar, motivo por el cual hemos elegido este grupo como sujeto de estudio para la elaboración de nuestra tesis. Por lo tanto, es necesario analizar la situación actual de los adolescentes en cuanto a su nutrición, dado que, al estar en riesgo por los cambios alimentarios impuestos por la sociedad, se debe priorizar la promoción de hábitos alimenticios saludables, el control de los factores de riesgo alimentarios y la implementación de buenas prácticas nutricionales.

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

1.1. Antecedentes Investigativos

De acuerdo a Porlamar (2018), en su artículo “La Nutrición”, su objetivo fue clasificar los alimentos en función del placer que proporcionan al paladar. La salud integral es considerada como la principal condición para el desarrollo humano, siendo este el estado de bienestar ideal, alcanzable únicamente cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un crecimiento y desarrollo adecuado en todos los ámbitos de la vida. La metodología empleada fue inductiva, partiendo de hechos concretos para formular razonamientos o procedimientos más generales. El resultado más relevante del estudio es la propuesta de entender la nutrición no solo como una ciencia destinada a la recuperación de la salud, sino también como una herramienta preventiva de enfermedades y promotora de salud, es decir, el arte de mantener y conservar la salud (Porlamar, 2018).

De tal manera, el autor Francisco Maza (2020), en su trabajo de investigación “Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios”, se planteó como objetivo analizar la literatura existente relacionada con los estudios sobre los hábitos alimenticios de los jóvenes y la incidencia que dichos hábitos tienen en su salud. La investigación reveló un grave problema de malnutrición, entendida como los excesos, carencias y desequilibrios en el consumo de energía y nutrientes, que comprende dos grupos de afecciones: la desnutrición y el sobrepeso/obesidad. La desnutrición abarca el retraso en el crecimiento, la insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad), y la falta o insuficiencia de micronutrientes. La metodología empleada fue una Revisión Sistemática de la Literatura, basada en los criterios propuestos por estudios sobre hábitos, factores y nutrición en adolescentes, utilizando los estándares PRISMA. Se analizaron artículos de carácter práctico, lo que permitió identificar los principales patrones y consecuencias de los hábitos alimenticios en la salud de los estudiantes universitarios (Maza, 2020).

De este modo, en el trabajo de investigación de Paredes (2020), titulado “Influencia de los factores socioeconómicos y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes”, se plantea como objetivo determinar la influencia de los factores socioeconómicos y los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes. Este estudio analiza los factores que afectan el estado nutricional de los estudiantes a través de una metodología que combina enfoques cuantitativos y cualitativos, mediante encuestas realizadas a los propios estudiantes. El estado nutricional se define como la condición corporal de una persona, resultante del equilibrio entre la ingestión de alimentos y su utilización por el organismo. Valorar el estado nutricional permite identificar posibles casos de malnutrición, ya sea por exceso o déficit, y encontrar las causas que la originan. Además, se destaca la importancia de tener prácticas alimentarias adecuadas y una dieta que provea todos los nutrientes necesarios para mantener una vida saludable, ya que de esto depende la calidad de vida del ser humano. Uno de los factores que contribuyen a la malnutrición es el factor socioeconómico (Paredes, 2020).

En el trabajo de investigación de Paz (2019), el objetivo es explorar los hábitos alimentarios y de vida de los adolescentes, teniendo en cuenta factores demográficos y socioeconómicos. Paz subraya la importancia de afianzar buenas prácticas alimentarias y estilos de vida desde una edad temprana para prevenir determinadas enfermedades. El estudio concluye que, para los adolescentes, el desayuno es la comida que consideran más importante, mientras que la merienda es la que suelen saltarse. Los alimentos más consumidos incluyen lácteos, carnes, pan, galletitas, facturas y golosinas, mientras que los de menor consumo son hortalizas de los grupos A4 y B5, frutas, legumbres y pescado. En cuanto a la preparación de los alimentos, prefieren las frituras, y entre comidas suelen ingerir golosinas, snacks, facturas, galletitas y gaseosas. La metodología del análisis es descriptiva, exploratoria y transversal, tratando las variables según sean cuantitativas (numéricas) o cualitativas (categóricas o categorizadas) (Paz, 2019).

De acuerdo con López (2023), en su artículo “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa”, el objetivo fue identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa y su relación con los hábitos alimentarios. La metodología utilizada incluyó un estudio observacional, analítico y transversal en adolescentes del 8vo grado, en el cual se determinaron indicadores antropométricos para evaluar diferentes fenotipos nutricionales, y se analizaron hábitos alimentarios mediante cuestionarios de auto-reporte validados. Se emplearon estadísticas descriptivas como la media, desviación estándar, frecuencias absolutas y relativas, y pruebas de comparación de medias con un nivel de confianza del 95%.

El estudio reveló que la adolescencia se caracteriza por modificaciones en el comportamiento alimentario, influido por el entorno familiar y escolar, lo que lleva a un mayor consumo de alimentos poco saludables, poniendo a los adolescentes en riesgo de malnutrición, ya sea por exceso o defecto. Los resultados mostraron que la mayoría de los adolescentes en el estudio tenían un peso normal, y solo un 4,1% presentaba bajo peso, lo que no representó un problema de salud significativo. Sin embargo, es notable que más de un tercio de los adolescentes presentaron sobrepeso u obesidad como fenotipo nutricional (López, 2023).

1.2. Planteamiento del problema

La nutrición adecuada constituye un beneficio fundamental, ya que las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables, productivas y a aprender con mayor facilidad. Esto no solo beneficia a los individuos, sino también a las familias, las comunidades y al mundo en general, (UNICEF, 2018). Por lo tanto, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y disminuir la productividad. Según estimaciones de la OMS, una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, de las cuales el 85 por ciento vive en países pobres o de ingresos medios, y alrededor de 1.7 millones de estos jóvenes mueren cada año (OMS, 2020).

El 70% de los adolescentes viven en Asia, el 26% en África y el 4% en América Latina y el Caribe (2000). A nivel Mundial, la alimentación de los adolescentes se ve afectada por varios factores, siendo el socioeconómico uno de los más relevantes, lo que provoca en ellos una mayor vulnerabilidad a diversas enfermedades, así como desequilibrios mentales y físicos. Esta situación no solo afecta al adolescente, sino que también impacta a la familia y a la sociedad en general, generando consecuencias que trascienden el ámbito individual y se reflejan en el bienestar colectivo.

En Ecuador, debido a la problemática de mala nutrición en los adolescentes en los últimos años, se han implementado diversos Programas de Alimentación a través del Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Educación, y otras instituciones, con la intención de erradicar las alteraciones nutricionales. Sin embargo, la mala alimentación sigue afectando a un porcentaje significativo de adolescentes en diferentes provincias y ciudades del país, principalmente debido al hábito de consumo de comidas rápidas promovido por grandes empresas transnacionales que producen y comercializan alimentos a nivel mundial (MSP, 2022). Las consecuencias de estos factores alimenticios, derivados de malos hábitos alimentarios, son graves tanto para los individuos como para la sociedad en su conjunto. Entre los efectos más preocupantes se encuentran problemas de salud tanto a corto como a largo plazo, tales como la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad, las

enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Además, estos hábitos pueden influir negativamente en el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo de los adolescentes.

En el ámbito emocional, los adolescentes pueden experimentar baja autoestima y desarrollar trastornos alimentarios, lo que a su vez genera costos económicos significativos para las familias y los sistemas de salud pública debido al tratamiento de las enfermedades relacionadas con la mala alimentación. Dentro del contexto de esta investigación, el enfoque se centra en los adolescentes que forman parte de la escuela de fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Intercultural del cantón Saquisilí. Este cantón, ubicado en la provincia de Cotopaxi, a unos 25 minutos de Latacunga, presenta una situación en la que es evidente que los adolescentes tienen prácticas alimentarias inadecuadas, influenciadas por varios factores, como el consumo de productos con bajo valor nutricional, tales como frituras, papas fritas, sándwiches, hot dogs, gaseosas y refrescos con alto contenido de colorantes. Estos hábitos alimenticios tienden a desplazar prácticas más saludables que podrían ser fomentadas en el hogar, además de que se observa que los adolescentes enfrentan un alto nivel de estrés y preocupaciones debido a problemas familiares y escolares, lo que también impacta negativamente sus hábitos alimenticios.

1.3. Justificación

Analizando la situación de nuestro país y la cultura alimentaria de muchas familias, la cual se ha deteriorado con el paso de los años debido a varios factores, como el déficit de conocimiento por parte de los padres, quienes son los principales responsables de proporcionar una alimentación adecuada y balanceada, así como la falta de oportunidades laborales que disminuye la capacidad de compra de alimentos, los malos hábitos alimenticios y el impacto del marketing de comidas rápidas. Todo esto ha provocado, desafortunadamente, que en los adolescentes se presente un retraso en su crecimiento y desarrollo, especialmente durante esta etapa evolutiva crucial del ser humano. Al observar que actualmente en nuestra provincia hay un alto porcentaje de desnutrición y obesidad, particularmente entre los adolescentes, se ha decidido dar prioridad a este grupo etario, ya que los adolescentes suelen cuestionar su apariencia física, estilo de vida, creencias y preferencias, lo que los hace receptivos a la información.

Es importante mencionar que la evaluación nutricional en adolescentes resulta esencial para vigilar su salud y bienestar, ya que durante esta etapa de la vida los jóvenes experimentan cambios significativos tanto físicos como fisiológicos y psicológicos, que afectan sus requerimientos nutricionales. Como estudiante de enfermería, mi objetivo principal es mejorar los hábitos alimenticios entre los adolescentes, lo que subraya la necesidad urgente de implementar programas de evaluación nutricional que permitan identificar a aquellos adolescentes que están en riesgo y proporcionarles la atención y orientación necesarias.

1.4. Objetivos

1.4.1. *Objetivo general*

- Identificar los factores alimentarios que influyen en el estado nutricional de los adolescentes que asisten a la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado municipal intercultural del cantón Saquisilí durante el período de abril a agosto de 2024

1.4.2. **Objetivos específicos**

- Calcular el Índice de Masa Corporal, mediante la toma de peso y talla, para la evaluación del estado nutricional de los adolescentes.
- Analizar los principales factores alimentarios que afectan el estado nutricional de los adolescentes, mediante la aplicación de la encuesta ENHASA.
- Elaborar una guía alimentaria para los adolescentes, que ayude en la formación de buenos hábitos alimentarios.

1.5. Marco Referencial

Variables.

- *Adolescencia*
- *Estado Nutricional*

Definición y conceptos.

La adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo que ocurre entre la niñez y la edad adulta, generalmente comprendido entre los 10 y 19 años, según la Organización Mundial de la Salud. Durante esta etapa, se producen cambios significativos en los aspectos físicos, emocionales y sociales del individuo, marcando una transición crucial hacia la adultez.

La adolescencia es una fase crítica del desarrollo humano caracterizada por la rápida transformación física, hormonal, sexual, social y psicoemocional. Es un período de transición donde los individuos experimentan un proceso de maduración que les lleva a asumir nuevos roles, desarrollar una identidad propia y adquirir la capacidad de reflexionar sobre sus experiencias y el mundo que les rodea. Estos cambios son esenciales para el establecimiento de una base sólida para la vida adulta, y requieren de un entorno de apoyo y una nutrición adecuada para promover un crecimiento y desarrollo saludables.

El estado nutricional se refiere a la condición de salud de una persona en relación con la ingesta, absorción y utilización de nutrientes esenciales para mantener las funciones vitales del cuerpo y apoyar un crecimiento y desarrollo adecuados.

El estado nutricional abarca el conjunto de condiciones que resultan de la interacción entre la ingesta de alimentos, la absorción de nutrientes y su utilización por el organismo. No solo implica la cantidad de alimentos consumidos, sino también su calidad y cómo el cuerpo los procesa para mantener un equilibrio necesario para la salud y el bienestar general. Un estado nutricional óptimo es fundamental para prevenir deficiencias nutricionales y enfermedades relacionadas, y depende de factores como la absorción

intestinal, el metabolismo, y la capacidad del cuerpo para utilizar los nutrientes de manera eficiente.

Alimentación

Debido a las altas necesidades nutricionales que surgen durante el desarrollo, es fundamental llevar una dieta rica en nutrientes, vitaminas y minerales, entre otros elementos esenciales. Esto se debe a los grandes cambios que ocurren a medida que crecemos y maduramos, ya que el crecimiento y el desarrollo se producen de manera acelerada. Durante la adolescencia, esta etapa de rápido crecimiento, nuestras necesidades de nutrientes se incrementan notablemente. A medida que avanzamos hacia la pubertad, se producen importantes cambios físicos y fisiológicos, incluyendo la aparición de caracteres sexuales secundarios, lo que hace que la demanda de energía sea aún mayor. Por lo tanto, es crucial asegurarse de que la dieta cubra todas estas necesidades para apoyar de manera adecuada los procesos de crecimiento y desarrollo (Chueca, 2022).

Cuando la adolescencia alcanza su auge, es esencial elaborar una alimentación eficaz, basada en un conocimiento profundo de nuestras necesidades nutricionales. Es crucial seguir los requerimientos adecuados y saber elegir los alimentos que garanticen una dieta suficiente en energía y nutrientes. Además, es importante estructurar las comidas a lo largo del día de manera que se optimice la ingesta de nutrientes esenciales. Este enfoque no solo ayuda a satisfacer las necesidades nutricionales, sino que también permite identificar situaciones que pueden afectar a los adolescentes, donde se hace necesario realizar ajustes en la dieta. De esta forma, se asegura que los jóvenes reciban el apoyo nutricional adecuado para enfrentar los desafíos de esta etapa crucial de desarrollo (Gutiérrez, 2023).

Nutrición

La nutrición se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, por lo que mantener una buena nutrición es fundamental para asegurar una salud óptima. Además, es importante destacar que una mala nutrición puede tener consecuencias graves, como la reducción de la inmunidad, el aumento de la vulnerabilidad a las enfermedades, la alteración del desarrollo físico y mental, y la disminución de la productividad. Un alimento se define como aquellas sustancias que consumimos habitualmente para satisfacer nuestro apetito y necesidades energéticas. Por lo tanto, lo que comemos o ingerimos son alimentos que no solo cumplen con la función de nutrirnos, sino que también influyen directamente en nuestro bienestar general (Mendoza, 2022).

Reyes (2019), la nutrición es la piedra angular que define y afecta profundamente la salud de los individuos, independientemente de su nivel socioeconómico. Además, no solo construye la base para el crecimiento y la capacidad de trabajar, sino que también fortalece la resistencia a infecciones y alimenta las aspiraciones de alcanzar el máximo potencial tanto de los individuos como de las sociedades. Por otro lado, la desnutrición representa todo lo contrario, pues nos hace más vulnerables a las enfermedades y, lamentablemente, puede conducir a la muerte prematura, resaltando la importancia crucial de una alimentación adecuada en cada etapa de la vida.

Factores Alimentarios

Uno de los factores alimentarios más importantes es, sin duda, la familia, y en especial los padres, ya que ellos ejercen una influencia significativa en cada decisión que toman sus hijos a la hora de elegir sus alimentos. Los padres son los primeros modelos que los hijos observan y siguen, y son quienes crean los patrones iniciales de la dieta que, posteriormente, guiarán las elecciones alimentarias de sus hijos a lo largo de su vida (Fuente, 2021).

De acuerdo con, Fuentes (2021), Se indica que la educación en la alimentación debe ser una prioridad desde la primera infancia, ya que los padres son los principales autores en la educación alimenticia a través de su ejemplo y conducta.

Según algunos estudios, los adolescentes tienden a saltarse el desayuno con frecuencia, a pesar de ser conscientes de la importancia de una buena alimentación, especialmente cuando se trata de la primera comida del día. Es crucial que estos alimentos sean ricos en proteínas y variados, sin embargo, muchos adolescentes no siguen esta recomendación debido a diversas razones, como la falta de tiempo por levantarse tarde, el horario escolar, las limitaciones socioeconómicas o simplemente porque no sienten hambre en la mañana. Aunque suelen no omitir el almuerzo, algunos de ellos también se saltan la cena, lo cual puede tener un impacto negativo en su salud.

Por lo tanto, el contexto escolar como el familiar deben realizar un esfuerzo conjunto para proteger a los adolescentes de ambos sexos contra cualquier situación o comportamiento que pueda poner en peligro su salud (OMS & FAO, 2017).

Concluyendo, los factores que contribuyen al aumento de la inseguridad alimentaria en los hogares, como la falta de acceso físico, social y económico a alimentos seguros y saludables, están estrechamente relacionados con la disponibilidad limitada de recursos económicos. En particular, las familias con dificultades económicas, que tienen varios hijos y cuentan con solo uno o ningún miembro trabajando, enfrentan un riesgo mucho mayor de inseguridad alimentaria. Este aumento en el riesgo se debe a la combinación de recursos económicos insuficientes y las múltiples demandas que estas familias deben enfrentar, lo cual limita su capacidad para acceder a alimentos adecuados y saludables (MSP, 2020).

Alimentación Saludable

Debido a las altas necesidades nutricionales que surgen durante el desarrollo, es necesario llevar una dieta rica en nutrientes, vitaminas, minerales, entre otros, dado que

los grandes cambios que ocurren a medida que crecemos o maduramos exigen un aporte nutricional adecuado. El crecimiento y el desarrollo se producen rápidamente, y durante la adolescencia, somos los que más necesitamos nutrientes para apoyar estos procesos. Además, durante la pubertad, se producen importantes cambios físicos y fisiológicos con la aparición de caracteres sexuales secundarios, lo que aumenta significativamente la demanda de energía. Por lo tanto, es crucial ajustar la ingesta alimentaria para satisfacer estas crecientes necesidades y garantizar un desarrollo saludable (Chueca, 2022).

Cuando la adolescencia está en su auge, es fundamental elaborar una alimentación eficaz y conocer nuestras necesidades nutricionales específicas, siguiendo los requerimientos adecuados y sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes. Esto implica estructurar las comidas durante el día de manera equilibrada, lo cual ayuda a identificar situaciones que podrían afectar a los adolescentes, así como a implementar modificaciones en la dieta cuando sea necesario. De este modo, se asegura que los adolescentes reciban el apoyo nutricional necesario para afrontar los cambios físicos y fisiológicos que experimentan, promoviendo así un desarrollo saludable y equilibrado (Gutiérrez, 2023).

Nutrición en la adolescencia

La nutrición y la alimentación tienen una especial importancia debido a los altos requerimientos nutricionales necesarios para hacer frente a los grandes cambios que ocurren en estas edades. Durante la adolescencia, el crecimiento y el desarrollo son rápidos, y se producen grandes cambios físicos y fisiológicos con la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Por lo tanto, las necesidades energéticas son elevadas, lo que subraya aún más la importancia de una dieta adecuada para apoyar estos procesos y asegurar un desarrollo saludable. Además, una alimentación balanceada no solo facilita el cumplimiento de estas necesidades energéticas, sino que también contribuye a un bienestar general y al equilibrio durante esta etapa crucial del crecimiento (López & Fernández, 2023)

El "estirón" o inicio del crecimiento acelerado comienza generalmente alrededor de la edad de 10 años en los varones y de 12 años en las mujeres. Durante este periodo, la talla promedio se incrementa en 23 centímetros y el peso en 20-26 kilos. Antes de la adolescencia, las chicas y los chicos tienen un promedio de grasa corporal del 15%. Sin embargo, durante la adolescencia, el porcentaje de grasa corporal aumenta a cerca del 20% en las chicas y disminuye cerca del 10% en los chicos. Así, en este periodo, la persona adquiere aproximadamente el 40-50% del peso definitivo, el 20% de la talla adulta y hasta el 50% de la masa esquelética. Este proceso de crecimiento y desarrollo físico subraya la importancia de una nutrición adecuada para satisfacer las elevadas necesidades energéticas y nutricionales durante esta etapa crítica (OMS, 2023).

En términos generales, las necesidades en esa etapa son: observe la gráfica. Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día. Por último, es importante conocer aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta (Madruga & Pedrón, 2020).

Hábitos alimentarios en los adolescentes

Los hábitos alimentarios se definen por la OMS (2023), como “el conjunto de costumbres que rigen la selección, preparación y consumo de los alimentos, tanto por parte de individuos como de grupos poblacionales”. Los hábitos alimentarios están determinados por la biodisponibilidad (nutrientes que nuestro sistema digestivo puede absorber), el nivel educativo (saber qué alimentos son saludables) y la disponibilidad (acceso a los alimentos que tenemos). Según existan o no existan en el mercado, o según lo permita nuestro nivel socioeconómico). Los hábitos saludables combinados con una actividad física regular son fundamentales para lograr un estilo de vida saludable.

Factores que inciden en la elección de alimentos

La elección de alimentos es un proceso complejo influenciado por una variedad de factores interrelacionados que van desde los biológicos hasta los económicos y culturales. En un estudio se asegura que los factores biológicos, como las necesidades nutricionales de cada persona, difieren según su edad, sexo, salud y actividad física. Además, las preferencias sensoriales, es decir, los deseos influenciados por los sentidos como el sabor, el olfato y el tacto, desempeñan un papel crucial en la elección de cada alimento, ya que las personas tienden a seleccionar aquellos alimentos que les resultan más agradables subjetivamente. Por otro lado, los factores psicológicos, como el estado de ánimo y las emociones, también influyen en los patrones de alimentación; por ejemplo, las personas suelen buscar alimentos reconfortantes cuando están tristes o deprimidas. Este entramado de influencias destaca la complejidad de las decisiones alimentarias y cómo están determinadas por una interacción de factores biológicos, sensoriales y emocionales (Fuente, 2021).

El ámbito socioeconómico es uno de los muchos factores que contrastan, ya que, debido a los ingresos de la familia, la alimentación se ve limitada. Si una familia tiene buenos ingresos, tiene acceso a una mayor variedad de alimentos, lo que facilita una dieta más diversa y equilibrada. Sin embargo, si el estatus socioeconómico es bajo, la capacidad para adquirir alimentos también se ve restringida, lo que puede afectar negativamente la calidad de la dieta. De manera similar, la educación es otro determinante crucial que influye directamente en la alimentación y la salud. Una mayor educación puede mejorar el conocimiento sobre nutrición y promover decisiones alimentarias más informadas, mientras que la falta de educación puede limitar el acceso a esta información y tener un impacto adverso en la salud. Por lo tanto, tanto el estatus socioeconómico como la educación juegan roles determinantes en la calidad de la alimentación y, en consecuencia, en el bienestar general (Araya, 2021).

La educación nutricional también desempeña un papel importante, ya que una mayor concienciación sobre los alimentos, su preparación y la cantidad adecuada puede ayudar significativamente a elegir opciones más saludables. Además, los hábitos y

patrones alimentarios están determinados por normas culturales y sociales, como las costumbres, la religión y las normas sociales, que influyen en las decisiones alimentarias. Estas influencias culturales y sociales pueden afectar tanto la elección de alimentos como la forma en que se preparan y se consumen, lo que resalta la interacción entre la educación nutricional y el contexto cultural en la promoción de una alimentación saludable (Gómez, 2023).

Los factores ambientales y dietéticos, que se relacionan con el acceso y la disponibilidad de alimentos, influyen de manera significativa en la elección de los alimentos. Por ejemplo, es más probable que las personas elijan alimentos sencillos que requieren menos tiempo y esfuerzo para preparar, dado que estas opciones son más factibles y rápidas en términos de consumo. Esto se debe a que los alimentos que se cosechan o preparan cerca o en la misma población o comunidad están más fácilmente disponibles. Juntos, estos factores crean un marco multifacético que explica la complejidad de las elecciones de alimentos, destacando cómo el entorno y las circunstancias dietéticas influyen en las decisiones alimentarias y en los patrones de consumo (Sotillo C. & Renata L., 1998).

Según Sanz (2021), los hábitos alimentarios de cada persona son determinados por la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud, los cuales se ha comprobado que desempeñan un papel importante en la elección y el consumo de alimentos. Y en lo social, los principales en difundir estas costumbres, tradiciones y hábitos alimenticios son los círculos sociales que nos envuelven a cada uno, como la familia, los amigos y los medios de comunicación, que influyen de manera intensa, ya que buscan la transmisión de un mensaje de consumo de algún producto (Martínez et al., 2023).

Enfermedades asociadas a una mala alimentación en la adolescencia

Las enfermedades o alteraciones en el estado nutricional son aquellos trastornos que afectan el estado nutricional en los adolescentes causando muchos condicionantes que afectan su rendimiento escolar (Díaz, 2021).

a) En riesgo

Se asigna este código al niño o niña que presenta algún riesgo de desnutrición. Se refiere a quienes sin llegar a estar desnutridos no han subido de peso lo suficiente, comparado con el control anterior (según normas del Ministerio de Salud o diagnóstico del médico) o a aquellos que presentaron algún grado de desnutrición 34 en alguno de los tres controles previos al último registrado, aunque ya se haya recuperado. Por otro lado, también se asigna a las personas que están en riesgo de llegar a un sobrepeso próximo a ese factor (Osorio, 2022)

b) Desnutrición

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas. Es un estado patológico inespecífico potencialmente reversible, que se origina como resultado de un deficiente aporte calórico al organismo, el mismo es acompañado por manifestaciones clínicas diversas de acuerdo a factores ecológicos o individuales (Osorio, 2022).

c) Obesidad

La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada

en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad (Osorio, 2022).

d) Sobrepeso

El sobrepeso es una condición común, especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios. Un cuerpo sano requiere una cantidad mínima de grasa para el buen funcionamiento de los sistemas hormonales, reproductivo e inmunológico, como el aislamiento térmico, como la absorción de choque para las zonas sensibles, y la energía para uso futuro. Pero la acumulación de grasa de almacenamiento en exceso puede afectar el movimiento y la flexibilidad, y puede alterar la apariencia del cuerpo (Osorio, 2022).

Índice de masa corporal

Medidas antropométricas para valorar IMC.

Se calcula según expresión matemática:

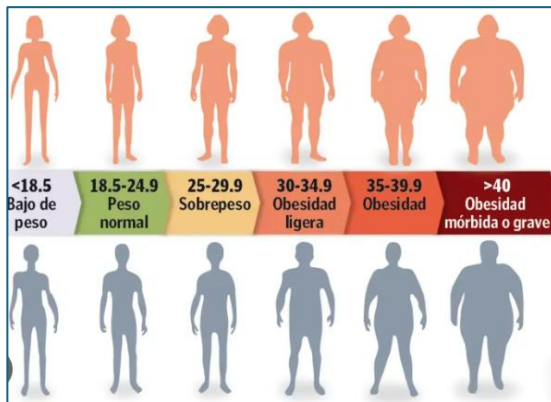
$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{estatura}^2}$$

Y las unidades de medida en el sistema

MKS son: kg/m^2

El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo.

Figura 1 *Valores del IMC*

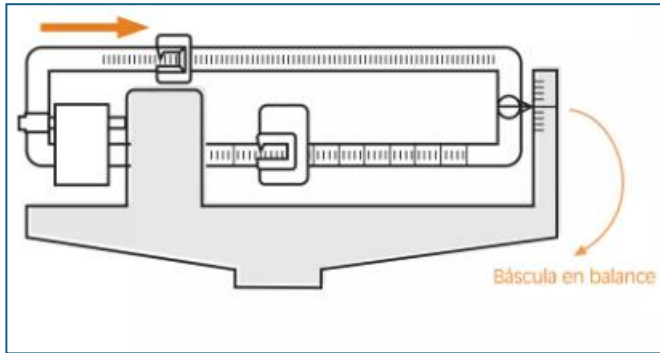


Fuente: Universidad de Navarra, 2024

Peso

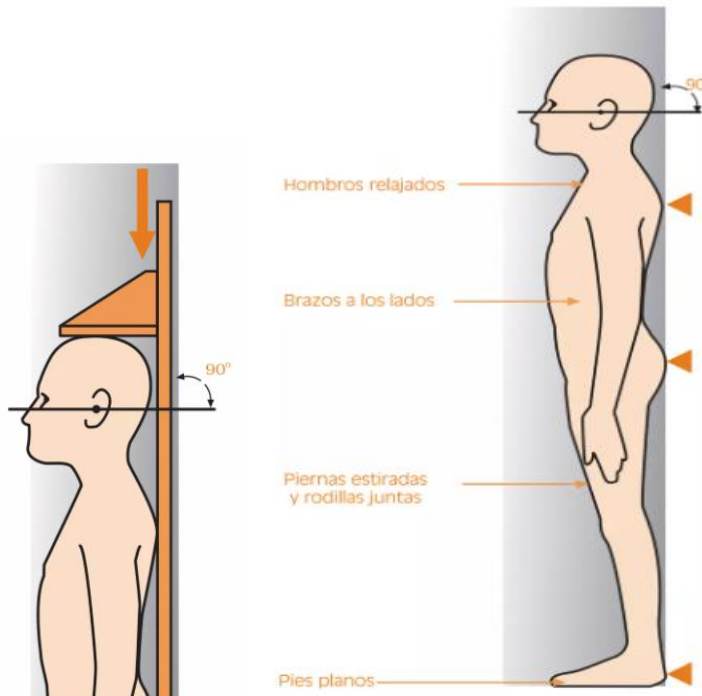
El peso corporal es un indicador complejo del desarrollo humano que va más allá de una simple medición, ya que su correcta interpretación requiere considerar un conjunto de factores interrelacionados. La edad y la estatura proporcionan un contexto temporal y proporcional esencial, ayudando a contextualizar el peso en función del crecimiento y desarrollo. Además, la configuración corporal y las proporciones de tejidos, como la grasa, el músculo y el hueso, revelan detalles importantes sobre la composición y salud del individuo. El peso al nacer establece un punto de referencia inicial crucial que permite evaluar el crecimiento y el desarrollo desde el comienzo. Asimismo, la constitución física de los progenitores ofrece información sobre las tendencias genéticas que pueden influir en el desarrollo del peso y la salud. Para medir el peso de manera precisa, se utiliza una balanza, preferiblemente de contrapeso, que asegura la exactitud en la medición y facilita el seguimiento adecuado de los cambios en el peso corporal a lo largo del tiempo (Dr. kapit Ryle 2020).

Figura 2 *Báscula*



Fuente: Ministerio de Salud Pública, 2022

Figura 3 *Báscula*



Fuente: (Ministerio de Salud Pública, 2022).

Figura 4 *Peso*



Fuente: Ministerio de Salud Pública, 2022

Talla

En adolescentes, la talla es un indicador clave del crecimiento que refleja cómo se está desarrollando el cuerpo durante una etapa crítica de la vida. La medición de la talla proporciona información sobre el desarrollo físico en relación con la edad, el sexo y las normas de crecimiento específicas para esta etapa. A medida que los adolescentes atraviesan la pubertad, experimentan un crecimiento acelerado, conocido como el "estirón", que puede llevar a un aumento significativo en la estatura en un período relativamente corto. Esta fase de crecimiento está influenciada por factores genéticos heredados de los progenitores, así como por aspectos nutricionales y hormonales que afectan el ritmo y la magnitud del desarrollo. El seguimiento regular de la talla permite identificar patrones normales de crecimiento o posibles desviaciones que podrían indicar problemas de salud o necesidades de intervención. Equipos como el tallímetro se utilizan para asegurar mediciones precisas y consistentes, facilitando así la evaluación del desarrollo físico y el ajuste de estrategias para promover un crecimiento saludable durante la adolescencia.

Estrategias para una alimentación saludable en la adolescencia

a) Selección de comida saludable: Primero, ayuda a los adolescentes a elegir alimentos que sean buenos para su cuerpo, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. De esta manera, podrán reducir la ingesta de alimentos muy procesados, con mucho azúcar o grasa. Optar por opciones más naturales y nutritivas es fundamental para su salud.

B) Capacitación sobre alimentación saludable: Además, ofrece a los adolescentes información clara sobre qué es una dieta equilibrada y por qué es importante. Así, podrán entender los diferentes tipos de nutrientes que necesita su cuerpo, aprender a leer las etiquetas de los alimentos y hacer elecciones saludables en su vida cotidiana.

C) Talleres de alimentación saludable: También, organiza actividades prácticas donde los adolescentes puedan aprender a cocinar comidas saludables y planificar sus menús. Esto les permitirá conocer técnicas sencillas para preparar alimentos que les gusten y sean beneficiosos para su salud.

D) Guía de alimentación: Finalmente, proporciona una guía sencilla que les muestre cómo armar un plato equilibrado, qué porciones deben comer y cómo mantener variedad en su dieta. Asegúrate de que la guía sea fácil de seguir y relevante para sus gustos y necesidades, para que puedan aplicarla en su vida diaria.

Beneficios de las guías alimentarias en alimentación de los adolescentes

Están basadas en los requerimientos y recomendaciones de nutrientes y energía de la población, pero es indiscernible que al elaborarle se reconocen los factores antropométricos – culturales, educativos, sociales y económicos que están articulados estrechamente a la educación y a la forma de vida de los individuos (Busdiecker, 2020).

Las guías deben ser fundamentales en la dieta habitual de la población y, por ello, es crucial difundirlas a través de mensajes breves, claros y concretos, que hayan sido previamente validados en la población. En la elaboración de estas guías, se ha tenido en cuenta tradicionalmente los niveles mínimos recomendables para evitar la deficiencia de nutrientes y energía. Sin embargo, es igualmente importante considerar la diversidad de formas de mala nutrición, tanto por déficit como por exceso, para garantizar que las recomendaciones aborden adecuadamente todos los aspectos de una nutrición equilibrada. De esta manera, las guías no solo prevendrán deficiencias, sino que también ayudarán a evitar problemas asociados con el exceso de nutrientes, promoviendo una alimentación más completa y saludable para todos (Gutiérrez, 2023).

CAPITULO II

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1. Diseño metodológico

Para la aplicación del proyecto de investigación, se optó por una investigación no experimental, dado que no se realiza una manipulación a largo plazo de las variables. En este tipo de estudio, se recopila y analiza información y datos importantes para determinar la situación real del problema en los adolescentes. Asimismo, se trata de un estudio transversal centrado en la temporalidad, ya que se desarrolló en el periodo de abril a agosto de 2024. Además, el enfoque descriptivo se utiliza para redactar información basada en el tema y los datos encontrados durante el estudio. Para asegurar una mayor confiabilidad, el estudio se fundamenta en fuentes y referentes bibliográficos de los últimos cinco años, garantizando así que la información y los resultados sean actuales y relevantes.

2.2. Enfoque de investigación

El enfoque del proyecto es mixto, ya que combina elementos cuantitativos y cualitativos. La parte cuantitativa se centra en la valoración del Índice de Masa Corporal (IMC) y en el análisis de los datos obtenidos a través del instrumento de recopilación de datos. Por otro lado, la parte cualitativa se enfoca en la elaboración y el desarrollo de una guía de nutrición, proporcionando un abordaje integral y detallado del tema. Esta combinación permite una comprensión más completa del problema, al integrar el análisis numérico con una perspectiva cualitativa sobre la nutrición.

2.3. Cuestionario o Instrumentos Utilizados

La encuesta nutricional diseñada para evaluar el Factores que influyen en el estado nutricional en estudiantes universitarios tiene múltiples propósitos que son fundamentales para la promoción de hábitos alimentarios saludables. En primer lugar, esta herramienta

permite una evaluación detallada de los factores. Alimentarios lo que facilita la comprensión de las elecciones alimentarias de los jóvenes y los factores que influyen en estas decisiones (Márquez Sandoval & Sandoval, 2024).

El instrumento utilizado para la investigación consta de 16 ítems, diseñados para evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la nutrición y los hábitos alimenticios de los participantes. Este cuestionario fue rigurosamente validado por un panel de expertos, que incluye nutricionistas, doctores en ciencias de la salud y profesionales especializados en dietética, con el fin de asegurar que cada ítem refleje adecuadamente tanto los constructos teóricos como la realidad práctica del campo de la nutrición. La validez del instrumento se confirmó mediante pruebas piloto y análisis estadísticos, los cuales garantizaron no solo su fiabilidad, sino también su capacidad para medir lo que se propone evaluar. Además, para la recolección de datos, se utilizó una escala de valoración Likert de 5 puntos, que va desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". Esta escala permite captar la intensidad de las percepciones y actitudes de los encuestados de manera detallada, facilitando así un análisis cuantitativo preciso y la identificación de patrones significativos en los datos obtenidos. De esta manera, el instrumento no solo proporciona información relevante, sino que también permite una evaluación exhaustiva y fiable de los aspectos investigados.

2.4. Población

Adolescentes que asisten a los diferentes cursos permanentes que ofrece el gobierno autónomo descentralizado municipal intercultural del cantón Saquisilí se toman como población a 70 adolescentes.

2.5. Muestreo

Se tomó una muestra por conveniencia, por lo que se toma en cuenta a los 30 adolescentes que asisten a la escuela de futbol del gobierno autónomo descentralizado municipal intercultural del Cantón Saquisilí

Criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión: adolescentes de 12 a 18 años, de ambos sexos. que asistan de forma diaria a la escuela de futbol del gobierno autónomo descentralizado municipal intercultural del cantón Saquisilí.

Exclusión: adolescentes que participan en actividades que no se relacionan con la escuela de futbol, niños menores de 12 años, que asisten a la escuela de futbol.

2.6. Recursos

a) Humanos

- Investigador
- Adolescentes
- Autoridades

b) Materiales

- Tallímetro
- Bascula
- Impresiones

- Esferos

c) Bibliográficos

- Libros
- Artículos
- Revisiones sistemáticas
- Tesis
- Informes técnicos

CAPITULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

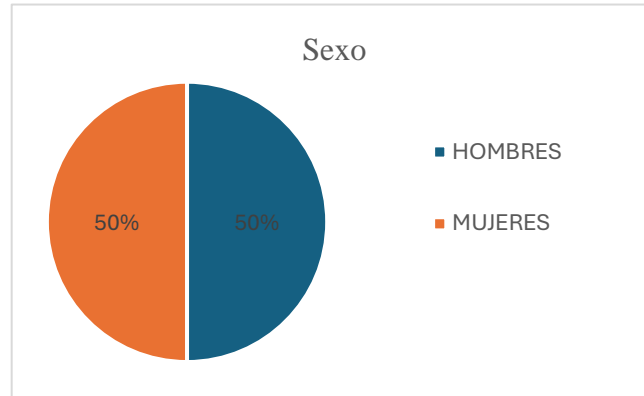
3.1. Tabulación e interpretación de encuestas.

A) Análisis del IMC.

Participantes	Peso	Talla	IMC
Adolescente 1	65 kg	1,67	23,31
Adolescente 2	60 kg	1,64	22,31
Adolescente 3	60 kg	1,65	22,04
Adolescente 4	50 kg	1,64	18,59
Adolescente 5	60 kg	1,68	21,26
Adolescente 6	69 kg	1,65	25,34
Adolescente 7	64 kg	1,63	24,09
Adolescente 8	56 kg	1,67	20,08
Adolescente 9	45 kg	1,56	18,49
Adolescente10	63 kg	1,68	22,32
Adolescente11	47 kg	1,63	17,69
Adolescente12	45 kg	1,36	24,33
Adolescente13	40 kg	1,40	20,41
Adolescente14	30 kg	1,23	19,83
Adolescente15	50 kg	1,63	18,82
Adolescente16	40 kg	1,30	23,67
Adolescente17	40 kg	1,33	22,61
Adolescente18	53 kg	1,46	24,86
Adolescente19	52 kg	1,30	30,77
Adolescente20	59 kg	1,72	19,94
Adolescente21	43 kg	1,38	22,58
Adolescente22	43 kg	1,38	22,58
Adolescente23	62 kg	1,66	22,50
Adolescente24	55 kg	1,70	19,03
Adolescente25	42 kg	1,56	17,26
Adolescente26	55 kg	1,65	20,20
Adolescente27	60 kg	1,67	21,51
Adolescente28	48 kg	1,63	18,07
Adolescente29	69 kg	1,65	25,34
Adolescente30	70 kg	1,64	26,03

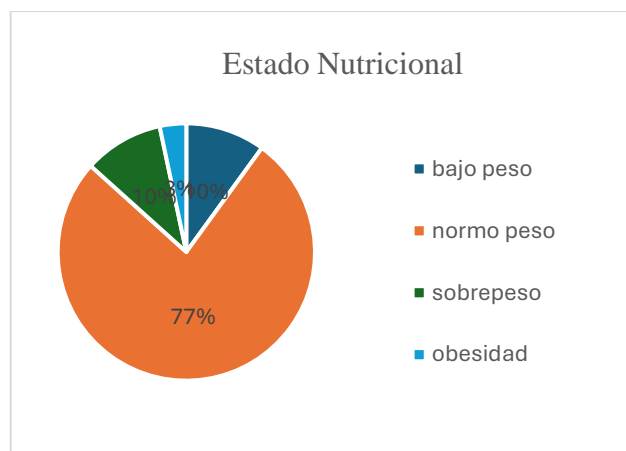
B) Resultados de las encuestas.

Figura 5 *Adolescentes por Sexo*



Análisis: En la encuesta aplicada a 30 Adolescentes bajo el parámetro de qué factor alimentario se determinó, tenemos una cantidad del 50% de Hombres y el 50% de Mujeres.

Figura 6 *Estado nutricional*



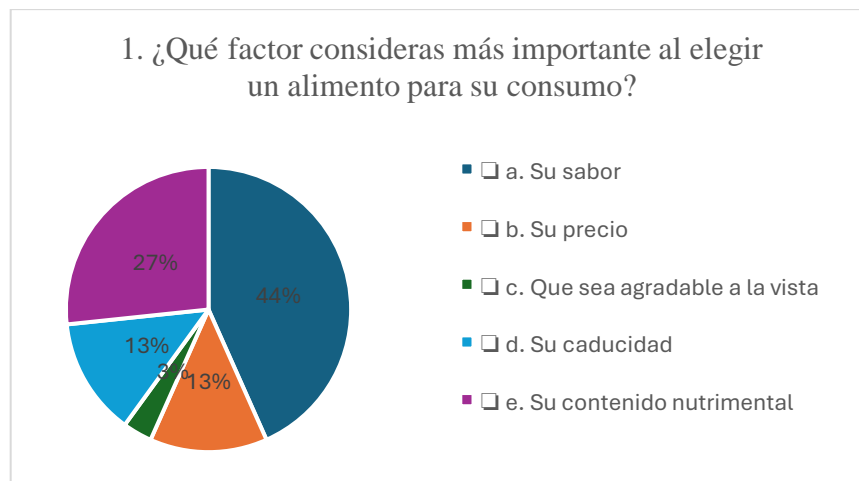
Análisis: La mayoría de la población evaluada tiene problemas de peso. El 77% está en situación de obesidad, lo que significa que tienen un peso muy superior al saludable. Un 10% tiene sobrepeso, también por encima del peso normal. Solo el 10% de las personas

tiene un peso adecuado, mientras que un 3% está por debajo del peso recomendado. Estos números resaltan la urgencia de enfrentar la crisis de salud pública relacionada con el sobrepeso y la obesidad.

B) Resultados de las encuestas.

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

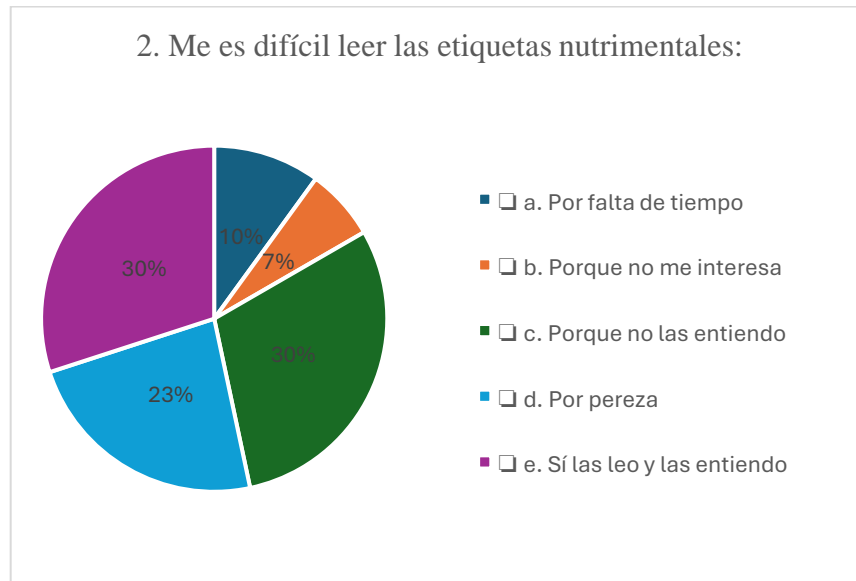
Figura 7 ¿Que factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?



Análisis: El factor económico es el más importante al elegir alimentos, con un 44% de preferencias. El sabor sigue con un 27%, mientras que la apariencia visual tiene un 13%. La fecha de caducidad es la menos priorizada, con solo un 3% de importancia para los consumidores.

2. Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales.

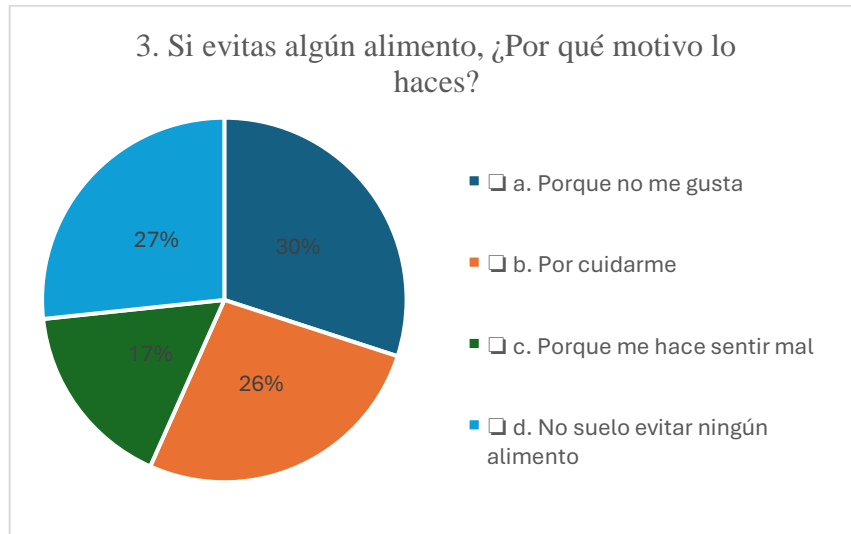
Figura 8 *Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales.*



Análisis: La mayoría de los encuestados (30%) tiene dificultades para entender las etiquetas nutricionales, y otro 30% no las lee por pereza. Solo el 23% afirma leer y comprender las etiquetas. La falta de tiempo y el desinterés son mencionados por un 10% y un 7%, respectivamente. Esto indica la necesidad de simplificar las etiquetas y educar a los consumidores para promover hábitos alimentarios más saludables.

3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

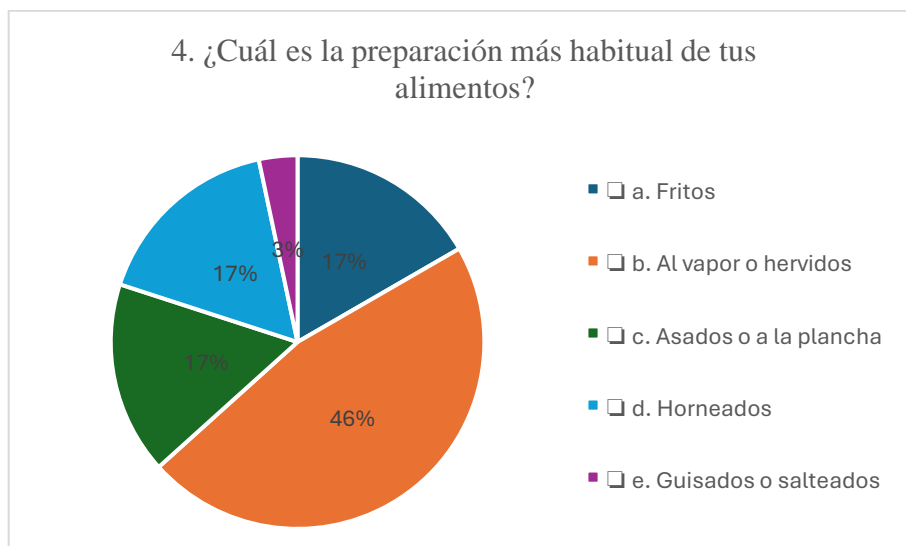
Figura 9 *Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?*



Análisis: La gráfica revela que el principal motivo por el que los adolescentes evitan ciertos alimentos es el deseo de cuidar su salud (30%), seguido por la preferencia personal (27%) y problemas digestivos (26%). Un 17% no evita ningún alimento, lo que sugiere diversidad en sus hábitos alimentarios.

4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

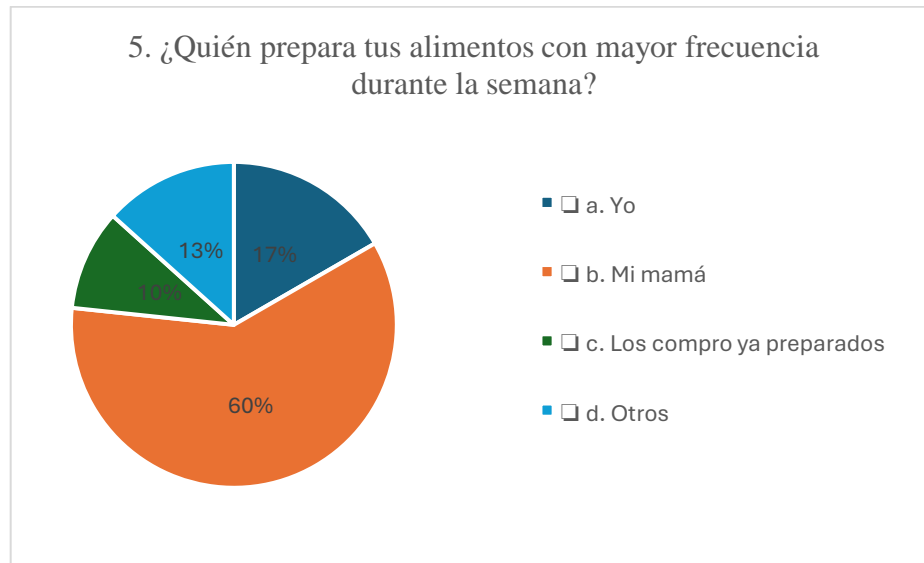
Figura 10 ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?



Análisis: La mayoría de los adolescentes (46%) prefieren saltar sus alimentos, lo que indica un gusto por sabores intensos. El 17% opta por freír, mientras que otro 17% elige cocinar al vapor o hervir, mostrando interés en métodos más saludables. Asar o cocinar a la plancha también es preferido por un 17%, y hornear es la opción menos popular, con solo un 3%.

5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

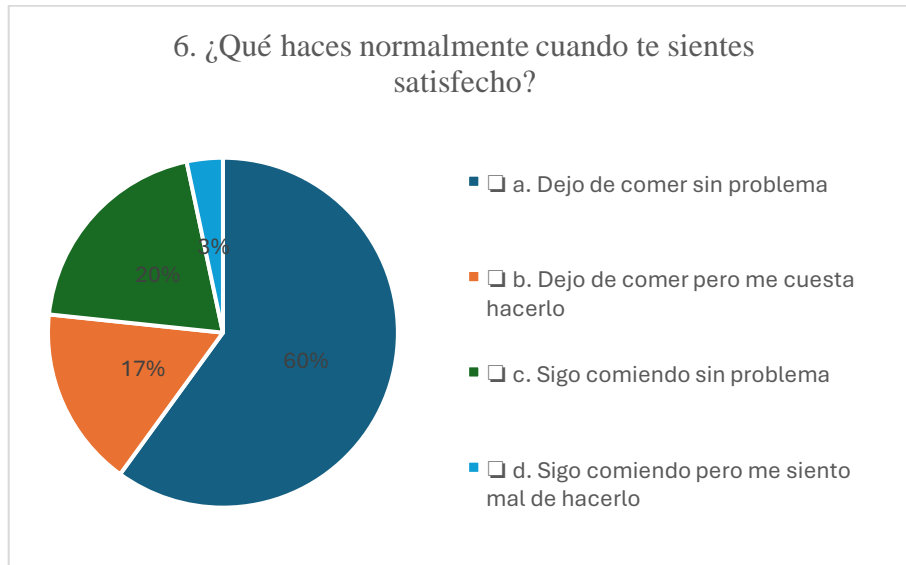
Figura 11 ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?



Análisis: La mayoría de las personas encuestadas (60%) compran alimentos ya preparados, como comidas rápidas o congeladas. Un 17% depende de sus madres para que les cocinen, lo que muestra que aún hay quienes prefieren esa opción. Solo un 13% se prepara sus propios alimentos, lo que indica cierta independencia en la cocina. Un 10% eligió diferentes formas en que las personas preparan sus comidas.

6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?

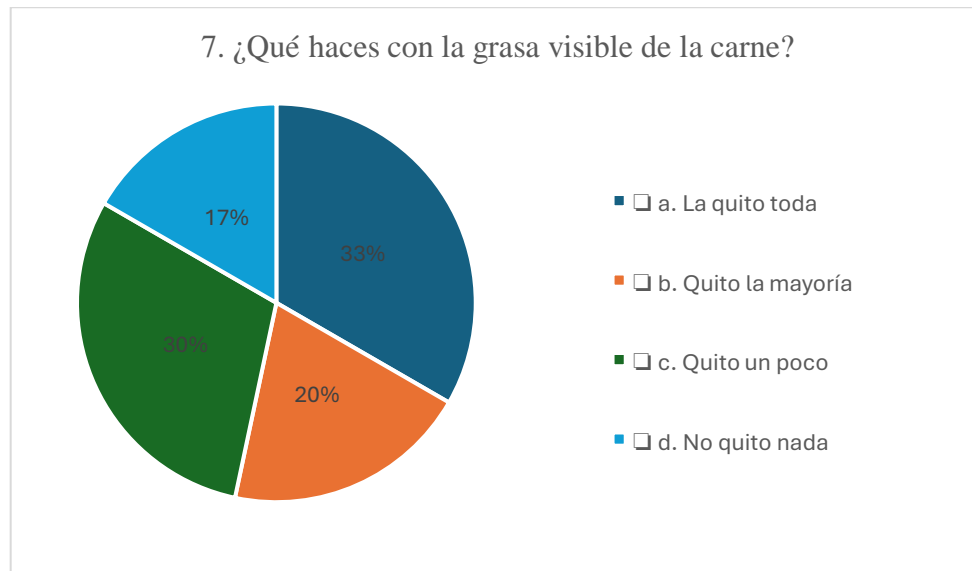
Figura 12 ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?



Análisis: La mayoría de adolescentes come más de lo necesario, un 20% tiene dificultades para parar de comer cuando está lleno, un 17% es consciente de sus señales de hambre y saciedad, y solo un 3% se siente mal por comer en exceso.

7. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

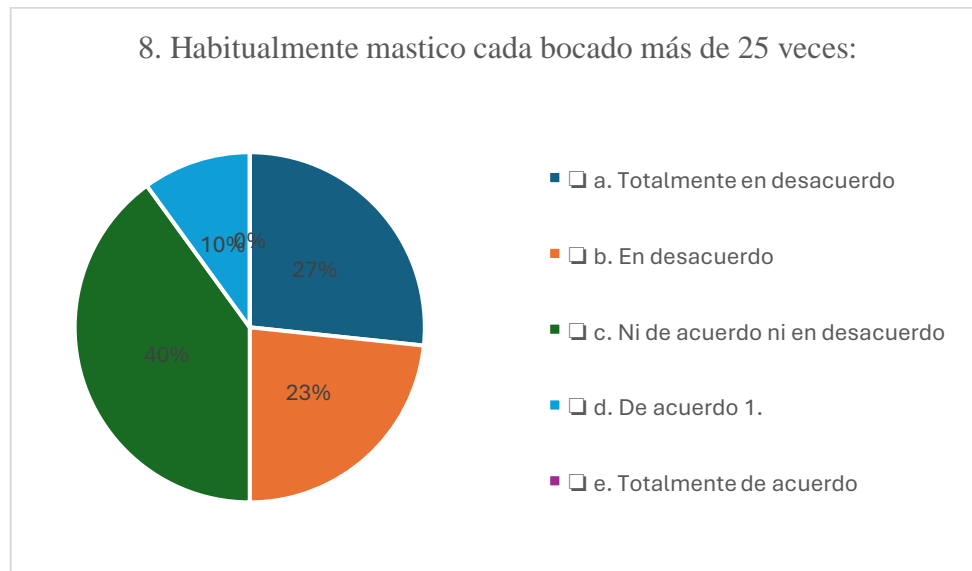
Figura 13 ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?



Análisis: La preferencia para manejar la grasa visible en la carne varía: el 33% la quita en su mayoría, el 30% la reduce un poco, el 20% no la quita, y el 17% la elimina completamente. Esto muestra una variedad de enfoques para equilibrar el sabor y la salud en la alimentación.

8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

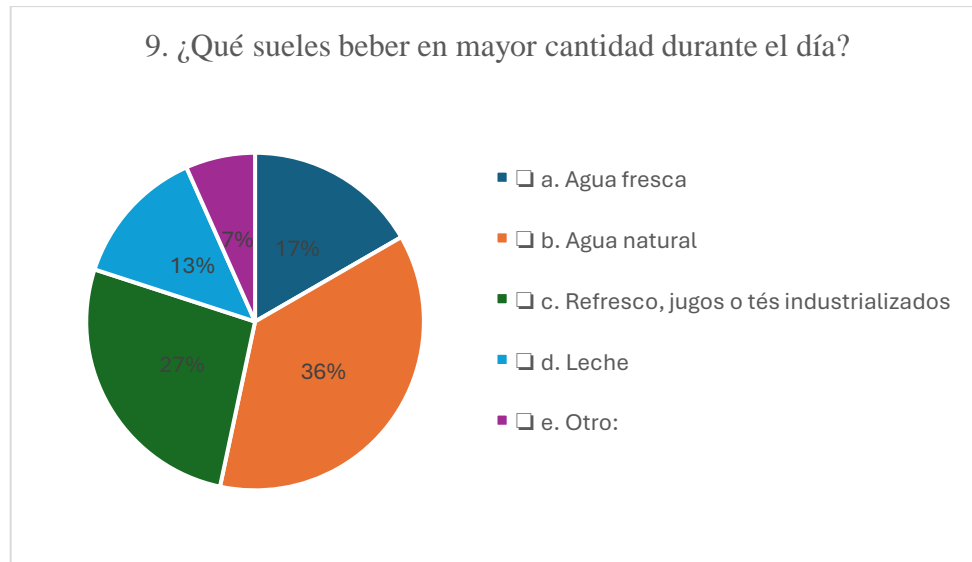
Figura 14 Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:



Análisis: La encuesta muestra que el 40% está en un punto medio, el 27% no mastica tanto, el 23% mastica más de 25 veces, el 10% mastica muy poco y un porcentaje no especificado mastica mucho.

9. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

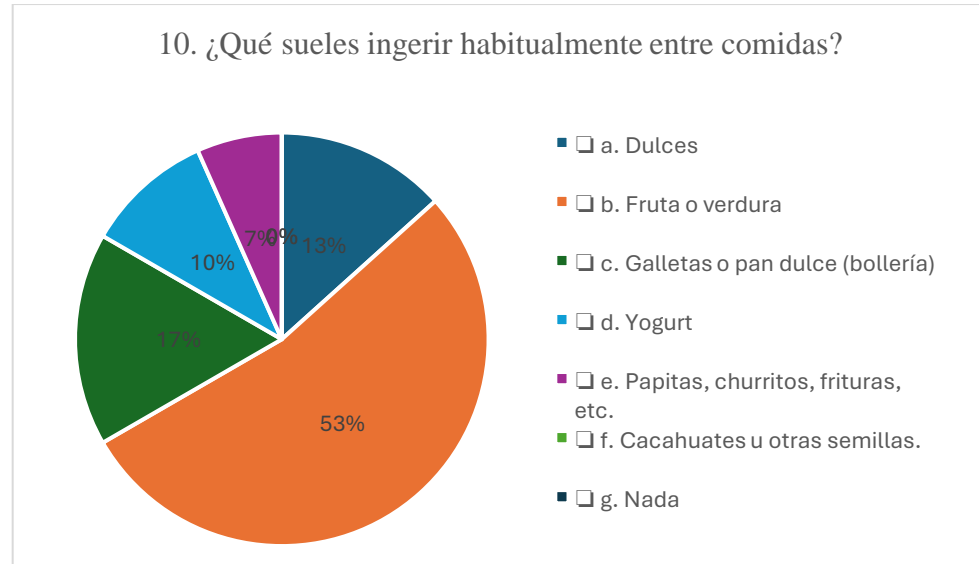
Figura 15 *¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?*



Análisis: La mayoría de personas bebe leche con frecuencia (36%), seguido de cerca por los que consumen refrescos y jugos (27%). Un grupo significativo prefiere el agua natural (17%), mientras que otro grupo elige el agua fresca (13%). Finalmente, un pequeño grupo elige otras bebidas (7%).

10. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

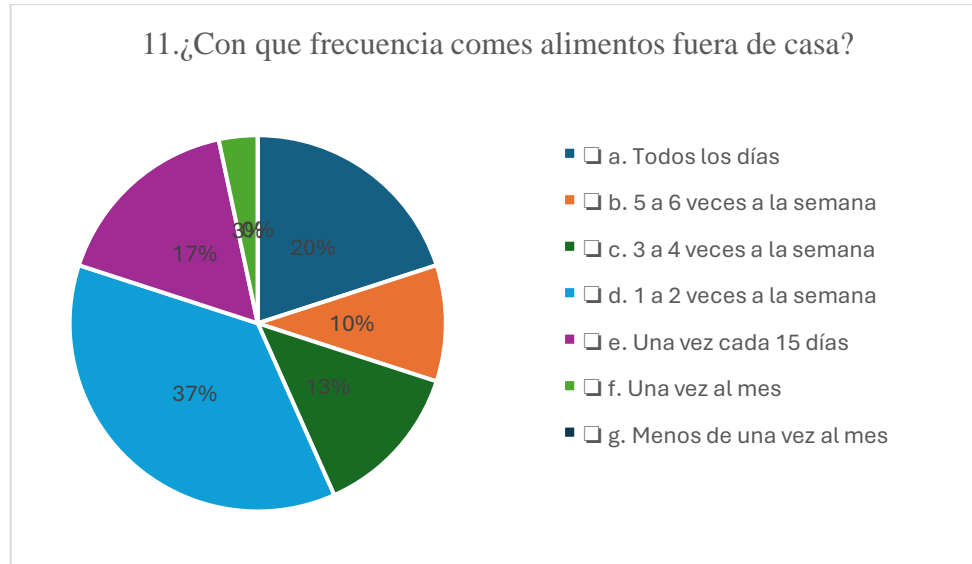
Figura 16 ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?



Análisis: Los adolescentes encuestados prefieren comer yogurt (53%) entre comidas, seguido de galletas o pan dulce (17%), frutas o verduras (10%), dulces (7%) y en menor medida, papas fritas o frituras (3%). Esto muestra que la mayoría opta por opciones más saludables como el yogurt, pero aún hay un porcentaje que prefiere opciones menos saludables como dulces y frituras.

11. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?

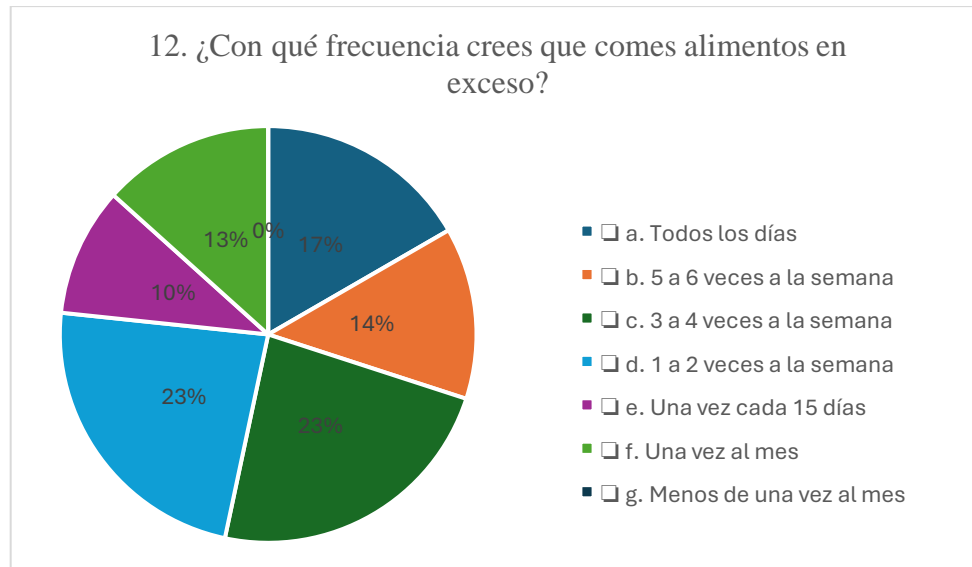
Figura 17 ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?



Análisis: La mayoría come fuera de casa con poca frecuencia (37% cada 15 días o menos), seguido de 20% una o dos veces a la semana, 17% tres o cuatro veces, 13% cinco o seis veces y solo 10% todos los días.

12. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

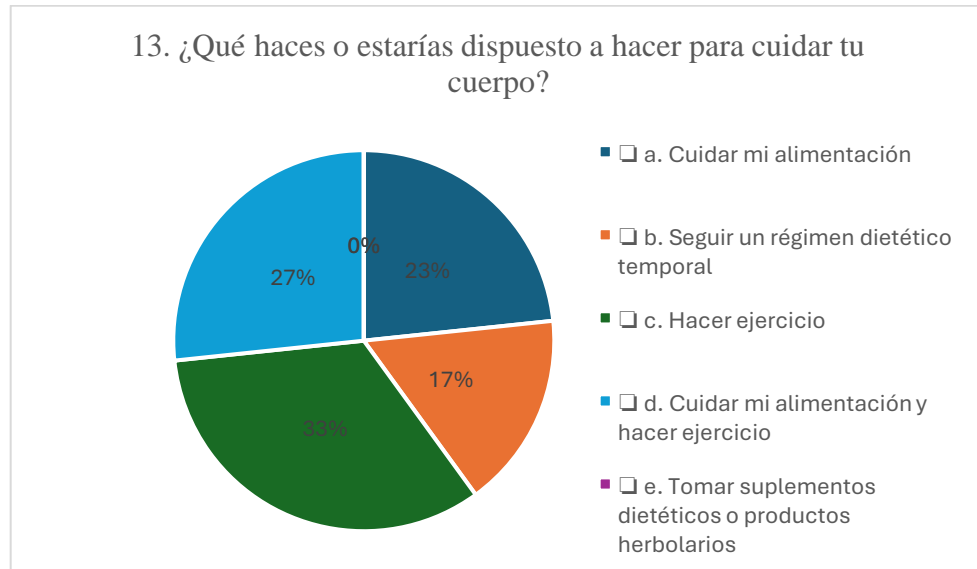
Figura 18 ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?



Análisis: La mayoría de adolescentes come en exceso con frecuencia, siendo el 23% entre 1-2 veces a la semana y otro 23% entre 3-4 veces. Un 17% lo hace casi diariamente (5-6 veces) y solo un 14% lo considera un evento ocasional (menos de 1 vez cada 15 días), mientras que el 10% cree comer en exceso todos los días.

13. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

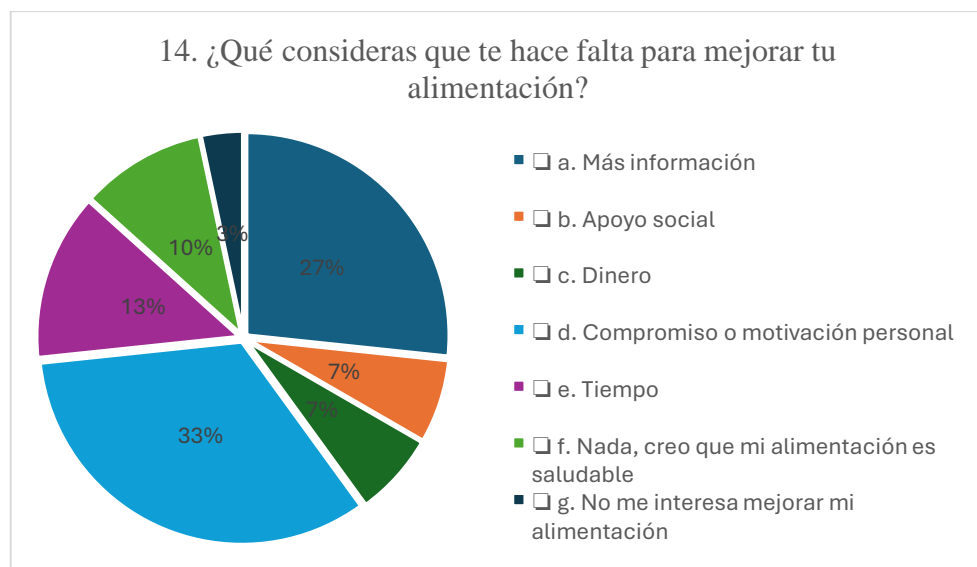
Figura 19 . ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?



Análisis: La mayoría de las personas cree que la mejor manera de cuidar su salud es combinar una buena alimentación con ejercicio (33%). Un grupo significativo se enfoca solo en hacer ejercicio (27%) o en mantener una buena alimentación (23%). Un 17% prefiere seguir dietas temporales, lo que indica que buscan soluciones rápidas.

14. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

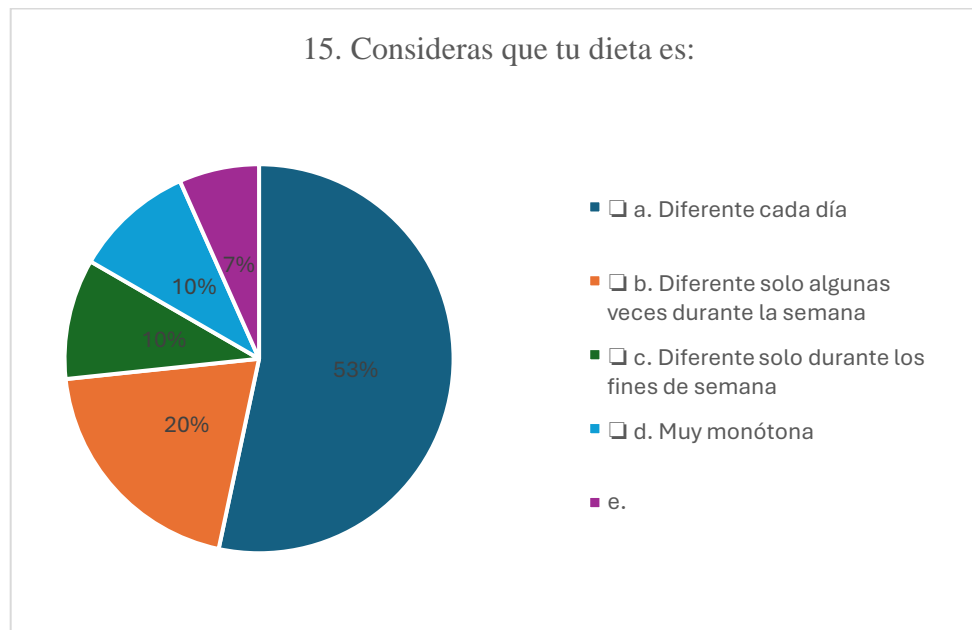
Figura 20 ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?



Análisis: La mayoría de las personas quiere mejorar su alimentación, pero les falta algo. Un 33% necesita más motivación, un 27% quiere aprender más sobre nutrición, un 13% dice que no tiene dinero para alimentos saludables, un 10% necesita apoyo de amigos y familiares, y un 7% dice que no tiene tiempo. En resumen, la gente quiere comer bien, pero necesita ayuda para hacerlo.

15. Consideras que tu dieta es:

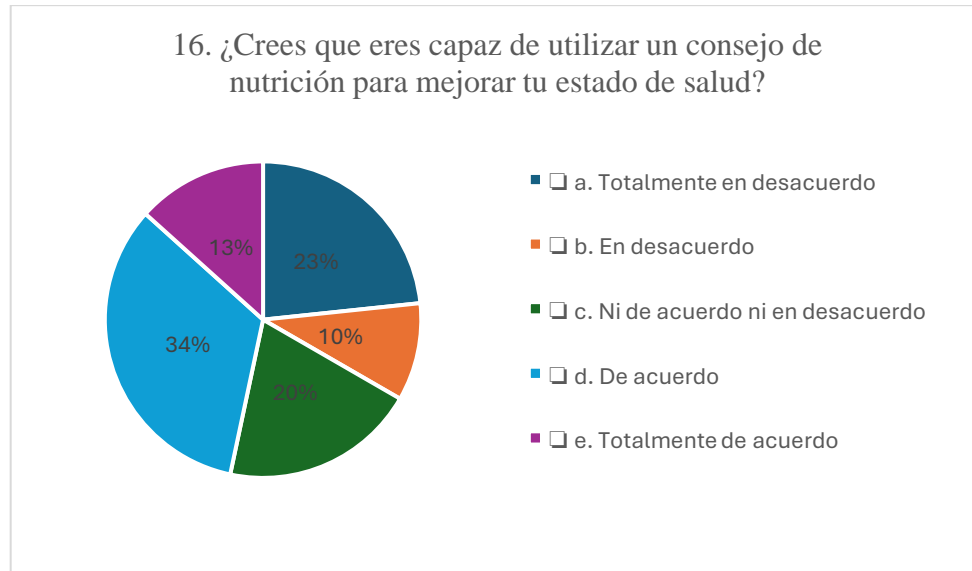
Figura 21 Consideras que tu dieta es:



Análisis: La mayoría de las personas (53%) come lo mismo casi todos los días, por lo que consideran su dieta muy monótona. Un 20% varía un poco durante la semana, un 10% solo los fines de semana y otro 10% cambia cada día. Solo un 7% varía su dieta algunas veces a la semana, lo que sugiere que la mayoría busca más variedad en su alimentación.

16. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

Figura 22 ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?



Análisis: La mayoría de adolescentes (34%) duda de su capacidad para aplicar consejos nutricionales, mientras que un 20% confía en sí mismo. Un 23% no cree poder hacerlo y solo un 10% está totalmente seguro, lo que muestra incertidumbre y falta de confianza en mejorar sus hábitos alimenticios.

CAPUTILO IV

4.1. Discusión de resultados

Con respecto al cuestionario de ENHASA en la escuela de futbol del cantón Saquisilí es permitente recalcar de las puntuaciones obtenidas demostraron que están con un peso normal de toda la población que respondieron el cuestionario.

El estado nutricional de los adolescentes que asisten a la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Intercultural del Cantón Saquisilí es un aspecto crítico que afecta tanto su rendimiento deportivo como su desarrollo general. Durante el período de abril a julio de 2024, se identificaron diversos factores alimentarios que tienen un impacto significativo en su estado nutricional, lo que es fundamental para entender tanto las fortalezas como las debilidades en las prácticas alimentarias de estos jóvenes.

En primer lugar, se observó que la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables juegan un papel esencial. Los adolescentes que provienen de hogares con acceso limitado a frutas, verduras y proteínas de alta calidad tienden a mostrar un mayor riesgo de desnutrición o malnutrición por exceso. Esto se alinea con los hallazgos de López (2023), quien en su estudio en la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa identificó que la frecuencia de malnutrición por exceso, como el sobrepeso y la obesidad, estaba relacionada directamente con la falta de acceso a alimentos saludables y un mayor consumo de productos ultra procesados.

Además, la educación y el conocimiento sobre nutrición también emergieron como factores influyentes. En el caso de los adolescentes de Saquisilí, aquellos con un mayor nivel de conocimiento sobre la importancia de una dieta balanceada mostraron mejores resultados en términos de IMC y fenotipos nutricionales. Este hallazgo concuerda con las conclusiones de Paz (2019), quien subrayó la importancia de establecer buenas prácticas alimentarias desde temprana edad para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. La falta de educación nutricional adecuada puede llevar a elecciones alimentarias inadecuadas, que en el contexto deportivo pueden resultar en un bajo rendimiento y mayor riesgo de lesiones.

Otro factor importante es el ambiente socioeconómico de los adolescentes. En el estudio realizado en Saquisilí, se encontró que aquellos provenientes de familias con menores ingresos económicos mostraron una mayor prevalencia de malnutrición por exceso. Esto coincide con las observaciones de Paredes (2020), quien en su investigación destacó cómo los factores socioeconómicos influyen directamente en la calidad de la dieta y, por ende, en el estado nutricional de los adolescentes. Los jóvenes que pertenecen a familias con limitaciones económicas tienden a consumir alimentos más baratos y menos nutritivos, lo que impacta negativamente en su salud.

En comparación con otros estudios, como el de Francisco Maza (2020), se observa una tendencia similar en la influencia de los hábitos alimentarios sobre el estado nutricional. Maza destacó que los adolescentes que participan en actividades deportivas intensivas requieren un aporte calórico y de nutrientes adecuado para soportar la carga física. Sin embargo, en Saquisilí, se evidenció que muchos adolescentes no están cumpliendo con estas necesidades debido a una dieta desequilibrada, lo que podría comprometer su rendimiento en la escuela de fútbol.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones del estudio

Según las mediciones antropométricas realizadas en adolescentes, que incluyeron el registro del peso y la talla, se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) para evaluar su estado nutricional. Los resultados indican que el 10% de los adolescentes presenta bajo peso, el 77% se encuentra dentro de los rangos de peso normal, el 10% tiene sobrepeso y el 3% padece obesidad. Al analizar los resultados por sexo, se observa que las mujeres presentan un mayor porcentaje de bajo peso, mientras que el sobrepeso es más prevalente entre los hombres. De acuerdo a la encuesta aplicada se puede mostrar que la obesidad, se identificó que solo una mujer evaluada presenta obesidad tipo 1.

Estos datos reflejan una variabilidad en el estado nutricional de los adolescentes, influenciada por factores biológicos y de género. De acuerdo a los resultados obtenidos mediante la encuesta aplicada la presencia de bajo peso, especialmente en las mujeres, y el predominio del sobrepeso en los hombres subrayan la necesidad de implementar enfoques personalizados en la promoción de una nutrición equilibrada y saludable. Estos resultados no solo ofrecen una perspectiva estadística del estado nutricional, sino que también invitan a considerar las implicaciones de estos hallazgos en la salud física y emocional de los jóvenes, destacando la importancia de un enfoque integral que aborde tanto las necesidades fisiológicas como el bienestar general de esta población.

La encuesta revela que el estado nutricional de los adolescentes está influenciado por factores como sus preferencias alimentarias y la educación recibida. Los jóvenes tienden a elegir alimentos basados en el sabor, a menudo ignorando la calidad nutricional, y muestran una falta de hábito en la lectura de etiquetas. Prefieren alimentos cocidos al vapor o hervidos, evitan la grasa visible, y, aunque presentan una inclinación positiva

hacia el consumo de agua, frutas y verduras, su dieta carece de consistencia. También se observó una dependencia en las rutinas familiares, ya que las madres suelen encargarse de la preparación de alimentos. A pesar de estar dispuestos a realizar actividad física, los adolescentes reconocen la falta de motivación para mejorar sus hábitos alimentarios. Estos factores destacan la complejidad del estado nutricional de esta población, influenciado tanto por factores personales como familiares.

Una guía alimentaria nutricional es una herramienta fundamental para optimizar el estado nutricional de los adolescentes, ofreciendo recomendaciones claras y basadas en evidencia para mantener una dieta equilibrada y saludable. Esta guía facilita que los adolescentes tomen decisiones informadas respecto a su alimentación, promoviendo un adecuado consumo de nutrientes esenciales y fomentando hábitos que previenen problemas de salud como la obesidad, el bajo peso y las deficiencias nutricionales. Además, esta guía puede ser adaptada a las necesidades específicas de la adolescencia, teniendo en cuenta factores como el crecimiento acelerado, las demandas calóricas y la importancia de la actividad física. Al brindar orientaciones prácticas y accesibles, no solo empodera a los adolescentes para que asuman un papel activo, en su cuidado, sino que también involucra a sus familias y educadores en la creación de un entorno alimentario que promueva el bienestar integral de los jóvenes.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda la implementación de programas de educación nutricional que estén dirigidos no solo a los adolescentes, sino también a sus familias. Estos programas deben enfocarse en promover hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana, reconociendo que las diferencias observadas entre géneros y los distintos estados nutricionales requieren un enfoque personalizado. Es fundamental que estos programas incluyan orientación individualizada, adaptada a las necesidades específicas de cada adolescente, para asegurar que se les brinde el apoyo necesario para alcanzar y mantener un estado nutricional óptimo. Además, es crucial fomentar la actividad física regular como parte de la rutina diaria, lo cual, combinado con un monitoreo continuo del estado nutricional, puede contribuir significativamente a la prevención de problemas como el bajo peso, el sobrepeso y la obesidad.

Una recomendación esencial es planificar una educación nutricional entre los adolescentes, con un enfoque que vaya más allá de los aspectos técnicos de una dieta equilibrada, y que subraye la importancia de considerar la calidad nutricional en sus decisiones alimentarias. Es fundamental diseñar programas educativos que no solo enseñen a los jóvenes a interpretar y comprender las etiquetas nutricionales, sino que también los guíen a apreciar los alimentos que, aunque tal vez no sean sus preferidos en cuanto a sabor, ofrecen un alto valor nutritivo. Además, es importante involucrar a las familias en este proceso educativo, dado que la preparación de los alimentos y las rutinas alimentarias dependen en gran medida de los padres o tutores.

Establecer una rutina alimentaria más consistente y consciente puede ayudar a reducir la variabilidad en la dieta diaria de los adolescentes, promoviendo hábitos más saludables. Asimismo, es crucial fomentar la motivación y el compromiso personal de los adolescentes hacia una alimentación más saludable y una mayor actividad física. Esto

puede lograrse mediante la integración de actividades educativas que sean atractivas y prácticas, ayudando a los jóvenes a internalizar estos hábitos saludables como parte de su vida diaria. Al implementar estas estrategias, no solo se mejorará su estado nutricional, sino que también se fortalecerá su bienestar integral a largo plazo.

Por último, se recomienda la creación e implementación de guías alimentarias nutricionales adaptadas específicamente a las necesidades de los adolescentes. Estas guías deben ser distribuidas y promovidas en escuelas, centros de salud y a través de iniciativas comunitarias, con el objetivo de que lleguen de manera efectiva a esta población. Es esencial que las guías estén diseñadas de forma atractiva y comprensible para los jóvenes, utilizando un lenguaje accesible y visuales claros que faciliten la comprensión de los conceptos clave. Asimismo, se recomienda complementar estas guías con talleres y programas educativos que involucren activamente a los adolescentes, sus familias y educadores. Al hacerlo, se refuerzan los conocimientos adquiridos y se crea un entorno de apoyo que promueve la adopción de hábitos alimentarios saludables y sostenibles a largo plazo. Además, incluir recursos interactivos, como aplicaciones móviles o plataformas en línea, podría aumentar el interés y la participación de los adolescentes, facilitando la integración de estos principios en su vida cotidiana de manera más efectiva. Este enfoque integral contribuirá significativamente a mejorar el estado nutricional y el bienestar general de los jóvenes.

6. Referencias.

Almendra. (2020). *Balance del año 2022 y nuevo Plan Estratégico 2023-2026 de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452023000100001

Bastidas. (2024). *Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú*.
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/560/418>

Calvache. (2019). *Factores que influyen en la composición nutricional*.

Chueca. (2022). *factores de conversión para la especie*.
<https://www.portalveterinaria.com/avicultura/articulos/41791/factores-nutricionales-que-pueden-modificar-y-alterar-la-integridad-de-la-barrera-intestinal.html>

Dr. kapit Ryle. (2020). *Qué son las medidas antropométricas y cómo tomarlas*.
<https://www.kapitalinteligente.es/que-son-las-medidas-antropometricas/>

ENSANUT. (2018). *Salud, Salud Reproductiva y Nutrición*.
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/>

Fernández, G. L. (2019). *Valoración De La Ingesta De Macronutrientes, Actividad Física Y Estado Nutricional De Adultos En Córdoba, Argentina*.
<https://www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD68790.pdf>

Fuente. (2021). *Relación entre la Alimentación Emocional, el Consumo de Alimentos Hiperpalatables Densos en Energía e Indicadores del Estado Nutricio. Una Revisión Sistemática*.

Fuentes. (2021). *Factores alimentarios y nutricionales que optimizan el crecimiento y desarrollo en un gimnasta de alto rendimiento a propósito de un estudio de caso*.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762021000200008

García, W. A. (2019). *Consumo De Alimentos, Estilos De Vida Y Estado Nutricional De Los Pacientes Infectados Con Vih Que Son Atendidos En Un Hospital De Especialidades De La Ciudad De Guayaquil*.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2019/can191f.pdf>

García, W. A. G. (2019). *Patrones alimentarios relacionados al estado nutricional en pacientes con VIH del Hospital Guayaquil*.
<https://recimundo.com/~recimund/index.php/es/article/view/575/783>

Gutiérrez. (2023). El factor económico es el culpable de una mala alimentación. 2023. https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/wp-content/uploads/Pesquisa29_03.pdf

INEC. (2021). *Datos*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Fasciculos_Censales/Fasc_Cantonaes/Pichincha/Fasciculo_Ruminahui.pdf

Isabel R universidad. (2021). *¿Qué factores afectan la salud nutricional de un ser humano?* <https://www.cfireinaisabel.com/noticias/que-factores-afectan-la-salud-nutricional-de-un-ser-humano/>

Luna, & Hernández. (2019). *Estado nutricional y neurodesarrollo*. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n4/169-185>

Madruga, & Pedrón. (2020). *Alimentación del adolescente*. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf

Maza. (2020). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110

Milena. (2023). *Aportes De La Sociología Al Estudio De La Alimentación Familiar*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1909-24742010000200011&script=sci_arttext

Moreno Guillamont. (2021). *Factores Que Afectan A La Alimentación Relacionados Con El Proceso De Envejecimiento*. <https://www.salusplay.com/apuntes/geriatria/tema-1-factores-que-afectan-a-la-alimentacion-relacionados-con-el-proceso-de-envejecimiento>

MSP. (2020a). *Lineamientos para el servicio de atención pre-hospitalaria por posible evento de salud pública de importancia internacional-ESPII*.

MSP. (2020b). *Reglamento medicamentos contienen sustancias sujetas a fiscalización*. MSP.

MSP. (2022). *Proyecto Nutrición En El Ciclo De Vida Desnutrición Cro*. <https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/promo/nutricion/4%20Monitoreo%20de%20crecimiento%20menores%205%20a%20C3%B1os%20Abril-2017.pdf>

OMS. (2020). *Servicios sanitarios de calidad*. Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2022). *Alimentación saludable*. <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

OMS. (2023). *La adolescencia*.

OPS. (2023). *Nutrición*. <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

Paredes. (2018). *Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral*.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182018000300119&script=sci_arttext&tlng=en

Pozo. (2014). *Factores Nutricionales Y Su Influencia En El Bajo Rendimiento académico De Los Adolescentes. Unidad Educativa Palmar. Santa Elena. 2013-2014*.

<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1685/1/Pozo%20Liriano%20Lastenia-Vill%c3%b3n%20Gonzalez%20Katherine.pdf>



PSI. (2022). *programa de salud infantil*.
https://www.aepap.org/sites/default/files/curvas_oms.pdf

Sotillo C., & Renata L. (1998). *Evaluación Antropométrica Nutricional De Adultos De Una Comunidad De Damnificados*.

7. Anexos

ANEXO 1: Encuesta Realizada.

Imagen 1: Encuestas realizadas a los alumnos.



Estudia Diferente.!

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA


FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN EL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL INTERCULTURAL DEL CANTÓN SAQUISILÍ DURANTE EL PERÍODO DE ABRIL A AGOSTO DE 2024.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: *Samyth Sharon Zaca*
 FECHA DE APLICACION: *10-07-2024*
 EDAD: *14*
 SEXO: HOMBRE MUJER
 DATOS ANTROPOMETRICOS:
 PESO: *55kg*
 TALLA: *170*
 IMC:
 CIRCUNFERENCIA DE LA CADERA: *89cm*
 CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA: *65cm*
 INDICE CINTURA/CADERA:

- ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?
 - a. Su sabor
 - b. Su precio
 - c. Que sea agradable a la vista
 - d. Su caducidad
 - e. Su contenido nutrimental
- Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:
 - a. Por falta de tiempo
 - b. Porque no me interesa
 - c. Porque no las entiendo
 - d. Por pereza
 - e. Si las leo y las entiendo
- Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?
 - a. Porque no me gusta
 - b. Por cuidarme
 - c. Porque me hace sentir mal
 - d. No suelo evitar ningún alimento
- ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?
 - a. Fritos
 - b. Al vapor o hervidos.
 - c. Asados o a la plancha
 - d. Horneados
 - e. Guisados o salteados
- ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?
 - a. Yo
 - b. Mi mamá
 - c. Los compro ya preparados
 - d. Otros
- ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?
 - a. Dejo de comer sin problema
 - b. Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
 - c. Sigo comiendo sin problema
 - d. Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo
- ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

(03) 2424202 / 0996889226

Con la mejor Infraestructura
Tecnológica de SUR AMÉRICA



ANEXO 2: Encuesta Realizada.

ISTE TECNOLÓGICO SUPERIOR UNIVERSITARIO **ESPAÑA** *Estudia Diferente..!*
Resol. CES: RPC-SO-24-No.51B-2020

a. La quito toda
 b. Quito la mayoría
 c. Quito un poco
 d. No quito nada

8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:
 a. Totalmente en desacuerdo
 b. En desacuerdo
 c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 d. De acuerdo 1. e. Totalmente de acuerdo

9. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?
 a. Agua fresca
 b. Agua natural
 c. Refresco, jugos o té industrializados
 d. Leche
 e. Otro:

10. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?
 a. Dulces
 b. Fruta o verdura
 c. Galletas o pan dulce (bollería)
 d. Yogurt
 e. Papitas, churritos, frituras, etc.
 f. Cacahuates u otras semillas.
 g. Nada

11. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?
 a. Todos los días
 b. 5 a 6 veces a la semana
 c. 3 a 4 veces a la semana
 d. 1 a 2 veces a la semana
 e. Una vez cada 15 días
 f. Una vez al mes
 g. Menos de una vez al mes

12. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?
 a. Todos los días
 b. 5 a 6 veces a la semana
 c. 3 a 4 veces a la semana
 d. 1 a 2 veces a la semana
 e. Una vez cada 15 días
 f. Una vez al mes
 g. Menos de una vez al mes

13. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?
 a. Cuidar mi alimentación
 b. Seguir un régimen dietético temporal
 c. Hacer ejercicio
 d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
 e. Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
 f. Nada

14. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?
 a. Más información

(03) 2424202 / 0996889226 Con la mejor Infraestructura Tecnológica de SUR AMERICA

ANEXO 3: Encuesta Realizada.

ISTE TECNOLÓGICO SUPERIOR UNIVERSITARIO ESPAÑA *Estudia Diferente..!*
Resol. CES-RFPC-SO-24 No.518-2020

b. Apoyo social
 c. Dinero
 d. Compromiso o motivación personal
 e. Tiempo
 f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
 g. No me interesa mejorar mi alimentación

15. Consideras que tu dieta es:
 a. Diferente cada día
 b. Diferente solo algunas veces durante la semana
 c. Diferente solo durante los fines de semana
 d. Muy monótona

16. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?
 a. Totalmente en desacuerdo
 b. En desacuerdo
 c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 d. De acuerdo
 e. Totalmente de acuerdo

(03) 2424202 / 0996889226

Con la mejor Infraestructura
Tecnológica de SUR AMERICA

Doble: 19-61 entre Cañillo y Quito/ Edificio Stabolato de Chobanos de Tungurahua, planda baja. f isteambato i iste_ecuador www.iste.edu.ec informacion@iste.edu.ec

Anexo 4: Explicando A Los Adolescentes Como Realizar La Encuesta.

Imagen 2 fotografías de campo, indicación de encuesta.

Fuente: Elaborado Por Jorge Luis Gallardo Oña (2024).



ANEXO 5: Participan De La Actividad Los Adolescentes.

Imagen 3 : *fotografías de campo, indicación de encuesta.*

Fuente: Elaborado Por Jorge Luis Gallardo Oña (2024).



ANEXO 6: Participan De La Actividad Los Adolescentes.

Imagen 4: fotografías de campo, indicación de encuesta.

Fuente: Elaborado Por Jorge Luis Gallardo Oña (2024).



ANEXO 7: Realización De Peso Y Talla.

Imagen 5: fotografías de campo, talla.

Fuente: Elaborado Por Jorge Luis Gallardo Oña (2024).



ANEXO 8: Tomando La Talla.

Imagen 6: *fotografías de campo, talla.*

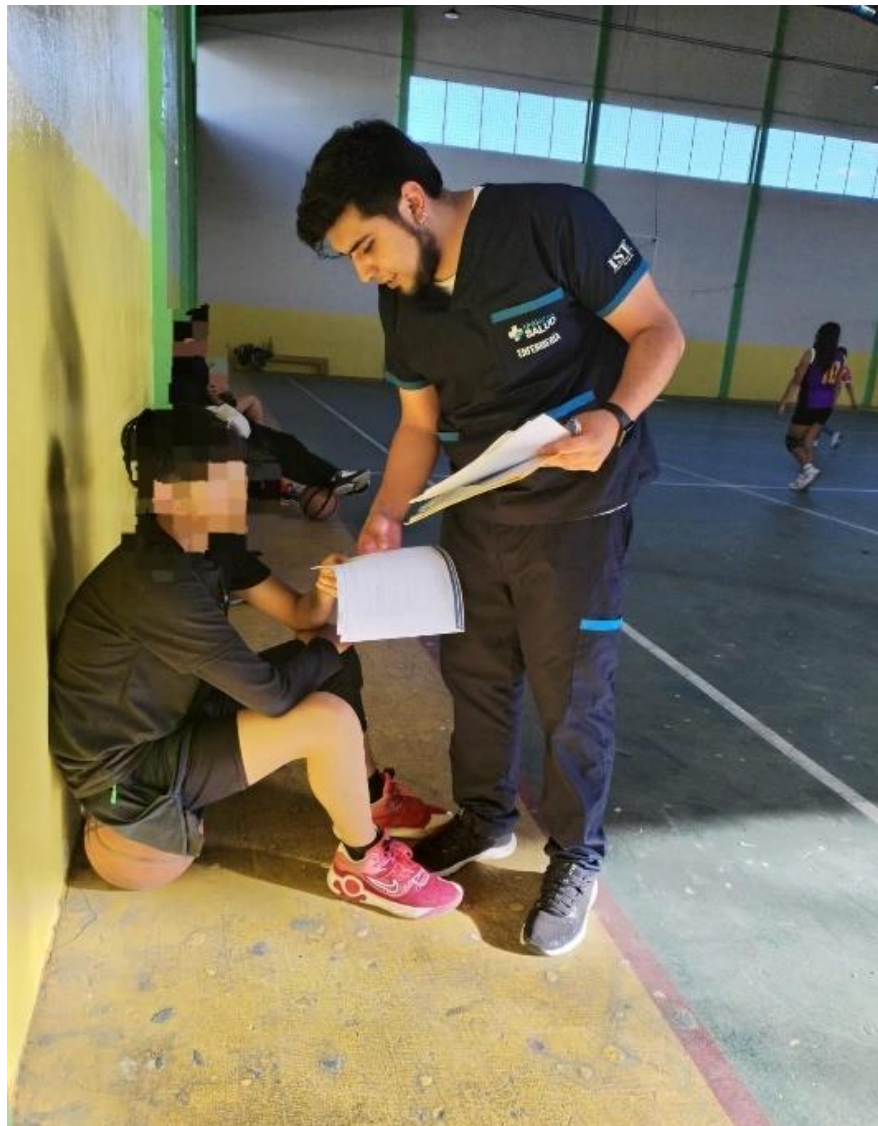
Fuente: Elaborado Por Jorge Luis Gallardo Oña (2024).



ANEXO 9: Informando De Como Se Debe Realizar La Encuesta.

Imagen 7: fotografías de campo, indicación de encuesta.

Fuente: Elaborado Por Jorge Luis Gallardo Oña (2024).



ANEXO 10: Toma De Peso A Los Adolescentes De 16 Años.

Imagen 8: fotografías de campo, peso.

Fuente: Elaborado Por Jorge Luis Gallado Oña (2024).

