



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

“ANÁLISIS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “10 DE NOVIEMBRE” DE LA PARROQUIA LOS ENCUENTROS DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE ENCUESTAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2023”

INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

**AUTOR:**

Ojeda Jadán Kerly Analía

**DIRECTOR:**

Lcda. Zapata Ovaco Sonia Alexandra

Loja, noviembre, 2023.

## Certificación

### CERTIFICA

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado: **“Análisis de hábitos alimenticios en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa del milenio “10 de noviembre” de la parroquia los encuentros de la provincia de Zamora Chinchipe, mediante la aplicación de encuestas para la elaboración de una guía de alimentación saludable, periodo abril-septiembre 2023”**, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, 10 de noviembre del 2023

---

Lic. Zapata Ovaco Sonia Alexandra

**CI:** 1105468910

### **Dedicatoria**

Deseo expresar mi gratitud en esta tesis. En primer lugar, quiero dedicarle este logro a Dios por permitirme llegar hasta este punto, otorgarme la salud necesaria para alcanzar mis objetivos y por Su infinita bondad y amor.

También quiero dedicar este logro a dos seres muy especiales en mi vida: mi amado hijo, Jaycob Emiliano, y mi fiel perrita, Niña. Ambos han transformado por completo mi existencia. Estuvieron a mi lado en cada paso de este proceso, ofreciéndome su apoyo incondicional, y este gran logro es el resultado del esfuerzo conjunto de los tres.

Le dedico de todo corazón a mi madre, Miriam Jadán Cueva, por estar siempre presente y respaldarme en cada paso del camino. Su fe en mí fue fundamental para convertir este sueño en realidad.

A mi padre, Orlando Ojeda, por su confianza inquebrantable desde el principio, por no abandonarme y por los sabios consejos que siempre me brindó, los cuales han sido una guía constante a lo largo de mi carrera.

Mi hermana, Beatriz Ojeda Jadán, merece esta dedicatoria especial. A pesar de la distancia, siempre me brindó su apoyo en mis estudios, me alentó a seguir adelante y a alcanzar esta meta.

También quiero expresar mi gratitud a mis otros hermanos y hermanas, quienes estuvieron a mi lado y me apoyaron en la consecución de esta meta que siempre anhelé.

Kerly Analía Ojeda Jadán

### **Agradecimiento**

En primer lugar, quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios, quien ha sido mi guía en este viaje, brindándome fortaleza y sabiduría para seguir avanzando por el camino correcto.

A mi familia, les agradezco de todo corazón por su apoyo incondicional en cada decisión y proyecto que emprendí. Su comprensión y plena confianza en mí fueron fundamentales a lo largo de mis estudios, y su constante presencia a mi lado fue un verdadero tesoro.

También deseo expresar mi sincero agradecimiento a mi novio, quien estuvo a mi lado en los momentos más difíciles de mi vida. Su constante apoyo y palabras de ánimo me han impulsado a seguir adelante y han contribuido significativamente a que hoy me encuentre donde estoy.

A mis amigos, quiero mostrar mi gratitud por su apoyo en este proyecto. No solo estuvieron presentes en mi vida, aportando cosas positivas, sino que también me brindaron momentos de felicidad y una variedad de emociones a lo largo de mi carrera.

Quiero expresar mi agradecimiento especial a mi tutora de tesis, quien estuvo siempre dispuesta a ayudarme y compartió generosamente sus conocimientos para que pudiera culminar este proyecto. Su deseo de ver a sus alumnos prosperar y tener éxito es verdaderamente inspirador.

Kerly Analía Ojeda Jadán

## Acta de cesión de derechos

### ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

**PRIMERA.** – Por sus propios derechos; La Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco, en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; Kerly Analía Ojeda Jadán en calidad de autora del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos.

**SEGUNDA.** – Kerly Analía Ojeda Jadán realizó la investigación titulada: “Análisis de hábitos alimenticios en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa del milenio “10 de noviembre” de la parroquia los encuentros de la provincia de Zamora Chinchipe, mediante la aplicación de encuestas para la elaboración de una guía de alimentación saludable, periodo abril-septiembre 2023”, para optar por el título de Técnico en Enfermería , en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco. del proyecto de investigación de fin de carrera; emiten la presente acta de cesión de derechos. Declaratoria de autoría y política institucional.

**TERCERA.** - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

**CUARTA.** - Los comparecientes Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera Kerly Analía Ojeda Jadán como autora, por medio del presente instrumento, tiene a bien ceder en forma gratuita sus derechos en proyecto de investigación de fin de carrera titulado

“Análisis de hábitos alimenticios en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa del milenio “10 de noviembre” de la parroquia los encuentros de la provincia de Zamora Chinchipe, mediante la aplicación de encuestas para la elaboración de una guía de alimentación saludable, periodo abril-septiembre 2023”, a favor Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

**QUINTA.** - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de noviembre del año 2023

---

Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco

**Directora**

**CI:** 1105468910

---

Kerly Analía Ojeda Jadán

**Autora**

**CI:** 1900695550

## Declaración Juramentada

Loja, 10 de noviembre del 2023

**Nombres:** Kerly Analía

**Apellidos:** Ojeda Jadán

**Cédula de Identidad:** 1900695550

**Carrera:** Técnico en Enfermería

**Semestre de ejecución del proceso de titulación:** abril 2023, noviembre 2023

**Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:**

“Análisis de hábitos alimenticios en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa del milenio “10 de noviembre” de la parroquia los encuentros de la provincia de Zamora Chinchipe, mediante la aplicación de encuestas para la elaboración de una guía de alimentación saludable, periodo abril-septiembre 2023”

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja, 10 de noviembre 2023.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

---

Kerly Analía Ojeda Jadán

CI: 1900695550

## Índice de contenidos

1. Certificación.....	II
2. Autoría.....	III
3. Agradecimiento.....	IV
4. Acta de cesión de derechos.....	V
5. Declaración juramentada.....	VII
6. Índice de contenidos.....	9
7. Índice de figuras .....	11
8. Índice de tablas.....	12
9. Resumen.....	13
10. Abstract.....	14
11. Problema.....	15
12. Tema.....	18
13. Justificación .....	19
14. Objetivo .....	21
14.1 Objetivo General.....	21
14.2 Objetivos Específicos.....	21
15. Marco Teórico.....	22
15.1 Marco Institucional .....	22
15.1.1 <i>Misión</i> .....	23
15.1.2 <i>Visión</i> .....	23
15.1.3 <i>Valores</i> .....	23
15.1.4 Organigrama Estructural .....	24
15.2 Marco Conceptual.....	25
15.2.1 <i>¿Qué es la alimentación saludable?</i> .....	25
15.2.2 <i>Colesterol: Bueno y malo</i> .....	25
15.2.3 <i>Colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad)</i> .....	25
15.2.4 <i>Colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad)</i> .....	25
15.2.5 <i>¿Porque es importante el consumo de alimentos saludables?</i> .....	26
15.2.6 <i>Alimentación sana durante la adolescencia.</i> .....	26
15.2.7 <i>Beneficios para una vida sana en los adolescentes</i> .....	26
15.2.8 <i>Alimentos que deben evitar de comer los adolescentes</i> .....	27
15.2.9 <i>Alimentos con almidón</i> .....	27
16. Diseño Metodológico.....	28
16.1 <i>Método fenomenológico</i> .....	28

16.2	<i>Método Hermenéutico</i> .....	28
16.3	<i>Método Práctico Proyectual</i> .....	29
16.4	Técnicas de investigación .....	30
16.5	<i>Encuesta</i> .....	30
17.	Determinación del universo y de la muestra de estudio .....	31
17.1	Universo.....	31
17.2	Muestra .....	31
17.3	Formula.....	32
18.	Análisis de resultados .....	33
19.	Propuesta practica de acción.....	49
19.1	Introducción: .....	49
19.2	Plan de Acción .....	49
19.3	Título de la Guía .....	49
19.4	Beneficios .....	50
20	Conclusiones.....	51
21	Recomendaciones .....	52
22	Bibliografía. ....	53
23	Anexos ....	60
23.1	Certificación de aprobación del proyecto de investigación de fin de carrera, emitido por el Vicerrectorado Académico del ISTS. ....	60
23.2	Certificado o autorización para la ejecución de la investigación de la empresa pública, privada o del ISTS en la que se va a ejecutar.....	61
23.3	Certificado de la implementación del proyecto (para el caso de que en el tema así se lo hubiese propuesto) .....	65
23.4	Formato de declaración juramentada de autoría de investigación .....	66
23.5	Cronograma de trabajo.....	68
23.6	Presupuesto .....	69
23.7	Modelo de entrevista y/o encuesta.....	70
23.8	Anexos fotográficos.....	73

## Índice de figuras

1. <b>Figura 1</b> Organigrama estructura .....	24
2. <b>Figura 2</b> Género .....	33
3. <b>Figura 3</b> Hábitos alimenticios .....	34
4. <b>Figura 4</b> Comida chatarra.....	35
5. <b>Figura 5</b> La dieta diaria .....	37
6. <b>Figura 6</b> Bebida que consume frecuentemente .....	38
7. <b>Figura 7</b> Dieta saludable .....	39
8. <b>Figura 8</b> Agua que beben diariamente .....	40
9. <b>Figura 9</b> Las veces que come al día .....	41
10. <b>Figura 10</b> Alimentación saludable .....	42
11. <b>Figura 11</b> Vegetales que consume a la semana.....	43
12. <b>Figura 12</b> Consideración de la salud .....	45
13. <b>Figura 13</b> Comidas del receso.....	46
14. <b>Figura 14</b> Calorías que consumen.....	47
15. <b>Figura 15</b> Certificado de aprobación.....	60
16. <b>Figura 16</b> Autorización para la ejecución de la investigación.....	61
17. <b>Figura 17</b> Autorización para la ejecución de la investigación.....	62
18. <b>Figura 18</b> Autorización para la ejecución de la investigación de la UEM 10 de Noviembre.....	63
19. <b>Figura 19</b> Autorización para la ejecución de la investigación de la UEM 10 de Noviembre.....	64
20. <b>Figura 20</b> Certificado de implementación del proyecto.....	65
21. <b>Figura 21</b> Aplicación de la encuesta.....	73
22. <b>Figura 22</b> Aplicación de la encuesta.....	73
23. <b>Figura 23</b> Aplicación de la encuesta.....	74
24. <b>Figura 24</b> Aplicación de la encuesta.....	74
25. <b>Figura 25</b> Entrega de la guía didáctica.....	75
26. <b>Figura 26</b> Socialización de la guía didáctica.....	75
27. <b>Figura 27</b> Certificado de aprobación del Abstract.....	76

## Índice de Tablas

28. <b>Tabla 1</b> Género.....	33
29. <b>Tabla 2</b> Hábitos alimenticios.....	34
30. <b>Tabla 3</b> Comida chatarra .....	35
31. <b>Tabla 4</b> Dieta diaria.....	36
32. <b>Tabla 5</b> Bebida que consume frecuentemente.....	38
33. <b>Tabla 6</b> Dieta saludable.....	39
34. <b>Tabla 7</b> Agua que bebe diariamente.....	40
35. <b>Tabla 8</b> Las veces que come al día.....	41
36. <b>Tabla 9</b> Alimentación saludable.....	42
37. <b>Tabla 10</b> Vegetales que consume a la semana .....	43
38. <b>Tabla 11</b> Consideración de la salud.....	44
39. <b>Tabla 12</b> Comidas del receso .....	46
40. <b>Tabla 13</b> Calorías que consumen .....	47
41. <b>Tabla 14</b> Cronograma de trabajo.....	68
42. <b>Tabla 15</b> Presupuesto.....	69

## Resumen

Una alimentación inadecuada causa graves perjuicios para la salud y el desarrollo de niños y adolescentes, lo que resulta en una disminución de la función cognitiva y un menor desempeño académico. Esto se debe a que ciertos patrones alimenticios y componentes de los alimentos y productos que consumen aumentan el riesgo de padecer diversas enfermedades y alteraciones corporales. Con el propósito de obtener información precisa sobre los alimentos que consumen los estudiantes, la presente investigación tuvo como objetivo la evaluación de los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio.

Para el cumplimiento del mismo se empleó tres enfoques metodológicos: el fenomenológico, el hermenéutico y el práctico-proyectual mediante la aplicación de encuestas a los estudiantes, lo que me permitió determinar que, efectivamente, existe una mala alimentación en la institución con la finalidad de diseñar una guía para realizar un análisis tanto cuantitativo como cualitativo de los antecedentes y el desarrollo de la mala alimentación entre los estudiantes. Los resultados de las encuestas indican que los estudiantes tienen un mayor consumo de alimentos como comidas grasosas, golosinas y bebidas gaseosas, mientras que su ingesta de alimentos como vegetales, frutas, cereales y leche es considerablemente menor. Por lo tanto, es de suma importancia emprender campañas de concienciación que involucren a los docentes y a la sociedad en general, con el objetivo de abordar este problema y promover una alimentación más saludable entre los estudiantes.

*Palabras Claves:* alimentación saludable, estudiantes, hábitos alimenticios.

### **Abstract**

Inadequate nutrition causes serious damage to the health and development of children and adolescents, resulting in decreased cognitive function and lower academic performance. This is because certain dietary patterns and components of the foods and products they consume increase the risk of suffering from various diseases and bodily alterations. In order to obtain accurate information about the food consumed by students, the present research was aimed at evaluating the eating habits of the students of the Unidad Educativa del Milenio.

Three methodological approaches were used: the phenomenological, the hermeneutic and the practical-projective through the application of surveys to students, which allowed the researcher to determine that, indeed, there is poor nutrition in the institution in order to design a guide to perform a quantitative and qualitative analysis of the background and development of poor nutrition among students.

Los resultados de las encuestas indican que los estudiantes tienen un mayor consumo de alimentos como comidas grasosas, golosinas y bebidas gaseosas, mientras que su ingesta de alimentos como vegetales, frutas, cereales y leche es considerablemente menor. Por lo tanto, es de suma importancia emprender campañas de concienciación que involucren a los docentes y a la sociedad en general, con el objetivo de abordar este problema y promover una alimentación más saludable entre los estudiantes. Survey results indicate that students have a higher consumption of foods such as fatty foods, sweets and soft drinks, while their intake of foods such as vegetables, fruits, cereals and milk is considerably lower. Therefore, it is of utmost importance to undertake awareness campaigns involving teachers and society in general, with the aim of addressing this problem and promoting healthier eating among students.

## Problema

La mala alimentación provoca serios daños a la salud, desarrollo de niñas, niños y adolescentes que afecta un deterioro en la función cognitiva y menor rendimiento escolar, ya que ciertos hábitos alimentarios y algunos componentes de los alimentos y productos que consumen aumentan el riesgo de desarrollar algunas enfermedades o alteración en su cuerpo como: diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, exceso de peso, colesterol elevado, entre otros.

En la provincia de Zamora Chinchipe se destacó que muchas veces por exceso de trabajo, o por los estudios, la población suele consumir alimentos saturados en grasa sin medir las consecuencias posteriores que pueden afectar a la salud de ellos mismo, así mismo la mala alimentación constituye un riesgo que puede desencadenar en enfermedades como la anemia, desnutrición, diabetes, hipertensión, entre otros males, que si no son tratados a tiempo pueden causar la muerte (La Hora, 2016).

El Ministerio de Salud Pública realiza una serie de estrategias enfocadas a la erradicación de la desnutrición sobre todo en los grupos prioritarios como los niños y mujeres gestantes. La mala alimentación puede afectar negativamente el aprendizaje de las personas, especialmente en los niños y jóvenes que están en período de desarrollo cognitivo y físico (Hernández, et. al, 2018).

La malnutrición es un mal permanente en la población ecuatoriana desde edades tempranas ya que cerca de 23% de niños menores a 5 años tienen desnutrición crónica y en los adultos, el factor común es el sobrepeso y obesidad (64% del total), en este caso también se han implementado esfuerzos gubernamentales; como programas de alimentación escolar y el semáforo en los alimentos, el cambio en los patrones de consumo depende de manera importante de la cultura y la economía del hogar en la cual consideramos a los niños de hogares autoidentificados como indígenas, en donde el porcentaje de desnutrición crónica en

2018 fue de 40,71% del total, en contraste con 21% de niños de identificación étnica mestiza. En Ecuador, según el Plan Decenal de Salud, el 88% de niños no cumple con la recomendación de hacer al menos una hora diaria de ejercicio. (Gestión Digital, 2020).

En América latina entre 2019 y 2021, la cifra de hambre en la región aumentó en 13,2 millones, alcanzando un total 56,5 millones de personas con hambre en 2021, situación que también fue afectada por el impacto de la pandemia de la COVID-19. Un incremento liderado por América del Sur, donde 11 millones de personas adicionales padecieron hambre (Ortega, et. al, 2018).

En 2020, esta cifra fue del 11,3% en América Latina y el Caribe, aproximadamente 10 puntos porcentuales por debajo del promedio mundial. Sin embargo, 3,9 millones de niños y niñas de hasta 5 años padecen sobrepeso y también por la falta de acceso económico o asequibilidad de una dieta saludable observada en toda la región también está asociada a diferentes indicadores socioeconómicos y nutricionales, aquí podemos decir que la inseguridad alimentaria severa también es más frecuente en la región (14,2%) que en el mundo (11,7%) (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023).

Analizando como eje principal a los estudiantes del colegio Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre” de la parroquia Los Encuentros, cantón Yanzatza se ha observado que los mismos mantienen una alimentación inadecuada debido a que ingieren variedad de alimentos procesados que presentan altas cantidades de azúcares, grasas y sal, siendo estos perjudiciales para su desarrollo físico y cognitivo, ya que, pueden llegar adquirir enfermedades o alteraciones en su cuerpo que les afecta en su desempeño y aprendizaje académico, en base a lo descrito anteriormente nuestra investigación va enfocada en conocer los hábitos alimenticios para otorgar una guía de alimentación saludable en los estudiantes de Bachillerato.

Los estudiantes que tienen hábitos alimenticios inadecuados y consumen regularmente comidas no beneficiosas experimentan diversos efectos negativos en su desempeño académico. Estos efectos incluyen un bajo rendimiento académico, disminución en la atención, falta de concentración en el entorno escolar, dificultades para comunicarse, razonar analíticamente y adaptarse a nuevos entornos y personas.

**Tema**

Análisis de hábitos alimenticios en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre” de la Parroquia Los Encuentros de la provincia de Zamora Chinchipe, mediante la aplicación de encuestas para la elaboración de una guía de alimentación saludable, periodo abril-septiembre 2023.

## **Justificación**

El proyecto de investigación se basa en la línea 5 la cual se enfoca en la prevención, protección y fomento del cuidado de salud, además se ha decidido abordar la sub-línea de alimentación saludable, puesto que se ha evidenciado que los adolescentes son la población principal en alimentarse inadecuadamente ya que tienen el hábito de ingerir comidas rápidas que son perjudiciales para la salud. Una alimentación de calidad es un factor clave e importante en el desarrollo físico y mental de los individuos, influyendo en el aprendizaje y rendimiento cognitivo, dando como resultado un bienestar académico y físico.

Una alimentación equilibrada, nutritiva, sana, rica en nutrientes y proteínas como vitaminas, minerales, grasas saludables contribuyen al suministro de energía y desarrollo físico, ya que la demanda de nutrientes para el mantenimiento del cuerpo de esta etapa es sumamente alta.

El propósito de esta investigación es mejorar la calidad de vida de los estudiantes proporcionándoles orientación en su institución. Esto les permitirá obtener buenos resultados académicos y, a su vez, contribuirá a culminar el proceso de titulación para la obtención del título de Técnico Superior en Enfermería.

Para que los adolescentes puedan tener una mejor alimentación y un alto rendimiento académico, se necesita implementar guías o programas de prevención en donde las actividades estén dirigidas a la adquisición de hábitos saludables relacionados con el consumo de una dieta equilibrada, el aumento de la actividad física y la disminución del sedentarismo contrarrestando así la posibilidad de contraer alteraciones.

Es por ello, la investigación es factible ya que se cuenta con el acceso a la población de estudio y los recursos necesarios para la ejecución del trabajo investigativo, que ayudará a mejorar la calidad de vida de los habitantes de la Parroquia los Encuentros y con ello contribuirá a futuras investigaciones. En base a la problemática analizada la investigación se

enfocará en los jóvenes de la institución “10 de noviembre” con el fin de implementar una guía de alimentación saludable que promueva cambios en sus hábitos alimenticios.

Esta guía que se está creando resultará sumamente provechosa para los estudiantes, ya que les brindará apoyo en la adopción de una alimentación saludable, lo cual conllevará a una mejora significativa en su calidad de vida. Además, les proporcionará un mayor conocimiento acerca de los alimentos adecuados que deben incluir en sus comidas. Asimismo, esta guía promoverá la salud cerebral óptima en los estudiantes, lo que contribuirá al adecuado desarrollo y funcionamiento tanto de su cerebro como del resto de su organismo. Al seguir las recomendaciones de la guía y optar por una alimentación saludable, los estudiantes estarán favoreciendo la salud integral de su cuerpo.

## **Objetivo**

### **Objetivo General**

Analizar los hábitos alimenticios en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre” de la Parroquia Los Encuentros de la provincia de Zamora Chinchipe, mediante la aplicación de encuestas para la elaboración de una guía de alimentación saludable, periodo abril-septiembre 2023.

### **Objetivos Específicos**

- Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio "10 de noviembre" mediante la aplicación de encuestas presenciales, con el propósito de recopilar información precisa sobre los alimentos que consumen los cuales proporcionarán datos detallados sobre los patrones alimenticios de los estudiantes.
- Extraer información sobre los hábitos alimenticios a través de investigaciones que incluyan la revisión de documentos digitales, físicos y bibliografías relacionadas con la alimentación saludable, con el fin de obtener un conocimiento más amplio sobre una buena alimentación y contribuir a nuestra comprensión de cómo fomentar una alimentación saludable entre los estudiantes.
- Educar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación saludable mediante la creación de una guía específica la cual se convertirá en una herramienta educativa tanto para los estudiantes como para toda la institución educativa, proporcionando información clara y accesible sobre los buenos hábitos alimenticios, de manera que los estudiantes puedan comprender y adoptar elecciones alimentarias saludables.

## **Marco Teórico**

### **Marco Institucional**

#### ***Reseña histórica de la unidad educativa del milenio "10 de noviembre"***

La Unidad Del Milenio “10 de noviembre” fue creada el 20 el mayo del 2014 tiene capacidad para 1.270 estudiantes; en dicha obra se invirtió USD 4.6 millones.

Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre” (s.f) refiere que la Empresa Pública Ecuador Estratégico entregó a la parroquia Los Encuentros, cantón Yantzaza, esta Unidad Educativa del Milenio. La inauguración fue el 17 de junio del 2014 a las 16h00 y estuvo a cargo del ministro subrogante de Sectores Estratégicos-Augusto Espín, el viceministro de Gestión Educativa-Jaime Roca, el gerente general de Ecuador Estratégico-Ciro Moran Maridueña, quienes destacaron la importancia de entregar a la población estudiantil esta infraestructura educativa.

La Unidad Educativa del Milenio tiene la capacidad para 1.010 estudiantes. Hasta la fecha, un total de 833 jóvenes han sido reubicados; se espera que para el año lectivo 2013-2014 el Ministerio de Educación acoja en la Unidad Educativa a niños/as y adolescentes de 17 establecimientos educativos de la parroquia (Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre”, s.f).

La Unidad Educativa incluye un conjunto de instalaciones que consisten en doce aulas, cuatro laboratorios dedicados a física, química y ciencias naturales, dos laboratorios especializados en tecnología e idiomas, una biblioteca, un comedor, un salón de usos múltiples, dos canchas versátiles y una cancha de futbolito. Esta construcción se financia con los ingresos provenientes de las regalías generadas por la minería y la industria petrolera, aprovechando de esta manera los recursos naturales para fortalecer la educación y el desarrollo del talento humano (Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre”, s.f).

#### ***Misión***

Garantizar que la Unidad Educativa del Milenio sea una Institución con fines innovadores en el contexto tecnológico, científico, pedagógico; con su servicio de calidad y calidez a los y las estudiantes y comunidad, con valores éticos y morales que promueven la interculturalidad y la igualdad de género, fomentando así el buen vivir educativo y la relación armónica con su entorno (Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre”, s.f).

### ***Visión***

Una Unidad Educativa que lidera una educación holística e inclusiva de calidad y calidez con docentes activos e innovadores, padres de familia comprometidos al sistema educativo y estudiantes analíticos, reflexivos, críticos y autocríticos, para convertirse en una institución líder en la provincia y el país (Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre”, s.f).

### ***Valores***

Estudio.

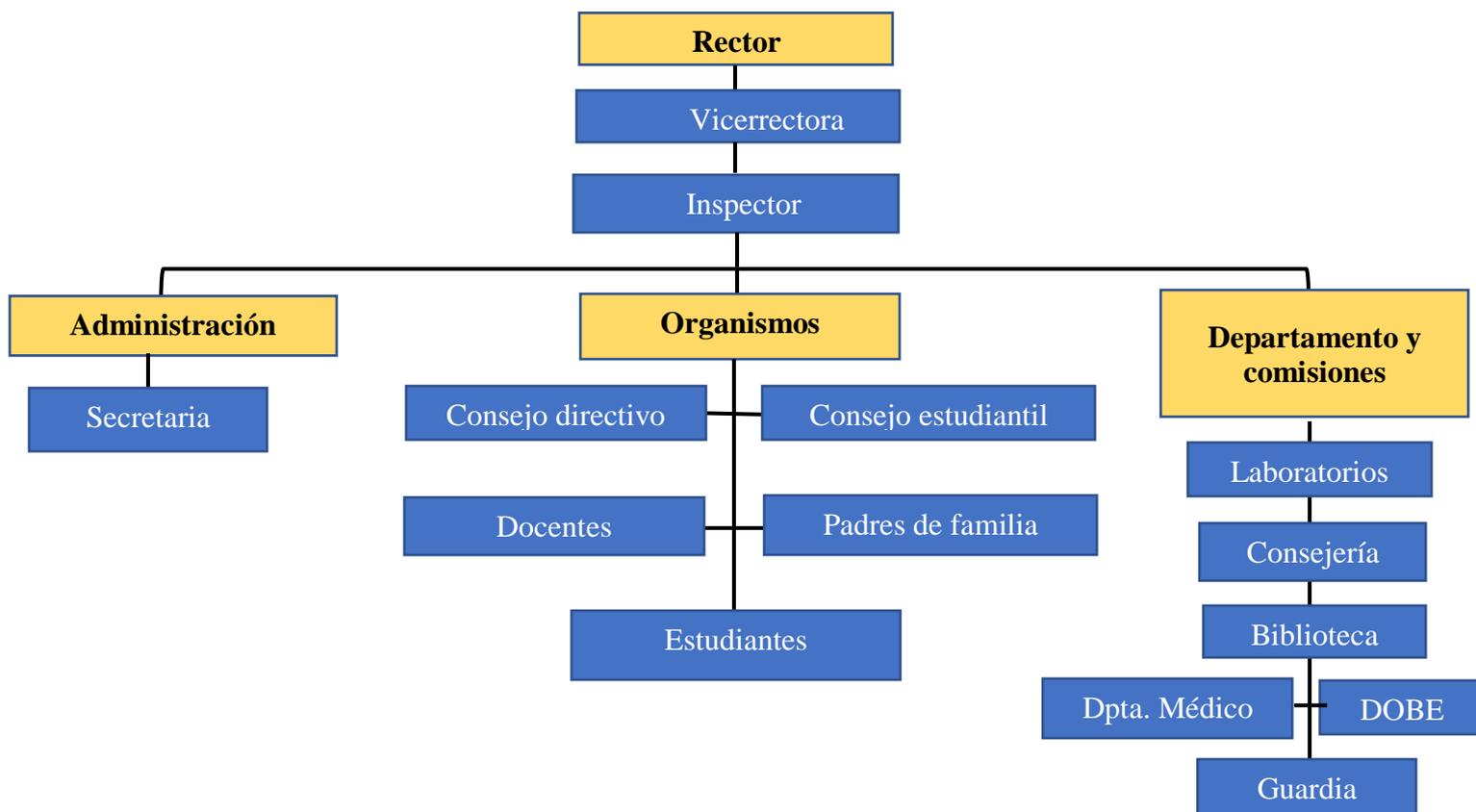
Disciplina.

Equidad.

## Organigrama Estructural

**Figura 1**

*Estructura institucional*



*Nota:* Tomado de la administración de la Unidad educativa 10 de noviembre (Ojeda, 2023).

La Unidad de Educativa del Milenio “10 de noviembre” es una institución pública con un carácter experimental que se distingue por su alto nivel académico. Está basada en conceptos técnicos, pedagógicos y administrativos innovadores, lo que le permite ofrecer y a la vez brindar una educación de alta calidad con un enfoque cálido, mejorando las condiciones educativas, facilitando el acceso a la educación y ampliando su alcance en áreas de influencia.

## **Marco Conceptual**

### ***¿Qué es la alimentación saludable?***

En términos generales, una alimentación saludable se puede describir como aquella que proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen funcionamiento del cuerpo, preservar o restaurar la salud, reducir el riesgo de enfermedades, asegurar la reproducción, el embarazo, la lactancia, el desarrollo y el crecimiento adecuados. Para lograrlo, es importante consumir diariamente una variedad adecuada de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, carnes, pescado y aceites vegetales en cantidades apropiadas. Al seguir estos principios, se puede afirmar que se está llevando una alimentación saludable.

Tomemos en consideración que los nutrientes proporcionados por los alimentos se dividen en dos categorías principales: los macronutrientes, que incluyen las grasas, los carbohidratos y las proteínas; y los micronutrientes, compuestos por los minerales y las vitaminas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

### ***Colesterol: Bueno y malo***

El 70% del colesterol presente en nuestro cuerpo es producido por el hígado, mientras que el 30% restante proviene de la alimentación. Sin embargo, un exceso en la ingesta de colesterol puede ser perjudicial para la salud. Es importante destacar que existen dos tipos de colesterol (Maldonado et. al, 2012).

### ***Colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad)***

Es comúnmente conocido como el "colesterol bueno". Este tipo de colesterol tiene un efecto protector contra enfermedades cardíacas, ya que ayuda a eliminar el exceso de colesterol LDL de la sangre y transportarlo al hígado para su eliminación (Yañez, 2019).

### ***Colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad)***

Es conocido como el "colesterol malo". El colesterol LDL tiene un efecto negativo en el organismo, ya que puede contribuir a la obstrucción de las arterias del corazón,

aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio o los accidentes cerebrovasculares (Yañez, 2019).

***¿Porque es importante el consumo de alimentos saludables?***

Es esencial consumir una alimentación adecuada para mantener y fortalecer huesos y dientes sanos, permitir la relajación de los músculos, vasos sanguíneos y arterias, así como para la producción de hormonas y enzimas en el organismo (Torres, 2019).

***Alimentación sana durante la adolescencia.***

Durante la etapa de la adolescencia, es fundamental mantener una alimentación saludable debido a que los cambios corporales propios de esta etapa afectan las necesidades nutricionales y dietéticas de los individuos. Los adolescentes comienzan a adquirir más independencia y a tomar decisiones sobre su propia alimentación. Muchos experimentan un aumento en su apetito debido al crecimiento y requieren comidas saludables para satisfacer sus necesidades de desarrollo. Los adolescentes tienden a consumir más comidas fuera de casa que los niños, y sus pares tienen una influencia significativa en sus elecciones alimentarias. La conveniencia de los alimentos es importante para muchos adolescentes, pero es crucial tener en cuenta que a menudo pueden consumir alimentos no saludables, como refrescos, comida chatarra o alimentos procesados (Torres, 2019).

***Beneficios para una vida sana en los adolescentes según Yañez (2019):***

- Fortalece el sistema inmune
- Permite dormir bien
- Fomenta hábitos saludables
- Aumenta la autoestima
- Desarrolla las capacidades corporales
- Controla el peso
- Incrementa la estabilidad mental

- Extiende la esperanza de vida.

### ***Alimentos que deben evitar de comer los adolescentes***

Es recomendable evitar en gran medida el consumo de alimentos procesados y congelados, como pizzas, nuggets, carnes para hamburguesa y productos empanizados, debido a que suelen contener una cantidad significativa de sodio, el cual en exceso puede ser perjudicial para la salud. El sodio en exceso está relacionado con problemas de presión arterial alta y puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, es preferible optar por alimentos frescos, naturales y preparados en casa, que ofrecen una mayor calidad nutricional y contribuyen a una alimentación más saludable (Socarras y Bolet, 2010).

### ***Alimentos con almidón***

Los alimentos que contienen almidón son una fuente importante de energía en forma de carbohidratos, liberan esa energía de manera gradual a lo largo del día. Es recomendable incluir alimentos con almidón como parte principal de su ingesta diaria de energía, ya que proporcionan una sensación de saciedad, lo que reduce el apetito y disminuye la necesidad de comer comidas malas (Bupa Ecuador, s.f).

Los alimentos con almidón incluyen el pan, las pastas, los cereales, el arroz y las papas. Si es posible, es preferible optar por las variantes integrales, como el pan integral, los cereales integrales y el arroz integral, ya que contienen mayor cantidad de fibra. La fibra contribuye a una mejor digestión y ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre estables (Dussailant et. al, 2015)

## **Diseño metodológico**

### **Metodología**

#### ***Método fenomenológico***

El enfoque fenomenológico de investigación surge como una respuesta al radicalismo de lo objetivable. Se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable. Es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno (Cruz, 2018).

Para llevar a cabo una investigación bajo este enfoque, es indispensable conocer la concepción y los principios de la fenomenología así como el método para abordar un campo de estudio y mecanismos para la búsqueda de significados. Conocer las vivencias por medio de los relatos, las historias y las anécdotas es fundamental porque permite comprender la naturaleza de la dinámica del contexto e incluso transformarla (Cruz, 2018).

Este enfoque fenomenológico me permitiría realizar un estudio más exhaustivo de las experiencias de vida de los estudiantes, ya que en ellas encontraré numerosos aspectos relacionados con su alimentación diaria. De esta manera, obtendría una comprensión más profunda de la complejidad de sus hábitos alimenticios, lo que les permitiría comprender mejor su consumo de alimentos y sus implicaciones (Guillen, 2019).

#### ***Método Hermenéutico***

Hermenéutica significa el arte de interpretar, desde la óptica del acceso al conocimiento, también la hermenéutica sostiene la no existencia de un saber objetivo,

transparente y desinteresado sobre el mundo. También son conocimientos de las cosas que vienen mediado por una serie de prejuicios y expectativas que orientan y limitan nuestra comprensión (Ruedas et. al, 2023).

Se vislumbra así la problemática detectada y razón de ser de la hermenéutica, ante el riesgo de parcialidad y subjetividad al observar las diversas situaciones del entorno. Así, se podría tener una visión errada, mediada por nuestros códigos, y captar la realidad con un efecto en donde se reflejarían pensamientos, criterios, creencias, ideas, entre otros, devolviendo la imagen propia y resultando una visión subjetiva (Espinoza, 2018).

Mediante este método, adquiero un conocimiento que puedo interpretar y relacionar con los estudiantes, lo cual me brinda una mayor comprensión de sus necesidades y orientación nutricional. Asimismo, les hago saber que una mala alimentación no es beneficioso para su bienestar, lo que les ayuda a tomar decisiones más informadas. Además, este enfoque me permite realizar una observación minuciosa de cada estudiante, lo que contribuye a obtener resultados positivos en términos de su imagen personal y salud (Ruedas et. al, 2023).

### ***Método Práctico Proyectual***

El método proyectual consiste en una serie de operaciones necesarias, bajo un orden lógico con base en la experiencia, cuya finalidad es obtener un máximo resultado con un mínimo esfuerzo. De esta manera, el diseñador debe controlar los posibles factores que intervienen en la comunicación visual, cuyo análisis se debe a dos perspectivas, la de la información y la del soporte visual, es decir, contenido y forma (Reséndiz, 2018).

Sin embargo, menciona que, como cualquier método, éste no es algo absoluto y definitivo, sino un ente modificable a partir de las circunstancias de la naturaleza propia del proyecto, en donde la creatividad del diseñador permite cambiar algunos aspectos para su fin inherente.

En este método proyectual, desarrollaré un manual que se fundamenta en una alimentación saludable dirigida a los estudiantes, con el objetivo de brindarles beneficios significativos. Esta guía les proporcionará una valiosa orientación para sus elecciones alimenticias, permitiéndoles llevar una vida sana sin preocupaciones de enfermedades u otros problemas relacionados con su salud corporal (Vallejo, 2015).

## **Técnicas de investigación**

### ***Encuesta***

La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz. Esto puede ofrecer una idea de la importancia de este procedimiento de investigación que posee la posibilidad de aplicaciones masivas, que mediante técnicas de muestreo adecuadas pueden hacer extensivos los resultados y la obtención de información sobre un amplio abanico de cuestiones a la vez y con este trabajo también se plantea el objetivo de familiarizar al lector con esta técnica de investigación, describiendo brevemente los pasos que deben seguirse en la realización de una encuesta (Romero et. al, 2018).

En la planificación de mi investigación, opté por la técnica de encuesta, que previamente fue validada por los docentes que la revisaron. Esta elección se basa en la utilidad de la encuesta para evaluar la alimentación de los estudiantes en su institución y obtener resultados precisos sobre esta cuestión.

## **Determinación del universo y de la muestra de estudio**

Para la aplicación de la metodología, la realizaremos a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre” de la Parroquia Los Encuentros del Cantón Zamora Chinchipe.

### ***Universo***

El concepto de "universo" se refiere a la población total de estudio, que consiste en el conjunto de elementos, ya sea finito o infinito, que comparten una o más características específicas. Es esencial que esta población esté claramente definida, de modo que se conozca en todo momento cuáles son los elementos que la componen. El universo representa el conjunto completo de elementos sobre los cuales se desean obtener resultados o inferencias.

En el caso del Colegio “10 de noviembre” de la Parroquia Los Encuentros, se especifica que la población de estudiantes de bachillerato consta de 135 estudiantes, lo que significa que estos 135 estudiantes son los elementos que conforman el universo de estudio dentro de la institución.

### ***Muestra***

Es la técnica empleada para la selección de elementos (unidades de análisis o de investigación) representativos de la población de estudio que conformarán una muestra y que será utilizada para hacer inferencias (generalización) a la población de estudio.

Mi proyecto de tesis aplico la fórmula del muestreo, debido a que era necesario sacar la muestra de todos los estudiantes, la muestra salió 104 estudiantes, la estructura de la encuesta consta de 12 preguntas dirigida a los estudiantes de bachillerato de la institución.

### Formula de la Muestra

$$n = \frac{Nz^2 p x q}{d^2 x (N - 1) + z^2 p x q}$$

#### Detallando

**n**= Tamaño de muestra= 104

**N**= Tamaño de la población (135)

**Z**= Nivel de confianza 95% (1,96)

**p**= Posibilidad de éxito, probabilidad esperada 50% (0,5)

**q**= Posibilidad de fracaso, probabilidad esperada 50% (0,5)

**d**= Margen de error 5% (0,05)

$$n = \frac{Nz^2 p x q}{d^2 x (N - 1) + z^2 p x q}$$

$$n = \frac{135 x (1,96)^2 x 0,5 x 0,5}{(0,05)^2 x (135 - 1) + (1,96)^2 x 0,5 x 0,5}$$

$$n = \frac{135 x 3,8416 x 0,5 x 0,5}{0,0025 x (134) + 3,8416 x 0,5 x 0,5}$$

$$n = \frac{135,9604}{0,335 + 0,9604}$$

$$n = \frac{135,9604}{1,2954}$$

$$n = 104$$

## Análisis de resultados

A continuación, se presenta el análisis de resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas a los estudiantes de bachillerato de Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre”.

### 0. Genero

**Tabla 1**

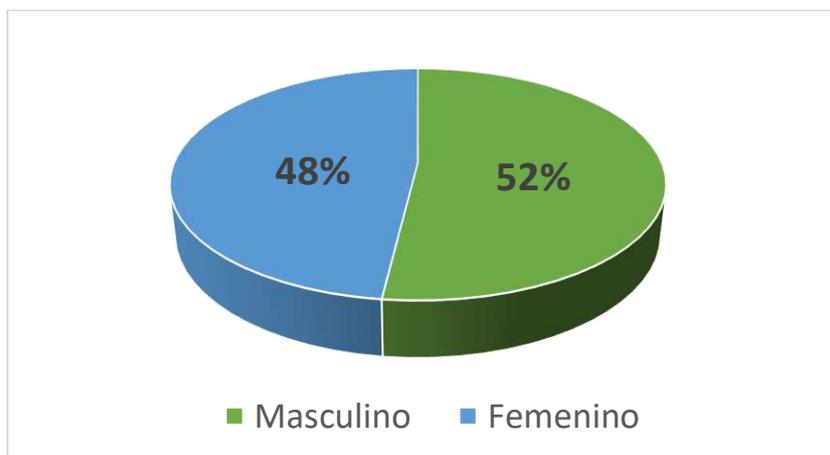
*Genero*

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Masculino	54	52%
Femenino	50	48%
<b>Total</b>	104	100%

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 2**

*Genero*



*Nota:* En el colegio los Estudiantes de Bachillerato son casi el mismo numero de estudiantes tanto hombres como mujeres. (Ojeda, 2023).

### Análisis Cuantitativo

Según los valores obtenidos, el 52% de los estudiantes corresponde al género masculino y el 48% que corresponde al género femenino.

## Análisis Cualitativo

En base a los datos recopilados en la Unidad educativa del Milenio, se puede identificar que la mayoría de los estudiantes en base a los datos tomados son hombres, a diferencia de las mujeres; sin embargo ambos géneros comparten los mismos ideales con respecto a una alimentación saludable.

### 1. ¿Cómo evaluarías tus hábitos alimenticios?

**Tabla 2**

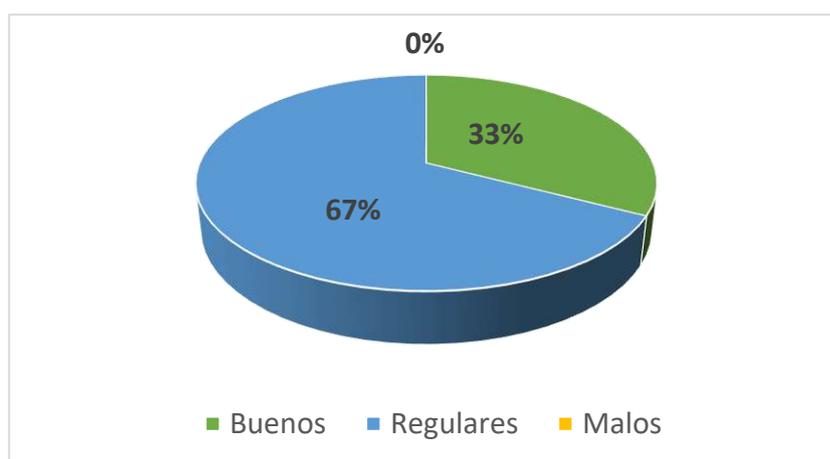
*Hábitos Alimenticios.*

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Buenos	34	33%
Regulares	70	67%
Malos	0	0%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 3**

*Hábitos Alimenticios.*



*Nota:* En el colegio los estudiantes de Bachillerato tienen hábitos alimenticios regulares (Ojeda, 2023).

## Análisis Cuantitativo

Según los valores obtenidos, el 67% de los estudiantes indican que tiene hábitos alimenticios regulares lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato,

seguido con el 33% que tiene buenos hábitos alimenticios y terminando con un 0%, dando a entender que no hay personas con malos hábitos alimenticios.

### **Análisis Cualitativo**

En base a los datos recopilados en la Unidad educativa del Milenio, se puede identificar que la mayoría de los estudiantes en base a los datos tomados tienen hábitos alimenticios regulares, pero hay variaciones en los buenos hábitos alimenticios en ciertos estudiantes. La mayoría de estudiantes encuestados, manifiestan tener una alimentación regular, lo cual es preocupante ya que una alimentación regular es deficiente de los nutrientes y vitaminas que el cuerpo necesita para desarrollarse y desempeñar correctamente las funciones de estos estudiantes.

### **2. ¿Sueles comer comida chatarra?**

**Tabla 3**

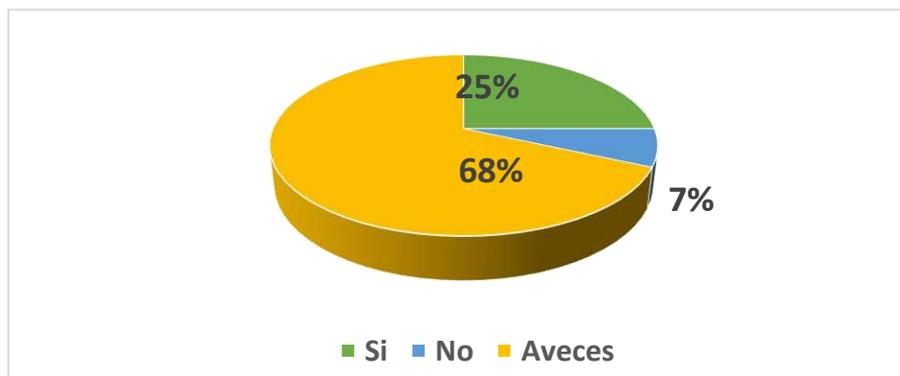
*Comida chatarra.*

<b>Opción</b>	<b>N. de encuestados</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	26	25%
No	7	7%
A veces	71	68%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 4**

*Comida Chatarra*



*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato de vez en cuando ingieren comida chatarra. (Ojeda, 2023).

### Análisis Cuantitativo

Según los valores obtenidos, el 68% de los estudiantes indican que a veces ingieren comida chatarra lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato, seguido con el 25% que si consume comida chatarra y terminando con un 7 % de los estudiantes que no consume comida chatarra.

### Análisis Cualitativo

En general, este análisis sugiere que la comida chatarra de vez en cuando es apetecida por los estudiantes en el colegio en cuestión, pero hay variaciones en la ingesta de estos alimentos entre los estudiantes. Esto puede ser importante para entender la salud de los estudiantes para implementar campañas y programas de mejores formas de alimentación en todos los cursos de la UEM 10 de Noviembre.

### 3. ¿Qué sueles comer en tu dieta diaria con mayor frecuencia?

**Tabla 4**

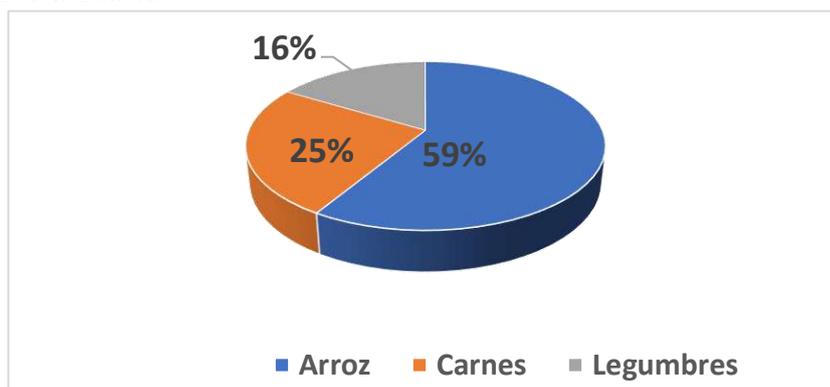
*Dieta Diaria*

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Arroz	61	59%
Carnes	26	25%
Legumbres	17	16%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 5**

*Dieta Diaria*



*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato mayormente consumen arroz en su dieta diaria (Ojeda, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

Según los valores obtenidos, el 59% de los estudiantes indican que en su dieta diaria consumen mayormente arroz lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato, seguido con el 25% que consume carnes y terminando con un 16 % de los estudiantes que consume legumbres en su dieta diaria.

### **Análisis Cualitativo**

En base a los datos recopilados en la Unidad Educativa del Milenio, se puede identificar que la mayoría de los estudiantes indican que esencialmente consumen arroz, pero hay variaciones en ciertos estudiantes, ya que en su dieta alimenticia consumen carne y otros legumbres. Esto es importante para entender la dieta diaria de los ocupantes, para lograr captar la falta de energía durante las horas laborables, y de esta manera incentivar campañas para motivar a los estudiantes a tener una dieta diaria saludable y balanceada.

#### **4. ¿Qué bebida consume frecuentemente?**

**Tabla 5**

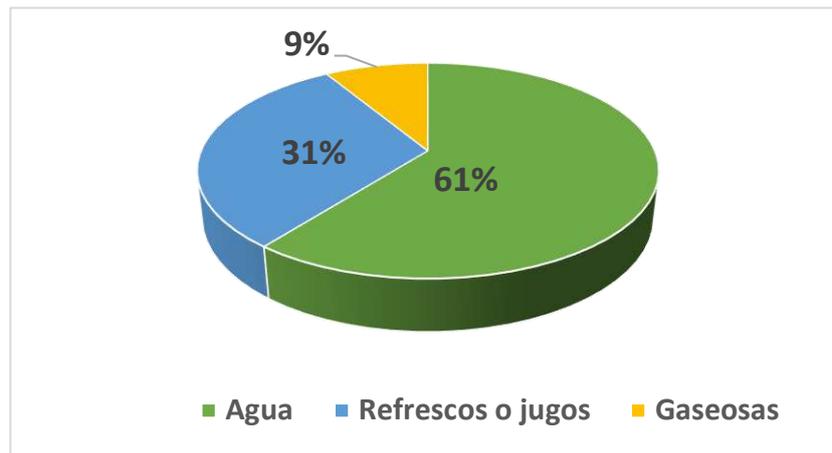
*Bebida que consume frecuentemente.*

<b>Opción</b>	<b>N. de encuestados</b>	<b>Porcentaje</b>
Agua	63	61%
Refrescos o jugos	32	31%
Gaseosas	9	9%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 6**

*Bebida que consume frecuentemente.*



*Nota:* La mayoría de los estudiantes de Bachillerato consumen agua como bebida (Ojeda, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

Según los valores obtenidos, el 61% de los estudiantes indican que consumen como bebida el agua, lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato, seguido con el 31% que consume refrescos o jugos y terminando con un 9 % de los estudiantes que consume gaseosas como bebida diaria.

### **Análisis Cualitativo**

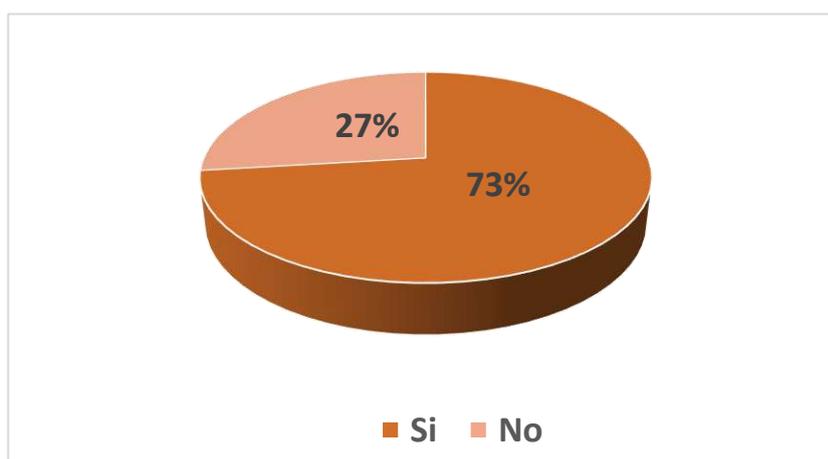
En términos generales, este análisis apunta a que el consumo frecuente de agua es una práctica común en el colegio, pero se observan diferencias en las bebidas que los estudiantes eligen consumir con regularidad. Esto puede ser importante para entender la salud y el bienestar de los estudiantes para implementar campañas y programas de la importancia del agua en nuestro organismo.

**5. *¿Ha intentado realizar cambios en su alimentación hacia una dieta saludable?***

**Tabla 6***Dieta Saludable.*

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
Sí	76	73%
No	28	27%
<b>Total</b>	104	100%

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 7***Dieta Saludable*

*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato si estan realizando cambios en su alimentacion, para obtener una dieta saludable (Ojeda, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

Según los valores obtenidos, el 73 % de los estudiantes indican que, sí están realizando cambios en su dieta saludable, lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato, seguido con el 31% que consume refrescos o jugos y terminando con un 9 % de los estudiantes que consume gaseosas como bebida diaria.

### **Análisis Cualitativo**

En términos generales, este análisis sugiere que los ocupantes de la institución parecen mantener una dieta saludable, a pesar de que existen variaciones en las bebidas que consumen frecuentemente entre los estudiantes. Este hallazgo es relevante para comprender

la salud y el bienestar de los estudiantes y subraya la importancia de enfocarse en la ingesta de agua, crucial para el funcionamiento de nuestro organismo.

### 6. ¿Qué cantidad de agua bebe diariamente?

**Tabla 7**

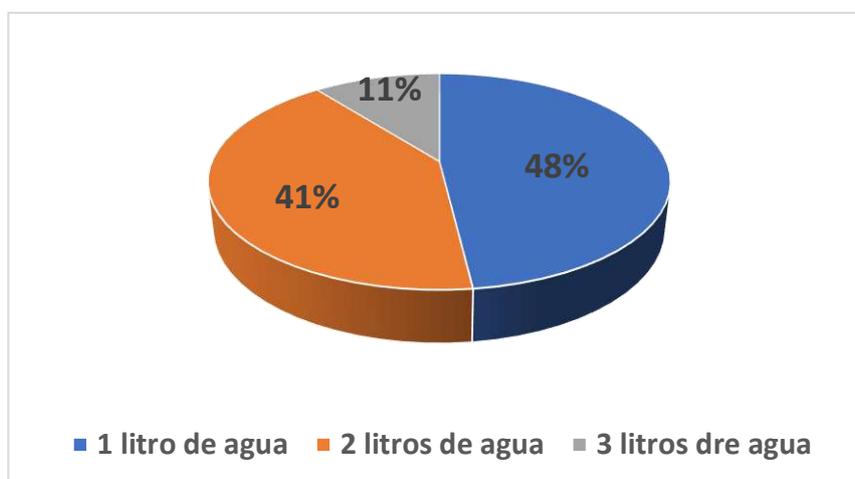
*Agua que bebe diariamente.*

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
1 litro de agua	50	48%
2 litros de agua	43	41%
3 litros de agua	11	11%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 8**

*Agua que bebe diariamente.*



*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato en su mayoría beben 1 litro de agua diario (Ojeda, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

Según los valores obtenidos, el 48 % de los estudiantes indican que beben 1 litro de agua diario, seguido con el 41% que consume 2 litros de agua y terminando con un 11 % de los estudiantes que consume 3 litros de agua diario.

### **Análisis Cualitativo**

En general, este análisis sugiere que los estudiantes mayormente beben 1 litro de agua en el colegio, pero hay variaciones en la cantidad de agua que beben los estudiantes. Esto puede ser importante para entender la salud de los estudiantes, y para implementar campañas del cuidado del agua, y la importancia de consumir agua diariamente en las cantidades correctas, para mantener una salud correcta.

### 7. ¿Cuántas veces come al día?

**Tabla 8**

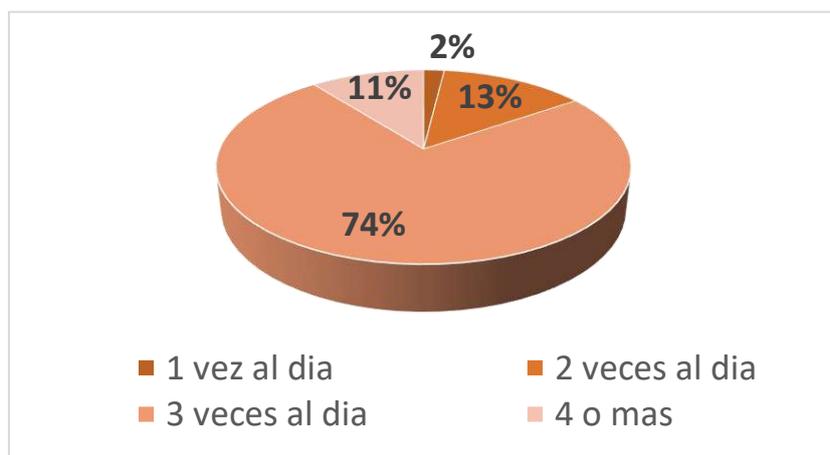
*Las veces que come al día.*

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
1 vez al día	2	2%
2 veces al día	14	13%
3 veces al día	77	74%
4 o mas	11	11%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 9**

*Las veces que come al día.*



*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato en su mayoría comen 3 veces al día (Ojeda, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

Según los valores obtenidos, el 74 % de los estudiantes indican que comen 3 veces al día, lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato, seguido con el 13%

que come 2 veces al día, sucesivo con el 11 % que come 4 veces o más y terminando con un 2 % de los estudiantes que come 1 vez al día.

### **Análisis Cualitativo**

En general, este análisis sugiere que los estudiantes mayormente comen 3 veces al día, pero hay variaciones en las cantidades de veces que comen al día los estudiantes. Esto puede ser importante para entender la alimentación diaria de los estudiantes, y para implementar campañas de concientización para hacer conocer la importancia de comer 3 comidas diarias, para mejorar la salud de los ocupantes.

### **8. ¿Tiene conocimientos sobre una correcta alimentación saludable?**

**Tabla 9**

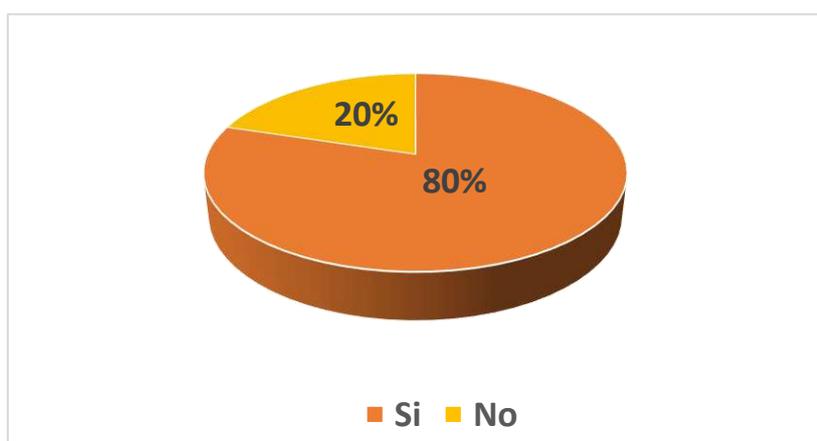
*Alimentación Saludable.*

<b>Opción</b>	<b>N. de encuestados</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	83	80%
No	21	20%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 10**

*Alimentación Saludable*



*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato en su mayoría tienen conocimiento sobre una correcta alimentación (Ojeda, 2023).

### Análisis Cuantitativo

Según los valores obtenidos, el 80 % de los estudiantes indican que, sí conocen acerca de la correcta alimentación, lo que corresponde a la mayoría de los habitantes de bachillerato, y terminando con un 20 % de los estudiantes que no conoce nada acerca de tema de alimentación saludable.

### Análisis Cualitativo

En general, este análisis sugiere que los estudiantes en su mayoría conocen sobre la correcta alimentación saludable. Esto puede ser importante para seguir incentivando a los estudiantes a que aprehendan conocimientos y realizando campañas de motivación sobre alimentación saludable.

### 9. ¿Qué cantidad de vegetales consume a la semana?

**Tabla 10**

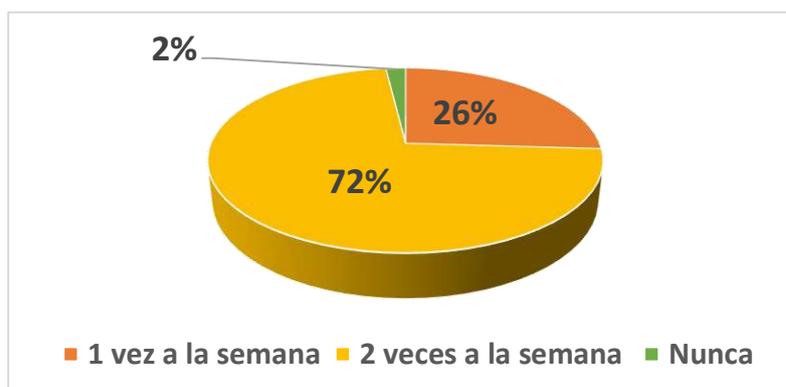
*Vegetales que consume a la semana.*

Opción	N. de encuestados	Porcentaje
1 vez a la semana	27	26%
2 veces a la semana	75	72%
Nunca	2	2%
<b>Total</b>	104	100%

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 11**

*Vegetales que consume a la semana.*



*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato en su mayoría consumen 2 veces a la semana vegetales (Ojeda, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

Según los valores obtenidos, el 72% de los estudiantes indican que consumen 2 veces a la semana vegetales lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato, seguido con el 26 % que consume 1 vez a la semana vegetales y terminando con un 2 % de los habitante que no consume vegetales en su dieta alimenticia.

### **Análisis Cualitativo**

Resumiendo, este análisis sugiere que la mayoría de los habitantes en cuestión consumen vegetales aproximadamente dos veces por semana, pero se observan variaciones en la frecuencia de consumo entre los estudiantes. De hecho, algunos ocupantes nunca han consumido vegetales. Esta información es esencial para comprender la dieta diaria de los estudiantes y subraya la importancia de implementar campañas y programas que fomenten una alimentación saludable en todos los cursos de la UEM 10 de Noviembre.

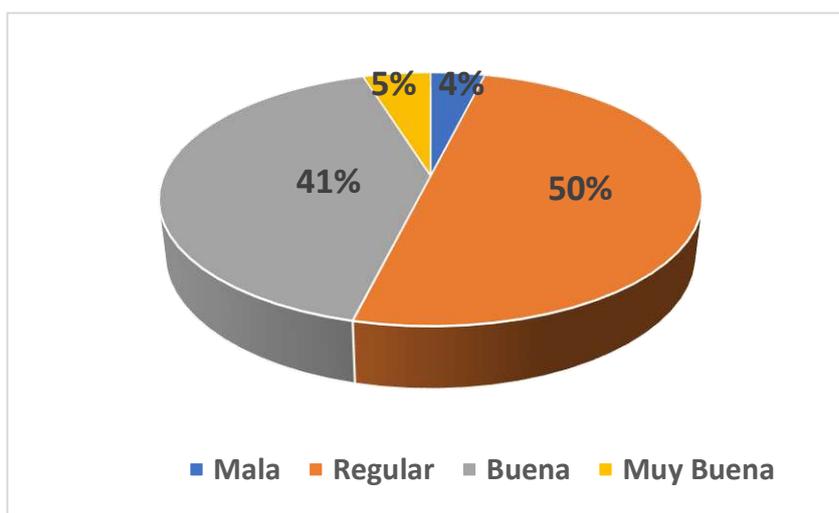
#### **10. ¿Cómo usted describiría su salud?**

**Tabla 11**

*Consideración de la salud.*

<b>Opción</b>	<b>N. de Encuestados</b>	<b>Porcentaje</b>
Mala	4	4%
Regular	52	50%
Buena	43	41%
Muy Buena	5	5%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 12***Consideración de la salud.*

*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato en su mayoría consideran su salud como regular (Ojeda, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

Según los valores obtenidos, el 50% de los estudiantes indican que describen su salud como regular, lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato, seguido con el 41 % que describe su salud como buena, sucesivo con el 5% que describe su salud como muy buena y terminando con un 4 % de los estudiantes que describen su salud como mala.

### **Análisis Cualitativo**

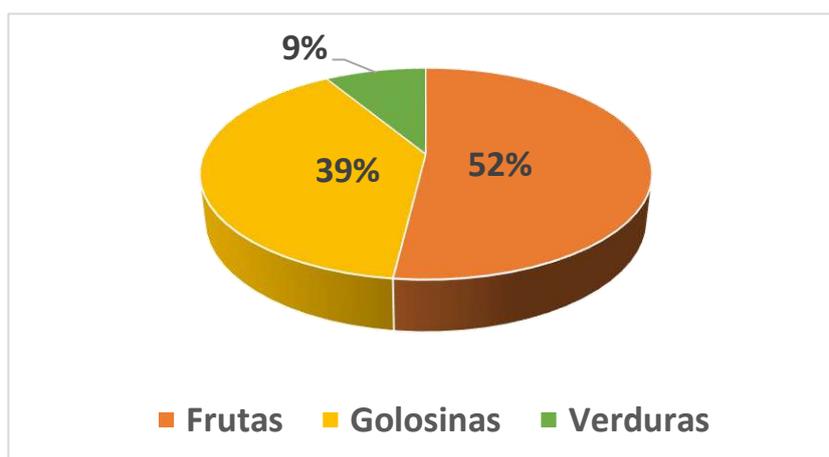
En general, este análisis sugiere que los alumnos describen su salud como regular, pero hay variaciones entre las descripciones de su salud entre los estudiantes, ya que hay estudiantes que consideran su salud como mala. Esto puede ser importante para entender la salud de los estudiantes para implementar campañas y programas que incentiven al cuidado del cuerpo y sus partes en todos los sentidos y se pongan en práctica en todos los cursos de la UEM 10 de Noviembre.

### **11. ¿Qué comidas consume en el receso?**

**Tabla 12***Comidas del receso.*

Opción	N. de Encuestados	Porcentaje
Frutas	54	52%
Golosinas	41	39%
Verduras	9	9%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 13***Comidas del receso.*

*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato en su mayoría en el receso consumen frutas (Ojeda, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

Según los valores obtenidos, el 52% de los estudiantes indican que en la hora del receso consumen frutas como alimento intermedio, lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato, seguido con el 39 % que indica que consume golosinas, y terminando con un 9 % de los estudiantes que indican que consumen verduras a la hora del receso como comida intermedia.

### **Análisis Cualitativo**

En términos generales, este análisis indica que la mayoría de los estudiantes eligen alimentos saludables, como frutas, durante su comida intermedia. No obstante, se observan diferencias en los patrones alimenticios entre los estudiantes, ya que algunos optan por

consumir golosinas en lugar de opciones más saludables. Esta información resalta la importancia de continuar motivando a los colegas a través de campañas y programas que promuevan el cuidado de la salud y una alimentación adecuada.

## 12. ¿Te fijas en las calorías que consumes?

**Tabla 13**

*Calorías que consumen.*

Opción	N. de Encuestados	Porcentaje
Siempre	14	13%
A veces	73	70%
Nunca	17	16%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Datos obtenidos de los estudiantes del Bachillerato, de la UEM 10 de Noviembre (Ojeda, 2023).

**Figura 14**

*Calorías que consumen.*



*Nota:* Los estudiantes de Bachillerato a veces se fijan en las calorías que consumen (Ojeda, 2023).

### **Análisis Cuantitativo**

Según los valores obtenidos, el 70% de los estudiantes indican que de vez en cuando se fijan en las calorías que consumen, lo que corresponde a la mayoría de los estudiantes de bachillerato, seguido con el 16 % que indica que nunca se fijan en las calorías que consumen, y terminando con un 13 % de los estudiantes que indican que siempre se fijan en las calorías que consumen y envían a su organismo.

### **Análisis Cualitativo**

En general, este análisis sugiere que los habitantes de vez en cuando se fijan en las calorías que ingieren y envían a su cuerpo, pero hay variaciones en el índice de calorías que consumen los alumnos, ya que hay estudiantes que no se fijan en las calorías que envían a su cuerpo. Esto puede ser importante para motivar y hacer conciencia entre los colegas de los alimentos que se ingieren diariamente, por medio de campañas que impulsen una alimentación saludable en los ocupantes de la UEM 10 de noviembre.

## **Propuesta práctica de acción**

### **Introducción:**

Dentro de la Unidad Educativa del Milenio “10 de noviembre” de la Parroquia los Encuentros, se identificó un nivel alto de conocimientos acerca del tema sobre la alimentación saludable, mediante los resultados obtenidos. Sin embargo, no tienen conocimientos a profundidad, por lo que se consideró conveniente realizar una guía didáctica, acerca de temas relacionados para tener una alimentación saludable.

### **Plan de Acción**

Para el presente plan de acción se utilizaron diferentes métodos y técnicas que ayudaron en la recolección de información para la elaboración de la guía didáctica de alimentación saludable.

En resumen, la ejecución e implementación de la guía didáctica está basada en las necesidades que tienen los estudiantes de la institución, y estos datos son en base a los resultados obtenidos del estudio realizado. La colaboración y la retroalimentación constante son clave para el éxito a largo plazo de este proceso.

Por consiguiente, esta guía tiene como beneficio ayudar a los jóvenes a mantener una alimentación saludable y mejorar la calidad de vida de cada uno de los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio 10 de noviembre.

### **Título de la guía**

Comer, Crecer, Aprender: El Manual de la Alimentación para Adolescentes.

## **Beneficios**

El diseño de esta guía tiene como objetivo principal facilitar el aprendizaje de los estudiantes.

Incorpora imágenes que capturan la atención de los lectores y sirve como fuente de inspiración para llevar una vida más saludable. Buscando garantizar que cada estudiante pueda modificar su estilo de vida con base en la información proporcionada en la guía.

Esta guía no solo proporciona conocimientos, sino que también contribuye a mejorar la salud de sus lectores. Además de enseñar habilidades, contiene dinámicas que permiten a los lectores identificar alimentos ricos en proteínas y nutrientes.

## Conclusiones

En resumen, a través de la recopilación de datos mediante encuestas presenciales, se pudo obtener información sobre las preferencias alimenticias de los estudiantes. Se observó que los alimentos que más consumen y que aportan más a su dieta son comidas como hamburguesas, papas fritas, golosinas y bebidas gaseosas, mientras que alimentos saludables como frutas, arroz y vegetales se consumen con mucha menos frecuencia en su rutina diaria. Estos hallazgos pueden servir para promover campañas y también implementar estrategias que fomenten una alimentación más saludable entre los jóvenes en su vida cotidiana.

En conclusión, la información que se obtuvo de fuentes confiables y así mismo de la recopilación de información por medio de las encuestas que se realizó a los estudiantes fue una base primordial para tener información verdadera y actual de los hábitos alimenticios; generando así una base exacta de temas que son muy importantes para considerar y de esta manera generar un conocimiento más amplio sobre una buena alimentación y promover campañas para incentivar a cada joven a mantener una alimentación saludable.

Se concluye que, gracias a la información recolectada de cada una de las encuestas, y teniendo conocimientos de lo importante que es tener una alimentación saludable, estos fueron pilares fundamentales para la elaboración de la guía. El mismo que servirá como herramienta formativa para toda la institución educativa, ya que contiene información clara y accesible sobre los buenos hábitos alimenticios, llegando a cada estudiante para que comprenda y adopte elecciones alimentarias saludables.

### **Recomendaciones**

De acuerdo con los resultados obtenidos, se sugiere que las áreas del comedor escolar, tengan exclusividad al momento de realizar los alimentos para los estudiantes, que éstos sean saludables y a la vez apetecibles, también sugiero se incluyan capacitaciones que ayuden al aprendizaje sobre los alimentos que son nutritivos y una alimentación balanceada.

Se recomienda seguir elaborando y brindando información relevante sobre el tema de alimentación saludable, y que ésta sea considerada como una materia en su formación académica; además, que la información que se brinde sea precisa, de tal manera que sepa cómo aplicarlo y ponerlo en práctica en su vida diaria. Esto mejora la calidad de vida de cada estudiante y es eficaz para el rendimiento académico.

Recomiendo que la aplicación de la guía de alimentación saludable será de mucha ayuda porque en ella se encuentra información clara y accesible con temas concretos para que los lectores la apliquen en su vida diaria; fomentando, de esta manera una alimentación saludable que permita mejorar la calidad de vida de la población en general.

## Bibliografía.

- Andino, M. (2022). *Comunicación asertiva: guía para profesionales de la salud*. Novartis.  
<https://www.medhubandino.com/comunicacion-asertiva-guia-para-profesionales-de-la-salud>
- Arana, J., Aranda, M. (2019). *Comunicación asertiva y desempeño laboral de la enfermera. Hospital Leoncio Prado de Huamachuco 2018*. [Tesis de grado, Universidad de Trujillo]. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/11740>
- Ávila, B., y Álvarez, A. (2021). Aplicación de la fenomenología de Amedeo Giorgi como sustento metodológico. *Revista de la Escuela de Enfermería*, 8(1), 106-112.  
<https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/570/1146>
- Ávila, H., González, M., y Licea, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *Didáctica y Educación*, 11(3). 62-79.
- Balzer, J. (2021). *Comunicación en Enfermería*. (9na Edición). GEA Consultoría Editorial S.L.
- Maldonado, O., Ramírez, I., García J., Ceballos, G., Méndez, E. (2012). Colesterol: Función biológica e implicaciones médicas. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 43(2), 7-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=57926664001>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). ¿Qué es una alimentación saludable? <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- Ruedas, M. Ríos, M., Nieves, F. (2009). Hermenéutica: la roca que rompe el espejo. *Investigación y Postgrado*, 24(2), 181-201.  
<https://www.redalyc.org/pdf/658/65817287009.pdf>
- Casas, J., Repullo, J., & Campos, D. (2003). Investigación. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos.

*Investigación*, 31(8),527-538. <http://institutocienciashumanas.com/wp-content/uploads/2020/03/La-encuesta-como-t%C3%A9cnica-de-investigaci%C3%B3n.pdf>

Cruz, O. (2018). MÉTODO FENOMENOLÓGICO. Scielo.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992019000100010#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20fenomenol%C3%B3gico%20es%20la,m%C3%A1s%20all%C3%A1%20de%20la%20experiencia.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20fenomenol%C3%B3gico%20es%20la,m%C3%A1s%20all%C3%A1%20de%20la%20experiencia.)

Romero, M., Shamah, T., Vielma, E., Heredia, O., Mojica-Cuevas, J., Cuevas, L., Rivera, J. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: metodología y perspectivas. *Salud pública de México*, 61(6).

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342019000600917](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342019000600917)

Dussailant, C., Echeverría, G., Villaroel, L., Marín, P., Rigotti, A. (2015). Una alimentación poco saludable se asocia a mayor prevalencia de síndrome metabólico en la población adulta chilena: estudio de corte transversal en la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2098-2104.

<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309243320027.pdf>

Espinoza, E. (2018). Presencia de los métodos problémicos en la educación básica. *Mendive*, 16(2), 262-277. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1815-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1815-76962018000200262&lng=es&nrm=iso)

[76962018000200262&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1815-76962018000200262&lng=es&nrm=iso)

Gijón, M., Muggenburg, V. (2019). Instrumentos que miden la comunicación enfermera-paciente. *Enfermería universitaria*, 16(3), 303-312.

<https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.3.687>

Unidad Educativa del Milenio "10 de noviembre". (s.f). Historia de la Unidad del Milenio

“Diez de noviembre”. <https://gilberjcc.wixsite.com/uem-10-de-noviembre/institucion>

Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico.

*Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>

Hernández-Ávila, M., Cervantes, A., Santamaría, C., Castro, M., Vietiez, I., Castañeda, I.,

Santamaría, A. (2018). Salud deteriorada. Opacidad y negligencia en el sistema público de salud. *Salud pública de México*, 60(6).

<https://www.scielosp.org/pdf/spm/2018.v60n6/734-735/es>

Hofstadt, C., Quiles, Y., Quiles, M. (2006). *Técnicas de comunicación para profesionales de*

*enfermería*. Edita Generalitat Valenciana. [https://www.aeesme.org/wp-](https://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2014/11/Tecnicas-de-comunicacion-en-Enfermeria.pdf)

[content/uploads/2014/11/Tecnicas-de-comunicacion-en-Enfermeria.pdf](https://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2014/11/Tecnicas-de-comunicacion-en-Enfermeria.pdf)

Oyola, A., Acevedo, L., Agüero, J., Trujillo, Y. (2021). Contribuciones significativas de la

fenomenología de Edmund Husserl, Martin Heidegger y Hans-Georg Gadamer a la investigación en enfermería. *Revista de la Escuela de Enfermería*, 8(2), 85-94.

<https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/686/1244?download=pdf>

Salud. (2021). *Protocolo para la gestión y desarrollo de la adecuada comunicación entre las*

*personas que atienden y cuidan a los pacientes*. [https://intranet.imsalud.gov.co/wp-](https://intranet.imsalud.gov.co/wp-content/uploads/2021/08/PROTOCOLO-COMUNICACION-ADECUADA.pdf)

[content/uploads/2021/08/PROTOCOLO-COMUNICACION-ADECUADA.pdf](https://intranet.imsalud.gov.co/wp-content/uploads/2021/08/PROTOCOLO-COMUNICACION-ADECUADA.pdf)

La Hora. (15 de octubre de 2016). *Promueven una alimentación sana*.

<https://www.lahora.com.ec/noticias/promueven-una-alimentacion-sana-2/>

Bupa Ecuador. (s.f). *Alimentación Saludable*.

<https://www.bupasalud.com.ec/salud/alimentacionsaludable>

López, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. *Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, 1, 88-97.

[https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa\\_Methodos\\_08.pdf?](https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Methodos_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Methodos_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Lozano, J., Seva, A., Díaz, J., Gutiérrez, L., & Costa, C. (2020). Burnout, habilidades de comunicación y autoeficacia en los profesionales de urgencias y cuidados críticos. *Enfermería Global*, 19(59), 68-92. <https://doi.org/10.6018/eglobal.381641>
- Gestión Digital. (2020). *El ecuatoriano transita entre la desnutrición y el sobrepeso*. <https://revistagestion.ec/sociedad-analisis/el-ecuatoriano-transita-entre-la-desnutricion-y-el-sobrepeso/>
- Mariscal, E., Morán, J., Gómez, A. (2020). Explorando el papel comunicativo de la enfermera en las relaciones enfermera-paciente: Un estudio Cualitativo. *Ciencia y Educación*, 1(6). <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/34/58>
- Martínez, F. (2012). Fenomenología como método de investigación: Una opción para el profesional de enfermería. *Revista de Enfermería Neurológica*, 11(2), 98-101. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=38130>
- Ortega, D., Medina, E., Barraza, U., Rivera, M., Reynoso, J., Ramírez, F., Ruvalcaba, J. (2018). Estado nutricional y factores de riesgo para anemia en estudiantes de medicina. *Journal of Negative and No positive results*, 3(5), 328-336. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521486>
- Mejía, E., Cuello, G., Morillo, J., Donoso, R. (2022). Importancia de la comunicación asertiva en la relación enfermero-paciente. Estrategia educativa para estudiantes de la carrera de Enfermería. *Revista Conrado*, 18(1), 442-452. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2358/2286>
- Universidad Abierta y a Distancia de México. (s.f.). *Comunicación efectiva en salud*. [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/02/NCES/unidad\\_02/descargables/NCES\\_U2\\_Contentido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/02/NCES/unidad_02/descargables/NCES_U2_Contentido.pdf)



- Sánchez, D. (1,2,3 de octubre de 2015). *El valor del proceso como metodología proyectual*. Congreso Internacional de Ilustración, Arte y Cultura Visual, Universidad Politécnica de Valencia. <https://www.researchgate.net/publication/301421273>
- Universidad Industrial de Santander. (2019). *Proceso Unidad Especializada De Salud "Uisalud": Subproceso prestación de servicios asistenciales*. <https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/UISALUD/prestacionServiciosAsistenciales/guias/GUD.11.pdf#:~:text=La%20aplicaci%C3%B3n%20de%20la%20gu%C3%ADa%20comprende%20desde%20el,marco%20de%20la%20Pol%C3%ADtica%20de%20Seguridad%20del%20Paciente.>
- Sanz, J. (2019). Comunicación para la salud laboral. *Medicina y seguridad del trabajo*, 65(256),173-176. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2019000300173](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2019000300173)
- Experticia. (2016). *Comunicación asertiva*. Repositorio Institucional. <https://die.unah.edu.hn/dmsdocument/8878-comunicacion-asertiva-pdf>
- Socarras, M., Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 29(3), 353-363. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002010000300006&script=sci\\_abstract](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002010000300006&script=sci_abstract)
- Sharma, N., Vikas, G. (2023). *Comunicación Terapéutica*. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33620852/>
- Torres, M. (s.f). *Técnicas asertivas*. Universidad de Alicante. <https://web.ua.es/es/aula-salud/documentos/2020-2021/09-tecnicas-asertivas-1.pdf>
- Universidad de la empresa (UDE). (2021, 15 septiembre). *Visualizando la metodología proyectual*. <https://ude.edu.uy/metodologia-proyectual/>
- Vallejo, M. C. (2015). MÉTODO PROYECTUAL. Facultad de Arquitectura y Diseño, 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/55526655.pdf>

Yanchapanta, E., Ana luisa, E. (2022). Comunicación asertiva y su relación enfermero-paciente por el uso constante de la mascarilla. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2054-2067.

<https://pdfs.semanticscholar.org/87cd/bdcfea85226dbf647237a1d23d3e8b0a9c67.pdf>

Yáñez, L. (2019, 16 octubre). Alimentos recomendables para un adolescente en desarrollo.

*Grupo Milenio*. <https://www.milenio.com/aula/los-alimentos-que-los-adolescentes-deben-procurar-y-evitar>

## Anexos

### Certificación de aprobación del proyecto de investigación de fin de carrera, emitido por el Vicerrectorado Académico del ISTS.

#### Figura 15

*Certificado de aprobación.*



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
SUDAMERICANO  
Avances para el futuro

**VICERRECTORADO ACADÉMICO**

---

Loja, 21 de Julio del 2023  
Of. N° 896 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ta). OJEDA JADÁN KERLY ANALÍA  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA**

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **ANÁLISIS DE HABITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO "10 DE NOVIEMBRE" DE LA PARROQUIA LOS ENCUENTROS DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE ENCUESTAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, PERIODO ABRIL-SE**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la)

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,



Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.  
**VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS**



---

Matriz: Miguel Riofrío 156-25 entre Sucre y Bolívar. Telfs: 07-2587258 / 07-2587210 Pagina Web:  
[www.tecnologicosudamericano.edu.ec](http://www.tecnologicosudamericano.edu.ec)

**Nota:** Certificado de aprobación del proyecto (Ojeda, 2023).

**Certificado o autorización para la ejecución de la investigación de la empresa pública, privada o del ISTS en la que se va a ejecutar.**

**Figura 16**

*Autorización para la ejecución de la investigación de parte del Distrito. Hoja 1.*

**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO**  
Hacemos gente de talento!

**ENF ENFERMERÍA**  
TECNOLOGÍA SUPERIOR

Loja, 09 de Junio 2023  
OFF.2023.PFF.CTSE.33

Lcdo.  
Guido Ordóñez.  
**DIRECTOR DISTRITAL DE EDUCACIÓN 19D04**  
Ciudad.

De nuestras consideraciones:

Por medio del presente nos es grato dirigirnos a usted y desearle éxitos en sus funciones a la vez que informamos que el Instituto Tecnológico Superior Sudamericano y la Carrera de Enfermería se encuentran gestionando escenarios para la ejecución de puesta de acción del proyecto final de titulación de los estudiantes, con la finalidad de fortalecer el proceso de formación académica y a la vez cumplir con uno de los requisitos exigidos por la LOES que corresponde al servicio a la comunidad.

Los indicadores para la graduación exigen el cumplimiento de la propuesta de acción del proyecto final, las mismas que deben realizarse en periodos parciales en el horario acordado entre el estudiante y la empresa receptora.

Por lo tanto, solicitamos muy encarecidamente se permita el acceso de la estudiante **Kerly Analía Ojeda Jadán** con CI: **1900695550**, a su institución, con el objetivo de que ejecuten actividades de apoyo a su proceso de investigación de acuerdo a sus conocimientos, capacidades, habilidades y destrezas.

Señalamos además que la realización de esta actividad no requiere de ningún rubro económico por parte de las instituciones involucradas, debido a que se constituyen únicamente en un requisito para la graduación

*Se aprobó  
16-06-23  
AUTORIZADO.  
PARA: Kerly Analía Ojeda Jadán.  
PROCEDA con el suscrito.*

Ministerio de Educación  
DIRECCIÓN DISTRITAL 19D04  
EL BANGUI YANTAZA EDUCACIÓN  
DIRECTOR DISTRITAL

**Figura 17***Autorización para la ejecución de la investigación de parte del Distrito. Hoja 2*

El seguimiento o monitoreo estará a cargo de la docente responsable del proyecto de Titulación la carrera de Enfermería Lic. Alexandra Jiménez para cuyo efecto existen horarios y formatos de control de asistencia y cumplimiento de la actividad, para cualquier duda o notificación debe comunicarse a [majimenez@tecnologicosudamericano.edu.ec](mailto:majimenez@tecnologicosudamericano.edu.ec), [kaojeda01@tecnologicosudamericano.edu.ec](mailto:kaojeda01@tecnologicosudamericano.edu.ec).

Por la atención favorable a la presente, hacemos propicia la ocasión para expresarle nuestro sentimiento de consideración y estima.

Atentamente,

  
Kerly Analía Ojeda Jadán  
ESTUDIANTE INVESTIGADOR

  
Lic. Alexandra Jiménez Sarango  
DIRECTORA DEL PROYECTO DE TESIS

  
Ldo. Guido Ovando  
DIRECTOR DISTRITAL DE EDUCACIÓN 19D04

Ministerio  
de Educación  
DIRECCIÓN DISTRITAL 19D04  
BANGUI YANTZAZA EDUCACION  
DIRECTOR DISTRITAL

**Nota:** Oficio de autorización de parte del Distrito de Educación para la ejecución del proyecto e implementación de encuestas en la UEM 10 de noviembre Fig. 16 y 17 (Ojeda, 2023).

## Figura 18

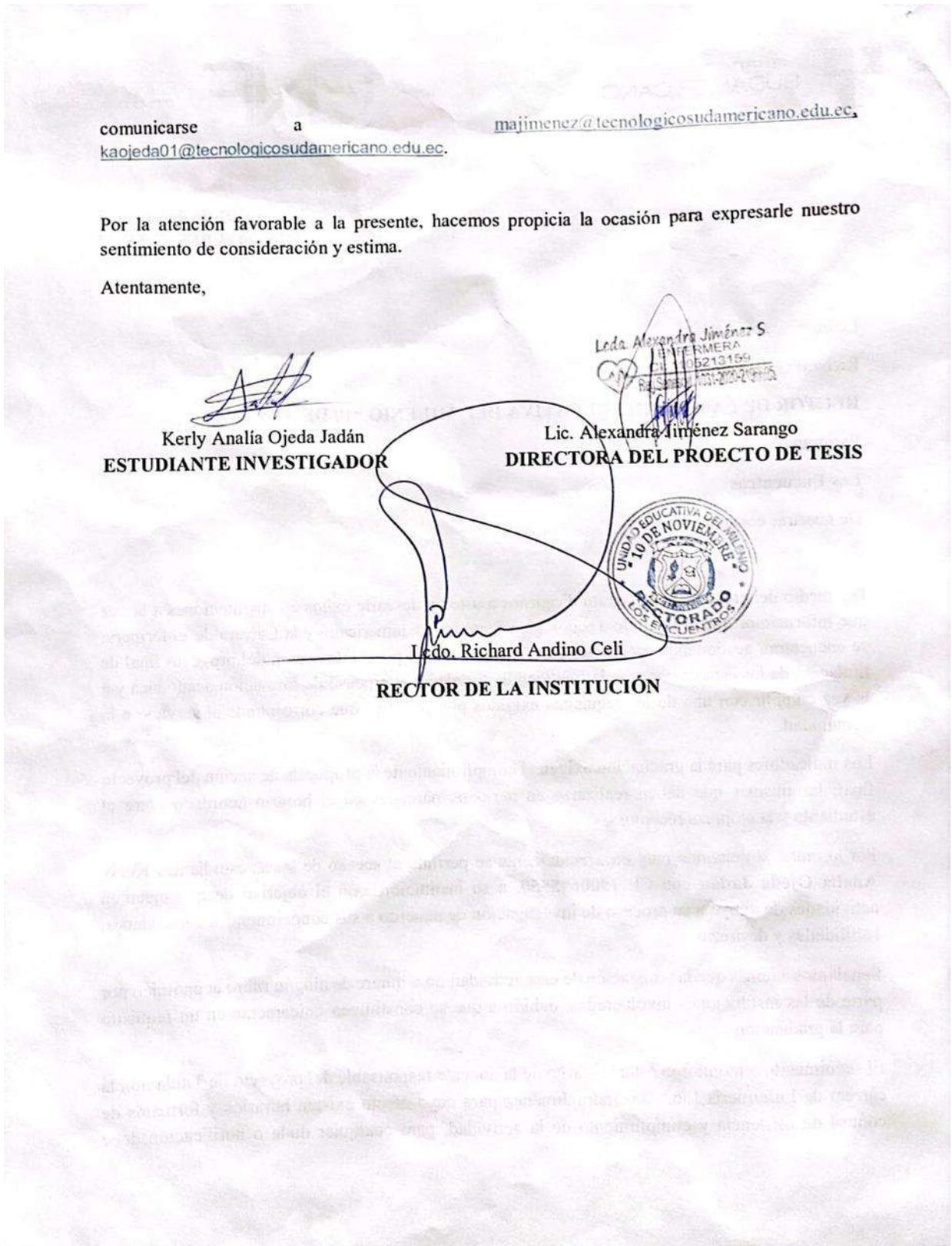
*Autorización para la ejecución de la investigación de parte de la UEM "10 de noviembre".*

*Hoja 1*



**Figura 19**

*Autorización para la ejecución de la investigación de parte de la UEM “10 de noviembre”. Hoja 2*



**Nota:** Oficio de autorización de parte del director de la UEM 10 de noviembre Fig. 18 y 19 (Ojeda, 2023).

**Certificado de la implementación del proyecto (para el caso de que en el tema así se lo hubiese propuesto)**

**Figura 20**

*Certificado de la Implementación del proyecto*




**Ministerio de Educación**

UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO "10 DE NOVIEMBRE"  
Código AMIE 19H00586  
Fundada el 20 de Mayo de 2014

Los Encuentros, 06 de octubre del 2023

Lic. Richar Guillermo Andino Celi de cédula de identidad Nro. 1900298959, Rector (e) de la Unidad Educativa del Milenio "10 de Noviembre" de la Parroquia los Encuentros, Cantón Yantzaza, Provincia de Zamora Chinchipe.

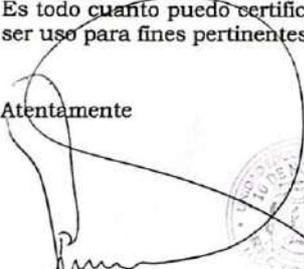
A petición de la parte interesada;

**CERTIFICO:**

Que, la Srta. Kerly Analía Ojeda Jadán con C.I: 1900695550 estudiante del Instituto Superior Tecnológico Subadamericano de la carrera de Enfermería del 4to ciclo, realizó TRABAJO DE INVESTIGACIÓN con la temática ATENCIÓN SALUDABLE, desde el 10 de abril del 2023 hasta el 16 de septiembre del 2023, actividad ejecutada en los paralelos A de 1er, 2do y 3er Año de Bachillerato de la sección vespertina.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, éste documento puede ser uso para fines pertinentes.

Atentamente



Lic. Richar Guillermo Andino Celi  
**RECTOR (e) U.E.M. 10 DE NOVIEMBRE**  
**Dirección:** Av. Jaime Roldós Aguilera y 18 de Noviembre  
**Teléfono:** 0969584683-3034792-3034695  
**Correo Institucional:** [richar.andino@educacion.gob.ec](mailto:richar.andino@educacion.gob.ec)

Email: [uem10denoviembre@hotmail.com](mailto:uem10denoviembre@hotmail.com)  
Dirección: Av. Jaime Roldós Aguilera y Martha Bucaram  
Teléfonos: 073034792 / 073034836 / 073034695  
[www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)  
Los Encuentros - Yantzaza - Zamora Ch.



**Gobierno** | Juntos lo logramos  
del Encuentro

*Nota: Certificado de parte del director de la UEM. 10 de noviembre. (Ojeda, 2023)*

## **Formato de declaración juramentada de autoría de investigación**

### **Declaración Juramentada**

Loja, 10 de noviembre del 2023

**Nombres:** Kerly Analía

**Apellidos:** Ojeda Jadán

**Cédula de Identidad:** 1900695550

**Carrera:** Técnico en Enfermería

**Semestre de ejecución del proceso de titulación:** abril 2023, noviembre 2023

**Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:**

“Análisis de hábitos alimenticios en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa del milenio “10 de noviembre” de la parroquia los encuentros de la provincia de Zamora Chinchipe, mediante la aplicación de encuestas para la elaboración de una guía de alimentación saludable, periodo abril-septiembre 2023”

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja, 10 de noviembre 2023.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

---

Kerly Analía Ojeda Jadán

CI: 1900695550



## Presupuesto

**Tabla 15**

*Presupuesto del proyecto*

<b>PRESUPUESTO</b>		
<b>INGRESOS</b>		
1	Aporte del investigador	\$747,00
	Kerly Analía Ojeda Jadán	
<b>TOTAL, INGRESOS</b>		<b>\$747,00</b>
<b>EGRESOS</b>		
<b>RECURSOS MATERIALES</b>		
1	Internet	\$22,00
2	Anillados	\$5,00
2	Empastados	\$40,00
1	Transporte	\$90,00
4	Impresiones	\$90,00
2	Proyecto de titulación	\$500,00
<b>TOTAL, EGRESOS</b>		<b>\$747,00</b>

**Nota:** Detalle de los ingresos y gastos. Elaborado por: (Ojeda, 2023)

**Modelo de entrevista y/o encuesta****ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Esta encuesta se llevará a cabo de forma individual y los datos recopilados serán utilizados exclusivamente para mi estudio de tesis, sin ser compartidos con ninguna otra persona o entidad.

**“Eres lo que comes, así que ¿Por qué no ser increíble? ”**

¿Acepta usted realizar esta encuesta?

SI     NO

Edad: 15-16   

17-18   

19-20   

Genero: Masculino   

Femenino   

¿A que curso pertenece?

Primero   

Segundo   

Tercero   

1. ¿Cómo evaluarías tus hábitos alimenticios?

Buenos   

Regulares   

Malos   

2. ¿Sueles comer comida chatarra?

Si   

No   

A veces   

3. ¿Qué sueles comer en tu dieta diaria con mayor frecuencia?

Arroz   

Carnes   

Legumbres   

4. ¿Qué bebida consume frecuentemente?

Agua

Refrescos o Jugos

Gaseosas

5. ¿Ha intentado realizar cambios en su alimentación hacia una dieta saludable?

Si

No

6. ¿Qué cantidad de agua bebe diariamente?

1 litro de agua

2 litros de agua

3 litros de agua

7. ¿Cuántas veces come al día?

1 vez al día

2 veces al día

3 veces al día

4 o más

8. ¿Tiene conocimientos sobre una correcta alimentación saludable?

Si

No

9. ¿Qué cantidad de vegetales consume a la semana?

1 vez a la semana

2 veces a la semana

Nunca

10. ¿Cómo usted describiría su salud?

Mala

Regular

Buena

Muy buena

11. ¿Qué comidas consume en el receso?

Frutas

Golosinas

Verduras

12. ¿Te fijas en las calorías que consumes?

Siempre

A veces

Nunca

**Gracias por su colaboración**

## Anexos fotográficos

### Figura 21

*Aplicación de la encuesta.*



**Nota:** Aplicación de la encuesta a los estudiantes de Bachillerato (Ojeda, 2023).

### Figura 22

*Aplicación de la encuesta*



**Nota:** Aplicación de la encuesta a los estudiantes de Bachillerato (Ojeda, 2023).

**Figura 23**

*Aplicación de la encuesta*



**Nota:** Aplicación de la encuesta a los estudiantes de Bachillerato (Ojeda, 2023).

**Figura 24**

*Aplicación de la encuesta.*



**Nota:** Aplicación de la encuesta a los estudiantes de Bachillerato (Ojeda, 2023)

**Figura 25**

*Entrega de la Guía didáctica, en la UEM 10 de noviembre.*



**Nota:** Entrega de la guía didáctica al director de la UEM 10 de noviembre (Ojeda, 2023)

**Figura 26**

*Socialización de la Guía didáctica, en la UEM 10 de noviembre.*



**Nota:** Socialización de la guía didáctica conjuntamente con el director de la UEM 10 de noviembre (Ojeda, 2023).

## Figura 27

### Certificado de aprobación del Abstract





**CERTF. N° 029-NN-ISTS-2023**  
 Loja, 31 de octubre de 2023

El suscrito, **Lic. Nadine Alejandra Narváez Tapia, DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO"**, a petición de la parte interesada y en forma legal,

**C E R T I F I C A:**

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de la señorita **OJEDA JADAN KERLY ANALIA** estudiante en proceso de titulación Abril – Noviembre 2023 de la carrera de **TÉCNICO EN ENFERMERÍA**; está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la impresión y presentación dentro del empastado final previo a la disertación del proyecto.

*Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.*

**Lic. Nadine Narváez** *English is a piece of cake.*  
 06 NOV 2023  
**EFL TEACHER**



**Lic. Nadine Alejandra Narváez Tapia**  
**DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS**

---

Matriz: Miguel Riofrío 156-26 entre Sucre y Bolívar  
[www.tecnologicosudamericano.edu.ec](http://www.tecnologicosudamericano.edu.ec) / [its.loja@tecnologicosudamericano.edu.ec](mailto:its.loja@tecnologicosudamericano.edu.ec)

**Nota:** Certificación del abstract aprobado (Ojeda, 2023).