

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

FACULTAD DE ENFERMERÍA



FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PRÁCTICAN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Tesis presentada por la Bachiller:

YENY NOEMI GONZÁLES FERNÁNDEZ

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**AREQUIPA – PERÚ
2013**

PRESENTACIÓN

**SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTA MARÍA.**

S.D

De conformidad con lo establecido en la Facultad de Enfermería que UD. dignamente dirige, presento a su consideración y a las señoras miembros del jurado del presente trabajo de investigación: **FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PRÁCTICAN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012**, requisito indispensable para optar el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería.

Espero que el presente trabajo sea de conformidad y que cumpla con los requisitos académicos y técnicos correspondientes.

Arequipa, Marzo del 2013

Yeny Noemi González Fernández

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE TESIS

A : Mgter. Ruth Romero de Rodríguez
Decana de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M.

De : Jurado Dictaminador

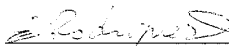
Asunto : Dictamen de Tesis:
**FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE
PRÁCTICAN LAS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E.
GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012**

Bachiller : YENY NOEMI GONZÁLES FERNÁNDEZ


Fecha : Arequipa, 9 de Enero del 2013

Habiendo subsanado las observaciones dadas por el Jurado Dictaminador, el trabajo de investigación queda en condiciones de pasar a la fase de sustentación de tesis, de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María.

Atentamente,


Dra. Esberthy Rodríguez Ismodes
Presidenta


Dra. Teresa Nuñez Delgado
Secretaria


Dra. Catalina Ballón de Noriega
Miembro del Jurado

INFORME DE ASESORIA DE TESIS

A : **Mgter. Ruth Romero de Rodríguez**
Decana de la Facultad de Enfermería

DE : **Lic. Yeny Valdivia de Ibarra**
Asesora de la Tesis Titulada:
FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE LA I.E. GRAN AMAUTA.
AREQUIPA, 2012.

INVESTIGADORA : YENY NOEMI GONZÁLES FERNÁNDEZ

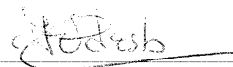
ANTECEDENTES: Aprobado el Proyecto de Tesis se inicia la asesoría del mismo para la ejecución entre los meses de noviembre y diciembre, se va asesorando el avance del trabajo con la finalidad de hacer los reajustes necesarios.

En el mes de diciembre se revisa el vaciamiento de datos, análisis e interpretación de resultados, para llegar a conclusiones y recomendaciones del mismo.

APRECIACIÓN PERSONAL: La investigación cumple con los requisitos del método científico.

La autora demostró dedicación, esfuerzo y responsabilidad durante la ejecución del trabajo.

Arequipa, 19 de Diciembre del 2012



Lic. Yeny Valdivia de Ibarra

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE PROYECTO DE TESIS

A : Mgter. Ruth Romero de Rodríguez
Decana de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M.

De : Jurado Dictaminador

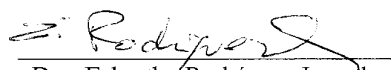
Asunto : Dictamen de Proyecto de Tesis:
**FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LAS
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. GRAN AMAUTA.
AREQUIPA, 2012**

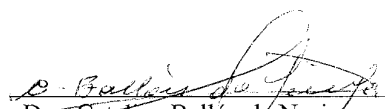
Autora : YENY NOEMI GONZÁLES FERNÁNDEZ

Fecha : Arequipa, 29 de Octubre del 2012


Después de haber subsanado las observaciones hechas por el Jurado Dictaminador, el proyecto queda apto para su ejecución.

Atentamente,


Dra. Esberthy Rodríguez Ismodes
Miembro del Jurado Dictaminador


Dra. Catalina Ballón de Noriega
Miembro del Jurado Dictaminador

*A mis Padres AUGUSTO y
MARÍA, quienes son pieza
fundamental en mi vida y por haberme
apoyaron en todo momento.*



*A mi Esposo e Hija BRIGITTE
ALMENDRA, que con paciencia han
sabido comprender mi sueño de lograr mi
desarrollo profesional*

Veny Noemi

INDICE

	PÁG.
INDICE DE ILUSTRACIONES	8
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCION	8

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEORICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1 Enunciado del Problema	11
1.2 Descripción del Problema	11
1.3 Justificación	13
2. OBJETIVOS	14
3. MARCO TEÓRICO	15
4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	43
5. HIPÓTESIS	44

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TECNICA E INSTRUMENTO	45
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN	45
2.1. Ámbito Geográfico	45
2.2. Ubicación Temporal	45
2.3. Unidades de Estudio	45
3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	47

CAPÍTULO III RESULTADOS

PRESENTACIÓN DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	50
CONCLUSIONES	72
RECOMENDACIONES	73
BIBLIOGRAFÍA	74
ANEXOS	77



INDICE DE ILUSTRACIONES

TABLAS	PÁG.
1. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN EDAD Y GÉNERO. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	51
2. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SI SUFRE ENFERMEDAD ALGUNA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	52
3. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN APETITO EN LOS ÚLTIMOS MESES. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	53
4. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN CONSIDERA USTED SU PESO. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	54
5. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN CONVIVENCIA FAMILIAR. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	55
6. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	56
7. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SU TIPO DE VIVIENDA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	57
8. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN OCUPACIÓN DE LA MADRE. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	58
9. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN OCUPACIÓN DEL PADRE. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	59
10. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN OCUPACIÓN DE OTRO MIEMBROS DE LA FAMILIA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	60
11. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN CUANTAS PERSONAS DE LAS QUE TRABAJAN APORTAN PARA LA ALIMENTACIÓN. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	61
12. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS. I.E. GRAN AMAUTA.	

AREQUIPA, 2012	62
13. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SI REALIZADAS LAS CUATRO COMIDAS AL DÍA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	63
14. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN COMIDAS QUE REALIZAS EN TU CASA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	64
15. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SI NO ALMUERZAS EN TU CASA. DONDE ALMUERZAS. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	65
16. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	66
17. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SI COME SOLO O ACOMPAÑADO. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	67
18. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SI ES VARIADA LA DIETA QUE CONSUME. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	68
19. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN COMPRA DE PRODUCTOS EN EL KIOSKO. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	69
20. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN INFORMACIÓN RECIBIDA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012	70

RESUMEN

FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PRÁCTICAN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012.

Presentado por la Bachiller en Enfermería: *Yeny Noemí González Fernández*, para obtener el Título Profesional de LICENCIADA EN ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA, ubicada en la Urbanización San José S/N Umacollo. Teléfono 251210, Fax 054 – 219283, Apartado Postal 1350, Arequipa – Perú.

OBJETIVOS

- Identificar los factores asociados a los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa.
- Determinar los hábitos alimenticios que practican los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa.
- Establecer como intervienen los factores asociados en los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa.

HIPOTESIS°

Dado que los hábitos alimenticios que practican los adolescentes se deban a diversos factores asociados como su edad, género, convivencia familiar, costumbres alimenticias y la forma de consumo de los mismos. Es probable que existan algunos factores asociados que intervengan en la práctica de los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Gran Amauta.

METODOLOGÍA

La técnica utilizada fue la Encuesta y el Instrumento la Cédula de Preguntas, aplicado a 150 estudiantes del nivel secundario de la I.E. 40158

CONCLUSIONES

PRIMERA: Que, los factores asociados a los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa son: biológicos, familiares, socioculturales y económicos, siendo los más resaltantes los factores familiares (convivencia familiar) y los factores socioculturales y económicos (actividad física y el ingreso económico que aportan para la alimentación).

SEGUNDA: Que los hábitos alimenticios que practican los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa es que realizan casi siempre el consumo de sus cuatro comidas diarias, que lleva una dieta diferente y que consumen en su mayoría productos que se venden en los kioscos.

TERCERA: Los factores asociados intervienen en los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa en forma directa, de acuerdo a lo encontrado en los resultados obtenidos.

RECOMENDACIONES

1. A la Enfermera Jefa del Centro de Salud El Porvenir que en coordinación con la Microrred planifique y realice un control de Masa Corporal de los estudiantes de las Institución Educativas de su zona, para tomar las medidas necesarias para mejorar los resultados obtenidos en la presente investigación.
2. Al Centro de Salud El Porvenir Miraflores, que se planifique y monitoree acciones de promoción de la Salud con diferentes estrategias educativas acerca de la Alimentación y Nutrición que debe tener los adolescentes.

YENY NOEMI GONZÁLES FERNÁNDEZ, Alto de La Alianza 222 Miraflores. Telf. 958699786

Arequipa – Perú
2013

ABSTRACT

FACTORS ASSOCIATED eating habits that students practice SECONDARY LEVEL IE GREAT AMAUTA. AREQUIPA, 2012.

Presented by the Bachelor of Nursing: Yeny Noemi Gonzales Fernandez, to obtain the professional title of licensed nurses of the Catholic University of Santa Maria, located in the urbanization San Jose S / N Umacollo. Phone 251 210, Fax 054-219283, PO Box 1350, Arequipa - Peru.

OBJECTIVES

- Identify the factors associated with the eating habits of high school students in the IE Great Amauta of Arequipa.
- Determine food habits practiced by high school students from the IE Great Amauta of Arequipa.
- Set the associated factors involved in eating habits in eating school students of the IE Great Amauta of Arequipa.

HYPOTHESIS

Since dietary habits practiced by adolescents is due to various factors associated as age, gender, family life, eating habits and how their consumption.

There are probably some associated factors involved in the practice of the eating habits of students at the secondary level of EI Great Amauta.

METHODOLOGY

The technique used was the Survey and the Warrant Instrument Questions, 150 students applied to the secondary level of EI 40158

CONCLUSIONS

FIRST: That the factors associated with the eating habits of high school students in the IE Great Amauta of Arequipa are: biological, family, cultural and economic, the most salient family factors (family life) and the sociocultural and economic factors (physical activity and income to provide for food).

SECOND: That the eating habits practiced by high school students from the IE Great Amauta of Arequipa are almost always doing their consumption of four meals a day, which takes a different diet and consume most products sold on newsstands.

THIRD: Risk factors involved in eating habits in high school students of the IE Great Amauta directly Arequipa, according to the results found.

RECOMMENDATIONS

1. A Head Nurse Health Center El Porvenir, in coordination with the microgrid control plan and perform body mass of students of the educational institution in your area, to take steps to improve the results obtained in this investigation.
2. Health Center Miraflores El Porvenir, that we plan and monitor actions of health promotion with different educational strategies about food and nutrition should teens.

YENY NOEMI GONZÁLES FERNÁNDEZ, Alto de La Alianza 222 Miraflores. Telf. 958699786

Arequipa – Peru
2013

INTRODUCCION

En nuestra sociedad, los adolescentes significan una población creciente, que están en edad escolar, que asumen nuevos cambios, y que requieren mayor atención en lo que a su desarrollo físico, social, intelectual y emocional se refiere, si tomamos en consideración que necesitan una dieta alimenticia diferente, inherente a su desarrollo físico, es que considero que se hace necesario profundizar en el tema de los hábitos alimenticios que practican los adolescentes.

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma

desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en los adolescentes de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

El hecho de mantener una alimentación saludable significa un reto en la sociedad actual y más aún en los adolescentes que están expuestos al consumo de comida chatarra, que se expenden en las afueras de su centro de estudio.

La presente investigación busca establecer como intervienen algunos factores asociados en los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa.

Finalmente, el trabajo de investigación ha sido organizado en tres capítulos: El Primero que hace referencia al Planteamiento Teórico, el Segundo al Planteamiento Operacional, el Tercero a los Resultados y finalmente los anexos correspondientes.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA

1.1. ENUNCIADO DEL PROBLEMA

FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PRÁCTICAN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Campo; Área y Línea

- a. Campo : Ciencias de la Salud
- b. Área : Enfermería
- c. Línea : Nutrición

1.2.2. Análisis de las Variables

El estudio de investigación tiene dos variables:

Primera Variable: Factores Asociados

Segunda Variables: Hábitos Alimenticios.

VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
Primera Variable FACTORES ASOCIADOS	Factores biológicos	<ul style="list-style-type: none"> ↗ Edad ↗ Género ↗ Presencia de enfermedades ↗ Características del Apetito ↗ Apreciación del peso
	Factores familiares	<ul style="list-style-type: none"> ↗ Convivencia familiar
	Factores socio-económicos	<ul style="list-style-type: none"> ↗ Actividad física ↗ Tipo de vivienda ↗ Miembros de la familia que trabajan ↗ Ingreso económico para alimentación
Segunda Variable HÁBITOS ALIMENTICIOS	Perfil Alimentario	<ul style="list-style-type: none"> ↗ Frecuencia de consumo de grupos de alimentos ↗ Comidas al día ↗ Lugar de consumo ↗ Horario de Alimentación ↗ Formas de consumo ↗ Dieta de consumo de alimentos ↗ Adquisición de productos en Kiosko escolar ↗ Información sobre alimentación y nutrición ↗ Fuentes de información

1.2.3. Interrogantes Básicas

- ¿Cuáles son los factores asociados a los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa?
- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que practican los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa?
- ¿Cómo intervienen los factores asociados en los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa?

1.2.4. Tipo y Nivel del problema

Tipo : De campo
Nivel : Descriptivo, de corte transversal

1.3. JUSTIFICACIÓN

El tema de investigación se justifica por el hecho de que las estudiantes a investigar son adolescentes y como tal están sujetas a profundos cambios de tipo cognitivo, emocional, social, cultural y principalmente fisiológico; según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos cambios están asociados a procesos como la clarificación de la propia identidad y dentro de ella, la imagen corporal, la madurez sexual, la decisión vocacional entre otros. Todos y cada uno de ellos van

definiendo lentamente la personalidad que la persona tendría cuando alcance la edad adulta.¹

Es en la clarificación de la propia identidad en la que las estudiantes adolescentes toman decisiones varias, una de ellas sobre sus hábitos alimenticios; la que en la mayoría de los casos, se centra en una imagen corporal ideal.

Son estos hechos los que han permitido descubrir el problema y que motivan la necesidad de investigar sobre los hábitos alimenticios que tiene la población adolescente, a fin de obtener resultados que faciliten conclusiones y recomendaciones lógicas y pertinentes.

Asimismo, se considera que el estudio es factible de realizarlo, ya que se cuenta con los recursos y facilidades institucionales respectivas.

2. OBJETIVOS

2.1. Identificar los factores asociados a los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa.

2.2. Determinar los hábitos alimenticios que practican los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa.

2.3. Establecer como intervienen los factores asociados

¹ Organización Mundial de la Salud. Boletín Informativo. (Vol. N° 42). 2000.

en los hábitos en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. ALIMENTACIÓN

3.1.1. Definición de Alimentos

Según el Diccionario Lexus se define a los alimentos como: "La comida y bebida que el hombre y los animales toman para subsistir, cualquiera de las sustancias que los seres vivos toman o reciben para su nutrición"²

Según el diccionario Enciclopédico Ilustrado Océano alimento es: "Cualquier sustancia que puede ser asimilado por el organismo y usada para mantener sus funciones vitales"

Según Axtmayer se define a los alimentos o sustancias alimenticias a los materiales de las cuales se sirve el organismo para fabricar sus tejidos y obtener la energía necesaria para llevar a cabo las actividades que determinan la vida³

3.1.2. Clasificación de los Alimentos

Los alimentos se pueden clasificar en función a diversos criterios: ⁴

² Diccionario Enciclopédico Lexus, Pinter Colombiana SA, Colombia, 2005

³ Axtmayer Joseph – Donald Cook "Manual de Bromatología" edit. Oficina Sanitaria Panamericana, Washington Dc, 2002, pág 1

⁴ Primo Yufra Eduardo "Alimentos" Edit. Síntesis, Madrid, 2006, pág 180

A) Según su Origen

1. Alimentos Vegetales o Fitógenos

Están constituidos principalmente por los cereales, y sus derivados, las hortalizas, y frutas.

2. Alimentos Animales o Zoogenos

Están constituidos por la leche y derivados, carne y derivados, pescados, mariscos, etc.

B) Por su valor nutritivo

1. Alimentos completos

Contienen elementos nutritivos que aportan al organismo vivo después de su degradación por acción enzimática, los nutrientes. Si este aporte es con los tres macronutrientes se denomina completo. Su alimento más representativo es la leche que aporta proteínas, carbohidratos y grasas.

2. Alimentos incompletos

Aportan uno de los elementos nutritivos en mayor cantidad, los otros con carencias o deficiencias a las exigencias de la fisiología de la nutrición según la edad, sexo, lactancia, etc. Ejemplo de ello lo constituye las harinas que solo aportan los carbohidratos y los demás alimentos son deficientes.

3.1.3. Componentes de los Alimentos

Los alimentos están compuestos por tres principales grupos de componentes: Las proteínas, los

carbohidratos, las grasas, y los derivados de los mismos. Hay además un grupo de componentes minerales inorgánicos y un grupo diversificado de sustancias orgánicas presentes en proporciones relativamente pequeñas; éstas incluyen sustancias como las vitaminas, las enzimas, los emulsificantes, los ácidos, los oxidantes, los antioxidantes, los pigmentos y los sabores, así como un componente importante como el agua.⁵

A) Las proteínas

Las moléculas de proteínas están compuestas principalmente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, la mayoría de las proteínas contienen también algo de azufre y rastros de fósforo y otros elementos.⁶

Las proteínas aportan fundamentalmente materiales de construcción y de recambio para la sangre y las células del organismo humano.

B) Grasas

Todas las células humanas, animales, y vegetales contienen grasa, que se forma en la célula a partir de los hidratos de carbono, mediante una transformación. Para el organismo las grasas son una importante fuente de energía; desde el punto de vista nutricional son muy importantes, porque son vehículo de las vitaminas liposolubles A, D, E, y K.

⁵ Adrián Jean-Dotus Jacques "Análisis nutricional de los alimentos", Editorial Acribia.2000, España, pág. 180

⁶ Potter N-Hotchkiss " Ciencia de los Alimentos" Edit. Acribia S.A ,España, 2004, pág. 35

Alimentos ricos en grasas son la mantequilla, margarina y manteca, los embutidos, frutos secos, patatas fritas, chips. Mayonesa, chocolate y carnes grasas. Pobres en grasa son por ejemplo, los filetes de pescado graso, el suero de mantequilla, arroz, sémola, lentejas, fruta, verdura, patatas y pan. Siempre que sean posible, es mejor sustituir las grasas animales por grasas vegetales con elevado contenido en ácido linoleico (aceite de soya, de girasol, de maíz y de germen de trigo).

C) Hidratos de Carbono

Los hidratos de carbono son unos compuestos orgánicos, que constituyen la estructura de las paredes celulares (celulosa), que sirven como sustancias de reserva (almidón y glucógeno) y que aportan energía y sabor (los azúcares).

D) Minerales

Los minerales son los componentes inorgánicos de los tejidos animales y vegetales, juegan un papel importante en todos los procesos vitales. Los minerales:

- ◆ Forman y estabilizan los componentes estructurales del cuerpo, como huesos y dientes.
- ◆ Activan a las enzimas en los procesos metabólicos
- ◆ Transmiten a los impulsos nerviosos en forma de iones cargados eléctricamente (electrólitos)
- ◆ Regulan la permeabilidad de las membranas

celulares.

- ◆ Establecen como componentes de los sistemas tampón el pH deseado en todos los líquidos corporales
- ◆ Mantienen la presión osmótica necesaria en células y tejidos debido a su concentración variable.

3.1.4. Alimentos y sus Funciones

Para que el crecimiento del niño se desenvuelva normalmente, es indispensable contar con el aporte de una dieta adecuada en cuanto a cantidad, calidad y proporción armónica de sus componentes.

Los alimentos, al ser ingeridos, aportan los nutrientes que permiten la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para la vida.

En la naturaleza existen los nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Cada uno de ellos desempeña una función específica en el organismo, a saber:

- Función energética. Provee la energía necesaria para la formación de nuevos tejidos y para el funcionamiento del organismo.
- Función plástica. Provee el material para la formación de tejidos y órganos; son los "ladrillos" con que se construye el cuerpo.
- Función reguladora. Favorece el desarrollo de las

funciones plásticas y energéticas.⁷

3.1.5. Importancia de la Alimentación

Los alimentos nos proporcionan lo que necesitamos para vivir, siempre y cuando conozcamos sus propiedades y con qué frecuencia y en qué cantidad debemos incluirlos en nuestra dieta diaria. Comer es agradable, nutrirse es una tarea preventiva de primer orden y no tiene por qué contradecirse con el placer.

"Una buena nutrición se caracteriza por la ingesta adecuada de alimentos de buena calidad. Es aquella que satisface las necesidades orgánicas y repara las pérdidas plásticas y energéticas del cuerpo".⁸

Gran parte de nuestra salud depende de los alimentos que ingerimos. Una dieta debe contenerlos **nutrientes** que el organismo requiere para vivir equilibradamente. Ellos son: agua, minerales, carbohidratos, grasas, fibras, proteínas y vitaminas. Se encargan de proporcionar energía para el crecimiento, la recuperación de los tejidos y la regulación de las actividades del cuerpo.

El **Dr. Pedro Escudero**⁹, estableció pautas para una dieta saludable, que son válidas en la actualidad.

- **Cantidad:** los alimentos deben ser suficientes para que suministren la cantidad de calorías que necesitamos y mantengan el equilibrio del balance, que es la relación entre lo que ingresa y lo que

⁷ www.altavista/nutricióninfantil/?h_456_3.07.05

⁸ Revista Salud Pública. Art. Nutrición y Salud. Vol. 5. Colombia, 2005

⁹ Escudero P. Alimentación y Salud. Mediterráneo. Argentina, 2006

se pierde.

- **Calidad:** el régimen alimentario debe ser completo. Esto significa que contendrá todas las sustancias indispensables que mencionamos.
- **Armonía:** los diferentes alimentos deben guardar cierta proporción entre sus cantidades.
- **Adecuación:** el régimen alimentario será suficiente, completo, armónico y adecuado a cada organismo, teniendo en cuenta su edad, sexo, estado de salud y actividad.

Lípidos o grasas	Compuestos orgánicos.	Proporcionan energía y participan en la elaboración de las membranas celulares.
Hidratos de carbono o glúcidos	Compuestos orgánicos.	Proporcionan energía.
Proteínas	Compuestos orgánicos.	Son reguladoras de las funciones del organismo. Activan el crecimiento. Permiten la absorción y la fijación de sustancias minerales de sustancias minerales.
Vitaminas	Compuestos orgánicos	Intervienen en la formación, el crecimiento y la reparación de los tejidos. Actúan como reguladores de funciones. Forman parte de los tejidos.
Sales minerales	Compuestos inorgánicos, metabólicos.	Regulan los procesos

10

3.2. HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos.

¹⁰ Escudero P. Op.Cit. Pág. 21

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

Completa, incluyendo en los tres alimentos principales

del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

- Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.
- Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo adecuadamente.
- Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

- **Higiénica**, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de

preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

- **Suficiente**, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.
- **Variada**. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos sucede a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

3.3. ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

Durante la adolescencia se observa un crecimiento físico rápido y bien marcado, por lo tanto una dieta nutritiva es importante para el desarrollo del adolescente. En esta etapa se gasta mucha energía durante este proceso de cambios físicos y emocionales.

Consumiendo alimentos nutritivos el adolescente tendrá:

- Mejor apariencia
- Mejor salud
- Mejor aprovechamiento escolar
- Peso y estatura adecuada
- Más energía para llevar a cabo las actividades de la juventud.

El comportamiento del adolescente se caracteriza por grandes contradicciones: deseo de afecto y rechazo del mismo; deseo de independencia y necesidad de protección; en definitiva es la edad de todo o nada. Estas grandes contradicciones también se manifiestan en la alimentación, quizá como en ningún otro aspecto. Y sin embargo, esta manera de nutrirse contrasta con el hecho que adolescencia es el periodo de mayores necesidades nutricionales, tanto desde el punto de vista energético como cualitativo y es, además, la etapa en la que resulta más difícil marcar reglas precisas e iguales para todos, pues las diferencias individuales son extraordinarias.

El comportamiento del adolescente va a estar administrado por la influencia de numerosos factores externos (características familiares, amigos, valores sociales y culturales, medios de comunicación social, conocimientos nutricionales, experiencias y creencias personales, etc.) e internos (características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias y aversiones en materia de alimentación, desarrollo psico-social, salud, etc.).

Todo aquello regido por la necesidad de afirmar la propia identidad, aunque sea a costa de rechazar la alimentación familiar y elegir otros tipos de dieta, y esto puede dar lugar a numerosos y frecuentes errores, preocupantes, especialmente, si duran mucho tiempo.

El papel de la alimentación es siempre el mismo: dotar al organismo de la energía suficiente y aportar los nutrientes necesarios para que funcione correctamente.

Durante la adolescencia, dado que la mayor parte de los cambios que se producen son fisiológicos (maduración sexual, aumento del peso, aumento de talla, etc.), los requerimientos nutricionales son muy elevados por lo que es necesario un adecuado control de la alimentación e imprescindible asegurar el aporte suficiente, para no caer en déficit ni carencia que puedan ser origen de alteraciones y trastorno de salud.

Recomendaciones Nutricionales: La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.

3.3.1. Los Nutrientes Básicos

Del consumo equilibrado de los nutrientes básicos que contienen los alimentos depende especialmente el buen funcionamiento del cuerpo humano y la ausencia de trastornos y enfermedades.

Los grupos de nutrientes básicos que necesita el ser humano para desarrollar y mantener el organismo en buenas condiciones de salud son seis: agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Aunque todos ellos se encuentren en la mayoría de los alimentos naturales que se consumen normalmente, su proporción es desigual y ninguno los posee todos. Así, por ejemplo, los aceites sólo contienen grasas, mientras que en los huevos se encuentra el mayor contenido de proteínas. De ello se deduce que, para obtener una dieta equilibrada, es recomendable combinar los productos alimentarios de la mejor forma posible, según los nutrientes fundamentales que contenga.

A. El agua

Es bien conocido el hecho de que una persona puede mantenerse viva durante más tiempo ingiriendo, más que alimentos sólidos, sólo agua. Ello se debe a que el cuerpo humano está formado por un alto porcentaje de líquido -entre un 60% y un 65% en un adulto- La función del agua en el organismo es doble: ayuda a eliminar toxinas a través de la orina y de la transpiración y, mediante esta última, también regula la temperatura del cuerpo, manteniéndolo refrigerado cuando se encuentra expuesto a temperaturas elevadas.

Pese a que la mayoría de los alimentos contienen algunos de los nutrientes necesarios, ninguno es tan completo como la leche materna.

B. Las proteínas

Las funciones que desempeñan las proteínas en el desarrollo del cuerpo humano son varias e importantísimas, pues intervienen en la formación de algunos de sus elementos esenciales, como son los tejidos corporales-razón por la cual son tan recomendables durante el período de gestación del feto y de crecimiento de los niños-, las enzimas y las hormonas reguladoras del metabolismo y los anticuerpos destinados a combatir las infecciones. Además, son las encargadas de producir la regeneración del cabello y de las uñas que, lentamente, se registran durante toda la vida de una persona.

C. Las grasas

De las grasas, reserva energética, se sirve el cuerpo para obtener la energía que no le aporten las calorías de una dieta deficitaria. Además, envuelven los órganos vitales para protegerlos de posibles contusiones y actúan como protectoras del cuerpo cuando las temperaturas son bajas, Así como una dieta deficitaria en grasas puede provocar serios problemas de salud, por que el organismo recurre a las grasas de los tejidos musculares para producir energía, también pueden provocarlos la ingestión excesiva de grasas, puesto que el cuerpo, al no poder convertirlas en energía, las acumula, como es el caso de la obesidad, condición que se relaciona con los desequilibrios circulatorios y cardíacos.

Con una dieta equilibrada se reduce la posibilidad de sufrir trastornos orgánicos causados tanto por la carencia como por el exceso de ciertos nutrientes básicos.

D. Los hidratos de carbono

Su objetivo fundamental es dotar al organismo de la energía necesaria para desarrollar normalmente las actividades cotidianas, de ahí que quienes llevan una vida muy agitada o se dedican a la práctica de deportes, actividades de gran consumo energético, opten por dietas con un alto contenido de hidratos de carbono.

E. Las vitaminas

El papel que desempeñan las vitaminas se halla en el campo enzimático y hormonal, Su intervención en la regulación del metabolismo es de gran importancia y, dadas su variedad y las múltiples funciones que desempeñan como nutrientes elementales, cuando no se aportan al organismo en cantidades suficientes se producen un déficit que puede ocasionar trastornos generales de consideración.

F. Los minerales

También éstos, al igual que las vitaminas, tienen una función importante en cuanto se refiere a las enzimas y las hormonas que regulan el metabolismo. Además, el correcto aporte de los diversos minerales que existen como nutrientes esenciales contribuyen, dados los efectos característicos de cada uno, al mejor funcionamiento de todo el organismo.

Son tres los minerales que tienen especial importancia en la adolescencia: el calcio, el hierro y el zinc. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento:

CALCIO: Aproximadamente el 99% de la masa ósea es calcio y de este porcentaje el 45% se forma durante la adolescencia. Es obvio la necesidad del calcio en la dieta del adolescente.

HIERRO: La importancia del hierro radica en el importante lugar que ocupa en la formación de los tejidos musculares y sanguíneos, la ración de hierro

recomendada se debe calcular en función de las pérdidas y de las necesidades para la formación de glóbulos rojos y otros tejidos. Se ha calculado en 1 mg de hierro diario lo que se pierde a través de la descamación de las mucosas, epitelios, heces y orina. Además, las mujeres en cada menstruación pierden el orden de 28 mg. Esta es la causa de que la carencia de hierro se dé con más frecuencia en la mujer precisamente durante la edad fértil y, por lo tanto, durante la adolescencia.

Las principales fuentes de hierro son las carnes rojas, también pescado y en menor medida el pollo. Hay algunos alimentos de origen vegetal que contienen hierro como legumbre y algunos vegetales de hoja pero no es suficiente como única fuente, aunque si se los consume combinados con un poco de carne se aprovecha mejor el hierro que contienen. Es ideal consumir como mínimo una porción de carne por día.

ZINC: Está directamente relacionado con la síntesis de proteínas y por lo tanto con la formación de tejidos por lo que es especialmente importante en la adolescencia. La carencia de zinc se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de las heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas, etc. El déficit crónico puede causar hipogonadismo (pequeño tamaño de órganos reproductores) y retraso en la maduración sexual.

3.3.2. Principios básicos en el régimen dietético

El desayuno es la primera comida del día, y es imprescindible realizarla.

Lo esencial del desayuno y/o merienda es que contenga una porción de lácteos para el aporte de calcio, una fuente de hidratos de carbono que aporten la energía necesaria como por ejemplo: pan, galletitas o cereales y una porción de frutas o ensalada de frutas como aporte de vitaminas.

El almuerzo y la cena deben ser variados y completos. Acordar el tamaño de las porciones respetando la saciedad del adolescente.

Consumir:

- Carne, pollo o pescado una vez al día.
- Huevos dos veces por semana.
- Cereales y verduras en la mayor parte de las comidas principales todos los días.
- Pastas una o dos veces por semana.
- Dos o tres frutas diferentes como mínimo en el día.
- Bebida: Agua.
- Aceite crudo para condimentar o dar sabor a las comidas ya que un nutriente esencial para el organismo.

Consumir moderadamente: sal, golosinas y condimentos grasos como mayonesa, salsa golf, etc.

Líquidos: es preferible endulzar poco las infusiones y no beber líquidos como las gaseosas y jugos

artificiales. Es aconsejable elegir jugos naturales exprimidos o licuados de fruta fresca.

Para la sed nada mejor que tomar agua.

- No sustituir la leche por bebidas gaseosas, maltas, café o bebidas con azúcar refinada.
- Consumir frutas de postre.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, estas en exceso, puede causarle daño permanente en el desarrollo.
- Se aconseja consumir una variedad suficiente de alimentos, mantener un peso sano, elegir una dieta pobre en grasas, grasas saturadas y colesterol y ricas en frutas, verduras y cereales, emplear los azúcares y el sodio en forma moderada.
- Las cuatro comidas diarias son necesarias, se pueden agregar hasta dos colaciones.
- Además se aconseja no saltar una o varias comidas, y no picotear.
- Incluir en la alimentación vegetales de color anaranjado o verdes oscuros por lo menos tres veces a la semana.

3.4. FACTORES ASOCIADOS A LOS HABITOS ALIMENTICIOS

3.4.1. Factores biológico

- ✚ **Edad:** el aporte calórico que se necesita en los primeros años de vida es superior al de la edad adulta, ya que en la niñez existen requerimientos calóricos para el crecimiento y desarrollo normal del cuerpo (los huesos y los músculos no paran de crecer): así como también para reponer la energía

que gastan los niños en la actividad física. En cuanto a los adultos, a medida que avanza nuestra edad, varía la composición del cuerpo. Así, aunque nos mantengamos en el mismo peso, vamos perdiendo músculo y ganando grasa; por eso es importante mantenernos activos y realizar deportes, caminatas y ejercicios físicos.

✚ **Género:** las mujeres necesitan menor cantidad de calorías que los hombres, ya que su composición corporal es diferente. Tienen mayor cantidad de tejido graso, el cual requiere menos cantidad de energía para ser mantenido que el tejido muscular. En cambio, el hombre tiene mayor cantidad de masa muscular, con lo cual las calorías para mantenerla se deben incrementar.

✚ **Actividad:** es el principal factor que puede hacer variar la cantidad de calorías que necesitamos diariamente. Si aumentamos la actividad física, aumenta nuestra necesidad de calorías.

✚ **Presencia de enfermedades:** es uno de los factores que delimita la forma de alimentación que deben seguir por la presencia de alguna enfermedad, por ejemplo diabetes, insuficiencia renal, etc.

✚ **Característica del Apetito:** La adecuada distribución de nutrientes en la dieta de los adolescentes debe cumplir ciertos parámetros para proporcionar una mejor alimentación y desarrollo, además que se debe considerar el peso que deben mantener los adolescente, evitando que este no aumente porque podrían padecer sobrepeso y que tampoco se vea muy disminuido, porque puede sufrir

desnutrición o presentar enfermedades de bulimia y anorexia en adolescentes del género femenino.

- ✚ **Apreciación del peso:** En la actualidad los adolescentes viven preocupados por su peso, no dependiendo del género, porque ambos muestran interés por cuidar su desarrollo corporal, aunque existe mayor interés por parte del género femenino.

3.4.2. Factores familiares

- ✚ **Convivencia familiar:** La familia tiene la tarea de desarrollar determinadas funciones, tales como la biológica, la económica, la educativa en la formación de sus integrantes, contribuyendo a la su normal desarrollo. Debe considerarse que si no se dan adecuados hábitos alimenticios en casa, el adolescente puede adquirir una forma inadecuada de alimentarse. Las familias son un mundo diferente entre cada una de ellas, es así que las costumbres que se práctica en cuanto a alimentación son variadas, podemos encontrar unos que optan por la alimentación vegetariana, no consumen ciertos alimentos, y por falta de conocimientos no consumen una dieta adecuada para cada miembro de la familia.¹¹

3.4.3. Factores socioculturales y económicos

- ✚ **Actividad física:** La importancia de realizar actividad física en los adolescentes es de suma importancia para su desarrollo biológico. Así

¹¹ HIDALGO C. y CARRASCO E. Salud Familiar. Universidad Católica de Chile. Chile, 2004. Pág. 32

tenemos que se esta actividad física, comprende: el ejercicio físico, práctica de deportes, etc.

✚ **Tipo de vivienda:** Se considera un factor asociado, debido a que si viven en casas alquiladas, se tendrá que consumir alimentos preparados en restaurants o comedores populares, por lo que la distribución nutricional no será la más adecuada.

✚ **Ingreso económico en la familia:** Si consideramos que el costo de la canasta familiar se ha incrementado, el hecho de que haya menor ingreso en las familias, tendrá como consecuencia la reducción en la compra de algunos alimentos que sean muy elevados. La otra cara de la moneda, son las familias que tienen ingresos superiores, que les permite tener una alimentación abundante, pero no adecuada, por el abuso de las denominadas comidas chatarras.

3.5. ROL DE LA ENFERMERA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD NUTRICIONAL EN EL ADOLESCENTE.

3.5.1. Guías Alimentarias

Las guías alimentarias son instrumentos educativos que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos y los transforma en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable¹² y tiene como objetivo elevar a corto plazo los conocimientos

¹² Salas de Allende. Guías Alimentarias: Medio Educativo. Omega. México, 2005

sobre alimentación y nutrición y a largo plazo, eliminar las conductas alimentarias erróneas.

La enfermera o enfermero de la comunidad asesora e imparte enseñanza de las necesidades básicas de nutrición durante el desempeño de sus funciones, comparte esta responsabilidad con el especialista en nutrición, el médico de la familia y el resto de los miembros del Grupo Básico de Trabajo.

La nutrición es tan vital para todos los aspectos de la salud, que el personal de enfermería tiene que dirigir siempre su labor educativa a ayudar a desarrollar buenas costumbres dietéticas, debe tener en cuenta la herencia cultural de los pacientes y que muchos tienen normas alimentarias específicas.

Muchas de las instituciones del país tienen comedores en los cuales las personas se reúnen para compartir sus alimentos, los que se presentan en forma atractiva en el plato o bandeja, lo mismo ocurre en los círculos infantiles, centros educativos y centros de trabajos; el personal de enfermería debe tener en cuenta la importancia psicológica, social y cultural, y emitir mensajes que hagan comprender que el alimento es vitalmente esencial para el bienestar físico y que todos los sistemas pueden afectarse cuando hay problemas nutricionales.

Los patrones de alimentación aprendidos en casa, tienen gran influencia en los hábitos que el niño conserva en su vida y se transmiten de una generación

a la siguiente.

Los hábitos alimentarios se aprenden y el atractivo de una comida y el ambiente en que se sirve también contribuye a que una persona disfrute el alimento y lo estimule a comer.

Aspectos que deben enfatizarse en la enseñanza sobre nutrición:

- La necesidad de una dieta equilibrada desde el punto de vista nutricional para promover una salud óptima.
- Los requerimientos especiales de niños, adolescentes, embarazadas y madres que lactan para promover su crecimiento y desarrollo óptimo.
- La necesidad de comer a horas regulares para fomentar el desarrollo de buenos hábitos alimentarios.
- La necesidad de tomar un buen desayuno al iniciar el día para promover la ingestión adecuada de nutrientes esenciales.
- La necesidad de mantener la higiene en la limpieza, preparación y almacenamiento de los alimentos.

3.5.2. Intervención de enfermería en la utilización de cada una de las guías alimentarias

Las guías tienen como objetivo promover salud y prevenir enfermedades relacionadas con las deficiencias, excesos o desequilibrados alimentarios y contribuyen a elevar la cultura alimentaria en la población, son aplicables en las instituciones de alimentación social y de salud, deben darse a conocer a la población.

La enfermera o enfermero debe conocer el contenido de cada guía y enfatizar en su área de desempeño los aspectos fundamentales.

Educar en el arte de comer de manera saludable y armoniosa requiere perseverancia y argumentos convincentes. El personal de enfermería tiene una gran misión que cumplir en el campo de la educación alimentaria, para lograr en los individuos, familias y poblaciones una alimentación saludable e impartir una información científica, para que comprendan la importancia de algunas prohibiciones o reducciones y el incremento de determinado alimento, que conozcan que existe una fundamentación en cada explicación dirigida a lograr el bienestar del ser humano.

A continuación se enuncian las guías alimentarias y se ofrecen algunas propuestas para una vida saludable. Las guías 2 y 3 se unieron por tener un contenido técnico similar

Guía I: una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.

Comer variado es importante para cubrir las necesidades nutricionales del organismo. Para obtener una dieta variada se debe seleccionar diariamente alimentos de los 7 grupos básicos.

- Grupo I: cereales
- Grupo II: vegetales
- Grupo III: frutas
- Grupo IV: carnes, pescado, pollo, huevos y frijoles.

- Grupo V: leche, yogurt, queso
- Grupo VI: grasas
- Grupo VII: azúcar y dulces.

Los alimentos del grupo I, II, III pueden disfrutarse en mayor cantidad, los del grupo IV y V en cantidades moderadas y los del grupo VI y VII en cantidades limitadas.

Guía II: llénese de vida consuma vegetales todos los días.

Guía III: consuma frutas naturales y aumentará su vitalidad.

Las frutas y los vegetales son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra dietética. Su consumo frecuente protege la salud y retarda el envejecimiento.

Priorice el consumo de ensaladas crudas y frutas frescas, así aportan más vitaminas. El contenido de vitaminas disminuye con la cocción.

Prefiera como postre las frutas naturales y como bebida los jugos de frutas y vegetales.

Lave bien los vegetales y las frutas con agua potable antes de consumirlos.

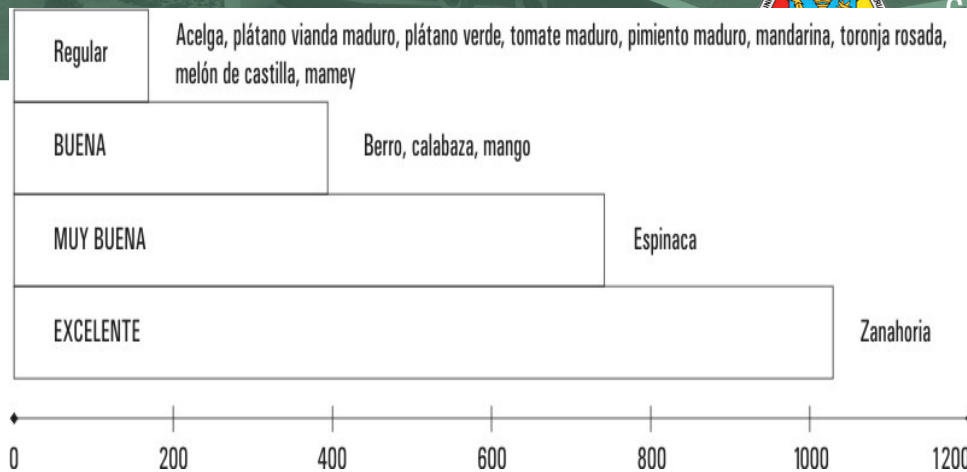


Fig.1. Aporte de vitamina A (μg) en una ración de frutas y vegetales.

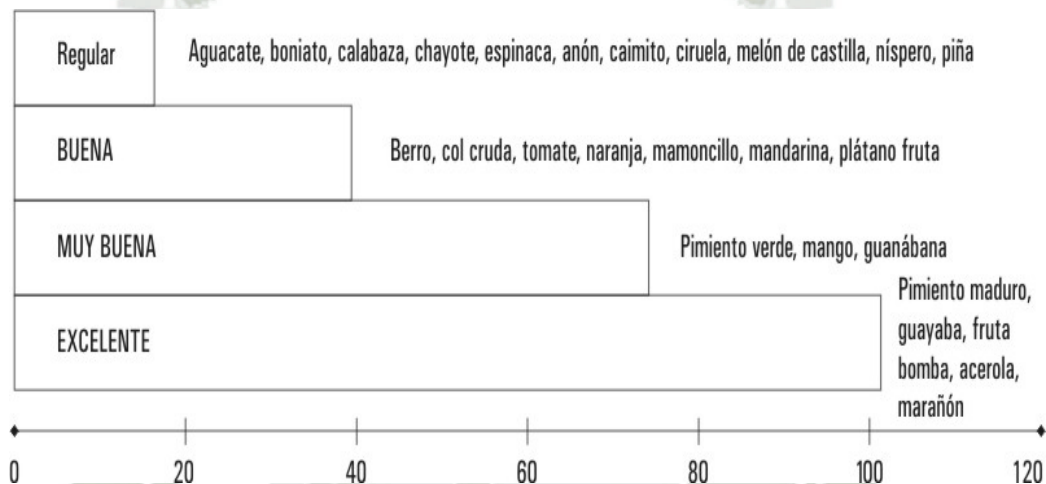


Fig.2. Aporte de vitamina C (μg) en una ración de frutas y vegetales.

Guía IV: prefiera los aceites vegetales. La manteca es más costosa para su salud.

El consumo de grasa en exceso ya sea de origen animal o vegetal son factores de riesgo de muchas enfermedades. Los aceites son más saludables porque no contienen colesterol, en comparación con la manteca y la mantequilla. El coco y el aguacate son ricos en grasas por eso deben consumirse con moderación. La freidura de los alimentos es el método de cocción más perjudicial para la salud.

Guía V: el pescado y el pollo son las carnes más saludables.

Este grupo de alimentos aporta principalmente proteínas, interviene en la formación de tejidos y favorece el crecimiento. La grasa mala del pollo se puede eliminar fácilmente al retirarle la piel. El pescado es más sano porque su grasa protege de las enfermedades del corazón y otras. El consumo excesivo de jamón y embutidos es perjudicial para la salud. Los frijoles son fuentes importantes de proteínas.

Guía VI: disminuya el consumo de azúcar y cuidará su salud.

El consumo de azúcar en exceso afecta la salud, propicia el desarrollo de la obesidad, la diabetes y las neuropatías. Disminuya el consumo de todo tipo de dulces y las bebidas endulzadas. Disminuya la cantidad de azúcar que añade al preparar los alimentos: dulces, jugos, refrescos, leche, yogurt y otros.

Guía VII: disminuya el consumo de sal, comience por no añadirla a los alimentos de la mesa.

El consumo de sal en exceso favorece el desarrollo de la hipertensión. Utilice menos sal al elaborar los alimentos. Elimine el salero de la mesa, brinde sabor a sus alimentos con yerbas aromáticas, condimentos naturales o jugos cítricos que son más sanos.

Guía VIII: consume algún alimento en la mañana.

Un buen día comienza con un desayuno. Un desayuno adecuado estimula la capacidad de concentración, el rendimiento intelectual, físico y laboral. Desayune con algún alimento, un desayuno no es exclusivo de la leche, el café y el pan con mantequilla. Cuando los niños asisten a clase sin ingerir un desayuno adecuado tienen una capacidad de concentración disminuida lo cual repercute negativamente en el proceso docente educativo.

Guía IX: conozca el peso saludable para su estatura, manténgase en forma.

El peso corporal bajo o en exceso puede afectar su salud. La grasa que se deposita en el abdomen se asocia a la hipertensión, la diabetes y el infarto. Equilibre su alimentación con la actividad física. Combata el sedentarismo. Conserve su salud con higiene en la alimentación. Alimentación adecuada, vida prolongada.

4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

- COLMENARES DE MENDOZA, Analí (2001). En Nicaragua: **Características del Consumo de alimentos chatarras en el Centro Escolar Público Rodolfo Rodríguez Alvarado "Los Quinchos"**, dicho estudio se realizó en 167 estudiantes, llegando a concluir que en un 89.0% de los estudiantes consumen en su mayoría de bocaditos (Jalapeños, Nachos, Elotitos Barbaco y Churritos) y

un 76.5% consumen refrescos industrializados (Rica Squiz Citrus Punch)

- DEL VALLE REAL, Naliem (2001). El Salvador. En el estudio de Investigación **"Incidencia del Consumo de Alimentos Chatarra en los Estudiantes del nivel Secundario Centro Escolar Jorge Lardé"**, Concluyó que los estudiantes hombres consumen más alimentos chatarras que las mujeres; la alta instrucción es el factor predisponente y esencialmente, la televisión es el medio más efectivo de difusión para el consumo.
- SALAS MENDOZA, Alejandra (2004). Arequipa. **"Relación entre la Comida Chatarra y el Sobrepeso en los Alumnos del Primer Año de la Facultad de Educación - UNSA"**. Concluyo, que si existe una relación directa entre el consumo de comida chatarra en la presencia de sobrepeso en los alumnos del Primr Año de la Facultad de Educación de la UNSA.

5. HIPÓTESIS

Dado que los hábitos alimenticios que practican los adolescentes se deben a diversos factores asociados como su edad, género, convivencia familiar, costum alimenticias y la forma de consumo de los mismos.

Es probable que existan algunos factores asociados que intervengan en la práctica de los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Gran Amauta.

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE VERIFICACIÓN

1.1. TÉCNICAS

Considerando la Variable, se usó la Encuesta

1.2. INSTRUMENTO

Para tal efecto, el instrumento que se aplicó en el presente estudio es la Cédula de Preguntas para los factores asociados y los hábitos alimenticios.

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. UBICACIÓN ESPACIAL

El estudio se realizó en la I.E. 40158 El Gran Amauta, ubicado en la Avenida San Martín 4403 - Miraflores, donde se trabaja en los niveles de Primaria y Secundaria, siendo una institución que atiende a estudiantes de ambos géneros (mixto) se encuentra, de gestión pública (del Estado)

2.2. UBICACIÓN TEMPORAL

El estudio se desarrolló en los meses de noviembre del 2012 a enero del año 2013.

2.3. UNIDADES DE ESTUDIO

Las unidades de estudio estuvieron constituidos por los estudiantes de nivel secundario, distribuidos de la siguiente manera:

Primero de Secundaria	A	18
Primero de Secundaria	B	18
Primero de Secundaria	C	18
Segundo de Secundaria	A	15
Segundo de Secundaria	B	14
Segundo de Secundaria	C	15
Tercero de Secundaria	A	29
Tercero de Secundaria	B	31
Cuarto de Secundaria	A	24
Cuarto de Secundaria	B	22
Quinto de Secundaria	A	24
Quinto de Secundaria	B	21
TOTAL		249

2.3.1. Muestra

Para determinar la muestra se consideró dos aspectos:

2.3.1.1. La Fórmula de Cox:

$$n = \frac{N \times (400)}{N + 399}$$

$$n = \frac{249 \times 400}{249 + 399}$$

$$n = \frac{99600}{648} = 153$$

2.3.1.2. Aplicación de los criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes de ambos géneros
- Estudiantes de matrícula regular

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar de la investigación.

Muestra:

La muestra quedó conformada por 150 estudiantes investigados del nivel secundario.

3. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Una vez aprobado el proyecto se realizó las coordinaciones necesarias con la Sra. Decana de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica Santa María para el envío de una carta de presentación dirigida al Director de la I.E. El Gran Amauta del Distrito de Miraflores.
- Se realizaron las coordinaciones respectivas a fin de que autoricen la realización de la investigación. Se coordinará con las docentes tutoras de cada grado del nivel secundario.
- El instrumento fue validado por Gabriela Macedo Ojeda en su estudio Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México en el año 2008
- Luego se procedió a aplicar el instrumento a las unidades de estudio seleccionadas.

- Una vez concluida la recolección de datos, se procedió la elaboración de la base de datos en el Programa Excel y al análisis estadístico.

- **De la Calificación**

Se ha considerado con puntaje a los ítems del segundo instrumento: 2, 3, 5, 7, 8, 9 y 10.

Valor máximo : 18 puntos

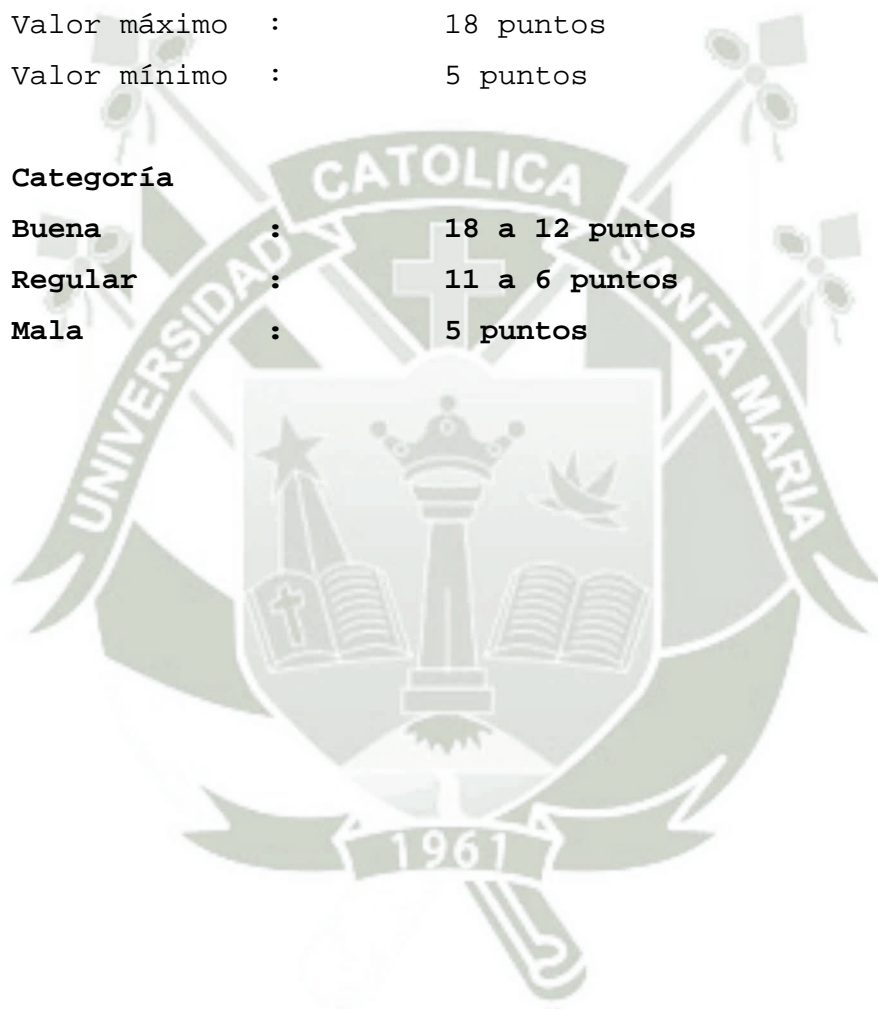
Valor mínimo : 5 puntos

Categoría

Buena : 18 a 12 puntos

Regular : 11 a 6 puntos

Mala : 5 puntos





CAPITULO III

RESULTADOS

I. FACTORES ASOCIADOS

1. FACTORES BIOLÓGICOS

TABLA N° 1

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN EDAD Y GÉNERO.

I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Edad	Masculino		Femenino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
11 años	3	2.0	1	0.7	4	2.7
12 años	7	9.3	6	4.0	13	8.7
13 años	4	2.6	1	0.7	5	3.3
14 años	11	7.3	11	7.3	22	14.6
15 años	23	15.3	20	13.4	43	28.7
16 años	24	16.0	19	12.7	43	28.7
17 años	9	6.0	9	6.0	18	12.0
18 años	2	1.3	0	0.0	2	1.3
Total	83	58.5	67	44.8	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la tabla N° 1, podemos observar que en cuanto a los estudiantes investigados del género masculino, un 16.0% tiene 16 años, seguido de un 15.3% que tiene 15 años y 7.3% tienen 14 años. En cuanto al género femenino, un 13.4% tiene 15 años, seguido de un 12.7% que tienen 16 años y un 7.3% que tienen 14 años.

Por lo que podemos deducir que en más de las tres cuartas partes de los estudiantes investigados (72.0% acumulado) tiene edades que fluctúan entre los 14 a 16 años y en más de la mitad (58.9%) pertenecen al género masculino.

TABLA N° 2

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SI SUFRE
ENFERMEDAD ALGUNA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Sufre alguna enfermedad	N°	%	Tipo de Enfermedad	N°	%
Si	53	35.3	Respiratorias	18	12.0
			Cardíacas	4	2.6
			Digestivas	10	6.7
			Renales	3	2.0
			Emocionales	12	8.0
			Otros	6	4.0
No	97	64.7			
Total	150	100.0	Sub total	53	35.3

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la presente tabla, según si presentan alguna enfermedad, un 64.7% afirma que "no" y un 35.3% respondió que "si".

De los que respondieron "si" presentan mayores porcentajes en enfermedades respiratorias (12.0%) y un 8.0% presenta enfermedades emocionales.

Si consideramos el porcentaje de 35.3% (53) de estudiantes que presentan alguna enfermedad, este porcentaje es alarmante, más si tomamos en cuenta la edad en la que se presentan, ya que se espera siempre que los adolescentes gocen de buena salud, en este período de su vida.

TABLA N° 3

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN APETITO EN LOS
ÚLTIMOS MESES. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Su apetito en los últimos meses está	N°	%
Aumentado	37	24.6
Disminuido	28	18.7
Normal	85	56.7
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 3, encontramos que un 56.7% de estudiantes investigados considera que su apetito ha sido normal en los últimos meses; un 24.6% considera que su apetito se ha visto aumentado y un 18.7% considera que su apetito a disminuido en los últimos meses.

Lo que nos permite indicar, que los estudiantes investigados consideran, en más de la mitad que su apetito en los últimos meses ha sido normal, sin presentar mayor diferencia en la cantidad de alimentos que consumen.

TABLA N° 4

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN CONSIDERA
USTED SU PESO. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Considera su Peso	N°	%
Es el mismo	74	49.3
Aumentado	48	32.0
A disminuido	28	18.7
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la presente Tabla, según consideran su peso actual, un 49.3% considera que su peso es el mismo, seguido de un 32.0% que considera que su peso se ha visto aumentado y un 18.7% que considera que su peso ha disminuido.

Lo que nos permite afirmar que los estudiantes investigados tratan de mantener su peso; aunque un porcentaje del 32.0% afirma que su peso se ha visto aumentado, debido tal vez, al consumo de productos adquiridos en kioskos cercanos al colegio.

2. FACTORES FAMILIARES

TABLA N° 5

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN CONVIVENCIA
FAMILIAR. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Convivencia Familiar	N°	%
Con padres, madres y hermanos	97	64.7
Con madre y hermanos	34	22.6
Con padre y hermanos	9	6.0
Con familia ampliada	10	6.7
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 5, se puede observar que los estudiantes investigados según la Convivencia Familiar, que un 64.7% viven con ambos padres y hermanos, seguido de un 22.6% que vive con su madre y hermanos, un 6.7% que viven con familia ampliada (tíos y/o abuelos), y sólo un 6.0% viven solo con su padre y hermanos.

Siendo un aspecto muy importante la estructura familiar, debemos apreciar que más de la mitad de los estudiantes investigados viven en una familia nuclear compuesta por padre, madre y hermanos y el restante porcentaje acumulado (35.3%) viven en familias compuestas solo por uno de los padres y en casos más aislados viven con otros familiares.

3. FACTORES SOCIOCULTURALES Y ECONÓMICOS

TABLA N° 6

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN REALIZAN
ACTIVIDAD FÍSICA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Realizan Actividad Física	N°	%	Lugar Frecuencia	En el colegio		Fuera del colegio	
				N°	%	N	%
Si	143	95.3	Diariamente	0	0.0	14	9.3
			1 vez x semana	113	75.3	22	14.7
			2 veces x semana	30	20.0	71	47.3
			3 veces x semana	-	0.0	36	24.0
No	7	4.7					
Total	150	100.0	Sub total	143	95.3	143	95.3

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 6, en lo referido a la actividad física que realizan, podemos encontrar que "si" la realizan un 95.3% de los estudiantes investigados y un 4.7% "no" realizan actividad física.

Si consideramos que una amplia mayoría 95.3% si realiza actividad física, podemos encontrar que un 75.3% la realizan una vez por semana y un 20.4% la realizan dos veces por semana, en el colegio como actividad de Educación Física. Ahora otro lugar donde realizan actividad física es fuera del colegio, en lo que encontramos el porcentaje más elevado que lo realiza dos veces por semana con un 47.3%, seguido de un 24.0% que realiza actividad física tres veces por semana, un 14.7% lo hace una vez por semana y un 9.3% lo realiza diariamente.

El porcentaje restante no realizan actividad física por presentar problemas de salud.

TABLA N° 7

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SU TIPO DE
VIVIENDA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Tipo de Vivienda	N°	%
Propia	86	57.3
Alquilada	20	13.2
Casa familiar	44	29.4
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 7, los estudiantes investigados según el tipo de vivienda, un 57.3% viven en casa propia, seguido de un 29.4% que viven en casa familiar y un 13.2% que se encuentran en viviendas alquiladas.

Por lo que podemos apreciar, que más de la mitad de los estudiantes encuestados cuenta con un ambiente adecuado para la elaboración y preparación de sus alimentos.

TABLA N° 8

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN OCUPACIÓN DE
LA MADRE. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

En que trabaja tu Madre	N°	%
Ama de casa	50	33.3
Empleada	28	18.7
Obrera	22	14.7
Independiente	31	20.7
No contesta	19	12.6
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la presente tabla, podemos encontrar que un 33.3% de madres de familia se desempeñan como amas de casa, seguido de un 20.7% que tienen trabajos independientes, un 18.7% que son empleadas en entidades públicas o privadas; un 14.7% son obreras y un 12.7% de estudiantes no contestaron a la pregunta.

Si tomamos en consideración lo encontrado, podemos afirmar que en un porcentaje acumulado de 54.1% de madres trabajan percibiendo un ingreso por su labor.

TABLA N° 9

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN OCUPACIÓN DEL
PADRE. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

En que trabaja tu Padre	N°	%
Empleado	58	38.7
En Construcción	36	24.0
Independiente	34	22.7
Desempleado	2	1.3
No contesta	20	13.3
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 9, podemos observar que en un 38.7% la ocupación de los padres es de empleado de entidades publicas o privadas, un 24.0% se desempeña como trabajadores en construcción civil, un 22.7% son independientes, un 13.3% de estudiantes no respondió a la pregunta y un 1.3% de padres actualmente se encuentra desempleado.

Podemos apreciar que en un acumulado de 85.4% los padres trabajan, representando un ingreso económico para la canasta familiar y manutención de sus hogares.

TABLA N° 10

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN OCUPACIÓN DE
OTRO MIEMBROS DE LA FAMILIA. I.E. GRAN AMAUTA.
AREQUIPA, 2012

Alguien más en tu casa, Trabaja	N°	%
Hermano/a	64	42.7
Otro miembro de la familia ampliada	10	6.6
No	76	50.7
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

Como podemos observar, un 50.7%, de los estudiantes afirman que no hay mas miembros que trabajen en su familia, seguido de un 42.7% que respondió que también trabajan su hermano/a, y un 6.6% que otros miembros de la familia ampliada trabajan, es decir tíos/as y abuelos/as.

Los que nos permite deducir, que hay otra fuente de ingreso en los hogares de los estudiantes investigados, en un acumulado de 49.3%.

TABLA N° 11
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN CUANTAS
PERSONAS DE LAS QUE TRABAJAN APORTAN PARA LA
ALIMENTACIÓN. I.E. GRAN AMAUTA.
AREQUIPA, 2012

Cuantas personas de las que trabajan aportan para la alimentación	N°	%
Solo una	22	14.7
Dos	108	72.0
Tres o más	20	13.3
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la presente tabla, podemos observar que en un 72.0% los estudiantes investigados afirman que son dos las personas que aportan para la alimentación; seguido de un 14.7% que afirman que solo una persona aporta y un 13.3% que son tres o más las personas que aportan para la alimentación.

Analizando los resultados obtenidos, podemos apreciar que el ingreso económico de la mayoría de las familias es aportado por dos miembros (padre y madre) y en menores porcentajes se encuentran una situación desfavorable para la buena alimentación, por que se cuenta solo con la aportación de un solo miembro de la familia, podría ser el padre o la madre que aportan para la alimentación. Y un porcentaje (13.3%) que cuentan con mayores ingresos para la alimentación, porque se tiene de tres a mas ingresos económicos para la familia.

PERFIL ALIMENTARIO

TABLA N° 12

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN FREECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

	Diario		Interdiario		Una vez a la semana		Una vez al mes		No consume		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Verduras y frutas	72	48.0	56	37.3	18	12.0	4	2.6	0	0.0	150	100.0
Cereales	40	26.6	50	33.3	30	20.0	19	12.6	11	7.3	150	100.0
Leguminosas	13	8.6	24	16.0	42	28.0	24	16.0	47	31.3	150	100.0
Lácteos	52	34.6	42	28.0	28	18.6	12	8.0	16	10.6	150	100.0
Queso	23	15.3	56	37.3	44	29.3	20	13.3	7	4.6	150	100.0
Carnes	54	36.0	61	40.6	11	7.3	12	8.0	12	8.0	150	100.0
Huevos	26	17.3	72	48.0	34	22.6	8	5.3	10	6.6	150	100.0
Pescados y mariscos	9	6.0	20	13.3	65	43.3	40	26.6	16	10.6	150	100.0
Embutidos	9	6.0	23	15.3	62	41.3	39	26.0	17	11.3	150	100.0
Dulces y chocolates	21	14.0	40	26.6	45	30.0	29	19.3	15	10.0	150	100.0
Pan dulce y pasteles	30	20.0	24	16.0	48	32.0	29	19.3	19	12.6	150	100.0
Papas fritas	9	6.0	42	28.0	61	40.6	28	18.6	10	6.6	150	100.0
Hamburguesas	5	3.3	22	14.6	38	25.3	48	32.0	37	24.6	150	100.0
Bebidas alcohólicas	1	0.6	1	0.6	1	0.6	12	8.0	135	90.0	150	100.0
Café	21	14.0	38	25.3	30	20.0	26	17.3	35	23.3	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 12, en cuanto a la frecuencia del consumo de alimentos, se tiene en mayores porcentajes: que, consumen verduras en forma diaria (48.0); consumen cereales en forma interdiaria (33.3%); no consumen leguminosas en un 31.3%, consume lácteos en forma diaria (34.6%); consumen queso, carnes y huevos en forma interdiaria (37.3%, 40.6, 48.0%) respectivamente; consumen pescado y mariscos, embutidos, dulces y chocolates, pan dulce y pasteles, papas fritas una vez a la semana (43.3%, 41.3%, 30.0%, 32.0%, 40.6%); consumen hamburguesas una vez al mes (32.0%); no consumen bebidas alcohólicas (90.0%) y el café lo consumen en forma interdiaria con un 25.3%.

TABLA N° 13

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN NUMERO DE
COMIDAS AL DÍA. I.E. GRAN AMAUTA.
AREQUIPA, 2012

Realización de 4 comidas al día	N°	%
Siempre	20	13.3
Casi siempre	121	80.7
A veces	9	6.0
Nunca	0	0.0
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 13, encontramos que un 80.7% de estudiantes investigados consumen cuatro comidas al día "casi siempre", seguido de un 13.3% que lo hace "siempre" y un 6.0% que lo hace "a veces".

Los que nos permite indicar, que en un acumulado del 94.0% de estudiantes cumplen con el consumo de sus cuatro comidas al día casi siempre y siempre.

TABLA N° 14

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN CONSUMO DE
COMIDAS EN CASA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Consumo de comidas en casa	Si		No		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Desayuno	121	80.7	29	19.3	150	100.0
Almuerzo	118	78.3	32	21.3	150	100.0
Merienda	112	74.7	28	25.3	150	100.0
Cena	87	58.0	63	42.0	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 14, según el consumo de comidas que realizan en su casa, tenemos que los mayores porcentajes se ubican en el ítem de "Si" que lo consumen en su casa: Desayuno (80.7), Almuerzo (78.3%), Merienda (74,7%) y Cena (58.0%). Por consiguiente los menores porcentajes de los que "no" realizan el consumo de sus alimentos en casa son: Desayuno (19.3%), Almuerzo (21.3%), Merienda (25,3%) y Cena (42.0%).

Por lo que podemos deducir, que en su gran mayoría los estudiantes investigados consumen sus alimentos en casa, solo siendo significativo el hecho de que existe una mínima diferencia en lo que a la cena se refiere.

TABLA N° 15

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN LUGAR DE
CONSUMO DE ALIMENTOS. DONDE ALMUERZAS.

I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Lugar	N°	%
Comedor Popular	12	37.5
Restaurant	16	50.0
Kiosko escolar	4	12.5
Total	32	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

La presente tabla complementa la anterior, ya que de los estudiantes investigados 32 de ellos afirmaron que no almuerzan en casa, de los que un mayor porcentaje realiza el consumo de su almuerzo en los restaurantes de la zona en un 50.0%, un 37.5% lo realizan en el comedor popular de su comunidad y un 12.5% lo consumen en el kiosko escolar.

Ante estos resultados, podemos afirmar que siendo el almuerzo una de las comidas fundamentales, es que se ha tomado en consideración el poder determinar donde consumen sus alimentos los estudiantes, que no lo hacen en sus hogares.

TABLA N° 16

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN HORARIO
DE CONSUMO DE ALIMENTOS. I.E. GRAN AMAUTA.
AREQUIPA, 2012

Horario de Consumo de alimentos	N°	%
Establecidos	112	74.6
A cualquier hora	38	25.4
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 16, los estudiantes afirman que un 74.6% de ellos consumen sus alimentos en horarios establecidos, y un 25.4% lo hacen a cualquier hora.

Como podemos apreciar la mayoría de estudiantes investigados realizan el consumo de sus alimentos en horarios establecidos, debido a que acuden al colegio deben mantener un horario más rígido para el consumo del desayuno, almuerzo, merienda y cena.

TABLA N° 17

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SI COME SOLO O
ACOMPAÑADO. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Come solo o acompañado	N°	%
Solo	54	36.0
Acompañado	96	64.0
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 17, los estudiantes afirman que un 64.0% de ellos consumen sus alimentos acompañados, y un 36.0% lo hace solos.

Como podemos apreciar, un porcentaje considerable consume sus alimentos en compañía de su familia, y una tercera parte de los estudiantes consumen sus alimentos solos, por la ausencia de los padres que trabajan y porque tiene que consumir sus alimentos en otros lugares.

TABLA N° 18

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN SI ES VARIADA
LA DIETA QUE CONSUME. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Dieta que consume	N°	%
Es similar cada día	54	36.0
Es diferente cada día	89	59.4
No respondió	7	4.7
Total	150	100.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 18, los estudiantes investigados afirman que su dieta diaria es diferente cada día con un 59.4%, seguido de un 36.0% que afirma que es similar cada día y un 4.7% no respondió a la pregunta.

Lo que nos permite indicar, que en más de la mitad de los estudiantes, tienen en su dieta diaria una variación importante por día, en cuanto al tipo de alimentos que consumen.

TABLA N° 19

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN COMPRA DE
PRODUCTOS EN EL KIOSKO. I.E. GRAN AMAUTA.
AREQUIPA, 2012

Compra de productos en el kiosko escolar	N°	%	Frecuencia	N°	%
Si	126	84.0	Diariamente	20	13.3
			1 a 2 veces por semana	68	45.4
			3 veces por semana	26	17.3
			Nunca	12	8.0
No	24	16.0			
Total	150	100.0	Sub total	126	84.0

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 19, podemos observar que un gran porcentaje del 84.0% de los estudiantes investigados compran productos en el kiosko y sólo un 16.0% no lo hacen.

Los estudiantes investigados compran productos en el kiosko con la frecuencia de 1 a 2 veces por semana con un 45.4%, seguido de 3 veces por semana con un 17.3%, un 13.3% lo hace diariamente, y un 8.0 nunca lo hacen.

Como podemos apreciar, la mayoría de estudiantes tiene como hábito alimenticio, el consumo de productos que se venden en el kiosko del colegio y que lo realizan con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

TABLA N° 20

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INVESTIGADOS SEGÚN INFORMACIÓN
RECIBIDA. I.E. GRAN AMAUTA. AREQUIPA, 2012

Información Recibida	N°	%	Fuente de Información	N°	%
Si	106	70.7	Institución Educativa	46	30.7
			Casa	28	18.7
			T.V.	22	14.7
			Radio	10	6.6
No	44	29.3			
Total			Sub total	126	70.7

Fuente: Datos obtenidos por la autora

En la Tabla N° 20, podemos observar que un gran porcentaje del 70.7% de los estudiantes investigados afirman que "si" reciben información sobre Alimentación y Nutrición y un 29.3% afirma que "no" reciben información.

De los que la recibieron un 30.7% afirma que la recibió en la Institución Educativa, un 18.7% lo recibió en casa, un 14.7% se informó por medio de la televisión y un 6.6% que lo escucha en un programa informativo en la radio.

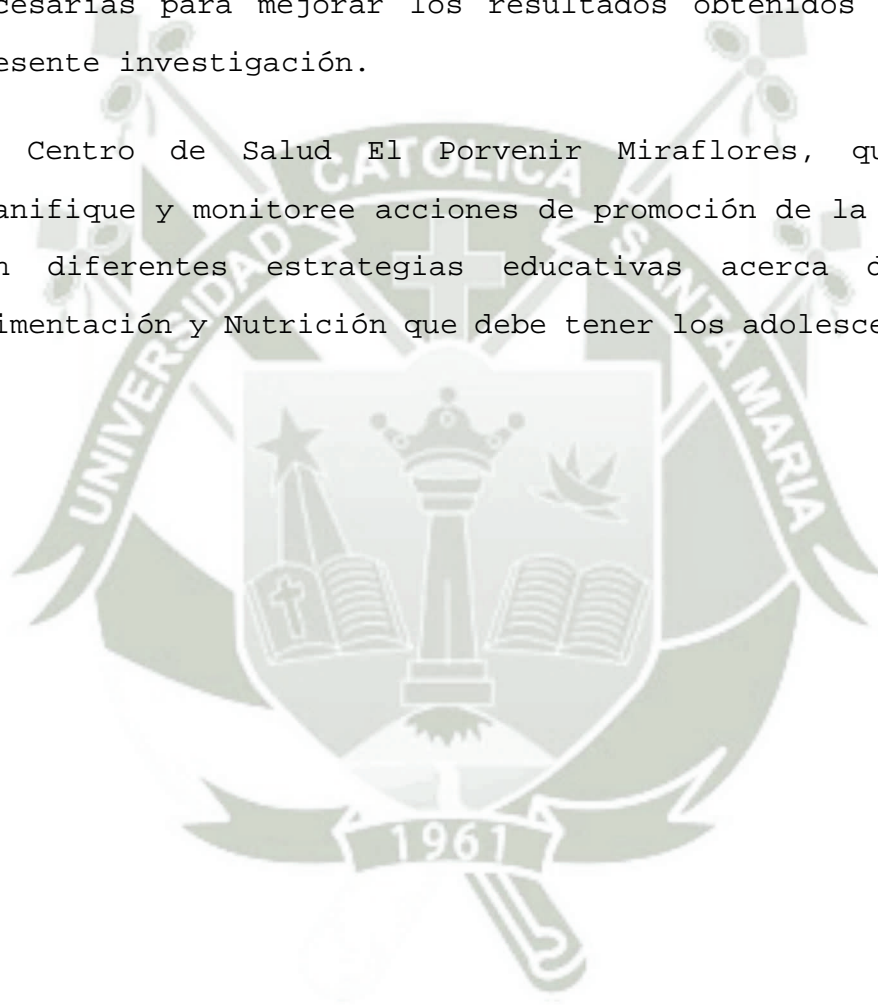
Como podemos apreciar, los estudiantes investigados en un gran porcentaje reciben información sobre la alimentación y nutrición que deben tener y que es la Institución Educativa, la fuente de información donde reciben dicha información brindada por sus tutores de aula.

CONCLUSIONES

- PRIMERA** : Que, los factores asociados a los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa son: biológicos, familiares, socioculturales y económicos, siendo los más resaltantes los factores familiares (convivencia familiar) y los factores socioculturales y económicos (actividad física y el ingreso económico que aportan para la alimentación).
- SEGUNDA** : Que los hábitos alimenticios que practican los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa es que realizan casi siempre el consumo de sus cuatro comidas diarias, que lleva una dieta diferente y que consumen en su mayoría productos que se venden en los kioskos.
- TERCERA** : Los factores asociados intervienen en los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa en forma directa, de acuerdo a lo encontrado en los resultados obtenidos.

RECOMENDACIONES

1. A la Enfermera Jefa del Centro de Salud El Porvenir que en coordinación con la Microred planifique y realice un control de Masa Corporal de los estudiantes de las Institución Educativas de su zona, para tomar las medidas necesarias para mejorar los resultados obtenidos en la presente investigación.
2. Al Centro de Salud El Porvenir Miraflores, que se planifique y monitoree acciones de promoción de la Salud con diferentes estrategias educativas acerca de la Alimentación y Nutrición que debe tener los adolescentes.



BIBLIOGRAFIA

1. Avila RH. Tejero BE. Evaluación del Estado de Nutrición. En *Nutriología Médica* Casanueva E, Kafuer-Horwitz M, Pérez-Lizaur AB, Arroyo P. 2ª ed. México: Ed. Panamericana; 2004
2. Bazán E. Mariam. Nutrición: ¿Cómo nutrir mejor a nuestros hijos?. Barcelona - España: Ed. Vergara; 2006.
3. Dyer, Wayne. La Alimentación de nuestros hijos. Editorial Grijalbo, Barcelona - España, 2007
4. Macedo Ojeda G. y col. Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara. México: 2008.
5. Marriner - Tomey, Ann. Modelos de Teorías En Enfermería, 3ra Ed. España: Edith Harcourt Brace; 2001.
6. Menagello, R. Coloquios de Pediatría. Editorial Interamericana. México, 2003.
7. Morante. E. Desarrollo y Crecimiento de los Niños. Colombia: Editorial Fantany; 2009
8. Nelson, B. Tratado de Pediatría. 15ava ed. México D.F. Editorial Interamericana; 2004
9. Orem, Dorotea E. Modelo de Orem. 3ra Edición. España: Editorial Masson Salvat; 2006.
10. Organización Mundial de la Salud. Nutrición y Salud. 2005.
11. Reeder, Sharon: Enfermería en la Salud del Adolescente. 5ta Edición. Edit. Mc Graw Hill. México, 2004.

12. Reporte de la Organización Mundial de la Salud sobre Nutrición en Países Tercer Mundistas. Ginebra; 2006.
13. Santos Guerra, Miguel. "La evaluación: un proceso de diálogo, comprensión y mejora". Málaga - Granada: Ediciones Aljibe,; 2004.
14. Skipper, C. Desarrollo de los Niños en edad Escolar. España: Ed. Fontanella. Barcelona; 2002.

HEMEROGRAFÍA

15. Bojórquez I. Construcción de género, actitudes y hábitos alimentarios en mujeres adolescentes mexicanas (tesis). México, DF: Universidad Nacional Autónoma de México; 2004.
16. Bourges H. Espinosa MT. Herrera G. Usos, alcances y limitaciones. Cuadernos de Nutrición. México, 2004.
17. Cáceres Gonzáles, M. Realizo en Arequipa, el estudio "Actitudes alimentarias de riesgo en relación a la preocupación por su imagen corporal en adolescentes del Colegio María Murillo, Cerro Colorado Arequipa, 2004".
18. Diaz P, Marcela. Estado nutricional de sus hijos. Rev. chil. pediatr., jul. 2004, vol.71, no.4, p.316-320. ISSN 0370-4106.
19. Gómez-Peresmitré G, Pineda GG, L' Esperance P, Hernández A, Platas S, León R. Dieta restrictiva y hábitos alimenticios compulsiva en una muestra de adolescentes mexicanos. Rev Mex Psicol 2002; 19:125-132.
20. Mancilla JM, Alvarez G, López X, Mercado L, Manríquez E, Román M. Nutrición en Adolescentes. Edit. Omega. España, 2004.

21. Rebolledo A. Encuestas Alimentarias. Rev Chil. Nutr 2001; 25, (1):28-34.
22. Sánchez Álvarez VM. Inmunocompetencia en la malnutrición proteico-energética. Rev Cubana Aliment Nutr 2002.
23. Velásquez Pérez A, Factores de riesgo de desnutrición proteico-energética en niños menores de 1 año de edad. Publicación, Instituto Nacional de Alimentación. Lima Perú 2006.

DIRECCIONES DIGITALES

- www.nutrición/cambio/Cap.26_17.08.05
- www.arnoot/nutr/niños_1983_11.05.05
- www.altavista/nutricióninfantil/?h_456_3.07.05
- www.pediatría_salud/alimen/1428_9.07.05
- www.educación/desarrollo/areas/div_11-07-05



ANEXO

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA
FACULTAD DE ENFERMERIA

CUESTIONARIO

Estimado Estudiante, me dirijo a usted para saludarlo muy cordialmente y a la vez solicitarle su colaboración para dar respuestas a las siguientes preguntas que se formulan con carácter anónimo.

I. FACTORES ASOCIADOS

1. FACTORES BIOLÓGICOS:

1.1. Edad: _____ años.

1.2. Género: Femenino () Masculino ()

1.3. ¿Sufre Ud. de alguna enfermedad?

Si ()

No ()

Si la respuesta es afirmativa señale una de las siguientes opciones.

() Respiratoria.

() Cardíacas.

() Digestivas.

() Renales.

() Metabólicas.

() Emocionales.

() Otras: _____

1.4. Considera usted que en los últimos meses su apetito esta:

() Aumentado.

() Disminuido.

() Normal.

1.5. Considera usted que su peso:

() Es el mismo.

() Aumento.

() A disminuido.

2. FACTORES FAMILIARES:

2.1. ¿Con quién vives?

- () Con padres, madres y hermanos
- () Con madre y hermanos
- () Con padre y hermanos
- () Con familia ampliada

3. FACTORES SOCIOCULTURALES Y ECONÓMICOS.

3.1. ¿Realizas actividad Física?

- Si () No ()

-En qué lugar y frecuencias

	Diariamente	Semanalmente		
		1 Vez	2 Veces	3 Veces
En el colegio				
Fuera del colegio				

3.2. Su vivienda es:

- () Propia.
- () Alquilada.
- () Casa familiar.

3.3. ¿En qué trabaja tu Madre?

- a) Ama de casa ()
- b) Empleada ()
- c) Obrera ()
- e) Independiente ()

3.4. ¿En qué trabaja tu Padre?

- a) Empleado ()
- b) En la construcción ()
- c) Independiente ()
- d) Desempleado ()
- e) Otras ()

3.5. ¿Alguien más de tu casa trabaja?

- a) Hermano/a ()
- b) Otro miembro de la familia ampliada ()
- c) No ()

3.6. ¿Cuántas personas de las que trabajan aportan para la alimentación?

- a) Solo una. ()
- b) Dos. ()
- c) Tres o más. ()

II. HABITOS ALIMENTICIOS

1. PERFIL DE LA ALIMENTACIÓN

1.1. Marque un check, con que frecuencia consume el grupo de alimentos que a continuación se detalla:

	Diario	Interdiario	Una vez a la semana	Una al vez al mes	No consume
Verduras y frutas					
Cereales					
Leguminosas					
Lácteos					
Queso					
Carnes					
Huevos					
Pescados y mariscos					
Embutidos					
Dulces y chocolates					
Pan dulce y pasteles					
Papas fritas					
Hamburguesas					
Bebidas alcohólicas					
Café					

1.2. ¿Realizas las 4 comidas al día?

Siempre () 4

Casi siempre () 3

A veces () 2

Nunca () 1

1.3. ¿Cuáles de las siguientes comidas consumen en tu casa?

	Si	No
Desayuno	1()	()
Almuerzo	1()	()
Merienda	1()	()
Cena	1()	()

1.4. ¿Si no almuerzas en tu casa? ¿Dónde almuerzas?

Comedor popular ()

Restaurant ()

Kiosko escolar ()

1.5. Considera usted que consume sus alimentos en horarios:

- Establecidos. 2
 A cualquier Hora. 1
 Otros: _____

1.6. ¿Cómo acostumbra comer?

- Solo ()
Acompañado ()

1.7. Es variada la dieta que consumes a diario

- Es similar cada día () 1
Es diferente cada día () 2

1.8. Compra productos del kiosko de la Institución Educativa

- Si () 0
No () 2

1.9. Con que frecuencia

- Diariamente () 0
3 veces por semana () 1
Nunca () 2

1.10. ¿Recibes información sobre alimentación y nutrición?

- Si () 2
No () 0

Si la recibes ¿de donde?

- Institución Educativa ()
Casa ()
T.V. ()
Radio ()

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LLEVAR A CABO LA INVESTIGACIÓN

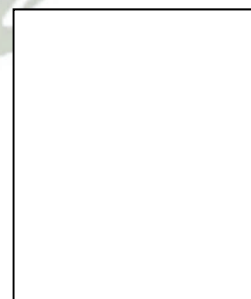
Yo
identificado (a) con DNI..... y con domicilio
....., habiéndome explicado
en lenguaje, claro y sencillo sobre el proyecto de investigación: **FACTORES
ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PRÁCTICAN DE
LAS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. GRAN AMAUTA.
AREQUIPA, 2012.** Acepto participar en la presente investigación que publicara
los resultados guardando reserva de su identidad. Habiéndome informado de todo
lo anteriormente señalado y estando en pleno uso de mis facultades mentales, es
que firmo el presente documento.

Fecha:

Firma:.....

DNI:

Huella Digital



I.E.N. 40158 "EL GRAN AMAUTA"

CONSTANCIA

El que suscribe el Director de la Institución Educativa Nacional 40158 "El Gran Amauta" del Distrito de Miraflores.

Hace constar que la Srta.:

YENY NOEMI GONZALES FERNÁNDEZ

Han concluido con su trabajo de Investigación titulado:

FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LAS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. GRAN AMAUTA, AREQUIPA, 2012.

Aplicando el instrumento de recolección datos en la Institución Educativa Nacional 40158 "El Gran Amauta" del Distrito de Miraflores, los días 20 al 22 noviembre del 2012.

Se expide la presente, a solicitud escrita de las interesadas para los fines que estimen por conveniente.

Arequipa, 23 de noviembre del 2012

