



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**Tesis previa a la obtención del Título de
Licenciada/do en Enfermería**

TEMA

**“ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL SOBREPESO EN
LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO
TULCÁN DE LA CIUDAD DE TULCÁN, PROVINCIA DEL
CARCHI DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL
2012”**

Autores:

Aguilar Aguirre Ana Cristina

España Calderón Xavier Oswaldo

Directora de tesis:

Mgs. Teresa Reyes

Ibarra – Ecuador

2012

RESUMEN

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad son un problema que afecta a gran parte de las personas, debido a la práctica de estilos de vida inadecuados, donde el sedentarismo, el consumo excesivo de comida con alto contenido calórico son las principales causas del sobrepeso y la aparición de enfermedades crónicas degenerativas.

El objetivo de nuestro tema de investigación fue analizar los estilos de vida y su relación con el sobrepeso en las estudiantes del ciclo Básico del Colegio Tulcán de la ciudad del mismo nombre.

Este es un estudio decampo de naturaleza descriptiva transversal cuya población lo conformaron 187 estudiantes del ciclo básico del Colegio Tulcán, se realizó un muestreo aleatorio simple de cada curso con el fin de obtener una muestra representativa de todo el colegio, donde se aplicó una encuesta de 15 preguntas abiertas y cerradas.

Se evaluó el sobrepeso y obesidad mediante la toma de peso y talla, calculando el IMC, obteniendo los siguientes resultados, de las 187 estudiantes un 33% tiene sobrepeso y un 5% obesidad.

Mediante esta investigación se concluye que en el colegio existe un gran porcentaje de sobrepeso en las estudiantes debido a la falta de práctica de actividad física, consumo de comida chatarra, y a esto también se ve asociado la falta de control de los alimentos que se expenden en el bar del colegio.

Se recomienda fomentare acciones educativas en alimentación y estilos de vida adecuados dirigidas a estudiantes, padres de familia y docentes, para así, sensibilizar a toda la comunidad sobre la importancia de cuidar nuestra salud.

ABSTRACT

In the actuality the overweight and obesity is a problem that affects many people, due to the practice of inappropriate lifestyles, where a sedentary lifestyle, excessive consumption of high-calorie food are the main causes of overweight and the onset of chronic degenerative diseases.

The aim of our research was to analyze theme lifestyles and their relationship to overweight students in the College of Basic cycle Tulcán city of the same name.

This study is a descriptive cross of campo whose population was made up of 187 students of the College Tulcán basic cycle, we conducted a random sampling of each course in order to obtain a representative sample of the whole school, where a survey of 15 open and closed questions.

We evaluated the overweight and obesity by taking height and weight, calculating BMI, with the following results, of the 187 students 33% are overweight and 5% obese.

Through this research it is concluded that at school there is a large percentage of overweight students due to lack of physical activity, consumption of junk food, and this is also associated with the lack of control of food purchased in the college bar.

Recommended in power will encourage educational activities and appropriate lifestyles aimed at students, parents and teachers, thus, sensitize the community about the importance of healthy living.

INTRODUCCIÓN

La era moderna ha traído consigo cambios en los estilos de vida de la población mundial favorecidos por los medios publicitarios, la tecnología, el ambiente laboral, el estrés entre otros. Estos elementos han ido generando la lenta pérdida de hábitos relacionados con los estilos de vida saludables por otros que ofrecen pocos beneficios tanto para la salud individual como colectiva.

La práctica de ejercicios físicos, ingesta de alimentos sanos, naturales y no procesados, la ingesta regular de agua, entre otros, han sido sustituidos por diferentes actividades como pasar más tiempo viendo televisión, en la computadora, el consumo de tabaco, la ingesta de alcohol y el sedentarismo.¹

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad son un problema que afecta gran parte de las personas, debido a la práctica de estilos de vida inadecuados donde el sedentarismo, el consumo de comida chatarra y la falta de ejercicio son las principales causas del sobrepeso y por ende la causa de muchas enfermedades en la población.

Los niños y adolescentes son los más afectados actualmente por el sobrepeso y la obesidad, en el Ecuador se estima que 1 de cada 5 adolescentes tiene exceso de peso, muchos estudios, revelan unas sorprendentes conclusiones que deberían motivar al gobiernos de los países a tomar las medidas oportunas.

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y factores protectores para el bienestar de cada individuo.² Entre estos factores encontramos la biología humana, el medio ambiente, forma de vida y la organización de cada individuo para cuidar de su salud.

¹ Mayo Parra, I. Y Gutiérrez Álvarez, A (2004) estilo de vida y salud. Memorias de la VII conferencia Internacional de Psicología de la Salud. La Habana.

² Duncan, P. Estilos de vida. En Medicina en Salud Pública, 1986.

Esta situación ha generado la preocupación en instituciones internacionales como nacionales que buscan intervenir en la población para promover los estilos de vida saludables.

Las Naciones Unidas (2002) ha señalado que el sedentarismo, los inadecuados estilos de vida, las dietas cambiantes, el consumo de alimentos procesados y el consumo de tabaco son las principales causas de las enfermedades no transmisibles como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.³

En varios estudios se ha observado que la frecuencia de la obesidad guarda una relación inversa con el nivel socioeconómico. Este fenómeno podría deberse, en parte, a las horas que dedican a ver televisión las familias de bajos ingresos, que suelen tener menos posibilidades de realizar otras actividades de entretenimiento menos sedentarias. Los expertos opinan que la frecuencia de la obesidad en niños y adolescentes puede aumentar si se mira televisión más de cuatro horas al día.⁴

No obstante, en la actualidad existe una oferta casi limitada de alimentos de alta densidad energética, pero con poco aporte de minerales y vitaminas. Por otro lado también encontramos el proceso de urbanización lo cual acarrea varios cambios en los estilos de vida de las personas y en el sistema de distribución y reparto de alimentos: se abandona las dietas tradicionales y adopta la dieta occidental, rica en grasas de origen animal; se consume más alimentos preparados fuera de casa, comidas al paso y rápida.⁵

La mayoría de las estudiantes se han dedicado a consumir comida chatarra, ya que en los diferentes bares de los colegios no expenden comida saludable y nutritiva, también muchos de los adolescentes no ponen mucho interés en realizar actividad física, prefieren pasar viendo televisión lo cual es

³ American Heart Association. 1998. Joint statement: recommendations for cardiovascular screening, staffing and emergency policies at Hearth.

⁴ Barbany M. Los efectos de la televisión sobre el desarrollo de la obesidad infantil. *Nutrición y Obesidad* 1998;1:50-52

⁵ Uauy R. y Monteiro C. 2001 The Challenge of improving food and nutrition in Latin American. *Food and Nutrition bulletin*, Vol. 25 N°2; 176 -77

perjudicial para su salud, es por eso que mediante este estudio pretendemos implementar adecuados estilos de vida en las estudiantes que beneficien en su salud.

La adecuada alimentación y la práctica de ejercicios son un factor clave en nuestra vida, si tenemos adecuados estilos de vida podremos evitar muchas enfermedades no transmisibles.

METODOLOGIA

El presente estudio es una investigación de campo de naturaleza descriptiva transversal dirigida a analizar los estilos de vida de las estudiantes del colegio "Tulcán" mediante la medición y evaluación de los estilos de vida.

También es propositivo porque existe una propuesta de intervención para así lograr dar soluciones afectivas al problema.

Esta investigación es de las siguientes características: cuantitativa y cualitativa.

POBLACIÓN

Para nuestro estudio se aplicó un muestreo aleatorio simple de cada curso del ciclo básico con el fin de obtener una muestra representativa de todo el colegio, resultando una muestra de 187 estudiantes.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El estudio consto con la revisión bibliográfica, la misma que permitió sustentar científicamente la investigación a ser desarrollada.

Para nuestra investigación se realizó una prueba piloto con el fin de avalizar la encuesta que se aplicó a las estudiantes.

Se procedió a tomar las medidas antropométricas a las estudiantes seleccionadas.

También se aplicó la observación participativa ya que permite a los protagonistas participar en los diferentes encuentros.

La observación directa ya que el permanente contacto con los hechos y acontecimientos nos permite captar información valiosa.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para validar el instrumento se realizó una prueba piloto, utilizando un cuestionario que se aplicó en estudiantes del mismo colegio, escogidas al azar, lo que nos permitió la corrección de preguntas y aclarar respuestas.

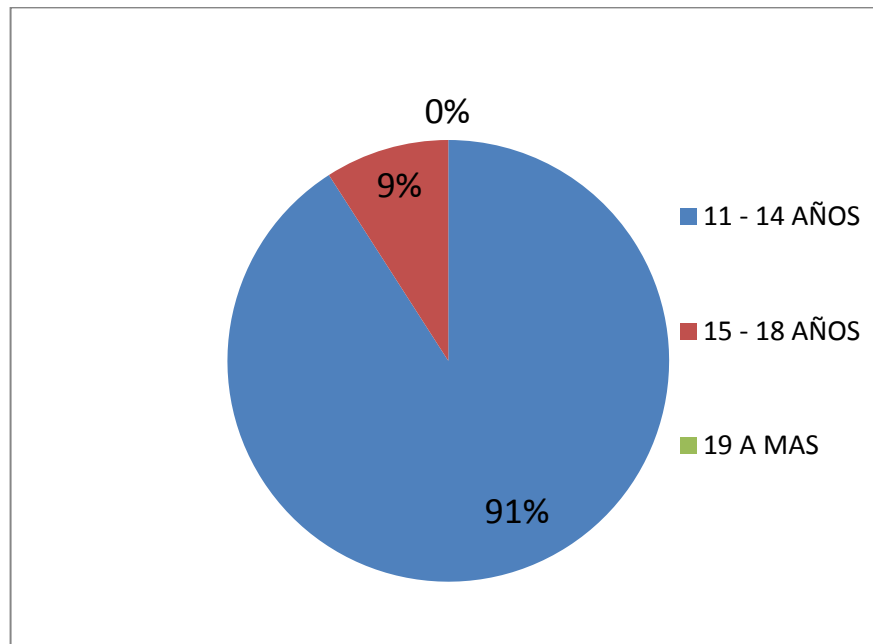
ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

La información que se obtendrá durante la investigación se realizará y procesará en un programa computacional, Microsoft Excel, Microsoft Office Word, de tal forma se procederá a la interpretación de los resultados visualizando las frecuencias y porcentajes en los gráficos que se manejaran en el proceso, de la población en estudio.

ANÁLISIS DE DATOS

GRAFICO N° 1

EDAD DE LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012.



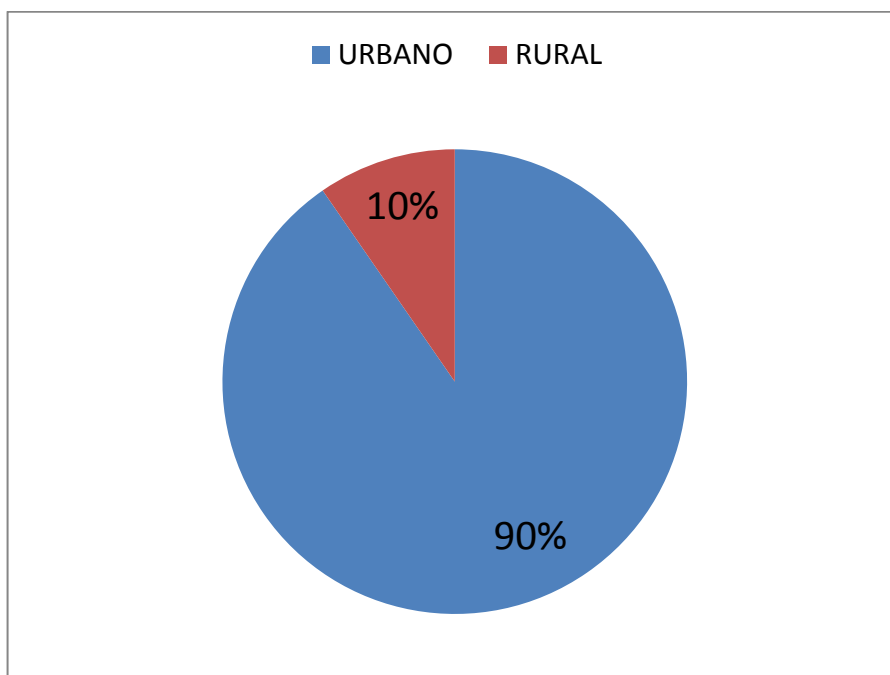
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Al analizar las 187 encuestas aplicadas a estudiantes del ciclo básico del Colegio Tulcán, podemos darnos cuenta que el 91% de estudiantes, tienen entre 11 y 14 años, y un 9 % corresponde a estudiantes que tienen entre 15 a 18 años, lo que demuestra que todo el grupo están en el rango de la adolescencia.

GRAFICO N°2

PROCEDENCIA DE LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012.



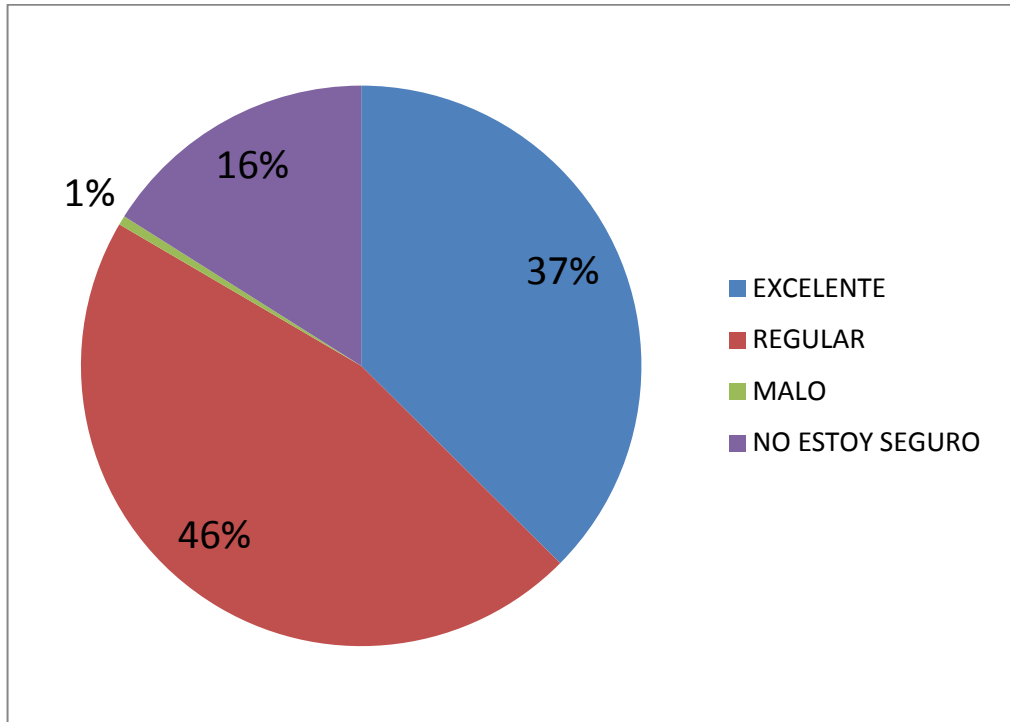
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Muchos estudios revelan que los problemas de sobrepeso y obesidad son más comunes en personas que viven en áreas urbanas debido a que tienen más acceso a consumir alimentos enlatados, comida chatarra entre otras que perjudican su salud, mientras que, los que viven en la zona rural consumen alimentos saludables que benefician a mantener su buen estado de salud.

GRAFICO N° 3

PERCEPCIÓN DE LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 SOBRE SU ESTADO DE SALUD.



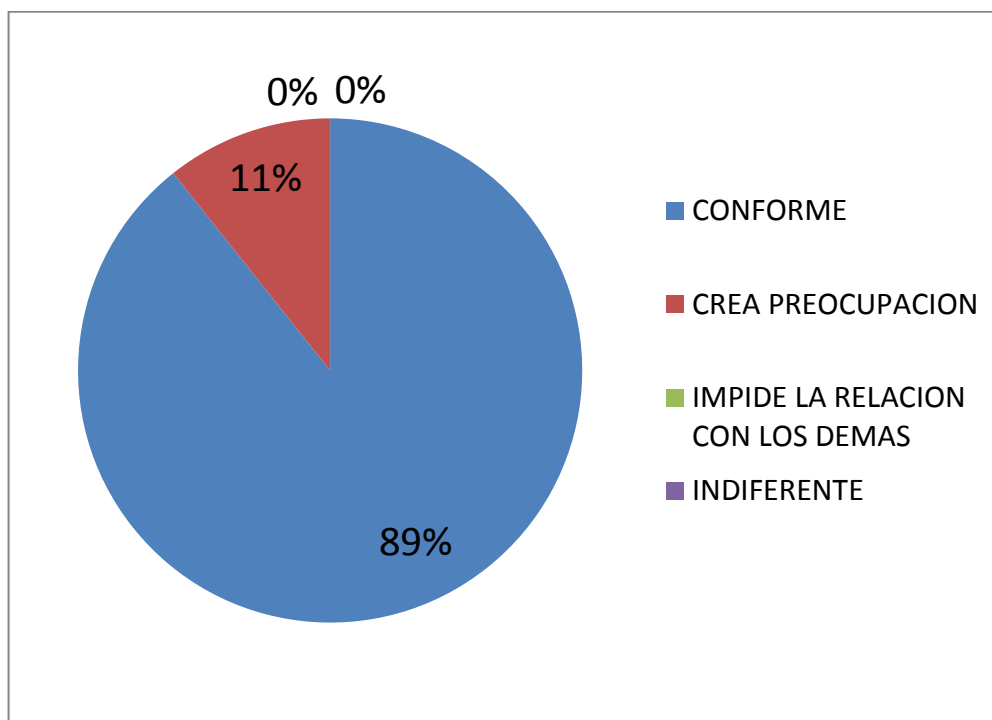
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Mediante el presente resultado de las encuestas nos demuestra que las estudiantes del ciclo básico piensan que su estado de salud en un 46% es regular, lo que demuestra que no se sienten satisfechas con su bienestar integral.

GRAFICO N°4

PERCEPCIÓN DE LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 SOBRE SU IMAGEN CORPORAL.



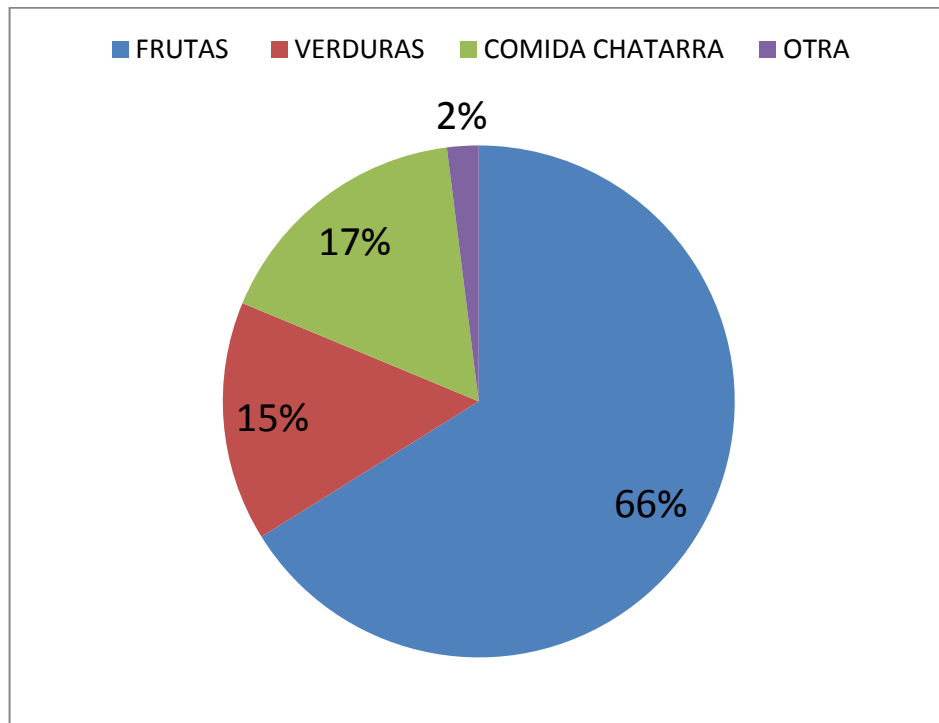
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: El 89% de las estudiantes se sienten satisfechas con su imagen corporal, lo cual nos demuestra que tienen un criterio formado y no se dejan llevar de la moda y de distintas publicidades que por lo general afecta a las adolescentes cometiendo errores y tentando con su salud por estar al último grito de la moda, lo cual conlleva a padecer trastornos de la conducta alimenticia desequilibrando el bienestar integral.

GRAFICO N°5

TIPO DE COMIDA PREFERIDA POR LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012.



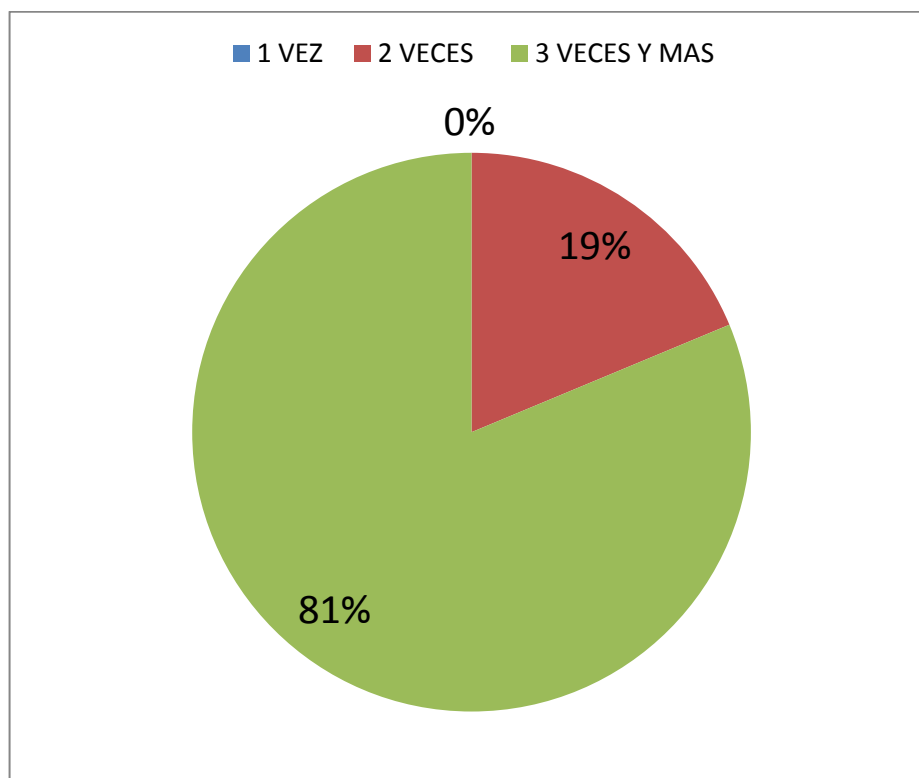
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Con satisfacción conocemos que un 66% de estudiantes expresan consumir verduras, frutas entre otros alimentos saludables que contienen todos los nutrientes necesarios los cuales son recomendados para el buen crecimiento y desarrollo de los adolescentes como también para prevenir enfermedades.

GRAFICO N°6

NUMERO DE COMIDAS DIARIAS QUE CONSUMEN LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012.



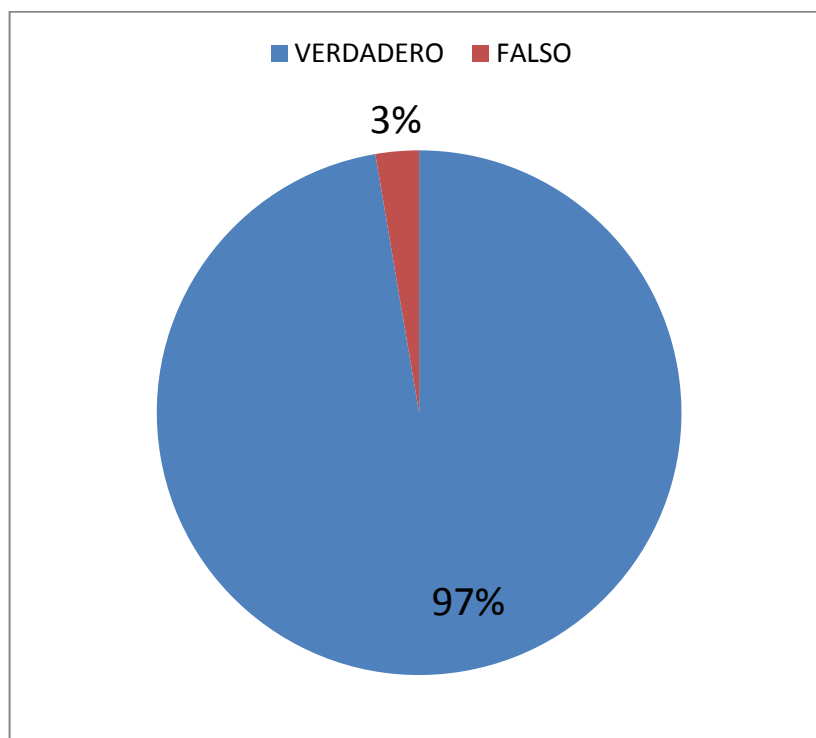
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: El 81% de estudiantes comen 3 veces al día demostrando que mantiene un adecuado régimen alimenticio que beneficia en el rendimiento escolar y evita desarrollar la aparición de enfermedades.

GRAFICO N°7

CONOCIMIENTO LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 SOBRE DIETA EQUILIBRADA.



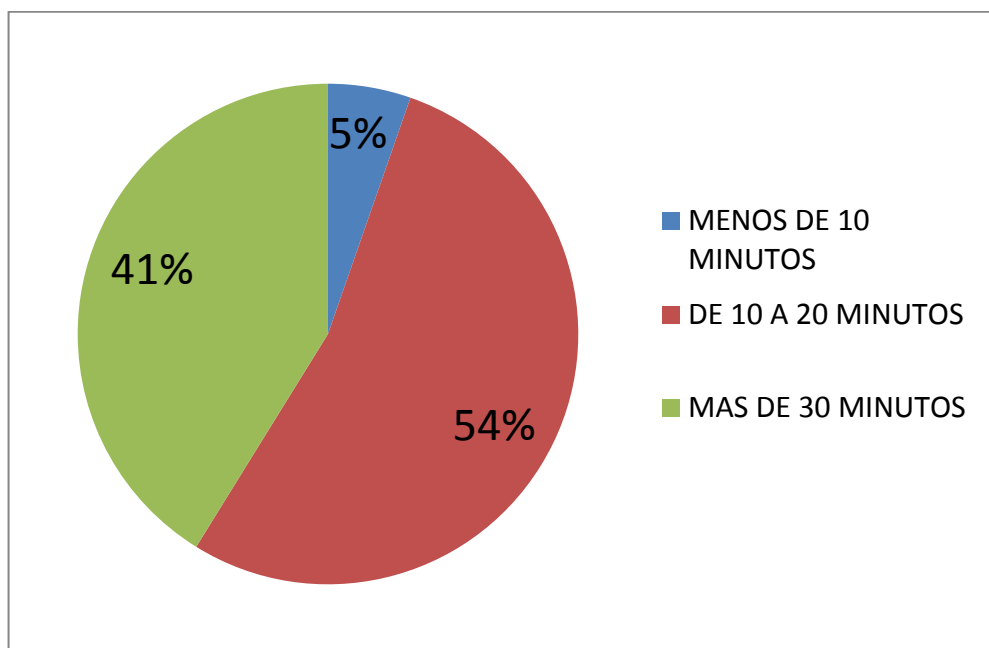
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Al analizar las encuestas aplicadas a las estudiantes del ciclo básico del Colegio Tulcán, podemos darnos cuenta que el 97% de estudiantes conocen lo que es una dieta equilibrada, pero sin embargo no tiene una adecuada alimentación.

GRAFICO N°8

TIEMPO QUE SE DEMORAN LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 EN CONSUMIR SUS ALIMENTOS.



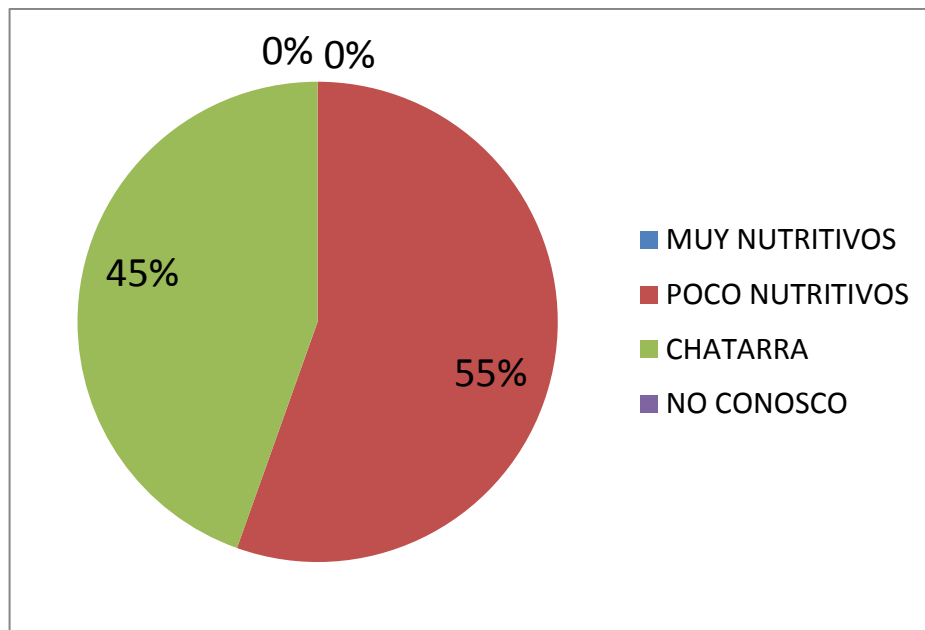
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: El 54% de estudiantes, se demoran de 10 a 20 minutos en almorzar, un 41% se demoran más de 30 minutos al almorzar, y un 5% se demoran menos de 10 minutos para almorzar, muchos estudios han revelado que el comer demasiado rápido produce un desorden en el organismo lo cual ocasiona exceso de peso.

GRAFICO N°9

PERCEPCIÓN DE LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 SOBRE EL TIPO DE ALIMENTOS QUE SE DISPONE EN EL BAR DEL COLEGIO.



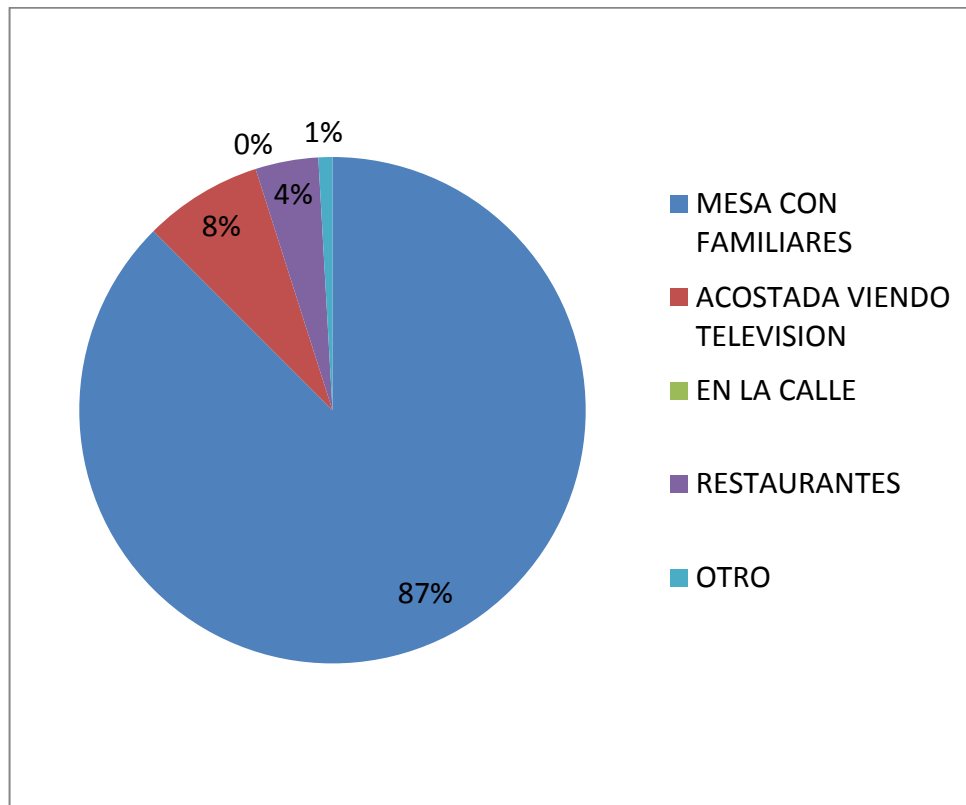
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Este es un punto muy importante ya que en la actualidad se está rigiendo el programa de los bares escolares donde se debe expender comida saludable que beneficie a la salud para así poder prevenir enfermedades no trasmisibles como obesidad, hipertensión arterial, diabetes entre otras.

GRAFICO N°10

LUGAR EN EL CUAL LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 CONSUMEN SUS ALIMENTOS.



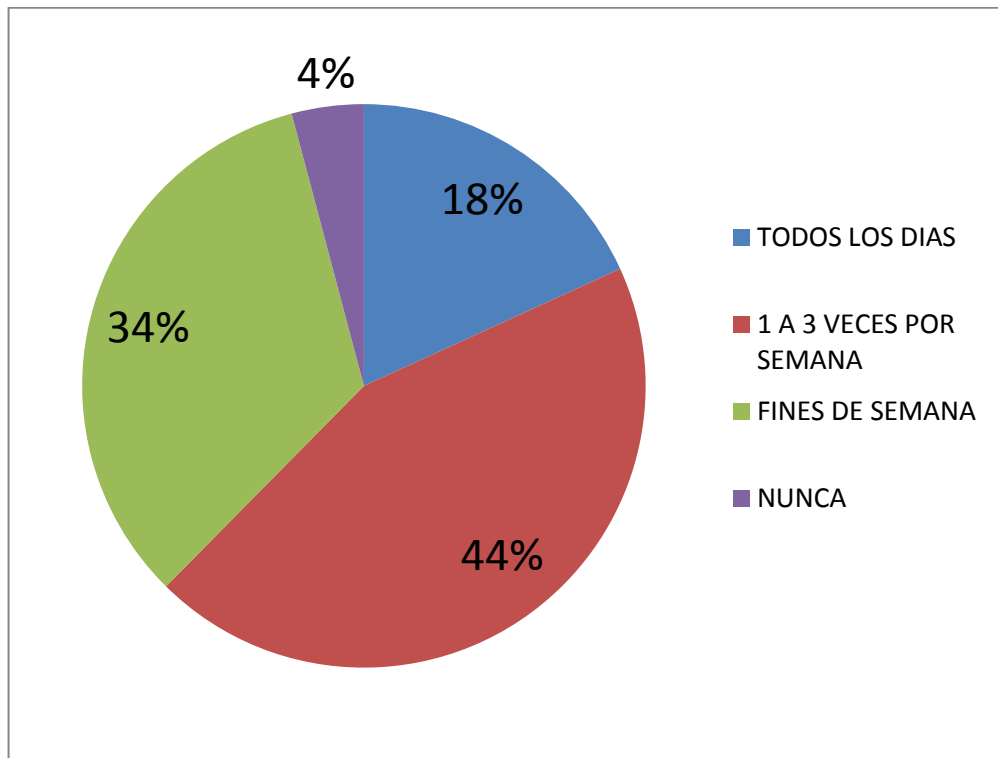
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Es satisfactorio conocer que el 87% de las estudiantes participan de la mesa familiar, al momento de compartir alimentos lo que garantiza; su estabilidad tanta física como emocional.

GRAFICO N°11

FRECUENCIA EN QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012.



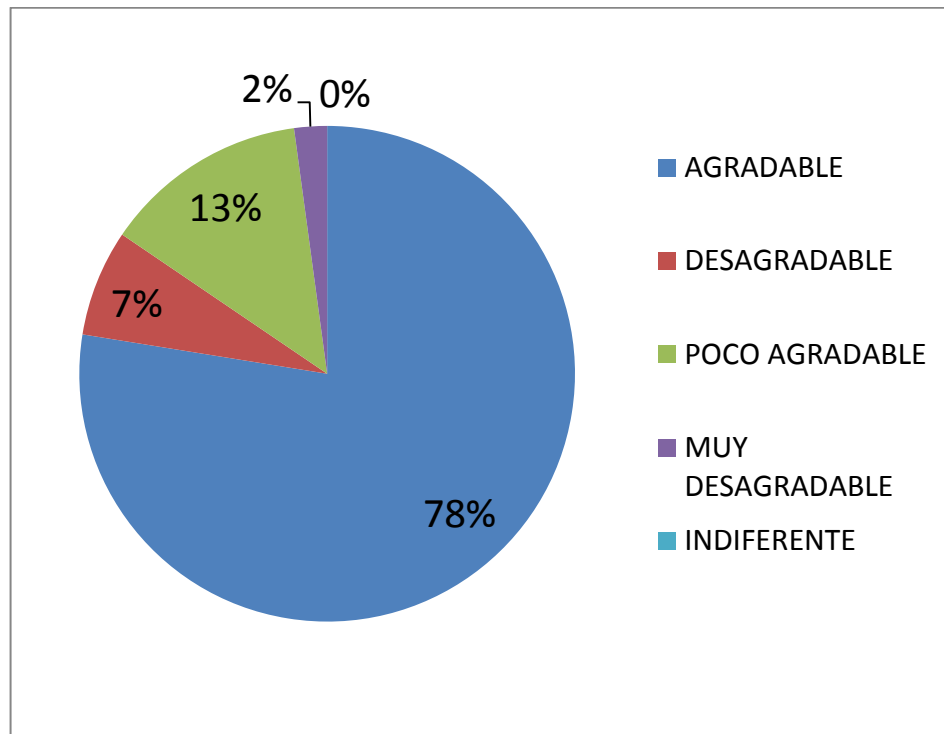
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Este gráfico nos demuestra que en su mayoría las estudiantes si realizan actividad física lo cual benefician a tener un buen estado de salud y además contribuye a prevenir cual tipo de enfermedades.

GRAFICO N°12

PERCEPCIÓN DE LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO.



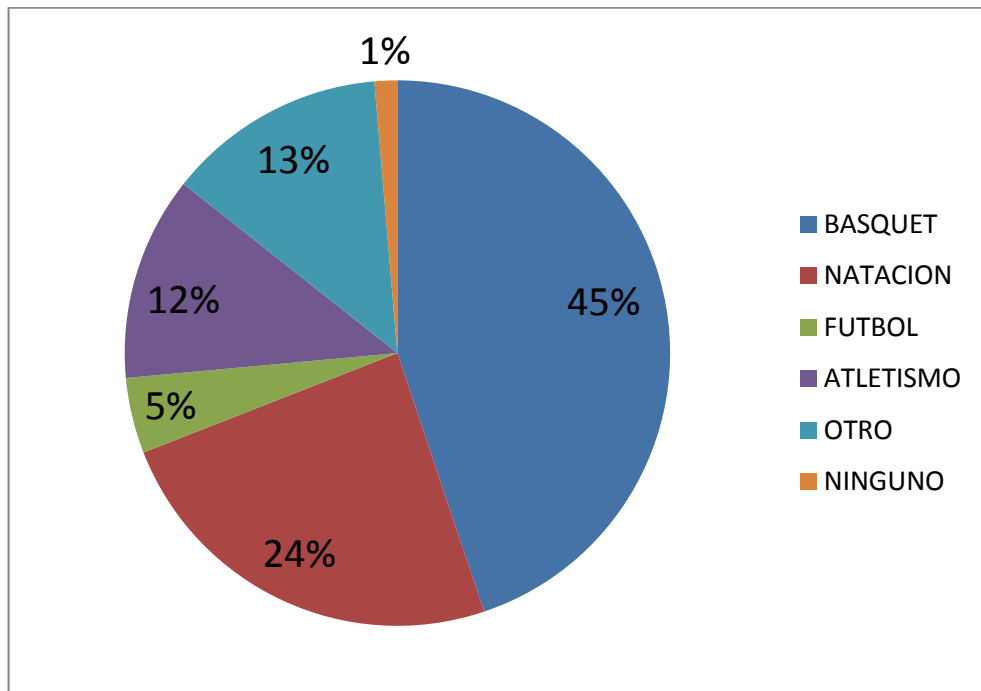
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Con gran satisfacción podemos darnos cuenta que el 78% de estudiantes consideran que el ejercicio físico es agradable lo cual contribuye a mantener adecuados estilos de vida saludable que beneficien en la salud.

GRAFICO N°13

TIPO DE EJERCICIO FÍSICO QUE LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 PREFIEREN.



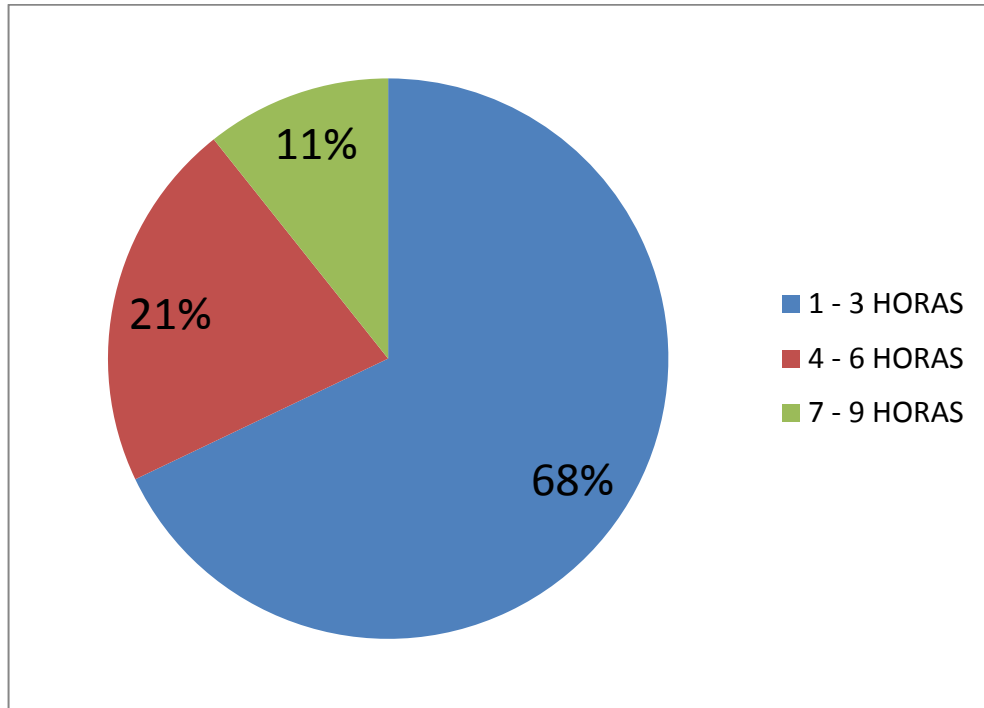
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: El deporte es un conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza para mantener un correcto bienestar físico, psicológico y emocional lo cual ayuda a la prevención del sobrepeso y obesidad en la adolescencia, lo cual hoy en día es la mayor causa de morbi-mortalidad a nivel mundial.

GRAFICO N°14

TIEMPO DE HORAS QUE PASAN LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 FRENTE AL TELEVISOR.



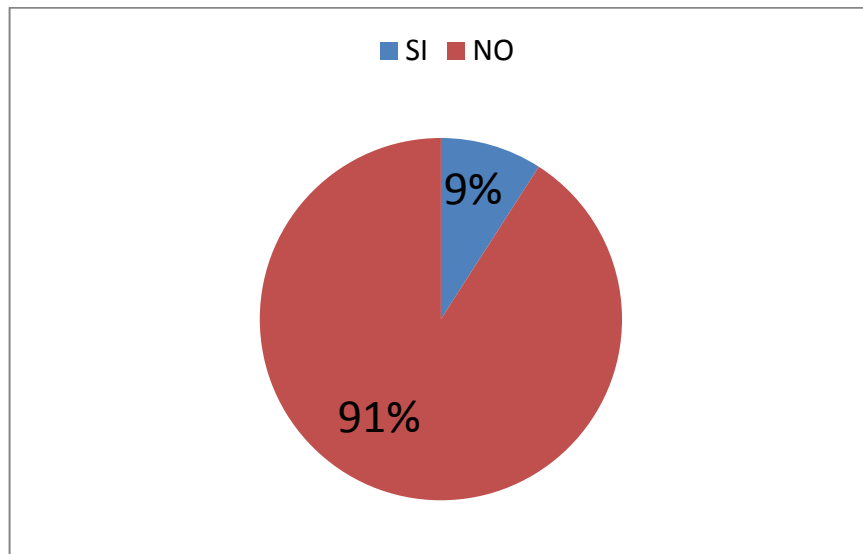
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Este grafico nos revela que en un 68% miran televisión de 1 a 3 horas lo cual no es tan perjudicial para la salud, sin olvidar que muchos estudios han revelado que los niños, adolescentes y adultos tienen como costumbre pasar demasiadas horas frente al televisor y consumir alimentos poco saludables lo cual incrementa el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

GRAFICO N°15

CONSUMO DE TABACO O DROGAS EN LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012.



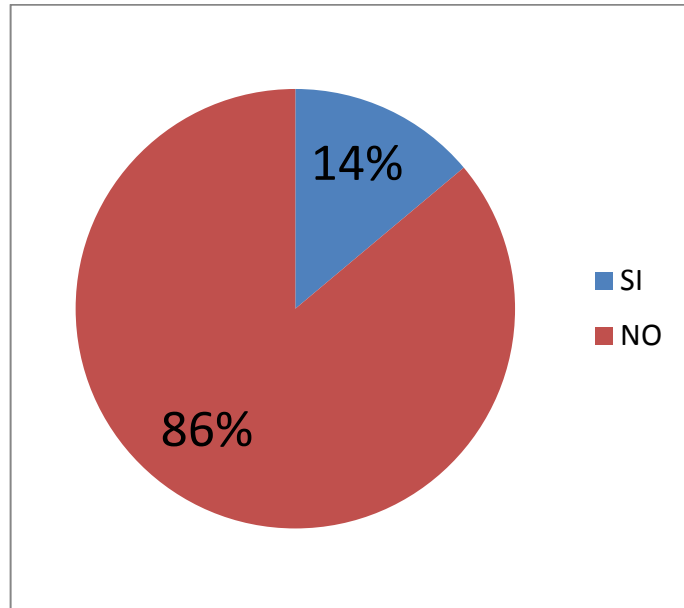
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Es satisfactorio conocer que en un 91% las estudiantes no han consumido ningún tipo de drogas lo cual es beneficioso para la salud, ya que en la actualidad el consumo de drogas es una problemática social donde los más afectados son los adolescentes.

GRAFICO N°16

CONSUMO DE ALCOHOL EN LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012.



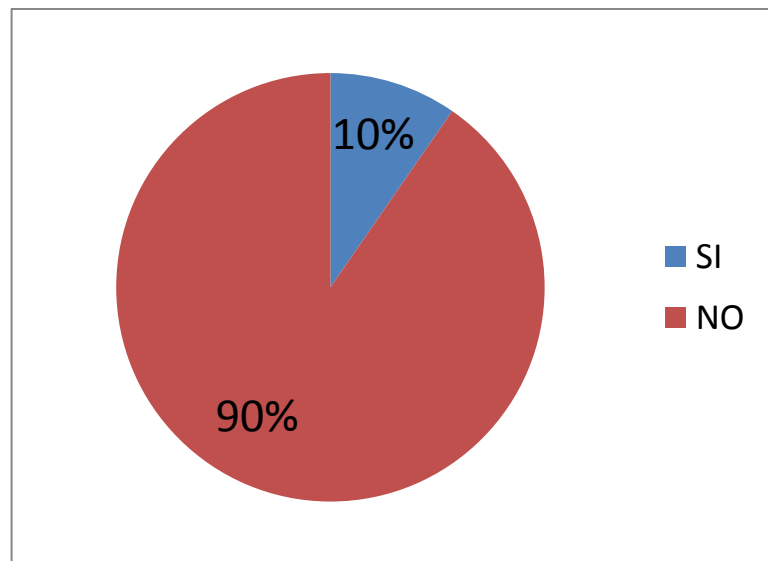
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Analizadas las encuestas podemos darnos cuenta que el 86% de estudiantes nunca han tentado contra su integridad tanto física, psicología y emocional con el consumo de alcohol.

GRAFICO N°17

PERCEPCIÓN DE LAS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO TULCÁN DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JULIO DEL 2012 SOBRE EL PESO CORPORAL Y SU RELACIÓN CON SU ESTADO DE SALUD.



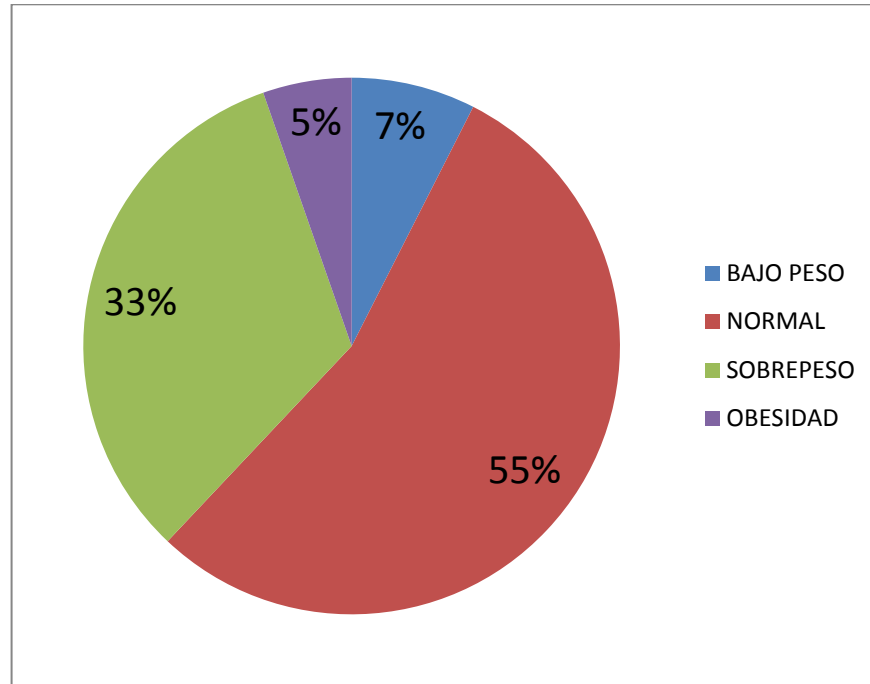
FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Es de gran relevancia observar en este gráfico que el 90% de las estudiantes creen que no han sufrido ningún tipo de enfermedad relacionado con su peso corporal.

GRAFICO N°18

ANÁLISIS FINAL SOBRE EL CRUCE DE PESO Y TALLA



FUENTE: ENCUESTAS

ELABORADO POR: AGUILAR ANA, ESPAÑA XAVIER.

ANÁLISIS: Al realizar el cruce de peso, talla se calculó el IMC de una muestra de 187 estudiantes escogidas en forma aleatoria de lo cual se obtuvo los siguientes resultados un 55% que equivale a 102 estudiantes tienen un peso normal, un 33% que equivale a 61 estudiantes tienen sobrepeso, un 7% que equivale a 14 estudiantes se encuentran bajas de peso, y un 5% que equivale a 10 estudiantes que tienen obesidad a esto se ve asociado la falta de actividad física y al consumo de comida chatarra, para obtener estos datos se graficó en el formulario 056 (formulario del adolescente) para identificar en que rango de peso se encuentra el adolescente.

CONCLUSIONES

- Los objetivos del presente trabajo fueron cumplidos satisfactoriamente ya que esta investigación habla sobre cuáles son las causas del sobrepeso, de igual manera también menciona que porcentaje de la población de las estudiantes del ciclo básico del colegio Tulcán padece de sobrepeso y obesidad.
- En el grupo de estudiantes del ciclo básico del colegio Tulcán, presentan una prevalencia de sobrepeso de un 33% que equivale a 61 estudiantes, y un 5% que equivale a 10 estudiantes que tienen obesidad; a esto se ve asociado la falta de actividad física y al consumo de comida chatarra.
- Los resultados de este estudio evidencian que las estudiantes consumen diariamente alimentos con alto contenido graso y calórico, y de bajo valor nutritivo como los almidones , aceites , embutidos , alto consumo de bebidas gaseosas o jugos artificiales y, a diferencia del bajo consumo de hortalizas y frutas,. Por el contrario, los alimentos ricos en proteínas y de alto valor nutritivo son consumidos en menor cantidad.
- La imagen corporal no es una preocupación de las estudiantes, lo cual nos demuestra que tiene un criterio formado y no se dejan llevar de la moda y de distintas publicidades que afecta en su mayoría a las adolescentes.
- Por otro lado, se logró evidenciar que la comida que se expende en el bar del colegio es poco nutritiva con alto contenido calórico, lo cual es perjudicial para la salud, generando enfermedades transmisibles que afecten al ser humano.
- Es satisfactorio conocer que se mantiene en un buen porcentaje, que comparten la mesa familiar.
- En su gran porcentaje las estudiantes realizan actividad física lo cual es beneficioso para la salud ya que ayuda a mantener un correcto

bienestar físico, psicológico y emocional, y por ende ayuda a la prevención del sobrepeso y la obesidad.

- Se logró evidenciar que pocas son las adolescentes que consumen alcohol, drogas y tabaco, ya que en la actualidad es una problemática social donde los más afectados son los adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Attia E, Walsh BT. Behavioral management for anorexia nervosa. N Engl J Med. 2009;360:500-506.
2. Conocimientos actuales sobre nutrición. Betty Ruth Carruth, Adolescencia, Copublicación OPS – ILSI. Capítulo 38. Sexta Edición. Pag 378.
3. Feldman, Elaine B. Obesidad, Anorexia Nerviosa y Bulimia. Principios de Nutrición Clínica. Cap. 16. Ed. El Manual Moderno. México.
4. Fondo de las Naciones Unidas para la población. Cap. 5 La salud y el Medio Ambiente. Estado de la población Mundial 2001. New York. UNFP.
5. Francisco J. TinahonesMadueño: Anorexia y bulimia, una experiencia clínica. Ediciones Díaz de Santos, ISBN 84-7978-547, 2003, Madrid, España.
6. Guarderas J., Fabian. Trastornos de la Conducta Alimentaria, Bulimia y Anorexia Nerviosa.. Psicología Clínica, Psicología evolutiva, Genética y Psiquiatría. “Psicología”. Universidad Central del Ecuador. Quito – Ecuador. 199.
7. Guía para Bares Escolares. MSP del Ecuador. Coordinación Nacional de Nutrición. Quito 2011.
8. Ibid UNFP. Salud y Medio Ambiente.
9. Mayo Parra, I. Y Gutiérrez Álvarez, A (2004) estilo de vida y salud. Memorias de la VII conferencia Internacional de Psicología de la Salud. La Habana.

10. Módulos Educativos para Facilitadores y Promotores Comunitarios. MIES. ALIMENTATE ECUADOR.
11. MSP del Ecuador y Coordinación Nacional de Nutrición, Normas de nutrición para la prevención primaria y control del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes.
12. Normas de Nutrición para la prevención primaria y control del sobrepeso y obesidad en niñas, niños y adolescentes. MSP del Ecuador. Coordinación Nacional de Nutrición. Quito 2011.
13. Normas de Nutrición para la prevención secundaria del sobrepeso y obesidad en niñas, niños y adolescentes. MSP del Ecuador. Coordinación Nacional de Nutrición. Quito 2011.
14. OPS/OMS. Trastornos mentales y del comportamiento. Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas relacionados con la Salud. CIE-10. Organización Panamericana de la Salud. Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. Decima revisión. Volumen 1.
15. Organización Mundial de la Salud, OMS. 10 datos sobre la obesidad. Febrero 2010
16. Organización Panamericana de la Salud. Situación de salud en América. Indicadores básicos 2005. Washington, DC: OPS 2005.
17. Pacheco V, Pasquel M. Obesidad en Ecuador: una aproximación epidemiológica. En: Obesidad; un desafío para América Latina. Ed. J. Braguinsky, R. Álvarez Cordero y A Valenzuela. (en prensa).
18. Serie guías alimentarias para los Adolescentes de la Sierra. Quito – Ecuador 2008

LINOGRAFÍA

1. http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/temas_de_salud/doc/endocrinologia/doc/obesidad.htm
2. http://www.diet22.com.ar/ob_infantil_complicaciones.htm
3. <http://www.4woman.gov/faq/Spanish/obesity.htm#3>

4. <http://www.drscope.com/cardiologia/pac/arterial.htm>
5. <http://www.dmedicina.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial>
6. <http://www.i-natacion.com/contenidos/entrenos/fc/fc.html>
7. <http://www.cof.es/pam215/Obesidad.htm>
8. <http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm>
9. http://www.cedip.cl/curso2003/Presentaciones/Nutricion_RLagos.pdf

