

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



CARRERA DE ENFERMERÍA

EJECUTAR UNA GUÍA SOBRE LA BUENA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO PARA EVITAR LA DEFICIENCIA ACADÉMICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ELOY ALFARO” UBICADA EN LA CIUDAD DE CARIAMANGA PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ABRIL – JUNIO 2023.
INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR DE ENFERMERÍA

AUTORES:

Ramos Quezada Genesis Yaleny

Simbaña Quinche Noelia Estefania

DIRECTOR:

Lic. Zapata Ovaco Sonia Alexandra

Loja, noviembre 2023

Certificación del Director del Proyecto de Inv. de fin de carrera

Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco

DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN**CERTIFICA**

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado:

“EJECUTAR UNA GUÍA SOBRE LA BUENA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO PARA EVITAR LA DEFICIENCIA ACADÉMICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ELOY ALFARO” UBICADA EN LA CIUDAD DE CARIAMANGA PROVINCIA DE LOJA, PERIODO

ABRIL – JUNIO 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

f.-----

Lic. Sonia Alexandra Zapata

CI: 1105468910

Dedicatoria

Le dedico mis triunfos y mis metas a Dios y a mis padres el Sr. Hugo Washington Simbaña Cabrera y a la Sra. Hilda Silvana Quinche Bermeo por el apoyo que me ofrecen a diario, a pesar de las dificultades siempre me brindan su comprensión y mucho cariño , mi hermana Evelyn que siempre me ha brindado sus consejos para llevar a cabo un buen proyecto, a mi enamorado Juan pablo quien ha sido un soporte fundamental en ese proceso , le agradezco el apoyo y el cariño incondicional a pesar de los momentos difíciles y sobre todo por su aporte de grandes ideas para llevar a cabo el proyecto y finalmente a mi compañera Genesis Ramos por la constancia, dedicación y por todos los momentos agradables que pasamos durante este proceso .

“Mi gratitud infinita a todos mis seres queridos “

Noelia Estefania Simbaña Quinche

Dedicatoria

Agradezco a Dios por permitirme llegar a este punto de mis triunfos y de igual manera dedicarle mis triunfos y mis metas cumplidas, al igual que a mi madre Sra. Tania Del Cisne Quezada Paredes, al igual que a mi padrastro el Sr. Klever Manuel Delgado Iñiguez por todo su apoyo y tiempo incondicional que me ofrecen día a día, a pesar de las dificultades siempre me brindan su comprensión y mucho cariño , a mi hermano y hermanas que siempre brindándome su apoyo y su cariño constantemente durante este proceso, a mi novio Bryan quien me brindo su cariño, su comprensión y su apoyo incondicionalmente y estar dándome su manito durante este proceso y finalmente a mi compañera de tesis Noelia Simbaña por su apoyo, dedicación y por todos los momentos agradables que pasamos durante este proceso de todo corazón deseo que le vaya de lo mejor en su vida.

“Eternamente agradecida con mi querida familia “

Genesis Yaleny Ramos Quezada

Agradecimiento

A Dios por estar presente en cada momento, por todo su apoyo que nunca nos permitió rendirnos y por siempre ser la luz que nos ilumina a lo largo de nuestras vidas.

A mis Padres con su amor, paciencia y esfuerzo que nos permitieron llegar a cumplir mi sueño, gracias infinitas por inculcar un ejemplo de esfuerzo y superación por nunca dejarme sola y estar siempre a mi lado brindando su apoyo incondicional durante este proceso.

Al “Instituto Superior Tecnológico Sudamericano” por haberme recibido como parte de su comunidad estudiantil, y a todos los docentes quienes formaron parte y han estado al pendiente de mi formación académica para culminar de una manera satisfactoria mi carrera. A nuestra tutora de proyecto la Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco quien día a día nos aconsejaba para seguir creciendo como personas.

Genesis Yaleny Ramos Quezada

Agradecimiento

A Dios por iluminar siempre mi camino de luz, sabiduría y amor

A mis Padres agradezco el esfuerzo constante que realizan día a día para permitirme cumplir con mis metas académicas y sobre todo por el cariño que me brindan constantemente y el apoyo incondicional que tuve durante este proceso.

Al “Instituto Superior Tecnológico Sudamericano” por habernos recibido como parte de su comunidad estudiantil, y a todos nuestros docentes quienes formaron parte y han estado al pendiente de nuestra formación académica para culminar de una manera satisfactoria nuestra carrera. A nuestra tutora de proyecto la Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco quien día a día nos aconsejaba para seguir creciendo como personas.

Noelia Estefania Simbaña Quinche

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; y, Marco Esteban Ramos Torres, en calidad de autor del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos.

SEGUNDA. – Genesis Yaleny Ramos Quezada y Noelia Estefania Simbaña Quinche, realizaron la Investigación titulada “Ejecutar una guía sobre la buena alimentación en los estudiantes de primero de bachillerato para evitar la deficiencia académica de la Unidad Educativa Eloy Alfaro ubicada en la ciudad de Cariamanga provincia de Loja, periodo abril – junio 2023” optar por el título de Técnico Superior en enfermería, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco.

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 la Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco, en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera y Genesis Yaleny Ramos Quezada & Noelia Estefania Simbaña Quinche como autores, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera titulado “Ejecutar una guía sobre la buena alimentación en los estudiantes de primero de bachillerato para evitar la deficiencia académica de la Unidad Educativa Eloy Alfaro ubicada en la ciudad de Cariamanga provincia de Loja, periodo abril – junio 2023” a favor del 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 octubre del año 2023

Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco

DIRECTOR

C.I.: 1105468910

Genesis Yaleny Ramos Quezada

AUTOR

C.I. 1105944274

Noelia Estefania Simbaña Quinche

AUTOR

C.I. 1104515422

Declaración Juramentada

Loja, 10 de noviembre del 2023

Nombres: Genesis Yaleny

Apellidos: Ramos Quezada

Cédula de Identidad: 1105944274

Carrera: TS Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: abril 2023- agosto 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación: Ejecutar una guía sobre una buena alimentación en los estudiantes de primero de bachillerato para evitar la deficiencia académica de la unidad educativa “Eloy Alfaro” ubicada en la Ciudad de Cariamanga, Provincia de Loja.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja;

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.

Genesis Yaleny Ramos Quezada

Nro. Cédula: 1105944274

Declaración Juramentada

Loja, 10 de noviembre del 2023

Nombres: Noelia Estefania

Apellidos: Simbaña Quinche

Cédula de Identidad: 1104515422

Carrera: TS Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: abril 2023- agosto 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación: Ejecutar una guía sobre una buena alimentación en los estudiantes de primero de bachillerato para evitar la deficiencia académica de la unidad educativa “Eloy Alfaro” ubicada en la Ciudad de Cariamanga, Provincia de Loja.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja;

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.

Noelia Estefania Simbaña Quinche

Nro. Cédula: 1104515422

Índice de contenido

Resumen.....	18
Abstract.....	19
Problema.....	20
Tema.....	22
Justificación.....	23
Objetivos.....	25
Objetivo General.....	25
Objetivo Específico.....	25
Marco teórico.....	26
Marco Teórico Institucional.....	26
Breve Reseña Histórica del Colegio.....	26
Misión.....	26
Visión.....	26
Ideario.....	27
Mapa y localización.....	29
Marco Conceptual.....	29
Alimentación Saludable.....	29
Educación Alimentaria.....	30

	13
Importancia de la Educación Nutricional	30
Factores de Riesgo.....	30
Factores que influyen en la alimentación.	33
Diseño Metodológico.....	34
Métodos.....	34
Método Fenomenológico.....	34
Método Hermenéutico	34
Método Práctico Proyectual.....	35
Determinación del Universo y la Muestra.....	35
Universo.....	35
Muestra	36
Fórmula de la Muestra.....	37
Análisis de Resultados	38
Propuesta Practica De Acción.....	59
Introducción	59
Diseño y logo	60
Beneficios.....	60
Portada.....	61
Estructura y esquema	61
Presupuesto.....	63

Conclusiones	64
Recomendaciones	65
Bibliografía	66
Anexos	70
Anexo 1: Oficio de Apertura del Proyecto de Titulación.....	70
Anexo 2: Oficio de Aprobación de la Propuesta de acción.....	72
Anexo 3: Oficio Previo a la Presentación de la Guía Nutricional.....	73
Anexo 4: Acta de Entrega y Socialización de la Guía	74
Anexo 5: Certificado de Aprobación del Abstract	76
Anexo 6: Cronograma de actividades	77
Anexo 7: Presupuesto de proyecto	78
Anexo 8: Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución	79
Anexo 9: Evidencia fotográfica.....	83

Índice de figuras

Figura 1. Mapa y ubicación de la unidad educativa “Eloy Alfaro”	29
Figura 2. Consentimiento informado	38
Figura 3. Rango de edad	40
Figura 4. Sexo	41
Figura 5. Definición de alimentación saludable	43
Figura 6. Consumo de alimentos a diario	45
Figura 7. Alimentos que consume durante el receso.	47
Figura 8. Alimentos que se consumen fuera de la institución	48
Figura 9. Frecuencia de distracción en las horas de clase	50
Figura 10. Lista de bebidas	51
Figura 11. Consumo de alimentos dentro de la institución	53
Figura 12. Enfermedades causadas por una mala alimentación	54
Figura 13. Cuantas veces se alimenta al día	56
Figura 14. Problemas que se presentan en las horas de clase	58
Figura 15. Portada de guía nutricional.....	61
Figura 16. Oficio de Apertura del Proyecto de Titulación	70
Figura 17. Oficio de Apertura del Proyecto de Titulación	71
Figura 18. Oficio de Aprobación de la Propuesta de acción	72
Figura 19. Oficio Previo a la Presentación de la Guía Nutricional.....	73
Figura 20. Acta de Entrega y Socialización de la Guía	74
Figura 21. Acta de Entrega y Socialización de la Guía	75
Figura 22. Certificado de aprobación	76

Figura 23. Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución.....	79
Figura 24. Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución.....	80
Figura 25. Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución.....	81
Figura 26. Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución.....	82
Figura 27. Aplicación de encuesta (evidencia fotográfica)	83
Figura 28. Aplicación de encuesta (evidencia fotográfica)	83
Figura 29. Socialización de la guía nutricional.....	84
Figura 30. Socialización de la guía nutricional.....	84
Figura 31. Entrega de guía nutricional al rector de la institución.....	85
Figura 32. Entrega de guía nutricional al rector de la institución.....	85

Índice de tablas

Tabla 1. Datos generales de la unidad educativa “Eloy Alfaro “.....	28
Tabla 2. Número de estudiantes de la Unidad Educativa “Eloy Alfaro “.....	28
Tabla 3. Consentimiento informado.....	38
Tabla 4. Edad	39
Tabla 5. Sexo.....	41
Tabla 6. Definición de alimentación saludable	42
Tabla 7. Consumo de alimentos a diario.....	44
Tabla 8. Alimentos que consume durante el receso.....	46
Tabla 9. Alimentos que consume fuera de la institución	48
Tabla 10. Frecuencia de distracción en las horas de clase	49
Tabla 11. Lista de bebidas.....	51
Tabla 12. Consumo de alimentos del bar de la institución	52
Tabla 13. Enfermedades por una mala alimentación	54
Tabla 14. Problemas que se presentan en la hora de clases	57
Tabla 15. Presupuesto de guía nutricional	63
Tabla 16. Cronograma de actividades.....	77
Tabla 17. Presupuesto de proyecto	78

Resumen

En nuestra sociedad existe un aumento de bajo rendimiento académico, lo cual causa una importante preocupación en nuestra sociedad; existen diferentes causas que desencadenan el problema, siendo el de mayor importancia la alimentación, de tal manera, que se ha considerado realizar el presente proyecto en la Unidad Educativa Eloy Alfaro ubicada en la ciudad de Cariamanga del cantón Calvas de la provincia de Loja; por lo tanto, con el objetivo de determinar el nivel de rendimiento académico se decidió diseñar una guía sobre una buena alimentación en los estudiantes de primero de bachillerato para evitar la deficiencia académica en la institución mencionada; ya que, es notable el consumo de alimentos a la hora del receso no es la más adecuada, lo cual provoca consecuencias como: deterioro en el desarrollo intelectual y problemas de aprendizaje; por tal motivo, se extrajo información importante de los estudiantes con ayuda del método fenomenológico y se implementó la encuesta como técnica de investigación en los estudiantes, se verificó ciertos problemas de alimentación y concentración en sus horas de clase. El propósito de la guía nutricional es generar conciencia, se espera que la falta de conocimiento relacionado con una buena alimentación disminuya. Finalmente se recomienda la aplicación de la guía en capacitaciones que ayuda con la preparación de miembros de la familia, estudiantes y maestros para obtener resultados exitosos.

Palabras clave: nutrición, alimentación, adolescencia, deficiencia, rendimiento académico

Abstract

In our society there is an increase of low academic performance, which causes an essential concern in our society; there are different causes that lead to the problem, being the most important the food, so, it has been considered to carry out this project in the Eloy Alfaro Educational Institution located in the city of Cariamanga of the Calvas canton of the province of Loja; therefore, with the aim of determining the level of academic performance it was decided to design a guide on healthy eating in the students of the first year of high school to avoid academic deficiency in the mentioned institution; since, it is noticeable that the consumption of food at break time is not the most appropriate, which causes consequences such as: deterioration in intellectual development and learning problems; for such reason, important information was extracted from the students with the help of the phenomenological method and the survey was implemented as a research technique in the students, it was verified specific nutritional and concentration problems in their class hours. The purpose of the nutritional guide is to generate awareness; it is expected that the lack of knowledge related to good nutrition will decrease. Finally, it is recommended to apply the guide in workshops that help to educate family members, students, and professors to obtain successful results.

Key words: nutrition, food, adolescence, deficiency, academic performance.

Problema

La presente investigación tiene como propósito evitar el bajo rendimiento académico que se puede suscitar debido a la mala alimentación a causa del consumo de comida chatarra en estudiantes de primer año de bachillerato de la unidad educativa “Eloy Alfaro” ubicada en la ciudad de Cariamanga del cantón Calvas de la provincia Loja.

La mala alimentación que llevan puede afectar el funcionamiento del cerebro y las funciones cognitivas. lo cual puede producir problemas de concentración y memoria. A la vez, estos problemas afectan el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes. (Berrospi.R,2020, p.02).

Según la investigación realizada por Alba Novillo (2012) nos menciona que:

Para el Ministerio de Inclusión Económica y Social del Ecuador (MIES), en Loja “el 26,6 % de jóvenes adolescentes presentan desnutrición global, cifra mucho más acentuada en el sector rural”. El mismo considera que, los indicadores más preponderantes para determinar el grado de nutrición y el rendimiento de los estudiantes es la alimentación, por esta razón, fue creado el “Programa de Alimentación Escolar – PAE.

En la ciudad de Loja, en el sector de San Cayetano ubicado al nor-orientes se encuentran tres instituciones educativas, a saber: Agustín Palacio, Benigno Bayancela, Ángel Modesto Vallejo pertenecientes a los barrios de San Cayetano Alto, San Cayetano Bajo y Yanacocha respectivamente, las mismas que están conformadas por un total de 352 estudiantes, que son beneficiados por el Programa Aliméntate Ecuador – PAE. (Novillo. A, 2012, p.11,12).

El plan nacional de desarrollo de Ecuador consiste en la Estrategia Nacional Intersectorial Acción Nutrición que está alineada principalmente al Objetivo de Desarrollo a Mejorar la calidad de vida de la población y particularmente a las siguientes políticas: Garantizar la prestación

universal y gratuita de los servicios de atención integral de salud ,Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas.(Gutierrez.R,2021).

La comida chatarra afecta de manera considerable el rendimiento escolar. Un estudio de la Universidad del Estado de Ohio (EEUU) en el que se dio seguimiento a 11.740 estudiantes los investigadores notaron que los adolescentes que consumían habitualmente comida chatarra en cuarto de secundaria, tres cursos después sacaban notas un 20% peores que sus compañeros mejor alimentados. La posible explicación es que ese tipo de alimentación es pobre en nutrientes como el hierro, que ayuda al desarrollo cognitivo, e incorpora demasiadas grasas y azúcar, las cuales afectan negativamente a la memoria y la facultad de aprendizaje. (Garcia.R,2017).

La alimentación es fundamental en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien sustenta los diferentes problemas que se puede presentar en la etapa de la adolescencia, principalmente problemas de desarrollo cognitivo, dan a conocer que puede llegar a influenciar la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes.

La alimentación en los escolares es importante ya que con una alimentación saludable y adecuada el estudiante tendría un desarrollo normal tanto físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades que podrían dejar secuelas por el resto de sus vidas. En los adolescentes y jóvenes se puede presentar disminución de la atención y la memoria. La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, es parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida. (Nuñez.R, Quimis.M, Sevilla, Vicuña.L, Cisneros.J,2017, p,34).

Tema

Ejecutar una guía sobre una buena alimentación en los estudiantes de primero de bachillerato para evitar la deficiencia académica de la unidad educativa “Eloy Alfaro” ubicada en la Ciudad de Cariamanga, Provincia de Loja en periodo abril – junio 2023.

Justificación

El presente proyecto de investigación toma la línea 5 de prevención, protección y fomento del cuidado de la salud que tiene como sublínea la alimentación saludable que nos permite enfocar este proyecto en la investigación, prevención e implementación de conocimiento acerca de la mala alimentación que lleva de la mano una deficiencia académica.

La presente investigación es esencial para adquirir el título de Técnico Superior en Enfermería, de acuerdo a nuestros conocimientos adquiridos nos permite transmitir a los estudiantes como pueden llevar una mejor calidad de vida con respecto a su alimentación para evitar futuros problemas como enfermedades neurológicas, sedentarismo que puede producir algunos síntomas como irritabilidad, apatía, cansancio, falta de atención, fallos en la memoria y nerviosismos entre otros que se encuentran ligados a un bajo rendimiento académico.

En la institución educativa donde se realiza el proyecto de titulación presenta un problema de desabastecimiento de la colación escolar que regularmente se entregaba a todos los estudiantes en general, a causa de un alto porcentaje de estudiantes y por problemas económicos que se han presentado actualmente, por lo tanto, programas como el ministerio de educación les dan prioridad a estudiantes más pequeños, privando a los jóvenes estudiantes de obtener un refrigerio saludable el cual contiene nutrientes necesarios para su buen desarrollo intelectual.

En la actualidad nuestro ritmo de vida se encuentra muy acelerado esto implica que no se le puede dedicar el tiempo necesario para planificar su alimentación, además, existen factores que contribuyen a esta mala práctica como, la economía, la falta de supervisión de los padres y en algunos casos cambios en su vida como en el aspecto social, aspecto emocional etc.

Este problema se ha generalizado debido a diversos factores que ya hemos mencionado y nuestro propósito es impartir conocimientos ya adquiridos mediante una guía de alimentos

saludable para los estudiantes de primer año de bachillerato de la unidad educativa Eloy Alfaro , esperando un resultado positivo en ellos con el único objetivo que lo apliquen en su vida diaria para que exista una mejora en su alimentación y en su rendimiento académico.

Los resultados del presente estudio sobre el análisis de la alimentación en los estudiantes para evitar un resultado negativo en su rendimiento académico lo que nos permite brindar alternativas para la mejora de la alimentación de los estudiantes, considerando que un estado inadecuado de la alimentación trae consigo un deterioro en el desarrollo intelectual lo cual provoca problemas en su aprendizaje.

Objetivos

Objetivo General

Ejecutar una guía sobre una buena alimentación en los estudiantes de primero de bachillerato para evitar la deficiencia académica de la unidad educativa “Eloy Alfaro” ubicada en la Ciudad de Cariamanga, Provincia de Loja.

Objetivo Específico

- Evaluar la práctica de consumo de alimentos saludables en los estudiantes de primer año de bachillerato mediante la aplicación de 120 encuestas y el análisis tabular de los resultados, con el fin de comprender las consecuencias de no consumir alimentos nutritivos.
- Recopilar información bibliográfica de guías públicas y artículos científicos sobre una alimentación saludable para crear conciencia entre los estudiantes acerca de las posibles consecuencias futuras de una dieta inadecuada.
- Desarrollar una guía informativa basada en los resultados de las encuestas sobre el impacto académico de una mala alimentación, con el objetivo de proporcionar información útil sobre una dieta adecuada a los estudiantes.

Marco teórico

Marco Teórico Institucional

Breve Reseña Histórica del Colegio

Según (Castillo,2021) dice que el legendario Colegio "Eloy Alfaro" ha tenido una serie de transformaciones desde su inicio en 1939 como escuela Normal Rural, con cuatro años de estudio para la formación de, PROFESOR NORMALISTA RURAL, según resolución ministerial Nro. Y 4to. Según nuestros archivos el mes de septiembre ya se habla de la escuela normal rural "Eloy Alfaro" y en julio de 1944 como Normal Rural. A partir de 1963 se establece ya como Colegio Normal "Eloy Alfaro".

Misión

El colegio "Eloy Alfaro" es una institución educativa que prepara bachilleres con una formación integral (técnica, científica y humanista) que les permite desarrollarse como ciudadanos i/o continúen sus estudios superiores brindando un aporte positivo al desarrollo del país (Chamba ,2019).

Visión

El colegio " Eloy Alfaro" lidera el desarrollo socioeducativo en el Sur Oriente Ecuatoriano, dotada de estructura física, tecnología curricular y humana (maestros capacitados, alumnos críticos y padres de familia comprometidos con la problemática institucional) capaces de entender y enfrentar los retos que exige la sociedad actual. (Chamba ,2019).

Ideario

Según la investigación de Jiménez, C.,(2012) menciona que el liderazgo, gestión y valores del Colegio Nacional “Eloy Alfaro” de la ciudad de Cariamanga propone desarrollar la capacidad de liderar, analizar y juzgar críticamente en el desarrollo de proyectos de investigación y la planificación de propuestas alternativas.

Para lograr este objetivo, se comparan las teorías mencionadas con los resultados obtenidos mediante diversos métodos y técnicas, como encuestas y entrevistas, se aplican los componentes del problema investigado, se determinan conclusiones y recomendaciones y con base en estos resultados se establecen las necesidades de capacitación, se aplican la proporción de propuestas de proyectos de mejora propuestas por la institución es del 90%. Los encuestados fueron 66 personas representativas, entre administradores, profesores, padres y estudiantes.

Tabla 1.*Datos generales de la unidad educativa “Eloy Alfaro “*

Datos Generales de la Institución	
Datos	Especificación
Provincia:	Loja
Cantón:	Calvas
Parroquia:	San Vicente
Nivel educativo que ofrece:	Inicial, Educación Básica y Bachillerato
Sostenimiento y recursos:	fiscal
Modalidad:	presencial
Jornada:	Matutina
Régimen escolar:	Costa

Nota. Esta tabla describe los datos generales de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, (UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO EN CALVAS, 2017).

Tabla 2.*Número de estudiantes de la Unidad Educativa Eloy Alfaro*

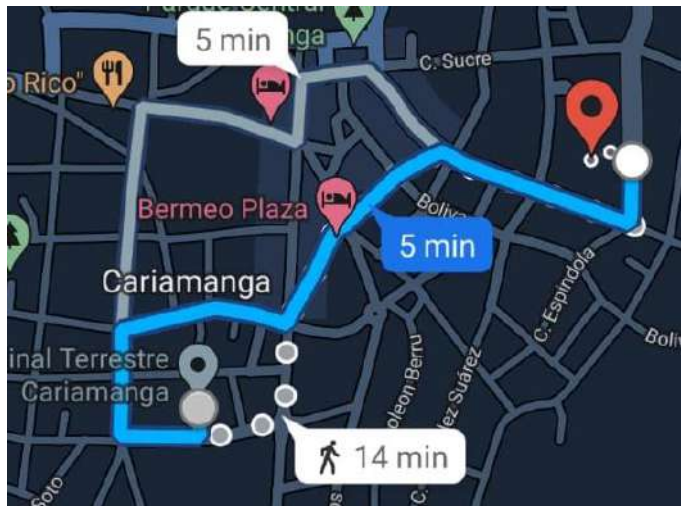
Número de estudiantes	
Genero	Total
Masculino	480
Femenino	404
Total, general	884

Nota. Se detalla el número de estudiantes que actualmente se forman en la Unidad Educativa “Eloy Alfaro “(UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO EN CALVAS, 2017).

Mapa y localización

Figura 1.

Mapa y ubicación de la unidad educativa “Eloy Alfaro”



Nota. Explicación de la ubicación y dirección de la unidad educativa “Eloy Alfaro”.

tomado de. (Google maps,2023).

Marco Conceptual

Alimentación Saludable

La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar estas enfermedades crónicas caracterizadas por una elevada morbilidad, por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de guía para garantizar un estado nutricional adecuado (Calañas, A.,2005).

Educación Alimentaria

La Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.(Cruz, E. , 2014,p.02).

Importancia de la Educación Nutricional

Las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios de hábitos alimentarios y estilos de vida de las poblaciones. (López, C., S/F, p.02).

Factores de Riesgo

El consumo de alimentos saludables favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de contraer trastornos y enfermedades tales como:

Ansiedad. Es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Tan solo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona (Dra. Fernández, O., Dra. Jiménez, B., Dra.Almiral A., Dra. Molina, D., Dra. Cruz, J., 2012, P.466).

Déficit de Atención. Refleja una disminución del rendimiento de, al menos, una de las capacidades mentales o intelectivas siguientes: memoria, orientación, pensamiento abstracto, lenguaje, capacidad de juicio y razonamiento, capacidad para el cálculo y la habilidad constructiva, capacidad de aprendizaje y habilidad visoespacial. (Pérez, V. ,2005, p.02).

El Trastorno de Déficit de Atención. Es una alteración del neurodesarrollo, cuyos síntomas principales son inatención, hiperactividad e impulsividad. El TDAH se ha asociado a un modelo de heterogeneidad fisiopatológica, en el que se encuentran afectadas, entre otras, las funciones ejecutivas, implicando significativas dificultades para responder a determinados estímulos, planificar y organizar acciones, reflexionar sobre posibles consecuencias e inhibir una respuesta automática inicial a fin de sustituirla por una más apropiada (Cortez, C., 2020, P.01).

Trastorno por Estrés Postraumático. Es una afección de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento traumático. Este episodio puede poner en peligro la vida, como la guerra, un desastre natural, un accidente automovilístico o una agresión sexual (trastorno postraumático, 2002).

Síndrome de Fatiga Crónica. Es una enfermedad compleja, crónica, de etiología desconocida, que se caracteriza por la presencia de fatiga (física y mental), intensa, debilitante y grave, que persiste seis o más meses y de carácter oscilante y sin causa aparente específica (Hernández, J., Gómez, M., López, J., Vázquez,2006).

Depresión. Los sentimientos depresivos de tristeza pueden ser experimentados por todas las personas y forman parte de las manifestaciones afectivas normales frente al duelo y la pérdida. Sin embargo, la manera en que la depresión es entendida, interpretada, discutida, comunicada y tratada, varía entre una cultura y otra. Por ejemplo, en algunas lenguas del sudeste asiático no existe un equivalente a la palabra “deprimido”, mientras que en países como Nigeria

se utiliza sólo una palabra para designar la depresión, la ansiedad y la rabia (Botto, A., Acuña, J., Jiménez, J., 2014, p.03).

Diabetes Mellitus Tipo 2. Causada por un proceso de resistencia a la insulina que va generando un déficit progresivo de su secreción (Barquilla, A., 2017).

Enfermedad Cardiovascular. La denominación de enfermedades cardiovasculares hace referencia a un conjunto de enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. La Asociación Americana del Corazón incluye en este grupo la cardiopatía coronaria (arteriopatía coronaria y cardiopatía isquémica), el ictus o accidente vascular cerebral (también llamado enfermedad cerebrovascular), la hipertensión arterial y la cardiopatía reumática. Se trata, por tanto, de un grupo de enfermedades diversas que tienen causas, síntomas y tratamientos diferenciados. (Dr. Segura, A., Jaume, S/F, p.01).

Neoplasias: es el proceso de proliferación descontrolada de células en un tejido, el cual, por sus características histológicas o inclusive genéticas, puede ser benigno o maligno. (Valencia, P., Perezpeña, M., Serrano, c., S/F).

Anemia. La anemia es un estado en el que el número de hematíes o la cantidad de hemoglobina contenida en ellos se encuentran por debajo de lo normal. El cuerpo produce pocos hematíes, pierde demasiados o los destruye más rápido de lo que puede reemplazarlos (Giménez, S., 2004).

Hipertensión arterial. Es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear (Sánchez, monje, 2009).

Factores que influyen en la alimentación.

Según (Santana, 2017) anuncia que diferentes estudios afirman que tanto el estrés como la tristeza, la ansiedad o el aburrimiento influyen de forma diferente en la manera de relacionarnos con la comida. En ocasiones incrementando la ingesta como en el caso del aburrimiento y en otras disminuyéndola como en situaciones de tristeza.

La Emoción de la Rabia, Ansiedad, Irritabilidad o Vergüenza. Estas emociones pueden aparecer tras consumir alimentos que consideramos poco saludables, muy calóricos o que no forman parte de nuestra rutina habitual de alimentación. (Santana, 2017).

La Influencia de la Industria Alimentaria. Otra aportación interesante a nuestra forma de alimentarnos la proporciona la industria alimentaria con el uso de aditivos como potenciadores del sabor por un lado y por otro con importantes inversiones en publicidad que en ocasiones condicionan el sentimiento que vamos a experimentar tras la ingesta de un determinado alimento. (Santana, 2017).

Diseño Metodológico

Métodos

Método Fenomenológico

Toma como cimiento de todo conocimiento la experiencia desde la superación del dualismo sujeto-objeto de la modernidad. Esto conlleva a que no se concibe al sujeto y objeto como entes separados, presupuesto que la modernidad ha determinado.

El método fenomenológico es la disminución de todo el conjunto de experiencias a la conciencia de las vivencias más genuinas. Pues este método se detiene en la experiencia y no presupone al mundo más allá de la experiencia. (Fuster.D, 2019).

De tal manera que se procederá a utilizar herramientas con la aplicación de encuestas con el propósito de recopilar información valiosa que servirá para informar a los estudiantes de la Unidad Educativa Eloy Alfaro acerca de la buena alimentación que beneficiará en su vida estudiantil.

Método Hermenéutico

Del griego hermeneutiqué que corresponde en latín a interpretâri, o sea el arte de interpretar los textos, especialmente los sagrados, para fijar su verdadero sentido, según se señala en (Diccionario Hispánico Universal, 1961) es un término afín al latín sermo, que indica originalmente la eficacia de la expresión lingüística (Morella, A., Calles, j., Moreno, T.,2002, P.04).

De acuerdo al método expuesto nuestro proyecto está basado en recopilar información bibliográfica acerca de la buena alimentación mediante guías públicas y artículos científicos para generar conciencia en los estudiantes acerca de las futuras consecuencias que se pueden contraer al no tener una dieta adecuada.

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. Las operaciones obedecen a valores objetivos llegando a ser instrumentos operativos, utilizados por sujetos creativos (Carbajal, M., 2015, p.79).

El método expuesto se relaciona con la parte final del proyecto, con el único fin de obtener datos específicos que serán de gran utilidad para la elaboración de la guía nutricional que va dirigido a los estudiantes de primer año de bachillerato de la unidad educativa “Eloy Alfaro” que les brindará una información necesaria que será de mucha utilidad para llevar una mejor calidad de vida.

Determinación del Universo y la Muestra

Universo

Carrasco (2009) señala que universo es el conjunto de elementos –personas, objetos, sistemas, sucesos, entre otras- finitos e infinitos, a los pertenece la población y la muestra de estudio en estrecha relación con las variables y el fragmento problemático de la realidad, que es materia de investigación, (p.236).

La Unidad educativa Eloy Alfaro se encuentra ubicada en la provincia de Loja , cantón Calvas en la parroquia San Vicente , por lo tanto, se obtiene como resultado un total de 175 estudiantes como universo al total de número de estudiantes de primero de bachillerato en el periodo abril 2023 – febrero 2024, esta información ha sido recolectada por medio de un oficio firmado por el rector de la institución.

Muestra

De acuerdo con (López,2004) la muestra es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación. Hay procedimientos para obtener la cantidad de los componentes de la muestra como fórmulas, lógica y otros que se verá más adelante. La muestra es una parte representativa de la población.

El tamaño de la muestra se requiere considerar el tamaño poblacional de 175 estudiantes que corresponde a los alumnos de la unidad educativa Eloy Alfaro de primer año de bachillerato, mediante el indicador de perspectiva de desarrollo, por lo tanto, se utilizara la formula según lo establece (Dr. Bolaños, E., 2012, p.05).

Fórmula de la Muestra

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Detallando:

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población (175 estudiantes)

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)

$$n = \frac{175 \times (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,05)^2 \times (175 - 1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{175 \times 3,8416 \times 0,5 \times 0,5}{0,0025 \times 174 + 3,8416 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{168,07}{0,435 + 0,9604}$$

$$n = \frac{168,07}{1,3954}$$

$$n = \mathbf{120}$$

Análisis de Resultados

De acuerdo a la encuesta realizada a los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro con respecto su alimentación constatamos los siguientes resultados.

Sección 1.

- ¿Acepta ser parte de esta investigación?

Tabla 2.

Consentimiento informado

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	120	100%
No	0	0
Total	120	100%

Nota. Datos obtenidos de la UEEA, (Simbaña&Ramos,2023).

Figura 2.

Consentimiento informado



Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña&Ramos, 2023).

Análisis Cuantitativo

De 120 estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, se han manifestado de forma positiva al obtener el 100 % de aceptación de la encuesta, mientras tanto tenemos el 0% que ha manifestado que no desea ser parte de esta encuesta.

Análisis Cualitativo

Un número considerable de los estudiantes de la Unidad Educativa Eloy Alfaro afirmaron estar de acuerdo en ser parte de esta investigación, de tal manera, que están muy interesados sobre el tema, y por otra parte no tenemos estudiantes que han manifestado no ser parte de esta encuesta.

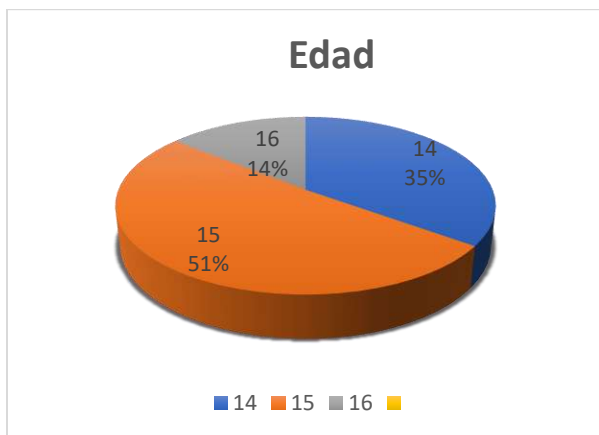
- **Edad**

Tabla 3.

Edad

Variable	Frecuencia	Porcentaje
14	42	35%
15	61	50,8%
16	17	14,2%
Total	120	100%

Nota. Datos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023).

Figura 3.*Rango de edad**Nota. Datos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023)***Análisis Cuantitativo**

De 120 estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, tenemos edades entre los 14, 15 y 16 años de los cuales con un mayor porcentaje se obtuvo el 51% que son de 15 años, el 35% están en 14 años y como último tenemos el 14% que están en 16 años.

Análisis Cualitativo

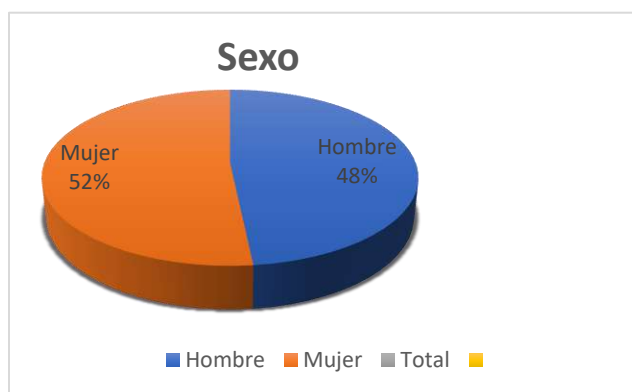
De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro tenemos que en mayor cantidad los estudiantes tienen 15 años, en menor cantidad se obtuvo que los estudiantes están en 14 años y en muy poca cantidad estudiantes que tienen 16 años.

- **Sexo**

Tabla 4.*Sexo*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	58	51,7%
Mujer	62	48,3%
Total	120	100%

Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023).

Figura 4.*Sexo*

Nota. Datos de la UEEA (Simbaña&Ramos, 2023).

Análisis Cuantitativo

De 120 estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, se obtuvo que el 52% de estudiantes eran de sexo femenino, con un total de 62 mujeres, mientras que el 48% pertenecen al sexo masculino, con un total de 58 hombres.

Análisis Cualitativo

Los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro dieron a conocer que en su mayoría hay estudiantes del sexo femenino mientras que en menor cantidad hay estudiantes del sexo masculino.

Sección 2

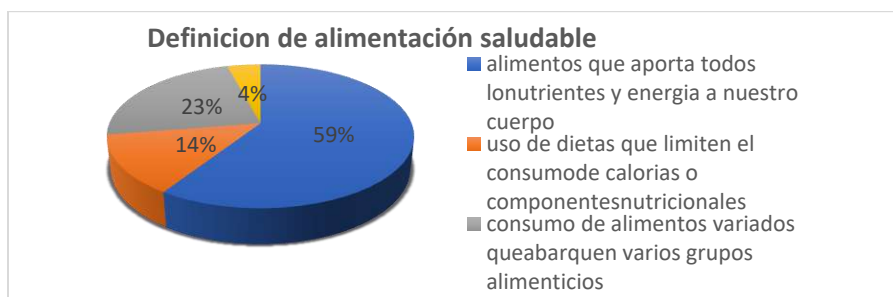
- ¿Cómo define usted la alimentación saludable escoja la respuesta que crea correspondiente?

Tabla 5.

Definición de alimentación saludable

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Alimentos que aporta todos los nutrientes y energía a nuestro cuerpo	71	59,2%
Uso de dietas que limiten el consumo de calorías o componentes nutricionales	16	13,3%
Consumo de alimentos variados que abarquen varios grupos alimenticios	28	23,3%
Consumir alimentos en grandes cantidades y a todas horas.	5	4,2%
Total	120	100%

Nota. Datos de la UEEA (Simbaña&Ramos, 2023).

Figura 5.*Definición de alimentación saludable*

Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña & Ramos, 2023).

Análisis Cuantitativo

Esta encuesta tiene como universo 120 estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, de los cuales el 59% de ellos que corresponden a 71 estudiantes nos dicen que la definición de alimentación saludable es “Alimentos que aporta todos los nutrientes y energía a nuestro cuerpo”, como segunda opción con el 23% que corresponde a 28 estudiantes nos dan a conocer que para ellos la definición es “Consumo de alimentos variados que abarquen varios grupos alimenticios”, un total de 16 estudiantes que es el 14% saben indicar que ellos a alimentación saludable la definen como “Uso de dietas que limiten el consumo de calorías o componentes nutricionales”, y por último tenemos el 4% que corresponde a 5 estudiantes que dicen que para ellos la definición es “Consumir alimentos en grandes cantidades y a todas horas”.

Análisis Cualitativo

Según los datos obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro, se determina que la mayoría de los estudiantes definen a la alimentación saludable como: Alimentos que aporta todos los nutrientes y energía a

nuestro cuerpo, en un menor porcentaje tenemos que para los estudiantes la definición es:
Consumo de alimentos variados que abarquen varios grupos alimenticios.

- **¿Escoja de la siguiente lista de alimentos cuál considera usted que predomina en su dieta diaria?**

Tabla 6.

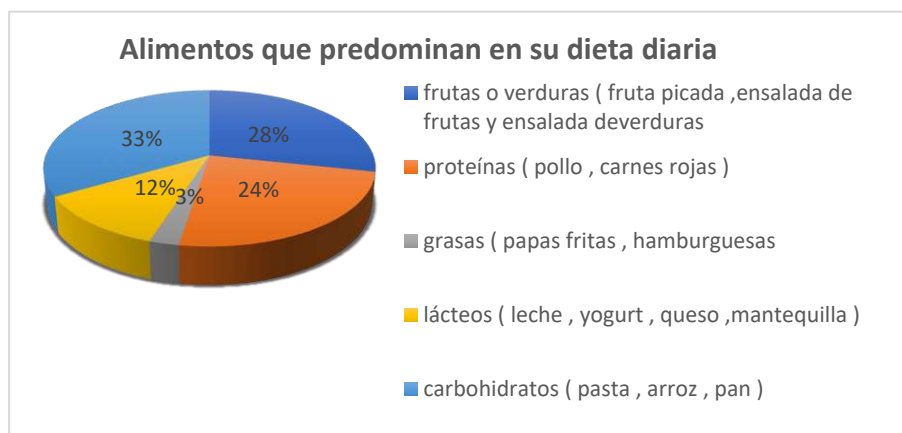
Consumo de alimentos a diario

Variable	Frecuencia	Porcentaje
frutas o verduras (fruta picada, ensalada de frutas y ensalada de verduras)	34	28,3%
proteínas (pollo, carnes rojas)	29	24,2%
grasas (papas fritas, hamburguesas)	3	2,5%
lácteos (leche, yogurt, queso, mantequilla)	14	11,7%
carbohidratos (pasta, arroz, pan)	40	33,3%
TOTAL	120	100%

Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023)

Figura 6.

Consumo de alimentos a diario



Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña&Ramos, 2023)

Análisis Cuantitativo

Según los datos obtenidos de la encuesta se supo manifestar que en mayor parte la dieta de los estudiantes con el 33% que corresponde a 40 estudiantes está compuesta de carbohidratos, con el 28% de los estudiantes que tienen un total de 34 estudiantes nos dan saber que su dieta diaria es de frutas y verduras, mientras que 29 estudiantes que corresponde al 24% indican que su dieta diaria está compuesta por proteínas, en una menor cantidad que es el 12% con un total de 14 estudiantes si dieta diaria es de lácteos y como ultimo tenemos el 3% que son 3 estudiantes su dieta diaria corresponde a grasas.

Análisis Cualitativo

De este modo se puede manifestar que la mayor parte de los estudiantes su dieta diaria corresponde a carbohidratos, por lo tanto, el consumo de estos alimentos ocasiona el aumento de peso, como segundo tenemos que los estudiantes se alimentan de frutas y verduras y en pocas cantidades tenemos que la dieta diaria de pocos estudiantes corresponde a grasas, el consumo

excesivo de grasa ocasionaría; hipertensión arterial, enfermedades al corazón y obesidad.

(Aranceta, 2008)

¿Durante el receso que tipo de alimentos acostumbra consumir?

Tabla 7.

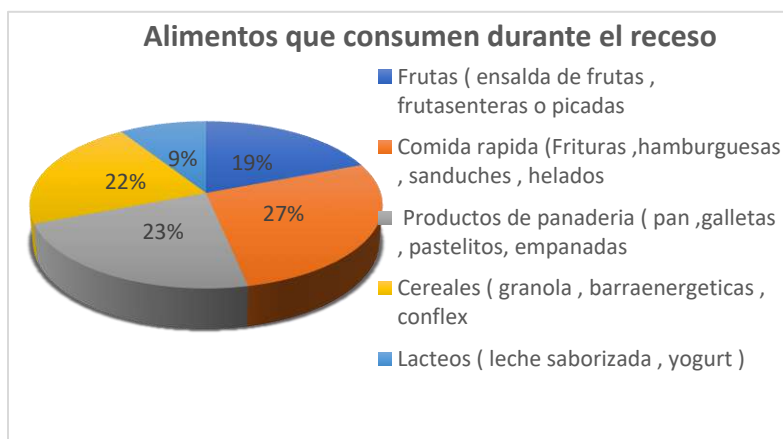
Alimentos que consume durante el receso

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Frutas (ensalada de frutas, frutas enteras o picadas)	23	19,2%
Comida rápida (Frituras, hamburguesas, sandwiches, helados)	33	27,5%
Productos de panadería (pan, galletas, pastelitos, empanadas)	27	22,5%
Cereales (granola, barras energéticas, conflex)	26	21,7%
Lácteos (leche saborizada, yogurt)	11	9,2%
Total	120	100%

Nota. Datos obtenidos de la UEEA(Simbaña&Ramos,2023)

Figura 7.

Alimentos que consume durante el receso.



Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña & Ramos,2023).

Análisis Cuantitativo

En la Unidad Educativa Eloy Alfaro se realizó una investigación a los estudiantes de primer año de bachillerato sobre los alimentos que consumen durante el receso y de los cuales el 27% que contiene 33 estudiantes nos saben decir que consumen lo que son comidas rápidas, el 23% que son 27 estudiantes nos indican que consumen productos de panadería, 26 estudiantes consumen lo que es cereales esto corresponde a un 22%, un menor porcentaje de 19% que son 23 estudiantes dan a conocer que se alimentan de frutas y verduras, mientras en poca cantidad de 11 estudiantes que es el 9% nos indican que consumen lácteos.

Análisis Cualitativo

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede deducir que los estudiantes durante su receso tienen preferencia por la comida rápida; ya que, muy pocos estudiantes, menos de la mitad del grupo de encuestados prefieren alimentos saludables como frutas y verduras. (Novillo. A, 2012)

- ¿Qué tipo de alimentos consume fuera de la institución?

Tabla 8.

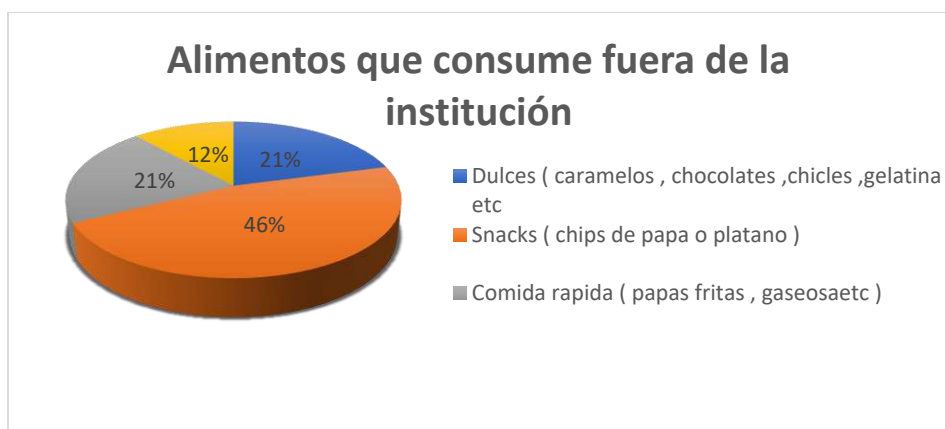
Alimentos que consume fuera de la institución

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Dulces (caramelos, chocolates, chicles, gelatina etc.)	25	20,8%
Snacks (chips de papa o plátano)	56	46,7%
Comida rápida (papas fritas, gaseosas etc.)	25	20,8%
Fruta (mango, grosellas ciruelas con sal)	14	11,7%
TOTAL	120	100%

Nota Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña&Ramos, 2023).

Figura 8.

Alimentos que se consumen fuera de la institución



Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023).

Análisis Cuantitativo

Con respecto a la imagen sobre lo que consumen los estudiantes fuera de la institución se dio a conocer que un 46% de ellos que son 56 estudiantes consumen snacks, el 21% con un total de 25 estudiantes se alimentan tanto de comida rápida como también de dulces, y en menor cantidad que es el 12% con 14 estudiantes tenemos que consumen fruta.

Análisis Cualitativo

En relación a los datos obtenidos los estudiantes dan a conocer que fuera de la institución en mayor cantidad consumen snacks y en menor cantidad dieron a conocer que consumen todo tipo de frutas.

- **¿Con qué frecuencia se distrae en las horas de clase?**

Tabla 9.

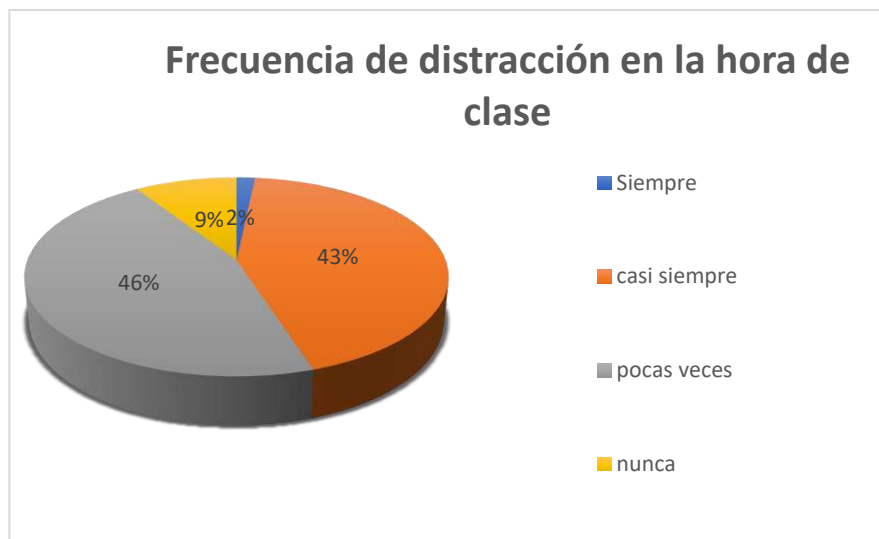
Frecuencia de distracción en las horas de clase

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	1,7%
Casi siempre	52	43,3%
Pocas veces	55	45,8%
Nunca	11	9,2%
Total	120	100%

Nota. Datos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023)

Figura 9.

Frecuencia de distracción en las horas de clase



Nota. Datos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023).

Análisis Cuantitativo

Según la imagen sobre la frecuencia con la que se distraían los estudiantes tenemos que el 46% de ellos se distraen pocas veces esto con un total de 55 estudiantes, mientras que el 43% que corresponde a 52 estudiantes saben manifestar que casi siempre se distraían, el 9% que son 11 estudiantes nunca llegaban a distraerse, mientras que siempre se distraían son 2 estudiantes que corresponden al 2%.

Análisis Cualitativo

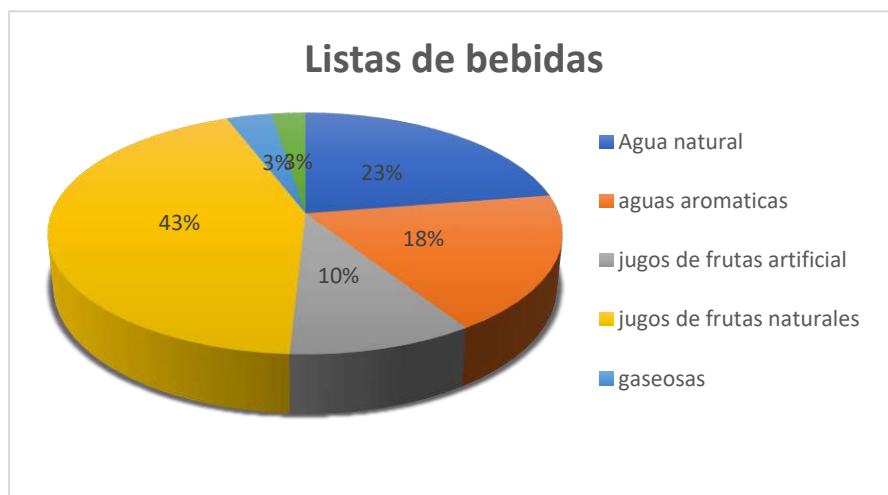
Según los resultados de la encuesta se puede evidenciar que la mayoría de los estudiantes se distraen pocas veces, mientras que en menor cantidad dieron a conocer que siempre llegaban a distraerse siempre, de igual manera se obtuvo que pocos estudiantes nunca llegan a distraerse.

- De la siguiente lista de bebidas ¿Cuál considera usted que es ideal para una alimentación saludable?

Tabla 10.*Lista de bebidas*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Agua natural	27	22,5%
Aguas aromáticas	22	18,3%
Jugos de fruta artificial	12	10%
Jugo de frutas natural	52	43,3%
Gaseosas	4	3,3%
Bebidas con cafeína (café, energizantes)	3	2,5%
TOTAL	120	100%

Nota. Datos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023).

Figura 10.*Lista de bebidas*

Nota. Datos de la UEEA (Simbaña & Ramos, 2023).

Análisis Cuantitativo

Según los datos obtenidos de las encuestas realizadas sobre la lista de bebidas tenemos que el 43% que corresponde a 52 manifiestan que los jugos de frutas naturales son ideales para una buena alimentación, por otro lado con el 23% que son 27 estudiantes indican que el agua natural son las correctas, mientras que el 18% con un total de 22 estudiantes nos expresan que las aguas aromáticas son las ideales, un 10% de los estudiantes indican que las aguas ideales son los jugos de frutas artificiales esto con un total de 12 estudiantes, el 3% con 4 estudiantes nos manifiestan que las gaseosas son las aguas indicadas y por último en menor cantidad del 3% con un total de 3 estudiantes se obtuvo que las aguas ideales son las bebidas con cafeína.

Análisis Cualitativo

Según los datos obtenido, se evidencia que existe un desconocimiento por parte de los estudiantes referente al tema de bebidas saludables; ya que, la mayoría de los participantes manifiestan como bebida saludable los jugos de frutas naturales. Además, se puede hacer énfasis, casi en su totalidad los estudiantes reconocen que las gaseosas son perjudiciales.

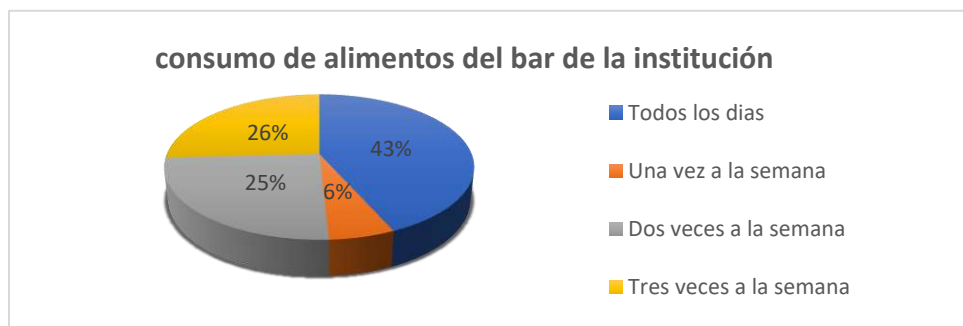
- **¿Con qué frecuencia consume alimentos del bar de la institución?**

Tabla 11.

Consumo de alimentos del bar de la institución

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	52	43,3%
Una vez al día	7	5,8%
Dos veces al día	30	25%
Tres veces al día	31	25,8%
TOTAL	120	100%

Nota. Datos de la UEEA (Simbaña&Ramos, 2023).

Figura 11.*Consumo de alimentos dentro de la institución*

Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023).

Análisis Cuantitativo

Según la imagen de los datos obtenidos sobre el consumo de los alimentos del bar con un 43% con un total de 52 estudiantes indican que consumen todos los días, mientras que el 26% que son 31 estudiantes manifiestan que consumen 3 veces a la semana, en menor cantidad de 25% que corresponde a 30 estudiantes se obtuvo que consumen los alimentos 2 veces al día y por último en menor cantidad con un 6% que son 7 estudiantes manifiestan que solo consumen una vez a la semana.

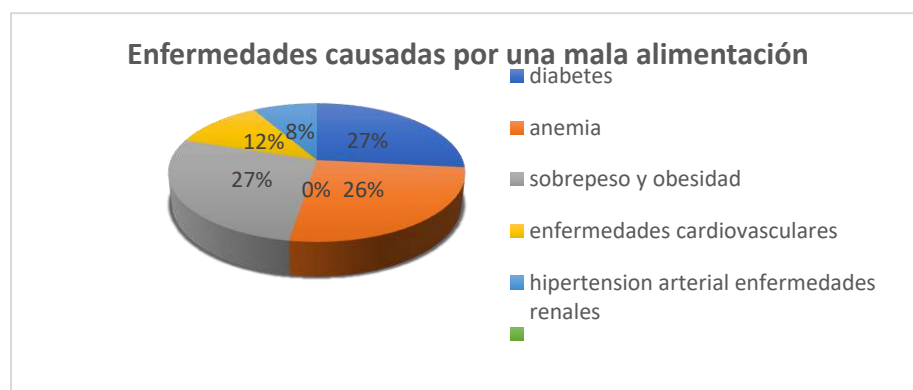
Análisis Cualitativo

Según los datos obtenidos acerca del consumo de alimentos del bar con un mayor porcentaje se obtuvo que los estudiantes consumen los alimentos todos los días, por otro lado, los estudiantes nos dan a conocer que consumen tres veces a semana, mientras que en menor cantidad los estudiantes consumen dos veces a la semana y por último en poca cantidad de estudiantes consumen solo una vez a la semana.

- **¿Qué enfermedades considera usted que son las más comunes por una mala alimentación?**

Tabla 12.*Enfermedades por una mala alimentación*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Diabetes	32	26,7%
Anemia	31	25,8%
Sobrepeso y obesidad	33	27,5%
Enfermedades cardiovasculares	14	11,7%
Hipertensión arterial	10	8,3%
Enfermedades renales	0	0%
TOTAL	120	100%

*Nota. Datos de la UEEA(Simbaña&Ramos,2023)***Figura 12.***Enfermedades causadas por una mala alimentación**Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña&Ramos,2023)***Análisis Cuantitativo**

Según los datos obtenidos con respecto al conocimiento de enfermedades a causa de una mala alimentación se determina lo siguiente; con un 27,5% de 33 estudiantes indican que la el “sobrepeso y la obesidad” es generado por una mala alimentación, con un 26,7% de 32 estudiantes indican que la “diabetes” es la enfermedad más común, mientras que el 25,8% que corresponde a 31 estudiantes manifiestan que la “anemia” es lo más común, con un, el 11,7% con un total de 14 estudiantes dicen que las “enfermedades cardiovasculares” es lo más común, con un porcentaje menor que corresponde a 8,3% de 10 estudiantes manifiestan que la “hipertensión arterial” se genera por malos hábitos alimenticios y finalmente con un 0% que representa al 0 número de estudiantes se relaciona con enfermedades renales.

Análisis Cualitativo

Según los datos obtenidos con respecto a las enfermedades causadas por una mala alimentación, tenemos que el sobrepeso y la obesidad obtienen el porcentaje mayor al ser una de las enfermedades más comunes al no tener buenos hábitos.

Mientras tanto la hipertensión arterial y las enfermedades renales obtienen un porcentaje bajo, manifestado por los estudiantes.

- **¿Cuántas veces se alimenta al día?**

Tabla 13.

Cuántas veces se alimenta al día

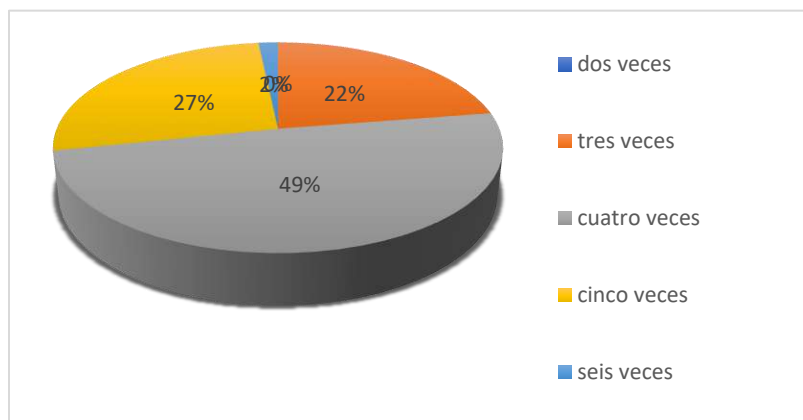
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Dos veces	0	0%
Tres veces	27	22,5%
Cuatro veces	59	49,2%
Cinco veces	32	26,7%
Seis veces	2	1,7%

Total	120	100%
--------------	------------	-------------

Nota. Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña & Ramos, 2023).

Figura 13.

Cuántas veces se alimenta al día



Nota: Datos obtenidos de la UEEA (Simbaña & Ramos, 2023)

Análisis Cuantitativo

Según los datos obtenidos con respecto al número de veces que los estudiantes se alimentan al día se determina lo siguiente; con un porcentaje de 49,2% de 59 estudiantes aseguran que consumen alimentos “cuatro veces al día”, mientras tanto con un 26,7% de 32 estudiantes manifiestan que se alimentan “cinco veces al día”, con un 22,5% de 27 estudiantes representa que se alimentan “tres veces al día” con un porcentaje menor de 1,7% de 2 estudiantes representa que se alimentan “seis veces al día”, finalmente tenemos resultados del 0% que presentan al 0 número de trabajo que representan a consumir alimentos “dos veces al día”

Análisis Cualitativo

Según los datos obtenidos con respecto al número de veces que los estudiantes acostumbran a comer durante el día nos dice que el mayor número de estudiantes se alimentan “cuatro veces al día” y con el menor porcentaje tenemos que nos es muy frecuente que los estudiantes se alimenten entre “dos y seis veces al día.

- **¿En las horas de clase usted presenta algunos de los problemas que se nombran a continuación?**

Tabla 12.

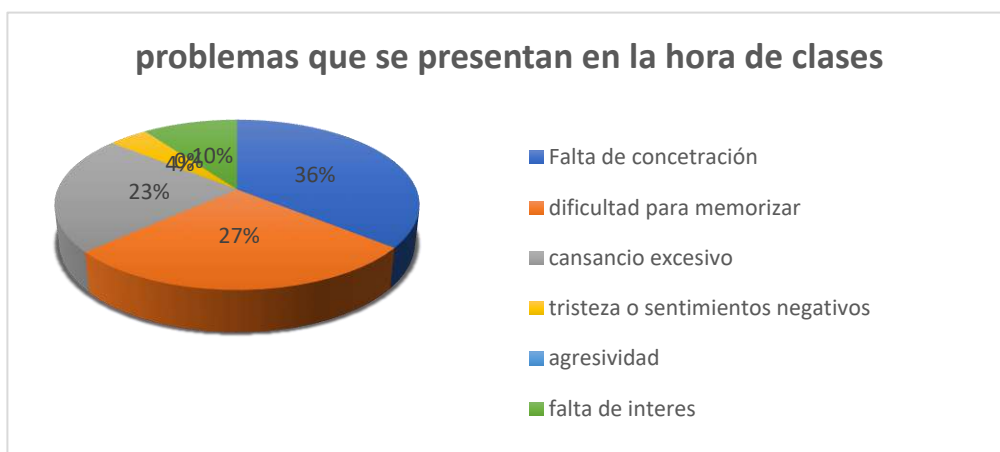
Problemas que se presentan en la hora de clases

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Falta de concentración	43	35,8%
Dificultad para memorizar	33	27,5%
Cansancio excesivo	27	22,5%
Tristeza o sentimiento negativos	5	4,2%
Agresividad	0	0%
Falta de interés	12	10%
Total	120	100%

Nota. Datos obtenidos de una UEEA (Simbaña & Ramos,2023)

Figura 14.

Problemas que se presentan en las horas de clase



Nota. Datos obtenidos de la UEEA(Simbaña&Ramos,2023)

Análisis Cuantitativo

Según los datos obtenidos que corresponden a los problemas que los estudiantes presentan durante las horas de clase se determina ; con 35,8% de 43 estudiantes manifestaron que su mayor problema es la “falta de concentración”, mientras tanto el 27,5% con el total de 33 estudiantes nos dice que la dificultad para memorizar es su gran problema , con un 22,5% está representado por cansancio excesivo , el porcentaje menor es de 4,2% que representan a 5 estudiantes dicen que presentan sentimiento de tristeza o negatividad durante las horas de clase, finalmente el 0 % con un total de 0 estudiantes representan la agresividad.

Análisis Cualitativo

Según los datos obtenidos con respecto a los problemas que los estudiantes presentan durante las horas de clases tenemos que en mayor cantidad presentan una falta de concentración a la hora de atender a sus docentes y en menor cantidad se les presenta problemas como la agresividad.

Propuesta Practica De Acción

Introducción

De acuerdo con la información recolectada de la investigación realizada en la Unidad Educativa Eloy Alfaro, con respecto a las estadísticas se alude lo siguiente: 1 35,8% de los estudiantes de primero de bachillerato presentan problemas en las horas de clase lo cual involucra la falta de concentración, de la misma manera el 33,3% menciona que su alimentación diaria se basa en carbohidratos y sus horas de receso, el 27,5% consumen comida rápida. Es por eso que se elaboró una guía nutricional que involucra datos importantes acerca de la alimentación saludable en adolescentes con el único propósito que genere conciencia acerca de la importancia que tiene alimentarse adecuadamente.

Realizamos una investigación externa en algunas fuentes de la internet lo cual nos generó curiosidad sobre las consecuencias que trae consigo la alimentación inadecuado en estudiantes adolescentes y con ayuda de la información interna de la institución obtuvimos pautas importantes para la elaboración de la guía nutricional, el único propósito es que genere un impacto positivo en los jóvenes estudiantes y que genere una huella importante en su vida.

Plan De Acción

Por medio de la recolección de datos y extracción de información en sitios web acerca de la importancia del consumo de alimentos saludables y la repercusión que causa en su vida estudiantil, de manera que, con lo mencionado anteriormente se elaboró la guía nutricional.

Además, se implementó la encuesta como técnica de investigación en los estudiantes, lo cual nos permitió tener un enfoque para generar conciencia en los adolescentes, de tal manera se verificó el desconocimiento de la alimentación.

Finalmente, se buscó información relacionada con el tema propuesto y enfocado en la alimentación estudiantil, se elaboró un guía didáctico – practico para los estudiantes y se tomó en cuenta lo siguiente; ¿qué es?, beneficios y consecuencias, aporte de cada grupo alimenticio, horarios adecuados, entre otros.

Diseño y logo

Para la edición de la guía nutricional utilizamos Word el cual es un programa de procesamiento de textos, diseñado para ayudarle a crear documentos de calidad profesional, nos permitió diseñar nuestro proyecto de manera exitosa.

Beneficios

La presente guía nutricional puede generar beneficios a nivel académico, debido a que se puede utilizar con herramienta de estudio y generar capacitación constante en los estudiantes para obtener un cambio con los hábitos alimenticios que futuro se puede reflejar en su vida académica.

Crear conciencia acerca de la importancia de consumir alimentos saludables debido a que contribuye de una manera positiva en el desarrollo tanto físico como mental en los adolescentes.

Debemos tomar en cuenta ciertos beneficios que genera alimentarse adecuadamente como: el tiempo de vida es más prolongado, mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables, Apoya a los músculos, estimula la inmunidad, fortalece los huesos, reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algún tipo de cáncer.

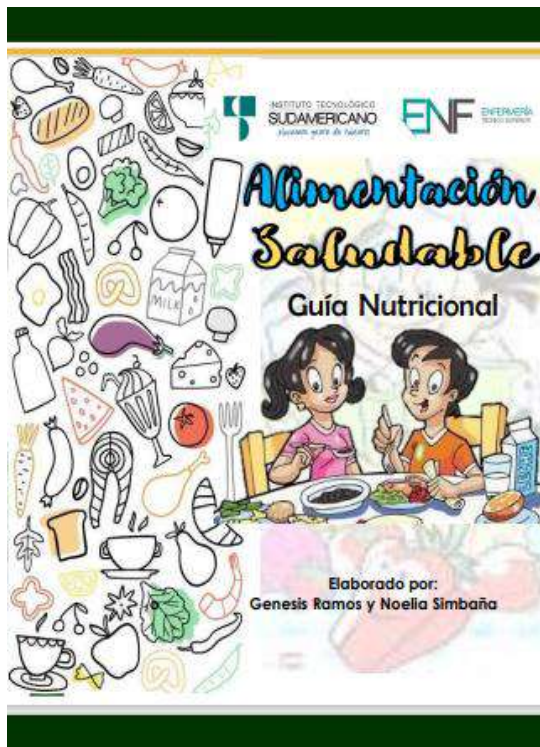
Título

Alimentación saludable, guía nutricional.

Portada

Figura 15.

Portada de guía nutricional



Nota. Datos obtenidos de UEEA (Simbaña&Ramos,2023)

Estructura y esquema

Alimentación saludable

- Concepto
- Entorno escolar
- Entorno familiar

Consecuencias

- Malnutrición
- Problemas escolares

- Desnutrición
- Sobre peso y obesidad.

Aspectos alimenticios.

- Aportes de los alimentos.
- Horarios alimenticios
- Comer en familia
- Mensajes al docente

Grupos alimenticios

- Verduras, hortalizas y frutas
- frutas
- Cereales, tubérculos y plátanos
- Alimentos de origen animal y leguminosas
- Lácteos
- Huevos
- Carne
- Aves
- Leguminosas y oleaginosas
- agua
- Alimentos que se debe consumir en pocas cantidades.

Menús saludables

- Concepto
- Desayuno
- Media mañana

- Almuerzo
- Media tarde
- Cena

Presupuesto

Tabla 13.

Presupuesto de guía nutricional

PRESUPUESTO		
INGRESOS		
	Aporte del investigador	\$710,00
2	Noelia Simbaña	
	Genesis Ramos	
	TOTAL, INGRESOS	\$710,00
EGRESOS		
RECURSOS MATERIALES		
1	Alimentación	\$60,00
1	Copias	\$15,00
4	Insumos de escritorio	\$15,00
2	Anillado	\$10,00
1	Transporte	\$100,00
2	Guía nutricional	\$120,00
	TOTAL, EGRESOS	\$320,00

Nota: Detalle de los ingresos y gastos (Simbaña& Ramos,2023)

Conclusiones

Mediante las encuestas realizadas los estudiantes se manifestó la falta de consumo de alimentos saludables, así pues, trae consigo un alto riesgo de presentar enfermedades crónicas que se presentarán a futuro como: desnutrición, sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc. Además de presentar problemas académicos como por ejemplo falta de concentración, desinterés, falta de ánimo, dificultad para memorizar, entre otros.

Con la información recopilada tanto de guías como de artículos científicos se puede brindar información confiable a los estudiantes acerca de una alimentación saludable y se espera crear conciencia y que así puedan evitar posibles consecuencias al no alimentarse bien y en un futuro les puede cambiar tanto su vida estudiantil como su vida adulta.

De acuerdo con el análisis final de las encuestas aplicadas se presentó una guía informativa de tal manera que se dió a conocer información relevante para los estudiantes y así puedan tener una dieta adecuada y evitar problemas de salud a futuro.

Recomendaciones

Dentro de la malla curricular se debe implementar temas que vayan enfocados a la alimentación saludable en los estudiantes tomando en cuenta que se debe hacer énfasis en las consecuencias futuras al no tener una alimentación saludable.

El personal educativo, tanto dirigentes como docentes de la institución deberán tener en cuenta el aplicar actividades que estén enfocadas en la alimentación saludable, tanto padres e hijos; además, de la importancia de adquirir información verídica para evitar problemas a futuro.

Finalmente se recomienda la aplicación de la guía para usos académicos de la misma manera se debe tomar en cuenta la preparación de miembros de la familia por medio de capacitaciones constante para obtener mejores resultados en los estudiantes con respecto a la alimentación saludable sobre todo para los jóvenes adolescentes que se encuentran en su etapa más vulnerable.

Bibliografía

Barbado Hernández, F. J., Gómez Cerezo, J., López Rodríguez, M., & Vázquez Rodríguez, J. J. (2006). El síndrome de fatiga crónica y su diagnóstico en Medicina Interna. *Anales de medicina interna (Madrid, Spain: 1984)*, 23(5), 239–244.
<https://doi.org/10.4321/s0212-71992006000500009>

Calañas-Continente, A. J. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y nutrición: órgano de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición*, 52, 8–24. [https://doi.org/10.1016/s1575-0922\(05\)74649-0](https://doi.org/10.1016/s1575-0922(05)74649-0)

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. (22 de mayo de 2021). *Beneficios de comer saludable*. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>

Cortés, D. (s/f). *Clasificación de nutrientes*. Cesuma.mx. Recuperado el 8 de junio de 2023, de <https://www.cesuma.mx/blog/clasificacion-de-nutrientes.html>

Ecuador, U. (s/f). *UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO en CALVAS, LOJA*. Ulica.ec. Recuperado el 9 de junio de 2023, de <https://www.ubica.ec/info/2eb1abfaac6f84bd6eba2670ba9283a1>

Eloy Alfaro 80 años. (s/f). Prezi.com. Recuperado el 8 de junio de 2023, de <https://prezi.com/p/mjcg37lmwp26/eloy-alfaro-80-anos/>

Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201.
<https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

- Giménez Serrano, S. (2004). Anemias. *Farmacia profesional (Internet)*, 18(5), 62–69.
<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-anemias-13061904>
- Jaramillo, A. (2022, febrero 22). *Esto debes saber sobre la comida chatarra y sus efectos en el cerebro*. Revista Mercado.
<https://www.revistamercado.do/publicaciones/medihealth/salud/comida-chatarra-cerebro>
- La comida chatarra afecta el rendimiento escolar*. (2017, marzo 15). DiarioSalud.do.
<https://www.diariosalud.do/endocrinologia-y-nutricion/la-comida-chatarra-afecta-el-rendimiento-escolar/>
- Los factores determinantes de la elección de alimentos*. (s/f). Eufic.org. Recuperado el 9 de junio de 2023, de <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>
- Madrid, D. (2021, octubre 21). *Factores que influyen en la alimentación*. Nutricionista Madrid a Domicilio. <https://dietistaencasa.es/factores-que-influyen-en-la-alimentacion/>
- Mayoral, P. V., Diazconti, M. P., & Serrano Bello, C. A. (s/f). Neoplasia. En *McGraw Hill Medical*.
- My title*. (s/f). Edu.Ec. Recuperado el 9 de junio de 2023, de https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UTPL_e816811dbc48e679d82e51d2521ca041
- Nutrición*. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 6 de octubre de 2023, de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2007). *Patrones de crecimiento infantil*. Métodos y Desarrollo. Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo. Ginebra
- ¿Qué es la adolescencia?* (s/f). Unicef.org. Recuperado el 6 de octubre de 2023, de <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

(S/f). Recuperado el 17 de abril de 2023, de

<http://file:///D:/USUARIO/Downloads/La%20nutrici%C3%B3n%20y%20su%20incidencia%20en%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.pdf>

(S/f-a). Recuperado el 16 de junio de 2023, de [http://chrome-](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf)

[extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf)

(S/f-b). Recuperado el 16 de junio de 2023, de [http://chrome-](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v21n1-2/mgi171-205.pdf)

[extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v21n1-2/mgi171-205.pdf](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v21n1-2/mgi171-205.pdf)

(S/f-a). Recuperado el 16 de junio de 2023, de [http://chrome-](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n10/art10.pdf)

[extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n10/art10.pdf](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n10/art10.pdf)

(S/f-b). Recuperado el 16 de junio de 2023, de [http://chrome-](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v19n2/es_04_revision.pdf)

[extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v19n2/es_04_revision.pdf](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v19n2/es_04_revision.pdf)

(S/f-a). Recuperado el 16 de junio de 2023, de [http://chrome-](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n10/art10.pdf)

[extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n10/art10.pdf](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n10/art10.pdf)

(S/f-b). Recuperado el 16 de junio de 2023, de [http://chrome-](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v19n2/es_04_revision.pdf)

[extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v19n2/es_04_revision.pdf](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v19n2/es_04_revision.pdf)

(S/f-d). Recuperado el 16 de junio de 2023, de http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.kelloggs.es/content/dam/eur/ope/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_06.pdf

(S/f-b). Recuperado el 16 de junio de 2023, de <http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/410/41070212.pdf>

(S/f). Fao.org. Recuperado el 6 de octubre de 2023, de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Reyes, V. E. H., & Hernández Castro, V. H. (2006). Manifestaciones psicopatológicas en pacientes ingresados en Hospitales Generales. *Revista médica electrónica*, 28(3), 251–264. <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/296/html>

Sánchez-Monge, M. (2009, marzo 26). *¿Qué es la hipertensión arterial?* CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html>

UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO en CALVAS. (2017, junio 24). Escuelas de Ecuador: Información y opiniones Colegios de Ecuador.

<https://www.infoescuelas.com/ecuador/loja/unidad-educativa-eloy-alfaro-en-calvas/>

Unidad Educativa “Eloy Alfaro”. (2021, diciembre 14). Ecuapino.com.

Anexos

Anexo 1: Oficio de Apertura del Proyecto de Titulación

Figura 16

Oficio de Apertura del Proyecto de Titulación



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Avances para el futuro

VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 20 de Julio del 2023
Of. N° 904 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ita). RAMOS QUEZADA GENESIS YALENY
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 **EJECUTAR UNA GUÍA SOBRE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO PARA EVITAR LA DEFICIENCIA ACADÉMICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ELOY ALFARO" UBICADA EN LA CIUDAD DE CARIAMANGA, PROVINCIA DE LOJA EN PERIODO ABRIL – JUNIO 2023.**, 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) null SONIA ALEXANDRA ZAPATA OVACO.

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

Nota. Oficio de aprobación del proyecto de titulación por parte del vicerrectorado académico del ISTS

(Simbaña&Ramos,2023)

Figura 17

Oficio de Apertura del Proyecto de Titulación



VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 20 de Julio del 2023
Of. N° 905 -VDIN-ISTS-2023

**Sr.(ta). SIMBAÑA QUINCHE NOELIA ESTEFANIA
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 **EJECUTAR UNA GUÍA SOBRE LA BUENA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO PARA EVITAR LA DEFICIENCIA ACADÉMICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ELOY ALFARO" UBICADA EN LA CIUDAD DE CARIAMANGA PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ABRIL – JUNIO 2023**, 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 (ella) aull SONIA ALEXANDRA ZAPATA OVACO.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,



Ing. German Patricio Villanar 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

*Nota. Oficio de aprobación del proyecto de titulación por parte del vicerrectorado del ISTS
(Simbaña&Ramos,2023)*

Anexo 2: Oficio de Aprobación de la Propuesta de acción

Figura 18

Oficio de Aprobación de la Propuesta de acción



Loja, 05 mayo -2023

Lic. Franco Gonzales Masache

UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO

Ciudad.

De nuestras consideraciones:

Nosotras Noelia Estefanía Simbaña Quínche con CI.1104515 y Genesis Yaleny Ramos Quezada con CI. 1105944274, estudiantes de cuarto ciclo de la carrera de T. S en enfermería.

Por medio del presente me dirijo a usted con un cordial y atento saludo, a la vez que solicitamos de la forma mas comedida que nos permita realizar nuestro proyecto de titulación con el fin de promover la buena alimentación en los estudiantes para evitar la deficiencia académica en la institución ya mencionada y el acceso a la misma con el objetivo de obtener información que nos permitan realizar nuestro proyecto de titulación el cual contribuirá e impactará en dicha institución positivamente.

Con finalidad de seguir con el cumplimiento de nuestro proyecto de titulación, el seguimiento o monitoreo estará a cargo de la docente responsable de 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.

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

Atentamente

Lic. Alexandra Jiménez Sarango

DIRECTORA DEL PROYECTO DE TESIS

Noelia Estefanía Simbaña Quínche

ESTUDIANTE

Genesis Yaleny Ramos Quezada

ESTUDIANTE

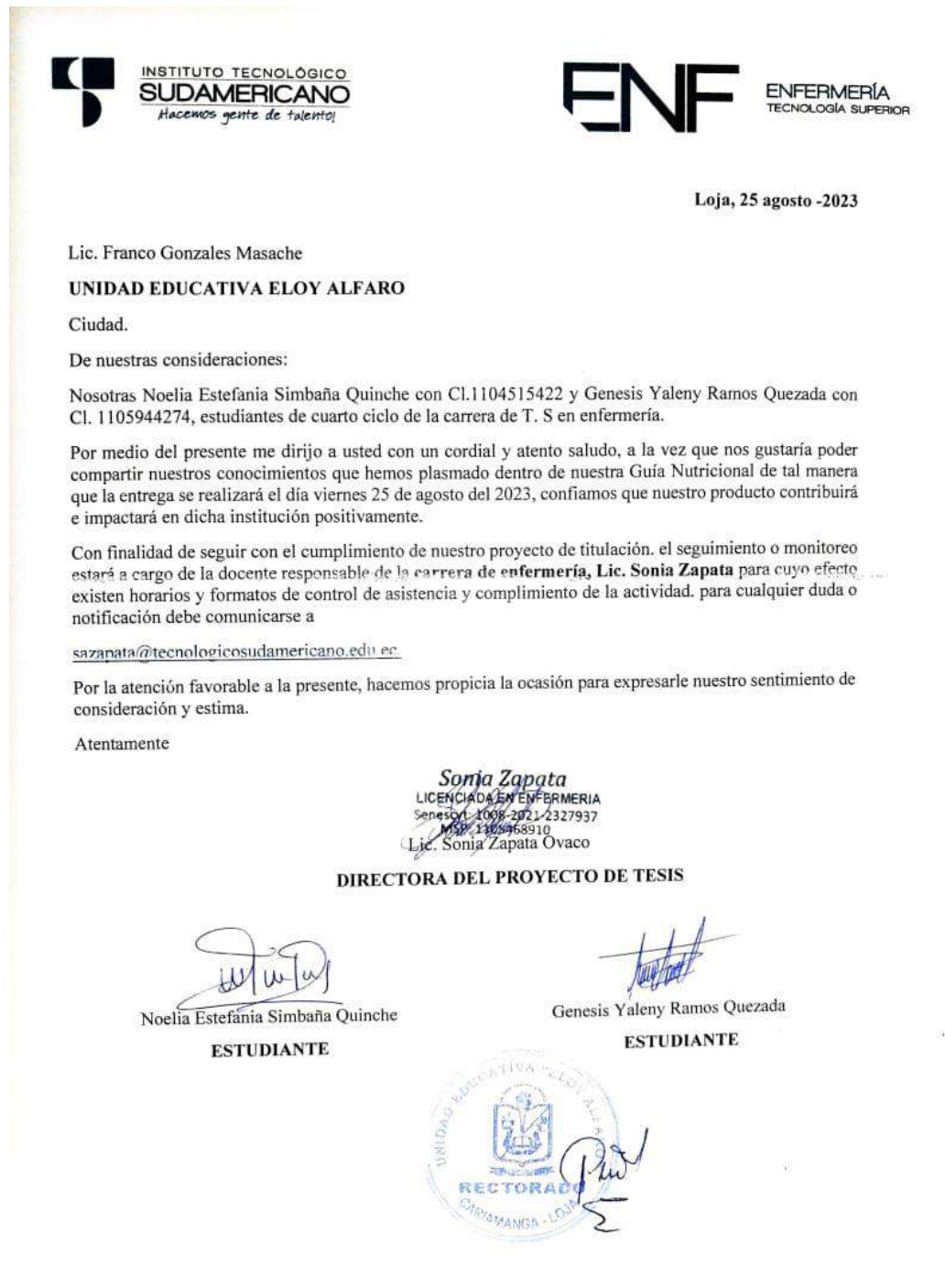


Nota. Oficio de aprobación de la propuesta de acción por parte del rector de la UEEA (Simbaña&Ramos,

Anexo 3: Oficio Previo a la Presentación de la Guía Nutricional

Figura 19

Oficio Previo a la Presentación de la Guía Nutricional



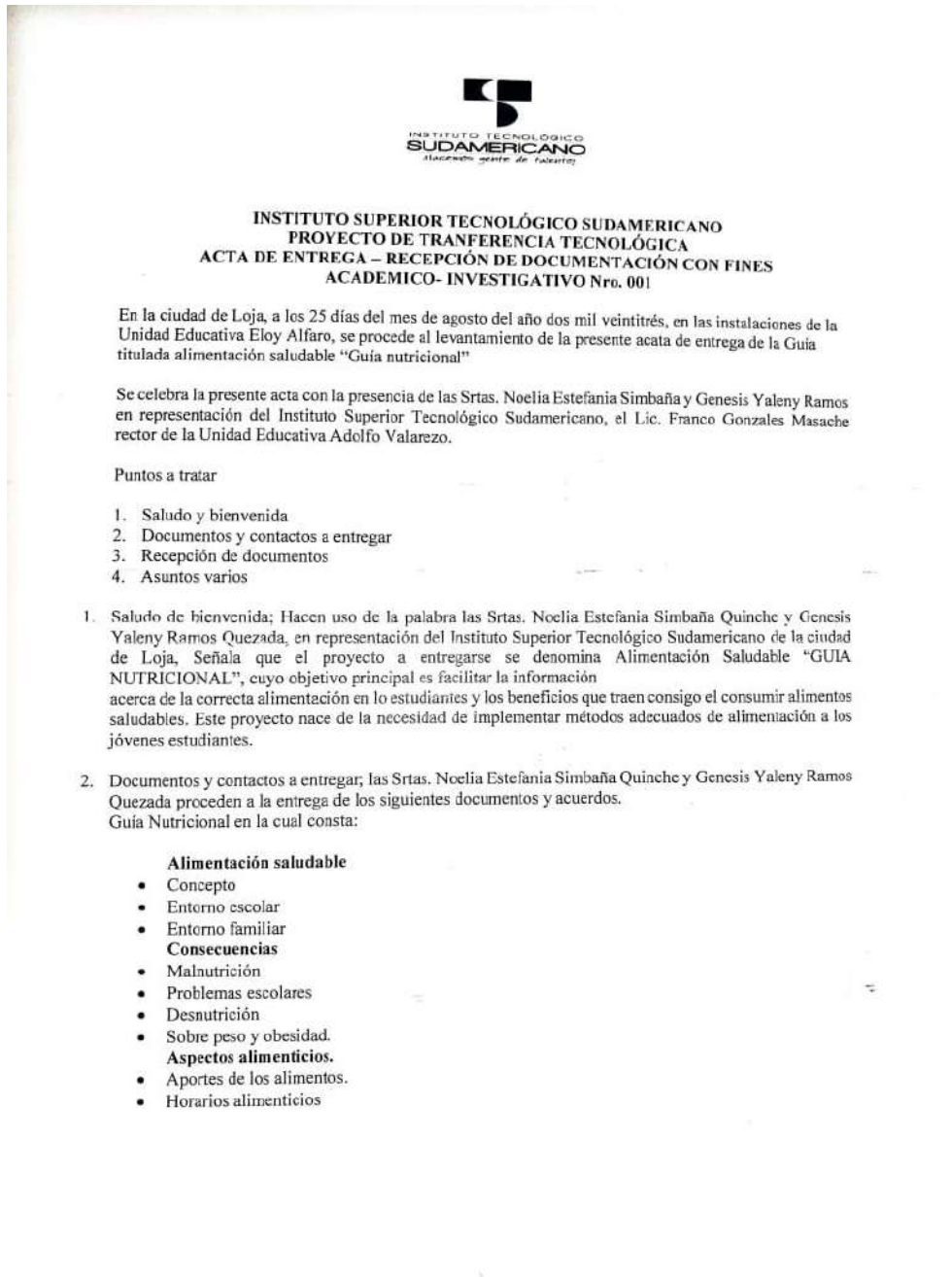
Nota. Oficio que describe el día exacto que se realizó la socialización de la guía nutricional en la UEEA

(Simbaña&Ramos,2023)

Anexo 4: Acta de Entrega y Socialización de la Guía

Figura 20

Acta de Entrega y Socialización de la Guía



Nota. Acta de entrega y socialización de la guía nutricional en la UEEA(Simbaña&Ramos,2023)


Figura 21

Acta de Entrega y Socialización de la Guía


- Comer en familia
- Mensajes al docente
- **Grupos alimenticios**
- Verduras, hortalizas y frutas
- frutas
- Cereales, tubérculos y plátanos
- Alimentos de origen animal y leguminosas
- Lácteos
- Huevos
- Carne
- Aves
- Leguminosas y oleaginosas
- agua
- Alimentos que se debe consumir en pocas cantidades.
- **Menús saludables**
- Concepto
- Desayuno
- Media mañana
- Almuerzo
- Media tarde
- Cena

Las personas responsables de alguna información adicional son: Noelia Estefanía Simbaña y Genesis Yaleny Ramos, mismas que se proceden hacer previa solicitud a los correos gyramos01@tecnologicosudamericano.edu.ec y nesimbana01@tecnologicosudamericano.edu.ec

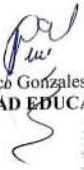
3. Recepción de documentos y actas: Lic. Franco Gonzales Masache de la Unidad Educativa Eloy Alfaro recibe proyecto, receipta la información y documentación entregada por las representantes del ISTS, además procede con la firma de la presente acta, así como de derecho de autoría de favor del ISTS.
4. Asuntos varios: Los representantes de la institución beneficiaria y beneficiada acatan los puntos tratados en la siguiente acta.
Para constancia de los actuado firman en la unidad de acto las siguientes partes.




Noelia Estefanía Simbaña Quinche
ESTUDIANTE INVESTIGADORA
ENTIDAD BENEFICIARIA



Genesis Yaleny Ramos Quezada
ESTUDIANTE INVESTIGADORA
ENTIDAD BENEFICIARIA




Lic. Franco Gonzales Masache
RECTOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO



Nota. Acta de entrega y socialización de socialización de la guía nutricional en la UEEA (Simbaña & Ramos, 2023)

Anexo 5: Certificado de Aprobación del Abstract

Figura 22. Certificado de aprobación




CERTIF. N° 026-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,

CERTIFICA:

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de las señoritas **RAMOS QUEZADA GENESIS YALENY** y **SIMBAÑA QUINCHE NOELIA ESTEFANIA** estudiantes 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
31 OCT 2023
EFL TEACHER

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

English is a piece of cake.

Matriz: Miguel Riofrio 156-26 entre Sucre y Bolívar

Nota. Certificado de aprobación del abstract emitido por jurados del tribunal de ingles del ISTS (Simbaña & Ramos, 2023)

Anexo 6: Cronograma de actividades

Tabla 14

Cronograma de actividades

N°	ACTIVIDADES	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Taller de investigación para formulación de proyecto de investigación de fin de carrera.		X																						
2	Exposición ante los alumnos de tentativa de temas en base a las LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.		X																						
3	Identificación del problema.			X																					
4	Planteamiento del tema.					X																			
5	Elaboración de justificación.																								
6	Planteamiento de objetivo general y objetivos específicos.					X																			
7	Elaboración del marco institucional y marco teórico.							X	X	X															
8	Elaboración del diseño metodológico: Metodologías y técnicas a ser utilizadas en la investigación.												X												
9	Determinación de la muestra, recursos, y bibliografía.													X											
10	Presentación del proyecto ante el Vicerrectorado.														X										

Nota. Detalle de las actividades a desarrollarse, (Simbaña & Ramos, 2023)

Anexo 7: Presupuesto de proyecto

Tabla 15

Presupuesto de proyecto

PRESUPUESTO		
INGRESOS		
	Aporte del investigador	\$710,00
2	Noelia Simbaña	
	Genesis Ramos	
	TOTAL, INGRESOS	\$710,00
EGRESOS		
RECURSOS MATERIALES		
1	Alimentación	\$40,00
1	Copias	\$15,00
4	Insumos de escritorio	\$10,00
2	Empastados	\$40,00
1	Transporte	\$50,00
2	Proyecto de titulación	\$555,00
	TOTAL, EGRESOS	\$710,00

Nota: Detalle de los ingresos y gastos (Simbaña & Ramos, 2023)

Anexo 8: Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución

Figura 23.

Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución



Encuesta Alimentación Saludable

Estimado/a estudiante la encuesta se a realizado con fines investigativos, con el objetivo de crear una guía de la buena alimentación en estudiantes de primero de bachillerato para evitar la deficiencia académica de la unidad educativa Eloy Alfaro, los invitamos a participar, considerando los siguientes puntos.

Sección 1

- La encuesta a realizar es de completamente anónima, los datos que se van a obtener serán utilizados únicamente para el estudio.
- El procedimiento a seguir forma parte del proyecto de titulación de la carrera de enfermería del ISTS, será de utilidad para sugerir cambios lo cual aportará a la educación integral.
- A continuación, se presenta un conjunto de preguntas que usted deberá responder, por favor encierre o subraye la opción que crea correspondiente.

Consentimiento informado

- ¿Acepta ser parte de esta investigación?
 - Si
 - No
- Edad
 - 14
 - 15
 - 16
- Sexo
 - Hombre
 - Mujer

Nota. La imagen describe la encuesta que se aplicó en los estudiantes de la UEEA (Simbaña& Ramos,

2023)

Figura 24.

Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución

Sección 2

1. **¿Cómo define usted la de alimentación saludable? Escoja la respuesta que crea correspondiente**
 - Alimentos que aporta todos los nutrientes y energía a nuestro cuerpo.
 - Uso de dietas que limiten el consumo de calorías o componentes nutricionales
 - Consumo de alimentos variados que abarquen varios grupos alimenticios
 - Consumir alimentos en grandes cantidades y a toda hora
2. **¿Escoja de la siguiente lista de alimentos cuál considera usted que predomina en su dieta diaria?**
 - Frutas o verduras (fruta picada, ensalada de frutas y ensalada de verduras)
 - Proteínas (Pollo, carnes rojas)
 - Grasas (Papas fritas, hamburguesa)
 - Lácteos (leche, yogurt, queso, mantequilla)
 - Carbohidratos (pasta, arroz, pan)
3. **Durante el receso que tipo de alimentos acostumbra a consumir**
 - Frutas (ensalda de frutas , frutas enteras o picadas)
 - Comida rápida (Frituras , hamburguesas , sandwiches , helados)
 - Productos de panadería (pan , galletas , pastelitos, empanadas)
 - Cereales (granola , barra energeticas , conflex)
 - Lacteos (leche saborizada , yogurt)
4. **¿Qué tipo de alimentos consumes dentro de la institución?**
 - Dulces (caramelos, chocolates, chicles)
 - Snacks (chips de papa o plátano, galletas, gelatina, raspados, helados)
 - Comida rápida (papas fritas, gaseosas, sandwiches, hamburguesas)
 - Fruta (mango, grosellas ciruelas con sal)
5. **¿Con qué frecuencia se distrae en las horas de clase?**
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Pocas veces
 - Nunca

Nota. La imagen describe la encuesta que se aplicó en los estudiantes de la UEEA (Simbaña & Ramos,

2023)

Figura 25.

Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución

- 6. ¿De la siguiente lista de bebidas seleccione con cual acompaña su comida diaria?**
 - Agua natural
 - Aguas aromáticas
 - Jugo de frutas artificial
 - Jugo de frutas natural
 - Gaseosas
 - Bebidas con cafeína (café, energizantes)
- 7. ¿Con qué frecuencia consume alimentos del bar de la institución**
 - Todos los días
 - Una vez a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Tres veces a la semana
- 8. ¿Qué enfermedades considera usted que son las más comunes por una mala alimentación?**
 - Diabetes
 - Anemia
 - Sobrepeso u obesidad
 - Enfermedades cardiovasculares
 - Hipertensión arterial
 - Enfermedades renales
- 9. ¿Cuántas veces se alimenta al día?**
 - Dos veces
 - Tres veces
 - Cuatro veces
 - Cinco veces
 - Seis veces

Nota. La imagen describe la encuesta que se aplicó en los estudiantes de la UEEA (Simbaña& Ramos,

2023)

Figura 26.

Modelo de Encuesta Aplicado en la Institución

10. ¿En las horas de clase usted presenta algunos de los problemas que se nombran a continuación?

- Falta de concentración
- Dificultad para memorizar
- Cansancio excesivo
- Tristeza o sentimientos negativos
- Agresividad
- Falta de interés

¡Gracias!

Nota. La imagen describe la encuesta que se aplicó en los estudiantes de la UEEA (Simbaña & Ramos, 2023)

Anexo 9: Evidencia fotográfica

Figura 27.

Aplicación de encuesta (evidencia fotográfica)



Nota. La imagen describe la aplicación de la encuesta en los estudiantes de primero de bachillerato de la UEEA (Simbaña& Ramos, 2023)

Figura 28

Aplicación de encuesta (evidencia fotográfica)



Nota. La imagen describe la aplicación de la encuesta en los estudiantes de primero de bachillerato de la UEEA (Simbaña& Ramos, 2023)

Figura 29

Socialización de la guía nutricional



Nota. La imagen describe la socialización de la guía a los estudiantes de primero de bachillerato de la UEEA (Simbaña& Ramos, 2023)

Figura 30

Socialización de la guía nutricional



Nota. La imagen describe la socialización de la guía a los estudiantes de primero de bachillerato de la UEEA (Simbaña & Ramos, 2023)

Figura 31

Entrega de guía nutricional al rector de la institución



Nota. La imagen describe la entrega de la guía nutricional al rector de la UEEA (Simbaña& Ramos, 2023)

Figura 32

Entrega de guía nutricional al rector de la institución



Nota. la imagen describe la entrega de la guía nutricional al rector de la UEEA (Simbaña& Ramos, 2023)