



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



Guía educativa sobre “Estilos de Vida Saludable”



Autores: Aguilar Ana

España Xavier

2012



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



PLAN DE GUIA



Tema: Guía educativa sobre “Estilos de Vida Saludable”

Autores: Aguilar Ana

España Xavier

INDICE GENERAL

1. Introducción.....	1
2. Antecedentes.....	2
3. Justificación.....	3
4. Objetivos.....	4
5. Estilos de vida.....	5
5.1. Dieta equilibrada.....	6
5.2. Actividad física y recreativa.....	7
5.3. Ambientes saludables.....	9
5.4. Hábitos de higiene.....	10
5.5. Sedentarismo.....	11
5.6. Consumo de alcohol y drogas.....	12
6. Adolescencia.....	13
6.1. Etapa del cambio.....	14
6.2. Cambios en los adolescentes.....	15
7. Hábitos alimenticios y la salud.....	16
7.1. Alimentos recomendados para los adolescentes.....	18
8. Problemas durante la adolescencia.....	20
8.1. Anemia.....	20
8.2. Sobrepeso.....	21
8.3. Obesidad.....	22
9. Trastornos del comportamiento alimenticio frecuente en los adolescentes.....	23
9.1. Anorexia nerviosa.....	24
9.2. Bulimia nerviosa.....	25
10. Consejos para una buena salud.....	26
11. Bibliografía.....	28

1. INTRODUCCIÓN

La presente guía está basada en los resultados encontrados en el trabajo de investigación "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", contiene la explicación sobre los estilos de vida, tales como:

- Dieta equilibrada
- Consumo escaso o nulo de alcohol
- No fumar
- No consumo de drogas
- Chequeos médicos periódicos
- Actividad física
- Bajos niveles de estrés
- Orden, aseo, higiene

Además, contiene temas relaciones con los adolescentes como es: cambios en los adolescentes, hábitos alimenticios y la salud, alimentos recomendados para los adolescentes, consejos para una buena salud.

Problemas durante la adolescencia, entre ellos anemia, sobrepeso, obesidad, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa.

2. ANTECEDENTES

La prevalencia del sobrepeso y la obesidad está aumentando en todos los grupos de edad, en todas las regiones del mundo.

Los niños y adolescentes son los más afectados, en el Ecuador se estima que 1 de cada 5 adolescentes tienen exceso de peso, una de las principales causas radica en los estilos de vida poco saludables, que se adquieren a lo largo de la vida.

Por otro lado, nos indica que la mayoría de la población tiene estilos de vida más sedentarios y prefieren estar frente al computador, televisor. Un estudio realizado con niños y adolescentes pertenecientes al Ecuador ha demostrado que la televisión y el consumo de grasas es una gran causa de sobrepeso y obesidad. No obstante, en la actualidad existe una oferta casi ilimitada de alimentos con alta densidad energética.

Por otro lado, en los bares de los diferentes colegios expenden comida con alto contenido calórico, lo cual es un factor predisponente al desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas.



3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad muchas enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes, obesidad entre otras han incrementado su prevalencia tanto a nivel mundial, nacional y provincial.

Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de Salud han determinado que una de las causas principales de estas enfermedades radica en los estilos de vida poco saludables que se adquiere a lo largo de la vida.

Estudios previos han señalado la importancia que tiene el fomentar los estilos de vida saludables en la población, con el fin de reducir las enfermedades no transmisibles. Por otro lado, debe ser fundamental fomentar adecuados estilos de vida a edades tempranas, para así crear hábitos y conciencia sobre la importancia de la dieta y ejercicio físico.

4. OBJETIVOS

Esta guía educativa, tiene como fin incentivar a los adolescentes sobre la importancia de la práctica de estilos de vida saludables.

Proporcionar una herramienta de trabajo y consulta para los adolescentes, pares de familia y docentes.

Motivar a padres de familia, maestros y alumnas a practicar estilos de vida saludables, para prevenir futuras complicaciones como es: diabetes, hipertensión arterial, obesidad, osteoporosis entre otras.

5. ESTILOS DE VIDA

Desde el punto de vista de la Salud, Estilo de Vida es el "conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control", lo que produce satisfacción y una vida sana y armónica.

Entre los estilos de vida saludable tenemos:

- Dieta equilibrada
- Consumo escaso o nulo de alcohol
- No fumar
- No consumo de drogas
- Chequeos médicos periódicos
- Actividad física
- Bajos niveles de estrés
- Orden, aseo, higiene



Por otro lado se encuentra el medio ambiente, sobre el cual el individuo como tal tiene poco o ningún control. Un ejemplo de esto son los peligrosos para la salud que representa la contaminación del aire y del agua, los ruidos ambientales.

a. Dieta equilibrada

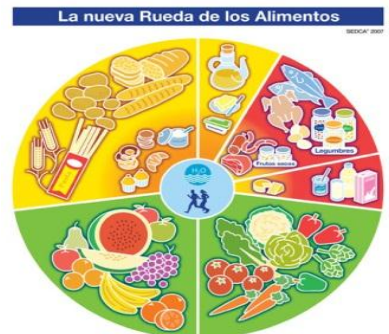
La dieta es el conjunto de sustancias que consumimos a diario como alimentos y debe estar formada por una alimentación variada que comprenda el consumo de cereales, verduras, frutas, entre otras que aporte todos los nutrientes necesarios que nuestro organismo necesita.

No existe ningún alimento capaz de proporcionar todos los nutrientes, es por eso que desde la infancia se debe educar a los niños en una adecuada alimentación.

La dieta se considera equilibrada cuando permite mantener un estado de salud adecuado y aporta la energía, las vitaminas y los minerales en cantidades adecuadas necesarios para el cuerpo. Se debe evitar el consumo excesivo de grasas, azúcares y sal que causan graves daños en el organismo.

Además una dieta sana y equilibrada debe cumplir con las siguientes funciones.

- Que cubra las necesidades nutricionales.
- Es aquella que promueve un crecimiento y desarrollo óptimo.



- Es aquella que previene el desarrollo de enfermedades tanto por déficit como por exceso.

A la hora de pensar en sus comidas se debe tratar de combinar los alimentos de manera correcta, además se debe tener una adecuada preparación de estos para su consumo.

b. Actividad física y recreativa

La actividad física es el movimiento del cuerpo que consume la energía que se obtiene a través de los alimentos. Caminar, subir las escaleras, jugar fútbol, básquet, nadar, bailar, hacer montañismo, excursión, son buenos ejemplos de una vida activa.

La actividad física sirve para que los huesos y músculos permanezcan más fuertes y tener una buena postura. Además, da mayor resistencia, coordinación, flexibilidad y velocidad.

Beneficios que la actividad física aporta a su vida.

- **Beneficios biológicos:**
 - ✓ Vivir mejor y por mayor tiempo
 - ✓ Tener más energía
 - ✓ Mantener un peso saludable
 - ✓ Dormir mejor

- ✓ Fomentar una actitud mental más positiva.
 - ✓ Poseer mejor resistencia física, movilidad articular y coordinación.
 - ✓ Fortalecer los huesos y los músculos.
 - ✓ Contribuir al control de la presión arterial, los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.
 - ✓ Mejora las defensas contra las infecciones.
 - ✓ Reduce el riesgo de padecer enfermedades como: obesidad, diabetes, hipertensión arterial entre otras.
- **Beneficios psicosociales:**
 - ✓ Aumenta la autoestima
 - ✓ Alivia el estrés
 - ✓ Aumenta la sensación de bienestar
 - ✓ Reduce el aislamiento social
 - ✓ Disminuye la depresión
- **Beneficios en los niños y adolescentes:**
 - ✓ Contribuye al desarrollo y mantenimiento de músculos, huesos y articulaciones.
 - ✓ Incrementa el desempeño académico

- ✓ Aumenta la responsabilidad
- ✓ Ayuda a manejar sus ansiedades
- ✓ Reduce los comportamientos negativos
- ✓ Disminuye el uso de drogas
- ✓ Disminuye las alteraciones del comportamiento.



c. Ambientes saludables

Toda persona tiene derecho a vivir en un ambiente saludable y la obligación de contribuir a su cuidado y conservación, no obstante las condiciones del medio ambiente contribuyen a determinar si una persona goza o no de una buena salud.

Los cambios en el medio ambiente; contaminación, degradación, cambio climático, condiciones meteorológicas extremas también cambian las perspectivas en cuanto a la salud y desarrollo.

Por otro lado, se debe educar a todas las personas sobre la importancia de mantener los

lugares limpios y seguros para así prevenir enfermedades que afectarían a la población y crear un ambiente más cálido y armoniosos.

d. Hábitos de higiene

Los hábitos son unas pautas de comportamiento que ayudan a los niños/as a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. La adquisición de los diferentes hábitos les permite ser más autónomos. Dentro de estos hábitos encontramos 3 elementos básicos:

- Alimentación
- Higiene
- sueño

Entre los hábitos de salud un componente fundamental son los hábitos de higiene, estos tienen como objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del medio ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental para prevenir enfermedades.

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir enfermedades, y estos a su vez tienen ventajas para el ser humano:

- Contribuyen al bienestar físico del organismo.



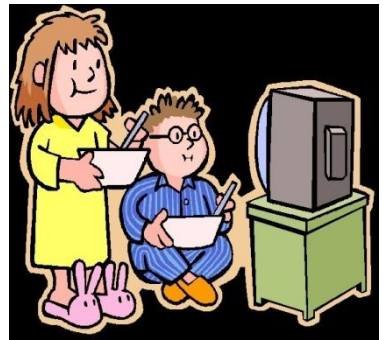
- Colaboran con el bienestar psíquico del niño, adolescente.
- Son elementos esenciales en el comportamiento adecuado del individuo.
- Permiten economizar tiempo y esfuerzo intelectual en el cumplimiento de una serie de actos rutinarios de la vida diaria.

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación.

e. Sedentarismo

La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardíaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentaria y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.

En la actualidad los adolescentes tienen inadecuados estilos de vida entre ellos, los hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio. Es de primordial



importancia que desde la infancia se debe educar sobre la importancia de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos evitar un sinnúmero de enfermedades que afectan al organismo.

El sedentarismo sólo se combate con actividad física. La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte.

f. Consumo de alcohol y drogas

El consumo de alcohol y drogas es una conducta cuya prevalencia presenta actualmente una curva ascendente a nivel mundial. Muchos son los factores que influyen en la decisión de una adolescente sobre el ingerir o no una droga.

Durante la adolescencia, se consolida la personalidad y es la etapa en que aparecen las conductas de riesgo. Dentro de los factores que favorecen el consumo de drogas en la adolescencia tenemos aspectos culturales, interpersonales, psicológicos y biológicos, incluyendo la disponibilidad de sustancias, privaciones económicas extremas,

comportamiento problemático, bajo rendimiento escolar, inicio precoz de consumo, entre otros.

La educación y la información, sobre todo a los jóvenes, en cuanto al tipo de sustancias que existen y los riesgos inherentes a su consumo es, en muchos países, la mejor forma de prevenir y evitar el uso de las drogas.



6. ADOLESCENCIA

La palabra adolescencia proviene del verbo en latín "adolescere", que significa "crecer" o "crecer hacia la madurez". La adolescencia es un periodo de crecimiento entre la niñez y la edad adulta; la duración es variable de una persona a otra. Se considera adolescente entre los 10 a 19 años.

Por otra parte, la pubertad se refiere al periodo en el que tienen lugar los cambios biológicos relativos a la maduración sexual del individuo; aquellos años durante los cuales se desarrollan las características sexuales primarias



y secundarias maduras.

a. Etapa del cambio

Por lo general, la pubertad comienza entre los 9 y 13 años de edad en las niñas, y entre los 10 y 15 años de edad en los niños.

Algunos comienzan antes o después de esas edades, y los adolescentes pueden comenzar a ver cambios relacionados con la pubertad en cualquier momento durante esos años.

Cuando el cuerpo comienza la pubertad, la glándula pituitaria comienza a segregar hormonas especiales. Dependiendo del sexo de cada persona, las hormonas trabajarán en diferentes partes del cuerpo.

Tipos de cambios que se producen durante la adolescencia:

- Físico: estructura ósea y muscular.
- Fisiológico: sexuales, endocrinológicos.
- Sociológico: relaciones con la familia, adultos, padres y la sociedad en general.
- Psicológico: conductual, cognitivo.

b. Cambios en los adolescentes

Tanto en el hombre como en la mujer se generan varios cambios entre ellos tenemos:

Los cambios que se producen en el hombre son:

- Aumento en la estatura y peso
- Crecimiento de vello en el área púbica, en las axilas y en la cara, y vello más grueso en las piernas.
- Fortalecimiento de los músculos.
- Las cuerdas vocales se engruesan y se alarga; la voz de los jóvenes adquiere un tono más bajo.
- Se desarrolla un mayor número de células sanguíneas rojas en el cuerpo.
- Las glándulas sudorosas y sebáceas del cuerpo se ponen más activas y producen cambios en los olores corporales.
- Pueden aparecer acné.
- El aparato reproductor comienza a funcionar.

Por otro lado, los cambios que se producen en la mujer son:

- La piel se hace más grasa.
- Apariencia de vello corporal a nivel púbico, piernas y axilas.

- Cambios en la forma del cuerpo: las caderas se ensanchan las caderas y la cintura se acentúa.
- El busto empieza a desarrollarse, y empiezan a crecer tus mamas.
- Inicio de la menstruación.

7. HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA SALUD

En la actualidad existe una transformación muy acelerada de los hábitos alimenticios, cada vez hay más niños, adolescentes o adultos con exceso de peso o con obesidad los cuales aumentan un sinnúmero de enfermedades crónico degenerativas.

Por otro lado, la era moderna ha traído consigo el facilismo y la comodidad, en muchos locales de comida se expende alimentos poco saludables, donde la gente no tiene un consumo adecuado de estos, y a este consumo inadecuado también se asocia la falta de actividad física.

Generalmente asociamos la salud con enfermedad, doctores, medicinas y hospitales, sin darnos cuenta que cada acción de nuestra vida puede generar salud



o enfermedad, es decir si nosotros comemos alimentos con excesos de grasa nuestro cuerpo va a generar algunas enfermedades, en cambio sí, tenemos una adecuada alimentación rica en frutas, vegetales, poca grasa, bajando la sal y disminuyendo los azúcares nuestro cuerpo obtendrá defensas que nos ayudaran a prevenir enfermedades tales como: la diabetes, hipertensión arterial, obesidad entre otras.

Una alimentación saludable debe cubrir las necesidades nutricionales que el organismo requiere, para promover un adecuado crecimiento y desarrollo, ayuda a proteger de enfermedades tanto por déficit como por exceso, por otro lado, promueve la energía y nutrientes necesarios para una adecuada actividad física.

Las frutas contienen vitaminas que elevan las defensas dentro del cuerpo contra las enfermedades, las verduras tienen minerales y sustancias que mantiene al cuerpo fuerte. Los cereales como la avena, son como escobitas que limpian el cuerpo.

a. Alimentos recomendados para los adolescentes

La alimentación adecuada es fundamental para evitar malnutrición, tanto por déficit como por exceso, enfermedades que puedan ocasionar alteraciones y trastornos en la salud.

- **Importancia del desayuno**

El desayuno es la primera comida del día, muy importante para los adolescentes ya que aporta con la energía y nutrientes necesarios para que desarrolle sus actividades.

Es desayuno contribuye a mejorar el rendimiento intelectual y física, estimulando las capacidades intelectuales. El ayuno nocturno provoca cambios metabólicos que ocasionan la caída más rápida de los niveles de glucosa en la sangre.

ALIMENTO	ADOLESCENTE HOMBRE - MUJER	INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS
	MEDIDAS CASERAS	
Leche	3 tazas	Yogur, cuajada, leche de soya, leche en polvo.
Queso	1 taza pequeña	Quesillo
Carnes	1 porción pequeña	Res, pollo, pescado, vísceras, conejo.
Huevos	3 semanales	
Leguminosas	2 a 4 cucharadas	Frejol, soya, arveja, lenteja, habas, chochos y garbanzo.
Verduras	1 taza	Vainita y arveja
Verduras en hojas	$\frac{1}{2}$ taza	Acelga, col, espinaca
Frutas	2 unidades	Todo tipo
Tubérculos	3 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote o plátano
Arroz	$1 \frac{1}{2}$ taza	
Fideo u otros cereales	4 cucharadas	Avena, quinua, maíz, trigo
Pan	1 unidad	Pan blanco, integral, tostadas, tortillas, tortas
Azucares	4 cucharadas	Panela, melaza, miel de abeja

Aceite	Racionar el consumo	
Mantequilla	1 cucharadita	



8. PROBLEMAS DURANTE LA ADOLESCENCIA

a. Anemia

La deficiencia de hierro, tiene como origen alimentario cuando la cantidad de hierro de los alimentos que absorbe el organismo humano, no satisface sus requerimientos fisiológicos.

Dependiendo del grado de déficit se puede presentar las siguientes manifestaciones:

- Sensación de frío, cansancio, somnolencia inicial, pérdida total de apetito, irritabilidad.

- Palidez en la conjuntiva del ojo y en las raíz de las uñas.
- Decaimiento, disminución del rendimiento escolar.
- Disminuye la capacidad del organismo para defenderse de las enfermedades.
- Afecta la capacidad del trabajo físico.
- Produce alteraciones de la conducta y del desarrollo intelectual.

La adolescente debe acudir a las unidades de salud para el control médico y reciba suplementos de hierro y tomarlos de acuerdo a las normas indicadas. Además consumir alimentos ricos en hierro especialmente hígado, carnes rojas, leguminosas como lenteja, frejol, hojas verdes y endulzar las bebidas con panela.

b. Sobrepeso

El sobrepeso es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla, provocado por el exceso de consumo de alimentos chatarra, y a esto hay que añadirle la falta de realización de actividad física.

Los adolescentes igual que los niños tienen el riesgo más alto de consumir alimentos con exceso de calorías, en lugar de nutrientes que son esenciales para el crecimiento.

Debido a los malos hábitos dietéticos, la frecuencia de pacientes con sobrepeso aumenta cada día, trayendo consigo un importante número de complicaciones asociadas a esta enfermedad, una vejez y muerte prematura. También hay efectos negativos de índole social y psicológica. Las personas con sobrepeso a menudo son objeto de burlas y esto conlleva a problemas emocionales no expresados fácilmente por lo cual sufren.

La modificación del comportamiento puede ayudar a los adolescentes a controlar el sobrepeso y obesidad. Consiste en reducir el consumo de calorías estableciendo un régimen bien equilibrado con los alimentos habituales y realizando cambios permanentes en los hábitos alimentarios, así como aumentar la actividad física con ejercicios como caminar, andar en bicicleta, nadar y bailar.

c. Obesidad

El sobrepeso es una antecedente para la obesidad consiste en un porcentaje anormalmente elevado de la grasa corporal que puede ser generalizada o localizada.

La obesidad es un problema de desequilibrio de nutrientes, de manera que se almacenan más

nutrientes en forma de grasa de los que requiere para cubrir las necesidades energéticas y metabólicas.

Los hábitos alimentarios que generalmente se dan con un mayor consumo de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares y comportamientos sedentarios, se desarrollan en la infancia y adolescencia; produciendo el sobrepeso, siendo luego muy difíciles de modificarlas.

9. TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO FRECUENTE EN LOS ADOLESCENTES.

El comportamiento del adolescente hombre y mujer, se caracteriza por grandes contradicciones: deseo de afecto y rechazo del mismo, deseo de independencia y necesidad de protección. En definitiva es la edad del todo o nada.

Estas grandes contradicciones también se ven reflejadas en la alimentación, la adolescencia es el periodo de mayores necesidades nutricionales.

a. Anorexia nerviosa

Es un trastorno caracterizado por pérdida del peso intencional inducida y mantenida por la y el adolescente. Se presenta habitualmente en mujeres adolescentes.

Este trastorno a la vez se asocia con una psicopatología específica, en la cual la adolescente se mantiene como idea recurrente y sobrevalorada de temor a la obesidad y a la flacidez de la silueta corporal.

Entre los síntomas se cuentan la elección de una dieta restringida, el ejercicio excesivo, el vómito y las purgas inducidas, y el uso de anorexígenos, diuréticos y evacuantes intestinales.

La anorexia nerviosa es la tercera enfermedad crónica más común en mujeres adolescentes.

Los problemas de salud relacionados con un peso bajo incluye pérdida de la función menstrual, masa ósea baja, complicaciones en el embarazo y cirugía, recuperación lenta después de una enfermedad.

Aproximadamente entre el 5 y el 18% de los anoréxicos mueren por desnutrición. Los pacientes también padecen a menudo bulimia,

que consiste en ingerir grandes cantidades de alimentos y después provocar el vómito para permanecer delgados.

No existe un tratamiento universalmente aceptado para la anorexia nerviosa. Frecuentemente se asocia con depresión y baja autoestima, y los pacientes suelen mejorar con antidepresivos.

b. Bulimia nerviosa

Es un síndrome que se caracteriza por accesos repetitivos de alimentos y por una preocupación excesiva por el control de peso corporal, que lleva al adolescente a adoptar medidas extremas para mitigar el aumento de peso producido por la ingesta de comidas como el vómito y uso de purgantes.

La bulimia aparece sobre todo en mujeres adolescentes, debido a la presión social que valora la delgadez como atractivo físico.

Se recomienda brindar un ambiente familiar y social emocionalmente saludable.

10. CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD

- Una dieta basada en bajo consumo de alimentos muy energéticos con excesos de grasa saturada, azúcares y sal y, un aumento en el consumo de abundantes frutas y verduras, así como modos de vida activos son las principales medidas para prevenir las enfermedades.
- Empezar el día desayunando para tener energía.
- Tomar agua segura y a libre demanda.
- Evitar el consumo excesivo de sal y azúcar en la comida diaria.
- La obesidad, el sobrepeso y las enfermedades relacionadas pueden, en gran medida, ser prevenidas a nivel personal.
- La actividad física regular, entendida como cualquier movimiento corporal realizado de manera cotidiana, caminatas y ejercicios, que signifique aproximadamente unos sesenta minutos de actividad, previene la ganancia de peso no saludable.
- Las costumbres de alimentación que adquiere el niño desde la infancia más temprana, marcarán los hábitos posteriores.

- Fomentar el control médico.
- Reducir las posibilidades de ingerir alimentos con exceso de calorías y de permanecer sedentarios.
- El escolar y adolescente requiere de 5 comidas al día, y esta alimentación debe ser variada.
- Restringir el consumo de alimentos industriales que no cumplan con lo estipulado en el cuadro de nutrientes e indicadores de exceso.
- Los lácteos, contienen calcio y proteínas necesarias para el crecimiento de los niños, adolescentes, previenen la osteoporosis y la hipertensión arterial.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y drogas.
- Manejar adecuadamente el estrés.
- Limitar el tiempo de que los niños, adolescentes pasen frente al televisor, la computadora y los juegos de video.

11. BIBLIOGRAFÍA

- 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.
- Guía para Bares Escolares. MSP del Ecuador. Coordinación Nacional de Nutrición. Quito 2011.
- Módulos Educativos para Facilitadores y Promotores Comunitarios. MIES. ALIMENTATE ECUADOR.
- 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.
- 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.
- 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.

- Organización Mundial de la Salud, OMS. 10 datos sobre la obesidad. Febrero 2010.
- Organización Panamericana de la Salud. Situación de salud en América. Indicadores básicos 2005. Washington, DC: OPS 2005.
- 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).
- Serie guías alimentarias para los Adolescentes de la Sierra. Quito - Ecuador 2008