

REPÚBLICA DEL ECUADOR

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR TENA



**CARRERA EN TÉCNICO SUPERIOR EN ATENCIÓN PRIMARIA DE
SALUD**

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES DIRIGIDO A LAS
MADRES DE LA COMUNIDAD SAN JACINTO CANTÓN JOYA DE LOS
SACHAS, ENERO – AGOSTO 2017.**

Trabajo de Titulación, presentado como requisito parcial para optar por el Título de Técnico Superior en Atención Primaria de Salud

AUTORA: Mayra Lourdes Vega Yanez

TUTOR: Dr. Darwin Javier Segura Mora

TENA – NAPO

2017

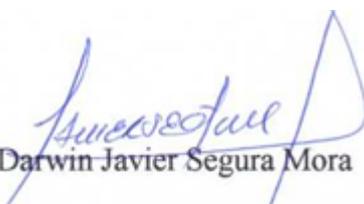
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

DR. DARWIN JAVIER SEGURA MORA
TUTOR PROVINCIAL DE ORELLANA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR

CERTIFICA:

Que el presente Trabajo de Titulación denominado: **ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES DIRIGIDO A LAS MADRES DE LA COMUNIDAD SAN JACINTO CANTON JOYA DE LOS SACHAS, ENERO – AGOSTO 2017** desarrollada por Mayra Lourdes Vega Yanez, ha sido elaborada bajo mi dirección y cumple con los requisitos de fondo y de forma que exigen los respectivos reglamentos e instituciones. Por ello autorizo su presentación y sustentación.

Tena, 02 de octubre del 2017



Dr. Darwin Javier Segura Mora

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Tena, 16 de octubre del 2017

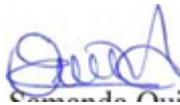
Los miembros del Tribunal de grado abajo firmantes, certificamos que el Trabajo de Titulación denominado: **ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES DIRIGIDO A LAS MADRES DE LA COMUNIDAD SAN JACINTO CANTÓN JOYA DE LOS SACHAS, ENERO – AGOSTO 2017**, presentado por la señorita: Mayra Lourdes Vega Yanez, estudiante de la carrera de Técnico de atención primaria de salud del Instituto Tecnológico Superior Tena, ha sido corregida y revisada: por lo que autorizamos su presentación.

Atentamente;



Psc. Mónica Lorena Gómez Caza

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL



Ing. Diana Samanda Quilumba Shiguango

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



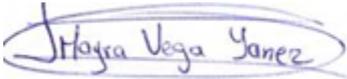
Tnlgo. Klever Gonzalo Ocampo Urbina

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORIA

Yo, **Mayra Lourdes Vega Yanez**, autora única y legal del proyecto de titulación sobre Alimentación saludable en adolescentes dirigido a madres de familia de la comunidad San Jacinto, cantón Joya de los Sachas, Enero-Agosto 2017, declaro ser responsable intelectual de los contenidos plasmados y autorizo al Instituto Tecnológico Superior Tena a utilizar el presente proyecto única y exclusivamente con fines educativos.

AUTOR: Mayra Lourdes Vega Yanez

FIRMA: 

CEDULA: 220013917-4

FECHA: Tena, 20 de octubre 2017

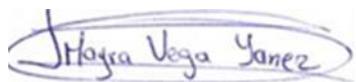
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR

Yo, **MAYRA LOURDES VEGA YANEZ**, declaro ser autora del trabajo de titulación denominado: **ALIMENTACION SALUDABLE EN ADOLESCENTES DIRIGIDO A LAS MADRES DE LA COMUNIDAD SAN JACINTO CANTON JOYA DE LOS SACHAS, ENERO-AGOSTO 2017**, como requisito para la obtención del titulado de: **TÉCNICA SUPERIOR EN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD**: autorizo al Sistema Bibliotecario del Instituto Tecnológico Superior Tena, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual del Instituto, A través de la visualización de su contenido que constará en el Repositorio Digital Institucional .

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio el Instituto. El Instituto Tecnológico Superior Tena, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Titulación que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Tena, 20 días del mes de octubre de 2017, firma la autora.

AUTORA: Mayra Lourdes Vega Yanez

FIRMA:



CEDULA: 220013917-4

DIRECCION: Comunidad San Jacinto Parroquia Unión Milagreña

CORREO ELECTRONICO: mayravega1992@outlook.com

CELULAR: 0989575015

DEDICATORIA

El presente proyecto de titulación lo dedico primeramente

A Dios por permitirme estar aquí y darme salud y vida para seguir cumpliendo mis metas propuestas.

A Mis hijos por ser mi mayor motivación para seguir adelante en cada meta que me he propuesto y por las veces que no pudo tener una madre a tiempo completo.

A Mis Padres por apoyarme en cada paso que doy y ser un ejemplo a seguir son mi inspiración.

A Mi Esposo por ese optimismo que siempre me impulso a seguir adelante y ser mi apoyo incondicional por sus consejos y ánimos en cada etapa de mi vida.

A Mis Maestros por los conocimientos impartidos, paciencia y sabiduría al momento de.

AGRADECIMIENTO

A Dios Por darme vida y permitirme llegar hasta este punto.

A mis hijos por ser mi motor e inspiración para seguir adelante cumpliendo cada una de mis metas propuestas.

A mis padres por su apoyo incondicional y por aconsejarme cada día para superarme.

A mi esposo por apoyarme incondicionalmente en todo momento.

A mis maestros por los conocimientos y enseñanzas impartidos.

INDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
CERTIFICADO DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	iii
AUTORIA.....	iv
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE DE CONTENIDO.....	viii
INDICE DE CUADROS.....	x
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS.....	xii
INDICE DE ILUSTRACIONES.....	xiii
INDICE DE ANEXOS.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del problema.....	3
Formulación del problema	3
ObjetivoS	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos.....	4
Justificación.....	5
CAPITULO I.....	6
Marco teórico	6
Antecedente Histórico.....	6
1.1.1 Alimentación.....	8
1.1.2 Alimentación en la adolescencia.....	14
1.1.3 Enfermedades producidas por una inadecuada alimentación.....	18

1.2	Fundamentación legal.....	20
1.3	Definiciones conceptuales	21
	CAPITULO II	23
	Metodología	23
2.1	Diseño de la investigación.....	23
2.2	Población.....	23
2.2.1	Muestra.....	23
2.2.3	Métodos y técnicas de investigación.....	23
2.2	Instrumentos de la investigación.....	24
2.3.1	Tipos de variables	25
2.3.3	Procedimientos de la investigación	27
	CAPITULO III	29
3.1	Presentación de análisis y resultados	29
3.2	Interpretación de Resultados	39
	CAPITULO IV	40
	Discusiones	40
	CAPITULO V	41
	Conclusiones	41
	CAPITULO VI.....	42
	Recomendaciones.....	42
	CAPITULO VII	43
	Desarrollo de la propuesta.....	43
7.1	Introducción	43
	Objetivos	44
	Justificación.....	44
	Metas	45
	BIBLIOGRAFIA	55

ANEXOS	59
--------------	----

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Operacionalización de variables	26
Cuadro 2 cronograma de la Investigación.....	28
Cuadro 3 desarrollo del cronograma.....	46
Cuadro 4 Plan de clases#1	48
Cuadro 5 Plan de clase#2	49
Cuadro 6 Plan de Clase#3	50
Cuadro 7 Plan de clase#4	51
Cuadro 8 Cronograma 2018 - 2019 implementación de la propuesta	51
Cuadro 9 presupuesto de la investigación	54
Cuadro 10 presupuesto de la propuesta educativa.....	54

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 edad.....	29
Tabla 2 Nivel de Instrucción.....	30
Tabla 3 Conocimiento.....	31
Tabla 4 conocimiento.....	32
Tabla 5 Conocimiento.....	33
Tabla 6 Conocimiento.....	34
Tabla 7 Indicador Alimentación	35
Tabla 8 Indicador tipo de alimentación	36
Tabla 9 Práctica sobre deporte.....	37
Tabla 10 Indicador adquirir conocimiento.....	38

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Edad	29
Figura 2 Nivel de Instrucción.....	30
Figura 3 Conocimiento.....	31
Figura 4 Conocimiento.....	32
Figura 5 Conocimiento.....	33
Figura 6 Conocimiento.....	34
Figura 7 Alimentación.....	35
Figura 8 Alimentación frecuente.....	36
Figura 9 Práctica sobre deporte.....	37
Figura 10 Indicador adquirir conocimiento	38

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 pirámide alimenticia.....	16
---	----

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Carta aval.....	59
Anexo 2 Ficha familiar.....	59
Anexo 3 Formato visitas domiciliarias	60
Anexo 4 Encuesta.....	60
Anexo 5 Encuesta.....	61
Anexo 6 Consentimiento informado	61
Anexo 7 Aplicación de la encuesta	62
Anexo 8 Tabulación de la información	62

RESUMEN

Numerosos estudios demuestran que la alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades es por ello que se realiza la presente intervención educativa para reducir el índice de patologías producidas propiamente de una inadecuada alimentación.

Los datos actuales sugieren que los factores determinantes de las enfermedades no transmisibles son en gran medida los mismos en todos los países entre esos factores figuran el mayor consumo de alimentos hipercalóricos poco nutritivos con alto contenido de grasas, azúcares y sal, la menor actividad física en el hogar, la escuela y el medio laboral.

Actualmente en la comunidad San Jacinto del cantón Joya de los Sachas mediante la apertura y actualización de las fichas familiares se detectó un alto índice de malos hábitos alimentarios, por este motivo en la comunidad existen personas con diabetes, hipertensión arterial, obesidad, bajo peso lo cual nos llevó a tomar medidas que puedan contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población con medios de prevención de enfermedades y promoción de la salud.

El propósito de esta investigación es dar a conocer en la actualidad las condiciones de salud en la que se encuentra la comunidad San Jacinto, con este trabajo se determinó los riesgos en que se encuentran los habitantes de la comunidad mencionada, como es las enfermedades no transmisibles, además la falta de empleo es un factor que influye en la economía de las familias es por ello que la mayoría de la población no mantiene una adecuada alimentación y se debe trabajar en ello para que al menos comprendan la importancia de consumir los alimentos de la zona que son más accesibles de obtener y también son de beneficio para una buena salud y un buen hábito alimenticio.

ABSTRACT

Numerous studies show that food is a fundamental pillar in disease prevention. This is why the present educational intervention is carried out to reduce the rate of diseases caused by inadequate nutrition.

Current data suggest that the determinants of non-communicable diseases are largely the same in all countries. These factors include the higher consumption of low-calorie, high-fat, high-fat foods, sugars, and salt, home, school and work environment.

Currently in the San Jacinto community of the canton Joya de los Sachas, by making the family files, a high index was detected in the use of bad eating habits. For this reason, there are people with diabetes, hypertension, obesity, which led us to take measures that can contribute to the improvement of the quality of life of the population with means of disease prevention and health promotion. The purpose of this research is to make known at present the health conditions in which the San Jacinto Community is located, with this work we determined the risks to the inhabitants of the mentioned community, such as non-communicable diseases, in addition the lack of employment is a factor that influences the economy of families is why the majority of the population does not maintain adequate food and should work on it to at least understand the importance of consuming food from the area that are more accessible to obtain and are also of benefit for a good health and a good alimentary habit.

PALABRAS CLAVES

Alimentación, nutrición, fibras, nutrientes, causa, consecuencia, efectos, Taps, Orellana, Joya de los Sachas.

TITULO:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES DIRIGIDO A
MADRES DE FAMILIA DE LA COMUNIDAD SAN JACINTO, CANTÓN
JOYA DE LOS SACHAS, ENERO-AGOSTO 2017

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. (OMS, sanitas.es, 2016)

El cuerpo humano necesita una dieta balanceada, un plan de alimentación saludable para funcionar correctamente esto nos asegura que nuestro cuerpo tenga los nutrientes necesarios como para:

- Crecer y fortalecerse
- Repararse y sanarse
- Reproducirse exitosamente
- Luchar contra las enfermedades e infecciones
- Evitar problemas relacionados con el peso

Ingerir una variedad de alimentos también nos ayuda a reducir la posibilidad de padecer problemas coronarios, accidentes cerebrovasculares, diabetes y osteoporosis. (Mataix, 2012)

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. (Mataix, 2012)

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de: desarrollarse plenamente, vivir con Salud, aprender y trabajar mejor, protegerse de enfermedades alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades. (Alimentación Saludable, 2014)

Numerosos estudios demuestran que la alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades se trata de uno de los factores más estudiados en enfermedades crónicas, aunque tampoco podemos olvidar el papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema

inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos. (Berdonces, 2012)

En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica. Se trata de enfermedades claramente vinculadas a nuestro estilo de vida, por ello hay que atender de una manera más comprometida y consciente a nuestra manera de vivir. (Blázquez, 2016)

La mala alimentación, la insuficiente actividad física y la falta de equilibrio energético que se observan en los niños(as) y los adolescentes son motivo de especial preocupación, que en la comunidad San Jacinto la mayoría de las personas sufren dolencias relacionadas a la mala alimentación (MSP, Guía de alimentación en niños, 2013)

El propósito de esta investigación es dar a conocer en la actualidad las condiciones de salud en la que se encuentra la Comunidad San Jacinto, pertenecientes a la Parroquia Unión Milagreña, a través del Modelo de Salud Integral (MAIS), mediante la aplicación de la Ficha familiar como instrumento de evaluación del estado de salud de la familia. Con este trabajo se determinó los riesgos en que se encuentran los habitantes de las comunidades mencionadas, como es las enfermedades no transmisibles, además la falta de empleo es un factor que influye en la economía de las familias. (MSP, Guía de alimentación en niños, 2013)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La comunidad San Jacinto, que se encuentra ubicada en la Parroquia Unión Milagreña, Cantón Joya de los Sachas, Provincia de Orellana, cuenta con 50 familias y 187 habitantes durante el trabajo realizado a diario en las visitas domiciliarias y actualización de las fichas familiares se detectó los siguientes problemas de Salud: Pacientes con vida sedentaria, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, bajo peso por este motivo hemos llegado a la conclusión que se debía e realizar una propuesta de intervención educativa sobre alimentación saludable en grupos prioritarios y vulnerables como son lactantes, transicionales, preescolares, escolares y adolescentes. (ASIS, 2016)

Debido a que la alimentación de esta población de estudio son en su gran mayoría responsabilidad de sus progenitores los cuales no están capacitados sobre la correcta alimentación que deben llevar ya que si garantizamos una adecuada educación prevención y promoción sobre la alimentación correcta en estas edades disminuiríamos grandemente la incidencia de enfermedades como: enfermedades proteico calóricas por déficit o exceso, diabetes mellitus, hipertensión, obesidad y sedentarismo. (ASIS, 2016)

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Por qué aparecen las enfermedades cuando la alimentación no es balanceada y saludable?

OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar una propuesta de intervención educativa sobre alimentación saludable en adolescentes dirigido a madres de familia de la comunidad San Jacinto, cantón Joya de los sachas, provincia de Orellana.

Objetivos Específicos

- Determinar las características sociodemográficas de la población en estudio en la comunidad San Jacinto.
- Identificar el nivel de conocimientos sobre la correcta alimentación de los adolescentes de la comunidad san Jacinto.
- Fomentar hábitos y prácticas sobre alimentación adecuada y saludable para elevar el conocimiento de las madres de los adolescentes.

Justificación

Actualmente en la comunidad San Jacinto del cantón Joya de los Sachas mediante la realización de las fichas familiares se detectó un alto índice en el uso de malos hábitos alimentarios lo cual está favoreciendo para la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles como hipertensión , diabetes mellitus , obesidad , sedentarismo, malnutrición proteico calórica por lo cual hemos visto necesario la realización de una propuesta de intervención educativa basada en alimentación saludable en adolescentes dirigido a las madres que permitan garantizar un crecimiento y desarrollo normal.

Por este motivo en esta comunidad existen personas con diabetes, hipertensión arterial, obesidad, bajo peso lo cual nos llevó a tomar medidas que puedan contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población con medios de prevención de enfermedades y promoción de la Salud.

En la actualidad las condiciones de vida hacen difícil evitar el stress y los apuros cotidianos, se tiende a comer rápido y mal consumir productos ricos en grasas y colorantes, dormir poco, tratar de tener cada vez más cosas materiales quitando tiempo al ocio y a la vida social, que también son partes necesarias de una vida sana, muchas de las enfermedades reconocen su origen en el estilo de vida moderno.

El tema de alimentación saludable se considera importante para la población en estudio porque mediante la inclusión de los mismos podremos lograr evitar algunas enfermedades prevenibles y no solo eso también podremos cambiar su calidad de vida y nos dará mejores resultados para la población de esta comunidad.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

Antecedente Histórico

En el mundo actual existen dos principales problemas relacionados con la nutrición; la obesidad y el hambre, dos opuestos, sin duda, una buena alimentación es esencial para mantenerse sano física y mentalmente. Sus causas suelen ser los malos hábitos que se han ido adoptando desde la infancia, se come más de lo que se debe y además muchos alimentos que no se deberían consumir. (Rubín, 2017)

La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre, todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba el tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. (Moriondo, 2015)

La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital. (Hurtado, 2013)

En la edad antigua se ha logrado evidenciar que a los egipcios les gustaba comer, y además que tenían temor ante una posible escasez de alimentos se hace mención a los alimentos casi tantas veces como al oro, los metales preciosos o los cosméticos desconocemos como producían, almacenaban y preparaban sus comidas teniendo en cuenta su carácter perecedero, ni las cantidades consumidas habitualmente. (Bravo, 2012)

El vino y el pan serán los elementos fundamentales en la dieta medieval. En aquellas zonas donde el vino no era muy empleado sería la cerveza la bebida más consumida, carne, hortalizas, pescado, legumbres, verduras y frutas también formaban parte de esta dieta dependiendo de las posibilidades económicas del consumidor la carne de cerdo era la más empleada. La caza y las aves de corral suponían un importante aporte cárnico a la dieta, las clases populares no consumían

mucha carne, siendo su dieta más abundante en despojos como hígados, patas, orejas, tripas, tocino, etc. En los periodos de abstinencia, la carne era sustituida por el pescado, tanto de mar como de agua dulce, las especias procedentes de oriente eran muy empleadas. Las carnes debidamente especiadas formaban parte casi íntegra de la dieta aristocrática mientras que los monjes no consumían carne, apostando por los vegetales. El pan sería la base alimenticia de las clases populares, pudiendo constituir el 70% de la ración alimentaria del día. (Palomar, 2015)

En la actualidad a menudo se afirma que los cambios sociales y en particular los experimentados en el modo de alimentarse un país, han sido mayores en los últimos 50 años que en todos los siglos anteriores, por otro lado, los avances socioeconómicos y los cambios técnicos ocurridos en todos los puntos de la cadena de producción de alimentos (agricultura, ganadería, producción, almacenamiento, venta.), han difundido y puesto al alcance de cualquiera aparatos eléctricos, productos y modos de consumo impensables hace simplemente dos décadas (hornos microondas, alimentos precocinados, ultra congelados, comidas realizadas en régimen de restauración colectiva, etc.) (Hurtado, 2013).

Hoy en día se sabe a ciencia cierta que determinadas alteraciones y enfermedades se relacionan con desequilibrios en la alimentación, ya sea por exceso (obesidad, problemas de tensión, colesterol elevado) o por defecto (falta de vitaminas y/o minerales, etc.). Por tanto, alimentarse no sólo consiste en comer para vivir o para saciar el hambre, es algo mucho más complejo e influyen numerosos factores; ambientales (costumbres y cultura del lugar en que vivimos, modas y medios de información, entorno familiar...) y otros personales como el sexo, la edad, las preferencias, la religión, el grado de actividad (sedentaria, ligera, moderada), el estado de ánimo y de salud (enfermedades o problemas de salud). Por todo ello, se considera que una alimentación es adecuada si en verdad es capaz de cubrir las necesidades del organismo; de acuerdo a las características personales, con el fin de alcanzar o mantener un buen estado nutricional y de salud (Alimentación Sana, 2017).

En la comunidad San Jacinto su población se alimenta de los mismos productos de la zona como lo son el plátano, la yuca, naranjas, papayas, frejol, zapallo pese a que en la zona se da la mayoría de alimentos nutritivos muchos de los habitantes prefieren venderlos y comprar comidas chatarras más sin embargo

no toman en cuenta el daño que se están ocasionando a ellos mismos y por ende a sus familiares debido a estas circunstancias la mayoría de su población están padeciendo de muchas enfermedades que son prevenibles si mantenemos una adecuada alimentación (EAIS, 2017)

Otro factor que se determinó a través de las fichas familiares son las enfermedades cardiacas, diabetes y tuberculosis, para lo cual el equipo médico del establecimiento de salud Unión Milagreña realiza un seguimiento a las personas que padecen de dichas patologías.

Una vez diagnosticada la situación en la que se encuentran las comunidades en conjunto con el equipo médico del establecimiento de salud Unión Milagreña se logró identificar a todas las personas que se encontraron con diferentes problemas. (EAIS, Fichas, 2017)

1.1.1 Alimentación

La alimentación es la acción y el efecto de alimentarse, según lo define la real academia española. Esta es una palabra que proveniente del latín “alimentum” que quiere decir alimento la alimentación es la acción por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la selección de alimentos, preparación o cocción y su ingestión; alimentos que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades Para tener una buena y saludable alimentación, se creó la pirámide de los alimentos, que fueron creadas desde comienzos de la década de 1970, y han sido modificadas o actualizadas al correr de los años, la misma está compuesta por grupos; donde en el primero se compone por cereales, arroz, luego le siguen las verduras y legumbres frescas; seguidamente las frutas frescas, luego aceites y grasas, el siguiente grupo por productos lácteos y el último grupo compuesto por carnes, pescados y legumbres secas. (Venemedia, 2013)

1.1.1.2 Importancia de la alimentación

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los adolescentes, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo

psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (Castro, 2015)

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades que pueden dejar huellas en los adolescentes de por vida. (Castro, 2015)

La alimentación es la ingestión de los alimentos y los nutrientes necesarios para la correcta manutención de un organismo vivo, así pues, las personas y la mayoría de animales ingieren su alimentación por vía oral, mientras las plantas utilizan sus raíces (Tipos de Alimentación, 2016).

Alimentación equilibrada y saludable: una alimentación equilibrada y adecuada es la que satisface las necesidades nutricionales de una persona, lo que supone un correcto aporte de energía y nutrientes para el buen funcionamiento del cuerpo humano, es importante que la alimentación sea variada para cubrir los requerimientos nutricionales y que sea agradable al paladar para evitar la monotonía de los menús. (Guía Metabólica, 2017).

Nuestro cuerpo requiere una serie de nutrientes para poder funcionar correctamente, y por lo tanto nuestro deber es dotarle de ellos de la mejor manera posible. En muchas de las dietas que seguimos ese aporte de nutrientes es escaso, esto representa un peligro a la hora de mantener los correctos niveles en el organismo y el funcionamiento adecuado del mismo. (Delgado, 2011)

La alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana, ya que nos ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud. Una buena alimentación hace que nuestros adolescentes crezcan mejor y sean más fuertes y sanos, la alimentación es un pilar indispensable de la buena salud. Gran parte de nuestro bienestar se basa en una buena nutrición (para esto son importantes todas las comidas, incluida el desayuno, que a veces olvidamos pero que es un hábito necesario y muy beneficioso). Alimentarse, es una de las necesidades primarias en salud, junto con la educación, vivienda, vestimenta y recreación. (Flores, 2016)

Se recomienda la dieta mediterránea, que se caracteriza por la abundancia de productos frescos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, patatas, frutos

secos y demás), la escasez de productos ricos en azúcares refinados y carnes rojas, la presencia del aceite de oliva como la principal fuente de grasa, y la ingesta de queso, yogurt, pollo y pescado en cantidades moderadas, lo cual se considera una alimentación ideal para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. La ingesta calórica debe ser adecuada para mantener el peso ideal, y en la hipertensión es muy importante limitar la ingesta de sal en relación con el consumo de alcohol, en ningún caso el médico promoverá el consumo de bebidas alcohólicas como un instrumento para la prevención cardiovascular. (Rosado, 2017)

1.1.1.3 Nutrición

Una nutrición adecuada mejora mucho el pronóstico y retrasa la progresión de la insuficiencia renal. Es muy importante cuidar la alimentación en todos los estadios de la enfermedad, modificando la dieta a medida que progresa la insuficiencia renal y adecuándola a la modalidad de terapia sustitutiva elegida si una alimentación adecuada es importante para cualquier persona, para los enfermos renales lo es mucho más. Una alimentación adecuada en la insuficiencia renal está encaminada a disminuir el acumulo de ciertas sustancias “tóxicas” que de manera natural se eliminarían si nuestros riñones funcionasen correctamente, y que debido a la patología no se eliminan totalmente, pudiendo ocasionar trastornos en el paciente (Iñigo, 2013)

Los nutrientes como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua participan en muchos procesos del cuerpo formando nuestros tejidos, y realizando muchas tareas para el funcionamiento normal del mismo. (Bravo, 2012)

Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del adolescente, con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria, en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a lo largo de la vida. (Lopez, 2013)

La importancia de todos esos compuestos en la alimentación es enorme y evidente de ellos obtiene el organismo los nutrimentos que le permiten vivir los

alimentos ricos en nutrientes: si quieres una dieta alta en nutrientes esenciales tienes que comer alimentos con una alta densidad de nutrientes tales como el huevo el salmón, sardinas, y otros pescados grasos, espinacas, brócoli y otras verduras comer menos relleno en forma de carbohidratos vacíos. (Pescador, 2015).

Los nutrientes son sustancias químicas que forman parte los alimentos. El organismo los utiliza para su desarrollo, mantenimiento y funcionamiento. Además proporcionan energía al cuerpo. La cantidad de sustancias nutritivas que posee cada alimento varía en función de cada producto. Algunos alimentos son más ricos que otros en determinadas sustancias nutritivas. Pero la regla de oro en nutrición es que ningún alimento, por muy completo que sea, es capaz por sí mismo de cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo, por eso hay que comer de todo, y tomar una alimentación saludable, variada y equilibrada. Solo una dieta que incluya diferentes alimentos de todos los grupos será capaz de aportarnos los nutrientes que necesita nuestro cuerpo, la variedad es la clave. También el equilibrio. Medurar la mayoría de las comidas constituye la base de una dieta sana para toda la vida también garantiza que se tomen cantidades adecuadas de todas las sustancias nutritivas. Por qué no todos los alimentos del mismo grupo son buenas fuentes de los mismos nutrientes. (Espinoza, 2016).

1.1.1.4 Fibras alimentarias

Existen dos tipos de fibras la fibra soluble y la fibra insoluble la fibra soluble atrae el agua y hace que el proceso digestivo sea lento además reduce el colesterol se encuentra en la avena, la cebada, las nueces, las semillas, las lentejas y algunas frutas y verduras. En cambio la fibra insoluble se encuentra en el trigo, las verduras y los granos integrales (Pluas, 2017).

La fibra alimentaria es la parte comestible de plantas que no puede ser digerida ni absorbida por el organismo, llegando intactas al intestino grueso. Entre ellas se encuentran los polisacáridos distintos al almidón (como la celulosa, la hemicelulosa, las gomas y las pectinas), los oligosacáridos (como la inulina), la lignina y sustancias vegetales. También forma parte de la fibra un tipo de almidón conocido como almidón resistente, pues resiste la digestión en el intestino delgado, llegando de forma intacta al grueso, son fuente de fibra alimentaria las frutas, las verduras, las legumbres como lentejas, garbanzos, alubias, etc., y los granos de

cereal enteros como el salvado de trigo, de avena, el pan de cereales integrales o multicereales, etc. (Nutrientes, 2016).

La Organización Mundial de la Salud establece en 25 gramos la cantidad mínima de fibra que cada persona debe consumir a diario, los alimentos ricos en fibra tienen una serie de propiedades imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo, como mejorar la hidratación, regular el tránsito intestinal o quemar el exceso de grasas. Además, está recomendada para las personas que realicen algún tipo de dieta de adelgazamiento porque prolongan la sensación de saciedad. (Gil, 2012).

Los alimentos ricos en fibra dietética ayudan a reducir el colesterol, estabilizan el azúcar en la sangre, y promueven una digestión sana; las mujeres deben consumir entre 21 a 25 gramos de fibra al día, mientras que los hombres deben consumir entre 30 a 38 gramos al día, además el consumo de fibra ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca, diabetes y algunos tipos de cáncer, como el de colon. (OMS, 2017).

Existen alimentos que son ricos en fibra tales como: el frijol blanco, frijol negro, lentejas, coco, maíz, aguacate, arveja, frijol negros, blancos, rojos. Cualquier tipo de frijoles nos proporcionan fibras, sin olvidarnos de que también son fuente de hierro y proteínas. Particularmente, los frijoles blancos aportan además una buena dosis de potasio (1 taza cubre el 25% de nuestro requerimiento diario de este nutriente) y los frijoles negros son ricos en antioxidantes. (Flupu, 2017).

Las lentejas contienen altos niveles de molibdeno, concretamente 148 mg, que es el 98% de la cantidad diaria recomendada, son una buena fuente de hierro, que conforman un 37 % de la ingesta diaria recomendada y manganeso, con un 49% de la ingesta diaria recomendada, y proporcionan más del 10 % de la ingesta diaria de potasio, cobre, fósforo y zinc, y en menor cantidad, calcio y selenio. (Fibra de los Alimentos, 2015).

El coco fresco es rico en fibra, aporta proteína, y azúcares. En cuanto a sus minerales destaca el calcio, magnesio, selenio y potasio, mientras que el ácido fólico es la que destaca entre las vitaminas. (Abu, 2014).

Cuando piensas en fibra dietaria, los carbohidratos no digeribles que se hallan prácticamente en todas las frutas, vegetales, granos, nueces, semillas u otros alimentos vegetales, probablemente piensas en la piel de una manzana, en los copos de avena o en los tallos de apio. Los aguacates son un excelente ejemplo de qué tan confuso puede ser el término "fibra". Contrariamente a la impresión que te brinda su pulpa suave y cremosa, los aguacates son una buena fuente de fibra (Linus, 2017).

Las arvejas son una importante fuente de fibra soluble e insoluble; poseen vitaminas, ácido fólico; son ricas en calcio, fósforo, hierro, magnesio, zinc y potasio. (Valera, 2014)

1.1.1.5 Proteínas

Las proteínas son uno de los 3 macronutrientes principales y son fundamentales para el crecimiento además poseen multitud de funciones imprescindibles como inmunológicas, transportadoras, reguladoras es por ello la importancia de conocer no sólo qué alimentos aportan proteínas, sino cuáles de ellos aportan proteínas de mejor calidad biológica y contenido graso menos perjudicial o más beneficioso. (Perez Y. , 2017).

La importancia de las carnes radica especialmente en su elevado contenido proteico y de alto valor biológico, a veces se clasifican como carnes rojas y carnes blancas. Esta clasificación hace referencia a su contenido en mioglobina, una proteína muscular rica en hierro, aunque nutricionalmente hablando no existe diferencias proteicas entre ambas En cuanto a su contenido en minerales, contienen cantidades moderadas de vitaminas B1, B2, niacina y B12. También pequeñas cantidades de vitaminas A y D, especialmente los cortes más grasos. (Perez Y. , 2017).

En el caso de dietas especiales hay tres objetivos esenciales que contribuirán a una mejora en la adhesión de la dieta y a un buen control metabólico:

- Enseñar y potenciar alimentos imprescindibles para el normal desarrollo del adolescente.
- Aprender las diferencias alimentarias.
- Aprender el manejo de la dieta especial, van a ser los objetivos. (Perez Y. , 2017).

Los padres tienen la responsabilidad de adecuar la mesa familiar para que el adolescente aprenda a disfrutar de los alimentos permitidos diariamente, ofreciendo variedad, diferentes preparaciones culinarias, etc. que contribuirán a la aceptación de la dieta especial. (Déu, 2016).

Debemos alimentarnos en forma adecuada porque los alimentos son esenciales para la vida pero además cada día son más las personas que se enferman y mueren por problemas relacionados con una mala alimentación las enfermedades del corazón, la obesidad el colesterol elevado y la diabetes, son solo algunas de estas enfermedades que están afectando la salud de los adultos y también de muchos jóvenes y niños en todo el mundo y desafortunadamente también en nuestro país. (Duchna, 2014).

1.1.2 Alimentación en la adolescencia

Los adolescentes especialmente, se encuentran en un periodo de crecimiento importante por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes la energía es el combustible para nuestro cuerpo y le permite realizar actividades como moverse, aprender, dormir, trabajar entre otras. (Bravo, 2012).

Algunos de los cambios y necesidades son el desarrollo sexual, el crecimiento acelerado y la mayor exigencia académica, una dieta insuficiente puede perturbar el buen desarrollo y logro de estos aspectos. Todos los nutrientes deben estar presentes a diario en especial proteínas, zinc, hierro, calcio, fibra, almidones, omega 3, complejo B, vitamina A, D y C Una dieta monótona, sin variar todos los grupos de alimento no contará con todos los nutrientes (Abu, Noticias, 2013).

La alimentación durante la adolescencia es muy importante los cuerpos de las chicas y chicos de esta edad necesitan un extra de energía que obtienen de los alimentos. Por eso hay que cuidar de que su dieta sea sana. Y su dieta será saludable si comen de todos los alimentos, es decir si siguen una dieta variada, y evitan aquellos que pueden perjudicarlos. (Toro, 2017)

1.1.2.1 Alimentación adecuada o saludable

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición es la ingesta acorde a las necesidades dietéticas del organismo, una mala alimentación puede

disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades como son: diabetes, hipertensión arterial, cáncer, colesterol, osteoporosis, sobre peso y obesidad, gota, caries. (Carámbula, 2014).

Una alimentación adecuada no se trata de estrictas limitaciones dietéticas, conservarse delgada de forma poco realista, o de privarse de los alimentos que gustan. Más bien, se trata de sentirse bien, tener más energía, y mantener el estado de ánimo estable. (Galarza, 2015).

Una alimentación saludable proporciona la combinación adecuada de energía y nutrientes, a través del consumo de diferentes alimentos en suficiente cantidad y calidad, además es inocua (no representa un riesgo para la salud de las personas), apetecible y aceptada culturalmente y está disponible diariamente en cantidad suficiente (Araneda, 2015).

Las necesidades de nutrientes y energía varían con la edad, el sexo, la actividad física y, en el caso de la mujer, también cambian si está menstruando, embarazada o en período de lactancia. Las necesidades también varían durante la enfermedad y la recuperación. Por tal razón, no existe una alimentación “ideal” adecuada para todos, ya que las necesidades nutricionales son específicas para cada individuo. (Astudillo, 2012).

Una alimentación saludable se caracteriza por ser suficiente, moderada, equilibrada y variada. Suficiente porque proporciona la energía, nutrientes y fibra adecuados para mantener la salud de una persona, equilibrada porque proporciona una combinación equilibrada de alimentos que aportan todos los nutrientes necesarios. Moderada porque proporciona las cantidades adecuadas de alimentos para mantener un peso saludable y para optimizar los procesos metabólicos del cuerpo es decir, comer sólo la cantidad de alimentos que el cuerpo necesita. Variada porque incluye habitualmente alimentos diferentes pertenecientes a los distintos grupos de alimentos existentes. (Portilla, 2015).

1.1.2.2 Pirámide alimenticia

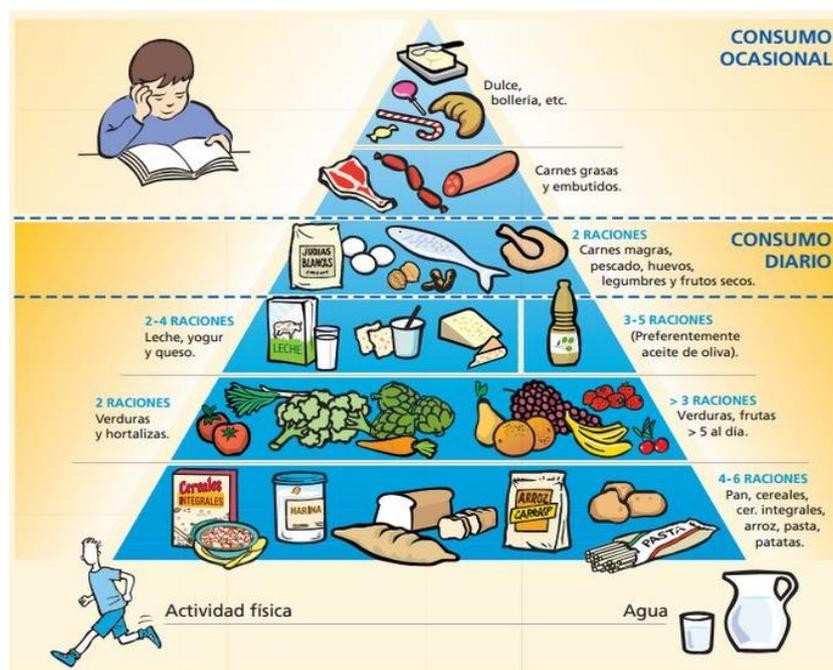


Ilustración 1 pirámide alimenticia

Una buena alimentación puede en muchos casos evitar retrasar o paliar los efectos de algunas enfermedades, por lo que resulta del todo conveniente que se enumeren consejos alimentarios y de estilo de vida todos ellos muy elementales, ante cualquiera de estas enfermedades. (Ruiz, 2012).

1.1.2.3 Alimentación al alcance de la población

La alimentación al alcance de la población es la siguiente: el plátano, la yuca, naranjas, papayas, piñas.

Incluir plátano en la dieta resulta de mucho beneficio para la salud pues aporta muchas vitaminas y minerales y no engorda como muchos piensan 100 gramos de plátanos tienen 80 calorías, es muy energético, fortalece el sistema nervioso, ayuda en casos de hipertensión y gota, alimento muy bueno para tratar casos de anemia. (salud, 2017).

La yuca es sumamente rica en hidratos de carbono complejos, por lo que además de ser un tubérculo fácilmente digerible ayuda a aportar saciedad y a reducir nuestro apetito teniendo en cuenta que aunque aporta energía, su contenido calórico

no es elevado, por lo que puede ser consumida en dietas de adelgazamiento de hecho, 100 gramos de yuca aportan 120 calorías. (Perez C. , 2017).

La naranja es una fruta de gran sabor y grandes beneficios es una de las más conocidas y de fácil acceso su alto contenido en vitamina C, evita las enfermedades degenerativas tales como arteriosclerosis, cáncer, enfermedad de Alzheimer nos ayuda a evitar el envejecimiento prematuro y enfermedades cardíacas esta nutritiva fruta contiene calcio, este nos ayuda a proteger y mantener los dientes y los huesos saludables. (Nutrición, 2017).

La papaya es una de las frutas más conocidas, esta tiene forma ovalada y una textura suave, carnosas y tienen un tamaño importante ya que alcanzan un peso de 500 gramos en promedio, además es una fruta tropical muy rica y nutritiva pero tiene grandes beneficios medicinales contiene vitamina A, B, C tiene minerales como el potasio, magnesio, hierro, calcio y sodio es antioxidante y previene cánceres de pecho, vejiga, colon o cuello del útero es de gran ayuda para las personas que sufren de estreñimiento tiene grandes propiedades que favorecen a la digestión, ayuda a tratar la gastritis y la formación de gases. Asimismo elimina las lombrices intestinales. (Nutrición, 2017)

La piña es una fruta cítrica llena de vitaminas para una dieta saludable tiene una saludable dosis de potasio, vitamina B1 y vitamina C esta fruta es accesible para la población. (Staffor, 2017).

La mala alimentación, los excesos de grasa, sal, azúcar, la comida chatarra, las corridas y el poco tiempo destinado a la preparación de los alimentos y a su consumo, se asocian con algunas enfermedades. (Reader, 2013).

1.1.2.4 Causas y consecuencias de una inadecuada alimentación

Las consecuencias de una inadecuada alimentación son más serias de lo que la gente suele suponer, especialmente el desarrollo de enfermedades graves, para evitar esos efectos nocivos es necesario una buena educación y conocimientos en el campo de la nutrición por supuesto, no es necesario que te hagas experto, pero si conocer lo más importante. Sin duda, una buena alimentación es esencial para mantenerse sano física y mentalmente. Sus causas suelen ser los malos hábitos que

se han ido adoptando desde la infancia. Se come más de lo que se debe y además muchos alimentos que no se deberían consumir. (Rubín, 2017).

1.1.3 Enfermedades producidas por una inadecuada alimentación

Debido a una inadecuada alimentación pueden presentarse las siguientes enfermedades:

1.1.3.1 Diabetes Mellitus

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC), 4.456 personas murieron en el 2011 a causa de diabetes mellitus, cuya tasa de mortalidad creció casi nueve puntos en cinco años. En el 2006, de cada cien mil habitantes 20,6 morían por esta enfermedad; en el 2011 (último dato disponible) de cada cien mil, fallecían 29,18. En ese mismo año hubo 4.381 muertes por enfermedades hipertensivas, con una tasa de 28,70 por cada cien mil personas. Los malos hábitos alimenticios, que se traducen en un consumo de alimentos excesivos en grasas, azúcares y sal, y la falta de actividad física son los principales factores que contribuyen a un incremento de los casos en el país La Encuesta Nacional de Salud (Ensanut), una investigación realizada por el Ministerio de Salud y el INEC presentada en diciembre pasado, da cuenta de ello. Según sus resultados, en el país 414.514 personas mayores de 10 años sufren de diabetes. (OPS O. , 2014).

Entre ellos, más del 90% presenta resistencia a la insulina y entre los no diabéticos casi uno de cada dos presenta el mismo problema, es decir, son pre diabéticos, la resistencia a la insulina está generada por el sobrepeso y la obesidad, explica María Vanegas Moreno, jefa del servicio de Endocrinología del hospital Luis Vernaza, ya que una ingesta de alimentos mayor a la necesaria demanda más funcionamiento del páncreas. Este debe generar más insulina para controlar el nivel permisible de azúcar en la sangre y llega un momento en que se agota o colapsa. "Si no se corrige con dieta y actividad física la persona termina diabética", señala entre los no diabéticos casi uno de cada dos presenta el mismo problema, es decir, son pre diabético. (OPS O. , 2014).

1.1.3.2 Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y adolescencia, y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto energético. (Palacio, 2017).

El exceso de peso el sedentarismo, la ingesta alta de sodio el consumo de alcohol y el tabaquismo contribuyen a la aparición de HTA, por lo tanto exista o no se debe aconsejar a la población general que modere la ingesta de alcohol, sal y exceso de calorías, consumiendo dietas equilibradas y abandone el hábito de fumar. Si existe HTA se debe valorar si a pesar del cumplimiento de estos consejos si persiste se debe consultar al médico para que establezca tratamiento farmacológico. (Pinto, 2013).

1.1.3.3 Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es el mayor factor de riesgo en la enfermedad coronaria, vascular cerebral y vículo-renal, ella causa más de la mitad de todas las muertes en Latinoamérica se reporta que el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria aumenta progresivamente a medida que se incrementa las cifras de presión arterial sistólica y diastólica, tanto en el hombre adulto como en el anciano. Este patrón se observa no sólo a los países desarrollados, sino también en los encaminados hacia el desarrollo es por esto que la hipertensión arterial es considerada actualmente como uno de los problemas más importantes de salud pública a nivel mundial (Hérmendez, 2014).

Cerca de uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene presión arterial alta o hipertensión, pero muchos no se dan cuenta. Por lo general, la presión arterial alta no da señales de advertencia. Sin embargo, puede ocasionar condiciones que ponen en riesgo la vida como ataque al corazón o un derrame cerebral, la buena noticia es que a menudo se puede prevenir o tratar El diagnóstico temprano y cambios simples y saludables en su estilo de vida pueden prevenir que la presión arterial alta dañe gravemente su salud. (OMS, 2015).

La incidencia de la hipertensión se ha duplicado en los últimos 5 años en todos los estratos sociales. Se estima que entre el 20% y 40% de la población adulta en la región de las Américas padece hipertensión. A nivel mundial, se estima que de las personas que padecen hipertensión, solo el 57% conoce su condición, el 40,6% recibe tratamiento farmacológico antihipertensivo, pero solo el 13,2% logra cifras de presión arterial controladas. (OPS, 2017).

1.1.3.4 Anemia

Según Alan Lichtin, 2017 la anemia es producida por la carencia de hierros pero también nos menciona que puede ocasionarse debido a que no mantienen una buena alimentación podría ser que estén llevando una alimentación no adecuada con falta de fibras, proteínas, alimentos nutritivos todo esto podría ocasionar la aparición de esta enfermedad. (Lichtin, 2017).

1.2 Fundamentación legal

La presente investigación ha sido respaldada a través de los siguientes artículos

El art. 281 de la constitución de la República del Ecuador establece que la soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del estado para que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades dispongan de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente

Modelo de atención integral de salud (MAIS.FCI)

Cap. II Sección 7 Art. 32 Derechos del buen vivir

“La salud es un derecho que garantiza el estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad,

universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética. Con enfoque de género y generacional”. (MAIS 2013).

Sobre el Sistema Nacional de Salud (SNS) en los artículos 358, 359, 360 y 361 establecen su creación, los principios, los componentes, características y garantías que debe cumplir para garantizar el derecho a la salud de toda la población. Establece también las características del Modelo Integral de Salud y la estructuración de la Red Pública de Salud.

A partir de la declaración universal de los derechos humanos (1948) aprobada por la asamblea general de las Naciones Unidas, el derecho a la alimentación fue reconocida como un derecho humano. La consagración de este derecho nos obliga a quienes tenemos responsabilidades políticas a realizar todas las acciones necesarias para hacerlo efectivo.

1.3 Definiciones conceptuales

Los principales conceptos encontrados son los siguientes:

Anemia: puede deberse a diversas causas, y la más común es la falta de hierro.

Acción: indica que una persona, animal o cosa (material o inmaterial) está haciendo algo, está actuando (de manera voluntaria o involuntaria, de pensamiento, palabra u obra), lo que normalmente implica movimiento o cambio de estado o situación y afecta o influye en una persona, animal o cosa.

Capacidad: Circunstancia o conjunto de condiciones, cualidades o aptitudes, especialmente intelectuales, que permiten el desarrollo de algo, el cumplimiento de una función, el desempeño de un cargo, etc.

Diabetes: Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.

Efecto: hace referencia a aquellos sucesos que son desencadenados de forma sistemática cuando un hecho recibe el impacto.

Equilibrada: acción y resultado de equilibrar algo.

Escasez: Existencia limitada e insuficiente de algo, especialmente si se considera necesario, falta o privación de las cosas para vivir.

Hipertensión: La hipertensión es la elevación persistente de la presión sanguínea en las arterias.

Ingestión: es la introducción de la comida en el aparato digestivo al servicio de la alimentación o de la hidratación, y en la forma que nos es más familiar se realiza a través de la boca.

Inocua: algo inofensivo que no puede causar daño.

Incidencia: es el número de casos nuevos de una enfermedad en una población determinada y en un periodo determinado.

Opuesto: Que se opone o es totalmente diferente a algo.

Socializar: Promover las condiciones sociales que favorezcan el desarrollo igualitario de todas las personas o la extensión de cierta cosa a toda la sociedad.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

2.1 Diseño de la investigación

La metodología utilizada en el presente proyecto es de tipo descriptivo transversal experimental.

2.2 Población

La población de la comunidad San Jacinto perteneciente a la parroquia Unión Milagreña, cantón Joya de los Sachas, provincia de Orellana está constituida por 187 habitantes 50 familias, 101 hombres y 86 mujeres.

2.2.1 Muestra

La población de estudio con la cual se trabajara son 22 madres de 35 adolescentes de la comunidad San Jacinto.

2.2.1.1 Criterios de inclusión

Se incluirá a las madres de los adolescentes de la comunidad San Jacinto, mediante la capacitación a este grupo de mujeres, logremos incentivar a la prevención de factores de riesgo dados propiamente por una inadecuada alimentación en los adolescentes.

2.2.1.2 Criterios de exclusión

Se excluirá a la población que no tienen hijos adolescentes y también a las madres que no deseen participar en la intervención educativa.

2.2.3 Métodos y técnicas de investigación

2.2.3.1 Métodos teóricos

Según la metodología teórica y las revisiones bibliográficas realizadas para la presente investigación se toma en cuenta los aspectos más importantes y relevantes para la realización de la investigación.

2.2.3.2 Análisis documental

Mediante la literatura revisada se pudo tomar los aspectos más importantes y relevantes para lograr desarrollar la presente investigación en ellos pudimos evidenciar varias teorías sobre nuestro tema de investigación las mismas que nos sugieren el tipo de variables que podemos utilizar.

2.2.3.3 Análisis histórico lógico

A través del análisis histórico lógico hemos podido evidenciar el problema o tema de investigación desde épocas pasadas y mediante ello logramos obtener conocimiento de la trayectoria en el tiempo, cambio y desarrollo de nuestro tema de investigación.

2.2.3.4 Métodos empíricos

Se utilizó este método de investigación para que mediante la experiencia y la observación de los fenómenos o factores de riesgo encontrados en la comunidad realizar el análisis estadístico de cada problema de salud.

A través de la observación hemos logrado obtener información inmediata sobre el objeto de estudio se realizó la observación participativa para lograr obtener datos más reales y relevantes de la población.

Se realiza la observación participativa por que logramos obtener datos relevantes a través de la interacción con la población para poder convertirlos en información verídica y real.

2.2 Instrumentos de la investigación

- Mediante la observación logramos notar reacciones o comportamientos directos de la población en la cual estamos trabajando para lograr identificar los factores de riesgo de la comunidad a través de las visitas domiciliarias cuyo instrumento nos ayuda a acercarnos a las familia y evidenciar las necesidades y problemáticas tanto de los miembros y la comunidad, logrando realizar una entrevista la cual nos será útil para la apertura y actualización de las fichas familiares en la cual podremos obtener datos que nos servirá para beneficio de nuestra investigación y el procesamiento de la información logrando obtener resultados esperados.

- **Encuestas:** instrumento que nos facilita obtener resultados sociodemográficos, de conocimiento y práctica de la población de estudio en un determinado tema.
- Se utilizó el paquete informático para el procesamiento y tabulación de la información recolectada mediante las encuestas realizadas a la población de la comunidad San Jacinto.

2.3.1 Tipos de variables

2.3.1.1 Variables cualitativas:

Se ha utilizado este tipo de variables para ver la representación de las cualidades las cuales las utilizamos para la interpretación en la realización de las encuestas.

2.3.1.2 Variables Cuantitativas:

Se utilizó las variables cuantitativas para medir numéricamente los datos obtenidos a través de la implementación de la encuesta en la comunidad

Cuadro 1 Operacionalización de variables

Variables	Dimensión	Clasificación	Escala	Items
Sociodemográfico	Edad.	Cuantitativa continua	24-64 años	Edad.
	Nivel de Instrucción.	Cualitativa Ordinal	Básica	Nivel de Instrucción.
			Bachillerato Superior	
Conocimiento y Práctica.	Alimentación saludable.	Cualitativo Nominal	SI	Sabe usted que es alimentación saludable
			NO	Ha recibido información sobre alimentación saludable
	Usted considera importante recibir información sobre alimentación saludable			
	Tipo de alimentación		Carbohidratos	Tipo de alimentación que brindan las madres a sus hijos.
			vitaminas	
			proteínas	
			frutas	
	Tipo de alimentación		Carbohidratos	Tipo de alimentación que consumen con mayor frecuencia.
			vitaminas	
			proteínas	
			frutas	
Peso		Normal	Piensa que el peso de su hijo es:	
		Sobrepeso		
		Obesidad		
		Delgadez		

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

2.3.3 Procedimientos de la investigación

Como primer paso se realiza la identificación de problemas en la comunidad mediante las visitas domiciliarias y el análisis de la situación de salud.

Se prioriza las necesidades de la población para actuar con medidas de prevención en la comunidad

Se aplica las encuestas para medir conocimientos de la población y así obtener resultados que abalicen la investigación y la posterior realización de la intervencion educativa.

Finalmente se diseña la propuesta de intervención educativa con los temas de mayor importancia para la población y se procede a realizar el cronograma de intervencion para fomentar los conocimientos en la población y así beneficiar a la comunidad y evitar la incidencia de factores de riesgo producidos por una falta de conocimiento en el tema de alimentación saludable en adolescentes.

Cuadro 2 cronograma de la Investigación

Actividades 2017	Enero	Febrero	Marzo	Abril	mayo	junio	Julio	agosto	septiembre	octubre
	Semanas	semanas								
Identificación del problema en la comunidad/asis	■	■								
Acercamiento y dialogo con autoridades de la comunidad donde se realizara la investigación.		■								
Delimitación del grupo de intervencion.			■							
Revisión bibliográfica.			■	■	■	■	■	■		
Diseño y validación de la encuesta						■	■	■		
aplicación de la encuesta							■	■		
tabulación e interpretación de datos								■	■	
Presentación del borrador y defensa privada									■	■
Realización de correcciones del trabajo										■
Aprobación por el tribunal asignado										■
Defensa del trabajo de investigación										■

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

CAPITULO III

RESULTADOS

3.1 Presentación de análisis y resultados

Tabla 1 Indicador de Edad

Edad	Frecuencia	Indicador
24-29	2	9%
30-34	8	35%
35-39	3	14%
40-44	2	9%
45-49	1	5%
50-54	3	14%
55-59	1	5%
60-64	2	9%
Total	22	100%

Tabla 1 edad

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

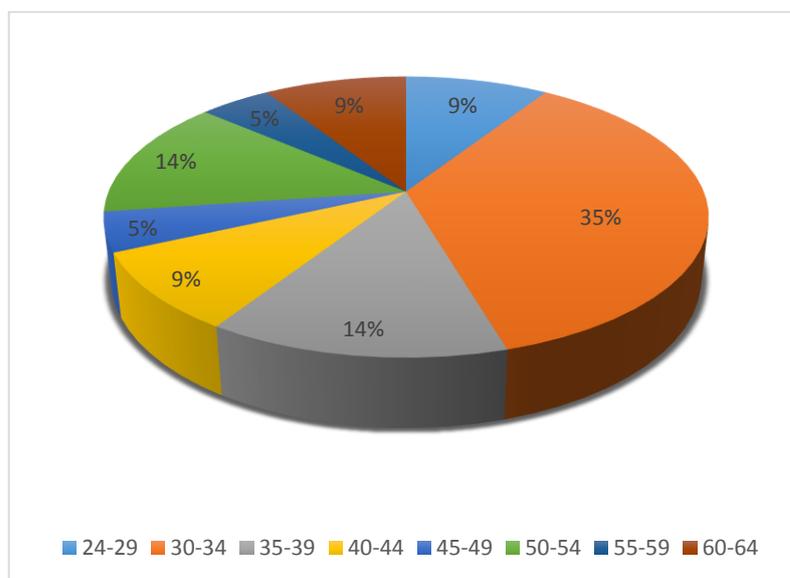


Figura 1 Edad

Fuente: Tabla 1

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: según la tabla y figura 1 se logra obtener que del 100% de madres existe un 35% que predomina entre las edades de 30-34 años seguido por un 14% entre las edades de 35-54 años y el menor porcentaje de madres con un 5% que son entre las edades de 55-59 años esto quiere decir que se encuentran en una edad considerable para lograr obtener conocimientos sobre los temas a tratarse.

Tabla 2

Indicador de Instrucción

Nivel de educación	Frecuencia	Indicador
Básica	20	91%
Bachillerato	2	9%
Superior	0	0%
Total	22	100%

Tabla 2 Nivel de Instrucción
Elaborado por Mayra Vega, 2017

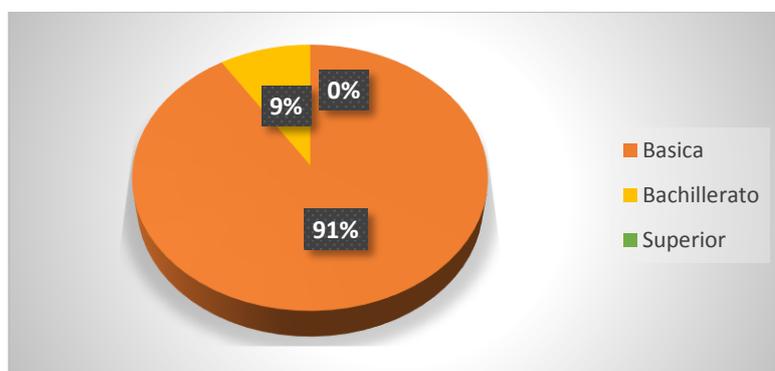


Figura 2 Nivel de Instrucción
Fuente: tabla 2 instrucción
Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: a través de la tabla y figura 2 se logró obtener que la mayoría de la población posee un nivel de instrucción básica con un 91% y solo un 9% de la población de estudio posee un nivel de educación bachillerato esto quiere decir que cuentan con un nivel de conocimiento bajo.

Tabla 3

Indicador de Conocimiento

Sabe usted que es alimentación			
saludable	Frecuencia	Indicador	
Si	4	18%	
No	18	82%	
Total	22	100%	

Tabla 3 Conocimiento
Elaborado por Mayra Vega, 2017

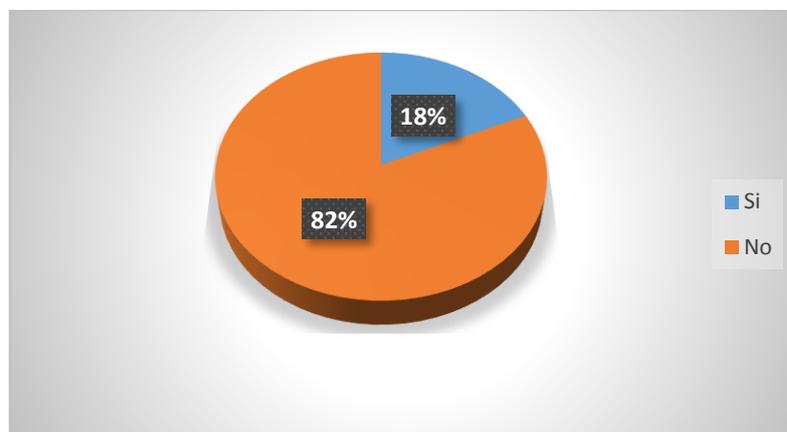


Figura 3 Conocimiento
Fuente: tabla 3 conocimiento
Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: a través de la tabla y figura 3 pudimos evidenciar que un 82% de la población de estudio no tiene conocimiento sobre la alimentación saludable y tan solo un 18% cuenta con al menos algo de conocimiento sobre una correcta y adecuada alimentación esto nos lleva a la necesidad de implementar nuestro plan de acción para brindar conocimientos a la población para que lleven un mejor estilo de vida.

Tabla 4

Indicador de Conocimiento

Usted cree que por una mala alimentación su hijo puede enfermar		
	Frecuencia	Indicador
Si	5	23%
No	17	77%
Total	22	100%

Tabla 4 conocimiento

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

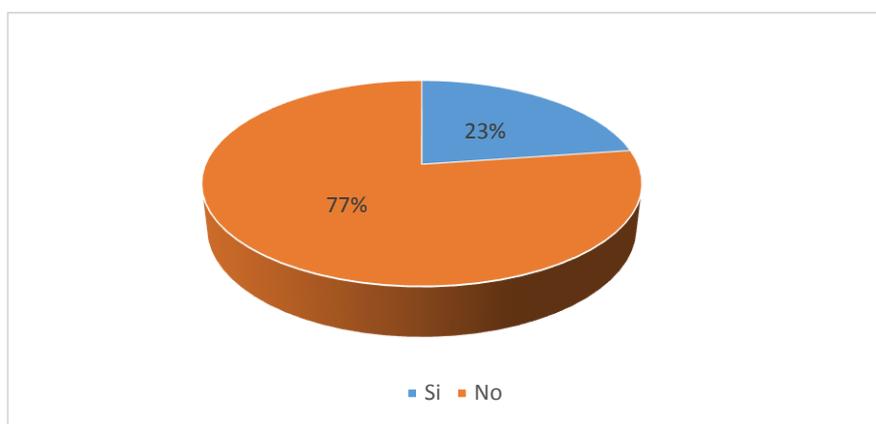


Figura 4 Conocimiento

Fuente: tabla 4 conocimiento

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: Atraves de la tabla y figura 4 hemos logrado conocer que el 77% de la población cree que una mala alimentación no les puede ocasionar enfermedades relacionadas a las mismas y solo un 23% conoce que la mala alimentación es un factor desencadenante para la aparición de enfermedades relacionadas a la alimentación es por ello la gran necesidad de implementar nuestra propuesta educativa para lograr concientizar a la población.

Tabla 5

Indicador de Conocimiento

Piensa que el peso de su hijo es	Frecuencia	Indicador
Normal	9	41%
Sobre peso	1	5%
Obesidad	2	9%
Delgadez	10	45%
Total	22	100%

Tabla 5 Conocimiento
Elaborado por: Mayra Vega, 2017

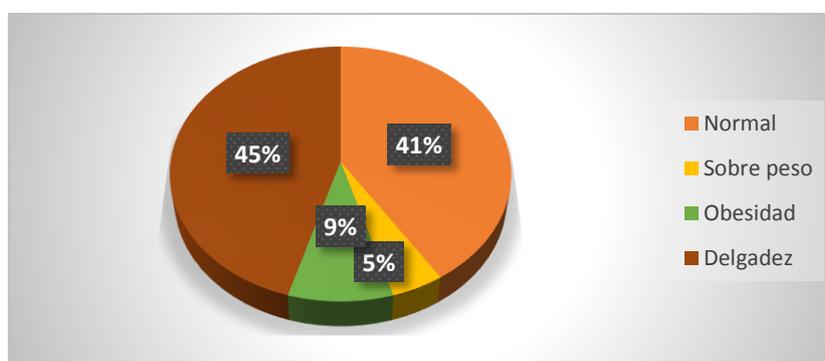


Figura 5 Conocimiento
Fuente: tabla 5 conocimiento
Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: De acuerdo a la tabla y figura 5 se logra evidenciar que del 100% de la población de estudio existe un 45% de madres de familia que consideran que el peso de sus hijos representa una delgadez sin embargo un 41% de madres consideran que el peso de sus hijos es normal seguido por un 9% que piensan que sus hijos tienen sobre peso y finalmente con un 5% que consideran que sus hijos tienen sobre peso esto se da debido al desconocimiento de las madres de familia en el tema de una buena alimentación para el buen desarrollo y estado de Salud de sus hijos es por ello que debemos tomar medidas de promoción de Salud en la población.

Tabla 6

Indicador de conocimiento

Ha recibido información sobre alimentación saludable	Frecuencia	Indicador
Si	4	18%
No	18	82%
Total	22	100%

Tabla 6 Conocimiento

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

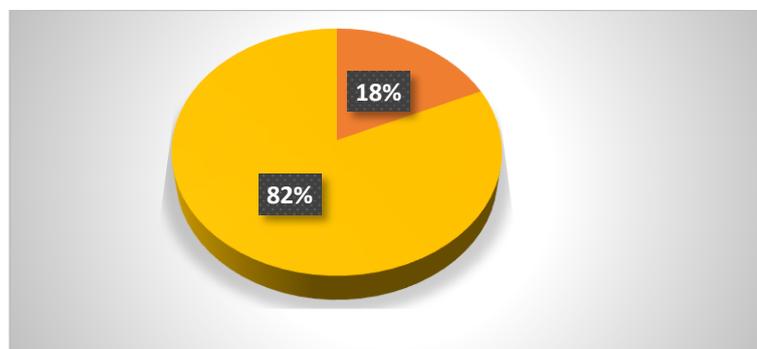


Figura 6 Conocimiento

Fuente: tabla 6 conocimiento

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: Atraves de la tabla y figura 6 se logra evidenciar que un 82% de la población de estudio no ha recibido ninguna información sobre alimentación saludable y solo un 18% de la población si ha recibido información sobre alimentación es por ello que existe un gran desconocimiento por parte de los mismos debido a esto se presenta los factores de riesgo que desencadenan hacia las enfermedades no transmisibles las cuales son prevenibles si mantenemos una adecuada alimentación.

Tabla 7

Indicador de Alimentación que brinda a su hijo

Qué tipo de alimento brinda a su hijo	Frecuencia	Indicador
Proteínas	2	9%
Vitaminas y minerales	3	14%
Carbohidratos	13	59%
Frutas	4	18%
Total	22	100%

Tabla 7 Indicador Alimentación
Elaborado por: Mayra Vega, 2017

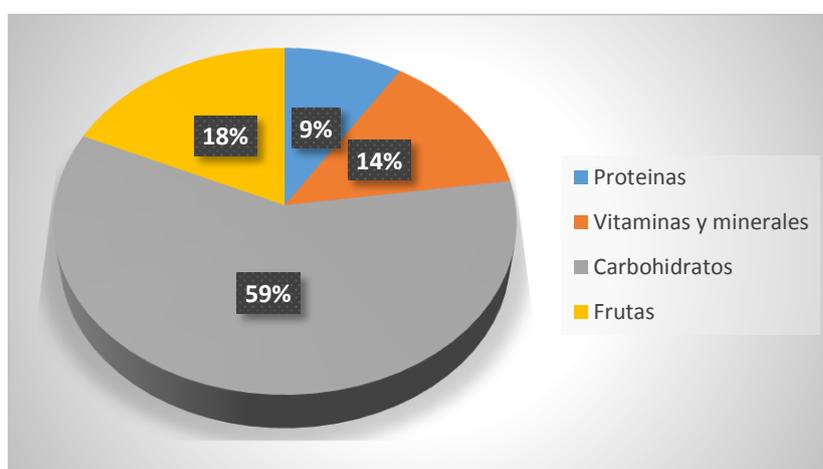


Figura 7 Alimentación
Fuente: tabla 7 alimentación
Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: A través de la tabla y figura 7 se logra evidenciar que de acuerdo al tipo de alimentos que las madres brindan a sus hijos existe un 59% que lo hacen con más prevalencia en carbohidratos seguido por un 18% que brinda también frutas de la zona también existe un 14% que consumen vitaminas y minerales y un 9% que consumen proteínas podemos evidenciar que no están llevando una alimentación correcta es por ello que se dan los factores de riesgo en la población.

Tabla 8

Indicador sobre el tipo de alimentos más frecuentes

Alimentos	Frecuencia			Frecuencia	Indicador
	2 veces al día	1 vez al día	3 veces al día		
Proteínas		1		1	5%
Vitaminas y minerales	2	2		2	9%
Carbohidratos			17	17	77%
Frutas	2			2	9%
Total	2	3	17	22	100%

Tabla 8 Indicador tipo de alimentación
 Elaborado por: Mayra Vega, 2017

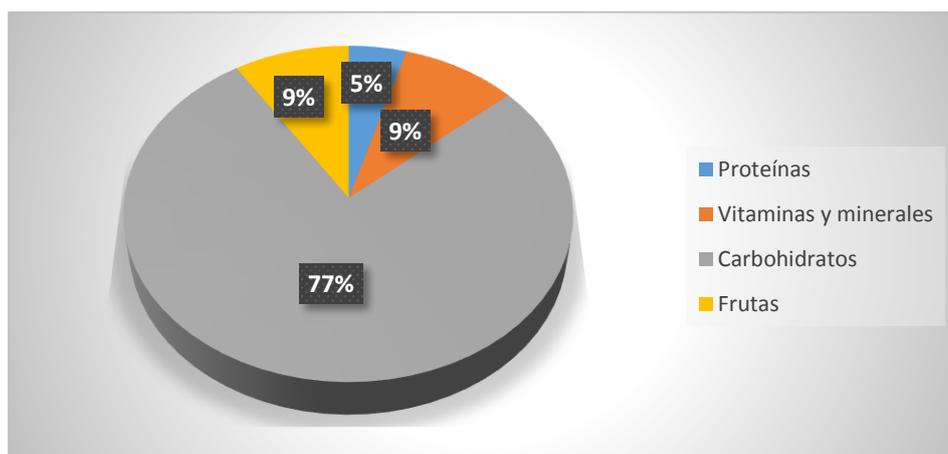


Figura 8 Alimentación frecuente
 Fuente: tabla 8 alimentos frecuente
 Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: de acuerdo a la tabla y figura 8 se logra obtener que del 100% de las madres que alimentan a sus hijos existe un 77% de madres que alimentan a sus hijos con mayor frecuencia en las tres comidas diarias lo hacen netamente de carbohidratos y un 5% lo realizan también con proteínas 1 vez al día solamente y con un 9% tanto en vitaminas y minerales más frutas lo realizan de igual forma una vez al día esto quiere decir que es una causa desencadenante para la aparición de enfermedades a futuro por no llevar una adecuada alimentación.

Tabla 9

Indicador de práctica

Su hijo practica algún deporte	Frecuencia	Indicador
Si	6	27%
No	16	73%
Total	22	100%

Tabla 9 Práctica sobre deporte

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

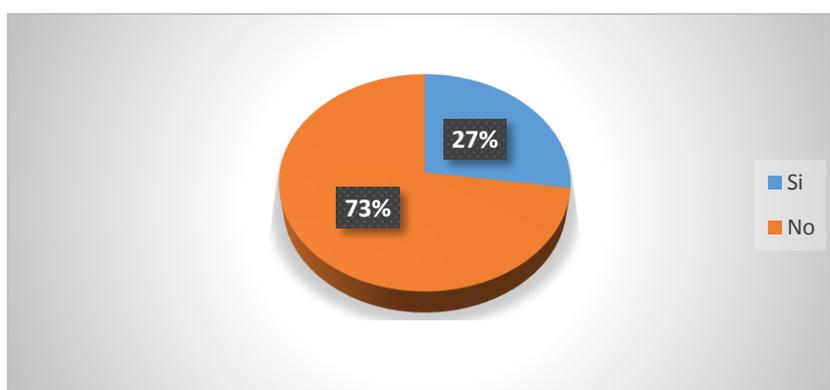


Figura 9 Práctica sobre deporte

Fuente: tabla 9 practica sobre deporte

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: mediante la tabla y figura 9 se logra evidenciar que el 73% de madres de familia manifiestan que sus hijos no realizan ninguna clase de deporte y solo un 27% de madres comentan que sus hijos si realizan algún tipo de deportes debido a esto se ocasionan un mal estilo de vida que conlleva a una inadecuada alimentación debido a estos factores desencadenantes pueden aparecer enfermedades relacionadas a lo antes mencionado es por ello la necesidad de implementar nuestra propuesta educativa para impartir conocimientos a la población que será de beneficio para la prevención de enfermedades y promoción de la Salud.

Tabla 10

Indicador de conocimiento

Usted considera importante recibir información sobre alimentación saludable	Frecuencia	Indicador
Si	19	86%
No	3	14%
Total	22	100%

Tabla 10 Indicador adquirir conocimiento

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

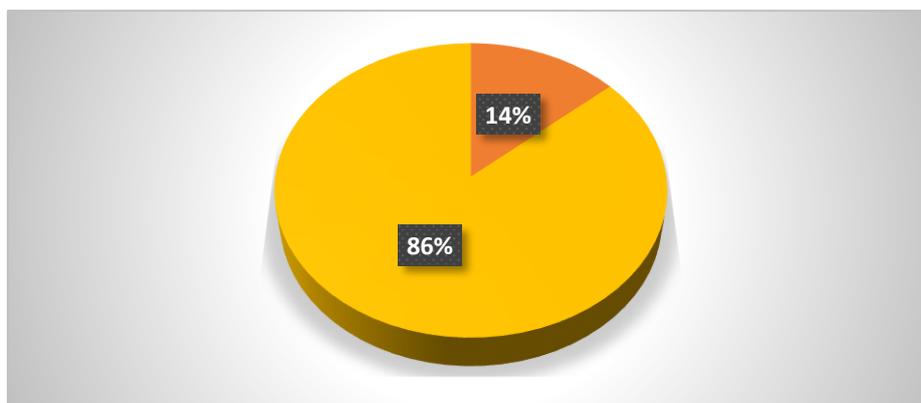


Figura 10 Indicador adquirir conocimiento

Fuente: tabla 10 conocimiento

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Nota: de acuerdo a la tabla y figura 10 se logró obtener el resultado que un 86% de los encuestados considera importante recibir capacitación sobre alimentación saludable y un 14% no considera importante recibir información sobre alimentación esto se debe a la falta de conocimiento sobre las causas y consecuencias que puede ocasionar una inadecuada alimentación la mayoría de las encuestadas está de acuerdo a recibir las capacitaciones correspondientes es por ello la necesidad de implementar nuestra propuesta educativa.

3.2 Interpretación de Resultados

- En la presente investigación se pudo observar que el nivel de educación y de personas encuestadas influye radicalmente en el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable motivo por el cual mi presente propuesta de intervención educativa sobre alimentación saludable está encaminada a reforzar el nivel de conocimiento sobre la alimentación y así mejorar las prácticas correctas de alimentación saludable en la comunidad San Jacinto.

- La poca información recibida sobre alimentación adecuada hace que la población encuestada responda con un 77% que no creen que una mala alimentación produzca enfermedades prevenibles en los jóvenes de 10-19 años.

- Es evidente la mala alimentación que reciben los jóvenes de entre 10-19 años de la comunidad San Jacinto ya que en la pregunta del tipo de alimentación la que predomina es el consumo de carbohidratos y pocas proteínas y frutas teniendo un tipo de alimentación desequilibrada se agrava el cuadro al saber que un 73% de los jóvenes no practican ningún tipo de deporte favoreciendo a la aparición de enfermedades propias de una mala alimentación.

- Un 86% de personas encuestadas respondieron que es importante recibir información sobre alimentación saludable haciendo evidente la realización de mi propuesta de intervención educativa encaminada a reducir los índices de enfermedades propias de una inadecuada alimentación.

CAPITULO IV

Discusiones

- Concordando con el autor Flores y el autor Ruiz la alimentación es un aspecto fundamental de la vida que ayuda a cumplir las necesidades de crecimiento obtención de energía y buena salud todo esto nos beneficia pero muchas de las veces en nuestras comunidades no se da cumplimiento debido a la falta de conocimiento sobre los mismos y la poca conciencia que se toma sobre las consecuencias que esto podría ocasionar.
- Según la sección séptima de Salud en el art.32 la Salud es un derecho la cual el estado nos garantiza pero en las poblaciones más alejadas muchas de las veces no se están cumpliendo estos derechos por la falta de recursos humanos disponibles para atender estas poblaciones es por ello que se dan los problemas de salud.
- Varios autores mencionan que la alimentación es un pilar fundamental para la vida y que ayuda a mantenerse sano y equilibrado pero debido al desconocimiento de la población sobre los mismos se debe actuar con medidas educativas para incentivarlos a mantener una adecuada alimentación para la prevención de enfermedades por ello la necesidad de implementar mi intervención educativa en beneficio de la comunidad.

CAPITULO V

Conclusiones

- Mediante la caracterización sociodemográfica se logró identificar la población en estudio según su edad, sexo, nivel de instrucción, características propias existentes en los moradores de la comunidad.
- Atraves de las encuestas realizadas se logró medir el nivel de conocimiento que posee la población sobre alimentación saludable.
- Atraves de la implementación de la propuesta educativa se lograra fomentar hábitos de alimentación saludable en las madres de la población, para así evitar problemas relacionada a una inadecuada alimentación y mediante ello elevar el nivel de conocimiento de las mujeres sobre el tema de alimentación saludable en los adolescentes.

CAPITULO VI

Recomendaciones

- Implementar temas y estrategias educativas a los estudiantes de las comunidades para que estén mejor capacitados a la hora de alimentarse sana y adecuadamente.
- Realizar continuamente intervenciones educativas sobre promoción y prevención de la salud y lograr incentivar a la población a mantener un buen estado de salud y un estilo de vida saludable.
- Hacer visitas periódicas a las madres de familia capacitadas para dar seguimiento y verificar que continúen con una correcta alimentación de acuerdo a lo aprendido en las jornadas de capacitación.

CAPITULO VII

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

7.1 Introducción

Una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de los adolescentes permitiéndole cumplir con sus funciones correspondientes a su edad, es por esto que como madres y padres debemos brindar a nuestros hijos e hijas la mejor alimentación posible e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable, previniendo problemas y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, problemas de corazón, entre otras. (MSP, 2014)

El cuerpo humano necesita una dieta balanceada, un plan de alimentación saludable para funcionar correctamente. Esto nos asegura que nuestro cuerpo tenga los nutrientes necesarios como para:

- Crecer y fortalecerse
- Repararse y sanarse
- Reproducirse exitosamente
- Luchar contra las enfermedades e infecciones
- Evitar problemas relacionados con el peso

Ingerir una variedad de alimentos también nos ayuda a reducir la posibilidad de padecer problemas coronarios, accidentes cerebrovasculares, diabetes y osteoporosis. (Mataix, 2012)

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. (Mataix, 2012)

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de: desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor, protegerse de enfermedades alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades. (Alimentación Saludable, 2014)

Objetivos

Objetivo general

- Desarrollar las actividades necesarias para la implementación de la propuesta de intervención educativa para fomentar la prevención de enfermedades en la población adolescente de la comunidad San Jacinto.

Objetivos específicos

- Implementar las actividades planificadas de promoción y prevención en la población de la comunidad San Jacinto.
- Promover la formación de hábitos alimentarios saludables en las madres de adolescentes para que sean aplicados a lo largo de la vida.
- Evaluar periódicamente el nivel de conocimiento de la población a través de la propuesta de intervención educativa.

Justificación

La presente propuesta de intervención educativa será de beneficio para la población de la comunidad San Jacinto ya que en esta comunidad está existiendo un alto nivel de desconocimiento de las consecuencias de llevar una alimentación inadecuada no están tomando en cuenta las causas de los mismos es por ello la necesidad de implementar esta propuesta de intervención educativa ya que esto nos ayudará a concientizar a la población sobre la importancia de llevar una adecuada alimentación saludable y así evitar factores riesgo causada por el desconocimiento del tema.

Metas

Incentivar la participación de un 90% de las madres de adolescentes de la comunidad.

- Disminuir en un 90% el índice de problemas de salud causados por enfermedades no transmisibles debido a la falta de conocimiento de la población en temas de alimentación saludable.
- Contribuir con las actividades de promoción en un 100% dirigida a madres de adolescentes de la comunidad.

Desarrollo del cronograma de la propuesta educativa

Cuadro 3 desarrollo del cronograma

TEMAS	SUBTEMAS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES O RECURSOS
I.- Conocimientos sobre alimentación	1.- Que es alimentación 2.- Beneficios de una buena alimentación 3.- Alimentación balanceada 4.- Pirámide alimenticia 5.- Causas de una inadecuada alimentación. 6.- Consecuencias de una inadecuada alimentación	Charlas educativas	Enero-junio 2018	Recursos humanos, Afiches.
II.-Alimentación saludable	1.- Grupos de alimentos 2.- Porciones de los alimentos 3.- Tipos de alimentos 4.- Distribución de alimentos 5.- Comidas saludables 6.- Evaluación	Charlas educativas	Julio-diciembre 2018	Recursos humanos, copias, afiches.

<p>III.- Alimentación en adolescentes</p>	<p>1.- Factores que benefician hacia una buena alimentación en adolescentes. 2.- Tipos de alimentos recomendados para los adolescentes. 3.- Cantidad adecuada de alimentos. 4.- Alimentación balanceada. 5.- Alimentos que se deben incluir en la dieta de los adolescentes. 6.- Beneficios de una alimentación adecuada.</p>	<p>Charlas educativas</p>	<p>Enero-junio 2019</p>	<p>Recursos humanos, Computadora, Infocus Afiches.</p>
<p>IV.- Evaluación</p>	<p>1.- Seguimiento mediante las visitas domiciliarias 2.- Evaluación escrita sobre conocimientos adquiridos 3.- Feria de Salud con la población 4.- Enfermedades producidas por una inadecuada alimentación 5.- Como reducir enfermedades causadas por una inadecuada alimentación. 6.- Evaluación practica con las madres de adolescentes</p>	<p>Evaluación</p>	<p>Julio-diciembre 2019</p>	<p>Recursos humanos, Computadora, Infocus Afiches.</p>

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Implementación plan de clases

Cuadro 4 Plan de clases#1

Plan de clase N° 1.					
TEMA:	Conocimientos sobre alimentación				
SUBTEMAS:	Que es alimentación, Beneficios de una buena alimentación, Alimentación balanceada, Pirámide alimenticia, Causas de una inadecuada alimentación, Consecuencias de una inadecuada alimentación.				
POBLACIÓN BENEFICIARIA:	22				
NUMERO DE POBLACIÓN:	22	LUGAR	Cancha cubierta comunidad San Jacinto		
FECHA:	Enero – Junio 2018	DURACIÓN	Enero – Junio 2018		
RESPONSABLE:	TAPS : Mayra Vega Yanez				
DESARROLLO					
CONTENIDO	ACTIVIDAD	TECNICA		TIEMPO	RECURSOS
Que es alimentación	Charlas educativas	Foto palabra	Lluvia de ideas	Enero 2018	Carteles, afiches, copias, cuestionarios, material didáctico.
Beneficios de una buena alimentación				Febrero 2018	
Alimentación balanceada				Marzo 2018	
Pirámide alimenticia				Abril 2018	
Causas de una inadecuada alimentación				Mayo 2018	
Consecuencias de una inadecuada alimentación				Junio 2018	

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Cuadro 5 Plan de clase#2

Plan de clase N° 2.					
TEMA:	Alimentación saludable				
SUBTEMAS:	Grupos de alimentos, Porciones de los alimentos, Tipos de alimentos, Distribución de alimentos, Comidas saludables, Evaluación.				
POBLACIÓN BENEFICIARIA:	22				
NUMERO DE POBLACIÓN:	22	LUGAR	Cancha cubierta comunidad San Jacinto		
FECHA:	Julio-Diciembre 2018	DURACIÓN	Julio-Diciembre 2018		
RESPONSABLE:	TAPS : Mayra Vega Yanez				
DESARROLLO					
CONTENIDO	ACTIVIDAD	TECNICA		TIEMPO	RECURSOS
Grupos de alimentos	Charlas educativas	Taller colaborativo	Lluvia de ideas	Julio 2018	Carteles, afiches, copias, cuestionarios, material didáctico.
Porciones de los alimentos				Agosto 2018	
Tipos de alimentos				Septiembre 2018	
Distribución de alimentos				Octubre 2018	
Comidas saludables				Noviembre 2018	
Evaluación				Diciembre 2018	

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Cuadro 6 Plan de Clase#3

Plan de clase N° 3.					
TEMA:	Alimentación en adolescentes				
SUBTEMAS:	Factores que benefician hacia una buena alimentación en adolescentes, Tipos de alimentos recomendados para los adolescentes, Cantidad adecuada de alimentos, Alimentación balanceada, Alimentos que se deben incluir en la dieta de los adolescentes, Beneficios de una alimentación adecuada.				
POBLACIÓN BENEFICIARIA:	22				
NUMERO DE POBLACIÓN:	22	LUGAR	Cancha cubierta comunidad San Jacinto		
FECHA:	Enero – Junio 2019	DURACIÓN	Enero – Junio 2019		
RESPONSABLE:	TAPS : Mayra Vega Yanez				
DESARROLLO					
CONTENIDO	ACTIVIDAD	TECNICA		TIEMPO	RECURSOS
Factores que benefician hacia una buena alimentación en adolescentes	Charlas educativas	Conferencia dialogada	Taller colaborativo	Enero 2019	Carteles, afiches, copias, cuestionarios, material didáctico.
Tipos de alimentos recomendados para los adolescentes				Febrero 2019	
Cantidad adecuada de alimentos				Marzo 2019	
Alimentación balanceada				Abril 2019	
Alimentos que se deben incluir en la dieta de los adolescentes				Mayo 2019	
Beneficios de una alimentación adecuada				Junio 2019	

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Cuadro 7 Plan de clase#4

Plan de clase N° 4.					
TEMA:	Evaluación				
SUBTEMAS:	Seguimiento mediante las visitas domiciliarias, evaluación escrita sobre conocimientos adquiridos, feria de Salud con la población, Evaluación practica con las madres de adolescentes.				
POBLACIÓN BENEFICIARIA:	22				
NUMERO DE POBLACIÓN:	22	LUGAR	Cancha cubierta comunidad San Jacinto		
FECHA:	Julio-Diciembre 2019	DURACIÓN	Julio-Octubre 2019		
RESPONSABLE:	TAPS : Mayra Vega Yanez				
DESARROLLO					
CONTENIDO	ACTIVIDAD	TECNICA		TIEMPO	RECURSOS
Seguimiento mediante las visitas domiciliarias	Evaluación	Conferencia dialogada	Dibujo palabra	Julio 2019	Carteles, afiches, copias, cuestionarios, material didáctico.
Evaluación escrita sobre conocimientos adquiridos				Agosto 2019	
Feria de Salud con la población				Septiembre 2019	
Enfermedades producidas por una inadecuada alimentación				Octubre 2019	
Como reducir enfermedades causadas por una inadecuada alimentación.				Noviembre 2019	
Evaluación practica con las madres de adolescentes				Diciembre 2019	

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Cuadro 8 Cronograma 2018 - 2019 implementación de la propuesta

TEMA	SUBTEMA	2018																																															
		ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Conocimientos sobre alimentación	1. Que es alimentación																																																
	2. Beneficios de una buena alimentación																																																
	3. Alimentación balanceada																																																
	4. Pirámide alimenticia.																																																
	5. Causas de una inadecuada alimentación.																																																
	6. Consecuencias de una inadecuada alimentación																																																
Alimentación saludable	1. Grupos de alimentos																																																
	2. Porciones de los alimentos																																																
	3. Tipos de alimentos																																																
	4. Distribución de alimentos																																																
	5. Comidas saludables																																																
	6. Evaluación.																																																

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Cuadro 9 presupuesto de la investigación

DESCRIPCION	V. UNITARIO	V. TOTAL
impresiones del documento	0,10	5,00
movilización a la comunidad	4,00	16,00
reunión con tutores	0,25	0,50
Internet	28	84,00
impresión de la encuesta	0,25	1,50
copias, movilización y alimentación	13,8	110,4
Computadora	600	600
impresiones del documento	10	30
Internet	28	28
movilización, impresiones, alimentación y hospedaje	41	41
arreglos de la mesa del tribunal	13	13
		929,40

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

Cuadro 10 presupuesto de la propuesta educativa

Unidad	Descripción	V. unitario	V. total
1	Recursos humanos (TAPS)	\$ 2.75 Hora	\$ 132
600	Copias	\$ 0,5	\$ 30
600	Afiches	\$ 0.25	\$ 150
45	Papelografo	\$ 0.50	\$ 22,50
10	Material didáctico	\$ 1,50	\$ 15
10	Marcadores	\$ 1.00	\$ 10,00
TOTAL			\$ 359,50

Elaborado por: Mayra Vega, 2017

BIBLIOGRAFIA

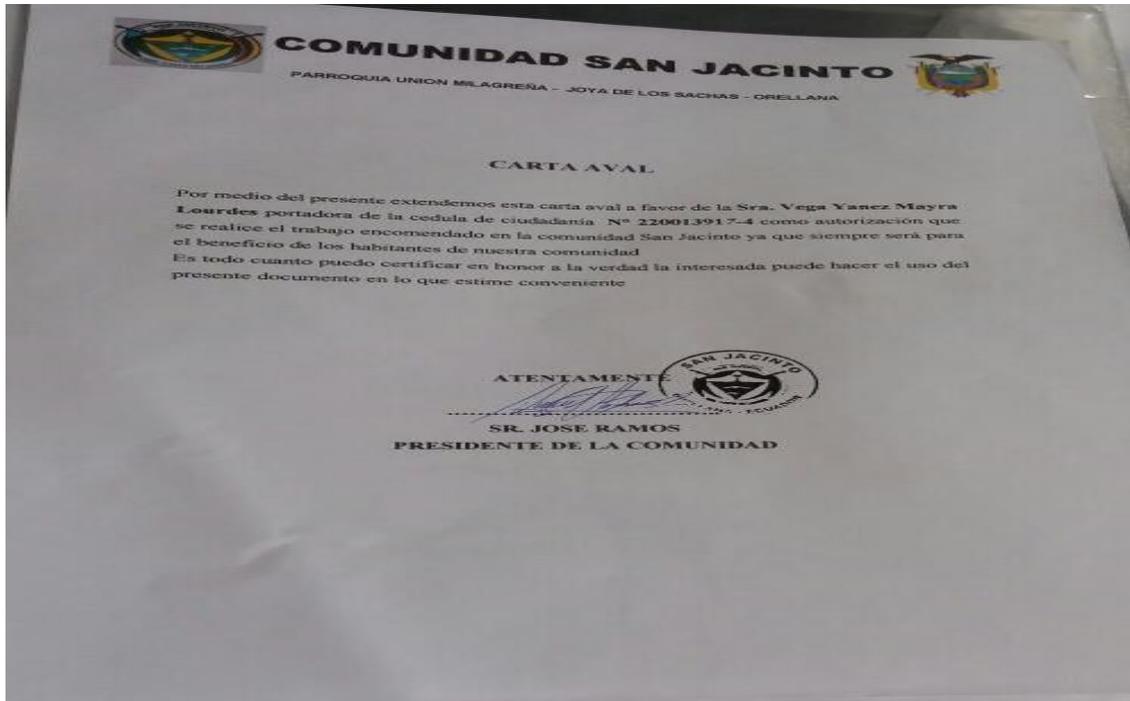
- Abu, S. (2 de 8 de 2013). *Noticias*. Recuperado el 11 de 9 de 2017, de <http://rpp.pe/lima/actualidad/la-importancia-de-la-alimentacion-sana-durante-la-adolescencia-noticia-618847>
- Abu, S. (20 de 1 de 2014). Recuperado el 11 de 9 de 2017, de <http://rpp.pe/lima/actualidad/el-coco-fruta-rica-en-fibra-calcio-y-acido-folico-noticia-663329>
- Araneda, M. (17 de 10 de 2015). *edualimentaria.com*. Obtenido de <http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-concepto-y-principios>
- ASIS. (2016). *ASIS*. Joya de los sachas.
- Astudillo, D. T. (2012). *Alimentacion y Nutricion*. Quito.
- Berdonces, J. (2012). Barcelona: Océano.
- Blázquez, E. (2016). *vivosano.org*. Obtenido de http://vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Alimentaci%C3%B3n-sana/La-alimentacion-en-la-prevencion-de-enfermedades.aspx
- Bravo, A. M. (2012). *Nova Revista Científica*. Obtenido de http://www.revistanova.org/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=85
- Bulto, L. (2017). Obtenido de <http://www.vix.com/es/imj/salud/2007/11/21/las-peras-ricas-en-fibras-buenas-para>
- Calleja, A. (2015). *Universidad de Navarra*. Obtenido de Universidad de Navarra: <http://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertiroidismo>
- Carámbula, P. (05 de 03 de 2014). *sanar.org*. Obtenido de <http://www.sanar.org/enfermedades/enfermedades-producidas-por-mala-alimentacion>
- Castro, R. (23 de 05 de 2015). *Diario de Sevilla*. Obtenido de Diario de Sevilla: http://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html

- Delgado. (29 de 7 de 2011). *VITONICA*. Recuperado el 26 de 8 de 2017, de <https://www.vitonica.com/alimentos-funcionales/cinco-tipos-de-alimentos-que-no-deben-faltar-en-una-dieta-saludable>
- Déu, J. (03 de 06 de 2016). *Guia metabolica*. Obtenido de <https://www.guiametabolica.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>
- Duchna, G. (2014). *Servicios de Alimentacion*. Quito.
- Durango. (19 de 2 de 2016). *El siglo de Durango*. Recuperado el 11 de 9 de 2017, de El siglo de Durango: <https://www.elsiglodedurango.com.mx/noticia/645327.durazno-rico-en-fibra.html>
- EAIS. (2017). Joya de los Sachas.
- EAIS. (2017). *Fichas*. Unión Milagreña.
- Espinoza, C. (25 de 04 de 2016). *About Español*. Obtenido de About Español: <https://www.aboutespanol.com/que-son-los-nutrientes-1185094>
- Flores, A. (2016). *tvcrecer*. Obtenido de tvcrecer: <http://tvcrecer.com/2012/alimentacion-su-importancia/>
- Flupu. (2017). Obtenido de <http://www.vix.com/es/imj/salud/3989/10-alimentos-ricos-en-fibra>
- Galarza, D. (2015). *Alimentacion Saludable*. Quito.
- Gil, I. (3 de 12 de 2012). *El Confidencial*. Obtenido de El Confidencial: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012-12-03/siete-alimentos-ricos-en-fibra-que-adelgazan-y-mejoran-la-salud_223674/
- Hérrnandez, R. (2014). Obtenido de <http://www.hipertension.com>
- Hurtado, S. A. (2013). *La Salud*. Obtenido de <http://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
- Iñigo, A. d. (2013). *Fundación Renal*. Obtenido de Fundación Renal: <https://www.friat.es/alimentacion/la-importancia-de-la-alimentacion-en-la-enfermedad-renal/>
- Lichtin, A. (2017). *Manual Merk*. Obtenido de Manual Merk: <http://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/trastornos-de-la-sangre/anemia/anemia-por-falta-de-hierro>

- Linus, P. (2017). *Muy fitness.com*. Recuperado el 11 de 9 de 2017, de Muy fitness.com: https://muyfitness.com/fibra-aguacates-info_15798/
- Lopez, M. (2013). *Alimentacion Saludable*. Barcelona: Océano.
- Mataix. (2012). *Nutrición y alimentación*. Madrid: Ergon.
- Montse. (2013). *Alimentacion*. Barcelona.
- Moriondo, C. (2015). *Alimentacion Saludable*. Barcelona.
- MSP. (2013). *Guia de alimentacion en niños*. Obtenido de <https://ministerio de salud.org>
- MSP. (2014). Quito.
- Nutrición. (2017). Obtenido de <https://www.remediocaseronatural.com/beneficios-nutrientes-y-propiedades-de-la-naranja/>
- Nutrientes. (16 de 08 de 2016). *El observador*. Recuperado el 06 de 09 de 2017, de El observador: <http://www.elobservador.com.uy/la-fibra-alimentaria-y-su-rol-la-salud-n954908>
- OMS. (2015).
- OMS. (2016). *sanitas.es*. Recuperado el 24 de 8 de 2017, de http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html
- OMS. (02 de 2017). Obtenido de <https://mejorconsalud.com/cuales-son-los-alimentos-mas-ricos-en-fibra/>
- OPS. (17 de 05 de 2017). *El telegrafo*. Recuperado el 28 de 08 de 2017, de <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/4/la-hipertension-arterial-es-la-segunda-causa-de-discapacidad-en-el-mundo>
- OPS, O. (21 de 1 de 2014). *El universo*. Recuperado el 10 de 09 de 2017, de El universo: http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1115:enero-21-2014&Itemid=356
- Ortiz, B. d. (2012). Lima.
- Palacio, E. (2017). *Infosalus.com*. Obtenido de Infosalus.com: <http://www.infosalus.com/enfermedades/nutricion-endocrinologia/obesidad/que-es-obesidad-104.html>
- Palomar, A. (2015). *Alimentacion*. Navarra: Txalaparta.

- Perez, C. (2017). *Natursan*. Obtenido de <https://www.natursan.net/yuca-propiedades-y-beneficios/>
- Perez, Y. (2017). *El Dietista*. Recuperado el 11 de 9 de 2017, de <https://eldietista.es/blog/alimentos/alimentos-ricos-en-proteinas>
- Pescador, D. (11 de 2 de 2015). *alimentos ricos en nutrientes*. Recuperado el 26 de 8 de 207, de <http://transformer.blogs.quo.es/2015/02/11/los-8-alimentos-mas-ricos-en-nutrientes/>
- Pinto, J. (2013). *Nutricion y Salud*. Obtenido de www.nutricion y salud.madrid.org
- Pluas, J. (2017). *Fibra Alimentaria*. Unidad Editorial Revistas, S.L.U. Obtenido de <http://www.cuidateplus.com/alimentacion/diccionario/fibra.html>
- Portilla, S. (2015). *La alimentacion esencial*. Quito.
- Ramos, F. (12 de 9 de 2015). Obtenido de <https://sportadictos.com/2015/09/maiz-beneficios>
- Reader, D. (2013). *Comida Saludable*.
- Rosado, M. (2017). *Wedconsultas*. Obtenido de [Wedconsultas: http://www.webconsultas.com/hipertension/prevencion-de-la-hipertension-357](http://www.webconsultas.com/hipertension/prevencion-de-la-hipertension-357)
- Rubín, A. (2017). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/consecuencias-de-una-mala-alimentacion/>
- Ruiz, E. (2012). *Alimentacion Sana*. Quito: Corporación Editora Nacional.
- salud, C. d. (2017). Obtenido de <http://www.cuidadodelasalud.com/alimentos-nutritivos/vitaminas-y-minerales-del-platano/>
- Staffor, S. (2017). Obtenido de https://muyfitness.com/vitaminas-nutrientes-pina-lista_14087/
- Toro, V. (29 de 7 de 2017). Recuperado el 11 de 9 de 2017, de <https://www.aboutspanol.com/la-correcta-alimentacion-del-adolescente-23314>
- Valera, E. (19 de 4 de 2014). *El Universal*. Obtenido de [El Universal: http://www.eluniversal.com/vida/140419/la-arveja-es-fuente-de-fibra-y-vitaminas](http://www.eluniversal.com/vida/140419/la-arveja-es-fuente-de-fibra-y-vitaminas)
- Venemedia. (20 de 08 de 2013). *Venemedia*. Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/alimentacion/>

ANEXOS



Anexo 1 Carta aval
Fuente: Presidente comunidad

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

FICHA FAMILIAR

1. INFORMACION USO REFERENCIAL

2. MIEMBROS DE LA FAMILIA POR GRUPOS DE EDAD

GRUPO DE EDAD	SEXO	ESTADO CIVIL	ESTADO DE SALUD		OCCUPACION	NIVEL DE INSTRUCCION	NIVEL DE INGRESO	NIVEL DE VIVIENDA	NIVEL DE ALIMENTACION	NIVEL DE SERVICIOS BASICOS	NIVEL DE ACCESIBILIDAD	NIVEL DE CALIDAD DE VIDA
			ACTIVO	INACTIVO								
0-4 años												
5-14 años												
15-24 años												
25-34 años												
35-44 años												
45-54 años												
55-64 años												
65 años y más												
TOTAL												

3. MORTALIDAD FAMILIAR

4. RESPONSABLE DEL LLENADO

FICHA FAMILIAR - ANARCSIS

Anexo 2 Ficha familiar
Fuente: Comunidad

FORMATO DE VISITA DOMICILIARIA

I.C.I. _____
FECHA _____
Nº CASA _____
SEGUIMIENTO _____

NOMBRE DE LAS PERSONAS VISITADAS _____

DIRECCION DOMICILIARIA _____

TELEFONO _____

MOTIVO DE LA VISITA _____

RESPONSABLE DE LA VISITA _____

ACCIONES _____

SUGERENCIA _____

PROGRAMACION DE PROXIMAS VISITAS _____

REQUIERE REMISION: SI NO ¿POR QUE? A DONDE? _____

FIRMA DEL JEFE DE FAMILIA VISITADA _____ FIRMA TUTOR/A COMUNITARIA RESPONSABLE _____

FIRMA DEL ESTUDIANTE _____

Anexo 3 Formato visitas domiciliarias
Fuente: Comunidad

ENCUESTA BASADA EN ALIMENTACION SALUDABLE.

La presente encuesta tiene como objetivo recolectar información para lograr determinar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en la comunidad San Jacinto parroquia Unión Milagreira cantón Jorja de los Sachas.

DATOS GENERALES

Edad _____

Sexo
Hombre _____ Mujer _____

Nivel de Educación
Básica _____ Bachillerato _____ Superior _____

SOBRE LA ALIMENTACION RESPONDA

1.- Sabe usted que es una alimentación saludable

a) Sí _____ b) No _____

2.- Que tipos de alimentos le brinda usted a su hijo

a) Proteinas (carnes, huevos,) _____

b) Vitaminas y minerales () _____

c) Carbohidratos (arroz, fideo, papa, harinas) _____

d) Frutas (naranjas, papayas) _____



Anexo 4 Encuesta
Fuente: Comunidad

3.- Que tipos de alimentos consume diariamente

Alimentos	Frecuencia		
	2 veces al día	1 vez al día	3 veces al día
Proteínas (carnes, huevos)			
Vitaminas y minerales			
Carbohidratos (arroz, fideos, papa, harinas)			
Frutas (naranjas, papaya)			

4.- Usted cree que por una mala alimentación su hijo puede enfermar?
 Sí _____ No _____

5.- Su hijo/a practica algún deporte?
 Sí _____ No _____

6.- piensas que el peso de su hijo es:
 a) Normal _____
 b) Sobre peso _____
 c) Obesidad _____
 d) Delgadez _____

7.- Ha recibido información sobre alimentación saludable
 Sí _____ No _____

8.- Usted considera importante recibir información sobre alimentación saludable
 Sí _____ No _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.



Anexo 5 Encuesta
 Fuente: Comunidad




CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, **Mayra Lourdes Vega Yanéz** con CI: 220013917-4 como estudiante (TAPS) Técnico en atención primaria de salud, del Instituto Tecnológico superior Tena, pretendo recabar información verdadera sobre la alimentación en la adolescencia de la Comunidad San Jacinto.

Solicito de la manera más comedida que se participe del llenado de la siguiente encuesta sobre el tema: Alimentación saludable en los adolescentes, con el objetivo de ser utilizado en el ámbito educativo.

Y posteriormente poder intervenir de manera más acertada en la comunidad sobre el tema antes mencionado.

PARTICIPANTE
 Yo, _____ CI: _____ consiento participar de manera voluntaria en esta actividad.

Firma del participante: _____

I

Anexo 6 Consentimiento informado
 Fuente: Comunidad



Anexo 7 Aplicación de la encuesta
Fuente: Comunidad



Anexo 8 Tabulación de la información
Fuente: Comunidad