



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA**

**RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

**AUTORAS: LUISA VERÓNICA GUILLEN ZHUNIO
 EUGENIA ELIZABETH GUILLEN ZHUNIO
 MARÍA ISABEL QUITO ZHININ**

DIRECTORA: LCDA. MARÍA GERARDINA MERCHÁN

ASESORA: LCDA. MARÍA GERARDINA MERCHÁN

**CUENCA- ECUADOR
2015**

RESUMEN

Objetivo: Valorar el estado nutricional con los hábitos alimenticios de las estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca, 2014

Metodología: Fue un estudio Descriptivo Cuantitativo. La muestra estuvo constituida por 376 estudiantes (según fórmula), y fueron de las asignaturas profesionales de la carrera (Enfermería General, Clínico-Quirúrgico I - II, Pediatría y Obstetricia). Se recolectó información a 77 estudiantes de cada asignatura a través de: Formulario de “Encuesta Alimentaria Recordatorio de 24 horas” modificada; la medición de las medidas antropométricas, y el análisis del Índice de Masa Corporal. Los datos fueron, analizados y tabulados mediante los programas de Microsoft Office Excel y el programa SPSS.

Resultados: Todos los trastornos nutricionales (delgadez moderada con 0.53%, delgadez aceptable con 2.39%, normal 68.88%, sobrepeso 42.87%, obesidad I con 4.78%, obesidad II con 0.26% y obesidad III con 0.26%) que se observa más en los adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes, comprendidos entre 18 – 30 años de edad siendo mayor en el sexo femenino.

El sobrepeso fue más relevante en estudiantes que viven en zona urbana, con una vida sedentaria, poca actividad física alimentación inapropiada que en zonas rurales. Los/las estudiantes del estado nutricional normal, consumen frutas, agua, carnes y comida nutritiva manteniendo una dieta balanceada y un óptimo rendimiento académico mismos que se preocupan por su salud y bienestar.

Conclusión: El estado nutricional y los hábitos alimenticios de los /as estudiantes de la Escuela de Enfermería está marcado principalmente por una dieta balanceada y nutritiva, los mismos que ingieren alimentos que se encuentran dentro de la pirámide nutricional sobresaliendo con un Índice de Masa Corporal normal así obteniendo un óptimo desarrollo intelectual.

DeCs: ESTADO NUTRICIONAL, HABITOS ALIMENTICIOS, ENCUESTA NUTRICIONAL, TRASTORNOS NUTRICIONALES, ANTROPOMETRIA.

ABSTRACT

Background: The eating habits determines the nutritional status of students because most of them for lack of time consuming fast food (junk) which may be aggravated by the lack of economic resources, leading to poor nutrition not it is suitable for optimal student or various activities in which they operate performance.

Objective: To assess the nutritional status with the eating habits of the students of the School of Nursing at the University of Cuenca, 2014

Methodology: A quantitative descriptive study. The sample consisted of 376 students (according to formula), and subjects were professional career (General Nursing, Clinical-Surgica I - II, Pediatrics and Obstetrics).

The information was collected at 77 students for each subject by: Form Survey "Food Recall 24 hours" modified; measurement of anthropometric measures, and analysis of body mass index. The data were, analyzed and tabulated using Microsoft Office programs Excel and SPSS.

Results: All nutritional disorders (moderate thinness with 0.53%, 2.39% acceptable thinness with normal 68.88%, 42.87% overweight, obesity I with 4.78%, 0.26% obesity II and III obesity 0.26%) seen more in teenagers , youth and young adults, ranging from 18 to 30 years of age and was higher in females than in males.

Overweight was more relevant to students living in urban areas, with a sedentary lifestyle, improper diet low physical activity in rural areas.

The obese group I, II and III consume more foods daily recommended nutritional mainly pyramid: carbohydrates, cereals, pasta, vegetables, oil, meat, milk and dairy junk food. Also eats less than necessary in fruits, water and breakfast.

The / the students of normal weight, eat fruits, water, meat and nutritious food to maintain a balanced diet and optimal academic performance themselves who care about their health and wellbeing.

Conclusion: Nutritional status and dietary habits of the / as students of the School of Nursing is marked primarily by a balanced and nutritious diet, they who eat foods that are within the food pyramid sticking with an index of normal weight thus obtaining an optimal intellectual development.

DeCs: NUTRITIONAL STATUS, FOOD HABITS, NUTRITIONAL SURVEY, NUTRITIONAL DISORDERS, ANTHROPOMETRY.

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	2
ABSTRACT	2
DEDICATORIA	14
AGRADECIMIENTO	17
1. CAPITULO I	18
1.1 INTRODUCCIÓN	18
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	20
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	22
CAPITULO II.....	23
2. MARCO TEÓRICO.....	23
2.1 EVOLUCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN HUMANA	23
2.2 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.....	24
2.3 RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA NUTRICIÓN SALUDABLE	24
2.3.1 ALIMENTACIÓN VARIADA.....	25
2.3.2 MEZCLAS ALIMENTARIAS	25
2.3.3 AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA	25
2.3.4 ESTABLECER Y RESPETAR HORARIOS DE ALIMENTACIÓN.....	26
2.3.5 EL DESAYUNO ES UNA COMIDA MUY IMPORTANTE	26
2.3.6 CONSUMIR SUFICIENTES LÍQUIDOS	26
2.3.7 CUIDADOS DE LOS DIENTES	26
2.4 ACTIVIDAD FÍSICA	26
2.5 NUTRICIÓN AFECTIVA	27
2.6 NUTRICIÓN BIOLÓGICA NUTRICIÓN AFECTIVA	28
2.7 ELEMENTOS DE LA NUTRICIÓN BIOLÓGICA Y AFECTIVA	28
2.8 RACIÓN ALIMENTARIA.....	29
2.9 PIRÁMIDE NUTRICIONAL	30
2.10 ALIMENTOS COMÚNMENTE UTILIZADOS	30
A).- CEREALES.....	30
B).- RAÍCES Y TUBERCULOS.	31
C).- LEGUMINOSAS.....	32
D).- HORTALIZAS Y FRUTAS	32

E).- CARNES Y PESCADOS	32
F).- HUEVOS	33
H).-AZUCARES.....	33
I).- ACEITES Y GRASAS.....	34
J).-CARBOHIDRATOS.	35
K).-PROTEINAS.....	35
L).- GRASAS	36
M).- VITAMINAS.....	36
N).- MINERALES.....	37
O).-AGUA.....	37
2.11 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES.....	38
2.12 RECOMENDACIONES NUTRITIVAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN.....	38
2.12.1 RECOMENDACIONES DE ENERGIA.....	40
2.12.2 Requerimientos proteicos.....	41
2.12.3 REQUERIMIENTOS DE CARBOHIDRATOS.....	41
2.12.4 REQUERIMIENTOS DE LÍPIDOS	42
2.12.5 RECOMENDACIONES DE VITAMINAS Y MINERALES.	42
2.13 NUTRICIÓN ADECUADA DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE, JÓVENES, ADULTOS JÓVENES	43
2.14 ADOLESCENTE EMBARAZADA.....	44
2.15 ADOLESCENTE LACTANTE	45
2.16 FACTORES DE RIESGO NUTRICIONAL.....	47
2.17 HÁBITOS ALIMENTARIOS	48
2.18 PRESCRIPCIONES RELIGIOSAS EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN	49
2.19 NUEVAS TENDENCIAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	50
2.20 EVALUACIÓN NUTRICIONAL	50
2.21 ENCUESTA ALIMENTARIA.....	51
2.21.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ENCUESTA ALIMENTARIA	52
2.22 ESTADO NUTRICIONAL.....	53
2.22.1 Peso	54
2.22.2 Talla.....	54
2.22.3 Índice de masa corporal (IMC).....	55
3. CAPITULO III	57

3.1	OBJETIVO GENERAL.....	57
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	57
CAPITULO IV		58
4. DISEÑO METODOLÓGICO		58
4.1	Tipo de estudio.....	58
4.2	Área de estudio.....	58
4.3	Universo	58
4.4	CRITERIOS DE INCLUSIÓN	59
4.5	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....	59
4.6	VARIABLES.....	59
4.7	Operacionalización de las variables.....	59
4.8	MÉTODOS E INSTRUMENTOS	61
4.9	PROCEDIMIENTOS.....	61
4.10	PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS	61
4.11	ASPECTOS ÉTICOS	62
CAPITULO V		63
5. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN		63
6. CAPITULO VI.....		77
6.1	CONCLUSIONES	77
6.2	RECOMENDACIONES:.....	78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		80
BIBLIOGRAFÍA		80
ANEXOS.....		82
ANEXO 1		82
ANEXO 2		84
ANEXO 3		87



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Yo, Luisa Verónica Guillen Zhunio, autora de la tesis "RELACION DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a

Cuenca, 04 de Marzo del 2015



Luisa Verónica Guillen Zhunio

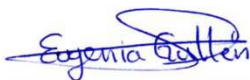
0106482144



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Yo, Eugenia Elizabeth Guillen Zhunio, autora de la tesis "RELACION DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a

Cuenca, 04 de Marzo del 2015



Eugenia Elizabeth Guillen Zhunio

0106482383



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Yo, María Isabel Quito Zhinin, autora de la tesis "RELACION DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a

Cuenca, 04 de Marzo del 2015



María Isabel Quito Zhinin

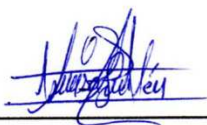
0302299862



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Yo, Luisa Verónica Guillen Zhunio, autora de la tesis "RELACION DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 04 de Marzo del 2015



Luisa Verónica Guillen Zhunio

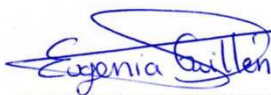
0106482144



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Yo, Eugenia Elizabeth Guillen Zhunio, autora de la tesis "RELACION DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 04 de Marzo del 2015



Eugenia Elizabeth Guillen Zhunio


0106482383



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Yo, María Isabel Quito Zhinin, autora de la tesis "RELACION DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 04 de Marzo del 2015



María Isabel Quito Zhinin

0302299862

DEDICATORIA

A Dios, verdadera fuente de amor y sabiduría.

A mi padre, porque gracias a él sé que la responsabilidad se la debe vivir como un compromiso de dedicación y esfuerzo.

A mi madre, cuyo vivir me ha mostrado que en el camino hacia la meta se necesita de la dulce fortaleza para aceptar las derrotas y del sutil coraje para derribar miedos.

A mi hermano, el incondicional abrazo que me motiva y recuerda que detrás de cada detalle existe el suficiente alivio para empezar nuevas búsquedas.

A mis familiares, viejos amigos y a quienes se sumaron a mi vida para hacerme compañía con sus sonrisas de ánimo, porque a lo largo de este trabajo aprendimos que nuestras diferencias se convierten en riqueza cuando existe respeto y verdadera amistad.

Luisa Verónica Guillen Zhunio

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios a mis padres y mi hijo.

A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres y a mi hijo, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

Eugenia Elizabeth Guillen Zhunio

DEDICATORIA

Quiero dedicarle este trabajo A Dios que me ha dado la vida y fortaleza para terminar este proyecto de investigación.

A mis Padres por estar ahí cuando más los necesité; en especial a mi padre y madre por su ayuda y constante cooperación por apoyarme y ayudarme en los momentos más difíciles.

A mis hermanos que con sus consejos me enseñaron a superar los retos que se han presentado a lo largo de este camino.

Finalmente a mis compañeras de tesis con quienes con risas, bromas y enojos hemos llegado a culminar nuestros objetivos planteados.

María Isabel Quito Zhinin

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a todas las personas que de una u otra forma estuvieron con nosotras, porque cada una aportó con un granito de arena; y es por ello que a todos y cada uno de ustedes dedicamos todo el esfuerzo, sacrificio y tiempo que entregamos a esta tesis.

A tí Dios mío, por darnos la oportunidad de existir así, aquí y ahora; por nuestras vidas, que la hemos vivido junto a ti. Gracias por iluminarnos y darnos fuerzas y caminar por tu sendero.

A nuestros padres, por su incondicional apoyo, tanto al inicio como al final de nuestra carrera; por estar pendiente de nosotras a cada momento. Gracias Papi por ser ejemplo de arduo trabajo y tenaz lucha en la vida.

A ti Mami, que tienes algo de Dios por la inmensidad de tu amor, y mucho de ángel por ser mi guarda y por tus incansables cuidados. Porque si hay alguien que está detrás de todo este trabajo, eres tú mami, que has sido, eres y serás el pilar de nuestras vidas.

A Uds., mis queridos hermanos, porque juntos aprendimos a vivir, crecimos como cómplices día a día y somos amigos incondicionales de toda la vida, compartiendo triunfos y fracasos.

Damos gracias a Dios porque somos hermanos. A mi familia, ustedes queridos abuelitos, tíos y primos, porque de una u otra forma, con su apoyo moral me han incentivado a seguir adelante, a lo largo de toda nuestras vidas.

A todos, nuestros amigos y amigas que nos han brindado han brindado desinteresadamente su valiosa amistad, gracias por ser la sal que condimenta mi vida.

Y a nuestros estimados maestros, que, a lo largo de mi carrera, me han transmitido sus amplios conocimientos y sus sabios consejos; especialmente a la licenciada María Gerardina Merchán, quien, muy acertadamente, dirigió y asesoró nuestra tesis.

LAS AUTORAS

Luisa Verónica Guillen Zhunio
Eugenia Elizabeth Guillen Zhunio
María Isabel Quito Zhinin

1. CAPITULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

Los factores socioeconómicos como la educación, la cultura, el ingreso económico, lugar de residencia, organización, ocupación de los jóvenes y adultos jóvenes, influyen sobre los determinados estilos de vida que suelen adoptarse, y éstos a su vez, en el estado de salud. Uno de los principales componentes de los estilos de vida son los hábitos alimentarios, que a la vez son parte de las culturas, mismas que se adquieren en la primera infancia y se transformarán de acuerdo al modo de vida de las personas.

Actualmente los jóvenes y adultos jóvenes no pueden llevar a cabo una dieta equilibrada ya que la influencia del entorno familiar, de amigos y otros factores como los culturales, geográficos, psicosociales, educativos, laborales y económicos, influyen en el tipo, forma, frecuencia y cantidad, de alimentos que se consumen, lo que determina el estado nutricional.

La organización de los estudios universitarios en cuanto a horarios y su intensidad, el lugar de residencia que determina la distancia y el tiempo que se utiliza en el traslado de las estudiantes de su domicilio hasta la Universidad, genera cambios en los hábitos alimenticios que posiblemente impactarán en el estado nutricional y rendimiento académico estudiantil.

La mayoría de estudiantes de la carrera de Enfermería son mujeres, muchas tienen hijos pequeños y una carga horaria de 30 horas semanales presenciales, lo que les obliga a estar fuera de su hogar un promedio de 8 horas, si se considera el tiempo que deben disponer para la realización de trabajos extra clase, ello altera el horario de alimentación, tipo y cantidad de alimentos que consumen.

Por ello es importante conocer el estado nutricional y malos son los hábitos alimentarios de la población estudiantil universitaria, en este caso de Enfermería, para en base a datos concretos establecer programas que

contribuyan a la educación alimentaria y así mejorar la calidad de vida y su rendimiento académico.

Los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores. Los hábitos alimentarios en esta etapa generalmente se caracterizan por:

- Una alimentación desordenada con tendencia creciente a saltarse comidas especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino.
- Un elevado consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.
- Una tendencia frecuente a dietas hipocalóricas, especialmente “en adolescentes, así como el uso de regímenes vegetarianos o dietas esotéricas muy estrictas y des-balanceadas que comprometen el potencial de crecimiento o inducen a carencias nutricionales específicas”.¹

El presente informe está organizado por Capítulos así en el:

¹ www2.uacj.mx/universidad_saludable/...PDF%20presentaciones/.../1.pdf

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ingreso a la Universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes y adultos jóvenes tales como separarse de su familia, en el caso de los estudiantes que tienen que desplazarse a las ciudades en busca de estudios superiores por lo que y dejan sus hogares; otros deben adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo.

Debe destacarse también que la alimentación está determinada por el nivel socioeconómico, la disponibilidad y costos de alimentos, la frecuencia de las comidas, el tiempo para comer, la ingesta de comida rápida y el consumo de alcohol frecuente.

La autonomía establece las costumbres alimentarias de los jóvenes universitarios que son parte importante de su conducta estudiantil; ya que asumen la responsabilidad de su alimentación, lo que genera una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimenticios, no saludables lo que repercutirá en su salud.

Se podría decir que los jóvenes cubren la necesidad de alimentarse por dos vías: una de acuerdo a lo que necesita y pueden obtener, la otra basada en lo que le ofrece el espacio universitario y la publicidad, lo que le anuncian los medios de comunicación, por esa razón es importante tomar en cuenta la influencia que ella ejerce sobre los hábitos alimenticios.

Las modificaciones del estilo de vida, de las tendencias alimentarias y el grado de actividad física producto de la influencia sociocultural, el cumplimiento de actividades educativas han sido determinantes de las variantes del estado nutricional del individuo, en este caso de las y los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Por otro lado hay que considerar el tipo e intensidad de las actividades educativas, así como el que numerosos estudiantes que trabajan lo que influye determinantemente en sus hábitos alimentarios; con frecuencia comen rápido y no lo hacen en casa, compran y preparan alimentos para sí mismo, lo que muchas veces no representan ningún valor nutricional, dando como resultado el aumento de peso, o en otros casos la disminución del mismo.

Así mismo la falta de dinero para la provisión de alimentos en el espacio universitario, privan a los estudiantes de la ingesta de calorías.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Con el presente estudio se determinó los hábitos alimenticios y la relación con el estado nutricional (IMC índice de masa corporal) de las y los estudiantes de la Escuela de Enfermería, lo que ha contribuido a conocer la realidad en este ámbito tan importante de la salud y la vida de un grupo de estudiantes universitarios, que a la vez se están formando como profesionales de la Salud.

Durante la formación y luego en su desempeño profesional, las Enfermeras y Enfermeros, como una de las actividades que deben cumplir, es la promoción de una alimentación saludable y de formas de prevención de las enfermedades causadas por la Inseguridad Alimentaria y Nutricional para lo cual, además de conocimientos y técnicas sobre el tema, deben ser ejemplo en la práctica, de patrones sanos de consumo de alimentos, así como evidenciar unos hábitos alimenticios acorde con los parámetros normales.

Por ello esta investigación ayudó a identificar los hábitos alimentarios de las y los estudiantes de enfermería y su estado nutricional, para que sea conocida y en caso de ser necesario realizar los correctivos necesarios para una Alimentación y Nutrición Saludables.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 EVOLUCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN HUMANA

Recapitulando la historia de la alimentación observamos que los hábitos alimentarios del hombre van cambiando desde la prehistoria hasta nuestros días, de una sociedad a otra y de una época a la siguiente, es diferente la elección de los alimentos, su valor gastronómico, su preparación y la manera de comerlo.

Las relaciones entre esos aspectos de la cultura y las maneras de alimentarse han existido siempre desde la conquista del fuego hasta el desembarco de Mc Donald en Europa en la década de los 60. No se puede obviar las hambrunas que asolaban periódicamente la antigua Europa o las transformaciones del consumo alimentario desde hace dos siglos y que finalmente la tradición occidental se alimentó en mayor o menor medida de culturas vecinas.

Durante siglos los griegos y luego los romanos de la antigüedad celebraron sus banquetes recostados, pero desde la alta edad media los occidentales abandonaron esa postura para comer sentados y ese cambio de actitud no se puede aislar.

En lo referente al modo de preparar los alimentos que varían de un pueblo a otro se basa en la sociedad, tecnología y la economía existentes en cada país.

Existe una preocupación constante por la alimentación, individual como colectivo ya que tiene una gran importancia en la salud de la población.

2.2 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Para el estudio de la nutrición y la alimentación es necesario el conocimiento de ciertos conceptos básicos, así la alimentación se ha definido como el acto de ingerir alimentos. En una definición más amplia, se la considera como la ciencia que se ocupa del estudio de los procesos extra corporales que suceden con los alimentos, que son los procesos propios de la cadena alimentaria (producción, selección, conservación, preparación y consumo de los alimentos); es decir, todos aquellos procesos que influyen en el alimento desde su producción hasta el momento de ser ingeridos por el individuo.

La nutrición empieza en el momento en que el alimento ingresa a la boca; incluye todos los procesos por medio de los cuales los organismos vivos utilizan los alimentos para el mantenimiento de la vida, crecimiento, el funcionamiento normal de los órganos y tejidos y la producción de energía. A pesar de que la nutrición se presenta como un hecho eminentemente orgánico, también están influenciados por factores ambientales.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

2.3 RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA NUTRICIÓN SALUDABLE

Para asegurar una nutrición saludable se requiere que la alimentación diaria cumpla con algunas características:

2.3.1 ALIMENTACIÓN VARIADA

Una alimentación variada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud.

El organismo requiere de todos los grupos de alimentos para mantenerse sano, cada uno aporta diferentes tipos de nutrientes, por lo que es necesario conocer qué cantidades se debe consumir de cada alimento.

2.3.2 MEZCLAS ALIMENTARIAS

Se recomiendan algunas mezclas de alimentos que favorecen la utilización y aprovechamientos de los nutrientes en el organismo tales como:

- Productos Lácteos con cereales (arroz con queso fresco, tortilla con requesón)
- Cereales con legumbres y vegetales (arroz con arvejas o con zanahorias, arroz con garbanzos o lentejas, pastelitos de vegetales)
- Leguminosas con vegetales (frijoles con tomate, perejil, frijol de soya con tomate y rábano)
- Leguminosas con cereales (frijoles con fideos, arroz con frijoles)
- Otras mezclas (harina de soya y de maíz fortificada con hierro; soya, trigo y frijol; empanadas,)

2.3.3 AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA

La fibra ayuda a facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita, por lo que es necesario incluirlas cada día en la alimentación. La fibra se encuentra en verduras, frutas y cereales integrales.

2.3.4 ESTABLECER Y RESPETAR HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

El cuerpo necesita energía durante todo el día, después de dormir, ayunos prolongados, actividad física intensa, para un óptimo rendimiento académico. Por lo que es importante realizar los tres tiempos de comida y refrigerios en caso que sea necesario aumentar el aporte de energía y nutrientes.

2.3.5 EL DESAYUNO ES UNA COMIDA MUY IMPORTANTE

El cuerpo necesita energía después de dormir, por lo que el desayuno es esencial, ya que si no se inicia con un buen desayuno durante todo el día la alimentación no será adecuada. Se recomienda elegir un desayuno con alimentos ricos en carbohidratos, tales como panes y cereales además incluir frutas y lácteos.

2.3.6 CONSUMIR SUFICIENTES LÍQUIDOS

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso corporal es agua, se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.

2.3.7 CUIDADOS DE LOS DIENTES

El cuidado de piezas dentales es importante para la salud integral de las personas, por lo que se deben de cepillar adecuadamente después de cada comida; evitar la ingesta de alimentos ricos en almidón o azúcares porque es uno de los factores predisponentes de la caries dental.

2.4 ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es importante para mantener activos los músculos y los huesos permitiendo su mejor funcionamiento. Entre algunos beneficios están: Mejora la condición física, el desempeño escolar, aumenta el sentido

de responsabilidad personal, reduce el consumo de drogas y el alcohol, mejora el sistema inmunológico, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y controla el peso.

HÁBITOS DE HIGIENE

Resulta importante complementar un buen estilo de vida con hábitos higiénicos adecuados como: baño diario, vestuario limpio, lavado de manos, conservación y preparación higiénica de los alimentos y saneamiento ambiental.

Todo esto favorece un entorno saludable y la prevención de enfermedades.

2.5 NUTRICIÓN AFECTIVA

Es la acción de nutrir emocionalmente, esto aumenta las habilidades de la inteligencia emocional por medio del afecto, reponiendo o reparando las áreas deterioradas o poco desarrolladas en virtud a un entorno negativo o poco propicio.

Relación entre Nutrición Biológica y Nutrición Afectiva

Para asegurar un óptimo crecimiento y desarrollo es esencial poseer una dieta balanceada en cantidad y calidad; sin embargo, para que el desarrollo humano sea integral, se requiere de una nutrición afectiva suficiente para desarrollar la inteligencia emocional de la persona.

Los elementos de la nutrición afectiva son equivalentes a los de la nutrición biológica:

β Constructores: Se incluyen nutrientes afectivos que forman la estructura de la inteligencia emocional: amor, respeto, aceptación, reconocimiento, caricias físicas y emocionales.

β Energéticos: Se incluyen todos los nutrientes afectivos que nos “mueven” a actuar: oportunidades, sueños, creatividad, que impulsan a la persona a proponerse metas y a alcanzarlas.

β Protectores: se encuentran aquellos nutrientes afectivos que nos protegen de las influencias negativas del entorno y que nos ayuda a interactuar en forma armoniosa con el mismo, estos son: autoestima positiva y comunicación asertiva.

2.6 NUTRICIÓN BIOLÓGICA NUTRICIÓN AFECTIVA

Constructores: Proteínas

Constructores: Amor, aceptación, respeto, reconocimiento, caricias

Energéticos: Grasas/carbohidratos Energéticos: Oportunidades, sueños, creatividad Protectores: Vitaminas/minerales

Potencial físico

Protectores: Autoestima alta/comunicación asertiva

Inteligencia emocional

2.7 ELEMENTOS DE LA NUTRICIÓN BIOLÓGICA Y AFECTIVA

El practicar la nutrición afectiva desde la niñez, permitirá durante la adolescencia enfrentar de una mejor forma los cambios biológicos, sociales y psicológicos característicos de esta etapa de la vida, ya que podrá tener mayor seguridad de sus propósitos y sueños lo cual le permitirá mantener una mejor disciplina en cuanto a su comportamiento frente a la sociedad y consigo mismo; de esta forma se puede evitar que el o la adolescente tome medidas inadecuadas para ser aceptado(a) socialmente.

Si el adolescente es capaz de reconocer sus emociones y las causas que las provocan, puede racionalizar, controlar, modificar o neutralizar sus emociones y su repuesta.

Por otra parte la persona emocionalmente inteligente es capaz de auto motivarse, fijarse metas y planificar la forma de alcanzarlas, será capaz de actuar sobre sí mismo y sobre los que le rodean, entendiendo y respetando los sentimientos de los demás.

Resulta importante que se incluya la nutrición afectiva tanto en las medidas preventivas como en el tratamiento de enfermedades y trastornos de origen alimentario, a través de un equipo multidisciplinario, de esta forma se puede cambiar los métodos de atención a los/as adolescentes; ya que la base de la nutrición afectiva es el de trasladar seguridad, respeto a sí mismo y optimismo en los/as adolescentes.

Así pues, la nutrición afectiva además de crear en el/la adolescente una forma de vida con mayor seguridad en sí mismo, puede formar parte esencial en el cambio de conductas alimentarias inadecuadas, así como en el tratamiento nutricional de enfermedades crónicas como el VIH/SIDA, en donde una combinación de la nutrición biológica y la nutrición afectiva forman un dúo capaz de nutrir de esperanzas y metas para mejorar y prolongar la vida misma.

2.8 RACIÓN ALIMENTARIA

Comprende los conceptos fundamentales de ración alimentaria mediante el análisis de las necesidades nutricionales en los diferentes grupos etarios, a fin de valorar su importancia para la salud y desarrollo general del ser humano.

Es aquella que contiene los diferentes grupos de alimentos en porciones adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo, las cuales están determinadas por características tales como: edad, sexo, estado fisiológico (embarazo, lactancia) y actividad física.

2.9 PIRÁMIDE NUTRICIONAL

La pirámide alimentaria, pirámide alimenticia o pirámide nutricional es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada. Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica de manera sencilla cuánto consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud.



Fuente: [es.wikipedia.org/wiki/Pirámide alimentaria](https://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide_alimentaria)

2.10 ALIMENTOS COMÚNMENTE UTILIZADOS.

A).- CEREALES.

Constituyen el alimento básico de la dieta de los humanos, aportan generalmente energía por sus hidratos de carbono (70%) en cambio que el aporte de proteínas es limitado de un 6 a 12% y de bajo valor biológico determinado por su deficiencia en uno de los aminoácidos llamado "lisina" no posee vitamina C y D y contienen cantidades insignificantes de vitamina A.

²[es.wikipedia.org/wiki/Pirámide alimentaria](https://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide_alimentaria)

Tampoco son fuente de minerales, excepto por el fósforo que se encuentran combinados en forma muy compleja. Todos los cereales son deficientes en calcio.

Además, con fines de conservación, su mayor disponibilidad en el mercado es en forma de harinas que por método depilado o por molienda pierde su valor nutricional, especialmente de tiamina. A nivel casero por proceso de remojo en excesiva cantidad de agua de los cereales en forma de grano también se produce pérdida.

El trigo es un cereal considerado mejor que el resto, por su contenido de proteínas 11,6%. El arroz, en cambio es el menor contenido de proteínas (6,4%) y al pulirlo pierde su contenido en tiamina riboflavina. El maíz contiene la menor cantidad de proteínas por su déficit de triptófano (aminoácido) que a su vez es precursor de la niacina.

En algunos países industrializados se enriquecen o fortifican los productos procesados de cereales añadiendo de nutrientes, que casi son los mismos que se pierden con el procesamiento, entre los cereales tenemos: arroz, avena, canguil. Cebada, centeno, maíz, quinua, trigo, maicena, sémola, tapioca y sus derivados entre los demás consumo en nuestro país, una vez industrializados, están: harina, fideos, pasta.

B).- RAÍCES Y TUBÉRCULOS.

A pesar de no pertenecer a raíces y tubérculos, por ser fuente de hidratos de carbono en un porcentaje de 8- 30% se incluye a este grupo los plátanos su contenido de proteínas es bajo de 1 al 2%.

Algunos alimentos como la papa son ricos en ácido ascórbico (27,8%) mg. Dentro de las raíces se encuentra la yuca, zanahoria blanca; y de los tubérculos las papas, camotes, mellocos.

C).- LEGUMINOSAS.

Contienen entre 50 y 60% de hidratos de carbono; también contienen grasas, pero son importantes por su contenido proteico (20%) aunque de mediano valor biológico. Algunas leguminosas son limitadas en aminoácidos como la metionina y sistema, los que pueden ser completados con proteínas provenientes de los cereales o de alimentos de origen animal.

Son buenas fuentes de vitaminas del complejo B y de hierro. Por tener similar valor nutricional se incluyen en este grupo las oleaginosas como nueces, maní, aceitunas.

Leguminosas son las alverjas (secas), chochos, las diferentes variedades de frejoles, garbanzo, habas, lenteja, soya.

D).- HORTALIZAS Y FRUTAS

Las hortalizas de hoja comestible contienen una gran cantidad de agua y fibra (ayuda a la digestión); contiene en cierta medida proteínas pero son más pobres en hidratos de carbono que las hortalizas de raíz comestible.

Su principal valor radica en el contenido de vitaminas y minerales todas las hortalizas son ricas en vitaminas B1 y en potasio. Otras son fuente de hierro y calcio. La zanahoria, como fuente importante de retinol (provitamina A).

Dentro de las hortalizas tenemos: acelga, achogcha, ají, ajo, apio, berro, brócoli, zapallo, cebollas, coles, coliflor, culantro, espinaca, lechuga, nabo, perejil, pimienta, rábano, remolacha, tomata, vainitas, zambo.

E).- CARNES Y PESCADOS

Dentro de las carnes, se debe tomar en cuenta las vísceras (pulmones, corazón, hígado, riñón, intestino) de los animales y todas variedades de pescados y mariscos. El valor nutritivo de este valor radica en su contenido de proteína de alto calidad.

Adicionalmente, son fuente importante de hierro y de vitamina como el ácido nicotínico, riboflavina y B12. El hígado es la víscera que mayor cantidad de hierro que contiene, así como elementos en traza y la mayoría de vitaminas.

Las sardinas y los pescados son muy ricos en calcio.

Dentro de este grupo están: carne de borrego, cerdo, conejo, cuy, aves, res y sus respectivas vísceras; también tenemos los embutidos que se elabora a partir de carnes, vísceras; y, toda las variedades de pescados y mariscos.

F).- HUEVOS

Considera como la mejor fuente de proteína animal, su proteína es de alto valor biológico, por lo que se toma como proteína de referencia, su contenido es de alrededor 13% además es rico el hierro y calcio. Incluye todos los huevos de aves; los más consumidos son los de gallina.

G).- LECHE Y SUS DERIVADOS

La leche es otro de los productos alimenticios de alto valor nutricional, la excepción de hierro, cobre, vitaminas, C y D, contienen todos los otros nutrientes. Sus derivados como el queso contiene los mismos nutrientes que la leche, pero el yogurt es de más fácil digestión se exceptúan de este grupo la crema de leche y la mantequilla porque su valor radica en su contenido de grasa.

H).- AZUCARES

En algunos países, los azúcares son la principal fuente de energía, contiene casi el 99% de hidratos de carbono en forma pura. Sin embargo el consumo de ellos es excesivo por que interfiere en la satisfacción de otros nutrientes.

Dentro de los azúcares consumidos en el país están azúcares provenientes de la caña y la miel de abeja; entre los semielaborados están la panela; y

listas para consumir como el arrope de mora, alfeñiques, mermelada u otros subproductos aceites y grasas.

I).- ACEITES Y GRASAS.

Son sustancias nutritivas esenciales para la vida por lo que deben formar parte de nuestra alimentación en pequeña cantidad

Sirven para proporcionar energía a vuestro organismo

Proporcionan ácidos grasos esenciales para el crecimiento y mantención y de los tejidos del cuerpo, el desarrollo del cerebro y a la visión estos ácidos grasos se encuentran en aceites de origen marino pescados y algunos aceites vegetales.

Sirven de transporte de las vitaminas liposolubles A, D, E Y K, rodean los órganos de nuestro cuerpo protegiéndolos de golpes y traumas.

Se encuentran en los alimentos como las mantecas, mayonesa margarinas, crema de leche etc. en general es necesario consumir una pequeña cantidad de grasa y preferir la de origen vegetal como aceites, aceitunas, nueces y almendras, estos alimentos contienen ácidos grasos insaturados que ayudan a bajar el colesterol y a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Se recomienda que los adultos consuman entre el 15 y 30% de sus calorías como grasa limitando el consumo de colesterol a menos de 300 mg/diarios y la ingesta de grasa saturada al menos del 7% de aporte calórico total el consumo elevado de grasas saturadas, de colesterol y factor hereditario determina el aumento de colesterol que circula en la sangre, los niveles de colesterol sanguíneos superiores a 200 mg/dl representan un factor de riesgo de enfermedades al corazón.

J).-CARBOHIDRATOS.

Los carbohidratos están compuestos por Carbono, Hidrogeno y Oxigeno. Proveen al cuerpo la mayoría de la energía. A pesar de que las grasas y proteínas proporcionan también energía. El cuerpo utiliza con mayor facilidad la proveniente de los carbohidratos.

Los carbohidratos contienen azúcares simples (monosacáridos) que se conoce como fructosa y la glucosa; se encuentra en las frutas y la miel y son directamente absorbidos en la corriente sanguínea. La sacarosa (azúcar de caña), maltosa y lactosa (azúcar de leche); son disacáridos, compuestos de dos monosacáridos. Los carbohidratos, que requieren de un tiempo más largo de digestión son los polisacáridos (almidones), que contiene varios azúcares simples ligados entre ellos.

Desde el punto de vista nutricional, los carbohidratos desempeñan varias funciones. En primer lugar como fuente de energía, aportando el mayor porcentaje de esta en las dietas; los monosacáridos se integran a ciertas proteínas y lípidos (grasas) para generar compuestos de importancia funcional en las células como las glicoproteínas y los galactolípidos. Otros atributos de los carbohidratos (sacarosa, fructosa y glucosa) son las que confieren el sabor dulce a los alimentos; los almidones y las pectinas determinan su textura; y la celulosa provee fibra la cual ayuda a la digestión.

K).-PROTEÍNAS

Las proteínas son el principal material estructural y funcional del cuerpo. Ayudan al crecimiento y reparación de tejidos. Existen proteínas llamadas “enzimas” que participan en miles de diferentes reacciones celulares

Las proteínas están compuestas de largas cadenas de aminoácidos. En el organismo se sintetizan muchos de estos aminoácidos a los que se

denominan no esenciales; pero los que no son sintetizados deben ser acordados por la dieta se llaman aminoácidos esenciales.

Los alimentos que contienen aminoácidos esenciales son los de origen animal como huevos, carnes, pescado, pollo y lácteos. Los alimentos de origen animal deben ser consumidos en la dieta; para que proporcionen las mismas cantidades de aminoácidos que los alimentos de origen animal.

L).- GRASAS

Las grasas o lípidos son moléculas orgánicas que el cuerpo utiliza para obtener energía y para construir las membranas celulares. El cuerpo almacena el exceso de grasa proveniente de la dieta en tejidos especiales que se encuentran bajo la piel y alrededor de los órganos como los riñones e hígado.

Alrededor de 98% de la grasas de los alimentos son “triglicéridos” (son moléculas formadas por tres moléculas de ácido grasos y una molécula de glicerol)

Las grasas se clasifican en saturadas e insaturadas. Esta clasificación se basa en las diferencias estructurales de sus ácidos grasos. Un ácido graso saturado tiene todos sus átomos de carbono conectados por cadenas simples. Los insaturados contienen al menos una doble cadena entre los átomos de carbono, si tienen dos o más dobles cadenas, son llamados polinsaturados.

M).- VITAMINAS

Las vitaminas son moléculas orgánicas complejas que sirven como coenzima. Esto significa que las vitaminas activan las enzimas y las asisten en su función, por lo que es esencial en el aporte de vitaminas en la dieta.

Las vitaminas se disuelven en el agua o grasa. A las primeras se le conoce como vitaminas hidrosolubles y son las vitaminas del complejo B y la C; y a la segunda como liposolubles, que incluyen las vitaminas A, D, E y K.

Las vitaminas liposolubles son absorbidas y almacenadas como grasas. Tanto el consumo excesivo como deficiente, provocan problemas de salud en el individuo. Sin embargo los problemas de exceso no son frecuentes a partir de la dieta, sino por uso inadecuado o sin prescripción médica de vitaminas como fármacos.

La única vitamina que el cuerpo puede sintetizar en grandes cantidades es la vitamina D. esta síntesis empieza con la conversión de colesterol a pro vitamina D mediante las enzimas intestinales. La provitamina D es almacenada en la piel en donde por exposición a la luz ultra violeta se transforma en vitamina D.

N).- MINERALES.

Nutricionalmente los minerales son sustancias inorgánicas que se requiere para el funcionamiento normal del organismo los minerales tales como el calcio, magnesio y hierro son extraídos del suelo llegan a ser parte de las plantas. A su vez los animales que se alimentan de las plantas extraen de ellas los minerales y los incorporan en su cuerpo los minerales son excretados a través de la piel por el sudor así como también por los riñones y la orina.

O).-AGUA.

Se puede inferir la importancia del agua, a partir del conocimiento de que el agua representa más de la mitad del peso corporal. La mayoría de las reacciones que permiten la vida toman lugar solo en el agua. El agua conforma el 90% de la parte líquida de la sangre la que acarrea los nutrientes esenciales para todas las partes del cuerpo. Es el medio en el

cual todos los productos de desecho son disueltos y llevado sobre fuera de los tejidos corporales.

El agua también ayuda a regular la temperatura del cuerpo. Absorbe la energía resultante de las reacciones celulares y la distribuye a través del cuerpo cuando el cuerpo necesita refrescarse el problema se resuelve a través del sudor.

2.11 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Se entiende por requerimientos nutricionales las cantidades mínimas de nutrientes que un individuo necesita para que su organismo cumpla con todas sus funciones en forma normal, incluyendo el mantenimiento de sus reservas. Los requerimientos y las recomendaciones (necesidades) nutricionales están determinadas por: lactancia, enfermedad y convalecencia, edad y sexo, crecimiento, actividad física y embarazo.

Son nutrientes esenciales las proteínas algunos aminoácidos algunas ácidos grasos las vitaminas, las sales minerales y el agua cuando nuestro cuerpo no recibe alguno de estos nutrientes esenciales durante un periodo prolongado podemos enfermarnos con facilidad.

La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales la cantidad depende de su edad sexo y actividad física, las personas sedentarias gastan menos energías que las personas que siempre están en actividad física intensa.

2.12 RECOMENDACIONES NUTRITIVAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Al fijar las funciones de cada tipo de alimento es preciso establecer las necesidades de nutrientes en las diferentes etapas o situaciones de la vida centrándonos en las etapas de adolescente, joven adulto adolescentes aunque las normas generales aplicables a todas las edades son:

- Se deber recibir diariamente un aporte proteico (más de un gramos por kilogramo de peso) siendo predecible que por lo menos un tercio sea de origen animal.
- En determinadas etapas de la vida se recomienda el aporte de leche y sus derivados, para proporcionar calcio, en la infancia, adolescencia, vejez y en determinadas circunstancias especialmente en el embarazo.
- El consumo de frutas y verduras, sirve para cubrir el aporte vitamínico recomendando su consumo cinco veces al día.
- El resto de la alimentación se debe satisfacer las necesidades calóricas, hierro, yodo etc.
- El consumo de grasa no debe ser superior al 30% existiendo algunas necesarias para el mantenimiento de la salud denominados ácidos grasos esenciales.
- Las comidas deben ser variadas
- El aporte de azúcar, edulcorantes, sal y alcohol serán moderados.

Determinado que no hay alimento bueno o malo, todos los alimentos que se consumen con moderación pueden ser parte de una dieta saludable, siguiendo las recomendaciones de la pirámide alimentaria, la cual agrupa los alimentos e indica las porciones adecuadas que debemos consumir diariamente con el propósito de adquirir una dieta saludable y completa con todos los nutrientes que su cuerpo necesita.

Esta nueva pirámide incluye el ejercicio físico importante para mantener la salud hoy, mañana y en el futuro.

Además de que y cuanto comemos, es importante como hacemos, el ambiente que nos rodea, el tiempo en que dedicamos, son componentes fundamentales de la comida saludable.

La mal nutrición es un problema importante en la salud pública a nivel mundial. Por ejemplo en México según estudios de prevalencia recientes,

se muestran cifras del 8% hasta el 49%, rango que puede explicarse por las diferentes sociodemográficas de las poblaciones estudiadas y por criterios utilizados para definirla. La recomendación de la OMS para definir riesgos de sobrepeso en el ser humano, es un índice de masa corporal (IMC) para la edad mayor al percentil 85, y obesidad un IMC para la edad mayor al percentil 85.

El adolescente y adulto joven se encuentra en riesgo de desarrollar obesidad debido a varios factores: la publicidad de comidas, incremento en las necesidades energéticas, consumo de alimentos ricos en grasa y calorías fuera de su casa, actividad física disminuida y cambios emocionales.

2.12.1 RECOMENDACIONES DE ENERGÍA.

La energía es la capacidad de hacer un trabajo, y es el resultado del desdoblamiento o catabolismo de los nutrientes que hay en las células del cuerpo. El contenido energético de los nutrientes de los alimentos que consumimos se mide en kilocalorías.

Una kilocaloría se define como la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo o un mililitro de agua 1 centígrado.

Método para el cálculo de requerimientos energético diario es:

$\text{Kilocalorías/día} = \text{peso corporal ideal} \times 22 \text{ (constante)}.$

Los requerimientos energéticos diarios se calcula en base al peso corporal ideal (el peso que debería tener una persona en base a los estándares establecidos) y conforme la edad, sexo y talla.

La Organización Mundial de la Salud y la Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación recomienda: 3000 kcal/día para el hombre y 2200 kcal para las mujeres.

2.12.2 Requerimientos proteicos

Las proteínas participan en la síntesis tisular y en otras funciones metabólicas

Especiales, estando en un continuo proceso de síntesis y degradación, cuyo ritmo es superior al aporte dietético, para el crecimiento y su mantenimiento. Es la reutilización de los aminoácidos que entran en el pool de degradación tisular lo que previene las deficiencias. Durante el proceso metabólico se requiere un consumo de energía que es suministrada por el ATP (adenosin tri fosfato)), por lo que debe existir una relación adecuada entre el aporte de energía y el de proteínas, para evitar que la utilización de éstas como fuente energética pueda comprometer el crecimiento.

Las raciones dietéticas recomendadas para las proteínas se basan en pruebas de estudio de equilibrio nitrogenado que determinan las necesidades, en varones jóvenes, de proteínas usando como referencia 0.61g/kg/día y añadiendo dos desviaciones estándar. De este modo, se estimó que la RDA (raciones dietéticas recomendadas) para el adulto es 0.75g/kg/día.

2.12.3 REQUERIMIENTOS DE CARBOHIDRATOS

La mayor parte de los carbohidratos de la dieta provienen de los alimentos de origen vegetal a excepción de la lactosa que se encuentra en la leche y sus derivados. Las plantas son las principales fuentes de almidones y las frutas y los vegetales contienen cantidades variables de mono y disacáridos. No existe una ración dietética recomendada para los carbohidratos, no obstante el National Research Council recomienda que más de la mitad de los requerimientos energéticos lo sean en forma de hidratos de carbono complejos.

2.12.4 REQUERIMIENTOS DE LÍPIDOS

Las grasas de la alimentación contribuyen en gran manera a la digestibilidad y palatabilidad de los alimentos y son fundamentalmente triglicéridos. Su principal función es el aporte energético. Por su parte, los ácidos grasos esenciales son un importante constituyente de las membranas celulares. Se recomienda un límite máximo de aporte de grasas de 3 a 3,5g/kg/día y no sobrepasar el 30 a 35% del aporte calórico total. Los ácidos grasos saturados no deben ser más del 10% y los monos insaturados hasta un 15% aunque en nuestro medio se podría admitir un 18%, En cuanto al colesterol se aconseja no sobrepasar los 300mgr al día.

2.12.5 RECOMENDACIONES DE VITAMINAS Y MINERALES.

La mayoría de los minerales son aportados por una dieta equilibrada que contenga los diferentes grupos de alimentos, sin embargo es importante anotar que el hierro, calcio, y yodo son los más importantes desde el punto de vista nutricional por que la carencia de los mismos puede provocar serios problemas de salud como anemias, raquitismo, osteoporosis en edad avanzada y desordenes por deficiencia de yodo como bocio, y cretinismo respectivamente.

Las vitaminas hidrosolubles desempeñan funciones importantes en el metabolismo intermediario de los principios inmediatos por lo que sus necesidades dependen en parte del aporte en energético y de la actividad metabólica para la formación de tejidos.

Las liposolubles desempeñan funciones específicas salvo la vitamina E que actúa fundamentalmente como antioxidante.

Todos los elementos están compuestos de seis nutrientes básico: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Se dividen en: nutrientes orgánico, que son sintetizados en el organismo (carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas); e inorgánicos, que constituyen los minerales y el agua y no son sintetizados en el organismo (carbohidratos, proteínas y grasas) y no son sintetizados en el organismo.

2.13 NUTRICIÓN ADECUADA DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE, JÓVENES, ADULTOS JÓVENES

La etapa de la adolescencia, jóvenes y adultos jóvenes se caracteriza por un acelerado crecimiento y desarrollo en el nivel fisiológico, psicosocial y cognoscitivo que afecta las necesidades del/la adolescente.

Los requerimientos nutricionales en adolescentes dependen de los fenómenos normales de la pubertad asociados a la maduración sexual y al estirón de crecimiento que influyen en la velocidad de ganancia de peso y talla los cuales ejercen una influencia importante en los requerimientos de nutrientes. El crecimiento longitudinal acelerado durante la adolescencia contribuye al 15% de la talla final del adulto; su contribución al peso del adulto se aproxima al 50%.

Por lo tanto está claro que la nutrición desempeña un papel significativo en la duplicación de masa corporal, no es sorprendente que los requerimientos nutricionales se eleven durante el período de mayor crecimiento.

La gran variación individual al momento en que inicia el período de crecimiento acelerado, así como la intensidad del crecimiento, hace que la edad cronológica sea un mal índice de las necesidades nutricionales. El crecimiento fisiológico o edad de maduración es un mejor indicador para establecer los requerimientos o evaluar las ingestas.

Las necesidades nutricionales del adolescente no son estables, dependen de las variaciones individuales en el crecimiento, la constitución corporal, el nivel de actividad física y otras características como embarazo o lactancia.

Resulta importante tomar en cuenta la importancia de las vitaminas y minerales como: calcio, hierro, zinc entre otros, para un adecuado desarrollo integral del/la adolescente.

El adolescente debe evitar al máximo el consumo de comida rápida ya que aportan elevadas cantidades de grasas saturadas y carbohidratos simples que son elementos que contribuyen al aumento del peso excesivo el cual se asocia a enfermedades cardiovasculares.

2.14 ADOLESCENTE EMBARAZADA

El embarazo es óptimo cuando la madre ya alcanzó la madurez biológica. Una mujer madura desde el punto de vista biológico es aquella en la que transcurrieron como mínimo cinco años desde la menarquia. Esto tiene más impacto en la evolución del embarazo que la edad cronológica. Por lo tanto si una niña de 14 años de edad presentó la menarquia a los nueve años ya alcanzó la máxima madurez biológica. Aunque lo más probable es que no tenga la madurez emocional, económica, educativa y psicosocial.

Cuando el embarazo ocurre antes de los cinco años después de la menarca, existen una serie de problemas en la salud de la madre y en el niño, ya que las demandas de crecimiento del embarazo y del niño se agregan a las demandas de crecimiento de la adolescente.

El embarazo en el período de la adolescencia aumenta las necesidades nutricionales de la madre, para cubrirlas, la adolescente debe consumir una buena alimentación con el fin de asegurar los requerimientos nutricionales que garanticen un óptimo crecimiento y desarrollo del nuevo ser, sin afectar el estado nutricional de la madre.

Durante el embarazo se debe tener cuidado especial al escoger los alimentos, para consumir la calidad y cantidad que realmente se necesita, sin comer el doble como se acostumbra. No se necesitan dietas especiales

ni eliminar el consumo de algunos alimentos nutritivos por creencias o tabúes equivocados, a menos que exista alguna contraindicación médica. Los hábitos inadecuados de alimentación durante la adolescencia predisponen a un estado de salud y nutrición no óptimo en la etapa adulta.

2.15 ADOLESCENTE LACTANTE

Para que la adolescente desarrolle con mejor éxito su papel de madre debe prestar atención a su alimentación, ya que tiene un gasto extra de energía por la lactancia, necesita mayores cantidades de energía que durante el embarazo, debe ser una alimentación balanceada incluyendo alimentos de los 6 grupos y un aumento en la cantidad de líquidos que consume, principalmente sopas de hojas verdes, leche, jugos naturales, atoles y agua potable.

Cuando la madre no consume las cantidades adecuadas de proteínas, vitaminas y minerales su salud puede verse afectada, ya que el cuerpo obtiene estos nutrientes de sus propias reservas para utilizarlas en la producción de leche y como consecuencia inician las deficiencias de nutrientes específicos en la madre.

Debe ser una dieta adecuada ya que, a pesar de los/ las adolescentes y jóvenes adultos han adquirido ya la plena madurez de los órganos que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos, esto es una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características fisiológicas de este periodo de la vida.

Aquí los principios esenciales que hay que tener en presentes al establecer esas pautas educativas son las siguientes:

- ✓ El importante incremento de los tejidos libres de grasa, que casi se duplican durante el brote del crecimiento, conlleva una elevación de las necesidades energéticas, proteicas y de algunos micronutrientes, que supera a cualesquier otra época de la vida.

- ✓ Este exagerado anabolismo hace al ser humano muy sensible a las restricciones calóricas y a las carencias en proteínas, algunas vitaminas y oligoelementos.
- ✓ La importancia relativa del aumento de los tejidos metabólicamente activos obliga a incrementar del 12 al 15% de las calorías de la dieta y no debe ser inferior al 10%. Las cantidades deben ajustarse individualmente de acuerdo con la talla, el estado de nutrición, la velocidad de crecimiento, la calidad de proteína, el aporte energético y el equilibrio de los distintos nutrientes.
- ✓ El resto de las calorías debe ser aportado por los hidratos de carbono (50 a 55 %) y las grasas de (30 a 35%)
- ✓ Por todo lo expuesto, para abordar al tema de la nutrición es necesario fortalecer la promoción de una alimentación saludable, cambios de comportamiento en sujetos que comienzan a tener un grado elevado de autodeterminación tanto en su nutrición como en el tipo de actividad que realizan.
- ✓ Es preciso dar a conocer la función de los distintos grupos de alimentos en nuestro organismo.
- ✓ Es necesario informar sobre los peligros sanitarios de la nutrición actual que se aparta del equilibrio dietético (las dietas excesivamente ricas en calorías, grasas, dietas “milagro”) así como la combinación de algunas de ellas es el sedentarismo que son causa de las enfermedades más frecuentes en el mundo desarrollado (enfermedades cardiovasculares)
- ✓ Hay que desarrollar un modelo de comportamiento proactivo en busca de la prevención y el fomento de la salud.
- ✓ Se debe dar a conocer aquellos hábitos y estilos de vida que se apartan del equilibrio dietético por no producirse un suficiente gasto por actividad y como han ido implantándose a través de diversos facilitadores (el desarrollo tecnológico) son una de las causas directas de las enfermedades más frecuentes en el mundo desarrollado.

- ✓ Hay que hacer la realización de actividad física informando sobre sus importantes beneficios
- ✓ Es preciso desarrollar una visión sistémica de como ambos elementos (alimentación y actividad física) establecen una relación para conseguir un equilibrio energético y, en último término como llevando a cabo los hábitos alimentarios adecuados se puede obtener una mayor y mejor calidad de vida

La educación nutricional siempre se debería llevar a cabo desde las primeras etapas de vida siendo en primer lugar los padres el vehículo transmisor a través de su conducta y ejemplo para posteriormente continuar en la etapa escolar y acabar asentándola en la adolescencia y adulto joven.

2.16 FACTORES DE RIESGO NUTRICIONAL

Entre los factores de riesgo nutricional de los adolescentes y jóvenes adultos hay que considerar el incremento de sus necesidades producido por sus cambios biológicos. Por ello requieren importantes cantidades de macro y micronutrientes, que están en relación con su estadio de desarrollo. En cuanto a factores de riesgo de carácter sociocultural, hay que destacar la omisión de alguna comida generalmente el desayuno, la proliferación de establecimientos de fast food que repercute sobre el incremento de su consumo, el aumento del consumo de snack y bebidas refrescantes, el consumo de alcohol (calorías vacías), las dietas erráticas y caprichosas, la dieta familiar inadecuada y la realización de un mayor número de comidas fuera de la casa por motivos de estudio o laborales.

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

En el momento actual se aprecia, en este grupo de edad, un aumento del consumo de proteínas, grasas saturadas, colesterol, hidratos de carbonos

refinados y sal. Por el contrario, éste es bajo en hidratos de carbonos complejos, fibras, frutas y vegetales.

2.17 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria.

Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso como las normas del Torah o del Corán que se relacionan a su vez con la higiene, psicológico y pragmático. Dichos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas, etc. Y se relacionan muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre personas de culturas alimentarias distintas.

Los hábitos alimentarios del mundo occidental se caracterizan cuantitativamente, por un consumo excesivo de alimentos, superior, en términos generales, a la ingesta recomendada en cuanto a energía y nutrientes para el conjunto de la población, cualitativamente, por un tipo de dieta rica en proteínas y grasas de origen animal, Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social, sufren las presiones del marketing y la publicidad, ejercida por las empresas agroalimentarias.

La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego, los sentidos, unos de forma evidente, vista, olfato, vista y tacto y por último el oído, que puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos.

La tradición, los mitos y los símbolos son determinantes de la comida de cada día, intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos y juegan un importante papel en las formas de preparación, distribución y servicio de alimentos.

2.18 PRESCRIPCIONES RELIGIOSAS EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN

Las diferentes religiones además de ofrecer a sus creyentes líneas de orientación espiritual, social, familiar y personal, condicionan aspectos centrales de la vida cotidiana como el tipo y el modo de alimentación, que debe sujetarse a un conjunto de normas según la fe que se profese, por ejemplo:

- ✓ En el Judaísmo, se hace una analogía entre la mesa de la casa de cada persona y la mesa del Señor, no comen carne de ciertos animales considerados impuros (cerdo, peces sin escamas ni aletas). Los animales comestibles son aquéllos con pezuñas hendidas, y rumiantes, sacrificados en forma apropiada, y se les debe sacar la toda la sangre antes de ser ingeridos.
- ✓ No se puede tomar simultáneamente carne y leche. De acuerdo con el diseño original del mundo, los animales estaban para servir al hombre, pero no para convertirse en su comida.

El Islam determina lo que se puede o no se puede comer. Las prohibiciones coránicas caen sobre determinados alimentos: carne de cerdo, alcohol, sangre, carne del animal que no ha sido sacrificado según la manera islámica. Entre ellos, el escrúpulo y la aversión son selectores alimentarios.

La religión Católica también establece ciertas prohibiciones sobre el consumo de determinados alimentos. Se debe realizar abstinencia de carne todos los viernes del año, a no ser que coincidan con una solemnidad. También determina que el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo se debe guardar ayuno y abstinencia. Otras celebraciones relacionadas con las

religiones son las Tradiciones Paganas del Cristianismo (Día de los Muertos o Halloween, el huevo de Pascua, el árbol de Navidad).

2.19 NUEVAS TENDENCIAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- ✓ Empleo de menor tiempo en la compra de alimentos y bebidas.
- ✓ Preferencia por la adquisición de comidas que necesitan poca elaboración.
- ✓ Adquisición creciente de platos precocinados.
- ✓ Mayor demanda de comidas a domicilio.
- ✓ Importancia de los alimentos con ingredientes y productos naturales.
- ✓ Proliferación de productos dietéticos, enriquecidos o concentrados.
- ✓ Además, la distribución y el consumo de los alimentos es una forma muy expresiva para valorar el funcionamiento familiar, laboral y escolar, así como las propias relaciones sociales que se generan en relación con los alimentos.
- ✓ Las denominadas preferencias alimentarias identifican e integran a los individuos en grupos: “junk food” o “comida basura” que es la comida rápida de los/las adolescentes y jóvenes adultos el “snack” o “tentempié” del adulto; o el “self service” (sírvese usted mismo) que ha convertido a las personas en camarero-comensal, es una nueva concepción de las formas de consumir alimentos.

2.20 EVALUACIÓN NUTRICIONAL

El estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso y asimilación de nutrientes.

La evaluación del estado nutricional será la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido producir. El estado nutricional se mide por indicadores de la ingesta y de la salud de un

individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales normales y/o alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso.

El sobrepeso y la obesidad en las dimensiones observadas constituyen un problema de salud pública de enorme dimensión, toda vez que la información epidemiológica señala que el sobrepeso y la obesidad son factores determinantes de un conjunto de enfermedades crónicas, tales como la hipertensión, la diabetes, el cáncer y las enfermedades del corazón que, al momento, constituyen la primera causa de muerte entre los adultos ecuatorianos.

Ahora bien, desde el punto de vista de los determinantes inmediatos del sobrepeso y la obesidad, se han identificado dos: **a)** el consumo excesivo de calorías, con alto contenido de grasas saturadas (grasas sólidas), hidratos de carbono refinados (harina de trigo, arroz), alimentos procesados con elevado nivel de sal y grasas tras, baja ingesta de frutas, verduras y fibra; **b)** la inactividad, producto de una vida sedentaria con muy poca o ninguna actividad física, lo que conduce a una condición crónica de un balance energético positivo, es decir, que se consume más de lo que se gasta, situación que empieza a reflejarse desde edades muy tempranas. Sin embargo, no se debe perder de vista que el bajo peso al nacer y además las prácticas inadecuadas de lactancia materna, constituyen un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad en la adultez y, de sufrir enfermedades crónicas.

2.21 ENCUESTA ALIMENTARIA

Valoración de los hábitos alimentarios con la encuesta alimentaria recordatorio de 24 horas.

La encuesta alimentaria, es un instrumento destinado a conocer lo que un individuo o grupo de personas comen, ya sea para definir el patrón

alimentario individual o colectivo como para evaluar los niveles de consumo o el cambio en los mismos.

Permiten evaluar el modo de alimentación de una persona o de un grupo, pudiendo conocer sus hábitos alimentarios y si la ingesta de nutrientes es adecuada según las recomendaciones nutricionales.

En los adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes es importante consignar el número de comidas, incluyendo jugos, bebidas, golosinas y extras ingeridos entre comidas, tanto dentro como fuera de la casa. Es importante además, estar alerta a la presencia de hábitos alimentarios inusuales y a detectar conductas que orienten a trastornos del apetito. Existen diferentes métodos para evaluar la ingesta alimentaria uno de ellos es: el recordatorio de 24 horas. Un método relativamente seguro es el registro de ingesta de tres a cinco días que incluya algún día festivo, ya que considera la variabilidad de la dieta y elimina la subjetividad de las encuestas. Es importante conocer los antecedentes socioeconómicos y culturales por su relación con la disponibilidad de alimentos o con patrones dietarios específicos

2.21.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ENCUESTA ALIMENTARIA

Características	Encuesta de recordatorio de 24 horas
Generales	Se basa en un interrogatorio muy detallado sobre el consumo de alimentos del día anterior
Ventajas	Se basa mínimamente en la memoria ~ Tiempo de administración breve ~ No se modifican los patrones alimentarios ~ Varios días proporcionan

	información de los patrones alimentarios ~ El encuestado no necesita saber leer ni escribir
Desventajas	Tiende a subvalorar las ingestas ~ Se necesitan varios días para obtener datos confiables, en especial de alimentos de Consumo poco frecuente. Requiere entrevistadores expertos Es difícil calcular el tamaño de las porciones.
Aplicación alimentaria a los grupos de la carrera de profesión	Puede ser usada cuidando que exista una adecuada representación de todos los días de la semana y una muestra representativa de la población en estudio
Estudios del consumo promedio de alimentos	Son útiles siempre que se estudie un número importante de personas y estén representados todos los días de la semana

Fuente: Revista chilena de Nutrición. Vol.30. Nº.3. Santiago. Diciembre 2003

2.22 ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo. Asumiendo que las personas tenemos necesidades nutricionales concretas y que estas deben ser satisfechas, un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están adecuadamente cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos.

Tanto si se producen ingestas por debajo como por encima de las demandas el estado nutricional indicará una malnutrición a medio-largo plazo.

El estado nutricional se evalúa a través de indicadores antropométricos, bioquímicos, inmunológicos o clínicos.

Mediante la evaluación del estado nutricional a través de indicadores antropométricos (peso, talla, IMC.) es posible diagnosticar que una persona se encuentra en un peso bajo, peso normal, sobrepeso u obesidad y que por tanto ha ingerido menos o más de la energía requerida. La evaluación del estado nutricional se puede completar con un estudio de los hábitos alimentarios o dietéticos de la persona, que permitirá conocer la causa de su estado nutricional y proponer medidas alimentarias correctoras.

2.22.1 Peso

El peso como parámetro aislado no tiene validez, debe expresarse en función de la edad y de la talla.

Para el Ministerio de Salud Pública (MSP) del Ecuador, el peso para la edad (P/E) es un indicador que permite establecer la insuficiencia ponderal o desnutrición global dando una visión general del problema alimentario nutricional del individuo.

Este indicador refleja la masa corporal en relación con la edad cronológica y está influenciado por la talla del individuo.

2.22.2 Talla

Mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones); en posición vertical (parado). La talla se toma desde los veinticuatro meses de edad en adelante.

En general, la talla es menor que la longitud en alrededor de 0,7 cm. Esta diferencia fue tomada en cuenta al desarrollar los nuevos patrones de crecimiento de la OMS. Por lo tanto, es importante ajustar las mediciones si se tomó la longitud en lugar de la talla y viceversa.

2.22.3 Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) [peso (kg) / talla² (m)] es considerado como el mejor indicador de estado nutricional en adolescentes, jóvenes, adultos jóvenes por su buena correlación con la masa grasa en sus percentiles más altos y por ser sensible a los cambios en composición corporal con la edad. Los puntos de corte definidos internacionalmente para clasificar el estado nutricional en adultos (IMC mayor a 30 para diagnosticar obesidad), no son aplicables para el adolescente que no ha completado su desarrollo puberal debido a la variabilidad de la composición corporal en el proceso de maduración.

. Aun cuando el IMC no ha sido validado como un indicador de delgadez o de desnutrición en adolescentes, constituye un índice único de masa corporal y es aplicable en ambos extremos.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA JOVEN ADULTO		
TIPIFICACIÓN	IMC (kg/m²)	RIESGO
Desnutrición grave	< 16	Extremo
Desnutrición moderada	16,0 - 16,9	Muy severo
Desnutrición leve	17,0 - 18,5	Severo
Normopeso	18,5 - 24,9	-
Sobrepeso grado I	25,0 - 26,9	Leve
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27,0 - 29,9	Leve
Obesidad tipo I	30,0 - 34,9	Moderado

Obesidad tipo II	35,0 - 39,9	Severo
Obesidad tipo III (mórbida)	40,0 - 49,9	Muy severo
Obesidad tipo IV (extrema)	> 50,0	Extremo

Fuentes: Gil I. Novartis Consumer Health S.A. y Sociedad para el estudio de la obesidad (SEEDO). Consenso SEEDO 2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. Med. Clin. (Barc.) 2000;115:587-597.

Los puntos de corte sugeridos para diagnóstico nutricional son los siguientes:

- ✓ IMC menor al percentil 5 es indicativo de desnutrición.
- ✓ IMC mayor al percentil 85 se considera riesgo de sobrepeso.
- ✓ IMC entre el percentil 5 y percentil 15 requiere evaluación clínica complementaria para identificar aquellas personas en riesgo nutricional
- ✓ IMC entre percentil 15 y 85 corresponde en general a estado nutricional normal.

3. CAPITULO III

3.1 OBJETIVO GENERAL

- ❖ Valorar el estado nutricional con los hábitos alimenticios de las estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca, 2014

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Determinar las características demográficas (edad, sexo y residencia, de las Estudiantes de Enfermería.
- ❖ Identificar los hábitos alimenticios de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería.
- ❖ Establecer el estado nutricional de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería.

CAPITULO IV

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Tipo de estudio.

Es un estudio Descriptivo Cuantitativo.

4.2 Área de estudio

El área de investigación fue en la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas que se encuentra ubicada en las calles Av. 12 de Abril y Av. el Paraíso detrás del Hospital Vicente Corral Moscoso.

4.3 Universo

El universo estuvo constituido por 695 estudiantes matriculados en las asignaturas ubicadas en los ciclos de primero a sexto.

La muestra fue constituida por 384 estudiantes (según fórmula ya establecida), y fueron seleccionadas 77 estudiantes de las asignaturas profesionales de la carrera (Enfermería General, Clínico-Quirúrgico I-II, Pediatría y Obstetricia), las mismas que estuvieron seleccionadas al azar.

La muestra para el estudio fue definida por la siguiente fórmula.

$$N = (Z)^2 \cdot (pq) / (d)$$

Aplicando la fórmula:

$$N = (1.19)^2 \cdot (0.50)(0.5) / (0.05)$$

$$N = (3,8416) (0.25) / (0.0025)$$

$$N = 384 \text{ Estudiantes.}$$

4.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Inclusión

- ✓ Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado.

4.5 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Exclusión

- ✓ Estudiantes con alguna enfermedad crónica que afecte su estado de nutrición (hipo e hipertiroidismo, bocio).
- ✓ Estudiantes embarazadas.
- ✓ Aquéllos/las que no quieran participar en el estudio

4.6 VARIABLES

Las variables a utilizar fueron: Estado nutricional, edad, sexo, residencia, Recordatorio de consumo de alimentos en las últimas 24 horas, consumo de alimentos, Tipo de alimentos que consumen.

4.7 Operacionalización de las variables

Variable	Concepto	Dimensión	Indicadores	Escala
Estado nutricional	Relación entre el peso y talla, de los individuos, que está directamente relacionado con la alimentación	Relación del peso con la talla, IMC	Peso en Kg Talla en cm IMC Bajo peso: Normal: Sobrepeso: Obesidad:	Peso : Talla cm: Valores del IMC:
Estudio trabajo laboral extra	Son las actividades laborales remuneradas	Trabajo que se cumple luego de las horas de clase	Tipo de trabajo	-Empleada Domestica -Obrero -Artesano -Cuidado de personas

				-Cuidado de pacientes -Empleados públicos -Empleados privados -Otros
Sexo	Características Fenotípicas diferencian a Hombres de mujeres	Características Fenotípicas	Masculino Femenino	Masculino Femenino
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento Hasta la fecha.	Tiempo	Años Cumplidos	18- 22 23- 26 27y más
Residencia	Lugar en el que vive una persona por un tiempo igual o mayor a 1 años	Lugar donde se ubican	Ubicación geográfica de la vivienda	Urbana Rural
Recordatorio de consumo de alimentos en las Últimas 24 horas.	Tipo de alimentos que consumieron en las últimas 24 horas	Tipo de alimentos	Tipo de alimentos	Listado de alimentos
consumo de alimentos	Frecuencia de consumo alimentos.	Semanal, mensual.	Tipo de alimentos	Listado de alimentos.
Tipo de alimentos que consumen	Alimentos que se encuentran a la disponibilidad.	Disponibilidad de alimentos	Disponibilidad de alimentos	Listado de alimentos.

4.8 MÉTODOS E INSTRUMENTOS

Método: Aplicación del Formulario de Encuesta Alimentaria Recordatorio de 24 Horas, modificada medición de las medidas antropométricas.

Instrumentos: Formulario de Encuesta Alimentaria Recordatorio en las 24 Horas (Ver anexo 2), tabla de IMC.

4.9 PROCEDIMIENTOS

Para identificar las características demográficas y los hábitos alimenticios se aplicó un formulario basado en la “Encuesta Alimentaria Recordatorio de 24 Horas” modificado.

Para el IMC se pesó y talló a los estudiantes en una aula adecuada para dicho procedimiento y se utilizó la balanza de pedestal de la Escuela de Enfermería y una cinta métrica en la pared.

Los estudiantes fueron seleccionados al azar (números pares de las listas entregadas por secretaria) 39 estudiantes de cada paralelo y asignatura respectiva.

Se inició con la explicación del proceso de investigación, la suscripción al consentimiento informado, la aplicación de la Encuesta y finalmente la toma de las medidas antropométricas.

4.10 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS

Para la tabulación y análisis de los datos se utilizó los programas de Microsoft Excel y el programa SPSS las tablas estadísticas barras, circulares, columnas.

4.11 ASPECTOS ÉTICOS

Consentimiento informado (ver anexo 3), mediante el cual se protegió la identidad del estudiante no se divulgó nombres ni fotografías lo que indica el formulario de consentimiento informado.

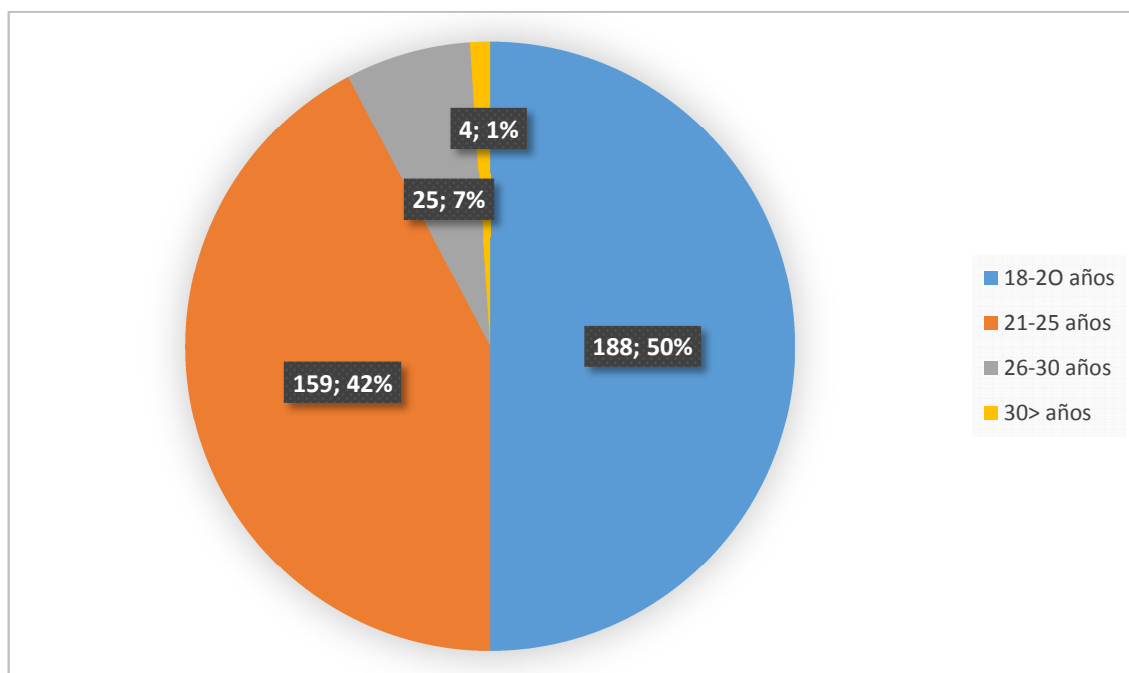
CAPITULO V

5. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

GRÁFICO Nº 1

DISTRIBUCIÓN DE 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA SEGÚN EDAD, 2014.

EDAD EN AÑOS	NUMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
18 – 20 años	188	50%
21 – 25 años	159	42%
26 – 30 años	25	7%
Más de 31	4	1%



Fuente: Formulario.

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

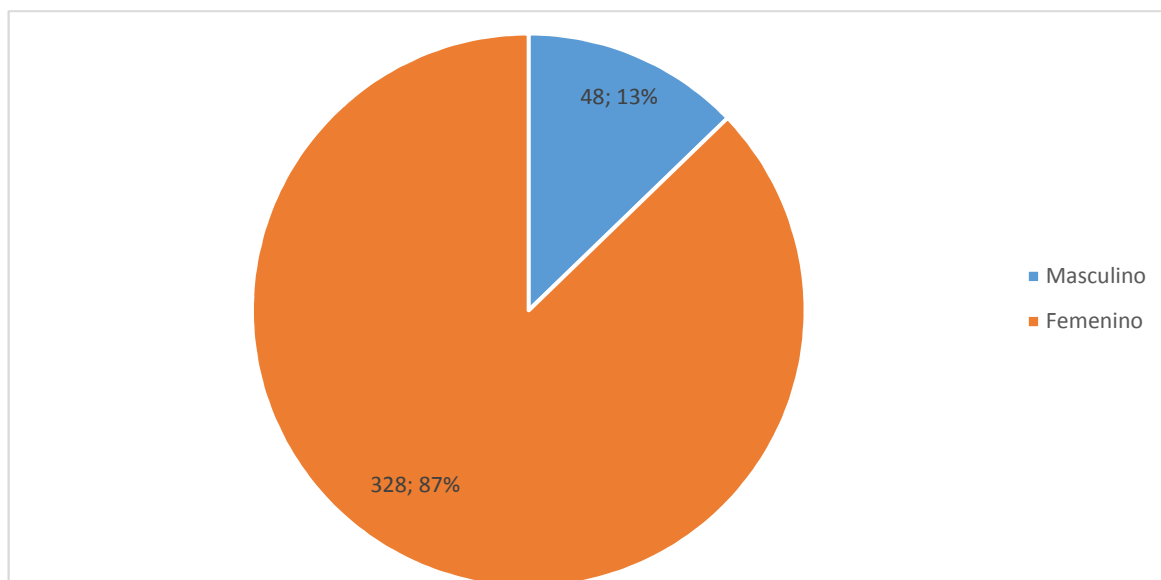
En el gráfico se puede observar que la edad predominante se encuentra entre los 18 y 20 años de edad de ambos géneros con un 50%, seguido de un 42% entre los 21-25 años de edad, un 7% entre 26-30 años de edad, y

aproximadamente un 1% entre estudiantes mayores de 31 años que corresponde a los estudiantes más mayores de la escuela de enfermería. Se puede manifestar que el grupo más numeroso se encuentra en los primeros ciclos de preparación de la carrera porque son jóvenes que recién ingresan a un nivel universitario, sin dejar de lado las edades superiores a estas que no se encuentran en cantidades significativas por diversas adversidades: pérdida de ciclos, factor económico, adquisición de roles familiares y falta de tiempo que se hallan a lo largo de su formación académica.

GRÁFICO Nº 2

DISTRIBUCIÓN DE 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014 SEGÚN SEXO.

SEXO	NUMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Masculino	48	13%
Femenino	328	87%



Fuente: Formulario

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

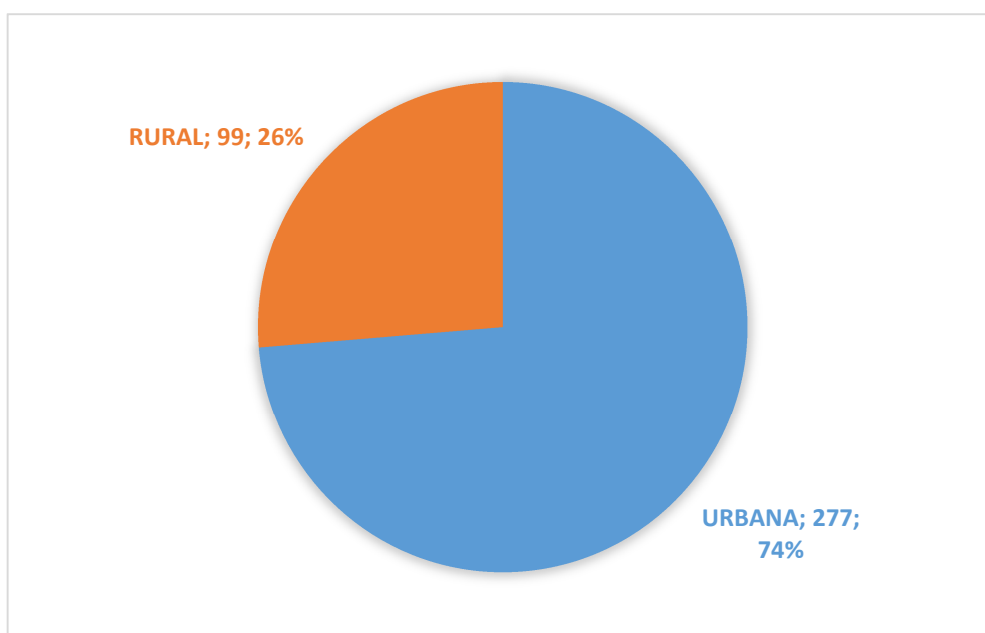
En el presente gráfico se puede observar que la mayor parte de estudiantes de la Escuela de Enfermería lo constituye el sexo femenino con 328 estudiantes correspondientes al 87%, seguido de un 13% representada por 48 estudiantes del sexo masculino.

De acuerdo a la sociedad se ha considerado a la carrera de enfermería netamente femenina, sin dejar de lado que en la actualidad también personas del sexo masculino se han decidido por esta profesión, muestra con que se ha ido incrementando progresivamente a partir del año 2000.

GRÁFICO N° 3

DISTRIBUCIÓN DE 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA SEGÚN EL LUGAR DE PROCEDENCIA Y RESIDENCIA, 2014.

LUGAR	NUMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
URBANA	277	74%
RURAL	99	26%



Fuente: Formulario.

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

Luisa Verónica Guillen Zhunio
Eugenia Elizabeth Guillen Zhunio
María Isabel Quito Zhinin

En este gráfico se puede observar que el 74% correspondiente a 277 estudiantes respondieron que su lugar de residencia es urbana, un 26% que corresponde a 99 estudiantes su lugar de procedencia corresponden zonas lejanas como: Azogues, Biblian, Cañar, Tambo, Gualaceo, Girón, Sigsig, san Fernando, Santa Ana, Cumbe y Chordeleg.

Con estos resultados podemos establecer que la mayoría de los estudiantes de enfermería no tienen mayor problema para llegar a la universidad, a diferencia de los estudiantes que residen en las áreas rurales que para ellos es difícil trasladarse por la distancia en que se encuentran.

GRÁFICO Nº 4

DISTRIBUCIÓN DE 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, SEGÚN ALIMENTOS CONSUMIDOS DIARIAMENTE CUENCA. 2014.

ALIMENTOS DIARIOS	NUMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
arroz	337	89.62%
Sopa	184	54.59%
Café	102	27.12%
Yogurt	47	12.5%
Verde	26	6.9%
Carne de pollo	223	59.3%
Jugo	148	39.3%
Frutas	263	69.94%
Verduras	168	44.8%
Agua	185	49.20%
Leche	107	28.45%
Pan	156	41.48%
Papas	177	47.07%

Fuente: Formulario.

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

En el presente grafico se puede observar que los alimentos consumidos diariamente son: arroz con un 89.62% que corresponde a 337 estudiantes,

sopa con un 54.59% equivalente a 184 estudiantes, café con 27.12% corresponde a 102 estudiantes, yogurt con un 12.5% igual a 47 estudiantes, verde con 6.9% son 26 estudiante, carne de pollo con un 59.3% siendo 223 estudiantes, jugo 39.3% indica un 148 estudiantes, frutas 169.94% que representan a 263 estudiantes, verduras 44.8% con 168 estudiantes, agua 49.20% teniendo un 185 estudiantes, leche 28.45% que es 107 estudiantes, pan 41.48% constituye 156 estudiantes finalmente papas 47.07% que representa 177 estudiantes de enfermería.

Lo que podemos indicar en esta tabla de acuerdo a la pirámide nutricional es que lo estudiantes de la Escuela de Enfermería si mantienen una alimentación balanceada y saludable con el fin de mantener un estado nutricional adecuado para su peso de acuerdo a la edad y disminuir el riesgo de adquirir enfermedades por los malos hábitos nutricionales.

GRÁFICO Nº 5

DISTRIBUCIÓN DE 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, SEGÚN ALIMENTOS SEMANALES CUENCA. 2014.

ALIMENTOS SEMANAL	NUMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Queso	61	16.22%
Batido	24	6.38%
Gaseosa	63	16.75%
Pescado	58	15.42%
Huevos	97	25.79%
Granos	114	30.31%
Frituras	171	45.47%
Colada	39	10.37%
Mariscos	26	6.91%
Yuca	11	2.92%
Hortalizas	113	30.05%
Carne de res	162	43.08%
Embutidos	104	27.65%
Golosinas	55	14.62%

Harina de machica	4	1.06%
Chocolate	25	6.64%
Mote	36	9.57%
Empanadas	3	0.79%
Aguas aromáticas	19	5.05%

Fuente: Formulario.

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

En este grafico tenemos los alimentos consumidos semanalmente representando de esta manera: queso 16.22% conformando 61 estudiantes batido 6.38% con 24 estudiantes, gaseosa 16.75% siendo 63 estudiantes, pescado 15.42% teniendo 58 estudiantes, huevos 25.79% constituyendo 97 estudiantes, granos 30.31% son 114 estudiantes, frituras 45.47% siendo 171 estudiantes, colada 10.37% representa 39 estudiantes, mariscos 6.91% con 26 estudiantes, yuca 2.92% siendo 11 estudiantes, hortalizas 30.05% conforman 113 estudiantes, carne de res 43.08% constituyendo 162 estudiantes, embutidos 27.65% con 104 estudiantes, golosina 14.62% siendo 55 estudiantes, harina de machica 1.06% con 4 estudiantes, chocolate 6.64% representan 25 estudiantes, mote 9.57% que son 36 estudiantes, empanadas el 0.79% con 3 estudiantes y finalmente aguas aromáticas con un 5.05% contribuyendo 19 estudiantes.

Mediante esta tabla podemos analizar que el consumo de alimentos es de acuerdo a las condiciones saludables de cada uno de los Estudiantes de Enfermería teniendo en cuenta que ingieren los alimentos de los diversos escalones de la pirámide alimentaria en calidad y cantidad variada de acuerdo a sus necesidades que requiere el organismo de cada ser humano, para realizar distintas funciones académicas, físicas y laborales.

GRÁFICO Nº 6

DISTRIBUCIÓN DE 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, SEGÚN ALIMENTOS MENSUALES CUENCA. 2014.

ALIMENTOS MENSUALES	NUMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Pizza	10	2.65%
Enlatados	30	7.97%
Chaulafán	8	2.12%
Tortas	6	1.59%
TOTAL	54	100%

Fuente: Formulario.

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

Según esta tabla podemos analizar que de los 376 estudiantes encuestados solo 54 estudiantes contestaron cuales son los alimentos consumidos mensualmente son los siguientes: pizza el 2.65% constituyendo 10 estudiantes, enlatados el 7.97% representando 30 estudiantes, chaulafan 2.12% consumiendo 8 estudiantes y por ultimo están las tortas 1.59% con 6 estudiantes.

Son alimentos que se podrían considerar dentro de una dieta normal ya que no son ingeridos en ocasiones socialmente indicadas y que no representan mayor riesgo de contraer algunas enfermedades. Por ingerir comidas condimentadas.

GRÁFICO Nº 7

DISTRIBUCIÓN DE 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, SEGÚN ALIMENTOS ANUALES CUENCA. 2014.

ALIMENTOS ANUALES	NUMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Chancho	11	2.92%
Cuy	31	8.24%
Pavo	8	2.12%
TOTAL	50	

Fuente: Formulario.

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

Esta tabla representa los alimentos consumidos anualmente, recalcando que solo 50 de ellos mencionaron cuales son los alimentos: chancho 2.92% siendo 11 estudiantes, cuy 8.24% teniendo 31 estudiantes y el pavo constituyendo 2.12% que son 8 estudiantes.

Esto puede determinar que los alimentos son culturalmente ingeridos en cualquier época del año como por ejemplo navidad, carnaval, semana santa etc. Con esto podemos decir que influye la creencia, mitos de cada pueblo, sociedad y cultura respetando la ideología de cada uno de los estudiantes.

GRÁFICO Nº 8

DISTRIBUCIÓN DE 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, SEGÚN HORARIO DE ALIMENTACIÓN EN SU PERIODO DE CLASE. 2014.

HORARIO TIPO	5:00 AM A 8:00 AM		8: 00 AM A 12:00 M		12:00 PM A 14:00 PM		14:00 PM A 17:00 PM		17:00 PM A 21:00PM	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
DESAYUNO	218	158								
REFRIGERIO MAÑANA			245	131						
ALMUERZO					311	65				
REFRIGERIO TARDE							218	158		
MERIENDA									339	37
TOTAL	376		376		376		376		376	

Fuente: Formulario.

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

En el presente grafico podemos analizar que de los 376 estudiantes su horario de alimentación se encuentra distribuido de la siguiente manera:

218 estudiantes ingieren el desayuno en su gran mayoría son estudiantes que viven cerca de la universidad, sus padres están pendientes de la alimentación de sus hijos y por el factor económico. 158 estudiantes no ingieren su desayuno por vivir en lugares lejanos, esto podría desencadenar un mal rendimiento académico, sueño y falta de concentración en las labores académicas sin dejar de lado que pueden acarrear problemas de salud como: bajo peso y problemas gastrointestinales.

El refrigerio de la mañana es consumido por la gran mayoría, sin dejar de lado que también existen estudiantes que no consumen el refrigerio en la mañana por su mismo nivel económico.

El almuerzo lo llamativo de la alimentación de nuestros estudiantes es que se consume carnes y arroz en exceso en todos los grupos.

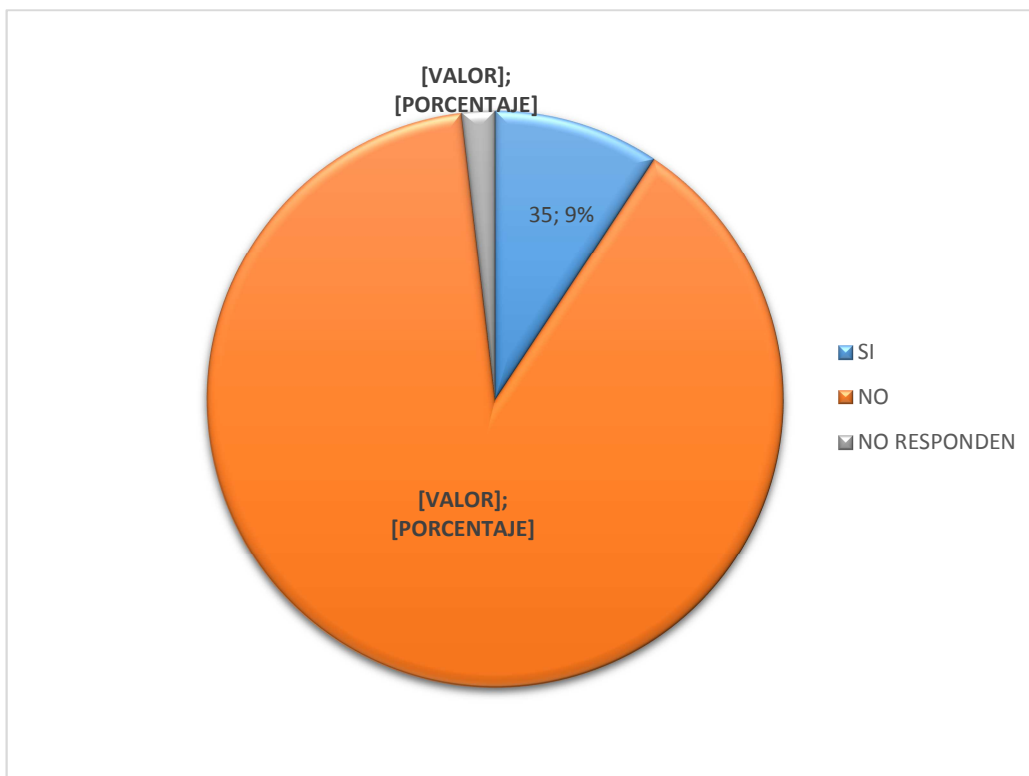
Según el análisis de la tabla podemos observar que un gran número de estudiantes si consumen el refrigerio en la tarde, y en un mínimo porcentaje no consumen.

Finalmente podemos mencionar que 339 estudiantes si meriendan por la flexibilidad de sus horarios, se encuentran en sus domicilios los alimentos están preparados y listos para ser consumidos.

GRÁFICO Nº 9

GRAFICO DE LOS 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA 2014, QUE TRAEN LOS ALIMENTOS PREPARADOS DESDE SU DOMICILIO.

TRAEN ALIMENTOS	NUMERO ESTUDIANTES	DE PORCENTAJE
SI	35	5%
NO	334	93%
NO RESPONDEN	7	2%



Fuente: Formulario

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

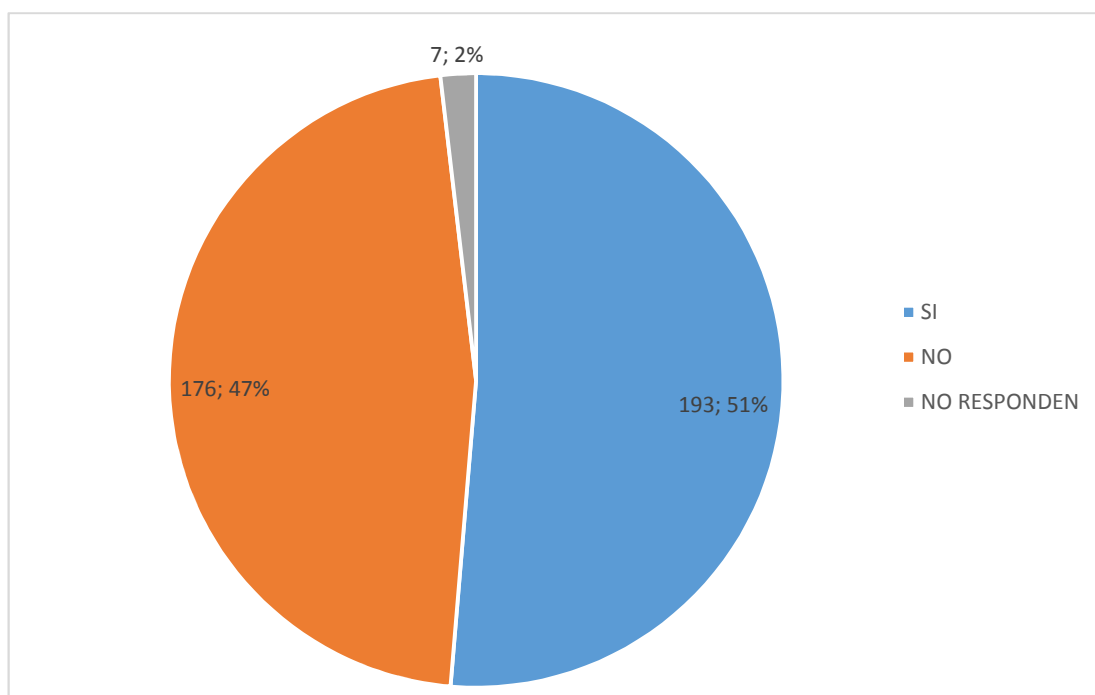
Según este grafico podemos indicar que 334 estudiantes que corresponde al 93% no traen los alimentos preparados, 35 estudiantes que representan el 5% si traen los alimentos preparados y por ultimo un 2% que corresponde a 7 estudiantes no respondieron la pregunta.

Con estos resultados podemos decir que en su gran mayoría los estudiantes no traen sus alimentos preparados, según lo manifestado una de las principales causas es que tienen que viajar en bus, traen demasiado material para las labores académicas del día y finalmente que madrugan y no tienen lugar de preparar los alimentos, los otros estudiantes que manifestaron lo contrario es por su condición económica que no les abastece para consumir los alimentos fuera de casa por ello traen sus alimentos preparados.

GRÁFICO Nº 10

REPRESENTACIÓN DE LOS 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014. QUE UTILIZAN LOS BARES DE LA FACULTAD PARA CONSUMIR LOS ALIMENTOS.

UTILIZAN LOS BARES DE LA FACULTAD	NÚMEROS DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	193	51%
NO	176	47%
NO RESPONDEN	7	2%



Fuente: Formulario.

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

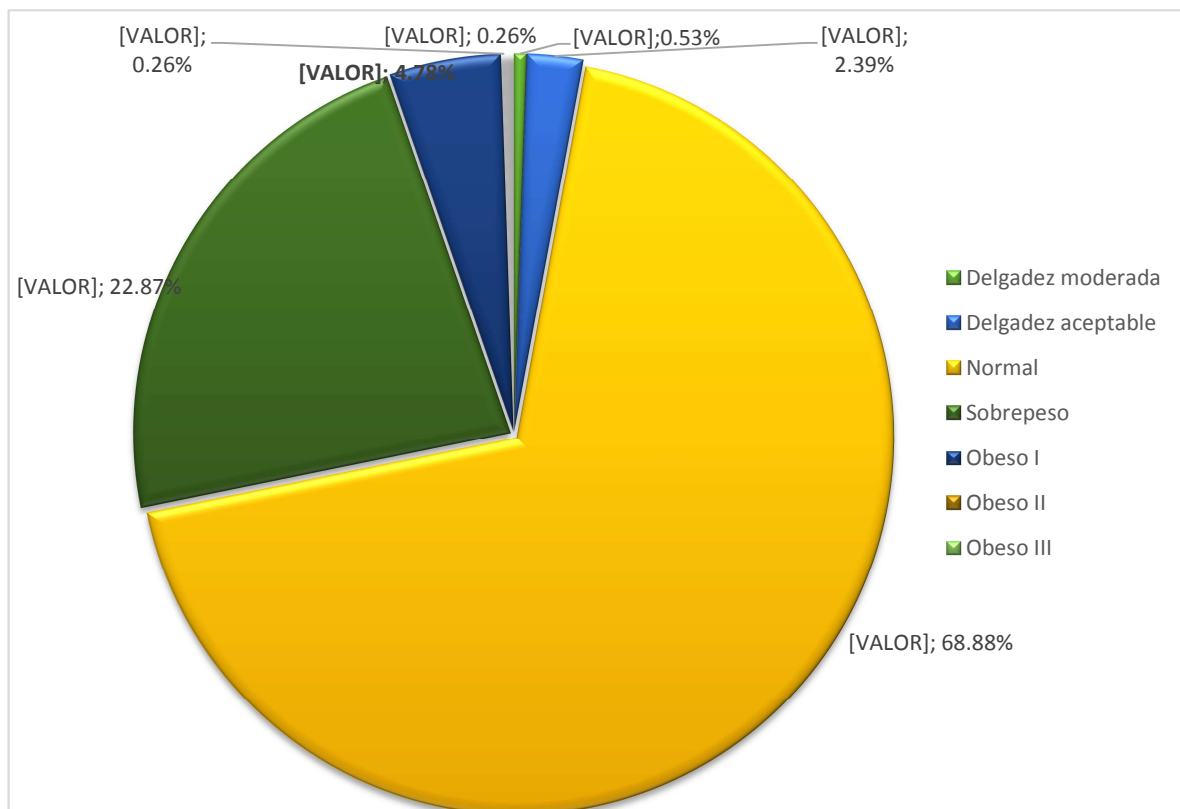
En el presente gráfico se puede apreciar que el 51% corresponden a 193 estudiantes que si utilizan los bares de la facultad para consumir alimentos seguido de un 47% correspondiente a 176 estudiantes que no utilizan los bares de la Universidad no responden el 2% que son 7 estudiantes.

Con los siguientes resultados podemos determinar que la mayoría de los estudiantes de enfermería utilizan los bares de la facultad para ingerir los alimentos, los que manifestaron lo contrario es por el precio, higiene y la falta de variación de los alimentos lo cual les obliga a utilizar otros lugares para consumir los alimentos.

GRÁFICO Nº 11

EVALUACIÓN DE 376 ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL, 2014.

ESTADO NUTRICIONAL	NUMERO ESTUDIANTES	DE PORCENTAJE
Delgadez moderada	2	0,53%
Delgadez aceptable	9	2,39%
Normal	259	68,88%
Sobrepeso	86	22,87%
Obeso I	18	4,78%
Obeso II	1	0,26%
Obeso III	1	0,26%
TOTAL	376	99,99%



Fuente: Formulario.

Elaborado por: Elizabeth Guillen, Luisa Guillen, Isabel Quito.

En cuanto al estado nutricional de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería tenemos con 0.53% delgadez moderada 2 estudiantes, delgadez aceptable 2.39% con 9 estudiantes, normal 68.88% equivalente a 259 estudiantes, sobrepeso 22.87% conformando 86 estudiantes, obeso I 4.78% equivalente a 18 estudiantes, obeso II 0.26% con 1 estudiante, obeso III 0.26% con 1 estudiante.

Con estos datos podemos indicar que la mayor parte de estudiantes se encuentran con un estado nutricional aceptable lo que nos indica que se preocupan por su estado nutricional, sin dejar de lado aquellos estudiantes que se hallan con un estado nutricional entre sobrepeso y obeso I, obeso II, obeso III quienes indica que por el mismo sedentarismo y lugar de residencia el área rural en su gran mayoría no tienen tiempo para practicar deporte ni llevar una alimentación saludable.

6. CAPITULO VI

6.1 CONCLUSIONES

- ✓ En la presente investigación podemos concluir que la edad predominante se encuentra entre los 18 y 20 años de edad, seguido de 21 a 25 años de edad, continuando con 26 a 30 años.
- ✓ Con respecto al sexo se puede mencionar que la mayor parte de la Escuela de Enfermería lo constituye el sexo femenino con un 87%, seguido de un 13% de sexo masculino.
- ✓ En este estudio se pudo comparar el lugar de procedencia y residencia de los estudiantes de la Escuela de Enfermería resultando que la mayoría de ellos residen en la área urbana con un 74%, y el área rural con un 26% proceden de otras provincias.
- ✓ En cuanto a horario de alimentación en sus labores académicas podemos mencionar que solo 218 estudiantes ingieren su desayuno, por lo tanto 154 no consumen alimentos ni una comida fundamental para su mejor desempeño académico 311 estudiantes almuerzan y 339 meriendan si dejar de lado que un 25% de estudiantes dentro de las 24 horas no consumen alguno de los alimentos establecidos en los diferentes horarios por causas diversas pero principalmente el factor económico que tiene un valor significativo para las varias familias de las que forman parte los estudiantes.
- ✓ Los tipos de alimentos que más consumen los/as estudiantes de la Escuela de Enfermería son: arroz, sopa, café, yogurt, verduras, leche, carnes, pan, papas, frutas y en poca cantidad comida chatarra así manteniendo una alimentación balanceada y saludable.
- ✓ Finalmente podemos decir que el estado nutricional de las/los estudiantes de la escuela de enfermería se encuentran con un 71% de ambos sexos en un estado nutricional normal, 1% delgadez aceptable, 23% sobrepeso y por ultimo con un 5% obesidad grado I, II, III.

6.2 RECOMENDACIONES:

- Robustecer todas las instancias que realicen actividades de educación en el área de la nutrición en adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes.
- Educación continuada por parte de las Instituciones de Salud y Educativas, a estos grupos de edades, a sus padres o tutores y a sus profesores, sobre los hábitos alimenticios.
- Que la educación empiece a aplicarse para que nos aseguren la posibilidad de instaurar conductas saludables en la población universitaria.
- Fortalecer el área de nutrición del programa de Salud del/la Adolescente del MSP, con fines preventivos, curativos y de reinserción social y rehabilitación.
- Que las siguientes promociones de estudiantes de la carrera de la escuela de enfermería continúen trabajando con los compañeros y compañeras sobre los hábitos alimenticios relacionado con el estado nutricional para así mejorar su calidad de vida.
- Que los compañeros y compañeras sean concientizados para que brinden la mayor colaboración y apoyo para las próximas investigaciones que se realicen en los años posteriores de nuestra Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.
- Entregar el reporte del estado nutricional al departamento de Bienestar Universitario de la Escuela de Enfermería de los estudiantes con Delgadez Aceptable de los con Sobrepeso y Obesidad, con la finalidad de que haya preocupación sobre su salud.

- Que los docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca se involucren a formar parte de la educación en cuanto al tipo, cantidad y calidad de alimentación de los estudiantes.
- Que la dirección de la escuela de enfermería considere y programe horarios más flexibles que les permita a los estudiantes consumir alimentos nutritivos y adecuados para su estilo de vida.
- Finalmente que los bares de la universidad posea alimentos nutritivos y variados aptos para el consumo de los estudiantes, que los costos no excedan por el valor indicado por el mismo nivel económico en el que se encuentran la mayor parte de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¹Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Organización Panamericana de la Salud .Nivelación sobre aspectos básicos de la alimentación y nutrición. ¹<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

¹-[dspace.ucuenca.edu.ec/bit stream/123456789/3910/1/MASIA02.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3910/1/MASIA02.pdf)

¹<http://www.indicemasacorporal.org/definicion-oficial.php>

¹ <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3910/1/MASIA02.pdf>
www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm

<http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida/nutricion-en-adolescentes/caracteristicas-790>

<http://www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/>

Fuenteoriginal:<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:uU7NDCcOdFIJ:www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/+&cd=13&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec&client=firefox-a> | Escuelapedia - Recursos educativos

BIBLIOGRAFÍA

GIL Ángel “Tratado de nutrición tomo III Nutrición Humana en el Estado de Salud” 2da Edición. 2010.

MARTÍNEZ Antonio. “Hábitos de Salud en los Jóvenes de Gandía”. Pág. 126.2009.

MARÍN Zoila. “Elementos de la Nutrición Humana” pág. 27. 2008.

RIBA. María “estudios de los Hábitos Alimentarios” Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. pdf.

Revista Latinoamericana de la Papa pág. 63.

2. YÉPEZ, R. et al. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana. En Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Vol. 58. # 2. 2008

3. RAMOS, L. Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición. Recomendaciones educativas. Ed. Universidad de Granada. Granada. 2007.

4. MOREANO, M. FAO. Perfiles nutricionales por países. Ecuador. Junio. 2001
5. PÉREZ, C. Alimentación y educación nutricional en la adolescencia. Toledo. 2007
6. Factores de riesgo para la salud y la situación nutricional de los adolescentes urbanos en Argentina. En Adolescencia Latinoamericana. Vol. 1. No 2. Porto Alegre. Julio – Septiembre. 1998
7. BRIONES, N. Estado nutricional de adolescentes: riesgo de sobrepeso y sobrepeso en una escuela secundaria pública de Guadalupe, N.L. México. Vol. 4 No. 1. Guadalupe. 2003
8. JIMÉNEZ, M. Evaluación del estado nutricional de los alumnos de la Escuela Preparatoria de ULSA (D.F.) En Revista del Centro de Investigación. Universidad La Salle. Vol. 8. Núm. 31. Enero-Junio. México. 2009
10. RAMÍREZ, M. UIESSA. Adolescencia. Nutrición. Año 2. # 8. Guadalajara. Abril – Junio 1997
11. CHÁVEZ, I. MSP del Ecuador. Saber alimentarse. Manual de capacitación en alimentación y nutrición para el personal de salud. Quito. 2007
12. HODGSON, M. Evaluación nutricional. Riesgos nutricionales. Chile. V. Molina, Nutrición Afectiva, INCAP, 2003 Shils, Maurice Edware, Nutrición en Salud y Enfermedad, pág. 995
13. Shils, Maurice Edware, Nutrición en Salud y Enfermedad, pág. 934,9

ANEXOS

ANEXO 1

RECURSOS Y PRESUPUESTO

Recursos humanos

- ❖ Directora de la Escuela de Enfermería.
- ❖ Docentes de la Escuela de Enfermería.
- ❖ Estudiantes de la Escuela de Enfermería.
- ❖ Responsables de la investigación

Recursos materiales

Rubro	Valor unitario	Valor total
Impresiones (700)	\$ 0.10	\$ 70.00
Fotocopias (1000)	\$0.02	\$ 20.00
Encuadernación (10)	\$ 10	\$ 100.00
Lápices (5)	\$ 0.50	\$ 2.50
Esferos (10)	\$ 0.50	\$ 5.00
Cuaderno de apuntes (4)	\$1.50	\$ 6.00
CD (7)	\$1.00	\$ 7.00
Cinta métrica (3)	\$ 1.00	\$ 3.00
Calculadora (3)	\$ 5.00	\$ 15.00
Viáticos y transporte (3)	\$ 300.00	\$ 900.00
Total		\$1`128.50

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	TIEMPO EN MESES											RESPONSABLES
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
- Elaboración del marco teórico												Luisa Guillen, Eugenia Guillen, María Quito.
- revisión de los instrumentos de recolección de datos												
- Recolección de los datos												
-Análisis e interpretación de los datos												
- Elaboración y presentación de la información												
-Conclusiones y recomendaciones												
- Elaboración del informe final												

ANEXO 2

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA.

RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014

OBJETIVO: Identificar los Hábitos Alimenticios de las Estudiantes de la Escuela de Enfermería a través del Cuestionario de Frecuencia Alimentaria.

INSTRUCTIVO: Con letra de imprenta o legible sírvase anotar en los espacios en blanco lo que se solicita.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre Encuestado.....

No de Identificación.....

Ciclo (asignatura).....

Edad (en años)..... Sexo: F..... M.....

Residencia:(ciudad, parroquia, calle).....

Peso: (Kg)..... Talla: (cm).....

IMC.....

2.-CONTENIDO:

2.1.-Anote los alimentos que con mayor frecuencia consume. En el casillero de consumo diario sírvase escribir la cantidad en porciones: cuchara, taza, plato, mitad.

Nombre del alimento	Diario/ cantidad	Semanal	Mensual	Anual

Autoras: Eugenia Guillen Zhunio, Luisa Guillen Zhunio, María Isabel Quito Zhinin.

2.2.-Las comidas que usted tiene todos los días son:

Desayuno

Refrigerio mañana

Almuerzo

Refrigerio tarde

Merienda

Sí _____ No _____

Si la respuesta es negativa, escriba cuales son y en qué días.

2.3.-Cuando usted asiste a clases (labores académicas universitarias) a qué hora y que alimentos consume:

Horario	Alimentos

2.4.-Si usted no regresa al hogar para alimentarse al medio día (almuerzo) trae los alimentos preparados de su casa?

Sí _____ No _____

Si la respuesta es negativa anote porqué _____



2.5.-Utiliza los bares de la facultad para el consumo de alimentos.

Sí _____ No _____

Si la respuesta es negativa indique porque u otro lugar al que acude

Fecha _____

ANEXO 3

ASPECTO ÉTICO

Con el fin de reguardar la identidad de los estudiantes se mantendrá el consentimiento, por lo tanto en el documento no constaran nombres ni fotografías.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señor estudiante:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de Luisa Guillen Zhunio, Eugenia Guillen Zhunio, María Quito Zhinin, Estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas “Escuela de Enfermería” de la Universidad Estatal de Cuenca, estamos realizando una tesis de investigación la que nos será útil para la obtención de nuestro título de licenciadas en Enfermería, el tema a llevarse a cabo es “RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2014” con el objetivo de conocer su estado nutricional y sus hábitos alimenticios.

La investigación no causara daño físico ni psicológico ni costo alguno tanto para la institución como para ustedes, en el informe no se colocara fotografías de los estudiantes salvo en el caso de autorización de los mismos.

Si usted está de acuerdo en formar parte de esta investigación, le solicitamos se digne firmar el presente documento, así como consignar su número de cedula de identidad.

Agradecemos su participación y colaboración.

Nombre del Estudiante	Firma	Cedula de Identidad
.....