

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD PILOTO DE ODONTOLOGÌA
ESCUELA DE POSTGRADO
"Dr. José Apolo Pineda"

DISEÑO DE UN SISTEMA DE VIGILANCIA DE FACTORES DE RIESGO
EN UNA NUTRICIÓN INADECUADA EN GRUPO DE ESCOLARES Y
ADOLESCENTES EN UNA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR.

DRA.JASKARA W. ORTIZ LUNA

2014

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD PILOTO DE ODONTOLOGÍA
ESCUELA DE POSTGRADO
“Dr. José Apolo Pineda”

Trabajo de investigación como requisito para optar por el título de Diploma Superior en Atención Primaria de Salud.

DISEÑO DE UN SISTEMA DE VIGILANCIA DE FACTORES DE RIESGO
EN UNA NUTRICIÓN INADECUADA EN GRUPO DE ESCOLARES Y
ADOLESCENTES EN UNA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR.

DRA.JASKARA W. ORTIZ LUNA

2014

CERTIFICO

Que he analizado el trabajo de investigación como requisito previo para optar por el título de Diplomado Superior en Atención Primaria de Salud.

El trabajo de investigación se refiere a: Diseño de un Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo en una Nutrición Inadecuada en grupo de escolares y adolescentes en una Unidad Educativa Particular.

DR. MEDARDO LASSO PEDROSO.

AUTORIA

Los conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo, son de exclusiva responsabilidad del autor.

DRA. JASKARA W. ORTIZ LUNA.

AGRADECIMIENTO

Gracias Señor por permitir que aunque se presenten mil dificultades en mi vida no decaiga en mi fe.

Gracia por mis hijas, mis nietos y sobre todo gracias a aquella persona que siempre está ahí apoyándome

INDICE

Pág.

CARÁTULA

CARTA DE TUTOR

AUTORÍA

AGRADECIMIENTO

INDICE GENERAL

RESUMEN EN ESPAÑOL E INGLÉS

1.	INTRODUCCIÓN	1-2
1.1.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	3-4
1.1.1.	UBICACIÓN DEL PROBLEMA EN EL CONTEXTO.	4
1.1.2.	SITUACIÓN CONFLICTO.	5
1.1.3.	CAUSAS Y CONSECUENCIAS.	5-6
1.1.4.	DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.	6-7
1.1.5.	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.	7

1.1.6. EVALUACIÓN DEL PROBLEMA	7-8
1.2.JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	9-11
1.3.OBJETIVOS	12-13
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	12
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12-13
1.4. HIPÓTESIS GENERAL	13-14
2. MARCO TEÓRICO	15-29
2.1. MARCO LEGAL	30-31
2.2. MARCO METODOLÓGICO	32
2.2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	32
2.2.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	32
2.2.3. LOS MÉTODOS	33-35
2.3. TIPOS DE ESTUDIO	35-36
2.4. TÉCNICA	36-37
2.5. INSTRUMENTOS.	37
2.6. POBLACIÓN.	37-38
2.7. TALENTO HUMANO.	38
2.8. RECURSOS MATERIALES Y TÉCNICOS.	38

3. CONCLUSIONES.	39-40
4. RECOMENDACIONES.	41
ANEXOS	42
PIRÁMIDE DE NAOS	42
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	43
ÁRBOL DE PROBLEMA	44
BIBLIOGRAFÍA	45

RESUMEN

El consumismo hacia la comida rápida, llena de grasas saturadas , ricas en ácidos grasos trans., productos horneados con excesivo contenido de grasa, que producen sustancias altamente tóxicas, galletas y otros productos para picar que además del alto contenido de grasa poseen importantes cantidades de sodio , bebidas con altos índices de colorantes , sodio y otros preservantes que causan mucho daño; debido a la ingesta diaria, además la falta o el poco ejercicio que las personas realizan.

Esto ha hecho que actualmente las cifras de personas con problemas alimentarios; sean estos por exceso o falta del peso ideal o por lo menos que se acerque a los parámetros adecuados vaya en incremento.

Esta falta de interés de tener hábitos y estilos de vida saludables sean estos por desconocimiento o comodidad ha logrado que en la actualidad existan altos índices no solo de personas obesas a temprana edad sino que además de la estética se presentes serios problemas de salud en niños y adolescentes, como alergias atópicas, cardiopatías, diabetes, en ciertos casos ya síndromes metabólicos francos.

No podemos estar ajenos a esta realidad y vemos que desde todos los flancos se está trabajando en esta problemática. Desde el Gobierno a través de sus Ministerios de Salud , Inclusión Social y Económica, de Educación etc., propone justamente la Atención primaria en salud, donde estén inmersos un grupo multidisciplinario de profesionales y se involucre al núcleo de la sociedad que es la familia, basándose en las necesidades de la comunidad y teniendo en cuenta su idiosincrasia y sus valores.

Que mejor que realizar el Análisis situacional en las unidades educativas, lugar donde se educan nuestros hijos y pasan una gran parte de su tiempo y aprovechar como eje transversal al currículo académico, el lograr que hayan cambios positivos orientados a tener una nutrición responsable y sana, a que forme parte del individuo la actividad física;.

Más todo esto solo se lograra con la ayuda del personal docente, administrativo, del personal que administra los bares escolares y sobre todo del médico escolar, profesional de la Salud, que sería el eje principal para tratar esta problemática.

Los resultados se verán paulatinamente en el devenir de los años y lo más importante es que se rescatará a las

generaciones futuras, nos damos cuenta que es un presente arduo, pero con un futuro halagador.

SUMMARY

Consumerism toward fast food, full of saturated fat, rich in trans fatty acids., Baked goods with excessive fat, which produce highly toxic substances, cookies and other snacks that besides the high fat content have significant amounts of sodium, drinks with high levels of dyes, sodium and other preservatives that cause much damage, due to the daily intake, and the lack or little exercise that people do.

This has made the current figures of people with eating problems, whether they are in excess or lack of ideal weight or at least comes close to the appropriate parameters go on increasing.

This lack of interest in having habits and lifestyles are such ignorance or convenience has made today not only exist high rates of obese people at an early age but also of aesthetics present serious health problems in children and adolescents as atopic allergies, heart disease, diabetes, metabolic syndrome and some cases frans.

We can not be oblivious to this reality and see it from all sides are working on this problem. From the Government through its Ministries of Health, Social and Economic Inclusion, Education etc., Proposes just the primary health care, which are immersed a multidisciplinary group of professionals and engage the core of society is the family, based on the needs of the community and given its idiosyncrasies, its values.

What better to make the situational analysis in educational units, where our children are educated and spend a great deal of time and use as a central focus the academic curriculum, achieving positive changes that have aimed to have a responsible and healthy nutrition, to the individual forms for physical activity over all this is only achieved with the help of faculty, staff, the bar staff who manage school and especially the school doctor, health professional, which is the main hub for address this problem.

The results will be seen gradually in the course of the years and the most important thing is to be rescued for future generations, we realize that this is a difficult, but with a flattering future.

INTRODUCCIÒN

Conociendo que un factor de riesgo representa situaciones identificables que se utilizan para determinar, predecir o prevenir el desarrollo de la enfermedad y sus complicaciones. Al realizar un sistema de vigilancia se identificarán los casos posibles de riesgo y se hará un seguimiento, además se controlará el apareamiento de otros, fomentando hábitos y estilos de vida saludables.

Ahora en estos tiempos, más que nunca se ha convertido en una misión casi imposible el que las niñas y señoritas escolares tengan buenos hábitos y que sus estilos de vida sean saludables.

Nuestro organismo precisa 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano, y obtiene cada uno de ellos de distintos alimentos, ya que no están distribuidos de manera homogénea en ellos. En cada alimento predomina uno u otro, de ahí la importancia de seguir una dieta variada. La desigual distribución de nutrientes ha llevado a clasificarlos en grupos, de acuerdo a su afinidad nutritiva o de acuerdo a la principal función que ellos desempeñan; así los Hidratos de carbono que es nuestra gasolina, junto con las grasas se encargan de liberar esa energía con la que nuestro cuerpo mantiene sus funciones vitales (bombeo de sangre, respiración, regulación de la temperatura corporal). También permiten el desarrollo de la actividad física, tan necesaria para el adecuado desarrollo.

Y constituyen justamente estos pilares los que debemos fortalecer, luego de un análisis adecuado del problema, con actitudes y cambios definitivos en nuestros estilos de vida.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente trabajo es requisito para optar al diplomado en Atención Primaria en Salud, en el cual abordaré un análisis del estado nutricional de las escolares, mediante el índice de masa corporal y temas de ayuda para que mejoren sus hábitos y tengan estilos de vida saludables.

Uno de los grandes problemas que tienen los escolares de los años básicos y los adolescentes es la falta de interés por tener hábitos y estilos de vida saludables; cuyos pilares fundamentales son una adecuada nutrición, actividad física diaria y la de beber suficiente cantidad de líquidos y tener por ende una mejor salud.

Las niñas y señoritas en un gran porcentaje no desayunan por diversos motivos – se levantan tarde, la mamá no compró lo necesario para desayunar, etc. – lo cual incide grandemente en su desarrollo académico, ya que como sabemos son muchas horas de ayuno además hay la excesiva información errónea de la comida chatarra y los malos hábitos de horario para comer.

El reto más grande al que se espera llegar, es a tener una generación con sentido de responsabilidad en su salud, que busque mejorar sus condiciones de vida, con un estilo de vida diferente, con hábitos saludables orientados hacia la prevención, con una nutrición responsable y sana, adecuada ingesta de líquidos de acuerdo a las necesidades diarias y actividad física es decir concientizada a una salud integral.

1.1.1. UBICACIÓN DEL PROBLEMA EN EL CONTEXTO:

Por eso la presente tesina a más de ser un requisito previo a la obtención del Diploma superior en Atención Primaria en Salud, es una necesidad de la población estudiantil y de la comunidad en general- a través de la multiplicación de información- para tener una vida sana; promoviendo hábitos y estilos de vida saludables.

Constituye el inicio de un futuro mejor, donde no necesariamente el tener hábitos y estilos de vida saludables significan comer malo, estar agotados, sino que significan un cambio integral en cada una de las personas y que adquieran hábitos y estilos de vida saludables como parte natural de su vida.

1.1.2. SITUACION CONFLICTO:

Con la firme convicción de que un **pueblo educado y sano**, tendrá mejores posibilidades de desarrollo, justamente desde las principales autoridades del país y a través de sus diferentes ministerios se tiene como misión potenciar y fomentar en las estudiantes ; la creatividad , el compromiso de responsabilidad, la solidaridad, el respeto para constituir una sociedad con equidad y justicia social.

Justamente con este proyecto desde mis funciones como médico escolar del Departamento médico, además del talento humano que forma parte de la Institución Educativa en la que colaboro sensible a las necesidades y prioridades de una salud integral y además con deseos de producir cambios favorables, a través de una concientización de que unos hábitos y estilos de vida saludables, forman parte de un futuro mejor

.

1.1.3. CAUSAS Y CONSECUENCIAS:

CAUSAS:

Factor económico.

Falta de información real y científica.

Poco o ningún grado de interés para alimentarse en forma responsable y sana.

Querer ser parte de un estereotipo determinado.

CONSECUENCIAS:

Bajo rendimiento académico.

Falta de oportunidades.

Deterioro en la salud a corto, mediano y largo plazo:
Hiperactividad, o en otras ocasiones apatía a lo que ocurre en su entorno, presencia de enfermedades degenerativas crónicas: diabetes, hipertensión, entre otras; a temprana edad.

1.1.4. DELIMITACION DEL PROBLEMA:

El proyecto que se va realizar pertenece al campo de la salud, incluye todos los niveles: preescolar, escolar y secundario, que corresponde al área médica del departamento médico,

A bien tengo de integrar este proyecto; al realizar la promoción y prevención de la salud, considerando que con una nutrición responsable y sana se fomentarán hábitos y estilos de vida saludables.

Campo: Nivel Superior

Área: Salud.
Aspecto: Promoción y Prevención de la Salud.
Tema: Diagnóstico nutricional por IMC y análisis de factores de riesgo, promoción asertiva de hábitos y estilos de vida saludables en grupo de escolares de clase media de la ciudad de Guayaquil.

1.1.5. FORMULACION DEL PROBLEMA:

¿Qué influencia tendrá dentro de dos a tres años posteriores al proyecto?, el fomentar hábitos y estilos de vida saludables, para que estos formen parte de la vida cotidiana de las estudiantes? ¿Deberían proyectos como estos luego de un análisis de la situación real de las estudiantes (diagnóstico nutricional, entre otros) realizarse en las Instituciones educativas ya son un nexo importante para trabajar promocionando la salud, previniendo patologías futuras?

1.1.6. EVALUACIÓN DEL PROBLEMA.

El problema se evalúa a través de los siguientes criterios.

Concreto: La presente propuesta es concreta ya que no existe una correcta atención a una nutrición responsable y sana. Lo cual hace deducir que no hay una concientización

clara o quizás hay poco o ningún interés en tener hábitos saludables.

Relevante: La imperante necesidad de que la población desde muy temprana edad este bien informada sobre los peligros en salud a corto y sobre todo a largo plazo de no tener hábitos adecuados.

Delimitado: El principal problema es quizás a la falta de un análisis y seguimiento de estado nutricional de las escolares, grupo vulnerable de nuestra sociedad.

Factible: La presente propuesta es amplia, en lo que respecta a la salud integral de los escolares, que puede llevarse a cabo en las instituciones educativas y con el apoyo de las principales autoridades y el continuo monitoreo y seguimiento podrán consolidarse cambios fundamentales en las que no se requieren grandes inversiones económicas sobre todo si se lo compara con los beneficios y las enfermedades a futuro que se logran evitar.

1.2. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

La Unidad Educativa “San Francisco de Asís”, base de este estudio, está ubicada en la parroquia García Moreno, en el sur- oeste del Cantón Guayaquil.

Se encuentra sobre el nivel del mar , su temperatura promedio es 24°C a 38°C, dando como resultado un clima cálido, con gente abierta, amigable y con muchos deseos de superación, es más, justamente a esta ciudad, confluye un gran conglomerado de personas de diversas provincias del país.

La UESFA cuenta con aproximadamente 1.700 estudiantes de sexo femenino, y masculino solo en el inicial y la básica hasta segundo año de educación básica elemental el número de matriculados en la Institución va en aumento cada año por la excelencia educativa; tanto en la parte académica como en la aplicación de valores, tan necesarios de rescatarse en los actuales momentos de crisis que está viviendo la sociedad en general.

De ahí el compromiso de responsabilidad de la Comunidad Educativa, sobre todo de las principales autoridades de apoyar los proyectos que se presenten como parte de un mejoramiento educativo

“...Quién obra según la verdad le inspira, se arrima a la luz, a fin de que sus obras se vean, como que han sido hechas según Dios”...

Evangelio de San Juan.

El propósito de este proyecto es de trabajar por la salud y sobre todo promocionarla, desde el punto de vista de la prevención, cambiando los hábitos, fomentando estilos de vida saludables, como pilar fundamental estimulando una adecuada alimentación.

Debido a la sociedad consumista; nos bombardean continuamente en todos los medios de comunicación, con propagandas de comida chatarra y un enganche son las famosas cajitas felices con sus muñequitos de “regalo”.

Esto trae como consecuencia problemas de sobrepeso y obesidad desde muy temprana edad. A su vez tenemos la

otra cara de la moneda; la falsa imagen de belleza, con modelos sumamente delgadas_ recordemos que muchas han tenido problemas de anorexia y/o bulimia - que han fallecido por trastornos alimentarios.

Estos problemas de alto y bajo peso, en la mayoría de los casos por una mala nutrición, ocasiona problemas de salud ya que trae como consecuencia trastornos metabólicos , sembrándose un futuro nada halagador con enfermedades degenerativas crónicas; esto se refleja en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales de las estudiantes.

Esto justifica el presente proyecto, para conocer la realidad de la niñez y adolescencia teniendo como muestra de este universo a la Unidad Educativa en mención.

1.3. OBJETIVOS:

1.3.1. Objetivo General:

*Concientizar en las estudiantes sobre la importancia de tener hábitos y estilos de vida saludables.

1.3.2. Objetivos Específicos :

*Realizar un análisis del estado nutricional de las escolares.

*Obtener el diagnóstico nutricional de las estudiantes para poder detectar si hay problemas, a través del IMC.

*Realizar la base de datos de las estudiantes con problemas en su peso.

*Realizar charlas para las estudiantes con sobrepeso y obesidad y se les enseñará a obtener su índice de masa corporal.

*Realizar charlas a las estudiantes con bajo peso y se les enseñará a obtener su índice de masa corporal.

*Consultar a una nutricionista para que de las pautas adecuadas sobre nutrición.

*Realizar talleres de nutrición.

*Verificar la calidad y utilidad de los recursos empleados propuestos.

*Tomar medidas antropométricas el siguiente año para ver el resultado del cambio nutricional.

*Realizar una encuesta sobre la actividad física que realiza la estudiante post curricular.

*Entregar un esquema de las actividades físicas y deportes que deberían realizar.

* Coordinar con los profesores de Cultura estética, sobre ejercicios adecuados.

*Coordinar con las señoras administradoras de los bares escolares, sobre el expendio de alimentos sanos.

1.4. HIPÓTESIS GENERAL:

Muchos de los objetivos que están delineados en lo referente a la promoción y prevención de la salud previa del diagnóstico nutricional de las escolares no se han cumplido

con las expectativas deseadas, lo que realmente ha ocasionado verdadera apatía en el seguimiento del mismo.

Por ende que continúe esa falta de entrega de las escolares en que los cambios en sus hábitos y estilos de vida, sean definitivos, es decir haya una concientización de parte de ellas y sobre todo de sus familiares, ya que debe ser un cambio total de su entorno familiar.

De ahí la importancia de buscar los puntos álgidos y retomar las acciones que permitan un cambio positivo, gradual pero definitivo.

El trabajo es arduo, pero con el apoyo de la trilogía educativa, se logrará que la promoción de la salud desde este punto de vista y la prevención de los factores de riesgo se logren concretar.

2. MARCO TEÓRICO:

Uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual es el exceso de peso

La obesidad o exceso de peso es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades respiratorias y cardíacas, la diabetes mellitus no insulino dependiente o diabetes de tipo II, la hipertensión, a así como de muerte prematura.

Los nuevos estudios científicos y los datos de las compañías de seguros de vida han demostrado que los riesgos para salud del exceso de grasa corporal pueden estar asociados a pequeños incrementos de peso y no sólo a una obesidad pronunciada.

Este mal se puede prevenir en gran medida si se introducen los cambios adecuados en el estilo de vida.

Otro de los problemas es el de la mala nutrición o el cuadro de desnutrición, la consecuencia de esta misma en la etapa

de desarrollo como lo es la adolescencia puede traer consecuencias neurológicas que serán difícil de revertir durante la adultez.

El desgano casi permanente, alteraciones hormonales, como la pérdida de menstruación en las adolescentes y la dificultad para concentrarse en el estudio pueden ser indicios para advertir una alimentación inadecuada. Para solucionar esta situación hay que fomentar una cultura de una nutrición responsable y sana.

Debido a que en la actualidad la mayoría de los papitos trabajan o que algunos hogares no son los tradicionales, (papá, mamá y hermanos) sino que debido a las migraciones las niñas y adolescentes viven en hogares formados por uno solo de sus progenitores, por sus abuelos o tíos esto en el mejor de los casos, ya que existe un grupo gracias a Dios muy reducido que se crían con extraños y es esto lo que conlleva a la falta de interés en realizar deportes o incluso caminatas diarias.

En el desarrollo del marco teórico se detallarán cada una de las acciones pertinentes y necesarias para mejorar el estado nutricional de las escolares dándose los lineamientos para cumplirlos a cabalidad en este grupo humano vulnerable. La

promoción de la salud, no solo se la realizará con charlas informativas sino también con talleres sobre diversos tópicos en cuanto a la nutrición; tales como “Comida rica y saludable” , “ Conociendo el verdadero valor de los nutrientes presentes en los alimentos” además de los adecuados hábitos de higiene; tales como “Ojo cuidado con las comidas de dudosa procedencia”, “ Me lavo las manos antes de comer y después de ir al baño, así cuido mi salud” entre otros ,de tal manera que de una forma lúdica y con base científica con una interacción y dinámica van aprendiendo a cuidarse y a tomar conciencia de su salud.

Se debe empezar con una encuesta para tener una base de la situación real de salud de las escolares y sobre los conocimientos e interés de temas de salud desde el punto de vista de prevención.

Luego de lo cual se hará un diagnóstico nutricional. De acuerdo al IMC, para lo cual se tomarán las medidas antropométricas – talla y peso- junto con la edad exacta para lo cual se debe tener el dato exacto de la fecha de nacimiento y aplicando la fórmula se sacará el IMC, se correlacionará con los datos del peso ideal y se obtendrá el diagnóstico nutricional.

Al sacar la base de datos se tendrá la situación real del estado nutricional de las escolares y el porcentaje de estudiantes con problemas nutricionales. Recibirán la información oportuna, con bases científicas, para lo cual se trabajará con audiovisuales mediante charlas, se darán además talleres., lográndose de esta manera una mejor interacción con las estudiantes.

Aquellos casos que lo ameriten serán derivados al especialista en nutrición, endocrinólogo, internista, etc., para su evaluación. De igual manera se trabajará con los padres de familia en coordinación con el área de consejería estudiantil.

A la par se darán charlas de higiene bucal, en coordinación con la Odontóloga de la Unidad Educativa

Cabe recalcar la importancia de la actividad física, ya que en los actuales momentos la sociedad se ha convertido en un alto porcentaje en un grupo sedentario; tal es así que los mismos padres no inculcan a sus hijos a realizar deportes ni siquiera a caminar. Muchos escolares a duras penas la única actividad física que realizan es durante las clases de Cultura física.

Para lo cual se fortalecerá este aspecto con charlas, talleres, etc.

Algo interesante como punto culminante es la de realizar una mini feria o una casa abierta donde se aborden estos temas y que sean justamente las escolares que de acuerdo a sus capacidades sean multiplicadoras de esta información que aborde esta temática.

Se debe potenciar todo este recurso valioso para conseguir cambios definitivos, ya que con el avance tecnológico y científico de nuestra sociedad con grandes deseos de superación, no podemos dejarnos llevar por el afán consumista de las grandes empresas de comida rápida y permitir que estas sean parte del cotidiano consumo. Tampoco podemos satanizar a esta famosa “comida chatarra”, recordando que todo con medida y precaución no causará daño.

La comida no debe ser tratada como un regalo o peor como un castigo, ya que así solo se logrará formar un terrible círculo vicioso que traerá como consecuencia trastornos alimentarios a temprana edad y a un futuro nada halagador con la presencia de enfermedades metabólicas desde muy jóvenes.

Debemos valorar nuestras raíces y consumir nuestros productos, gracias a Dios somos un país bendecido y con una amplia variedad de vegetales, frutas de la estación, con una gran riqueza ictiológica, variedad de carnes, de lo que se trata es de con nuestra riqueza de flora y fauna realizar menús adaptándolos a las necesidades nutricionales de acuerdo a la etapa de vida en la que se encuentre.

Si bien es cierto nuestro país está en pleno desarrollo científico tecnológico es necesario reflexionar sobre aquello que se está descuidando como es la salud y esto se logrará con modificar aquellos hábitos inadecuados como son el exceso de comida frita, con muchos condimentos, los famosos snack que suplen las comidas principales, el no tener horarios definidos para comer, el exceso de bebidas con colorantes o las gaseosas, dejando a un lado los jugos naturales y el agua pura y cristalina, tan beneficiosa para hidratar nuestro cuerpo. Además del consumo, de gran cantidad de azúcares refinadas y sal; aunado a esto, el no realizar deportes o ir a lugares de recreación por lo menos una vez por semana, es el tercer pilar que hay que fortalecer.

Examinando estas precisiones, es meritorio revisar las diferentes terminologías referentes a la nutrición y salud en general, conociendo un poco de la historia

Desde tiempos ancestrales los primeros pobladores eran nómadas; se alimentaban de lo que encontraban a su paso, como ellos no estaban en un lugar definido sino que iban errantes, si estaban cerca de un río, pues vivían de la pesca, en la tierra firme se alimentaban de lo que cazaban o de los frutos que encontraban.

Con el devenir del tiempo muchos siglos después estos nómadas se hicieron sedentarios y empezaron a cuidar animales y a cultivarla tierra, todo esto con la finalidad de alimentarse.

Nos damos cuenta que aquí solo estaba presente la supervivencia.

Siglos más tarde hebreos, romanos, chinos, y árabes se dieron cuenta que la alimentación estaba íntimamente ligada a la salud y que no todos los alimentos eran buenos, que muchos de ellos servían para tratar alguna dolencia.

Realmente fue durante Primera Guerra Mundial donde los médicos que atendían a los soldados se dieron cuenta de que muchos morían no solo por las heridas de guerra, sino

porque sus organismos no soportaban las largas etapas de recuperación porque estaban desnutridos.

De ahí que fue en el siglo XX donde nace la Nutrición como ciencia.

Son muchos los esquemas utilizados para representar la importancia de una buena nutrición. Entre estos están las pirámides. De esta la más actual es la PIRAMIDE DE LA ESTRATEGIA NAOS, del Ministerio de Sanidad y Consumo del reino español.

La pirámide de la estrategia de NAOS, pone énfasis no solo en el consumo adecuado de alimentos, sino también en la práctica de deportes y/o ejercicio y en el consumo diario de agua.

Nos ocuparemos ahora de la terminología básica referente a la nutrición y todo lo inherente a ella.

TERMINOLOGÍA BÁSICA

Alimento.- Toda sustancia de origen animal o vegetal que ingresa por la boca, que tiene características organolépticas, es decir en la que intervienen los cinco sentidos. Algo muy

importante no todo alimento que ingresa por la boca, quiere decir que es el adecuado.

Nutriente.- sustancia química que se encuentra dentro de los alimentos de tal manera que no lo podemos ver, pero que cumple funciones dentro de nuestro organismo, para la formación, mantenimiento y reconstrucción de nuestros tejidos, como fuente de energía, como reguladores. Se llaman NUTRIENTES ESENCIALES.

Los nutrientes esenciales son 6 incluyendo el agua, los otros 5 se dividen en macro y micronutrientes.

MACRONUTRIENTES.- Son:

Las PROTEÍNAS.- Indispensables para la vida permiten el crecimiento, mantenimiento y reposición de los tejidos, además de la formación de enzimas, hormonas y otras sustancias indispensable.

Las proteínas de origen animal (de alto valor biológico, porque contienen todos los aminoácidos esenciales), que las encontramos en las carnes en general, en los embutidos y en las vísceras.

Las proteínas de origen vegetal (de bajo valor biológico o proteínas incompletas porque no poseen todos los

aminoácidos esenciales). , las encontramos en las leguminosas, llamadas comúnmente granos secos.

.Los HIDRATOS DE CARBONO.- Proporcionan energía inmediata, sin ellas no podemos realizar de manera adecuada, nuestras actividades diarias como pensar, trabajar, estudiar, practicar deportes, caminar, etc.

Los hidratos de carbono simples y de rápida asimilación; como son los azúcares.

Los hidratos de carbono compuestos, asimilación más lenta. Un primer grupo se encuentra en las harinas; de trigo, maíz, de plátano y sus derivados.

Otro grupo de cereales compuestos está en otros cereales como arroz, avena, arroz de cebada.

Los carbohidratos a su vez también están presentes en algunos alimentos abundantes de nuestra región como; verde, yuca, maduro, papa, choclo, camote, melloco, almidón de yuca.

Las GRASAS.-Proporcionan energía y dan sabor a las comidas.

Las grasas de origen animal, como la mantequilla y la manteca de cerdo.

Las grasas de origen vegetal como la margarina y el aceite. Los aceites más saludables son los de oliva, de maíz, de girasol y de canola.

MICRONUTRIENTES: Son

Las VITAMINAS.- Llamados elementos reguladores

Las vitaminas hidrosolubles; como su nombre lo indica son solubles en el agua y son tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y Vitamina C, que se absorben por mecanismos activos y pasivos, no se almacenan en cantidades apreciables en el cuerpo y se excretan por la orina.

Las vitaminas liposolubles o solubles en grasa son la A, D, E, y k, se absorben pasivamente y se transportan con los

lípidos o grasas de la dieta y se excretan por las heces; tales como leche, zanahoria, pescado, legumbres, nueces, etc.

Los MINERALES.- Son nutrientes esenciales para la función de los seres humanos y junto con las vitaminas sirven para la prevención de enfermedades.

Los macro minerales: son Calcio que se encuentra en los espárragos, Fósforo que se encuentra en la soya, Magnesio que se encuentra en la veteraba, Sodio que está presente en las algas marinas, Potasio presente en grandes cantidades en los tomates, además otros macro minerales como el Cloro y el Azufre.

Los micros minerales: son el Hierro presente en las espinacas, el Zinc, el Yodo, el Selenio, el Molibdeno, el Cromo presente en la lechuga, el Boro, y el Cobalto presente en la cebolla.

NUTRIENTE ESENCIAL: EL AGUA.

Otro nutriente indispensable que merece un capítulo especial es el agua. Nosotros como sabemos estamos

compuestos por un 60% de agua, de tal manera que para que nuestros órganos, aparatos y sistemas funcionen adecuadamente necesitamos suficiente cantidad de agua.

Antes se decía que era necesario ingerir de 8 a 10 vasos de agua diarios, actualmente se considera indispensable ingerir la suficiente cantidad de agua, de acuerdo a las necesidades particulares de cada individuo.

Como sabemos el agua es necesaria para el intercambio intracelular y extracelular, además para mantener la lubricación de los órganos internos y de la piel.

Una situación muy común en los escolares es estreñimiento lo cual se evitaría en gran medida aparte de la ingesta adecuada de alimentos, con la ingesta correcta de agua que actúa como lubricante intestinal adecuado.

LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio y/o deporte es otro factor presente en la pirámide e indispensable para tener una salud integral, se considera que todos los días se debe caminar por lo menos 30 minutos,

a paso normal, con la vestimenta y el calzado adecuado; fortalecer la unión familiar con caminatas diarias.

se debe inculcar a los pequeños algún deporte para que lo realicen por lo menos 3 veces por semana. Es importante que las horas frente al televisor o a la computadora sean supervisadas y restringidas con un horario reducido.

Sabemos que la combinación de la actividad física y una dieta sana reduce el peso corporal excesivo., mejora la composición del cuerpo y baja la presión arterial en los adolescentes.

El joven deportista tiene que recordar que dos horas antes del entrenamiento o de la competición debe ingerir 500cc de líquido.

Durante el entrenamiento deberá beber líquidos cada 15 a 20 minutos entre 10 y 15 CC. Cuando el entrenamiento es en un clima cálido o húmedo la ingesta de líquidos deberá ser mayor.

Como resultado del análisis a través del proceso, nos damos cuenta de que deviene de una teoría científica, con datos,

reales, con un grupo altamente vulnerable demostrada durante todo el proceso de mi trabajo, apoyada en la hipótesis general, en el marco teórico y la teoría científica.

Las estudiantes van haciendo conciencia de su rol en la sociedad y se ven como entes productivos, modificando sus malos hábitos y adquiriendo estilos de vida saludables, convirtiéndose ellas en multiplicadoras de la información, considerando que la perseverancia, el actuar multidisciplinario y coordinado, logrará cambios sustanciales en pro del bienestar de las escolares por ende de la sociedad, con un futuro muy halagador constructivista, con una salud integral.

2.1. MARCO LEGAL.

En el cumplimiento del Descriptor 25 que promueve el bienestar psicológico y físico de las estudiantes, se realizó este trabajo en la unidad educativa estudio de este análisis y proyecto.

Se planteó la necesidad de elaborar un proyecto con actividades que fomenten tal finalidad, el Departamento Médico propone el Proyecto **NUTRICIÓN RESPONSABLE Y SANA**. Pilar fundamental de una salud integral, junto con los otros dos parámetros, que son actividad física e hidratación adecuada de acuerdo a las necesidades individuales.

De tal manera:

LEY ORGÁNICA DE SALUD (República del Ecuador)

Ley 67, Registro Oficial Suplemento 423 de 22 de Diciembre de 2006.

Capítulo I

De la autoridad sanitaria nacional, sus competencias y responsabilidades.

Art. 6.- Es responsabilidad del Ministerio De Salud Pública:
28. Diseñar en coordinación con el Ministerio de Educación y Cultura y otras organizaciones competentes, programas de promoción y educación para la salud, a ser aplicados en establecimientos educativos estatales, privados, municipales y fisco misionales.

CAPITULO II

De la alimentación y nutrición

Art. 16.- El estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar

Los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micronutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.

2.2. MARCO METODOLÓGICO.- Dentro del marco metodológico tenemos:

2.2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Tipo: No experimental Es aplicado ya que las variables independientes no fueron manipuladas se analizaron los Hechos y fenómenos de la realidad después de la ocurrencia.

Diseño transeccional - causal:

Fue utilizado para poder conocer e igualmente determinar las causas que generaron la problemática en cuestión, de ahí la particular importancia de cómo influye el poco o ningún conocimiento de los factores de riesgo en la salud de las personas cuyos hábitos sobre todo nutricionales y sus estilos de vida no son los adecuados.

2.2.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La modalidad de la investigación utilizada, es el estudio de campo, debido a que este permite reforzar los planteamientos hechos ,se realizaron previamente

encuestas de tipo verbal, justamente al realizar las historias clínicas de las estudiantes, o en la consulta.

2.2.3. LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

El método utilizado es el científico, porque he seguido los pasos durante el desarrollo de la investigación, como el método inductivo empleado en las observaciones de fenómenos particulares con el fin de llegar a conclusiones generales sobre el tema que investigué, asimismo empleé el método deductivo el cual me permitió observar fenómenos generales, los que me ayudaron a definir las causas y efectos que me han llevado a entender la problemática que denunció en el presente trabajo.

LOS MÉTODOS.-En el desarrollo de la investigación fue necesario el empleo de varios métodos, entre ellos.

MÉTODO CIENTÍFICO.-Éste método me permitió dar al proyecto: Claridad, seriedad y coherencia, así como una mejor comprensión del estudio de la realidad, donde encontré problemas que investigué, lo que me ayudó a definir correctamente el problema,

MÉTODO PROBLEMÁTICO.-El método problemático se sustenta en la dialéctica para el análisis de la realidad concreta el cual se fortalece con las teorías que participan en la investigación.

MÉTODO DESCRIPTIVO.-Este método me permitió describir el objeto de la investigación, detallar las principales características, fortaleciéndose mi trabajo investigativo.

MÉTODO ANALÍTICO.-Este método se logró tener la explicación de los causales del problema y los efectos de los mismos.

MÉTODO HISTÓRICO.-Este método de vital importancia ya que al remontarnos al inicio de la historia, nos damos cuenta de las necesidades de acuerdo a los tiempos, de las falencias y de los requerimientos actuales.

MÉTODO HERMENÉUTICO.-Este método es utilizado para la interpretación bibliográfica, en la construcción del marco teórico.

MÉTODO INDUCTIVO.-Este método nos permitió realizar la configuración de los hechos desde lo particular a las generalizaciones, hecho en coherencia con la hipótesis general

MÉTODO DEDUCTIVO.- Este método nos permitió poder recopilar todas las teoría abordadas durante el proceso investigativo, para luego determinar las particularidades que se detallan en el estudio investigación para luego señalar particularidades que se detallan en el estudio.

2.3. TIPO DE ESTUDIO

Se describirá el tipo de estudio que se va a realizar, indicando alguna de sus características. El estudio puede ser exploratorio, explicativo, diagnóstico, evaluativo, de comprobación de hipótesis, causales, experimental, cuasi-experimental.

Mi trabajo de investigación se inscribe en la modalidad de proyecto factible, viable, capaz de solucionar la problemática propuesta de los requerimientos de los grupos sociales objeto de esta investigación.

2.4. TÉCNICAS

Se utilizó la observación directa, cuestionarios, entrevista

OBSERVACIÓN.- Es el contacto directo con el fenómeno de estudio, nos permitió tener la situación real de la problemática, aprovechando durante las atenciones en el departamento médico, apertura o actualización de las historias clínicas.

ENTREVISTA.- Durante las atenciones médicas, se entrevistó a las estudiantes, técnica muy importante para establecer relacionarnos con el sujeto entrevistado.

Nos permitió esclarecer muchos hechos.

ENCUESTA.- Realizada además a profesionales nutricionista, profesores para un conocimiento más profundo de la problemática.

FICHAJE.- De gran importancia durante la investigación ya que nos permitió registrar la información durante el proceso, lo que nos ayudo a economizar tiempo de esa manera poder acceder rápidamente a las fuentes bibliográficas primarias.

2.5. INSTRUMENTOS

Los instrumentos a utilizarse, fueron las entrevistas realizadas a la población estudiantil motivo del estudio.

2.6. POBLACIÓN

La población motivo del estudio fueron los docentes de la comunidad educativa, durante el año lectivo 2012-2013, en la que soy médico escolar

Dividiendo a la población de acuerdo a los años escolares, desde la sección Inicial hasta los bachilleratos, formando grupos definidos. El primer grupo conformado por los estudiantes de Inicial I – II y Primero de Básica; el otro grupo desde 2do hasta 4to de Básica elemental; el siguiente grupo

desde 5to hasta 7mo de Básica Media, otro grupo desde 8avo hasta 10mo año de Básica Superior y el último grupo formado por las estudiantes de los Bachilleratos.

2.7. TALENTO HUMANO

La presente propuesta estuvo bajo mi cargo, como parte de los planteamientos de POA presentado anualmente, con la ayuda de las principales autoridades y coordinado con los docentes de las diferentes áreas, se trabajó también con las señoras administradoras de los bares escolares.

Como nos damos cuenta es un trabajo multidisciplinario e intersectorial.

2.8. RECURSOS MATERIALES Y TÉCNICOS.

El POA	Historias clínicas
Balanza con tallímetro.	Cinta métrica.
Formatos de datos de peso ideal.	Computadora
Audiovisuales.	Folletos
Cartillas, entre otros.	

3. CONCLUSIONES

1.- Al inicio del proyecto las estudiantes denotaban poco o ningún interés en modificar sus hábitos y tener estilos de vida saludables

2.- El mal hábito de consumir alimentos de dudosa procedencia, forma parte de la idiosincrasia de nuestro pueblo.

3.-El poco interés de los padres de familia al enviar los alimentos a sus representadas, de que estos sean nutritivos la mayoría tiene elementos poco o nada nutritivos, tales como gaseosas y snack, que no expenden en la Institución,

4.-El confundir avances tecnológicos, con el fomento y desarrollo de buenos hábitos estilos de vida adecuados, ya que permiten que sus hijas permanezcan mucho tiempo frente a los televisores o a la computadora chateando, encerrándose en su mundo en lugar de restringir esto con horarios definidos.

5.-Debido a que los papitos en su mayoría trabajan los dos y dejan a sus hijos al cuidado de familiares u otros, las estudiantes no realizan ejercicio y/o deporte.

Actividades extracadémicas que se realizan luego de las clases como algo cotidiano y habitual.

Muchas estudiantes suelen pasar muchas horas en casa frente al televisor o frente a la computadora, fomentando así hábitos inadecuados.

Formando grupos sedentarios bien definidos, con hábitos y estilos de vida muy perjudiciales para su salud inmediata con sobrepeso u obesidad y mediata con un futuro precoz de enfermedades metabólicas entre otras, convirtiéndose en una problemática de salud pública.

4. RECOMENDACIONES

1.-Realizar este tipo de proyectos en las Instituciones educativas y darle un monitoreo y seguimiento continuo.

2.- Dar charlas educativas con los temas pertinentes.

3.- Realizar talleres para una mejor interacción con las estudiantes.

4.- Coordinar con los docentes de las diferentes áreas para que sea incluido como eje transversal durante las clases estos temas claves sobre la nutrición responsable y sana, la importancia para nuestra salud del ejercicio y demás temas para mejorar los hábitos y tener estilos de vida saludables.

5.-Enseñarles a las estudiantes a sacar su IMC.

6.- Realizar mini ferias o casas abiertas para reafirmar lo aprendido y que ellas se conviertan en multiplicadoras de la información.

7.- Derivar al especialista los casos que ameritan.

ANEXOS

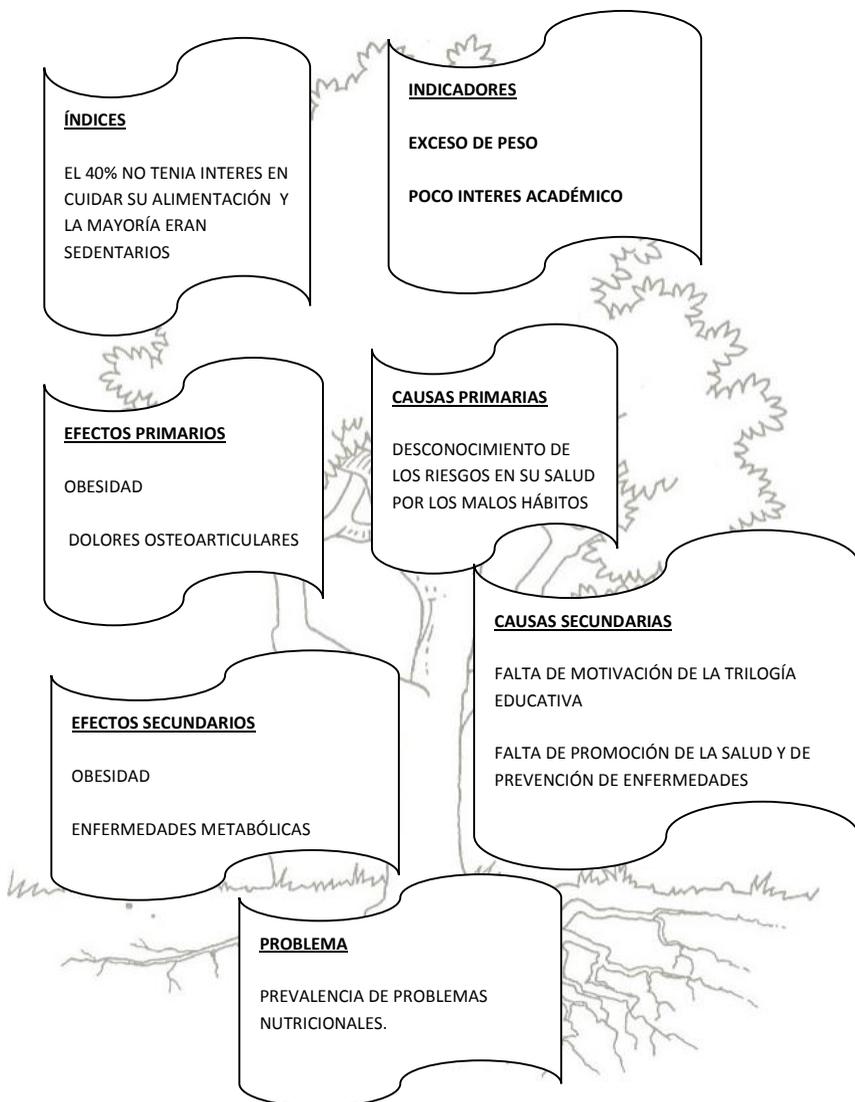
1. PIRÁMIDE ESTRÁTEGICA DE NAOS



2.- DIAGRAMA DE GANTT O CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MA R	AB R	MA Y	JU N	JU L	AG O	SE P	OC T	NO V	DI C
PLANIFICAR Y ENTREGAR EL PROYECTO A LA AUTORIDADES	X									
TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS		X	X							
SACAR EL IMCA LAS ESTUDIANTES				X						
CORRELACIONAR LOS DATOS CON LA FECHA DE NACIMIENTO				X						
REALIZAR EL DX NUTRICIONAL					X	X				
INVESTIGAR LA INFORMACIÓN						X				
ASESORARSE CON UN ESPECIALISTA							X			
SELECCIONAR INFORMACIÓN							X			
ELABORACIÓN DE DIAPOSITIVAS							X			
REALIZAR LA COORDINACIÓN LOGISTICA							X			
CONFERENCIAS SOBRE EL TEMA DE NUTRICIÓN, HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.							X	X	X	
SEGUIMIENTO A LOS CASOS ESPECIALES							X	X	X	
EVALUACIÓN AL FINALIZAR EL AÑO LECTIVO										X

3.- ÀRBOL DEL PROBLEMA



BIBLIOGRAFÍA.

MUNICIPALIDAD DE GUAYAQUIL. Nutrición y hábitos alimentarios saludables. Aprendamos. Año 2012. Pág.12-22.85-77.217-223.

CÍRCULO DE LECTORES. Cómo estar siempre en forma y saludable. Arquetipo grupo editorial Año 2003. Pág 9-54.85-101.135-149.

NELSON. Pediatría tomo I. Año 2000. Pág. 10-80.