

En esta época todos hablan de calidad de productos, de calidad de procesos, calidad de servicios, calidad de sistemas... muy poca gente habla de calidad humana, calidad de vida... y sin ella, todo lo demás es apariencia sin fundamento



# Universidad Técnica del Norte

## Facultad Ciencias de la Salud

### Escuela de Enfermería

**Tema:**

**La conducta alimenticia de los estudiantes del colegio “Juan Pablo II” de la ciudad de Ibarra y su relación con el apareamiento de la obesidad periodo 2007-2008**



**Autoras:**

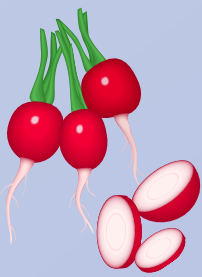
**Cecilia Batallas**

**Rosa Benítez**

**Director de Tesis:**

**Dr. Marco Lucio Muñoz**

**Ibarra, 2008**



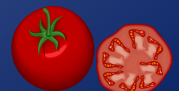
# Introducción



El comportamiento normal relacionado con los hábitos alimentarios, la selección de alimentos que se ingieren y las cantidades ingeridas de ellos, es considerada conducta alimentaria, que al ser mal administrada en la dieta conducen a la desnutrición y son un factor de riesgo para la salud.



La conducta alimentaria en la adolescencia cobra una especial importancia ya que es aquí donde los adolescentes llegan a tener hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo y consumo de sustancias tóxicas relacionadas directamente con la aparición mal nutrición, desnutrición y obesidad tanto en la niñez como en la adolescencia ha aumentado en los últimos años debido al expendió de comida chatarra y bebidas gaseosas muy comunes en el medio. Por ello es relevante evitar tanto el déficit nutritivo como los excesos, ya que ambos pueden ocasionar graves trastornos de la salud.





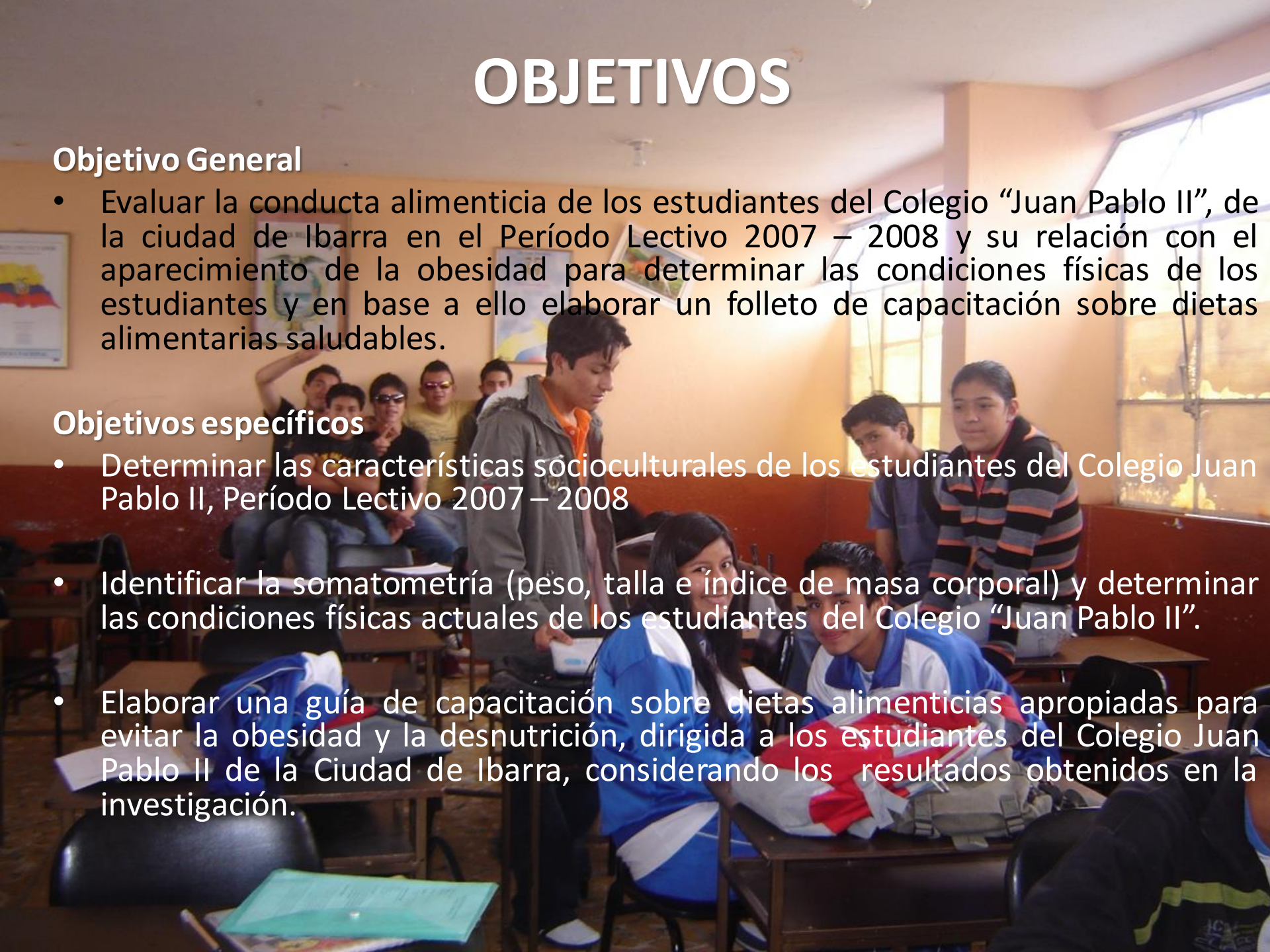
# OBJETIVOS

## Objetivo General

- Evaluar la conducta alimenticia de los estudiantes del Colegio “Juan Pablo II”, de la ciudad de Ibarra en el Período Lectivo 2007 – 2008 y su relación con el apareamiento de la obesidad para determinar las condiciones físicas de los estudiantes y en base a ello elaborar un folleto de capacitación sobre dietas alimentarias saludables.

## Objetivos específicos

- Determinar las características socioculturales de los estudiantes del Colegio Juan Pablo II, Período Lectivo 2007 – 2008
- Identificar la somatometría (peso, talla e índice de masa corporal) y determinar las condiciones físicas actuales de los estudiantes del Colegio “Juan Pablo II”.
- Elaborar una guía de capacitación sobre dietas alimenticias apropiadas para evitar la obesidad y la desnutrición, dirigida a los estudiantes del Colegio Juan Pablo II de la Ciudad de Ibarra, considerando los resultados obtenidos en la investigación.





# Antecedentes del Lugar de Estudio

El Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra fue creado el 18 de julio de 1985, con Acuerdo N° 1272, por gestiones del Padre Julio Tobar García quien solicitó al Ministerio de Educación la autorización para crear el plantel de nivel medio. El Colegio Juan Pablo II tuvo como gestora a la Señorita Isabel Reyes Morales Coordinadora Institucional de ese entonces y como Rector al Lcdo. José Villamar Sánchez. Posteriormente se crea el Segundo y Tercer Cursos, para que en el año lectivo 1988-1989 se inicie el Bachillerato en Ciencias con la especialidad Químico-Biológicas, la especialidad de Físico-Matemáticas se crea en el año lectivo 1990-1991.

Para el año lectivo 2007-2008 se matricularon 232 estudiantes, finalizando únicamente 210 de ellos, que con la dirección de 19 maestros(as), continúan recibiendo formación integral, de acuerdo a la filosofía cristiana de Fe y Alegría, con el ejemplo de su Patrono Juan Pablo II y la protección de la Madre Dolorosa

# MARCO TEÓRICO

Hábitos Alimenticios

- ❖ Nuevas tendencias en los hábitos alimenticios
- ❖ Cómo mejorar los hábitos alimenticios.



Cuidados de la Salud Personal

- ❖ Higiene personal
- ❖ Higiene de los alimentos

La sociedad y la salud

- ❖ Control médico de rutina



Actividad Física

- ❖ La salud y la condición física
- ❖ Beneficios de la actividad física.
- ❖ Consecuencias de la inactividad física.

Malnutrición

❖ Desnutrición

- Causas de la desnutrición
- Tipos de desnutrición
- Prevención



❖ Obesidad

- Efectos de la obesidad en la salud.
- Causas de la obesidad
- Prevención de la obesidad
- Actividad física en la obesidad



❖ Intervención de enfermería



Índice de masa corporal

Requerimientos alimenticios y nutricionales en adolescentes

- ❖ Requerimientos energéticos
- ❖ Requerimientos de proteínas
- ❖ Requerimientos de minerales
- ❖ Requerimientos de vitaminas



Cuidados de enfermería





# METODOLOGÍA

## Tipo de Estudio

- Se utilizó un estudio descriptivo propositivo correlacional simple.

## Universo

- Lo constituyeron 210 estudiantes comprendidos en edades de 11 a 20 años, 113 de sexo masculino y 97 de sexo femenino del Colegio “Juan Pablo II” de la ciudad de Ibarra.

## Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Se aplicó una encuesta estructurada a los estudiantes de la investigación, obteniéndose resultados confiables y directos.
- Para obtener los datos somatométricos se procedió a pesar, medir y calcular el I.M.C. Para el peso y la talla se utilizó una balanza mecánica y cinta métrica respectivamente, el índice de masa corporal se graficó en el formulario del Ministerio de Salud Pública Anexo 4 y 5 del adolescente.

## Prueba piloto

- La encuesta se validó en el 10% de adolescentes con las mismas características a las del estudio.

## Presentación y análisis de resultados

- Para la presentación de datos utilizamos las barras y pasteles estadísticos del Programa Informático Excel en el cual se registro los datos obtenidos; para el análisis estadístico se empleó el programa SPSS versión 12 para Windows Xp.

Datos estadísticos descriptivos de la edad, peso, talla e índice de masa corporal, aplicando el Programa SPSS versión 12 para Windows Xp.

- Edad: Expresada en años
- Peso: Expresada en kilos
- Talla: Expresada de metros
- IMC: Expresada en Kg/m<sup>2</sup>

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<b>Edad</b>	210	11.00	20.00	14.7476	1.92145
<b>Peso</b>	210	28.00	94.00	53.4081	11.78379
<b>Talla</b>	210	1.16	1.80	1.5660	.09975
<b>IMC</b>	210	12.98	34.70	21.6534	3.76294
<b>N válido (según lista)</b>	210				

## Variables

### Variable Independiente

- Conducta alimenticia de los estudiantes.- Se define como el comportamiento normal de los estudiantes relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos.

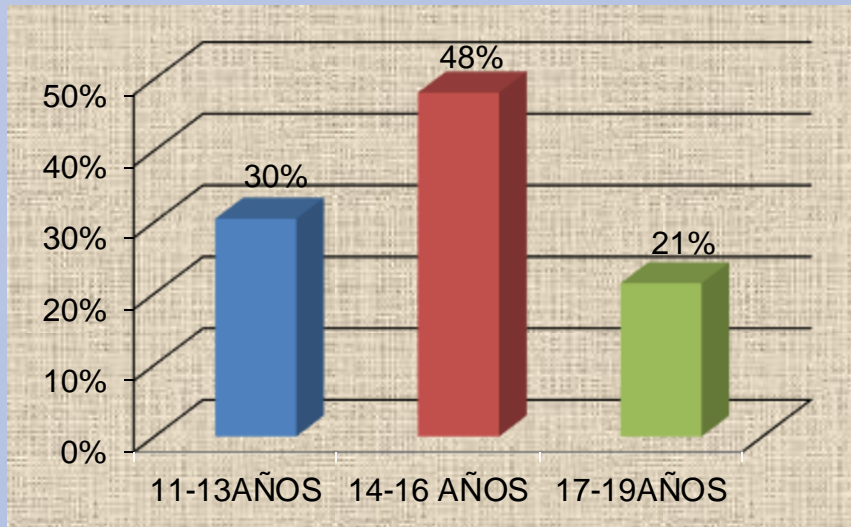
### Variable dependiente

- Relación de obesidad.- Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor de 30 kg/m<sup>2</sup> según la OMS (Organización Mundial para la Salud).



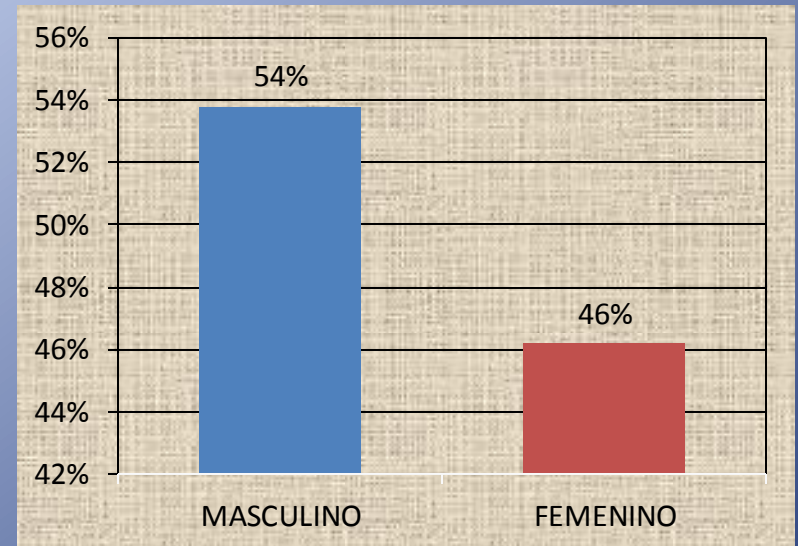
# Presentación y análisis de resultados

**Edad de los estudiantes del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008**



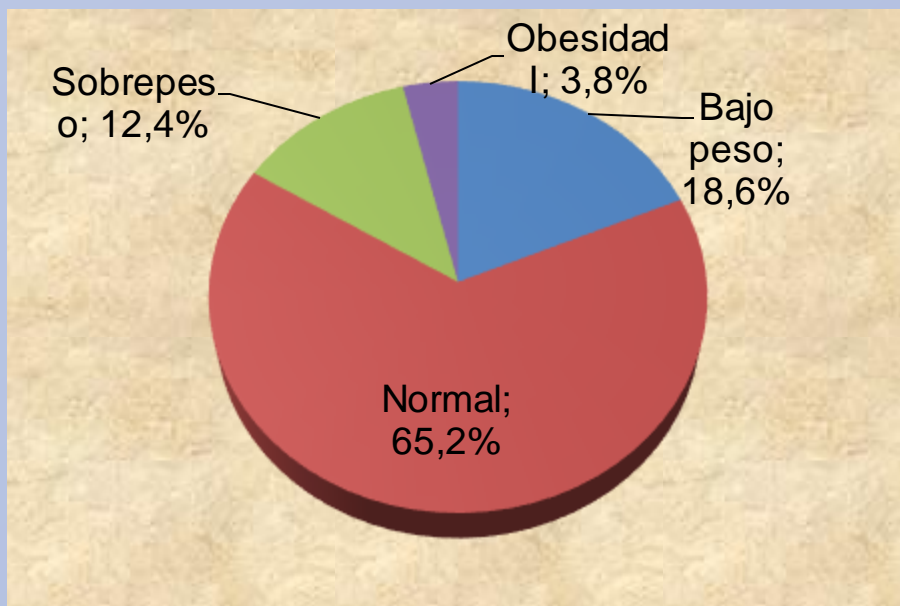
**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio "Juan Pablo II" de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008

**Sexo de los estudiantes del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008**



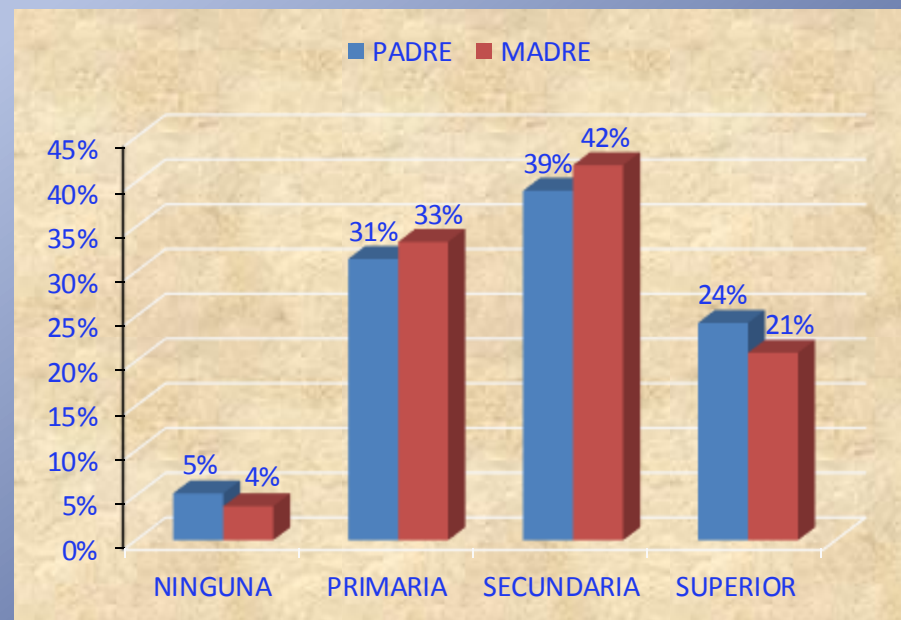
**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio "Juan Pablo II" de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008

## Índice de masa corporal (I.M.C.) de los estudiantes del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008



**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio "Juan Pablo II" de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008

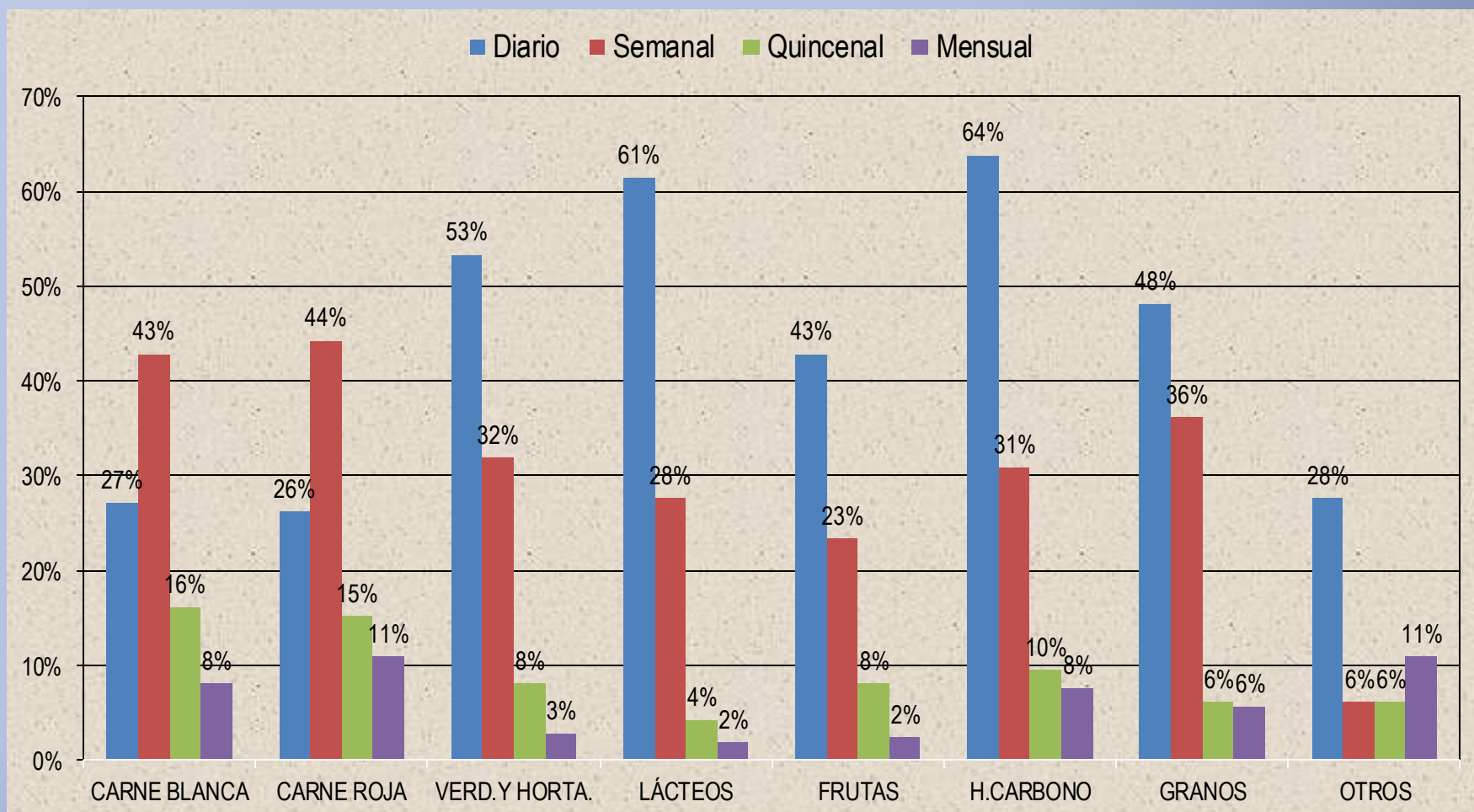
## Nivel de instrucción académica del jefe de familia de los estudiantes del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008



**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio "Juan Pablo II" de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008

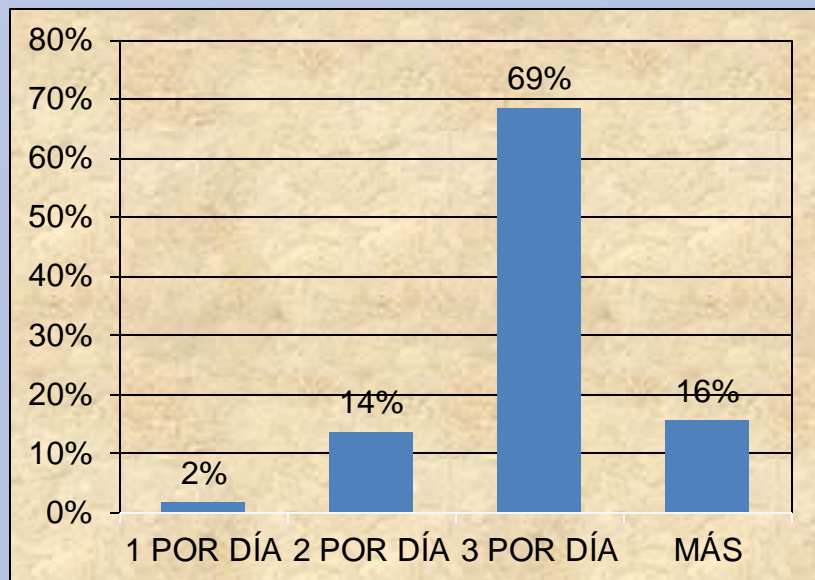


## Tipos de alimentos que consumen los estudiantes del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008



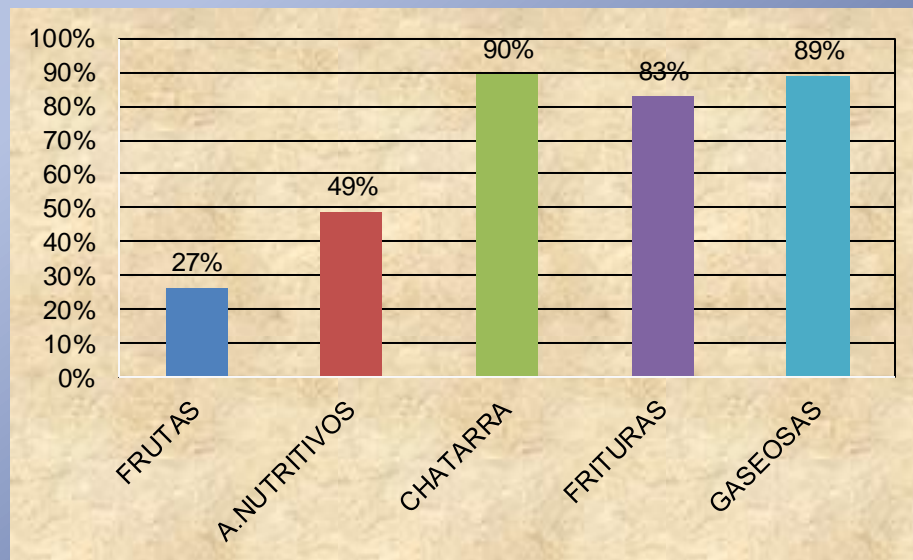
**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio "Juan Pablo II" de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008

## Frecuencia de consumo diario de alimentos de los estudiantes del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008



**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio "Juan Pablo II" de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008

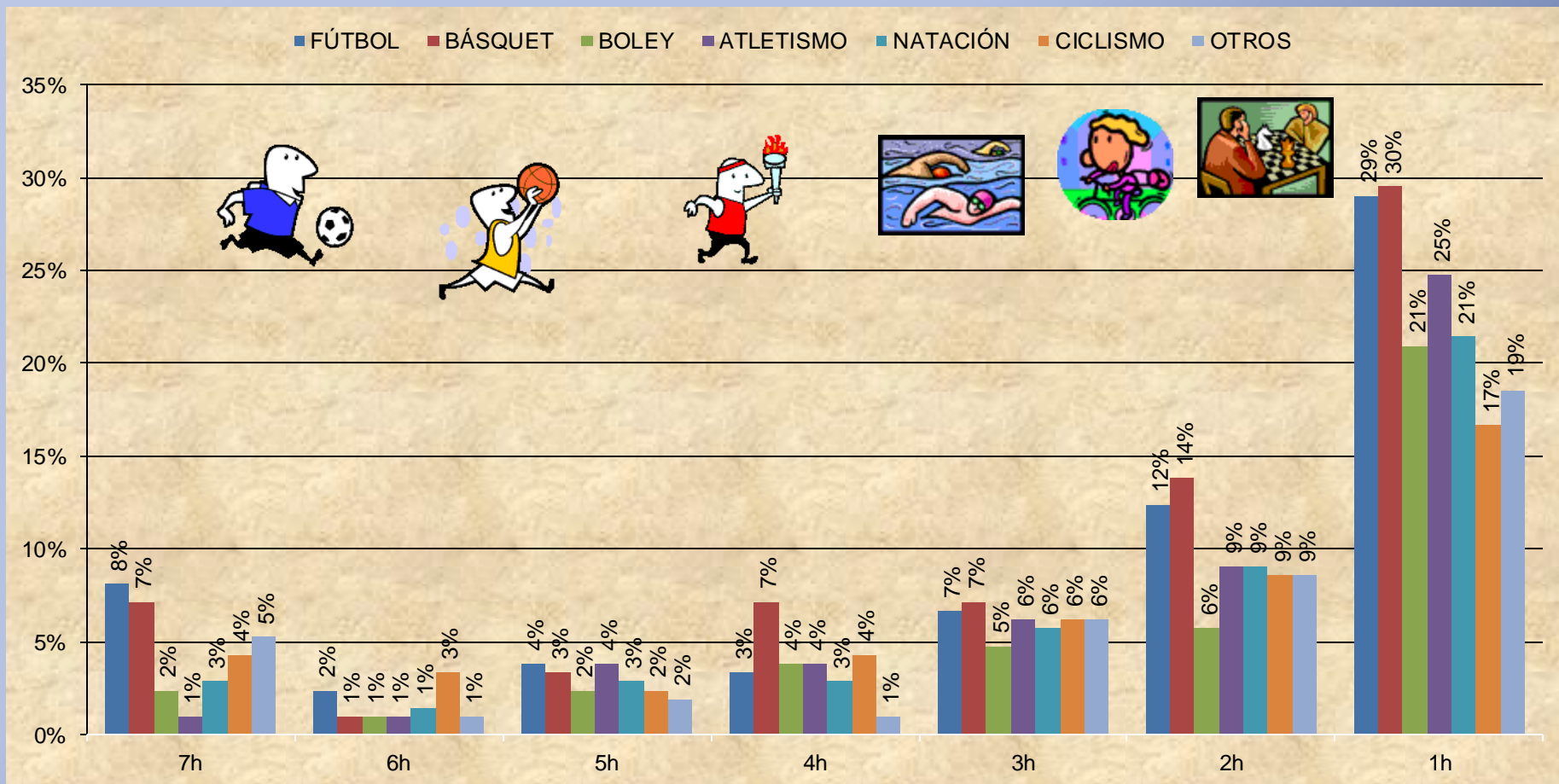
## Tipo de alimentos que se expenden en el bar del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008



**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio "Juan Pablo II" de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008

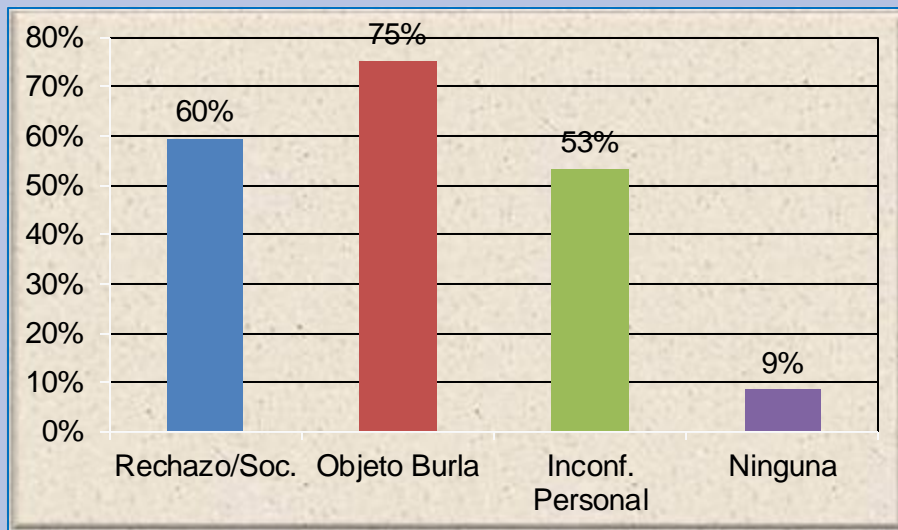


## Frecuencia de deportes que realizan los estudiantes del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008



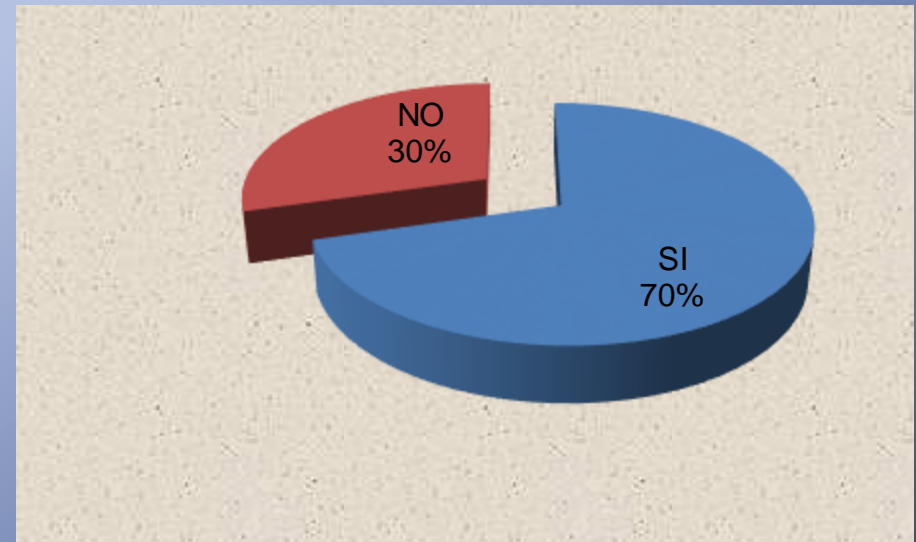
**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio “Juan Pablo II” de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008

## Trato social hacia las personas obesas de los estudiantes del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008



**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio "Juan Pablo II" de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008

## Disposición de capacitación sobre riesgos de la mala alimentación por los jóvenes del Colegio Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra 2007-2008



**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes del Colegio "Juan Pablo II" de la ciudad de Ibarra. Periodo 2007-2008



# Conclusiones

Una vez concluida la investigación se obtuvo las siguientes conclusiones:

- En cuanto a las características socioculturales, la edad promedio de los estudiantes de la investigación es de 14.7 años, el 54% corresponde al sexo masculino y el 46% al sexo femenino. Con estos datos se observó que el grupo en estudio se encuentra en pleno desarrollo de crecimiento.
- El promedio de las medidas somatométricas son: peso 53.3 kilos, talla 1.57 metros y el índice de masa corporal promedio es de 21.67.

- En el consumo de los diferentes alimentos en el hogar el 64% consume hidratos de carbono diariamente sin la debida combinación con otro tipo de alimento que complemente una buena nutrición.
- En el bar de la institución educativa del estudio el 90% de los estudiantes manifestó que se expende comida chatarra y 83% frituras, lo que nos lleva a la conclusión de que esto influye directamente en la nutrición inadecuada en el momento de receso.
- En cuanto a las actividades físicas de los encuestados únicamente el 7 y 8% realiza actividad física es decir 7 horas por semana y el 92% restante lo hace en forma esporádica, sin tomar en cuenta que la actividad física es fundamental en el desarrollo saludable de su organismo.



- Según la opinión de los estudiantes, la obesidad es un problema de conducta alimentaria que no únicamente ocasiona problemas de salud sino de estética personal y aceptación en un grupo social.
- Finalmente con este estudio se apreció que los estudiantes necesitan de mayor información con respecto a la composición nutricional de los alimentos, para de esta forma poder guiarse en los alimentos más apropiados para obtener una buena nutrición.

# Recomendaciones

- Que la Universidad Técnica del Norte y la Escuela de Nutrición y Dietética establezcan convenios con la Dirección Provincial de Educación para impartir charlas dirigidas a los responsables de los bares de las instituciones educativas y estudiantes sobre el expendió y consumo de alimentos nutritivos y saludables.
- Que la Dirección Provincial de Salud y el Ilustre Municipio de Ibarra establezcan acciones cooperativas interinstitucionales para realizar controles del buen cumplimiento de normas higiénicas en los bares de las instituciones educativas y el expendió de productos nutritivos y en buen estado.

- Los estudiantes en general deben preocuparse por tener una nutrición saludable, no únicamente por verse bien físicamente sino por mantener un estado de salud óptimo sin riesgos de padecer enfermedades que más adelante pueden ocasionarles graves problemas.
- En el Colegio Juan Pablo II se debería incentivar a los y las estudiantes que la actividad física es fundamental en el desarrollo del organismo y que más adelante puede prevenir enfermedades a consecuencia de la inactividad física.
- Esta investigación será una base para futuras investigaciones sobre la temática





# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

## GUÍA PARA MEJORAR LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y EVITAR PROBLEMAS DE OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA.

**Elaborado por:  
Rosa Benítez  
Cecilia Batallas**

## INTRODUCCIÓN

Una vez obtenidos los resultados de la investigación acerca de “La conducta alimenticia de los estudiantes del Colegio “Juan Pablo II” de la ciudad de Ibarra y su relación con el apareamiento de la obesidad en el periodo 2007-2008, nos aclara el panorama para la elaboración de un folleto sobre “Mejorando la conducta alimentaria para evitar problemas de obesidad en la adolescencia”, el cual contiene información ampliada sobre los diferentes grupos alimenticios y su composición, ya que ningún alimento posee todos los nutrientes sino que es necesario realizar una combinación de ellos para adquirir una nutrición equilibrada; por ello también se plasma en este folleto algunas opciones de recetas saludables.

# OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

## **Objetivo General**

- Complementar el trabajo investigativo con el diseño de una guía que contenga información sobre los diferentes grupos alimenticios y su composición para dar opciones saludables y nutritivas que puedan contrarrestar enfermedades tales como la obesidad o la desnutrición.

## **Objetivos Específicos**

- Concientizar en los estudiantes la importancia de tener una buena alimentación para evitar futuras complicaciones de salud.
- Incentivar en los adolescentes buenos hábitos alimentarios.
- Fomentar el cuidado personal para mejorar el estilo de vida



# GUÍA PARA MEJORAR LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y EVITAR PROBLEMAS DE OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA

## DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes para el organismo y tener una salud óptima. La dieta ha de ser variada consumiendo sobre todo productos frescos y de temporada.

Existen diferentes tipos de nutrientes; entre los que aportan energía tenemos: proteínas, grasas y carbohidratos.

Para realizar una dieta equilibrada que aporte los macro y micronutrientes en las cantidades adecuadas es imprescindible conocer los alimentos, que son quienes los contienen. Ningún alimento contiene todos los nutrientes y que, exceptuando algunos alimentos como el aceite y el azúcar de mesa (sacarosa), no hay alimentos puros que contengan solamente un nutriente, por ello surge de la necesidad de combinar los alimentos de manera que pueda conseguirse un aporte de todos los nutrientes en la cantidad adecuada para cubrir las necesidades orgánicas.

La clasificación de los alimentos en grupos de similares características, con igual aporte de nutrientes hace más fácil el establecimiento de pautas y guías en el momento de combinar los alimentos para una buena nutrición

# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



# RECETAS SALUDABLES PARA EVITAR LA OBESIDAD O LA DESNUTRICIÓN

## TOMATES RELLENOS DE ARROZ

### INGREDIENTES

- **Para 4 personas**
- 4 tomates
- 200 g de atún
- ¼ libra de arroz
- 2 ajos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de leche
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra



### ELABORACIÓN

- Cocer el arroz en abundante agua sazonada con sal. Escurrir y enfriar con agua fresca y reservar.
- Cortar los tomates por la parte superior, vaciarlos con una cucharita, picar la carne del tomate y reservarla.
- Aparte picar finamente la cebolla y los dientes de ajo. Saltearlos en una sartén. Agregar la carne del tomate, el atún desmenuzado, el arroz. Sazonar y cocinar un poco para que se evapore el líquido y quede un relleno compacto.
- Para hacer la bechamel poner 3 cucharadas de aceite en una cazuela, añadir la harina removiendo y por último verter la leche poco a poco mezclando bien. Salpimentar.
- Rellenar los tomates con la mezcla, cubriéndolos con la bechamel e introducir en el horno a 200°C durante 20 minutos. Están listos para servir.



## SECO DE GALLINA

### Ingredientes:

- 4 presas de gallina
- 2 pimientos verdes picados
- 3 tomates
- Ramita de perejil
- 1/2 cubo de caldo de pollo
- 2 cucharadas de culantro
- 1/4 de taza cebolla blanca
- Sal y pimienta

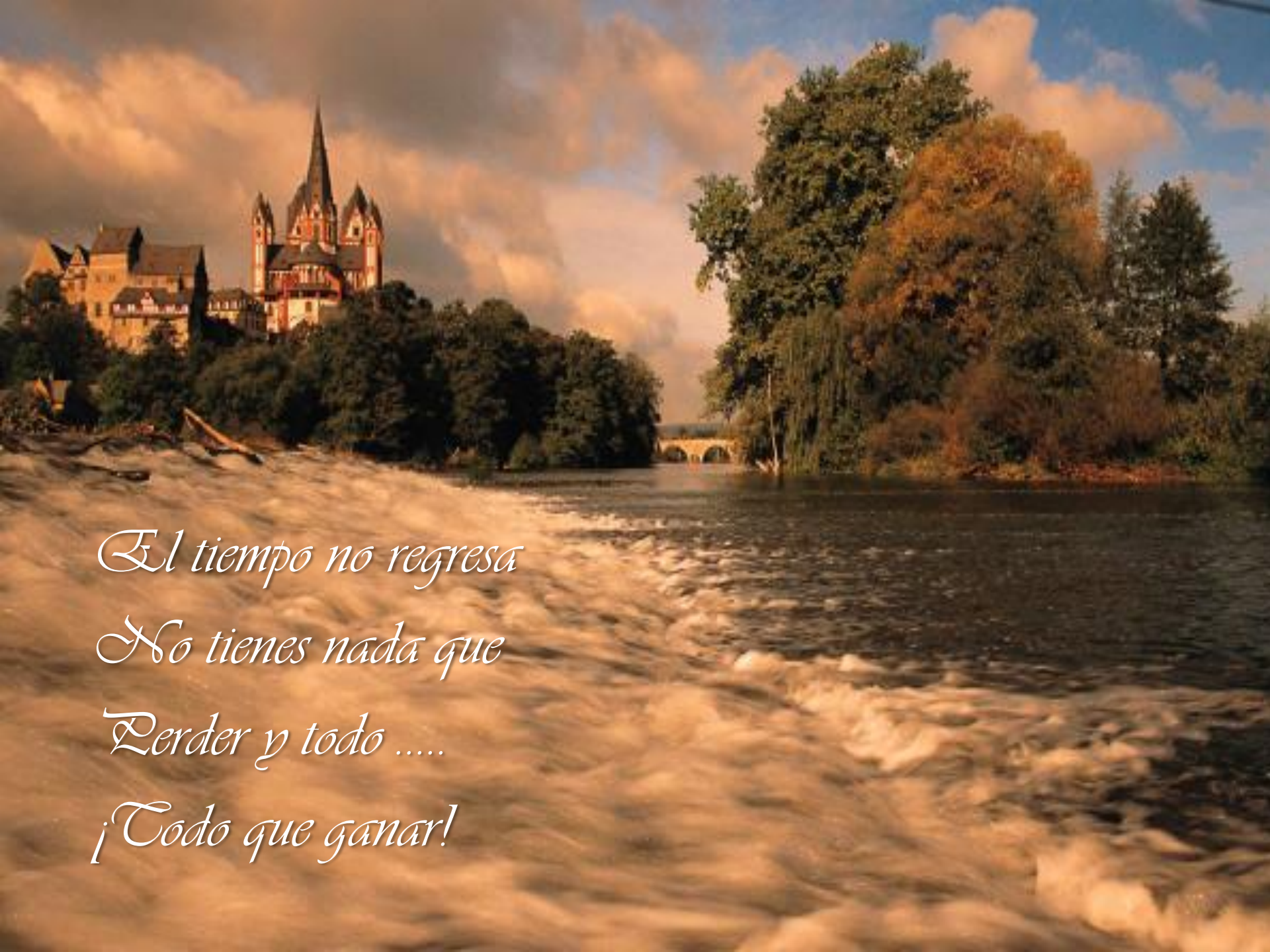


### Elaboración:

- Hacer un refrito con la cebolla y el ajo, licuar los pimientos, tomates, caldo de pollo y el culantro y agrega al refrito. Sazonar con sal y pimienta. Las presas de la gallina colocarlas en el refrito y cocinar hasta que queden suaves.
- Servir bien caliente adornado con una ramita de perejil.

# CONCLUSIONES

- Con la exposición de la guía cómo mejorar la conducta alimentaria y evitar problemas de obesidad y desnutrición se logró concientizar en los estudiantes, la importancia de tener una alimentación balanceada de acuerdo a los requerimientos propios de la etapa de desarrollo en la que se encuentran.
- Se obtuvo gran acogida en la socialización de la guía por parte de los estudiantes de la investigación ya que pudieron conocer valores nutritivos que ignoraban acerca de algunos alimentos.
- El grupo en general mostró gran interés sobre el tema estudiado.



*El tiempo no regresa  
No tienes nada que  
Perder y todo .....  
¡Todo que ganar!*