

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



CARRERA DE ENFERMERÍA

IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE NUTRICIÓN PARA LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR Y BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CIUDAD DE LATACUNGA; POR MEDIO DE UNA ENCUESTA NUTRICIONAL Y MEDICIÓN DE ÍNDICES ANTROPOMÉTRICOS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE SOBREPESO Y OBESIDAD, DURANTE EL PERIODO 2023.

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

AUTORES:

Cango Medina Thalía Magdalena
Rodríguez Granda Marjorie Michelle

DIRECTORA:

Lcda. Zapata Ovaco Sonia Alexandra

Loja, octubre de 2023

Certificación del director del Proyecto de Inv. de Fin de Carrera

Lcda. Zapata Ovaco Sonia Alexandra

DIRECTORA DEL PROCESO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Que ha supervisado el presente proyecto de investigación titulado: “Implementación de una Guía de Nutrición para los estudiantes del subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; por medio de una Encuesta Nutricional y medición de Índices Antropométricos para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad, durante el periodo 2023”, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Tecnológico Sudamericano; por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, octubre de 2023

f.  firmado electrónicamente por:
SONIA ALEXANDRA
ZAPATA OVACO

Lcda. Zapata Ovaco Sonia Alexandra

C.I. 1105468910

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada primeramente a Dios que él ha sido mi guía, fortaleza y su mano de amor que ha estado hasta el día de hoy.

A mi querido esposo Jimmy, mis hijos Aracely, Jhomar y Grace gracias por su sacrificio y esfuerzo, por darme la confianza y por la motivación para estudiar y ser una profesional, aunque hemos pasado momentos muy difíciles siempre han estado brindándome su apoyo y su amor.

A mi querido hermano Argenis te agradezco de todo corazón por ser un apoyo incondicional, tú siempre apoyándome para ser alguien en la vida te quiero mucho.

A mis queridos padres Omar y Mercy quienes, con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante y siempre cumpliera mis metas, a mis hermanos Líder, Denis y Santiago les agradezco mucho por su confianza hacia mi persona.

A mi querida abuelita Gladis gracias por estar siempre apoyándome sin esperar nada a cambio, brindándome un granito de arena para salir adelante y cumplir mi sueño.

Gracias a toda mi familia por estar presente en mis alegrías y tristezas, dándome su mano para apoyarme y lograr que mis sueños se hagan realidad.

Gracias a todos

Thalía Magdalena Cango Medina

Dedicatoria

Esta tesis va dedicada a Dios y a la Virgen del Cisne agradeciendo por darme la vida, la salud, la fuerza y la capacidad para culminar mi carrera emprendida no fue fácil, pero lo logre.

A mis queridos y amados padres Edwin y Jenny por ser los pilares fundamentales de mi vida dignos ejemplos de responsabilidad, trabajo y superación por todos sus esfuerzos y sacrificios y confianza que han depositado en mí, por las muchas veces que me dieron el ánimo para no desfallecer en este propósito, todo y cada uno de mis logros son gracias a ustedes. Dios permita recompensar todo lo que han dado por mí y que este sea el primero de muchos sueños más por cumplir.

A mi querida hermana Xiomara y mi sobrina Melany quienes siempre han estado a mi lado apoyándome en mis días buenos y malos con su compañía, confiaron en mí, elevando mis ánimos en momentos difíciles y seguir luchando por alcanzar una de mis metas.

Las quiero mucho.

Marjorie Michelle Rodríguez Granda

Agradecimiento

Deseo extender mi más sincero agradecimiento a la directora de Tesis: Lcda. Zapata Ovaco Sonia Alexandra; por su dedicación y tiempo ya que sin sus palabras y correcciones adecuadas no hubiera podido alcanzar esta meta tan ansiada

De igual manera, quiero agradecer a todo el personal docente y administrativo del Instituto Tecnológico Sudamericano, y sobre todo al personal de la Tecnología Superior en Enfermería, por todo el conocimiento brindado.

A mis queridas compañeras, las cuales se han convertido en amigas, gracias por el tiempo compartido.

Y finalmente, a señora Mgs. Gloria Marlene Albán rectora de la Unidad Educativa “Ciudad de la Latacunga”; por su apertura para la ejecución de este trabajo de investigación.

Thalía Magdalena Cango Medina

Agradecimiento

Mediante mi carrera me ha tocado vencer muchos obstáculos en los que he necesitado el apoyo de muchas personas y en esta oportunidad quiero agradecer a:

Dios, que me ha brindado luz y la oportunidad de formarme profesionalmente en una carrera tan humanitaria, en la que puedo servir a la sociedad en las diferentes etapas de su vida.

También, me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento a todos aquellos que me brindaron la colaboración de completar este trabajo de investigación, a mis amigas de carrera las quiero mucho y las llevo en mi corazón.

Además, me gustaría reconocer y agradecer a la Unidad Educativa “Ciudad de la Latacunga”, por brindarme la oportunidad de recolectar los datos para esta investigación.

Al Instituto Tecnológico Sudamericano a sus docentes que facilitaron y contribuyeron con su tiempo durante esta investigación.

Marjorie Michelle Rodríguez Granda

Acta de sesión de derechos

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 Lcda. Zapata Ovaco Sonia Alexandra,

en calidad de Directora del proyecto de investigación de fin de carrera; y, Thalía Magdalena Cango Medina y Marjorie Michelle Rodríguez Granda, en calidad de autoras del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos

SEGUNDA. - Thalía Magdalena Cango Medina y Marjorie Michelle Rodríguez Granda, realizaron la Investigación titulada “Implementación de una Guía de Nutrición para los estudiantes del subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; por medio de una Encuesta Nutricional y medición de Índices Antropométricos para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad, durante el periodo 2023”; para optar por el título de Tecnóloga en Enfermería, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lcda. Zapata Ovaco Sonia Alexandra.

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 Lcda. Zapata Ovaco Sonia Alexandra, en calidad de Directora del proyecto de investigación de fin de carrera y Thalía Magdalena Cango Medina y Marjorie Michelle Rodríguez Granda como autoras, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera titulado “Implementación de una Guía de Nutrición para los estudiantes del subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; por medio de una Encuesta

Nutricional y medición de Índices Antropométricos para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad, durante el periodo 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 sesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes

De Octubre del año 2023.

Talia Magdalena Cango Medina

C.I. 1900735091

Marjorie Michelle Rodríguez Granda

C.I. 1105890170



firmado electrónicamente por:
SONIA ALEXANDRA
ZAPATA OVACO

Lcda. Zapata Ovaco Sonia Alexandra

C.I. 1105468910

Declaración juramentada de autoría de la investigación

Loja, 10 de noviembre del 2023

Nombres: Thalía Magdalena

Apellidos: Cango Medina

Cédula de Identidad: 1900735091

Carrera: Tecnología Superior en Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: Abril- septiembre

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación: “Implementación de una Guía de Nutrición para los estudiantes del subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; por medio de una Encuesta Nutricional y medición de Índices Antropométricos para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad, durante el periodo 2023”

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

Declaro bajo juramento que:

1. Soy la autora 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.

Firma:

Nro. Cédula 1900735091

Loja, 10 de noviembre del 2023

Nombres: Marjorie Michelle

Apellidos: Rodríguez Granda

Cédula de Identidad: 1105890170

Carrera: Tecnología Superior en Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: Abril- septiembre 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación: “Implementación de una Guía de Nutrición para los estudiantes del subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; por medio de una Encuesta Nutricional y medición de Índices Antropométricos para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad, durante el periodo 2023”

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

Declaro bajo juramento que:

1. Soy la autora 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.

Firma:

Nro. Cédula 1105890170

Índice de Contenidos

Certificación del director del Proyecto de Inv. de Fin de Carrera	I
Dedicatoria.....	II
Agradecimiento.....	IV
Acta de sesión de derechos	VI
Declaración juramentada de autoría de la investigación.....	VIII
Índice de Contenidos.....	12
Resumen.....	20
Abstract	21
Problema	22
Tema	24
Justificación	25
Objetivos	27
Objetivo general	27
Objetivos Específicos	27
Marco teórico	28
Marco Institucional	28
Reseña Histórica de la Unidad educativa Ciudad de Latacunga	28
Misión.....	30
Visión.....	30

	13
Organigrama	31
Marco Conceptual	31
Sobrepeso.....	31
Obesidad	32
Factores que inciden en el desarrollo de sobrepeso.....	32
Factores Biológicos.....	32
Edad y Sexo.....	32
Antecedentes Familiares.	33
Factores Sociales.....	33
Hábitos de alimentación.	33
Actividad Física.....	34
Hábitos alimentarios en la adolescencia	34
Nutrientes Básicos para una correcta alimentación.....	35
Frecuencia alimentaria.....	36
Sedentarismo en niños y adolescentes	37
Diseño metodológico	38
Métodos.....	38
Método fenomenológico.....	38
Método hermenéutico	38
Método Practico proyectual.....	39

	14
Técnicas de recopilación de información.....	39
Encuesta.....	39
Índices Antropométricos.....	40
Determinación de la Población y la Muestra.....	41
Población (universo)	41
Muestra.	42
Análisis de Resultados	42
Sección 1: Datos informativos.....	43
Sección 2: Datos vinculados con comportamiento o hábitos alimenticios de los encuestados.	47
Resultados de la aplicación de los Índices Antropométricos	64
Propuesta práctica de acción.....	66
Introducción	66
Plan de acción.....	66
Beneficios de la Guía Nutricional	68
Título y estructura de la Guía Nutricional.....	68
Presupuesto.....	71
Conclusiones	72
Recomendaciones	73
Bibliografía	74

Anexos 81

Índice de Tablas

Tabla 1. Determinación de la Población	41
Tabla 2. Aceptación de participación en la investigación.....	43
Tabla 3. Sexo de la población encuestada.....	44
Tabla 4. Grupos de edad de los encuestados.....	45
Tabla 5. Año escolar al que pertenecen los encuestados	46
Tabla 6. Participación de grupos de alimentos en la alimentación diaria	47
Tabla 7. Realización de actividad física.....	49
Tabla 8. Consumo excesivo de carbohidratos y alimentos altos en azúcar	50
Tabla 9. Peso Corporal ideal	51
Tabla 10. Número de vasos de agua que se beben al día	52
Tabla 11. Principales causas del sobrepeso y obesidad	54
Tabla 12. Número de comidas consumidas por día	55
Tabla 13. Bebidas consumidas con frecuencia	56
Tabla 14. Tipos de carne más consumidos	58
Tabla 15. Alimentos que se consumen en el bar del colegio	59
Tabla 16. Cantidad de alimentos ingeridos en las tres comidas principales	60
Tabla 17. Sitio en el que consumen alimentos.....	61
Tabla 18. Medios de difusión sobre el tema de nutrición	63
Tabla 19. Índices Antropométricos	64
Tabla 20. Plan de Acción	67
Tabla 21. Presupuesto de la guía nutricional	71
Tabla 22. Presupuesto de Proyecto	92

Tabla 23. Cronograma de Actividades.....	93
---	----

Índice de Figuras

Figura 1. Logo de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga	28
Figura 2. Estructura institucional.....	31
Figura 3. Índice de Masa Corporal	40
Figura 4. Ubicación de la Unidad Educativa "Ciudad de la Latacunga"	42
Figura 5. Aceptación de participación en la investigación	43
Figura 6. Sexo de la población encuestada	44
Figura 7. Grupos de edad de los encuestados	45
Figura 8. Año escolar al que pertenecen los encuestados.....	46
Figura 9. Participación de grupos de alimentos en la alimentación diaria	48
Figura 10. Realización de actividad física.....	49
Figura 11. Consumo excesivo de carbohidratos y alimentos altos en azúcar.....	50
Figura 12. Peso Corporal ideal	51
Figura 13. Número de vasos de agua que se beben al día	53
Figura 14. Principales causas del sobrepeso y obesidad.....	54
Figura 15. Número de comidas consumidas por día.....	56
Figura 16. Bebidas consumidas con frecuencia.....	57
Figura 17. Tipos de carne más consumidos.....	58
Figura 18. Alimentos que se consumen en el bar del colegio.....	59
Figura 19. Cantidad de alimentos ingeridos en las tres comidas principales	61
Figura 20. Sitio en el que consumen alimentos	62
Figura 21. Medios de difusión sobre el tema de nutrición.....	63
Figura 22. Índices Antropométricos	64

Figura 23. Portada de la Guía Nutricional	68
Figura 24. Evidencia Fotográfica 1(Encuesta)	88
Figura 25. Evidencia Fotográfica 2 (Encuesta)	88
Figura 26. Evidencia Fotográfica 3 (Encuesta)	89
Figura 27. Evidencia Fotográfica 4 (Encuesta)	89
Figura 28. Evidencia Fotográfica 5 (Encuesta)	90
Figura 29. Evidencia Fotográfica 6 (Encuesta)	90
Figura 30. Evidencia Fotográfica 7 (Encuesta)	91
Figura 31. Evidencia Fotográfica 8 (Encuesta)	91
Figura 32. Evidencia Fotográfica 1 (Ind.Ant.).....	94
Figura 33. Evidencia Fotográfica 2 (Ind.Ant.).....	94
Figura 34. Evidencia Fotográfica 3 (Ind.Ant.).....	95
Figura 35. Evidencia Fotográfica 3 (Ind.Ant.).....	95
Figura 36. Evidencia Fotográfica 1 (Socialización.)	96
Figura 37. Evidencia Fotográfica 2 (Socialización.)	96
Figura 38. Evidencia Fotográfica 3 (Socialización)	97
Figura 39. Evidencia Fotográfica 1 (Socialización.)	97

Resumen

Los inadecuados hábitos de alimentación y el desconocimiento de las enfermedades derivadas como el sobrepeso y obesidad en los adolescentes, influye de manera directa en la generación de un estado de salud a largo plazo, bajo este contexto, el propósito de esta investigación es implementar una guía de nutrición para los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; utilizando contenidos actualizados para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad, durante el Periodo 2023.

Para alcanzar este propósito se estableció el siguiente diseño metodológico; en primer lugar se tienen los métodos fenomenológico, hermenéutico, y el práctico proyectual; en segundo lugar, se observan las técnicas de recopilación de información, conformadas por la encuesta nutricional y los índices antropométricos, las cuales fueron aplicadas a un conjunto de 138 estudiantes; los principales resultados indican que los alimentos que comúnmente consumen los encuestados son: las papas fritas (32%), papas fritas (23%), jugos azucarados (34%); así también, se ha podido detectar que únicamente el 17% consume fritas, adicionalmente, se encontró que el 64% tiene un bajo esto como producto de sus inadecuados hábitos alimenticios.

Así pues para contribuir con una herramienta de mejoramiento a esta problemática se consideró la elaboración de una guía nutricional, en la cual se encuentran establecidos los lineamientos para la generación de hábitos nutricionales acorde a la edad de este conjunto de encuestados. Finalmente, se concluye que el empleo de este tipo de herramientas puede contribuir a la creación de estrategias claves para el desarrollo y bienestar, para lo cual se recomienda, la puesta en marcha de la guía nutricional propuesta en esta investigación.

Palabras claves: Obesidad, sobrepeso, adolescentes.

Abstract

Inadequate eating habits and lack of knowledge of diseases such as overweight and obesity in adolescents directly influence the generation of a long-term state of health. For that reason, the purpose of this research is to implement a guide nutrition for students of the Upper Basic and Secondary Education of the "Unidad Educativa Ciudad de Latacunga" using updated content to reduce levels of overweight and obesity, during the Period 2023.

To achieve this purpose, the following methodological design was established: Firstly, there are the phenomenological, hermeneutical, and practical project methods; secondly, the information collection techniques are observed, consisting of the nutritional survey and anthropometric indices, which were applied to a group of 138 students; The main results indicate that the foods that the students commonly consume are: French fries (32%), French fries (23%), sugary juices (34%); Likewise, it has been possible to detect that only 17% consume fried foods, additionally, it was found that 64% have a low level of this as a result of their inadequate eating habits.

Thus, to contribute with an improvement tool to this problem, the development of a nutritional guide was considered, in which the guidelines for the generation of nutritional habits according to the age of this group of respondents are established. Finally, it is concluded that the use of this type of tools can contribute to the creation of key strategies for development and well-being, for which the implementation of the nutritional guide proposed in this research is recommended.

Keywords: Obesity, overweight, adolescents.

Problema

La obesidad es una compleja enfermedad multifactorial no transmisible, que se caracteriza por una excesiva adiposidad que puede perjudicar la salud. En tanto que el sobrepeso, se define como un peso para la estatura que se encuentra en más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana de los patrones de crecimiento infantil (Martínez, 2022, p. 264).

En el ámbito mundial, la Organización Mundial de la Salud afirma que actualmente la obesidad y el sobrepeso representan un severo problema de salud pública, a escala internacional los datos generados por la encuesta “Behavioral Risk Factors Surveillance Survey (BRFSS)” muestran que la tasa de obesidad varía considerablemente, en referencia a esto los resultados muestran que en el año 2016, las tasas de obesidad más altas se registraron en la Polinesia y la Micronesia, con un 25,4% en niñas y adolescentes; y un 22,4% en niños. Otra región donde se evidencia un grado elevado de obesidad es Malta y Grecia ubicados en el continente europeo, con un 11,3% y 16,7% respectivamente. (Organización Mundial de la Salud, 2017)

Así pues, Lozano et al. (2014) realizan un estudio con el propósito de determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes en edades de 12 a 17 años de un distrito urbano de Lima- Perú; cuyos resultados muestran que la prevalencia de sobrepeso fue de 33,7% y obesidad de 13,39% estos datos permiten evidenciar una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, con una gran incidencia en escolares de 12 y 13 años pertenecientes a unidades educativas privadas (p. 58).

Dentro del contexto nacional, los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2018), expresan que de cada 100 niños 35 tienen sobrepeso y obesidad, detectándose una prevalencia del 35,58%, y de este resultado el 20,58% pertenece a la población

con sobrepeso, y el 14,80% con obesidad; estos revelan un incremento preocupante del 5,48% en relación al año anterior (p.20).

En la provincia de Zamora Chinchipe, en el barrio San Carlos de las Minas se buscó mediante una encuesta con el propósito de determinar el sobrepeso y obesidad, los resultados obtenidos mostraron un elevado porcentaje de sobrepeso grado I con el 76,88% y sobrepeso grado II con el 23,12% se pudo conocer un alto consumo de carbohidratos con el 35,25% y el 42,5% de grasas. Se determinó que las causas de mayor incidencia del sobrepeso en la población son la falta de actividad física y el consumo excesivo de carbohidratos y grasas, los efectos más comunes encontrados fueron hipertensión arterial y diabetes, para lo cual se diseñó un plan de acción el mismo que constó de normas estratégicas y medidas preventivas encaminadas a disminuir el sobrepeso y evitar complicaciones futuras (Medina Troya, 2015, pág. 2).

Por tal motivo, se considera implementar una guía de nutrición dirigida a los estudiantes pertenecientes al subnivel de básica superior y bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga por medio de una encuesta nutricional que permitan conocer sus hábitos alimenticios y medición de índices antropométricos, para implementar una guía de nutrición, y de esta manera contribuir a la prevención y disminución del sobrepeso y obesidad del durante el periodo 2023.

Tema

Implementación de una guía de nutrición para los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga”; por medio de una Encuesta Nutricional y Medición de Índices Antropométricos, para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad durante el Periodo 2023.

Justificación

Para abordar esta sección, es imprescindible mencionar que la línea de investigación, en la que se enmarca este trabajo se encuentra basado en la línea 4: fomento de la salud, gestión y cuidados del paciente y dentro de la cual se encuentra la sublínea de investigación, vinculada con la obesidad y sedentarismo, esto con la finalidad de dar una respuesta contundente a la problemática evidenciada en la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga.

El desarrollo de la presente investigación, como proyecto de titulación de fin de carrera, tienen como finalidad la puesta en práctica mediante los estudios adquiridos, en el Instituto Tecnológico Superior Sudamericano, de igual forma, la ejecución de este trabajo permitirá tener una participación activa en la promoción y mantenimiento de la salud entre los beneficiarios, además de ser un elemento indispensable para la obtención del título de Técnicas en Enfermería.

Esta propuesta se constituye en un gran aporte a la comunidad de la salud, ya que, por medio de los conocimientos adquiridos, se dará una solución a la problemática relacionada con el sobrepeso y obesidad en los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; de igual manera, la realización de esta investigación será una contribución para la rama de la enfermería ya que se aportará con información científica la cual se convertirá en una base para futuras investigaciones.

El propósito de esta investigación elaborar una guía de nutrición para los estudiantes de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, de la provincia de Zamora Chinchipe Cantón Centinela del Cóndor parroquia Panguintza, considerando que este es un tema relevante y de gran importancia para la sociedad ya que se ha podido evidenciar un desconocimiento de los buenos hábitos alimenticios, situación que puede ser atribuida por falta de recurso económicos.

Se considera necesario el cambio dentro de las costumbres y comportamientos inadecuados a través de las actividades que les ayuden a tomar decisiones sobre su propio cuidado y beneficios para la salud, enmarcado dentro del paradigma sociocultural de la promoción de una cultura de hábitos que ayude a reducir los índices de obesidad y sobrepeso en el niño y adolescente, por esta razón deben recibir educación nutricional.

Así también, se considera que la realización de esta investigación contribuirá al fomento de la prevención de enfermedades y la disminución del riesgo, ya que los resultados de este análisis serán difundidos en la comunidad de la Parroquia Panguintza, dado que es una problemática mundial preocupante por los altos índices de obesidad en especial en la edad adolescente, haciendo conciencia a los estudiantes a llevar una mejor calidad de vida.

Objetivos

Objetivo general

Implementar una guía de nutrición para los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; utilizando contenidos actualizados para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad, durante el Periodo 2023.

Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de sobrepeso y obesidad en los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, por medio de una Encuesta Nutricional y medición de Índices Antropométricos, para así obtener la información de carácter cuantitativo y para establecer un diagnóstico nutricional.
- Realizar el proceso de recolección bibliográfica, por medio de la revisión de contenidos teóricos, es decir, libros, artículos académicos y diversos recursos; para afianzar la teoría que fundamenta este trabajo de investigación.
- Elaborar una guía nutricional utilizando información actualizada con el propósito de reducir los niveles de sobrepeso y obesidad en los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga.
- Presentar la guía a través de una socialización para mejorar el desarrollo de los conocimientos sobre alimentos saludables y buenos hábitos de alimentación de los estudiantes, docentes y padres de familia.

Marco teórico

Marco Institucional

Reseña Histórica de la Unidad educativa Ciudad de Latacunga

Figura 1.

Logo de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga



Nota. La Figura representa al Escudo que identifica a la institución educativa objeto de estudio. Tomado del repositorio de la Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga” por Albán L., 2023.

Durante el periodo comprendido entre el año 1964 – 1965, mediante la gestión realizada por los padres de familia ante la Dirección de Estudios, se creó la escuela, comenzando a funcionar en la casa del Sr. Salomón Herrera, con la presencia del Prof. Víctor Antonio Eras. Al pasar el tiempo y con el crecimiento de la comunidad, era necesario tener un lugar propio para tal propósito, para ello deciden solicitar la construcción donde acuden los señores Rafael Castillo, José Vega y Salomón Herrera y con la ayuda del Ilustre Concejo Municipal construyeron el nuevo local escolar en las tierras del nativo y propietario shuar Pedro Padua.

La misma que se encuentra ubicada de la siguiente manera:

Por el Norte limita con Panguintza Alto.

Por el Sur con el río Zamora y la Hueca.

Por el Este con la parroquia Zumbi.

Por el Oeste con la quebrada de Soapaca.

Al comenzar el año lectivo 1965 – 1966, llega a trabajar como profesor el Sr. Washington Armas, quien recibe el nuevo plantel, para la inauguración del mismo, donde son invitados comunidad, Dirección de Estudios, Concejo Provincial y más personas, en este acto inaugural sugieren el nombre para el nuevo plantel quedándose con el de “Ciudad de Latacunga”, en honor al primer profesor que era de la ciudad de Latacunga. A fines del año lectivo 1966 – 1967, se crea la Dirección del plantel por tener un gran número de estudiantes con la presencia del profesor Víctor Tamaño en calidad de director. En éste mismo periodo se formó un centro de alfabetización para adultos y por otra parte se organizó el comedor escolar, para atender a aquellos niños y niñas (Albán L., 2023).

El 02 de septiembre del 2008, se crea el octavo grado de básica con 18 estudiantes, por disposición de la Dirección de Educación, y es así que para el año 2009 ya se contó con el noveno grado y en el año 2010 ya se obtuvo estudiantes desde el nivel inicial uno hasta el décimo grado, el 24 de octubre de 2018 autoriza la Coordinación Zonal de Educación zona siete la creación, constitución y funcionamiento de Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga” por estar funcionando con más de dos niveles, con sostenimiento fiscal, en jornada matutina, modalidad presencial, jurisdicción hispana, régimen Sierra, con oferta educativa ordinaria, sostenimiento fiscal, a partir del año lectivo 2018-2019 se creó el primer curso de bachillerato en Ciencias, el mismo que contaba con cinco estudiantes, seguidamente en el año lectivo 2019-2020 continúa el segundo curso de bachillerato con cuatro estudiantes y el año lectivo 2020-2021 ya se encuentran los mismos estudiantes en tercer curso de bachillerato los mismos que fueron

entregados a la sociedad como la primera promoción de bachilleres de la República del Ecuador. (Albán L., 2023)

En la actualidad la presente Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga” cuenta con 320 estudiantes desde el nivel inicial uno hasta el Tercer Curso de Bachillerato en Ciencias, con 19 docentes profesionales totalmente capacitados y preparados, los mismos que están distribuidos en los diferentes grados y cursos, bajo la dirección de la Mgs. Gloria Marlene Albán, en calidad de Rectora (Albán L., 2023)

Misión

La Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga” se identifica por ser una institución con liderazgo educativo, tiene la responsabilidad y sagrada misión de velar por el bienestar de todos los miembros educativos, como también la de formar jóvenes y señoritas bachilleres justos, innovadores y solidarios, capaces de desarrollar su pensamiento crítico y creativo, fortalecer su espíritu de trabajo y conocimiento para que aporten y construyan una sociedad más digna y próspera hacia el desarrollo de su comunidad y el país en general. (Albán L., 2023)

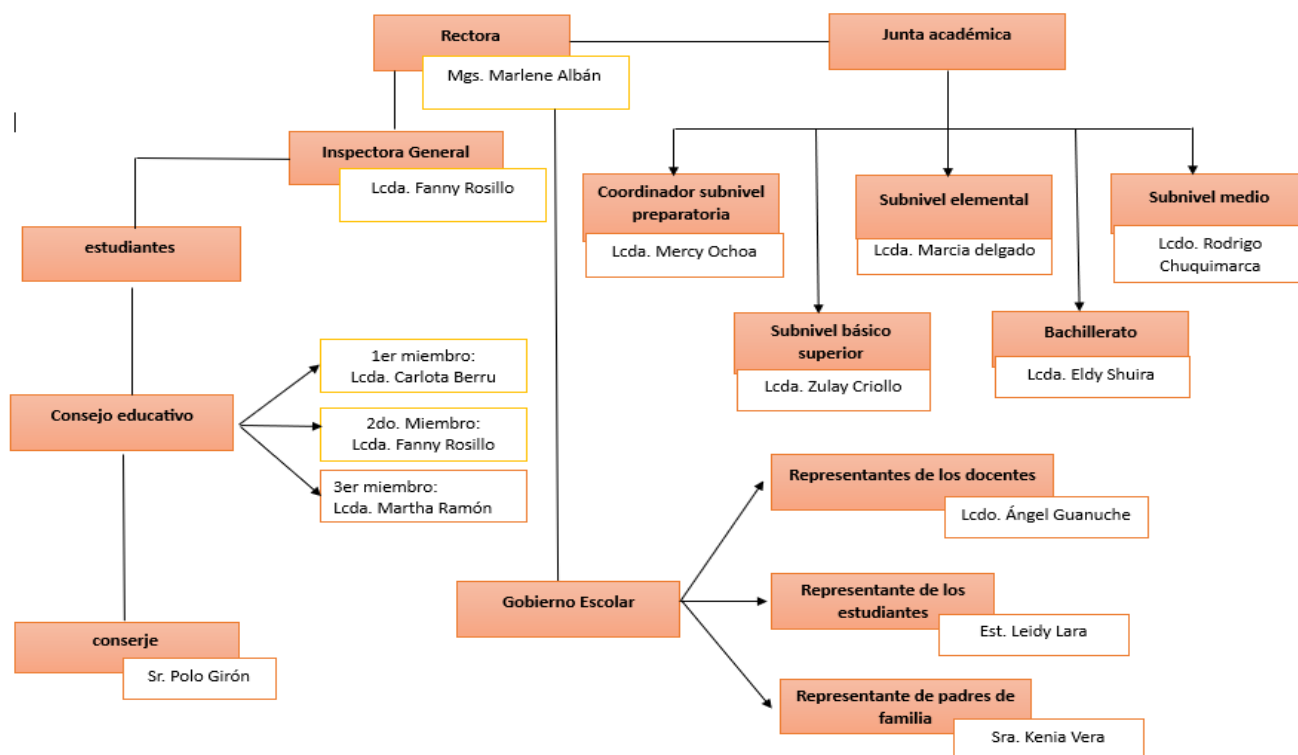
Visión

Formar y entregar a la sociedad jóvenes y señoritas bachilleres emprendedores, críticos, creativos, reflexivos, formados con valores éticos y morales, con conocimientos, destrezas y competencias acordes a los requerimientos de la demanda social y laboral que les permitan colaborar y aportar en el desarrollo de su comunidad, contribuyendo de manera positiva en todas las actividades que conlleven a alcanzar los principios del Buen Vivir. (Albán L., 2023)

Organigrama

Figura 2.

Estructura institucional



Nota. La figura representa a la organización estructural de la institución educativa, que participó en esta investigación. Tomado de la *Unidad Educativa Ciudad de Latacunga*, por Albán L., 2023.

Marco Conceptual

Sobrepeso

Esta es una patología en la que se evidencia un incremento excesivo de la grasa corporal, que es nocivo para la salud. De igual manera, dentro de ese se observan tres etapas críticas para el desarrollo del sobrepeso y obesidad: el primero, es la etapa prenatal; el segundo: es en la etapa de la infancia, la misma que se encuentra en edades comprendidas entre 5 a 7 años, periodo en el cual se genera el denominado “rebote

adiposo”, que es el aumento importante del tejido corporal; y la última etapa, es en la adolescencia, sobre todo en las mujeres, convirtiéndose en una puerta de entrada a la obesidad (Cajamarca Gualán, 2019).

Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un incremento de la masa corporal, la terminología crónica se aplica debido a que integra parte de un grupo de enfermedades que no se puede curar con una gran cantidad de medicina. De igual modo, se concibe que la obesidad, es una acumulación excesiva de grasa corporal, por encima de las necesidades fisiológicas y capacidad de adaptación, que puede conducir a efectos adversos para la salud, como una discapacidad. La obesidad se considera un estado en el que el tejido adiposo representa más del 20% del peso corporal total en hombres y el 25% en mujeres (Simón et al., 2021)

Factores que inciden en el desarrollo de sobrepeso

Factores Biológicos

Edad y Sexo. Cartuche (2012) citado en el trabajo de Aguirre y Velastegui (2021) estipulan que las niñas desde su nacimiento, tienen un mayor nivel de grasa que los niños, y en la etapa de la pubertad la parte adiposa del peso corporal pasa de 18% al 25% en la mujer y del 12% al 18% en los varones, razón por la cual durante esta etapa hace a las mujeres más predispuestas al sobrepeso. A medida que la persona va madurando, la masa muscular esta disminuye, sobre todo si se realiza menos ejercicio; en esta etapa la pérdida de masa muscular puede reducir la velocidad en la que el cuerpo quema calorías, es por ello que, si el individuo no disminuye el consumo de calorías a medida que va creciendo, puede aumentar de peso.

En este periodo de la vida, también se puede evidenciar un conjunto de cambios psicológicos trascendentales que pueden incidir en las actitudes hacia la comida; los

adolescentes frecuentemente sienten rechazo por su imagen corporal y presentan algún nivel de crisis en sus emociones, haciendo que en este grupo sean más propensos a la generación de trastornos de conducta alimentaria: sobrepeso y obesidad, la bulimia y al anorexia (Cartuche González, 2012) citado en el trabajo de Aguirre y Velastegui (2021).

Antecedentes Familiares. Los individuos incrementan su peso cuando consumen una mayor cantidad de calorías, de las que queman. Este exceso de calorías se almacena como grasa. El sobrepeso tiene diversos factores hereditarios, pero, de sobre manera, dependen de los hábitos familiares. La concentración de caso a nivel familiar ha sugerido una etiología genética, razón por la cual, los aspectos genéticos que predisponen para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad han sido analizados y su influencia ha sido debidamente establecida, se conoce que cuando los dos padres son obesos las probabilidades que su descendencia sea obesa es de alrededor del 80%, así pues, si un solo progenitor es obeso ese nivel desciende a un 50% y si ninguno de los padres es obeso ese porcentaje no llega ni al 15% (Cartuche González, 2012) citado en el trabajo de Aguirre y Velastegui (2021).

Factores Sociales

Hábitos de alimentación. Uno de los aspectos elementales que determinan la conducta alimentaria es el aprendizaje que se da en el núcleo familiar y social, ya que familias con una tradición de ser grandes comedores pueden enseñar a sus miembros patrones inadecuados de consumo. Una gran disponibilidad de alimentos se convierte en otro aspecto que conlleva a un consumo mayor. Los patrones alimentarios varían: los adolescentes son más propensos a comer una gran cantidad de alimentos, también están influenciados por sus conocidos (Cartuche González, 2012) citado en el trabajo de Aguirre y Velastegui (2021).

Actividad Física. Es uno de los aspectos fundamentales que inciden en el incremento del peso, es la vida sedentaria, actualmente se observa que los niños y adolescentes son menos activos que en el pasado, y que ocupan la mayor parte de su tiempo frente al televisor, juegos de video, computadora o celular. De igual manera, la residencia en grandes ciudades se transforma en un factor de riesgo para el desarrollo del sobrepeso y obesidad, ya que se conoce que, bajo este contexto, el esfuerzo físico del trabajo es menor, esto debido a la existencia de medios de transporte, el empleo de ascensores y escaleras mecánicas situación que disminuye el gasto energético de la traslación del sujeto, las formas de recreación y distracción altamente sedentarista. (Parms, 2020)

Hábitos alimentarios en la adolescencia

Ayala y Parada (2012), analizado en la investigación de Belitama (2020) expresan que el hábito alimentario se define como, la conducta que las personas emiten por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o, a veces, saciar el estado de hambre, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas (pág. 13).

En el ámbito escolar, los hábitos alimenticios entran en el marco para la adquisición de nuevas conductas, conocimientos y habilidades desde el punto de vista global, esto debido a que desde el inicio de la edad escolar la niña o niño, pasa gran parte de su vida en las unidades educativas, en compañías de los docentes, amigos y compañeros. Durante esta etapa la interacción social con los medios de comunicación y líderes sociales de su ambiente ejercen un papel primordial y el medio escolar adquiere una gran relevancia por su influencia en la conformación de hábitos alimenticios (Paccor, 2012) citado en la investigación de (Parms, 2020).

Razón por la cual, debido a los distintos cambios que se generan en la etapa del desarrollo, hacen que los niños y adolescentes, se conviertan en un grupo de riesgo importante, para el desarrollo de deficiencias de nutrientes, sobre todo de calcio, vitamina A, hierro, ácido ascórbico. La estatura y el peso de las personas dependen de muchos aspectos, uno de los más importantes es la alimentación, así pues en la adolescencia se genera uno de los “estirones” más importantes, el cual es de 20 a 22 cm, cifra que supone el 25% de su estatura total, de igual manera, se adquiere el 50% de la masa esquelética y el 50% del peso definitivo, motivo por el cual esta etapa se convierte en gran interés nutricional (Tovo, 2012) citado en la investigación de (Parms, 2020).

Nutrientes Básicos para una correcta alimentación

Proteínas: contiene todas las sustancias elementales para el crecimiento y reparación de células, este nutriente interviene en la generación anticuerpos que rechazan infecciones y enfermedades, estos se encuentran en la carne sin grasa, pollo, pescado, huevos, productos lácteos y frijoles (Salas, Bonada, Casañas, Burgos,2019 p.14).

Carbohidratos: son fuentes de energía importante para muchos tejidos para su utilización, metabólica y existen un requerimiento a otros nutrientes se transforma en glucosa en el hígado como la fructuosa, su ausencia provoca graves trastornos metabólicos como el aumento de lipólisis, la oxidación de ácidos grasos, pérdida de sodio y la deshidratación estos procesos son evitables con un aporte adecuado de glucosa. (Salas, Bonada, Casañas, Burgos,2019 p.14)

Vitaminas: Son alimentos que están disponibles en forma de macronutrientes y se digieren y se absorben a través de la mucosa principalmente en el intestino delgado, además de los correspondientes mecanismos pasivos y de transporte diversos factores

afectan a la biodisponibilidad de las vitaminas y los minerales como la presencia o ausencia de otros nutrientes. (Raymond, Morrow,2021p.13)

Minerales: son fundamentales para la salud por ello hay que incluir todos los tipos de minerales para así tener huesos y dientes fuertes, de igual manera, generan nutrientes para la producción de sangre y regeneración de tejidos, así pues, a los minerales se los puede encontrar en productos lácteos, vegetales de hoja verde, carne sin grasa, pollo y frutos seco. (Parms, 2020)

Grasas: Son necesarios para la realización de importantes funciones en el organismo, su importancia primordial radica en el aporte dietético de ácidos grasos esenciales, se ingiere en pocas cantidades como un porcentaje de energía. Se sugiere reducir el consumo de estos alimentos porque contienen compuestos nocivos. (Salas, Bonada, Casañas, Burgos,2019, p.14)

Agua: Es el componente básico más importante del cuerpo, ya que contiene la mayor proporción de agua que tendrá a lo largo de toda su vida y que asciende entre el 75 y el 85% del peso total esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad, las células activas metabólicamente del músculo tienen la máxima concentración de agua. (Raymond, Morrond,2021p.28)

Frecuencia alimentaria

Es bastante habitual que los niños, niñas y adolescentes experimenten algunos cambios en el modelo dietético, ya que lo habitual es el consumo de 4 a 5 comidas durante el día, y que la mayor parte de los alimentos sean consumidos durante las primeras horas del día, es decir, a la hora del desayuno y en la media mañana, así como aligerar la hora de la cena, de esta manera es mucho más sencillo controlar y mantener un peso adecuado (Parms, 2020).

En el caso de la etapa escolar este grupo etario, la frecuencia de alimentación debería ser de 5 comidas, y esto a su vez contribuirá con un gran aporte energético óptimo y evitar posibles repercusiones en la salud, entre los horarios de alimentación se tiene: el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y la cena (Parms, 2020).

Sedentarismo en niños y adolescentes

García (2019) indica que el sedentarismo hace referencia a la carencia de la actividad física, en otras palabras, es la cuando la persona efectúa una cantidad mínima de movimiento diario, de por lo menos entre 25 a 30 minutos, y se produce un gasto energético $\geq 10\%$ del que ocurre habitualmente, al realizar las actividades cotidianas, entre las causas que contribuyen al sedentarismo en niños y adolescentes están:

- Muchas horas a la semana frente al televisor, en este sentido se calcula que 2 a 3 horas al día y el fin de semana de 4 a 5 horas al día.
- Falta de actividad física, ya sea caminar o andar en bicicleta o realizar algún otro deporte aeróbico.
- Excesivas horas de sueño, se dice que el promedio necesario es de 7 horas, en el caso de los estudiantes se recomienda 8 horas, no obstante, quien duerme mucho vive poco.
- La falta de interés o gusto por parte de los niños y adolescentes, hace que estos opten por otras actividades ajenas al ejercicio y deporte.
- El uso de la tecnología es la que con sus diversas manifestaciones ha limitado en gran manera, el movimiento corporal de las personas.

Diseño metodológico

Métodos

Método fenomenológico

“Su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (Amaya et al. 2020, pág. 5). Es decir, este método ayudó a indagar y comprender, las percepciones de los encuestados sobre el tema central de investigación, en este caso sobre la obesidad y sobrepeso.

Este método sirvió para dar cumplimiento con el objetivo uno: Identificar los niveles de sobrepeso y obesidad en los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, por medio de una Encuesta Nutricional y medición de Índices Antropométricos, para así obtener la información de carácter cuantitativo; ya que por medio del cual se pudo realizar un diagnóstico inicial de cómo se encuentran los estudiantes en los temas de obesidad y sobrepeso, así como las percepciones de los mismos. posterior a ello, se realizó la organización de la información recopilada a través de medios estadísticos como tablas y gráficas las cuales permitieron analizar de mejor manera los datos.

Método hermenéutico

El método hermenéutico es “el método básico de toda ciencia es la observación de los datos o hechos y la interpretación” (Martínez Miguélez, 2002, pág. 1). En referencia a esto se puede decir que este método da paso a la ejecución de una visualización preliminar y su posterior estudio de un caso en particular, en este caso se procedió a observar el comportamiento de los hábitos alimenticios de los niños y adolescentes de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga

Este método se usó para el análisis e interpretación de la información que proviene del proceso de recopilación bibliográfica, es decir, del objetivo dos: Realizar el proceso de recolección bibliográfica, por medio de la revisión de contenidos teóricos, es decir, libros, artículos académicos y diversos recursos; para afianzar la teoría que fundamenta este trabajo de investigación.

Método Práctico proyectual

Carbajal (2012) explica que este método contribuye a la generación de un producto final, el cual surge de la aplicación de las herramientas de recolección y del análisis de las mismas (p. 8). En otras palabras, el empleo de este método sirvió para dar una solución a la problemática detectada, es decir, por medio de un diagnóstico previo se procedió a la creación de estrategias encaminadas a mejorar la situación de la población analizada.

En el caso de esta investigación, se utilizó este método para dar cumplimiento al objetivo tres: Efectuar una guía nutricional, basado en los datos de la encuesta esto con el propósito de reducir los niveles de sobrepeso y obesidad en los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga.

Técnicas de recopilación de información

Encuesta

“Es una estrategia (oral o escrita) cuyo propósito es obtener información acerca de un grupo o muestra de individuos o la relación con la opinión de éstos sobre un tema específico” (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018, pág. 180). Para efectos de esta investigación, se utilizó una encuesta nutricional, la cual permitió la obtención de información relacionada con los hábitos alimentación, además del nivel de

conocimiento que tienen los participantes sobre alimentos saludables y de otros aspectos relacionados con la alimentación.

Índices Antropométricos

La recopilación de los índices antropométricos, se realizó de la siguiente manera: en primer lugar, se dio a conocer la actividad y el procedimiento a realizar siguiendo el orden programado para la misma con los respectivos permisos de la Rectora del plantel ubicado en Zamora “Ciudad de la Latacunga; en segundo lugar, se procedió a tomar a cada estudiante los índices antropométricos, los cuales son peso y talla, iniciando en orden de grados, es decir, desde el 8vo año de Educación Básica hasta el 3er de bachillerato pudiendo obtener datos de cada uno en su respectivo orden de lista. Se realizó el procedimiento utilizando cinta métrica y una balanza.

Una vez obtenido los datos se procedió a calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) aplicando la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Dando así un resultado en porcentajes de 1 % bajo peso, peso normal 33 % Sobrepeso 64% Obesidad grado 1: 1% Obesidad Grado 2: 0% Obesidad Grado 3: 0%

Figura 3.

Índice de Masa Corporal

IMC Peso Kg / (Talla m) ²	Clasificación de la OMS	Descripción popular
<18,5	Bajo peso	Delgado
18,5 – 24,9	Adecuado	Aceptable
25,0 – 29,9	Sobrepeso	Sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidad grado 1	Obesidad
35,0 – 39,9	Obesidad grado 2	Obesidad
>40	Obesidad grado 2	Obesidad

Nota. La figura representa a la clasificación del IMC según la OMS. Tomado de la página web *Guía Alimentaria Saludable*, 2023.

Determinación de la Población y la Muestra

Población (universo) “Es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018, pág. 189). Para el desarrollo de esta investigación se consideró una población conformada por 138 estudiantes que van desde el Subnivel de Básica Superior hasta el Bachillerato, que se encuentran matriculados en la Institución Educativa “Ciudad de Latacunga” para el periodo 2022 - 2023 cuyo detalle se muestra a continuación:

Tabla 1.

Determinación de la Población

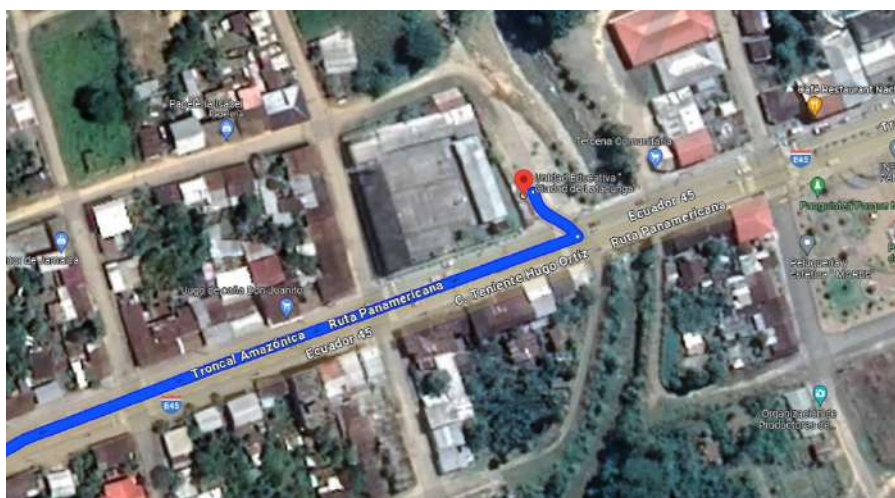
Determinación de la Población	
Unidad Educativa Ciudad De Latacunga - 19H00394	
Lista de 8° grado "A"	11
Lista de 8° grado B	14
Lista de 9vo grado	28
Lista de 10° grado	20
Lista de 1° BGU	29
Lista de 2° de BGU	19
Lista de 3° de BGU	17
Total	138

Nota. En la tabla se observa la distribución de la población estudiantil de la Unidad Educativa “Ciudad de la Latacunga”. Adaptado de Albán L., 2023.

En la presente sección se muestra la localización de Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga”; la cual está ubicada en:

- Dirección de ubicación: Barrio Panguitza
- Tipo de educación: Educación Regular
- Provincia: Zamora Chinchipe
- Cantón: Centinela Del Cóndor
- Parroquia: Zumbi (Ubica Ecuador, 2023).

Figura 4 Ubicación de la Unidad Educativa "Ciudad de la Latacunga"



Nota. La figura hace referencia a la ubicación de la Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga”. Tomado de Google Maps, 2023.

Muestra. Para la ejecución de esta investigación se consideró el empleo de un muestreo no probabilístico, es decir, de 138, que pertenecen a la sección Básica Superior hasta el Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga.

Análisis de Resultados

En la siguiente sección se abordarán los resultados de la aplicación de la encuesta a los alumnos del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, estos datos se encuentran organizados de la siguiente manera: en primer lugar, se observa, los datos informativos de la población objeto de estudio; y en segundo lugar se visualiza la información correspondiente a los aspectos nutricionales de los estudiantes:

Sección 1: Datos informativos

Tabla 2.

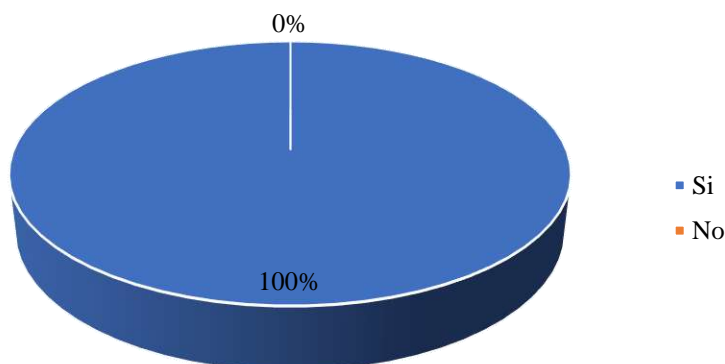
Aceptación de participación en la investigación

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	138	100%
No	0	0%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la primera pregunta de la sección uno. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 5.

Aceptación de participación en la investigación



Nota. La figura representa los resultados de la primera pregunta de la sección uno. Tomado de la Encuesta Nutricional Cango y Rodríguez, 2023.

Análisis cuantitativo

En lo correspondiente a esta interrogante, los datos muestran que el 100% es decir, los 138 encuestados aceptan ser parte de este trabajo de investigación.

Análisis cualitativo

Los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, expresa estar totalmente de acuerdo, en brindar la

información necesaria para la realización de este trabajo, ya que los resultados de este contribuirán a la solución de la problemática relacionada con la obesidad y el sobrepeso.

Tabla 3.

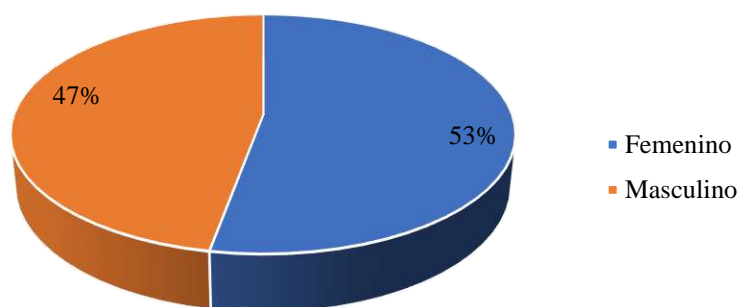
Sexo de la población encuestada

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	73	53%
Masculino	65	47%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la segunda pregunta de la sección uno. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 6.

Sexo de la población encuestada



Nota. La figura representa los resultados de la segunda pregunta de la sección uno. Tomado de la Encuesta Nutricional Cango y Rodríguez, 2023.

Análisis cuantitativo

De la población estudiantil encuestada, el 47% pertenecen al género masculino, y el 53% son del género femenino.

Análisis cualitativo

Esta información permite deducir que la población estudiantil de la Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga”, se encuentra conformada en su mayoría por el género femenino.

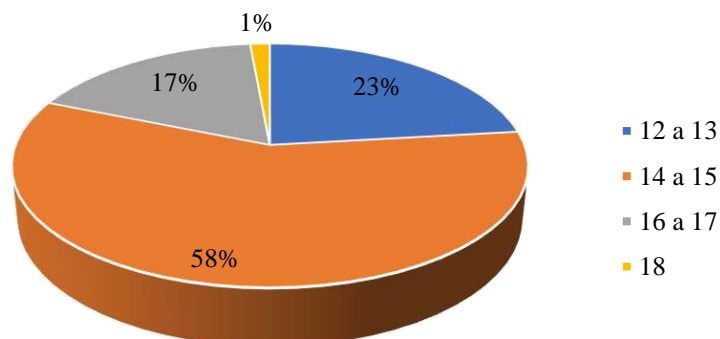
Tabla 4 Grupos de edad de los encuestados

Variable	Frecuencia	Porcentaje
12 a 13	32	23%
14 a 15	80	58%
16 a 17	24	17%
18+	2	1%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la tercera pregunta de la sección uno. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 7.

Grupos de edad de los encuestados



Nota. La figura representa los resultados de la tercera pregunta de la sección uno. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Análisis cuantitativo

En lo concerniente a los rangos de edad, se puede apreciar que el 58% de los estudiantes encuestados, se encuentran en edades comprendidas entre los 14 y 15 años;

el 23% señalaron la opción 12 a 13 años; el 17% marcó la alternativa de 16 a 17 años; y por último se encuentra el 1% manifestó tener una edad de más de 18 años.

Análisis cualitativo

Los datos provenientes de la encuesta, permitieron evidenciar que más de la mitad de los estudiantes, tiene un rango de edad de 14 a 15 años; es decir, se encuentran en plena adolescencia, de igual manera, también se observa a otro conjunto de estudiantes que tienen una edad ubicada en los rangos de 12 a 13 años.

Tabla 5.

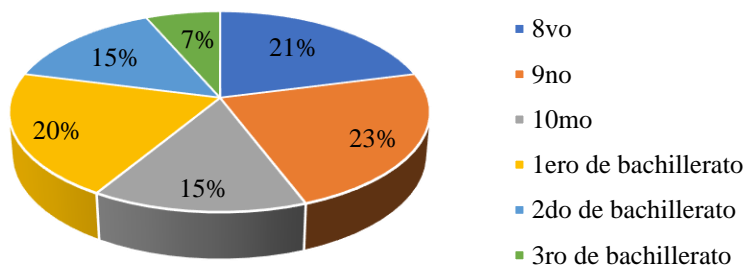
Año escolar al que pertenecen los encuestados

Variable	Frecuencia	Porcentaje
8vo	29	21%
9no	32	23%
10mo	20	14%
1ero de bachillerato	28	20%
2do de bachillerato	20	14%
3ro de bachillerato	9	7%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la cuarta pregunta de la sección uno. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 8.

Año escolar al que pertenecen los encuestados



Nota. La figura representa los resultados de la cuarta pregunta de la sección uno. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Análisis cuantitativo

Ahora bien, en lo relacionado con el año escolar en el que se encuentran los alumnos, la información recopilada muestra que el 23% está cursando el 9 año de EGB; el 21% en 8avo año de EGB; el 20% en primero de bachillerato; con porcentaje igual, es decir, del 15% se encuentra cursando el décimo año de EGB y el 2 do año de bachillerato; y el 7% está cursando el tercero de bachillerato.

Análisis cualitativo

Esta información permite evidenciar que la mayor cantidad de encuestados, se encuentran cursando el 9 año de EGB; y es el conjunto de estudiantes de donde proviene la mayor cantidad de información analizada en este trabajo.

Sección 2: Datos vinculados con el comportamiento o hábitos alimenticios de los encuestados.

1. Incluye en su alimentación frutas, verduras, legumbres, ensaladas

Tabla 6.

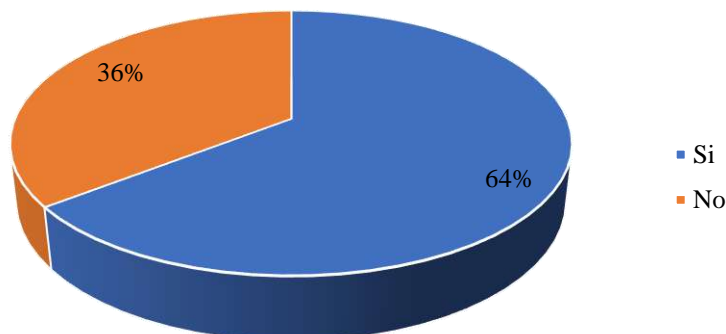
Participación de grupos de alimentos en la alimentación diaria

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	89	65%
No	49	35%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la primera pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 9.

Participación de grupos de alimentos en la alimentación diaria



Nota. La figura representa los resultados de la primera pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Análisis cuantitativo

Los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los estudiantes de la Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga”, permitieron detectar que el 64% marcaron la alternativa sí, es decir, que si consideran la participación de grupos de alimentos como: frutas, verduras, legumbres, ensaladas dentro de sus hábitos diarios; mientras que el 36% restante señalaron la opción no.

Análisis cualitativo

En cuanto a la información obtenida de la presente encuesta, se ha podido observar que más de la mitad de los estudiantes incluyen en su alimentación frutas, verduras y legumbres; esto debido a que los encuestados consideran que el consumo de estos alimentos contribuye de manera favorable al crecimiento y desarrollo.

2. ¿Realizas actividad física al menos 30 minutos al día?

Tabla 7.

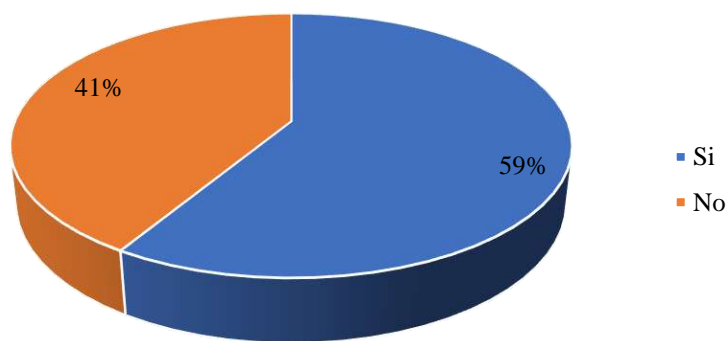
Realización de actividad física

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	81	59%
No	57	41%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la segunda pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 10.

Realización de actividad física



Nota. La figura representa los resultados de la segunda pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Análisis cuantitativo

Los datos recopilados indican que el 59% de los estudiantes encuestados, expresan que, si realizan actividad física al menos 30 minutos al día, mientras que el 41% manifestó que no.

Análisis cualitativo

En referencia a esta interrogante, la información obtenida muestra que más de la mitad de los encuestados realizan al menos media hora de actividad física, esto debido a

que algunos de ellos para trasladarse al centro educativo, lo hacen caminando, así pues, otros comentan que por las tardes realizan actividades deportivas como fútbol o básquet.

3. ¿Conoces las consecuencias sobre el consumo excesivo de carbohidratos (arroz, fideo, papa, grasas saturadas) y alimentos altos en azúcar?

Tabla 8.

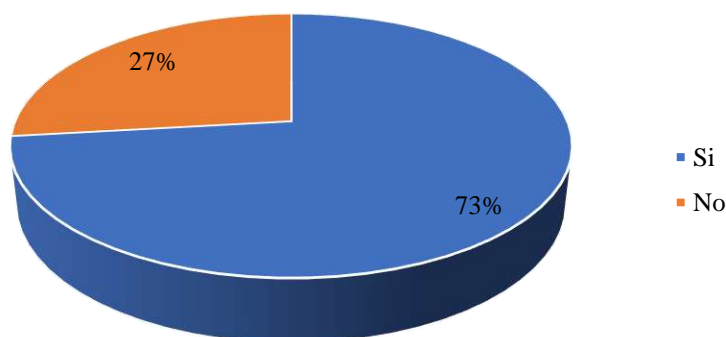
Consumo excesivo de carbohidratos y alimentos altos en azúcar

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	101	73%
No	37	27%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la tercera pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 11.

Consumo excesivo de carbohidratos y alimentos altos en azúcar



Nota. La figura representa los resultados de la segunda pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

Seguidamente se observan los datos referentes que permitieron conocer si los estudiantes conocen de las consecuencias sobre el consumo excesivo de carbohidratos

(arroz, fideo, papa, grasas saturadas) y alimentos altos en azúcar, donde el 73% indica que sí; mientras que el 27% señaló que no.

Análisis cualitativo

En referencia a esta interrogante, se pudo evidenciar que la mayoría de los encuestados, expresan que si conocen de las consecuencias del continuo consumo de carbohidratos y alimentos con altos niveles de azúcar; ya que algunos de ellos comentan que, dentro de su núcleo familiar, uno o varios miembros tienen enfermedades derivadas de una mala alimentación como: obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares e hígado graso.

4. ¿Crees que te encuentras en tu peso ideal?

Tabla 9.

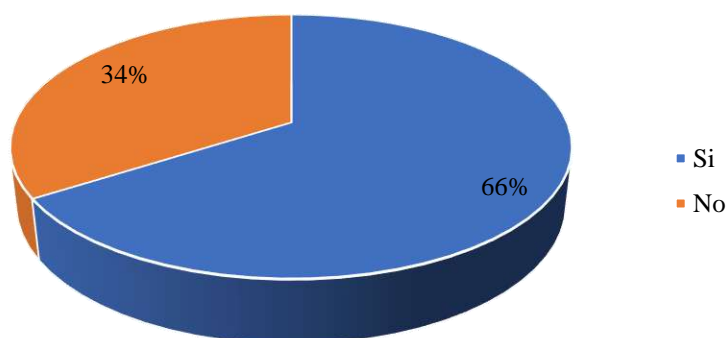
Peso Corporal ideal

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	91	66%
No	47	34%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la cuarta pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 12.

Peso Corporal ideal



Nota. La figura representa los resultados de la cuarta pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

Los resultados de esta interrogante permitieron detectar que 66% de los estudiantes que participaron en esta investigación, consideran que, si se encuentran en su peso ideal, por otro lado, el 34% manifiesta una respuesta desfavorable a esta pregunta.

Análisis cualitativo

La población encuestada, considera que, si se encuentra dentro de su peso ideal, esto debido a que gran parte de ellos si realizan actividades físicas al menos media hora, situación que les ayuda a mantener a mantenerse sanos.

5. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

Tabla 10.

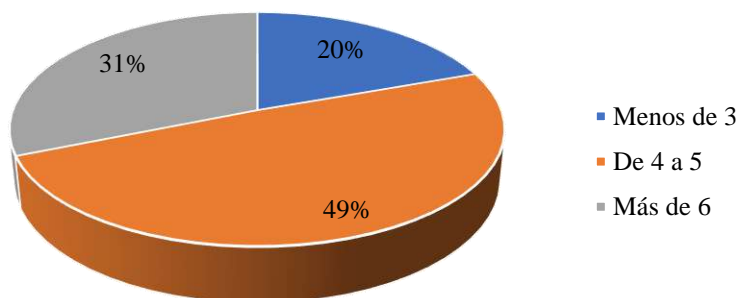
Número de vasos de agua que se beben al día

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 3	27	20%
De 4 a 5	68	49%
Más de 6	43	31%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la quinta pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 13.

Número de vasos de agua que se beben al día



Nota. La figura representa los resultados de la quinta pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

En lo correspondiente a conocer cuál es la cantidad de vasos de agua que consumen durante el día, el 49% señala que de 4 a 5 vasos; el 31% más de 6 vasos de agua; y el 20% manifiesta que ingiere menos de tres vasos al día.

Análisis cualitativo

El consumo de agua, es vital en los seres humanos, sobre todo en la etapa de crecimiento, donde el cuerpo necesita del consumo de una mayor cantidad de agua, ya que los altos niveles de hidratación contribuyen a una reducción del apareamiento de enfermedades como la obesidad y sobrepeso, situación que el 49% de los estudiantes encuestados tienen muy en cuenta, ya que esta porción de la población indica que consume de 4 a 5 vasos en el día.

6. ¿Cuál cree usted que es la causa principal del sobrepeso y obesidad?

Tabla 11.

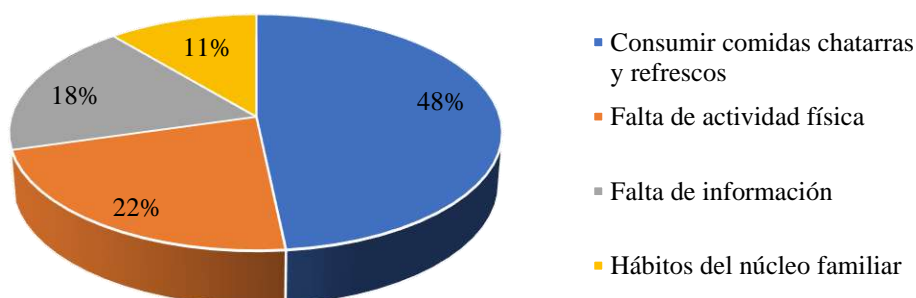
Principales causas del sobrepeso y obesidad

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Consumir comidas chatarras y refrescos	87	48%
Falta de actividad física	40	22%
Falta de información	33	18%
Hábitos del núcleo familiar	20	11%
Total	180	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la sexta pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 14.

Principales causas del sobrepeso y obesidad



Nota. La figura representa los resultados de la sexta pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

Entre las causas principales del sobrepeso y obesidad, el 48% de los encuestados consideran que el consumo de comida chatarra y refrescos influye en la generación de estas enfermedades; de igual manera, el 22% expresa que uno de los factores que inciden en el apareamiento de este tipo de padecimientos es la falta de actividad física,

el 18% manifiesta que la falta de información sobre la prevención y tratamiento influye en estas enfermedades y el 11% indica que los hábitos del núcleo familiar también contribuyen este padecimiento.

Análisis cualitativo

En este caso gran parte de la población encuestada, señala que el alto y frecuente consumo, de comida chatarra y refrescos es la principal causa para el apareamiento de enfermedades como el sobrepeso y obesidad, a decir de esto, los estudiantes comentan esta clase de alimentos los consumen en la hora del recreo y al terminar las clases, los cuales son adquiridos en el bar escolar y en lugares externos a la institución como tiendas y personas que venden comida de manera informal.

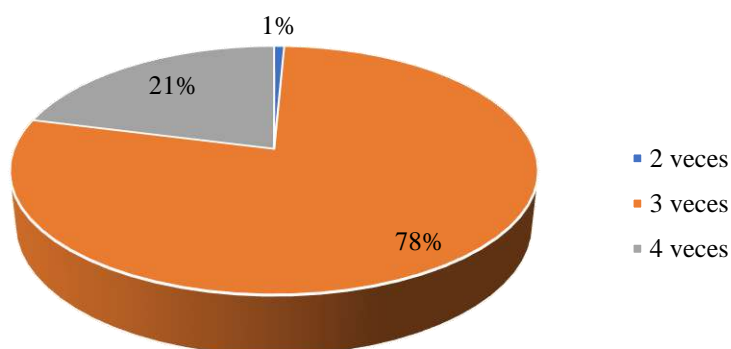
7. ¿Cuántas comidas consume al día?

Tabla 12.

Número de comidas consumidas por día

Variable	Frecuencia	Porcentaje
2 veces	1	1%
3 veces	108	78%
4 veces	29	21%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la séptima pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 15.*Número de comidas consumidas por día*

Nota. La figura representa los resultados de la séptima pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

En lo correspondiente al número de comidas que ingieren los estudiantes, el 78% expresa que se alimenta tres veces en el día; el 21% 4 veces en el día, y el 1% manifestó que dos veces en el día.

Análisis cualitativo

Más de la mitad de los estudiantes que participaron en esta investigación expresan que consumen alimentos tres veces al día, es decir, desayuno, almuerzo y cena.

8. ¿Qué bebidas consumes frecuentemente?

Tabla 13.*Bebidas consumidas con frecuencia*

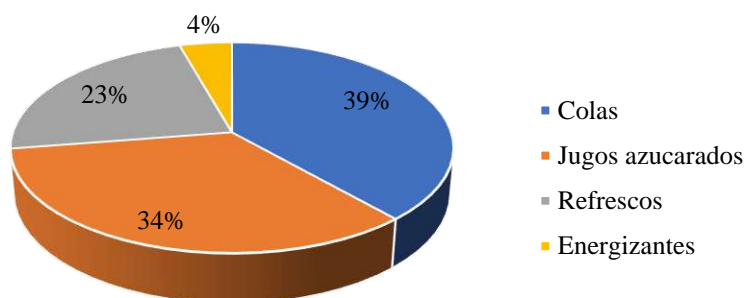
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Colas	70	38%
Jugos azucarados	62	34%
Refrescos	42	23%
Energizantes	8	4%

Total	182	100%
--------------	-----	------

Nota. La tabla muestra los resultados de la octava pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 16.

Bebidas consumidas con frecuencia



Nota. La figura representa los resultados de la octava pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

En lo relacionado con el tipo de bebida que los estudiantes consumen, el 38% ingiere colas, el 34% prefiere los jugos azucarados, 23% refrescos y el 4% bebidas energizantes.

Análisis cualitativo

Los estudiantes expresan que consumen de manera frecuente, dos tipos de bebidas: colas y jugos azucarados, este nivel alto de consumo se debe fundamentalmente a factores relacionados con el sabor y las costumbres, así también, indican que prefieren estas bebidas por el fácil acceso y el precio.

9. ¿Qué tipo de carnes consumes con más frecuencia?

Tabla 14.

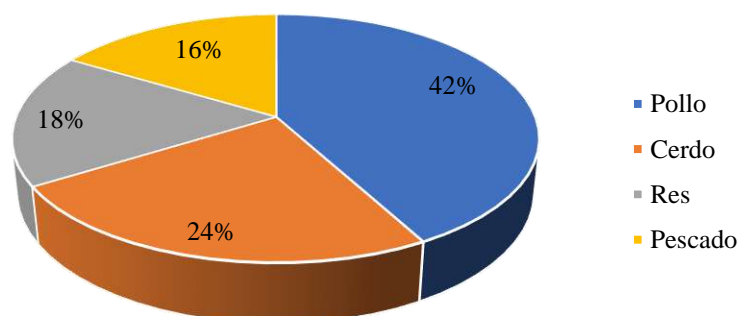
Tipos de carne más consumidos

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Pollo	82	42%
Cerdo	47	24%
Res	34	17%
Pescado	32	16%
Total	195	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la novena pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 17.

Tipos de carne más consumidos



Nota. La figura representa los resultados de la novena pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

Ahora bien, en lo referente al tipo de carne que la población estudiantil consume, el 42% señaló la alternativa pollo, el 24% indicó que se alimentan de la carne de cerdo, el 17% res y el 16% incluye en su alimentación pescado.

Análisis cualitativo

Los resultados de la encuesta indican que el tipo de carne que consume con mayor frecuencia los estudiantes de la Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga” es el pollo, debido a que este alimento es económico, además que es bajo en grasa y es una fuente importante de vitaminas y minerales, de igual manera, es un alimento de consumo común entre las familias.

10. ¿Qué alimentos consumes en el bar de tu colegio?

Tabla 15.

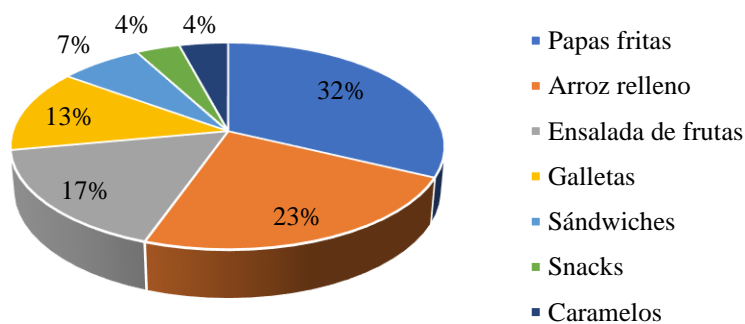
Alimentos que se consumen en el bar del colegio

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Papas fritas	77	32%
Arroz relleno	56	23%
Ensalada de frutas	40	17%
Galletas	31	13%
Sándwiches	17	7%
Snacks	9	4%
Caramelos	10	4%
Total	240	15%

Nota. La tabla muestra los resultados de la décima pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 18.

Alimentos que se consumen en el bar del colegio



Nota. La figura representa los resultados de la décima pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

De la lista de alimentos que se producen y comercializan en la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, el 32% de los estudiantes compran papas fritas, el 23% arroz relleno, el 17% ensalada de frutas, el 13% galletas, 7% sándwiches; y el 4% snacks y caramelos.

Análisis cualitativo

De la variedad de alimentos que se distribuyen en el bar de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, gran parte de los estudiantes encuestados señalan que las papas fritas y el arroz relleno son los alimentos que adquieren y consumen con mayor frecuencia; esto debido al sabor, precio y sabor.

11. ¿Qué cantidad de alimentos le gusta comer en el Desayuno, Almuerzo, ¿Cena?

Tabla 16.

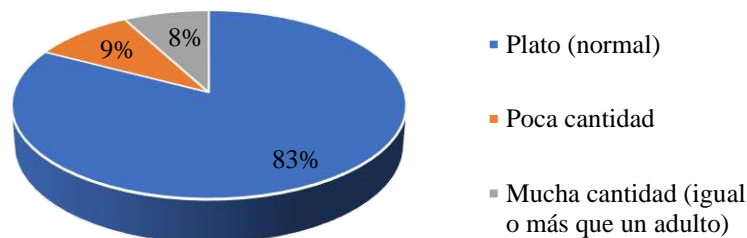
Cantidad de alimentos ingeridos en las tres comidas principales

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Plato (normal)	114	83%
Poca cantidad	13	9%
Mucha cantidad (igual o más que un adulto)	11	8%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la onceava pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 19.

Cantidad de alimentos ingeridos en las tres comidas principales



Nota. La figura representa los resultados de la onceava pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

En lo concerniente a la cantidad de alimentos que los estudiantes encuestados ingieren durante el desayuno, almuerzo y cena, el 83% indica que consume un plato normal, el 9% expresa que poca cantidad, y el 8% manifiesta que ingiere grandes cantidades de alimentos.

Análisis cualitativo

La cantidad de alimentos que a los estudiantes les gusta consumir, más de la mitad de los mismos indica que ingieren un plato normal, el cual está compuesto principalmente por carbohidratos y proteínas.

12. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?

Tabla 17.

Sitio en el que consumen alimentos

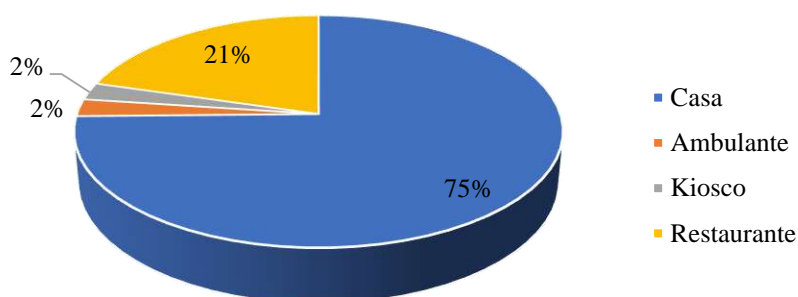
Variable	Frecuencia	Porcentaje
Casa	124	75%
Restaurante	34	20%
Ambulante	4	2%

Kiosco	4	2%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la doceava pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 20.

Sitio en el que consumen alimentos



Nota. La figura representa los resultados de la doceava pregunta de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

En lo referente al tema relacionado el lugar ideal que consideran los encuestados para la ingesta de alimentos, el 75% escogieron la opción casa, el 20% señaló la alternativa restaurante, y con igual porcentaje del 2% se encuentran las opciones ambulante y kiosco.

Análisis cualitativo

Indudablemente el lugar preferido por los estudiantes encuestados, es en su domicilio, a decir de esto los participantes indican que la hora de la comida, es el momento ideal para poder compartir con la familia, y también porque sienten una mayor seguridad al consumir alimentos que son elaborados en casa.

13 ¿Cómo te gustaría recibir información sobre nutrición?

Tabla 18.

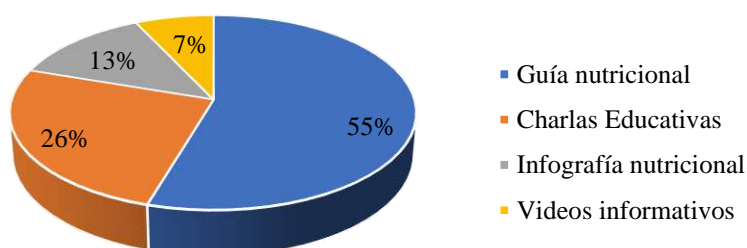
Medios de difusión sobre el tema de nutrición

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Guía nutricional	77	55%
Charlas Educativas	36	26%
Infografía nutricional	18	13%
Videos informativos	10	7%
Total	141	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la pregunta trece de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 21.

Medios de difusión sobre el tema de nutrición



Nota. La figura representa los resultados de la pregunta trece de la sección dos. Tomado de la Encuesta Nutricional por Cango y Rodríguez, 2023).

Análisis cuantitativo

Ahora bien, en lo relacionado a identificar por qué medio, preferirían los estudiantes recibir información sobre nutrición, el 55% expresa que lo ideal sería a través de una guía nutricional, el 26% por medio de charlas educativas, el 13% por infografía nutricional, y el 7% a través de videos informativos.

Análisis cualitativo

La mayor parte de los encuestados, manifestó que desearían recibir información sobre la temática de nutrición, por medio de una guía nutricional, en la cual se indique las especificaciones necesarias para mejorar los hábitos alimenticios, para poder evitar que los niveles de sobrepeso y obesidad se incrementen.

Resultados de la aplicación de los Índices Antropométricos

Tabla 19.

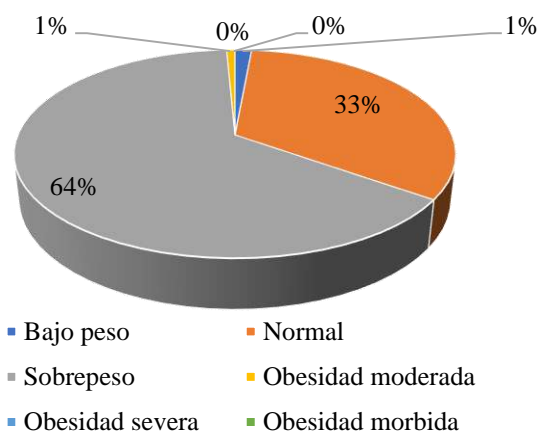
Índices Antropométricos

Variable	Frecuencia	%
Bajo Peso	2	1%
Normal	46	33%
Sobrepeso	89	64%
Obesidad Grado 1	1	1%
Obesidad Grado 2	0	0%
Obesidad Grado 2	0	0%
Total	138	100%

Nota. La tabla muestra los resultados de la aplicación de los Índices Antropométricos a los estudiantes de la Unidad Educativa. Tomado del formato que lleva el mismo nombre, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 22.

Índices Antropométricos



Nota. La figura representa los resultados de la aplicación de los Índices Antropométricos a los estudiantes de la Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga”. Tomado del formato que lleva el mismo nombre por Cango y Rodríguez, 2023.

Análisis Cuantitativo

Del total de estudiantes encuestados, el 64% tiene sobrepeso, el 33% tiene un peso normal, el 1% posee bajo peso y obesidad de grado 1.

Análisis Cualitativo

Los resultados obtenidos de la aplicación de los índices antropométricos en la población estudiantil de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; permitieron identificar que más de la mitad de los estudiantes tienen sobrepeso, esto se debe fundamentalmente a los malos hábitos alimentarios de los estudiantes, ya que según la información obtenida previamente, estos basan principalmente su alimentación en frituras y azúcares.

Propuesta práctica de acción

Introducción

La elaboración e implementación de una guía nutricional, es de gran importancia; debido a que contribuye a brindar estrategias clave para el desarrollo y bienestar, en este caso de los adolescentes de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga. De igual manera, la puesta en marcha de esta guía es fundamental para la salud a largo plazo, y puede generar un impacto favorable en la calidad de vida.

Así pues, para poder realizar esta guía nutricional se consideraron los principales datos que provienen de la aplicación de la encuesta; donde se detectó que entre los principales alimentos que más consume los estudiantes están papas fritas (32%); arroz relleno (23%), y en una menor cantidad ensalada de frutas (17%); en lo referente a las bebidas, se ha podido detectar que el 34% consume jugos azucarados, de igual forma, el 48% de los estudiantes consideran una de las causas principales de sobrepeso y obesidad es el alto consumo de comidas chatarras y refrescos.

Plan de acción

La realización de un plan de acción, para la aplicación de la guía nutricional implica algunos aspectos fundamentales, que deben seguirse para desarrollar y ejecutar cada uno de los lineamientos contenidos dentro de este documento, es por ello, que para implementación de la presente guía nutricional, se debe considerar el siguiente plan de acción:

Tabla 20.*Plan de Acción*

Plan de Acción				
Unidad Educativa Ciudad de Latacunga				
Objetivo: Implementar la guía nutricional, en la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga				
Acción	Actividades	Responsable	Recursos	Medios de Control
Realizar un análisis de los aspectos relacionados con el sobrepeso y obesidad en la población estudiantil.	Aplicar una encuesta a la población estudiantil, además de índices antropométricos	Investigadoras		Encuesta Nutricional / Formato de índices antropométricos.
Diseñar guía nutricional considerando los resultados obtenidos	Levantamiento de información bibliográfica que sustente cada una de las unidades de la guía nutricional.	Investigadoras	Profesional o egresado de la carrera de Enfermería.	Guía Nutricional
Dar a conocer el contenido de la guía nutricional	Realizar una reunión de socialización con el personal administrativo y docente. Posteriormente, capacitar a los estudiantes con los contenidos de la guía nutricional	Gobierno escolar	Equipo antropométrico /desinfectante para los usuarios / computado	Fotografías
Análisis de las percepciones esperadas posterior a la implementación de la guía nutricional	Utilizar una encuesta de satisfacción a los estudiantes y docentes.	Gobierno escolar	Padres de familia /Computador Teléfono	Formato de preguntas (encuesta)

Nota. La tabla muestra el Plan de Acción que se ejecutará para la puesta en marcha de la Guía Nutricional en la Unidad Educativa “Ciudad de Latacunga” por Cango y Rodríguez, 2023.

Beneficios de la Guía Nutricional

Crecimiento y desarrollo adecuado: durante la época de la adolescencia, este grupo poblacional experimenta un crecimiento y desarrollo rápido, lo que ocasiona que sus necesidades nutricionales sean más elevadas, motivo por el cual la implementación de una guía nutricional asegura que los adolescentes reciban los nutrientes esenciales que requieren.

Generación de hábitos alimenticios: la adolescencia al ser una etapa crítica para la generación de hábitos saludables la puesta en marcha de esta guía ayudará a los adolescentes a comprender la importancia de una dieta equilibrada y por ende desarrollarán hábitos saludables.

Prevención de problemas de salud: una inadecuada alimentación en esta etapa, puede incrementar el riesgo de problemas de salud a largo plazo como: la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, razón por la cual esta guía nutricional educa a los adolescentes sobre cómo prevenir estos problemas.

Título y estructura de la Guía Nutricional

Figura 23.

Portada de la Guía Nutricional



Nota. La figura representa la Portada de la Guía Nutricional dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa. Tomado del formato que lleva el mismo nombre por Cango y Rodríguez, 2023.

Estos resultados respaldan la elaboración de una guía nutricional, la cual se encuentra conformada por tres unidades:

Contenido

Introducción

Unidad I: Alimentación Saludable

1.1. Entorno Escolar

1.2. Ambiente Familiar

1.3. Frecuencia de alimentación

1.4. Grupos de Alimentos

1.4.1. Grupo 1: Verduras, hortalizas y frutas

1.4.2. Grupo 2: Cereales tubérculos y plátanos

1.4.3. Grupo 3: Alimentos de origen animal y leguminosas

1.4.4. Alimentos que se debe utilizar en pequeñas cantidades

1.5. Actividades de Refuerzo Unidad 1

Unidad II: Higiene y Manipulación de alimentos

2.1. Conservación de alimentos

2.1.1. Refrigerio

2.1.2. Congelación

- 2.2. Normas elementales para la Manipulación de alimentos
- 2.3. Reglas importantes para la persona que manipula alimentos
- 2.4. Temperaturas y Tiempos de Refrigeración
- 2.5. Higiene y Manipulación de alimentos
- 2.6. Actividades de Refuerzo Unidad 2

Unidad III: Menú Saludable

- 3.1. Desayuno
- 3.2. Refrigerio Saludable
- 3.3. Almuerzo
- 3.4. Merienda Saludable
- 3.5. Disponibilidad de Frutas de Temporada
- 3.6. Actividades de Refuerzo Unidad

Bibliografía

Es importante señalar que la guía también está dirigida a los padres de familia de los estudiantes, de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, ya que al final de cada unidad, se encuentran ubicadas una actividad de refuerzo, esto con el propósito de fomentar y motivar la alimentación saludable entre el núcleo familiar.

Presupuesto

Tabla 21.

Presupuesto de la guía nutricional

Presupuesto	
Ingresos	
Aporte del investigador	\$143,00
Talia Magdalena Cango Medina	
Marjorie Michelle Rodríguez Granda	
Total, ingresos	\$143,00
Egresos	
Recursos materiales	
Transporte	\$40,00
Copias de la guía	\$40,00
Anillados	\$18,00
Datos móviles	\$15,00
Alimentación	\$30,00
Total, egresos	\$143,00

Nota. En la tabla se muestra la tentativa de presupuesto para la elaboración de la guía nutricional por Cango y Rodríguez, 2023.

Conclusiones

La aplicación de la Encuesta Nutricional y medición de Índices Antropométricos, permitió determinar que los estudiantes del Subnivel de Básica Superior y Bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, tienen hábitos alimentarios inadecuados, ya que se alimentan mayoritariamente de papas fritas (32%); arroz relleno (23%), y en una menor cantidad ensalada de frutas (17%); esto concuerda con los datos de los índices antropométricos, los cuales indican que el 64% de los estudiantes posee sobrepeso esto debido a las malas prácticas en su alimentación, lo que permite concluir que esta población estudiantil es vulnerable a padecer problemas de sobrepeso y obesidad.

El proceso de recolección bibliográfica, permitió conocer los principales contenidos teóricos sobre el sobrepeso y obesidad, además de los principales que la ocasionan y su incidencia en durante la época de la adolescencia; cuya información permitió concluir que estas dos temáticas se constituyen en una problemática de salud que afecta a toda la población, sobre todo a la más joven.

La elaboración de una guía nutricional, proporciona a la comunidad educativa y padres de familia, los lineamientos necesarios para la creación de hábitos saludables, lo cual contribuye en gran manera a un desarrollo favorable y beneficioso de los adolescentes.

La socialización de la guía brinda la oportunidad de trabajar mancomunadamente, los aspectos relacionados con una alimentación saludable, cuyos resultados ayudarán a mejorar los niveles nutricionales detectados en los estudiantes.

Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga, aplicar de forma semestral, la encuesta nutricional y los índices antropométricos, esto con el propósito de monitorear la aplicación de buenos hábitos de alimentación en la población estudiantil.

Efectuar un ciclo de capacitación dirigido a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; esto con el propósito de refrescar los conocimientos adquiridos en temas vinculados con obesidad, sobrepeso, y hábitos alimenticios.

Se recomienda la creación de un departamento de bienestar estudiantil, para optimizar la implementación o posible reestructuración de la presente guía, además que ayudará al control de los niveles de sobrepeso y obesidad de los alumnos.

Efectuar una programación en la cual se consideren la realización de reuniones mensuales con los padres de familia, y así poder monitorear la puesta en marcha de cada una de las consideraciones estipuladas en la guía de nutrición, así también, será una buena oportunidad para compartir las experiencias que han tenido con sus hijos en la aplicación de las estrategias contenidas en este documento.

Bibliografía

- Aguirre Montenegro , K. V., & Velastegui Molina , B. J. (2021). Factores que inciden en la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población de 5 a 11 años (escolar) del Ecuador en 2018. [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador]. Quito. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24424/1/UCE-FCE-AGUIRRE%20KARLA-VELASTEGUI%20BRYAN.pdf>
- Albán L., G. M. (2023). *Reseña Institucional de la Unidad Educativa*. Zamora Chinchipe.
- Alvarado Tinoco, M. V., & Barros Barros, A. P. (2017). Hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza, de la parroquia Baños. Cuenca, 2016. [Tesis de grado, Universidad de Cuenca], 1-80. Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
- Ayala, A. M., & Parada, M. L. (2012). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Nutrición. [Tesis de grado, Instituto Universitario Fundación H. A. Barceló], 1-82. Obtenido de <https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH4efd/d58ef9c9.dir/TFI%20Ayala%20Ayelen%20Maiten%252C%20Parada%20María%20Laura.pdf>
- Begoña Olmedilla, A., Farré Rovira, R., Asensio Vegas, C., & Martín Pedrosa, M. (2010). Papel de las leguminosas en la alimentación actual. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 14(2), 72-76. Obtenido de

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-papel-leguminosas-alimentacion-actual-X2173129210523381>

Cajamarca Gualán, P. N. (2019). “Factores de riesgo que influyen en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en personas adultas de 45-60 años que acuden al servicio de consulta externa del Hospital “San Vicente de Paul” del cantón Pasaje. Período Septiembre 2018 –Agosto 2019.”. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja], 1-88. Loja. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22636/1/Tesis%20Priscila%20Nathaly%20Cajamarca%20Gual%20C3%A1n.pdf>

Carbajal Vallejo, M. A. (2012). *Analogía*. Toluca. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/55526655.pdf>

Cartuche González, J. L. (2012). SOBREPESO Y OBESIDAD COMO FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN ADOLESCENTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO MANUEL CABRERA,. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja], 1-78. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4057/1/CARTUCHE%20GONZ%20C3%81LEZ%20JOS%20C3%89%20LUIS.pdf>

Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Revista Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(3), En línea. Obtenido de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT]. (2018). *Instituto Nacional de Estadísticas y Censos*. Obtenido de

https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF. (11 de Febrero de 2022). *La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes*. Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1os-y-adolescentes>

García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento.*, 3(1), 1602-1624. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-SedentarismoEnNinosYAdolescentes-7066836.pdf>

Google Maps. (2023). *Ubicación de la Unidad Educativa "Ciudad de Latacunga"*. Obtenido de [https://www.google.com/maps/place/Unidad+Educativa+"Ciudad+de+Latacunga"/@-3.902993,-78.8145666,207m/am=t/data=!3m1!1e3!4m2!1m15!4m14!1m6!1m2!1s0x91cb718d5d1bcaa3:0x4dea3056bcb7ab28!2sUnidad+Educativa+"Ciudad+de+Latacunga",+35WP%2BV7W,+Panguintza!2](https://www.google.com/maps/place/Unidad+Educativa+)

Guía Alimentaria Saludable. (2023). *Índice de Masa Corporal*. Obtenido de <https://guiaalimenticiasaludable.com/indice-masa-corporal-imc/>

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. Mc Graw Hill educación. Obtenido de <http://bit.ly/3mK6APo>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México: McGraw-Hill. Obtenido de <https://bit.ly/3RYaXS9>
- Lázaro Serrano, M. L., & Domínguez Curi, C. H. (2019). Guías Alimentarias para la Población Peruana. *Ministerio de Salud*, 1-60. Lima. Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
- Lozano-Rojas, G., Cabello-Morales, E., Hernández-Díaz, H., & Loza-Munarriz, C. (2014). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de un distrito urbano de Lima. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 31(3), 494-500. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/363/36333049013.pdf>
- Martínez Miguélez, M. (2002). HERMENÉUTICA Y ANÁLISIS DEL DISCURSO COMO MÉTODO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL. *PARADIGMA*, XXIII(1), 1-13. Obtenido de <https://www.revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/paradigma/article/view/3049/1442>
- Medina Troya, A. L. (2015). DETERMINAR LOS NIVELES DE SOBREPESO EN LA POBLACIÓN ADULTA JOVEN DE LA PARROQUIA SAN CARLOS DE LAS MINAS DEL CANTÓN ZAMORA, EN EL AÑO 2014. [*Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja*]. Loja. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/8828/1/Andrea%20Liliana%20Medina%20Troya.pdf>

- Ministerio de Salud Pública. (2011). Guía para Bares Escolares. 1-106. Obtenido de <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/GUIA%20PARA%20BARES%20ESCOLARES.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2017). Guía de Alimentación, Nutrición y Actividad Física para Docente. 1-85. Obtenido de http://www.congope.gob.ec/wp-content/uploads/2017/10/Gu%C3%ADa_Docentes_completa_correo.pdf
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2011). Normas de Nutrición para la prevención secundaria y control del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes. 1-84. Obtenido de <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/ART.%20PREVENCION%20SECUNDARIA.pdf>
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2012). Guías Alimentarias para Guatemala. 1-57. Obtenido de <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>
- Ministerio de Salud Pública; Ministerio de Educación. (2019). Guía de alimentación y nutrición para docentes. 1-47. Quito. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/GUIA-DE-ALIMENTACION-PARA-DOCENTES.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. (2021). Frutas y Verduras: Escenciales en tu Dieta. Año Internacional de las Frutas y Verdura. *Documento de antecedentes*, 1-81. Roma. Obtenido de <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (11 de Octubre de 2017). *La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos*

decenios. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

Paccor, A. C. (2012). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición. [*Tesis de grado, Universidad Abierta Interamericana*], 1-189. Obtenido de

<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>

Parms, C. (2020). MINERALES EN LA NUTRICION/ NUTRIENTES ESENCIALES. *Foodunfolded*. Obtenido de

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/16186/1/tesis%20pdf.pdf>

Red Departamental de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Caldas. (2019). Guía

Nutricional: Comer lo Natural es Saludable. 1-88. Obtenido de

<https://www.supia-caldas.gov.co/Ciudadanos/Participacion-social-en-salud/PARTICIPACION%20SOCIAL%20EN%20SALUD/Comer%20lo%20natural%20es%20saludable.pdf>

Tovo, M. (2012). Valoración del estado nutricional y descripción de hábitos

relacionados con el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en adolescentes:

Comparación entre dos escuelas de gestión pública y privada en la Localidad de Tortuguitas, Provincia de Buenos Aires. [*Tesis de grado, Universidad de*

Belgrano]. Buenos Aires. Obtenido de

http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/1326/559_Tovo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ubica Ecuador. (2023). *ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA CIUDAD DE*

LATACUNGA . Obtenido de

<https://www.ubica.ec/info/a0a6d2abf3fcfb7e524296e47ebf11a>

Anexos

Anexo 1. Certificación de aprobación del proyecto de investigación de fin de carrera, emitido por el Vicerrectorado Académico del ISTS. (Investigador 1)


VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 20 de Julio del 2023
Ot. N° 1164 -VDIN-ISTS-2023

Sr. (ta). CANO MEDINA TALIA MADGALÉNA
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TÉCNICO 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 IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE NUTRICIÓN PARA LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR Y BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CIUDAD DE LATACUNGA; POR MEDIO DE UNA ENCUESTA NUTRICIONAL Y MEDICIÓN DE ÍNDICES ANTROPOMÉTRICOS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE SOBREPESO Y OBESIDAD, DURANTE EL PERIODO 23, 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) médico JUAN CARLOS

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,


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



Matriz: Miguel Ríosro 156-25 entre Sucre y Bolívar. Telfs: 07-2587216 / 07-2587216-Página Web:
www.tecnologiosudamericano.edu.ec

Nota. (Cango y Rodríguez, 2023).

Anexo 2 Certificación de aprobación del proyecto de investigación de fin de carrera, emitido por el Vicerrectorado Académico del ISTS. (Investigador 2).


INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Av. Juan Pablo II, Loja

VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 20 de Julio del 2023
Of. N° 1183 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ta) RODRIGUEZ GRANDA MARJORIE MICHELLE
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 **IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUIA DE NUTRICIÓN PARA LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR Y BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CIUDAD DE LATACUNGA; POR MEDIO DE UNA ENCUESTA NUTRICIONAL Y MEDICIÓN DE INDICES ANTROPOMÉTRICOS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE SOBREPESO Y OBESIDAD, DURANTE EL PERIODO 23**, 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) médico **JUAN CARLOS**

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes:

Asentamiento,


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



Matriz: Miguel Ruzo 156-26 entre Sucre y Bolívar. Telfs: 07-2587258 / 07-2587210 Pagina Web:
www.tecnologicosudamericano.edu.ec

Nota. (Cango y Rodríguez, 2023).

Anexo 3. Certificado de autorización para la ejecución de la investigación

Ministerio de Educación

Gobierno de Ecuador

Junta de Regentes

RECTORADO
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UNIDAD EDUCATIVA "CIUDAD DE LATACUNGA"
PANGUITZA-CENTINELA DEL CONDOR, EMBARRAS Y ENNEBTE

Oficio Nro. 145-UECL-P-2023
Panguitza, 16 de junio de 2023

Doctor
Juan Carlos Paredes Malla
DIRECTOR DE FIN DE TITULACIÓN
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO
Ciudad.-

De mis consideración.-

En atención a su oficio de fecha 16 de junio del 2023, en el cual solicita que las estudiantes: THALIA MAGDALENA CANGO MEDINA y MARJORIE MISHELLE RODRIGUEZ GRANDA, realicen su proyecto de fin de titulación previo a obtener el título de tecnólogas en enfermería, con el tema "Comprobar la incidencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes del subnivel de básica superior y bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; por medio de una encuesta nutricional y medición de índices antropométricos, para así, implementar una guía de nutrición, durante el periodo 2023".

Se acepta a las estudiantes para que realicen el Proyecto, el que deberán coordinar con mi persona en calidad de rectora, y al finalizar su trabajo dejaran un ejemplar para la entidad.

Las estudiantes previamente suscribirán una acta de confidencialidad, en razón que quienes ingresan al establecimiento educativo, en este caso, para realizar el proyecto deben mantener una identificación, responsabilidad y respeto con la Institución, para suscribir el acta deberán acercarse a la oficina de rectorado.

Atentamente,


Mgs. Gloria Mariela Albán L.
RECTORA
gloriam.alban@educacion.gob.ec
0981458814


UNIDAD EDUCATIVA
"CIUDAD DE LATACUNGA"
Panguitza E. del Condor

Nota. (Cango y Rodríguez, 2023).

Anexo 4. Certificado de la implementación del proyecto





AGENCIA DEL ECUADOR
 MINISTERIO DE EDUCACIÓN
 UNIDAD EDUCATIVA "CIUDAD DE LATACUNGA"
 PANGUNTZA-CENTINELA DEL CONDOR-ZAMORA CHESCHIFE

Panguitza, 22 de septiembre de 2023

Leda, Sonia Alexandra Zapata Ovaco
DIRECTORA DEL PROYECTO DE FIN DE TITULACIÓN

En su despacho.-

De mis consideraciones:

Por medio de la presente me dirijo a usted para dar a conocer que las estudiantes: TALIA MAGDALENA CANGO MEDINA y MARJORIE MICHELLE RODRIGUEZ GRANDA, han cumplido los parámetros de la investigación, con el tema "Implementación de una guía de nutrición para los estudiantes del subnivel básica superior y bachillerato de la Unidad Educativa Ciudad de Latacunga; por medio de una encuesta nutricional y medición de índices antropométricos para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad, durante el periodo 2023" entregando como producto final la guía de nutrición saludable mediante una socialización. Lo que ha sido aceptado y recibido por mi persona como rectora del plantel.

Atentamente,



UNIDAD EDUCATIVA
 "CIUDAD DE LATACUNGA"
 Panguitza C. del Condor-Zamora



Mgs. Gloria Marlene Albán Laban
RECTORA
gloclam.alban@educacion.gob.ec
 0981458814

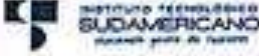



UNIDAD EDUCATIVA "CIUDAD DE LATACUNGA"
 PANGUNTZA-CENTINELA DEL CONDOR-ZAMORA CHESCHIFE
 RECTORADO

Nota. (Cango y Rodríguez, 2023).

Anexo 5. Modelo de Encuesta Nutricional

20

CARRERA DE ENFERMERIA

IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUIA DE NUTRICIÓN PARA LOS ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL DE BÁSICA SUPERIOR Y BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CIUDAD DE LATACUNGA; POR MEDIO DE UNA ENCUESTA NUTRICIONAL Y MEDICIÓN DE ÍNDICES ANTROPOMÉTRICOS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE SOBREPESO Y OBESIDAD, DURANTE EL PERIODO 2023.

Sección 1

- La encuesta tiene carácter anónimo los datos obtenidos serán manejados estrictamente con fines académicos.
- La información formará parte de un trabajo de titulación de la Carrera De Enfermería del ISTS servirá como diagnóstico de base para sugerir cambios y mejoras que aporten para una formación integral.
- A continuación, se presenta un conjunto de preguntas que usted deberá responder, por favor marque en una de las casillas una sola respuesta.

✓ **Acepta usted ser parte de esta investigación**

- SI
- NO

✓ **Sexo**

- Femenino
- Masculino

✓ **Rangos de edad**

- 12 a 13
- 14 a 15
- 16 a 17
- +18

✓ **Año escolar**

- 8vo
- 9no
- 10mo
- 1ero de bachillerato
- 2do de bachillerato
- 3ro de bachillerato

Sección 2

1. Incluye en su alimentación frutas, verduras, legumbres, ensaladas

SI NO

2. ¿Realiza actividad física al menos 30 minutos al día?

SI NO

Nota. (Cango y Rodríguez, 2023).

3. ¿Conoces las consecuencias sobre el consumo excesivo de carbohidratos (arroz, fideo, papa, grasas saturadas) y alimentos altos en azúcar?

SI NO

4. ¿Crees que te encuentras en tu peso ideal?

SI NO

5. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

- Menos de 3
- De 4 a 5
- Más de 6

6. ¿Cuál crees usted que es la causa principal del sobrepeso y obesidad?

- Consumir comidas chatarras y refrescos
- Falta de actividad física
- Falta de información
- Hábitos del núcleo familiar

7. ¿Cuántas comidas consumes al día?

- 1 vez
- 2 veces
- 3 veces
- 4 veces

8. ¿Qué bebidas consumes frecuentemente?

- Colas
- Refrescos
- Jugos azucarados
- Energizantes

9. ¿Qué tipo de carnes consumes con más frecuencia?

- Pollo
- Cerdo
- Res
- Pescado

10. ¿Qué alimentos consumes en el bar de tu colegio?

- Sándwiches
- Ensalada de frutas
- Papas fritas
- Arroz relleno
- Snacks
- Galletas
- Caramelos

11. ¿Qué cantidad de alimentos le gusta comer en el Desayuno, Almuerzo, Cena

- Mucha cantidad (igual o más que un adulto)
- Plato (normal)
- Poca cantidad

12. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?

- Casa
- Ambulante
- Kiosco
- Restaurante

13. ¿Cómo se gustaría recibir información sobre nutrición?

- Guía nutricional
- Charlas Educativas
- Infografía nutricional
- Videos informativos

Anexo 6. Evidencias Fotográficas de la aplicación de la Encuesta Nutricional

Figura 24 Evidencia Fotográfica 1(Encuesta)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 25 Evidencia Fotográfica 2 (Encuesta)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 26 *Evidencia Fotográfica 3 (Encuesta)*



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 27 *Evidencia Fotográfica 4 (Encuesta)*



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 28 Evidencia Fotográfica 5 (Encuesta)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 29 Evidencia Fotográfica 6 (Encuesta)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 30 Evidencia Fotográfica 7 (Encuesta)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 31 Evidencia Fotográfica 8 (Encuesta)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información, por Cango y Rodríguez, 2023.).

Anexo 7. Presupuesto de Proyecto**Tabla 22. Presupuesto de Proyecto**

Presupuesto	
Ingresos	
Aporte del investigador	\$1435,00
Talia Magdalena Cango Medina	
Marjorie Michelle Rodríguez Granda	
Total, ingresos	\$1435,00
Egresos	
Recursos materiales	
Transporte	\$40,00
Copias del cuestionario	\$15,00
Datos móviles	\$15,00
Guía	\$30,00
Alimentación	\$40,00
Internet	\$25,00
Servicio eléctrico	\$10,00
Hospedaje	\$30,00
Proyecto de titulación	\$1200,00
Insumos médicos	\$30,00
Total, egresos	\$1435,00

Nota. En la tabla se muestra la información correspondiente a la tentativa de presupuesto para proceso de fin de titulación, por Cango y Rodríguez, 2023.

Anexo 8. Cronograma de Actividades**Tabla 23. Cronograma de Actividades**

Tiempo	Abril 2023	Mayo 2023	Junio 2023	Julio 2023	Agosto 2023	Septiembre 2023	Octubre 2023
Orientarán en las líneas de investigación del Instituto y les inducirán sobre los problemas que se pretenden solucionar con la investigación	X						
Refuerzo en problema a trabajar en base a las líneas de investigación	X						
Identificación del problema	X						
Planteamiento del tema		X					
Elaboración de justificación		X					
Planteamiento de objetivo general y objetivos específicos		X					
Elaboración del marco institucional y marco teórico.		X					
Elaboración del diseño metodológico			X				
Determinación de la muestra, recursos, y bibliografía.			X				
Presentación del proyecto ante el Vicerrectorado Académico con la petición para su aprobación en su orden.			X				
Investigación de campo: Diseño y aplicación de encuesta y/o entrevista, observaciones de campo Tabulación y elaboración de gráficas, análisis cuantitativo y cualitativo.				X			
Desarrollo de investigación y propuesta de acción				X	X	X	
Elaboración de conclusiones y recomendaciones y levantamiento del documento final del borrador de proyecto de investigación.						X	
Revisión integral del proyecto Revisión del esquema de la investigación en base al Manual de Titulación del ITSS, impresión de certificados varios y documentos legales solicitados en el Manual ITSS y Secretaría del ITSS, revisión y legalización por parte del director (firmas), impresión y anillado						X	
Entrega de borradores de proyectos de investigación de fin de carrera según el horario y orientaciones que secretaria ISTS indique a través de sus correos institucionales.							X

Nota. En la tabla se muestra la información que permite conocer el detalle de las actividades a desarrollarse para fin de titulación, por Cango y Rodríguez, 2023.

Anexo 9. Evidencias Fotográficas de la toma de los Índices Antropométricos

Figura 32. Evidencia Fotográfica 1 (Ind. Ant.)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información (Ind. Ant), por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 33. Evidencia Fotográfica 2 (Ind. Ant.)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información (Ind. Ant), por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 34. Evidencia Fotográfica 3 (Ind.Ant.)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información (Ind.Ant), por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 35. Evidencia Fotográfica 3 (Ind.Ant.)



Nota. La figura representa al proceso de recolección de la información (Ind.Ant), por Cango y Rodríguez, 2023.

Anexo 10. Evidencias de la Socialización de la guía nutricional

Figura 36. Evidencia Fotográfica 1 (Socialización.)



Nota. La figura representa al proceso de socialización de la guía nutricional, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 37. Evidencia Fotográfica 2 (Socialización.)



Nota. La figura representa al proceso de socialización de la guía nutricional, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 38. Evidencia Fotográfica 3 (Socialización)



Nota. La figura representa al proceso de socialización de la guía nutricional, por Cango y Rodríguez, 2023.

Figura 39. Evidencia Fotográfica 1 (Socialización.)



Nota. La figura representa al proceso de socialización de la guía nutricional, por Cango y Rodríguez, 2023.

Anexo 11. Certificado de Traducción del Resumen al Inglés



CERTF. N° 031-JG-ISTS-2023
Loja, 27 de Octubre de 2023

El suscrito, Lic. Jordy Christian Granda Feijoo, Mgs., **COORDINADOR-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 las señoritas **CANGO MEDINA TALIA MADGALENA** y **RODRÍGUEZ GRANDA MARJORIE MICHELLE** estudiantes en proceso de titulación periodo Abril – Noviembre 2023 de la carrera de **ENFERMERIA**; 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.

English is a piece of cake.

Lic. Jordy Christian Granda Feijoo, Mgs.
COORDINADOR-DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS



Matriz: Miguel Riofrio 156-26 entre Sucre y Bolívar
www.tecnologicosudamericano.edu.ec / jcgranda@tecnologicosudamericano.edu.ec