



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”**

TÍTULO:

Rol del profesional de enfermería en nutrición escolar en niñas y adolescentes de 9-14 años de edad de la Unidad Educativa “De La Providencia” en la ciudad de Guayaquil, período de Mayo –Agosto 2014 ¹

AUTOR (A):

**Estrada González Tatiana Estefanía
Yépez Imbaquingo Gabriela Violeta**

TUTOR:

Dr. Villacrés Pastor Julio Ramón

**Guayaquil, Ecuador
2014**

¹ (Estrada & Yépez, 2014)



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por **Estrada González Tatiana Estefanía y Yépez Imbaquingo Gabriela Violeta**, como requerimiento parcial para la obtención del Título de: **Rol del profesional de enfermería en nutrición escolar en niñas y adolescentes de 9-14 años de edad de la Unidad Educativa “De La Providencia” en la ciudad de Guayaquil, período de Mayo –Agosto 2014.** ²

TUTOR (A)

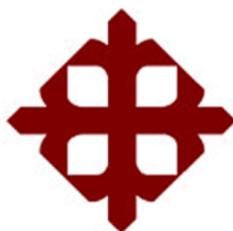
Dr. Villacrés Pastor Julio Ramón

DIRECTOR DE LA CARRERA

Lcda. Mendoza Vincés Ángela

Guayaquil, a los 30 del mes de agosto del año 2014

² (Estrada & Yopez, 2014)



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

**Yo, Tatiana Estefanía Estrada González y Gabriela Violeta Yépez
Imbaquingo**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Rol del profesional de enfermería en nutrición escolar en niñas y adolescentes de 9-14 años de edad de la Unidad Educativa “De La Providencia” en la ciudad de Guayaquil, período de Mayo –Agosto 2014**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del Trabajo de Titulación referido.³

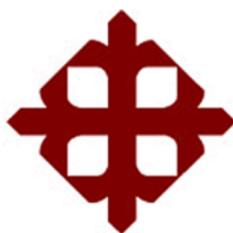
Guayaquil, a los 30 del mes de agosto del año 2014

EL AUTOR (A)

Tatiana Estefanía Estrada González

Gabriela Violeta Yépez Imbaquingo

³ (Estrada & Yopez, 2014)



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
(FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”

AUTORIZACIÓN

Yo, **Tatiana Estefanía Estrada González y Gabriela Violeta Yépez**
Imbaquingo

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Rol del profesional de enfermería en nutrición escolar en niñas y adolescentes de 9-14 años de edad de la Unidad Educativa “De La Providencia” en la ciudad de Guayaquil, período de Mayo –Agosto 2014**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.⁴

Guayaquil, a los 30 del mes de agosto del año 2014

EL (LA) AUTOR(A):

Tatiana Estefanía Estrada González

Gabriela Violeta Yépez Imbaquingo

⁴ (Estrada & Yépez, 2014)

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, a mis padres, esposo y hermanos que creyeron y confiaron siempre en mí. Gracias al apoyo de todos ellos es que he podido lograr una más de mis metas propuestas durante mi vida.

De la misma manera agradezco a la Universidad Católica Santiago de Guayaquil y a la Carrera de Enfermería, por brindarme sus conocimientos educativos.

También a nuestro querido tutor Dr. Ramón Villacrès Pastor, por su asesoramiento científico y estímulo para seguir adelante en este proyecto.

A mí querida amiga Sor Gabriela Yépez, quien he compartido todo mi trayecto universitario, que gracias a ella y a sus consejos he podido culminar esta meta que nos hemos trazado juntas en la vida. De culminar nuestro proyecto y ser profesionales.⁵

TATIANA ESTRADA GONZALEZ

⁵ (Estrada & Yopez, 2014)

AGRADECIMIENTO

Mi más profundo agradecimiento a Dios, a mis hermanas de comunidad y familia, por creer y confiar siempre en mí, apoyándome en todas las actividades que he realizado en mi vida religiosa y académica.

A la Universidad Católica y a la Carrera de Enfermería, por acogernos en sus aulas para nutrirnos en el saber científico y permitirnos ser profesionales de calidad con calidez.

A nuestro tutor Dr. Ramón Villacrès Pastor, quien con su conocimiento científico nos guio en la culminación de nuestro proyecto.

A mi querida amiga de tesis Tatiana Estrada, con quien compartí gran parte de la carrera universitaria, donde me brindó su apoyo y amistad sincera.⁶

SOR GABRIELA YEPEZ IMBAQUINGO

⁶ (Estrada & Yopez, 2014)

DEDICATORIA

Me gustaría dedicar este proyecto de Investigación principalmente a Dios por enseñarme el camino correcto de la vida, guiándome y fortaleciendo cada día con su santo espíritu.

A mis hermanas de la comunidad local De la Unidad Educativa “De La Providencia” y a mis padres que gracias a su apoyo, esfuerzo y ejemplo, he llegado a alcanzar mis metas, especialmente en no rendirme tan fácil en los obstáculos que se me hayan presentado, para así lograr los objetivos en mi vida.

Sor Gabriela Yépez

Quiero dedicarles este Proyecto de Investigación a mis Padres, que gracias a su comprensión y esfuerzo he logrado culminar mi carrera universitaria, donde me han enseñado a luchar y a defender mis ideales, sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Ellos me han dado todo lo que soy como persona: mis valores, principios, perseverancia y empeño, sin pedir nada a cambio.⁷

Tatiana Estrada

⁷ (Estrada & Yopez, 2014)



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”⁸**

CALIFICACIÓN

**DR. JULIO RAMÓN VILLACRES PASTOR
TUTOR**

⁸ (Estrada & Yepez, 2014)

INDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO.....	V
DEDICATORIA.....	VII
CALIFICACIÒN.....	VIII
INDICE GENERAL.....	IX
ÌNDICE DE TABLA.....	XII
ÌNDICE DE GRÀFICOS.....	XIII
RESUMEN.....	XIV
ABSTRACTAT.....	XV
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I.....	4
1.1.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.2.1.-GENERALES:	7
1.2.2.-ESPECIFICOS:	7
1.3.- PREGUNTAS DE INVESTIGACION.....	8
1.4.-VARIABLES.....	8
1.5.-DISEÑO METODOLOGICO.....	11

1.5.1.-DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
1.5.2.-POBLACIÓN Y MUESTRA.....	11
1.5.3.-TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	13
CAPITULO II.....	14
2.-FUNDAMENTO CONCEPTUAL.....	14
2.1.-LA NUTRICIÓN.....	14
2.2.-PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS.....	15
2.3.-CAUSAS DE LA MALNUTRICIÓN.....	16
2.4.-AUMENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTILES.....	17
2.5.-IMPORTANCIA DEL PESO Y LA TALLA EN NIÑOS.....	18
2.6.-EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL EN ESCOLARES.....	19
2.7.- LOS EFECTOS DE LA MALA ALIMENTACION EN LOS NIÑOS.....	21
2.8.-PROTEINAS.....	21
2.9.-HIDRATOS DE CARBONO.....	22
2.10.-LAS FIBRAS.....	22
2.11.-GRASAS.....	23
2.12.-VITAMINAS.....	24

2.13.-MINERALES.....	25
2.14.-TEORÍAS DE ENFERMERÍA Y LA NUTRICIÓN.....	25
2.15.-TEORÍAS DE DOROTEA OREM (AUTOCUIDADO).....	26
CAPITULO III.....	29
3.1.-ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.....	29
3.2.-CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	42
3.2.1.-CONCLUSIONES.....	42
3.2.3.-RECOMENDACIONES.....	44
3.3.-REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	46
3.4.-ANEXOS.....	48

ÍNDICE DE TABLA

Tabla # 1: Lugares donde frecuentemente consumen papas fritas las alumnas de la unidad educativa “de la providencia”	29
Tabla # 2: Lugares donde frecuentemente consumen ensalada o frutas las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	30
Tabla # 3: Lugares donde frecuentemente consumen hamburguesa o pizza las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	31
Tabla # 4: Lugares donde frecuentemente consumen nachos las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	32
Tabla # 5: Lugares donde frecuentemente consumen helado las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	33
Tabla # 6 Lugares donde frecuentemente consumen leche las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	34
Tabla # 7 Lugares donde frecuentemente consumen bebidas para deportistas las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	35
Tabla # 8 Estudiantes de la Unidad Educativa “De La providencia” que desayunaron por la mañana.	36
Tabla # 9 Frecuencia de consumo de comidas rápida de las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	37
Tabla # 10 Consumo de golosinas semanalmente en las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”	38
Tabla # 11 Talla de las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”	39
Tabla # 12 Peso de las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	40
Tabla # 13 Índice de masa corporal de las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	41

ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafico # 1: Lugares donde frecuentemente consumen papas fritas las alumnas de la unidad educativa “de la providencia”	29
Grafico # 2: Lugares donde frecuentemente consumen ensalada o frutas las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	30
Grafico # 3: Lugares donde frecuentemente consumen hamburguesa o pizza las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	31
Grafico # 4: Lugares donde frecuentemente consumen nachos las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	32
Grafico # 5: Lugares donde frecuentemente consumen helado las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	33
Grafico # 6 Lugares donde frecuentemente consumen leche las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	34
Grafico # 7 Lugares donde frecuentemente consumen bebidas para deportistas las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	35
Grafico # 8 Estudiantes de la Unidad Educativa “De La providencia” que desayunaron por la mañana.	36
Grafico # 9 Frecuencia de consumo de comidas rápida de las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	37
Grafico # 10 Consumo de golosinas semanalmente en las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”	38
Grafico # 11 Talla de las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	39
Grafico # 12 Peso de las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	40
Grafico # 13 Índice de masa corporal de las alumnas de la Unidad Educativa “De La providencia”.	41

RESUMEN

El estudio del Rol del profesional de enfermería en nutrición escolar en niñas y adolescentes de 9-14 años de edad, de la Unidad Educativa “De La Providencia” de la ciudad de Guayaquil ha permitido conocer que en la actualidad las estudiantes consumen alimentos poco saludables y comidas rápidas ocasionando un desequilibrio nutricional ya sea por los malos hábitos alimenticios o desconocimiento sobre una dieta equilibrada, la cual ocasiona problemas nutricionales en las estudiantes , en vista a ese problema se realizó este proyecto de investigación en nutrición escolar. El tipo de investigación aplicado es descriptivo y cuantitativa, porque se adquirió recolección de datos antropométricos que permitió analizar y cuantificar valores numéricos, dando como resultados los siguientes datos: el 14% consume papas fritas, en la escuela y en otros lugares , el 24% consumen hamburguesas - pizza, 54% consume helado en varios lugares, el 18% consumen comidas rápidas de dos a tres veces por semana ,en el cálculo de IMC según la OMS, el 48% presenta delgadez moderada, sobrepeso, pre obeso y obesidad tipo I . Los instrumentos de recolección y procesamiento de la información permitieron el análisis y explicación de la problemática en relación a la calidad de alimentación en las estudiantes. Se realizó una expo-feria demostrativa en el patio de la Institución y una charla educativa con la finalidad de sensibilizar sobre la importancia del tema. El papel de enfermería es muy importante en la salud nutricional de los escolares, ya que su función es asistir, informar, formar, educar, asesorar y adiestrar. Por tanto se recomienda a la comunidad educativa diseñar talleres y charlas continuos sobre nutrición escolar, para fomentar la dieta saludable de esta manera disminuir los riesgos nutricionales de los escolares que están en plena etapa de crecimiento y desarrollo. ⁹

Palabras Claves: NUTRICION- DIETA- ESCOLARES-EQUILIBRIO- RIESGO- ENFERMERIA

⁹ (Estrada & Yopez, 2014)

ABSTRACT

The study of the role of the nursing professional in school nutrition in children and adolescents from nine to fourteen years old at the Providence High School (Unidad Educativa La Providencia)) in the city of Guayaquil has permitted an understanding that presently the students consume food that is hardly nutritious and fast food which has caused a nutritional imbalance either because of bad eating habits or lack of knowledge about a balanced diet which has caused nutritional problems in the students. In light of this problem this research project on school nutrition has been done. The type of investigation is descriptive and quantitative because a collection of anthropometric data was acquired which allowed us to analyze and quantify numeric values, giving us the following results: 14% consume French fries, either in school or other places, 24% consume hamburgers-pizza, 54% consume ice cream in different places, 18 % consume fast food three times a week. In the IMC calculation, according to the OMC, 48% show moderate thinness, pre-obese overweight or Type I obesity. The instruments for collecting and processing the information permitted an analysis and explanation of the problem of the quality of eating in the students. A demonstrative expo-fair was held in the patio of the institution and an educational talk with the goal of creating sensitivity about the importance of the topic was given. The role of nursing is very important in the nutritional health of the students since its function is to help, inform, form, educate, give advice and guide. Therefore it is recommended to the educational community that continuing workshops on school nutrition be designed to promote a healthy diet and in this way diminish the nutritional risks for the students who are fully in this stage of growth and development.¹⁰

Key words: Nutrition, Diet, Students, Balance, Risk, Nursing

¹⁰ (Estrada & Yopez, 2014)

INTRODUCCIÓN

La nutrición es uno de los factores que están relacionados directamente con el desarrollo de un país, sin embargo es frecuente encontrar en los países más desarrollados desequilibrios nutricionales.

Si bien es cierto que una correcta nutrición es deseable a cualquier edad, la población escolar despierta un interés en el estudio nutricional debido a diversos factores ya sean estos: físicos, biológicos, psicológicos y sociales, ya que la alimentación constituye un elemento fundamental para un buen desarrollo somático y psicomotor, sobre todo en el desarrollo de la infancia y etapa escolar.

Además se ha observado que la mayor prevalencia de desequilibrio nutricional, es mayor en las escuelas rurales que en las urbanas, debido al nivel socioeconómico que posee este tipo de lugares.

América Latina tiene 7 millones de niños desnutridos, donde la región produce alimentos pero carece de un modelo eficiente de distribución. Brasil y México son los que mejor trabajan en el tema. Los que no están organizados: Argentina, Ecuador y Bolivia.

El Programa Mundial de Alimentos (PMA) hizo un llamado a la región para avanzar hacia un acceso equitativo a la comida, ya que cerca del 25% de la población "es vulnerable ante el hambre".

Los números asustan y son impactantes por donde se los mire: en América Latina hay más de 7 millones de niños en edad preescolar "crónicamente desnutridos", un problema que se concentra en las comunidades indígenas y afro descendientes.

En todo el mundo, unas 875 millones de personas padecen desnutrición crónica, una cifra que a primera vista indica que "puede que no se esté ganando la guerra contra el hambre.

Una buena nutrición ayuda a prevenir y controlar diversas enfermedades, mejorando así su estilo de vida obteniendo un peso ideal. Por eso es importante ingerir los nutrientes necesarios de acuerdo a su desarrollo.

Los problemas nutricionales en los niños y adolescentes se ve afectado principalmente en su desarrollo y crecimiento, especialmente se nota una baja talla y dificultad en el aprendizaje.

La valoración nutricional es importante ya que proporciona información para conocer la magnitud y características del problema nutricional de un individuo y su comunidad; es por ello que consideramos de suma importancia la realización de esta investigación debido a que el crecimiento y desarrollo asociado al estado nutricional, constituyen uno de los índices más sensibles y útiles para determinar el nivel de desarrollo y la calidad de vida de la población.

Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de los servicios de higiene escolar que vigilan su salud y promueven estilos de vida saludable en la familia y la comunidad.

El tipo de investigación que nos ayudó a proporcionar información para el estudio es el estudio descriptiva porque se adquirió información del área que se analizó; mediante la recolección de datos y hechos reales , que permitió formular preguntas y obtener las características de la muestra de estudio,

El objeto de nuestro estudio es la Unidad Educativa De La Providencia que se ubica en el centro sur de Guayaquil en las calles: Eloy Alfaro N° 1003 y Gómez Rendón y Brasil de la parroquia Olmedo. Este Colegio funciona desde hace 142

años, cuenta con 40 aulas, oficinas administrativas, 3 canchas deportivas de cemento, un bar escolar, está dirigido por la Rectora, Vicerrectora, Inspectora General, Coordinador Académico, Secretaría, Tesorería, Docentes, cuenta con 1325 estudiantes, 4 a 18 años de edad a simple observación se ha detectado la presencia de desequilibrio nutricional, debido a la influencia de muchos factores, Además el bar escolar de esta Institución ofrece los productos de acuerdo a la constitución basado en los artículos para bares, sin embargo las estudiantes traen desde sus hogares alimentos no nutritivos, motivo por el cual hemos elegido como sujeto de estudio para la elaboración de nuestro proyecto de investigación. Se puede observar a niñas con sobrepeso y bajo peso debido a los malos hábitos alimenticios, que son causados muchas veces por los mismos familiares, ya que no existe control en la dieta y en la alimentación con excesos de carbohidratos y déficit de proteínas y minerales lo que ocasionará que los niños vivan agotados, puesto que no realizan ejercicios como las demás, por lo que se cansan con facilidad, llevándolos el sedentarismo a adquirir cada día más peso en unos o provocan signos físicos de desnutrición en otros. 11

¹¹ (Estrada & Yopez, 2014)

CAPITULO I

1.1.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema de la desnutrición de los niños y adolescentes, es un problema serio ya que en muchas ocasiones la desnutrición de un infante se debe al desconocimiento de la ingesta necesarias de los nutrientes, los padres tienen poco tiempo para prepararles comidas saludables e incluso carecen de recursos económicos.

Casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. Los niños indígenas, siendo únicamente el 10% de la población, constituyen el 20% de los niños con desnutrición crónica y el 28% de los niños con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos representan, respectivamente, el 72% y el 5% del total. En total, el 26,0 % de los niños ecuatorianos menores de 5 años tiene desnutrición crónica y de este total, el 6,35 % la tiene extrema.¹²

Las cuatro regiones geográficas principales del país, Costa, Sierra, Amazonía y Archipiélago de Galápagos presentan tasas muy diferentes de malnutrición. Los niños que viven en la Sierra, particularmente en la Sierra rural y en Quito, tienen probabilidades mucho mayores de registrar desnutrición crónica (31,9%) o desnutrición crónica grave (8,7%) que los niños en la Costa (15,6% y 3,4%, respectivamente). La Amazonía se encuentra en el medio (22,7% y 7,4%). Indica que los factores que causan la desnutrición son de orden sanitario, socioeconómico y cultural.¹³

¹² (estefanyaarjon, Estadística y Nutrición, 2011)

¹³ (estefanyaarjon, Estadística y Nutrición, 2011)

Este proyecto de investigación tiene como tema el rol de enfermería en salud escolar en niños de 9-14 años de edad, se lo realiza para que los niños escolares puedan adquirir hábitos de vida saludable y poder mantener una buena salud, para garantizar a los estudiantes de esta Institución una alimentación equilibrada y sana, porque últimamente hay un alto índice de enfermedades como son: Diabetes, enfermedades cardiovasculares, desnutrición, anemia, donde las causas suelen ser por la mala alimentación por ingerir comidas rápidas o alimentos chatarra, que no ayudan al buen crecimiento y aprendizaje del niño.

Se ha observado que en la Unidad Educativa los niños de educación básica no tienen hábitos de vida saludable, existe un desequilibrio nutricional que conlleva a un bajo peso, y por lo tanto su rendimiento académico es muy bajo en comparación a las demás, cabe mencionar que la situación económica también es otra dificultad que tienen algunas estudiantes.

Una nutrición adecuada es primordial para el crecimiento y desarrollo saludable del escolar, por lo que, las afecciones nutricionales producidas durante la infancia, tiene repercusiones para el resto de la vida; el papel de la enfermera escolar ayuda mucho a través de la promoción y prevención de las enfermedades, porque las enfermeras son guías que orientan a las personas en el transcurso de su ciclo vital la cual lo realizan mediante los principios científicos.

La Unidad Educativa de la Providencia de acuerdo al Plan Nacional del Buen está ligada a Promover a la población y a la sociedad hábitos de alimentación nutritiva lo cual ayudara en el desarrollo físico, emocional e intelectual de la población de acuerdo a la edad.

Es por eso que el bar de la Institución se ha eliminado las gaseosas, papas fritas, hamburguesas o bebidas azucaradas para cumplir con el decreto que se ha establecido por gobierno y el M.S.P para beneficio de las estudiantes.

En nuestro proyecto de investigación pudimos constatar por medio de encuestas que no hay un control nutricional en el hogar, que consumen bebidas de energía en fuera de la Institución, frente a esta realidad realizamos un charla y una expo feria para promover y prevenir enfermedades de tipo nutricional. Situación a pesar que existe un departamento médico, dónde reciben los primeros auxilios y de acuerdo a la gravedad son llevados a las casas de salud más cercanas para que reciban la atención oportuna y el tratamiento adecuado. (Estrada & Yopez, bebidas para deportista, 2014)¹⁴

¹⁴ (Estrada & Yopez, 2014)

1.2.-OBJETIVOS

1.2.1.-GENERALES:

Determinar el Rol de la enfermera en la nutrición escolar en niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa “De la Providencia”.¹⁵

1.2.2.-ESPECIFICOS:

- Valorar las necesidades nutricionales, a través de un seguimiento, controlando las medidas antropométricas, en estudiantes que comprenden de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de la Providencia.
- Identificar los principales alimentos que consumen en la Unidad Educativa De La Providencia, las estudiantes de 9 a 14 años de edad.
- Conocer los efectos de la mala alimentación en los niños y adolescentes.

¹⁵ (Estrada & Yopez, 2014)

1.3.-PREGUNTAS DE INVESTIGACION

Existe desequilibrio nutricional en las estudiantes de 9-14 años de edad de la Unidad Educativa de La Providencia?

Cuáles son los riesgos a los que se exponen las estudiantes al no adquirir hábitos de buena alimentación en la Unidad Educativa de La Providencia?¹⁶

1.4.-VARIABLES

Rol del profesional de enfermería en nutrición escolar.

En niñas y adolescentes de 9-14 años de edad, En la Unidad Educativa “De La Providencia” en la ciudad de Guayaquil, período de Mayo –Agosto 2014.

¹⁶ (Gabriela, 2014)

1.4.1.-OPERALIZACIÓN DE VARIABLE¹⁷

VARIABLE # 1

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA	INSTRUMENTO
Rol del profesional de enfermería en nutrición escolar	El papel de las enfermeras en Nutrición escolar son asistir, informar, formar, educar, asesorar y adiestrar, con un desarrollo estructurado en diferentes etapas.	Educación en la salud escolar Dirigidos a la prevención de enfermedades y la promoción de la salud.	Excelencia Calidad Calidez Integral	Cumple o no cumple Cumple o no cumple Cumple o no cumple	Charla formativa en nutrición escolar Toma de medidas antropométricas Aplicación de encuestas

¹⁷ (Estrada & Yopez, 2014)

VARIABLE #2

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA	INSTRUMENTO
Niñas y adolescentes de 9-14 años de edad de La Unidad Educativa de la Providencia	Es aquella persona de sexo femenino que se encuentra atravesando la etapa de la vida humana que comienza en el nacimiento y se prolonga hasta la entrada a la pubertad. comprendidas en la edad de 9-14 años.	Rendimiento académico	Descanso y cumplimiento con las tareas dadas en su Unidad Educativa.	Cumple o no cumple	Aplicación de encuestas
		Adecuada Alimentación	Ingiere verduras, frutas cereales en su alimentación diaria.	cumple 0 no cumple	
		Actividad física	Hace deporte en su unidad educativa y en su casa.	cumple o no cumple	

1.5.-DISEÑO METODOLOGICO

1.5.1.-DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo investigativo sobre Rol del profesional de enfermería en la nutrición escolar en niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa “De la Providencia”, fue realizado aplicando la investigación cuantitativa ya que nos permitió cuantificar valores numéricos, con enfoque descriptivo que permitió obtener información, formular preguntas y analizar del objeto de estudio,

1.5.2.-POBLACIÓN Y MUESTRA

La población es de 404 estudiantes de la Unidad Educativa “De la Providencia”. La muestra es de 197 estudiantes entre 9-14 años de edad de la Unidad Educativa “De la Providencia”,

- La muestra ha sido obtenido mediante el uso de la formula indicada.

$$n = \frac{K^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{e^2 \cdot (N - 1) + K^2 \cdot P \cdot Q}$$

K: constante para definir el nivel de confianza de la muestra, se usó 1,96

P: es la proporción de individuos que poseen las características de estudio. Cuando esto no se conoce se asume 0.5, pues con este valor se obtienen las mayores muestras.

Q: es la proporción de individuos que no poseen la característica de estudio, es decir 1-p.

N: es el número total de la población.

e: es el error muestral deseado y se mide en porcentaje, 0,05

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 404 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{(0,05)^2 (404 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)} = 197,165303114996 = 197$$

De la aplicación de la fórmula obtuvimos la cantidad de 197 estudiantes, se realizó el muestreo no probabilístico por cuotas, es decir que se procedió a tomar la muestra en la misma proporción que representaba cada grupo de la población total.

El universo es todos los que laboran en el colegio, la población son los 404 estudiantes y la muestra aplicando la fórmula es 197 ENCUESTADOS.¹⁸

¹⁸ (Estrada & Yopez, 2014)

1.5.3.-TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

En esta investigación se utilizó la fuente primaria, porque se trabajó directamente con los adolescentes: como estrategias, la visita al Colegio para la recolección de datos mediante la medición de peso, talla y calculando el IMC, encuesta aplicada al adolescente para determinar el consumo de alimentos excesivos y donde los están consumiendo .

CAPITULO II

2.-FUNDAMENTO CONCEPTUAL

2.1.-LA NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso por el cual se ingiere nutrientes para el funcionamiento, mantenimiento y el crecimiento de las funciones vitales, manteniendo así el equilibrio del organismo. También es la ciencia que estudia la ingesta de alimento del hombre en relación con las enfermedades, buscando de esta manera el bienestar y previniendo las posibles enfermedades por el consumo excesivo de alimentos.

El nutricionista es la persona capacitada profesionalmente que tiene una formación educativa en nutrición y que está encargada de la ingesta de nutrientes del ser humano. La función del nutricionista es de planificar, desarrollar y gestionar los programas de alimentación de cada persona que lo necesite, para así poder llevar una ingesta adecuada de nutrientes.

El nutricionista también realiza cálculos de los nutrientes y alimentos que las personas van a ingerir durante cada comida, para así llevar un equilibrio del consumo de alimentos. Es más frecuente observar estos tipos de cálculos nutricionales en lugares como hoteles, restaurantes, escuelas, hogares de ancianos, orfanatos, panaderías, en supermercados, etc.

Clínicamente el nutricionista es el que orienta en forma grupal o individual, al usuario que tiene una dieta especial como en aquellos pacientes que sufren de hipertensión, diabetes o sobre peso, etc.

La nutrición no solamente se la realiza de forma natural (por vía oral), también se la puede realizar de forma enteral (directamente por el tubo digestivo) o parenteral (por vía intravenosa) en personas que necesitan una nutrición especial.

Una correcta nutrición puede ayudar a prevenir muchas enfermedades crónicas así como problemas de salud. Esto se puede evitar a través de una alimentación saludable calculando la ingesta de alimento que cada persona debe de consumir dependiendo del problema nutricional y de la enfermedad que padezca, recordando que los principales nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son: agua, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas.

La ingesta inadecuada de alimentos produce lo que se llama una mala nutrición reduciendo la inmunidad y aumentando las posibilidades de adquirir enfermedades alterando su desarrollo físico y mental.

Según el doctor Francesco Branca director de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la OMS, indicó que la mala nutrición es responsable del 11% de las enfermedades y causa mala salud y discapacidades a largo plazo. Pero la mala nutrición también amenaza la educación de los niños y el desarrollo de los países más vulnerables del mundo.¹⁹

2.2.-PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

La pirámide alimenticia es un dibujo representativo donde nos indica como tener una dieta equilibrada. Está clasificada en cuatro partes, ordenada de mayor a menor indicándonos la cantidad que debemos consumir en grandes o pequeñas porciones, siendo la base con cereales y tubérculos, después las frutas y las

¹⁹ (digitalgroup.info, 2011)

verduras, luego los alimentos de origen animal y las leguminosas, y por último, en el vértice de la pirámide, se encuentran los azúcares y las grasas.

2.3.-CAUSAS DE LA MALNUTRICIÓN

Las causas de la malnutrición pueden ser muchas, entre ellas se encuentran:

Mala dieta: Si una persona no consume suficiente comida, o si consume pero no tiene los nutrientes necesarios. Puede darse por muchos motivos, en general por un problema económico, mala conciencia nutricional o por ser una persona con dificultad para masticar o tragar por enfermedad.

Problemas de salud mental: Algunos pacientes con condiciones de salud mental como la anorexia o la bulimia pueden desarrollar hábitos alimenticios que conllevan una mala nutrición.

Personas con problemas de movilidad: No suelen tener la suficiente comida ya que no la pueden comprar o cocinar por ellos mismos.

Condiciones pertenecientes al sistema digestivo: Muchas personas pueden comer correctamente, pero sus cuerpos no absorber los nutrientes necesarios para una buena salud. Por ejemplo, personas con la enfermedad de Crohn, celíacos o personas que tienen vómitos o diarrea a menudo.

Alcoholismo: Las personas con esta enfermedad crónica pueden sufrir gastritis y problemas en el páncreas. Todo esto dificulta seriamente la capacidad del cuerpo de absorber nutrientes. El alcohol, además, tiene calorías, por lo que reduce el hambre de las personas que lo beben, por lo que luego no se comen alimentos con nutrientes.

Problemas económicos: En los países subdesarrollados, muchas veces hay escasez de alimentos –generalmente, por la falta de tecnología para una mejor agricultura–. Además, los precios son muy altos y no todos pueden acceder a ellos, la distribución es mala, las madres no suelen amamantar a sus hijos.

2.4.-AUMENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTILES

Según las investigaciones realizadas por la O.M.S, nos dice que el aumento de peso en los niños, cada vez aumentan más y esto resulta preocupante no solo para nuestro medio sino también a nivel mundial, es lo que nos menciona en esta investigación que se realizó y que en el 2010 nos da una cifra exacta de aumento de peso a nivel mundial.

El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en el 2010 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo.

Los infantiles con problemas de sobrepeso y obesidad tienden a ser obesos cuando sean adultos, sobre todo tienen más probabilidades de padecer más tempranas enfermedades no transmisibles como, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles.²⁰ Es por eso que hay que trabajar en la prevención para que los infantiles que tienen sobrepeso y obesidad puedan concientizarse en llevar una alimentación equilibrada bajo la supervisión de sus padres.

²⁰ (O.M.S, sobrepeso y obesidad infantil.)

2.5.-IMPORTANCIA DEL PESO Y LA TALLA EN NIÑOS

Es importante que los niños tengan una ingesta adecuada de los alimentos, para que puedan tener un desarrollo y crecimiento adecuado. El crecimiento al proceso por el cual existe un incremento de la masa de un ser vivo en el peso como en talla, también se pueda decir que es la evolución a través del tiempo que experimenta un individuo.

El crecimiento en la niñez y el potencial genético, son los resultados de factores ambientales, si estos son favorables, el niño desarrollara al máximo su potencial genético. Como consecuencia de esta relación se encuentran diferencias por género (los varones en promedio son más altos y más pesados que las niñas).²¹

Para obtener la información correcta de si el niños crece adecuadamente se puede valorar a través de los indicadores de peso, talla, IMC y exámenes de laboratorio.

En los niños menores de dos años para valorar su peso se debe realizar en una balanza pediátrica, también se puede pesar la madre cargando al niño en una balanza para adultos y al resultado obtenido restarle el peso de la madre, para niños mayores de dos años se puede utilizar una balanza para adultos.²² Es importante constatar que las balanzas estén previamente calibradas antes de pesar a los niños.

En resumen se puede decir que el peso y la talla son indicadores importantes para saber si se está dentro del peso normal, tal como nos indica la Nutricionista

²¹ (Avendaño, Importancia del peso y la talla en niños)

²² (Avendaño.)

Izarra Avendaño en este tema, además las medidas antropométricas son instrumentos muy útiles tanto para los profesionales de la salud como para los Maestros, padres y es necesario llevar un registro y seguimiento de estos indicadores.²³

2.6.-EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL EN ESCOLARES

En la niñez es donde se establecen las costumbres de una alimentación adecuada, que después nos acompañarán el resto de nuestra vida, determinando así nuestro estado nutricional y salud. Por eso cabe resaltar la importancia de ir encaminando en la infancia hábitos de buena nutrición a temprana edad.

La primera escuela de formación es la familia en la infancia con sus tradiciones y costumbres junto con la escuela son las responsables en la adquisición de una nutrición adecuada.

La alimentación y nutrición dentro de las materias educativas son de mucha importancia, porque ayudan a crear hábitos de buena nutrición en la edad escolar, pueden incorporarse con menor dificultad conductas positivas, que promuevan la salud de los niños y niñas contribuyendo así, a disminuir el riesgo de enfermedades cuando lleguen a ser adultos.

El ambiente de la escuela es el lugar prioritario para fomentar, conocer y facilitar prácticas en alimentación, nutrición y actividad física, que responsabilicen a los niños/as para mantener un mayor control sobre su salud.

²³ (Avendaño, Importancia del peso y la talla en niños)

En la escuela los papeles principales que desempeñan en los buenos hábitos alimentarios correctos tenemos:

La enseñanza teórica: Si bien la educación en nutrición dentro de las Instituciones educativas constituyen un espacio ideal para dar a conocer al niño una alimentación saludable.

Los numerosos estudios nos comprueban la conveniencia de este tipo de intervenciones educativa y de promoción de la salud en la escuela, refiriendo el aumento de consumo en alimentos como vegetales , frutas y hortalizas, la reducción de grasa saturada, aumento de la actividad física e incluso disminución de la obesidad y sobrepeso. Asimismo, los planes, programas y estrategias en esta materia, inciden en la necesidad de facilitar el acceso a alimentos saludables y a la actividad física diaria, mantener las intervenciones a largo plazo, contar con los alumnos a la hora de planificar y proponer acciones, involucrar a las autoridades educativas y sanitarias, y a la familia y comunidad, contar con grupos dinamizadores en el propio centro y evaluar los programas.

Como nos dice la Sociedad Española en nutrición de acuerdo a los estudios realizados, donde resaltan la necesidad de desarrollar en las Instituciones Educativas , charlas sobre alimentación, nutrición y salud, adaptados a los diferentes niveles, que mostrados de forma atractiva para los niños, puedan mejorar así sus conocimientos y las actitudes frente a la alimentación sea de modo más responsable .²⁴ Es importante resaltar lo que nos dice la Sociedad Española de acuerdo a sus investigaciones, puesto que si no se trabaja en las medidas de prevención para que la niñez adquiera alimentos saludables que los ayude a su crecimiento y así poder evitar el sobrepeso.

²⁴ Nutrición en el ámbito escolar - Sociedad Española de ...
www.nutricion.org/.../Nutricion%20ambito%20escolar%20FINALprot.p..

2.7.-LOS EFECTOS DE LA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS

Como nos dice la Lcda. Nutricionista Patricia Serafín que una alimentación para ser saludable, debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades nutricionales.

Se dice que una variada alimentación debe ser preparada con varios tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

Seguidamente nos indica la importancia de los alimentos, sus componentes y sobre todo como funcionan en nuestro organismo, indican la combinación de ciertos alimentos que pueden ser muy nutritivos para nuestra salud y que sin embargo por desconocimiento no los tomamos como parte de nuestra alimentación.²⁵

2.8.-PROTEINAS

Tienen como componente principal a las células y las funciones más importantes es la de formar, reparar las partes del cuerpo.

Tenemos proteínas de origen animal como son: carnes, leche, huevo, son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal como son las legumbres secas, cereales, y que tienen la necesidad de ser combinadas con

²⁵ (Serafin, Manual de la Alimentación Escolar Saludable, 2012)

otros alimentos. No obstante, se puede adquirir una proteína vegetal de muy buena calidad; por ejemplo el arroz con fréjol, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.²⁶

2.9.-HIDRATOS DE CARBONO

Es la fuente principal de energía para la dieta, para que las niñas/os puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina.

Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles.²⁷ Puesto que el consumo excesivo de estos alimentos puede ser perjudiciales para la salud

2.10.-LAS FIBRAS

Son alimentos de origen vegetal las podemos encontrar en la cáscara y pulpa. Estos alimentos nos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre los cuales actúan también como regulador intestinal.

Estos cereales integrales, legumbres secas, frutas, verduras son ricos en fibra estas proteínas deben aportar entre un 12 y un 15% de la energía total consumida diariamente en la infancia.²⁸ Las fibras son importantes, y se debe enseñar en la niñez la importancia de ingerirlos con moderación.

²⁶ (Serafin, Manual de la Alimentación Escolar Saludable, 2012)

²⁷ (Serafin, Manual de la Alimentación Escolar Saludable, 2012)

²⁸ (Serafin, Manual de la Alimentación Escolar Saludable, 2012)

2.11.-GRASAS

Este tipo de alimentos, son una parte muy importante en todas las dietas (el aceite es grasa en estado líquido). Las grasas se digieren más lentamente que otros alimentos. Producen grasa corporal como aislante, para proteger a los órganos vitales y para mantenerlos en su lugar. Además, son necesarias para la asimilación de las vitaminas solubles en grasa (A, D, E Y K).

A pesar de su importancia pueden ocasionar problemas de salud por consumirlas en exceso. El porcentaje ideal de consumo de grasa diaria oscila entre un 25-35%. Dentro de los límites, el consumo apropiado de grasa, como cualquier nutriente, varía con la persona.

Al consumir excesivamente los aceites y grasas pueden ocasionar distintos problemas fundamentales generados por un desequilibrio mental/emocional, se crean antojos, una mente ofuscada, debilidades en la visión, apegos emocionales y extremos inflamatorios como la ira, arrebatos, berrinches y artritis.

Cuando existe una repentina reducción de grasas, puede causar una sensación temporal de insatisfacción debido a que el hígado está acostumbrado a grandes cantidades de grasa, la cual puede atraer una ingesta excesiva de otros alimentos. Tan pronto se reduzca el consumo de grasa, el hígado empezará a limpiarse a sí mismo y eventualmente el cuerpo detendrá «el deseo» de comer grasa en exceso.

Los alimentos que aportan grasas son:

Grasa Animal: como tenemos la grasa de cerdo, de vaca, nata de la leche, manteca, etc.

Grasa Vegetal: se encuentran los aceites y margarina o manteca vegetal.

El consumo alto de estos alimentos provoca el desarrollo de padecer enfermedades tales como: padecimientos tumorales, cáncer, obesidad, enfermedades del corazón, de vesícula biliar e hígado y puede contribuir a la diabetes, entre otras condiciones degenerativa.²⁹

Por lo tanto las grasas son importantes en nuestra alimentación pero el uso excesivo de las grasas nos puede causar graves afecciones a nuestra salud como nos indica este artículo de Salud Natural.

2.12.-VITAMINAS

Estos compuestos orgánicos esenciales nos ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los siguientes alimentos.

Podemos encontrar ricos en Vitaminas A:

Verduras: como la zanahoria, berro, acelga, espinaca

Frutas: tenemos el mango, durazno

Animales: se encuentran en el hígado, riñón, yema de huevo

En los alimentos ricos en vitaminas C se encuentran en:

Frutas: Tenemos la naranja, limón, frutilla, guayaba, melón, piña.³⁰

²⁹ (Serafin, Manual de la Alimentación Escolar Saludable, 2012)

³⁰ (Serafin, Manual de la Alimentación Escolar Saludable, 2012)

2.13.-MINERALES

Son importantes así como lo son las vitaminas para obtener el mantenimiento del cuerpo en buen estado de salud. Pero, como el organismo no puede fabricarlos, debe utilizar las fuentes exteriores de los mismos, como son los alimentos, los suplementos nutritivos, la respiración y la absorción a través de la piel, para poder asegurar un adecuado suministro de ellos. Después de la incorporación al organismo, los minerales no permanecen estáticos, sino que son transportados a todo el cuerpo y eliminados por excreción, al igual que cualquier otro constituyente dinámico.³¹

2.14.-TEORÍAS DE ENFERMERÍA Y LA NUTRICIÓN

Las Enfermeras teóricas nos dicen, que los cuidados de las enfermeras en Nutrición son asistir, informar, formar, educar, asesorar y adiestrar, desde el aspecto biopsicosocial del paciente y con un desarrollo estructurado en diferentes etapas. Tras el diagnóstico nutricional y educativo la enfermera, pauta el adiestramiento del paciente, ofreciendo atención integral y evaluación continua de resultados. Todo ello con actitud científica, abierta, constante, personalizada y con empatía. Las enfermeras están a cargo de proporcionar los cuidados y conocimientos necesarios para educar a las personas en distintas etapas del ciclo vital.

Tener una buena alimentación son factores que determinan si la población se encuentra en perfecta salud, porque se configuran en la infancia y se desarrollan

³¹ (Zonadiet.com)

y asientan a lo largo de la vida del sujeto, pudiendo influir sobre ellos a través de programas educativos que refuercen las pautas de conducta alimentaria adecuadas. Haciendo breve recorrido por las teorías de enfermería desarrolladas por las grandes pensadoras, se encuentran continuas referencias a los cuidados nutricionales y por lo tanto es necesario aportar con nuestros conocimientos para que los escolares puedan adquirir hábitos de alimentación saludable.³² Por lo tanto es importante que la enfermera sea creativa para llevar a cabo y proporcionar la información que corresponde a todas las personas que no tienen hábitos de salud nutricional.

2.15.-TEORÍAS DE DOROTEA OREM (AUTOUIDADO)

Según Dorotea Orem nos dice que el autocuidado debe ser aprendido por el mismo individuo y a continuación nos da la explicación de su teoría.

a) **Teoría del auto cuidado:** en la que explica el concepto de auto cuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia: **“el auto cuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar”**.

b) **teoría del déficit de auto cuidado:** nos explica las causas que pueden provocar dicho déficit. Los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella, no pueden asumir el auto cuidado o el cuidado

³² LA ENFERMERÍA EN LA COMUNIDAD ESCOLAR
cefirecastello.edu.gva.es/CD_Jornades.../C_Enfermeria_Benicassim.pdf

dependiente. Determina cuándo y por qué se necesita de la intervención de la enfermera.

c) **teoría de los sistemas de enfermería:** en la que se explican los modos en que las enfermeras/os pueden atender a los individuos, identificando tres tipos de sistemas:

Sistemas de enfermería totalmente compensadores: la enfermera sule al individuo.

Sistemas de enfermería parcialmente compensadores: el personal de enfermería proporciona auto cuidado.

Sistemas de enfermería de apoyo-educación: la enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de auto cuidado, pero que no podrían hacer sin esta ayuda.

Dorotea Orem define el objetivo de la enfermería como:” **ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad**”. Además afirma que la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda: actuar compensando déficits, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo.

El rol de la enfermera, consiste en ayudar a la persona a progresar en el camino para conseguir responsabilizarse de su auto cuidados utilizando cinco modos de asistencia: actuar, guiar, apoyar, procurar un entorno que favorezca el desarrollo de la persona y enseñar. Para ello la enfermera se vale de tres modos de actuación: sistema de intervención totalmente compensatorio, parcialmente compensatorio o de asistencia/enseñanza según la capacidad y la voluntad de la persona. En conclusión se puede decir que la enfermera puede ayudar al individuo a conservar su salud y puede tomar como referencia la teoría de

Dorotea Orem que habla sobre el autocuidado, ya que es fundamental que la persona adquiera estilos de vida saludable.

El profesional de Enfermería en Nutrición Escolar se encarga de la prevención, promoción, protección y mantenimiento de la salud de nuestros estudiantes. El profesional de enfermería contribuye a que los estudiantes, su entorno familiar y la comunidad escolar adquieran hábitos y conductas que fomenten el "auto-cuidado." El "auto-cuidado" es la capacidad de velar por su propia salud de cada individuo.

El "auto-cuidado" está enmarcado dentro de los conceptos de la prevención, protección y promoción de la salud. Cada estudiante tiene la responsabilidad de fomentar y conservar su salud para lograr sus metas académicas, sociales y espirituales. Por medio del Programa de Enfermería Escolar nuestros estudiantes tienen un recurso humano que les pueda atender, orientar y educar en temas de salud y bienestar³³ .

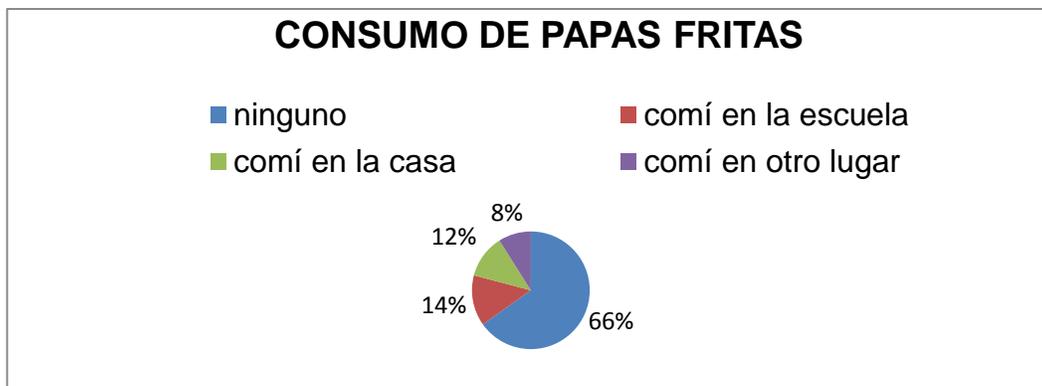
³³ TEORIAS DE DOROTEA OREM (AUTOCUIDADO ...
laestenosisaortica.wordpress.com/teorias-de-dorotea-orem-autocuidado/

CAPITULO III

3.1.-ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

Grafico # 1

Lugares donde frecuentemente consumen papas fritas las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

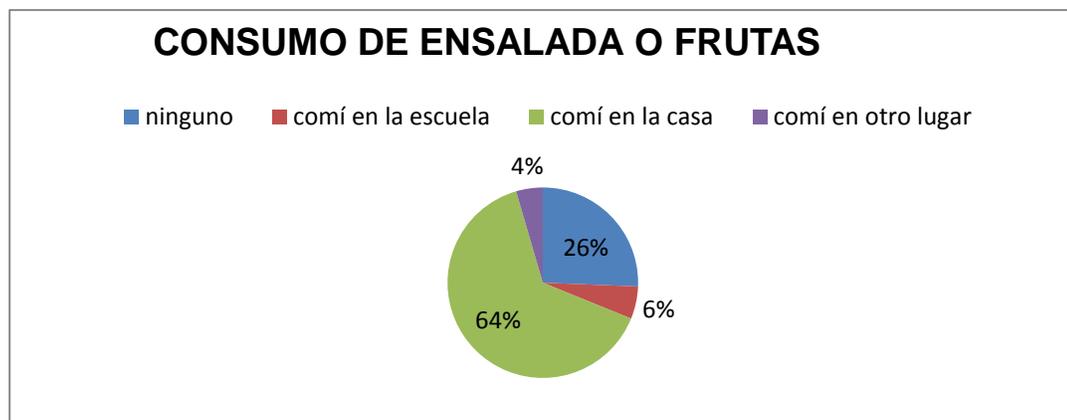
ANALISIS

En el primer gráfico observamos que de la encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad, tenemos como resultados que el 14% presenta un descontrol en el consumo de papas fritas en la escuela y un 12% que consumen en sus hogares. El consumo excesivo de grasas puede afectar a la salud y causar enfermedades cardiovasculares a futuro si no hay un cambio de estilo de vida y adoptar hábitos de consumo en alimentos nutricionales.³⁴

³⁴ (Estrada & Yopez, consumo de papas fritas, 2014)

Grafico # 2

Lugares donde frecuentemente consumen ensalada o frutas las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

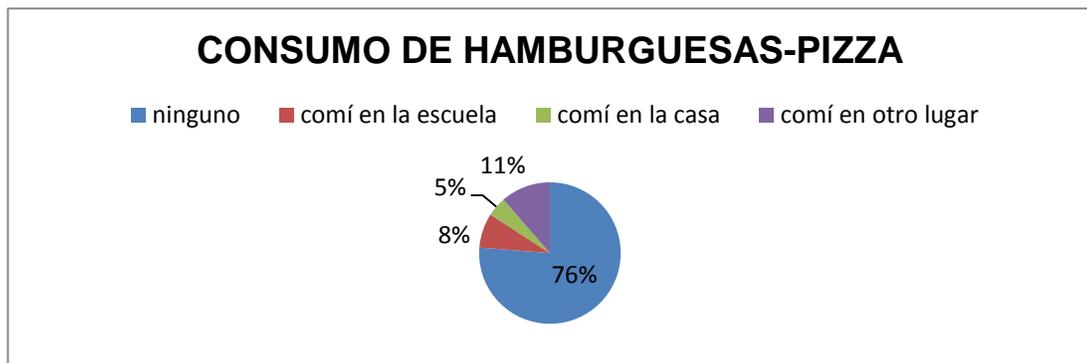
ANALISIS

De acuerdo al gráfico # 2, se observa que el 26% de las estudiantes no consume ensalada de frutas en ningún lugar. Conociendo que la importancia del consumo de ensaladas y frutas ayuda a la prevención de enfermedades como las cardiovasculares, dicho consumo debería ser a diario en la alimentación de las estudiantes para crecer sanos y saludables.³⁵

³⁵ (Estrada & Yopez, consumo de ensalada o frutas, 2014)

Grafico # 3

Lugares donde frecuentemente consumen hamburguesa o pizza las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

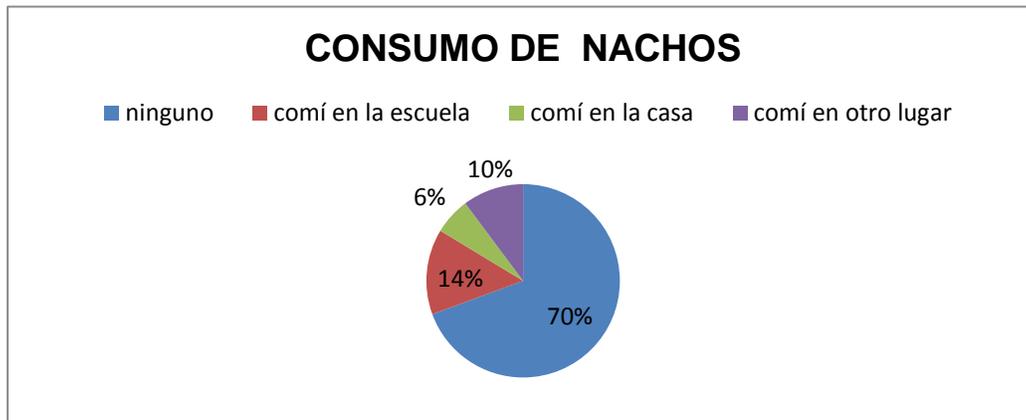
ANALISIS

En el gráfico # 3, se puede observar que un 76% de las estudiantes no consume hamburguesas y pizza en ningún lugar, mientras que 11% consume en otro lugar, un 8% lo consume en la escuela y un 5% consume en la casa. ³⁶

³⁶ (Estrada & Yopez, 2014)

Grafico # 4

Lugares donde frecuentemente consumen nachos las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

ANALISIS

Se puede observar en el gráfico # 4 que un 70% de las estudiantes encuestadas no consume este producto en ningún lugar, mientras que el 14% consumen nachos en la escuela, un mínimo lo consume en otro lugar con un 10% y un 6% consume nachos en la casa.³⁷

³⁷ (Estrada & Yopez, consumo de nachos, 2014)

Grafico # 5

Lugares donde frecuentemente consumen helado las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

ANALISIS

En el gráfico # 5, se observa que un 45% de las estudiantes encuestadas no consume helado en ningún lugar, mientras que existe un 20% consume helado en la escuela, 19% consume en sus hogares y el 16% consume helado en otro lugar. El consumo excesivo de helados no quita la sed y podría ser perjudicial para la salud por los elevados niveles de azúcar que contienen, pudiendo producir sobrepeso, obesidad y dañar la salud causando diabetes o hipertensión.³⁸

³⁸ (Estrada & Yopez, consumo de helado, 2014)

Grafico # 6

Lugares donde frecuentemente consumen leche las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

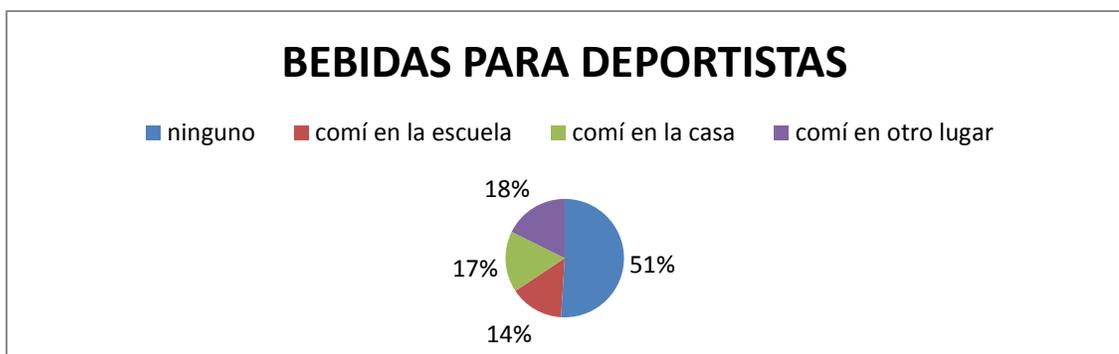
ANALISIS

Mediante los resultados obtenidos en el gráfico # 6, encontramos que un 80% de las estudiantes consumen leche en su casa, mientras que un 14% no consume leche en ningún lugar. La leche y los demás productos lácteos proporcionan nutrientes y al consumirlos mejora la calidad de la dieta la cual es recomendable de 2 a 3 raciones para escolares y 3 a 4 para adolescentes.³⁹

³⁹ (Estrada & Yopez, consumo de leche, 2014)

Grafico # 7

Lugares donde frecuentemente consumen bebidas para deportistas las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

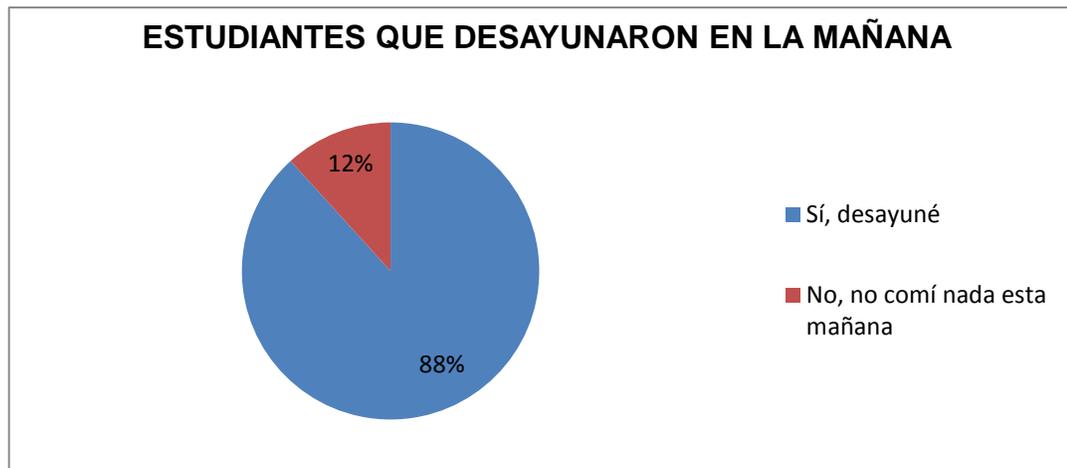
ANALISIS

A través de los resultados presentados en el gráfico # 7 un 51% de las estudiantes no consume bebidas para deportistas, mientras que se observa que hay un porcentaje representativo en consumo de bebidas para deportistas con 18% de la población que lo consume en otros lugares. El consumo de bebidas azucaradas está asociado con hábitos alimentarios poco saludables la limitación de ingerir estas bebidas puede prevenir diabetes tipo 2 y reduciría el riesgo de enfermedades cardiovasculares.⁴⁰

⁴⁰ (Estrada & Yopez, bebidas para deportista, 2014)

Grafico # 8

Estudiantes de la Unidad Educativa “De La Providencia” que desayunaron por la mañana.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

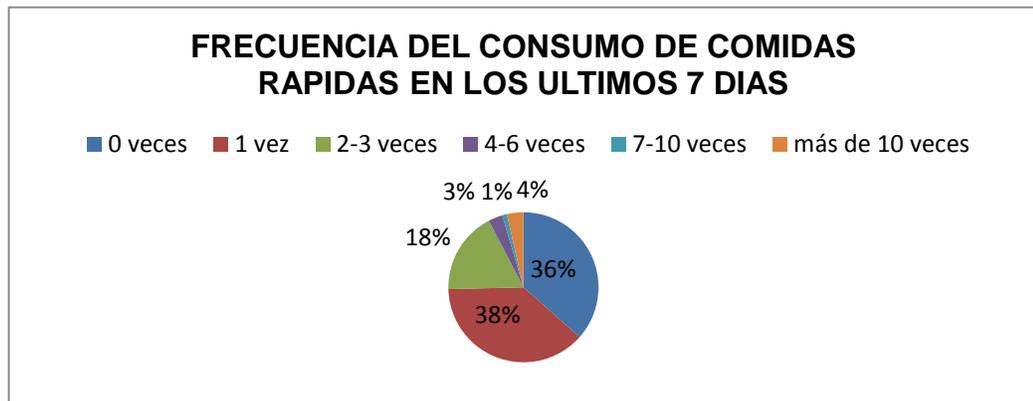
ANALISIS

A través de los resultados obtenidos en el gráfico # 8 encontramos que un 88% desayunaron en la mañana, mientras que un 12% de la población no desayuna en la mañana. El desayuno en las estudiantes es muy importante debido a que realizan varias actividades durante la mañana tales como: estudiar, practicar deportes, jugar, etc. Si no consumen un desayuno nutritivo el rendimiento académico será deficiente en su jornada escolar.⁴¹

⁴¹ (Estrada & Yopez, estudiante que desayunaron en la mañana, 2014)

Grafico # 9

Frecuencia de consumo de comidas rápida de las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

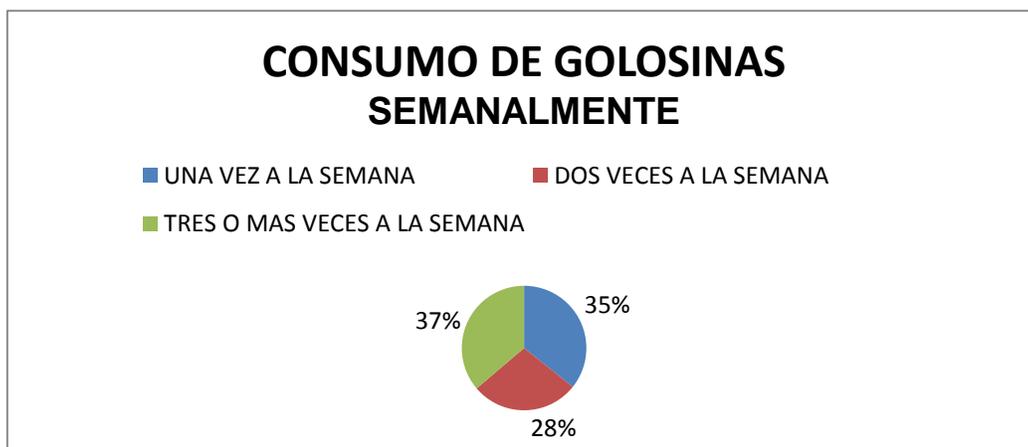
ANALISIS

Mediante las encuestas realizadas a las estudiantes se puede observar en el gráfico # 9, que un 38% de la población escolar consumen comidas rápidas una vez por semana, seguidamente un 36% no consumen mientras que ,el 18% consume 2 a 3 veces y un porcentaje mínimo de 4% consumen más de 10 veces por semana. El consumo de comidas rápidas durante varios días a la semana puede afectar a la salud causando enfermedades como la obesidad, lo ideal es reemplazar las comidas rápidas por alimentos saludables especialmente para los niños y adolescentes de 9-14 años de edad.⁴²

⁴² (Estrada & Yopez, frecuencia del consumo de comidas rapidas, 2014)

Gráfico # 10

Consumo de golosinas semanalmente en las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

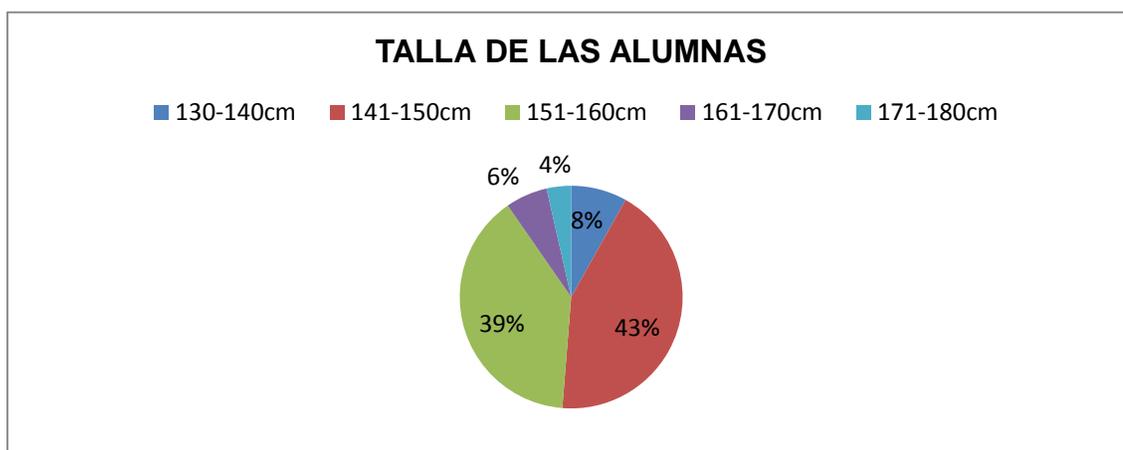
ANALISIS

En el gráfico # 10, se observa que un 37 % de estudiantes consumen golosinas tres o más veces por semana, un 28% consume dos veces por semana y un 35% consume una vez por semana. El consumo excesivo de dulces tiene irremediablemente consecuencias sobre la salud de la población infantil y juvenil a corto, medio o largo plazo y es importante que esté controlado su consumo, ya que según las investigaciones realizadas el ingerir golosinas en grandes cantidades favorece el aumento de peso, aparición de caries y el desarrollo de diabetes mellitus en algunos casos. ⁴³

⁴³ (Estrada & Yopez, consumo de golosinas, 2014)

Grafico # 11

Talla de las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

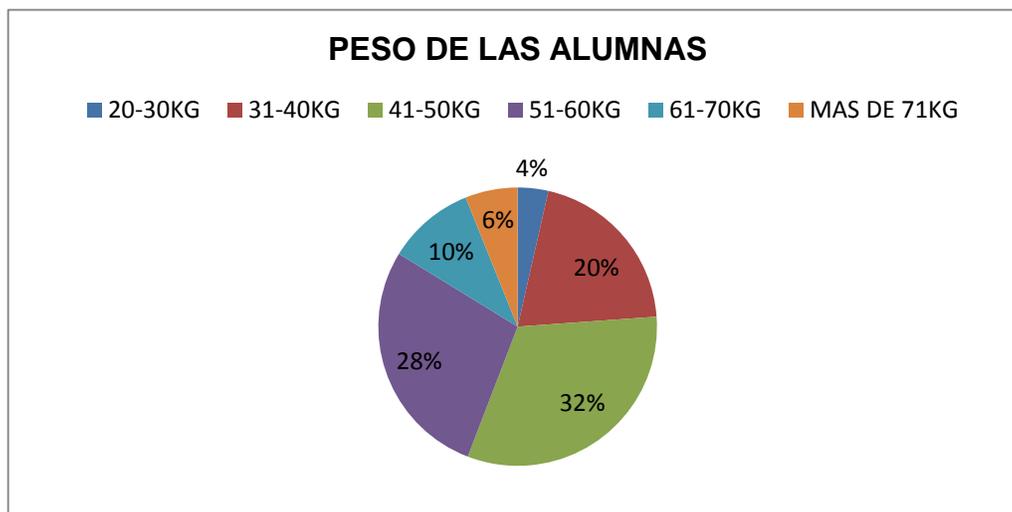
ANALISIS

En el gráfico # 11 de acuerdo a los resultados de las estudiantes encuestadas en las medidas antropométricas, como es la talla existe un 39% que mide de 151cm -160cm que nos indica que se encuentra en una talla normal, mientras que un 8% tiene altura de 130-140cm la cual refleja una baja estatura de acuerdo a la tabla de la OMS. Esto indica que un mínimo porcentaje de las estudiantes no llevan una dieta equilibrada y por lo tanto se ve reflejada en la corta estatura en relación con las demás estudiantes de su edad. ⁴⁴

⁴⁴ (Estrada & Yopez, talla, 2014)

Grafico # 12

Peso de las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de la Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

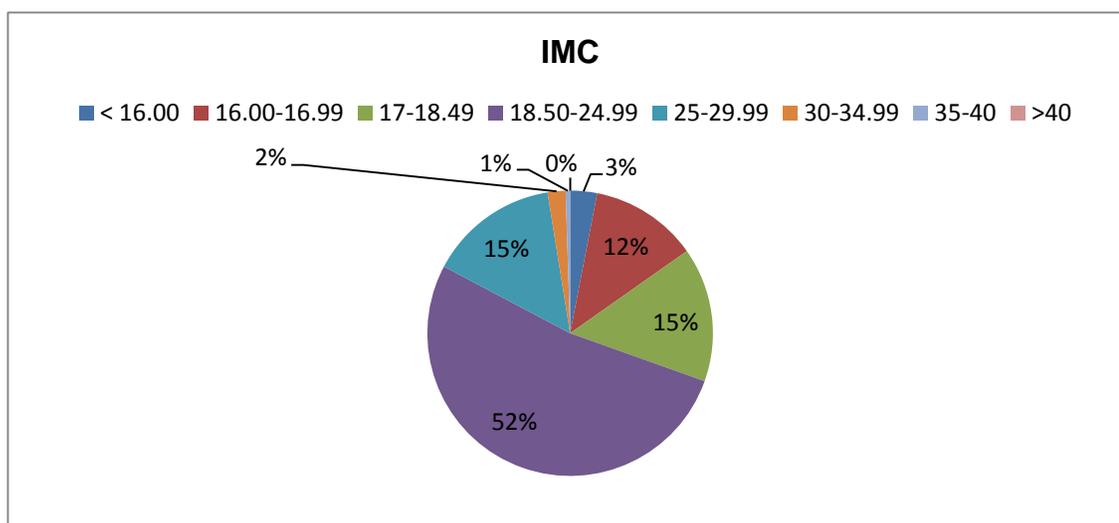
ANALISIS

A través de los resultados obtenidos en las estudiantes encuestadas tenemos que en el gráfico # 12, un 32 % de la población tiene peso de 41-50 kg lo cual indica un peso normal, el 20% pesa de 31-40kg que indica bajo peso, el 4% tiene delgadez mientras que un 6% de la población tiene más de 70kg indicando un sobrepeso. Según la tabla de peso de la OMS.⁴⁵

⁴⁵ (Estrada & Yopez, peso, 2014)

Grafico # 13

Índice de Masa Corporal de las alumnas de la Unidad Educativa “De La Providencia”.



Fuente: Encuesta realizada a las niñas y adolescentes de 9-14 años de edad en la Unidad Educativa de La Providencia.

Realizado por: Sor Gabriela Yépez y Tatiana Estrada.

ANALISIS

Mediante los resultados del gráfico # 13 se observa que un 52% tiene como IMC normal, mientras que un 48% de la población encuestada esta con desorden alimenticio ya que existe un 15% con sobrepeso un 15% con delgadez moderada, mientras que un porcentaje mínimo son pre obesos o con obesidad tipo I. De acuerdo a la tabla de la OMS ⁴⁶

⁴⁶ (Estrada & Yopez, IMC, 2014)

3.2.-CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.2.1.-CONCLUSIONES

Después de haber analizado y estudiado la salud nutricional en niñas de 9-14 años de educación básica y superior. Se concluye que la desnutrición es una de las enfermedades más comunes en los últimos tiempos, ya que está indirectamente relacionada con la condición social del hombre. No sólo por lo económico sino también por las modas alimentarias que se imponen como puede ser el ingerir solo frutas o solo hidratos de carbono.

Al realizar este proyecto de investigación se puede identificar, que el factor principal de la mala nutrición en los escolares de la unidad educativa de la Providencia es la falta de consumo de los alimentos saludables como por ejemplo: frutas, verduras, cereales etc.

Porque si educar es formar a la persona tanto padres de familia como educadores, deben estar convencidos de que hoy en día es necesario que en el trabajo exista corresponsabilidad, para lograr óptimos resultados y aprendizajes significativos.

En el peso de las niñas y adolescentes de 9 a 14 años de edad , los datos obtenidos demuestran que la mayoría tiene, un 32 % peso de 41-50 kg lo cual indica un peso normal, cabe resaltar que en la encuesta se identificó que un 20% pesa de 31-40kg que indica bajo peso mientras que un 6% de la población tiene más de 70kg indicando un sobrepeso. Según la tabla de peso de la OMS.⁴⁷

⁴⁷ (Estrada & Yopez, peso, 2014)

De acuerdo a las medidas antropométricas como resultados se destaca un mínimo porcentaje con, delgadez moderada, sobrepeso, pre obesos o con obesidad tipo 1.⁴⁸

Según la tabla de peso de la OMS obtuvieron un peso dentro del parámetro normal, pero que no llevan una alimentación equilibrada.

En desnutrición de primer y segundo grado la nutrición debe ser balanceada, completa y variada, fácil digestión, agradable, sencilla de ingerir, permitiendo que sea consumida con agrado en los niños/as que se encuentran con bajo peso.

Dentro del área social cabe destacar que las niñas con síntomas de desnutrición presentan cierta apatía con su entorno. No son sociables, son callados y sobresale su poco interés en las clases y juegos con sus demás compañeros.

Al concluir el proyecto de investigación se pudo hablar con algunos padres de estos niños, los cuales mostraron interés en el tema, sobre todo al darse cuenta que no hace falta una gran variedad de riquezas en comida para obtener una buena alimentación. Ya que lo básico viene a ser el uso adecuado y conocimiento de las vitaminas, carbohidratos, minerales, etc. que contienen las comidas.⁴⁹

⁴⁸ (Estrada & Yopez, IMC, 2014)

⁴⁹ (Estrada & Yopez, 2014)

3.2.3.-RECOMENDACIONES

Se recomienda a las autoridades y Docentes de la Institución a fin de que trabaje la comisión de salud, se encargue a través de charlas, talleres sobre el área nutricional de los alumnos. Al respecto se dieron indicaciones para que los alumnos hagan recetas para que las realicen en sus hogares. Por ejemplo hacer ensaladas mezclando con frutas, jugos naturales etc.

Es necesario que los educadores lleven un control mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumna. Y que esos datos pueden aportar información útil sobre el estado nutricional de los escolares, la misma que permitirá ver si existe un crecimiento físico normal o por el contrario un retardo o una aceleración en la velocidad del crecimiento.

La alimentación y nutrición se la deberá trabajar como materia básica de la formación de todas las alumnas de la institución.

En desnutrición de primer y segundo grado la nutrición debe ser balanceada, completa y variada, fácil digestión, agradable, sencilla de ingerir, permitiendo que sea consumida con agrado en los niños/as que se encuentran con bajo peso.

En sobrepeso y la obesidad en la niñez es una enfermedad en la que existe un aumento de peso por acumulación de tejido graso como consecuencia de que el niño come más energía de la que la que consume.

Se recomienda también como normas generales un cambio de estilo de vida que implica a toda la familia, Colaborar, evitar que pase mucho tiempo solo, comida familiar, introducir pequeños cambios gradualmente, fraccionar la ingesta diaria total en 3 comidas principales horarios regulares y no excluir del desayuno, no comer a deshoras.

Mantener la boca vacía entre las comidas evita el hábito de búsqueda y masticación es recomendable beber agua pero no masticar chicle, Iniciar la comida con sensación de hambre pero no con apetito excesivo se aconseja beber agua antes de consumir los alimentos.

Comer despacio, masticando bien los alimentos y mientras los está ingiriendo no es recomendable ver la televisión ni tampoco leer, mientras come es recomendable estar acompañado, conversar y dejar un breve espacio entre las comidas.

Se recomienda una alimentación equilibrada donde se incluya los cinco grupos de alimentos como nos indica en la pirámide nutricional como son: los lácteos y sus derivados, carnes, legumbres y huevo puesto que aportan proteínas y vitaminas, los cereales; frutas y hortalizas; y en el consumo de grasas y aceites no ingerir en exceso para evitar enfermedades en el futuro.⁵⁰

⁵⁰ (Estrada & Yopez, 2014)

3.3.-REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Avendaño, L. A. (s.f.). *Importancia del peso y la talla en niños*. Obtenido de Importancia del peso y la talla en niños:
<http://www.laloncherademihijo.org/docentes/importancia-peso-talla.asp>
- Avendaño, L. A. (s.f.). *Importancia del peso y la talla en niños*. Obtenido de Importancia del peso y la talla en niños:
<http://www.laloncherademihijo.org/docentes/importancia-peso-talla.asp>
- Avendaño., L. A. (s.f.). *Importancia del peso y la talla en niños*. Obtenido de Importancia del peso y la talla en niños:
<http://www.laloncherademihijo.org/docentes/importancia-peso-talla.asp>
- Bautista, M. C. (13 de junio de 2013). *la desnutrición y su incidencia en la atención escolar..* Obtenido de la desnutrición y su incidencia en la atención escolar...:
repo.uta.edu.ec/handle
- Chica, O. J. (27 de enero de 2012). *datos estadísticos de desnutricion en el ecuador en niños...* Obtenido de datos estadísticos de desnutricion en el ecuador en niños...: es.scrib.com/./DATOS-ESTADÍSTICOS-DE DESNUTRICION-EN -E
- estefanyaarjon. (28 de abril de 2011). *Estadística y Nutrición*. Obtenido de <https://estadisticaynutricion.wordpress.com/2011/04/28/la-desnutricion-en-ecuador/>
- estefanyaarjon. (28 de abril de 2011). *La desnutrición en Ecuador*.
- Estrada, T. (2014). *ecuador*.
- Estrada, T., & Yepez, G. (2014).
- Estrada, T., & Yepez, S. G. (2014). *ecuador*.
- Nutrición. (s.f.). *Significado de Nutrición-que es.concepto y definición*. Obtenido de Significado de Nutrición: www.significados.info/nutricion/

- Nutrición, S. d. (s.f.). *Qué es Nutrición*. Obtenido de <http://www.significados.info/nutricion/>
- O.M.S. (s.f.). *Obesidad infantil - Wikipedia, la enciclopedia libre*. Obtenido de Obesidad infantil - Wikipedia, la enciclopedia libre: https://www.google.com.ec/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=1%3A%20https%3A%2F%2Fes.wikipedia.org%2Fwiki%2FObesidad_infantil
- O.M.S. (s.f.). *sobrepeso y obesidad infantil*. Obtenido de sobrepeso y obesidad infantil.: www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es
- OMS. (s.f.). *sobrepeso y obesidad infantil*. Obtenido de sobrepeso y obesidad infantil: www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es
- Orem, D. (s.f.). *Teorías de Dorotea Orem/Autocuidado*. Obtenido de Teorías de Dorotea Orem/Autocuidado: laestenosisaortica.wordpress.com/teorias-de-dorotea-orem-autocuidado/
- Plus, M. (s.f.). *Minerales en la dieta*. Obtenido de Minerales en la dieta: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/minerals.html>
- Ramos, P. T. (s.f.). *La enfermera en la comunidad escolar*. Obtenido de La enfermera en la comunidad escolar: cefirecastello.edu.gva.es/CD_Jornades../C_Enfermeria_Benicassim.pdf
- Rosa, G. A. (s.f.). *Nutrición en el ámbito escolar-sociedad española de..* Obtenido de Nutrición en el ámbito escolar-sociedad española de...: [www.nutricion.org/...](http://www.nutricion.org/)
- SANACEA.ES. (s.f.). *La importancia de las grasas en nuestra alimentación. Qué grasas comer*. Obtenido de La importancia de las grasas en nuestra alimentación. Qué grasas comer.: <http://www.sanacea.es/blog/la-importancia-de-las-grasas-en-nuestra-alimentacion-que-grasas-comer/>
- Serafin, L. (s.f.). *Manual de alimentación escolar saludable*. Obtenido de Manual de alimentación escolar saludable: www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf
- Serafin, L. N. (Diciembre de 2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*. Obtenido de Manual de la Alimentación Escolar Saludable: 0: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

- Serafin, L. N. (Diciembre de 2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*.
Obtenido de Manual de la Alimentación Escolar Saludable:
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- Serafin, L. N. (Diciembre de 2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*.
Obtenido de Manual de la Alimentación Escolar Saludable:
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- Serafin, L. N. (Diciembre de 2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*.
Obtenido de Manual de la Alimentación Escolar Saludable:
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- Serafin, L. N. (Diciembre de 2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*.
Obtenido de Manual de la Alimentación Escolar Saludable:
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- Serafin, L. N. (Diciembre de 2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*.
Obtenido de Manual de la Alimentación Escolar Saludable:
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- Serafin, L. N. (Diciembre de 2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*.
Obtenido de Manual de la Alimentación Escolar Saludable:
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- Zonadiet.com. (s.f.). *Los minerales y su importancia en la alimentación*. Obtenido de
Los minerales y su importancia en la alimentación:
<http://www.zonadiet.com/alimentacion/l-minerales.htm>

ANEXOS



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS
POCO SALUDABLES EN LA ESCUELA Y OTROS
LUGARES
A NIÑAS Y ADOLESCENTES
DE 9-14 AÑOS DE EDAD EN LA UNIDAD EDUCATIVA
DE LA PROVIDENCIA.

Estimado/a alumno/a:

INSTRUCTIVOS PARA LLENAR EL FORMULARIO

- ✚ Utilice esfero azul o negro.
- ✚ Marca con una X tu respuesta
- ✚ Por favor contestar todas las preguntas que se realicen en la encuesta, ya que con esto nos ayuda a tener un mejor resultado en la investigación que se está realizando.
- ✚ Solo hacer marcas en los espacios designados.

1. Marca los círculos correspondientes a todos los lugares donde comiste y lo que comiste pueden ser más de un círculo.

¿Comiste ayer....

	ninguno	comí en la	comí en la	comí en
		escuela	casa	otro lugar
a. papas fritas				
b. ensalada o frutas				
c. hamburguesas				
pizza				
d. nachos				
e. helado				

2.-Marca los círculos correspondientes a todos los lugares donde tomaste las siguientes bebidas ayer pueden ser más de un círculo.

	ninguno	toma en la	toma en	en otro
		escuela	casa	lugar
a. leche				
b. bebidas para				
deportistas:gatorade				

3.- ¿Desayunaste hoy?

Sí, desayuné No, no comí nada esta mañana

4.- En los últimos 7 días ¿cuántas veces comiste o bebiste algo de un establecimiento de comida rápida? por ejemplo. Mc donad, KFC, Pizza, etc.)

0 veces 1 vez 2-3 veces 4-6 veces
7-10 veces más de 10 veces

5.- ¿Qué tan a menudo te dan dulces, galletas, pastel o comidas similares durante la clase para una fiesta o como premio?

Una vez Unas cuántas veces
Como una vez Unas cuántas veces al año
Nunca o casi nunca

Peso:

Talla:

IMC:

ENCUESTA A ESTUDIANTES



TOMA DE PESO Y ESTATURA



CHARLA SOBRE NUTRICION ESCOLAR



CHARLA SOBRE NUTRICION ESCOLAR



CHARLA SOBRE NUTRICION ESCOLAR



CHARLA SOBRE NUTRICIÓN ESCOLARNAL



EXPOSITOR DR.NOBOA

**EXPO-FERIA DE DEMOSTRACIÓN DE ALIMENTOS NUTRICIONALES
CON LA PARTICIPACION DE MAESTRAS Y ESTUDIANTES**



**DEMOSTRACION DE COMO PREPARAR UN DESAYUNO SALUDABLE
CON FRUTAS, LECHE, CERALES, YOGURT**





CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Elaboración del tema ,observación del área	→				
Planteamiento del Problema, Objetivos.	→				
Operacionalización de variables		→			
Elaboración del marco teórico		→		→	
Elaboración del diseño metodológico			→		
Elaboración de la encuesta y toma de medidas antropométricas			→	→	
Exposición de charla y expo-feria salud nutricional			→	→	
Tabulación y análisis de datos				→	→

Elaboración de Conclusiones y Recomendaciones				→	
Revisión del proyecto de investigación.				→	→
Presentación del borrador de proyecto de investigación					→
Sustentación del proyecto de investigación					→

INDICE DE MASA CORPORAL SEGÙN LA OMS

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Infrapeso	<18.50	<18.50
Delgadez severa	<16.00	<16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Sobrepeso	≥25.00	≥25.00
Preobeso	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obeso	≥30.00	≥30.00
Obeso tipo I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obeso tipo II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obeso tipo III	≥40.00	≥40.00

IMAGEN CAPTURADA DE URKUND

The screenshot shows the URKUND web interface. The browser address bar displays the URL: <https://secure.orkund.com/view/11374932-88467-124932#q1bKLVajiofBCA=>. The page title is "URKUND".

Document Details:

- Document:** [PROYECTO DE INVESTIGACION ESTRADA Y YEPEZ.docx \(011480395\)](#)
- Submitted:** 2014-09-12 22:41 (-05:00)
- Submitted by:** sorgaby01@hotmail.com
- Receiver:** olega.munoz.ucsg@analisis.orkund.com
- Message:** Proyecto de Sor Gabriela y Tatiana [Show full message](#)

Source Analysis:

0% of this approx. 17 pages long document consists of text present in 0 sources.

List of sources:

Rank	Path/File name
1	proyecto providencia final-original.docx
2	VERONICA BALDEN BARZOLA- TESIS DE GRADO.pdf
3	http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2013/04/asun_2960675_20130402_1363...
4	http://www.sanacea.es/blog/la-importancia-de-las-grasas-en-nuestra-alimentacion-que-gras...
5	http://www.fao.org/docrep/field/009/es/234+las234s.pdf
6	http://www.laoncherademhijo.org/docentes/importancia-peso-talla.asp



Unidad Educativa "De La Providencia"

Hijas de la Caridad - Guayaquil

"Viviendo la caridad, educamos con excelencia para la vida"

OFICIO UEP. # 121-30-09-2014

Guayaquil, 14 de julio de 2014

Licenciada

Ángela Mendoza Vines

DIRECTORA

CARRERA DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

Ciudad.-

De mis consideraciones:

Reciba usted un cordial saludo de parte de quienes conformamos la Unidad Educativa De La Providencia, con el deseo de que Jesús en la persona del Espíritu Santo derrame bendiciones en Usted.

En atención a su carta emitida el 26 de junio del presente año, comunico a usted que está autorizado para que las estudiantes: YÉPEZ IBAQUINGO GABRIELA Y ESTRADA GONZÁLEZ TATIANA realicen el proyecto de investigación en nuestra Institución con el tema: "ROL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN NUTRICIÓN ESCOLAR EN NIÑAS Y ADOLESCENTES DE 9 A 14 AÑOS DE EDAD" comprendido entre los meses de mayo a agosto del 2014.

Augurando éxitos en su tarea y labor como formadora, me suscribo de usted.

Atentamente,

Sor Rocío Escobar A.

Sor Rocío Escobar A.

Hija de La Caridad

RECTORA





UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

Junio 26



SOR
ROCIO ESCOBAR ARGUERO
DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LA PROVIDENCIA

En su despacho.-



De mis consideraciones:

La suscrita Directora de la Carrera de Enfermería "San Vicente de Paul" de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, conectora de su espíritu de colaboración en lo que a Docencia se refiere, se permite solicitar a Usted, la autorización para que las estudiantes, ESTRADA GONZALEZ TATIANA y YEPEZ IMBAQUINGO GABRIELA, quienes se encuentra realizando el trabajo de titulación con el tema "ROL DE ENFERMERIA EN EL PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR EN NIÑOS DE 3 -4 AÑOS DE EDAD INICIAL EN LA UNIDAD EDUCATIVA LA PROVIDENCIA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL PERIODO DE MAYO - AGOSTO 2014" realice la encuesta en la de la institución que Usted dirige.



Agradeciendo a la presente, aprovecho la oportunidad para reiterarle mis agradecimientos.

Certificado No. COR-1497

Atentamente

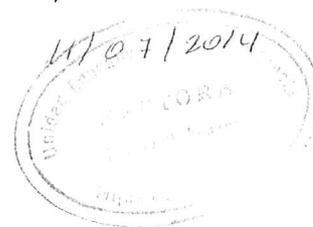


UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
Carrera de Enfermería "San Vicente de Paul"
Lcda. Angela Mendoza Vences
Directora (e)

Lcda. Angela Mendoza Vences
DIRECTORA (E)
CARRERA DE ENFERMERIA



Sor Rocio Escobar Arguero



**CARRERA
DE
ENFERMERIA**

Cc: Archivo

AM/Fátima

www.ucsg.edu.ec
Apartado 09-01-4671

Teléfonos:
2206952 - 2200286
Ext. 1818 - 11817

Guayaquil-Ecuador

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTIAGO DE
GUAYAQUIL
CARRERA DE ENFERMERIA SAN VICENTE DE PAUL
PROGRAMA DE INTERNADO ROTATIVO DE
ENFERMERIA**



ROL DE ENFERMERIA EN NUTRICION ESCOLAR

1. Justificación

El Rol de la enfermera tiene que ver con la salud y bienestar del escolar o adolescente ,pero ella sola no podría ejecutar su rol , necesita de un equipo que apoye con la salud nutricional del estudiante como es la del médico, Docentes, Lcdo. En Educación Física, donde cada uno tenga bien claro sus funciones y asuma con responsabilidades individuales y de grupo para lograrlo.

La enfermera como miembro de un grupo encargado de dirigir prácticas de nutrición saludable de be asumir funciones tales como:
Conocer las características del grupo poblacional en este caso escolar y adolescente, de acuerdo al ciclo vital de desarrollo en que se encuentre para atender a sus demandas individuales.

Elaborar, para cada escolar o adolescente, un registro de valoración integral sin olvidar incluir riesgos, en caso necesario remitir a otro miembro del equipo u otro especialista.

Mantener estrecha relación con los Docentes, para insistir en la importancia de tener en cuenta los factores de riesgo de una mala nutrición.

Mantener estrecha comunicación con el escolar, adolescente y su Familia, que permita responder no solo a los problemas ocasionados por la mala nutrición sino también de otros problemas que afectan a la salud.

Educar al escolar, adolescente, sus familias.

Realizar fichas médicas para poder valorar y realizar un seguimiento al estudiantado que presenta desequilibrio nutricional.

Guiar al escolar y adolescente en el no consumo de alimentos procesados, embutidos o alimentos con alta carga calórica pese a su poco volumen (gaseosas de panela, fritos, salsas, grasas).

Los profesionales de la enfermería en el área escolar tienen relación estrecha con los niños, goza del aprecio y respeto de ellos, y tiene mayor probabilidad de influir en los hábitos alimenticios que la madre. Ellos están capacitados para ayudar a la madre o representante cuando el niño necesita orientación o tiene problemas alimentarios. En el ámbito escolar, el profesional en cuestión puede dar indicaciones respecto a las listas de almuerzos escolares y en casos donde el almuerzo escolar no aporta la nutrición necesaria debe notificarlo a las autoridades encargadas

Como actividades de Enfermería de acuerdo al Rol , se realiza la Expo-feria en la Unidad Educativa de la Providencia, con el fin de informar y concientizar en las estudiantes que corresponden a los cursos : sexto, séptimo, octavo y noveno año de educación básica sobre la salud nutricional, ya que después de haber realizado las encuestas y tomado las medidas antropométricas, dieron como resultado un porcentaje representativo de desequilibrio nutricional con relación a desnutrición y sobrepeso, afectando a la población infantil de 9-14 años de edad.

Es por eso que en el proyecto de investigación que realizamos como Internas de Enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, se ha propuesto elaborar una expo-feria que comprende: Charla sobre salud nutricional y una exposición de alimentos nutricionales que permitirá demostrar al estudiantado como preparar y consumir los alimentos basados en la pirámide nutricional, ya que todos necesitamos ingerir diferentes tipos de alimentos y nutrientes que contribuyen a nuestra salud física y mental y como parte del rol del profesional de enfermería.

El desbalance nutricional ya sea por exceso o falta de nutrientes, provoca diferentes trastornos de salud que pueden llegar a ser graves tales como diabetes, anemia, enfermedades cardiovasculares, déficit en el desarrollo intelectual, entre otros

2. Objetivos

2.1. General

Educar en la promoción de salud nutricional y proporcionar a los Docentes y estudiantes la información necesaria sobre hábitos de una buena salud nutricional.

2.2. Específicos

- Educar a través de una charla educativa sobre salud nutricional a la población de niñas de 9-14 años de edad de la Unidad Educativa de la Providencia.
- Fortalecer los conocimientos a las estudiantes con una feria demostrativa de alimentos nutricionales.
- Integrar a los Docentes y estudiantes en la participación de la expo feria.

3. Recursos:

3.1. Humanos

Sor Gabriela Yépez Interna de Enfermería

Tatiana Estrada Interna de Enfermería

Dr. Orlando Noboa, Jefe del área de Emergencia del Hospital Teodoro Maldonado I.E.S.S

Maestras de la Básica media y superior

Estudiantes de la básica media y superior

3.2. Materiales

- Computadora
- Infocus
- Cámara fotográfica
- Micrófono
- Cartelera
- Trípticos
- Mesas
- Sillas

3.3. Económico

Alimentos para la feria	\$ 30.00
Impresión	\$ 30.00
Copias	\$ 15.00
Internet	\$ 10.00
TOTAL	\$ 85.00

4. Límites

4.1. Tiempo

El tiempo que se llevará a cabo será de:

Charla: 1 hora el 25-08-2014

Expo feria: 2 horas durante el recreo el 27-08-2014

4.2. Hora:

Inicio de la charla a las 7:40- 8:20 am

Expo feria de: 9:20-9:40 y 10:10-10:40 am

4.3. Lugar

La charla se realizara en el Auditorio de la Unidad Educativa de la Providencia.

La expo feria se realizará en el patio de la Unidad Educativa de la Providencia.

5. Contenido:

Tema: SALUD NUTRICIONAL EN EL ESCOLAR

Subtemas

- Anemia
- Importancia del desayuno
- La colación o lonchera
- Tipos de menús
- Alimentos que se deben evitar

NUTRICION ESCOLAR

Una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal del niño entre 6 y 12 años. En esta etapa el niño ya puede participar en la elaboración de algunas comidas y su sentido de gusto está lo suficientemente desarrollado como para escoger su menú.

En estos años se afianzan los hábitos que lo acompañarán en su edad adulta. Pero también pueden aparecer serios problemas de alimentación como obesidad, bulimia, y/o anorexia. Es por esto que durante este período, padres, pediatras y educadores deben orientar los buenos hábitos de vida, entre éstos una adecuada alimentación.

La alimentación racional en esta edad previene que en el futuro el niño presente enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes, bulimia, anorexia, derrame cerebral, infarto cardíaco, osteoporosis y otras.

Necesidades para esta edad

En esta etapa es importante consumir alimentos con alto valor nutritivo para cubrir las necesidades energéticas y de crecimiento de los niños. Los escolares tienen una alta necesidad energética en relación a su tamaño. Las necesidades energéticas dependen también de la edad, de la práctica de un deporte, del peso y de la talla. En general, el crecimiento es más lento pero sostenido, el incremento de talla es de 5 a 6 cm. por año y el incremento del peso es de aproximadamente 2 kilos al año y de 4.5 kilos cerca de la pubertad.

Los niños en esta edad necesitan alimentarse entre 4 y 5 comidas al día (incluido el almuerzo de lonchera), de acuerdo a las siguientes recomendaciones nutricionales:

El tamaño de las porciones debe estar acorde a la edad del niño. Recuerde, su hijo no es un “adulto pequeño”.

Para una distribución adecuada se sugiere seguir la “Pirámide de la alimentación saludable”:

En los siguientes gráficos se aprecia qué tipos de alimentos se aconsejan y sus proporciones:

Alimentos que proporcionan proteínas:
 - de origen animal: leche, carne, huevos, pescados
 - de origen vegetal: quinua, chochos, frejól, garbanzo



Alimentos que proporcionan energía:
 - cereales, tubérculos, plátano verde
 - grasas de preferencia de origen vegetal en poca cantidad
 - azúcares como la panela

Alimentos que proporcionan vitaminas y minerales como hortalizas y frutas



Indicaciones nutricionales básicas

Se aconseja seguir las siguientes recomendaciones:

Alimentos	Medidas caseras	Ejemplo y/o reemplazo
Leche de vaca	2 tasas	Yogurt, cuajada, leche de soya, leche en polvo
Queso	una taja pequeña	Quesillo de mesa, de sopa
Carnes	1 porción (3 onzas)	Res, pollo, pescado, vísceras, conejo etc.
Huevos	1 unidad	
Leguminosas	2 cucharadas	Fréjol, soya, arveja, lenteja, haba, chocho, garbanzo
Verduras	una taza	Arveja, vainita
Verduras con hojas	1/2 taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli etc.
Frutas	2 unidades	Todo tipo
Tubérculos	2 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote, plátanos etc.
Arroz	1/2 taza	
Fideos u otros cereales	2 cucharadas	Avena, quinua, maíz, trigo
Harinas	1 cucharada	Todo tipo
Pan	2 unidades	Pan blanco, integral, tortas, toritillas, tostados etc.
Azúcares	6 cucharaditas	Panela, melaza, miel de abeja
Mantequilla	1/2 cucharadita	Margarina

Alimento	Recomendaciones
Leche y sus derivados	2 tazas al día o su equivalente El calcio es necesario para el desarrollo de dientes sanos y, junto con la vitamina D, ayuda a tener huesos más fuertes. La niñez es un rato importante para el desarrollo de los dientes y de los huesos. La leche y sus derivados son las principales fuentes de calcio, así como la sardina y los chochos. Los niños deben tener una buena higiene dental para prevenir las caries dentales. Deben evitar alimentos y bebidas que contienen mucho azúcar. La ingesta debe ser 800 a 1300 mg al día.
Carnes y pescados	La carne roja ayuda a prevenir el apareamiento de anemia. Es mejor quitar la piel de las aves y evitar el consumo de embutidos por el alto contenido graso. El pescado es una magnífica opción para la ingesta de ácidos grasos valiosos, vitaminas y minerales.
Huevos	Máximo uno al día y tres por semana.
Legumbres	Aunque su contenido de hierro es menor que el de las carnes rojas son una alternativa y complementan la ali-
Frutas, verduras y hortalizas	Se debe seguir estrictamente las normas de higiene al lavarlas, pelarlas y cocerlas.
Cereales	No debe faltar en la dieta diaria del niño, pero en forma moderada. Al combinarse con leguminosas mejoran su valor nutricional.
Grasa	No deja de ser necesaria la ingesta de aceite en las comidas (mejor si es de oliva), para solventar las necesidades calóricas diarias
Sal	Siempre debe consumirse sal yodada.
Agua	El niño debe ingerir agua de acuerdo a sus requerimientos (sed), pero debe asegurarse que no se menor a un litro al día.

Anemia

La anemia es uno de los principales problemas de salud a esta edad. Un niño puede “estar gordito” y presentar anemia, porque el hierro no es un elemento que suba de peso, sino que ayuda a la oxigenación de los tejidos, incluido el cerebro y previene de infecciones y retardo en el desarrollo. En algunos estudios ecuatorianos casi 2 de 10 niños escolares presentan anemia y de acuerdo a la zona puede llegar a 5 de cada 10 escolares. Lo importante es desarrollar hábitos alimentarios saludables en la familia y variar la alimentación. Si bien, la carne roja y el hígado son las principales fuentes de hierro, algunas familias (por situación económica o vegetarianismo) no los consumen. Entonces, se puede optar por otras fuentes alternativas de hierro, tales como hortalizas de hojas verdes, leguminosas (fréjol, lentejas, habas, garbanzos) y nueces.

Además, estos alimentos deben ingerirse con frutas o jugos ricos en vitamina C tales como jugo de naranja o papaya para mejorar la absorción del hierro.

Importancia del desayuno

La primera comida del día debe ser el DESAYUNO. Pero, lamentablemente es la comida a la que menos atención se da, generalmente por la falta de tiempo y las prisas. La baja de glucosa en sangre (y cerebro) se denomina hipoglicemia y es frecuente en niños que no desayunan o desayunan mal. La hipoglicemia puede ser causa de dolores de cabeza matutinos, mareos e incluso desmayos.

Un desayuno adecuado permite que el niño tenga una mejor atención en la escuela, mejore su participación en clase y en los juegos del recreo.

Se recomienda desayunar principalmente hidratos de carbono y en menor cantidad grasas. Un desayuno equilibrado debe contener frutas, lácteos y cereales. Se puede completar con un huevo, tres veces por semana. El aporte dietético debe ser del 25% de los requerimientos diarios.

Además, para las familias que no se ven en el almuerzo es el momento ideal para integrar a los miembros de la familia. Así que, el tiempo dedicado para el desayuno debe ser de 15 a 20 minutos y en la mesa. Por lo tanto, los deberes escolares y otras responsabilidades deben hacerse con antelación, la noche anterior.

A algunos niños les cae mal desayunar muy temprano o por algunas circunstancias tienen que acompañar a sus padres en la madrugada. Lo recomendable en estos casos es que el niño lleve su lonchera a la escuela.

La colación o lonchera

Al seleccionar los alimentos que los niños llevan de casa para comer en la escuela se debe prestar suma atención.

Muchos productos que compramos creyendo que son fáciles de empacar, realmente no son las mejores fuentes alimenticias para los niños. Por ejemplo se debe evitar los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcar, como galletas y papas fritas, frituras de funda y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión. La mayoría de los productos comestibles que se anuncian en la televisión tienen un alto contenido de azúcar y grasa y no son lo mejor para su niño. Estos pueden producir un

aumento súbito de energía a los niños, pero no son fuente de nutrientes indispensables a media mañana en la escuela.

Tampoco es buena idea depender de los embutidos como jamón y mortadela para preparar los sánduches de la lonchera, porque tienen demasiado sodio y grasa. Es preferible enviar sánduches de carne molida, pollo, pavo o atún. Incluso puede probar con alimentos propios de nuestro país, por ejemplo un sánduche de pasta de chocho, chochos con tostado o chulpi, habas cocinadas con queso, etc.

Es necesario añadir una porción de frutas (manzanas, peras, plátano, claudias, etc.) y verduras (palitos de zanahoria amarilla cruda o ensalada de tomate con rodajas de pimiento y lechuga).

Se aconseja, incluir en la lonchera escolar yogur, quesos y frutas secas en bolsitas individuales.

Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar son una causa principal de sobrepeso infantil y se ha ligado a comportamiento hiperactivo que obstaculiza el aprendizaje en la escuela.

Si quiere poner una bebida dulce en la lonchera de sus hijos, haga usted misma/o el jugo en casa, con agua hervida y la fruta que escoja su niño. El agua simple, sin endulzantes ni colorantes, es la mejor alternativa a las gaseosas y otros refrescos embotellados.

Además asegúrese que los niños no dejen su lonchera expuesta al sol por demasiado tiempo mientras juegan en el área de recreo; los alimentos podrían descomponerse y al comer causarle una intoxicación.

Algunas familias prefieren dar dinero a sus hijos para que compren la colación en la escuela. Si este es el caso, investigue qué está comiendo su niño en el recreo y si realmente es lo adecuado. Siempre será preferible que usted prepare la lonchera y que “negocie” con su niño el menú del día para que no acabe en las manos de sus otros compañeros.

Si su niño se queda a comer a cargo de la escuela, hable con la profesora o nutricionista responsable y comparta sus dudas o expectativas en relación a la nutrición de su niño.

- Más información ¿Qué se debe enviar a los niños en la lonchera?

Tipos de menús

A continuación se aprecia un modelo que puede servir como guía de alimentación diaria:

EJEMPLOS DE COMIDAS:



Desayuno:
-1 taza de leche
-1 sánduche de queso o aguacate

Colación:
-1 fruta
-1 yogurt

Almuerzo:
-1 sopa de verduras
-1 arroz con 1 trozo de pescado, ave o carne con 1 ensalada de lechuga con tomate
-1 fruta

Colación:
-1 taza de leche
-1 pan con mantequilla

Merienda:
-1 ensalada de verduras con carne,
-pan
-fruta

Es importante que el niño aprecie los alimentos que produce nuestro país y que tienen alto valor nutritivo. Una sopa de quinua, un arroz con menestra, carne asada y patacones, un arroz de cebada a más de ser deliciosos, cubren todas las necesidades nutricionales.

En términos generales, el niño a esta edad ya debe estar adaptado a la alimentación familiar, debe tener su propio sitio para sentarse a la mesa y utilizar su vajilla. Además, la hora de la comida debe ser un momento agradable, de reunión y socialización y aprendizaje del niño. Ahora es el momento para enseñarle “los buenos modales” con cariño pero con firmeza. Si bien es cierto se debe respetar el criterio de su niño (recuerde ya tiene su personalidad), es también necesario guiarlo en todos los aspectos de la vida, incluyendo la alimentación. Nunca sustituya una comida sólida por una líquida (Ej., yogurt) a cuenta de que al niño “no le gusta la comida y por lo menos que tome algo”.

No es recomendable someter a dietas a un niño que esté con sobrepeso. Una alimentación equilibrada y ejercicio constante son suficientes para recuperar el peso. De lo contrario, si existen problemas de alimentación es necesario buscar un profesional de la salud.

Alimentos que se deben evitar

- Dulces antes de las comidas principales
- Comida “chatarra”
- Exceso de grasa y azúcar
- Gaseosas
- Dulces con exceso de colorantes

Aunque puede ser difícil llegar a un consenso en la familia, en especial con el niño y los abuelos, se puede “negociar” que todos los días se consuman “alimentos sanos” y que por algún evento especial se consuma otros alimentos no tan saludables. De todas maneras, la alimentación no debe ser un elemento para recompensar o castigar al niño.

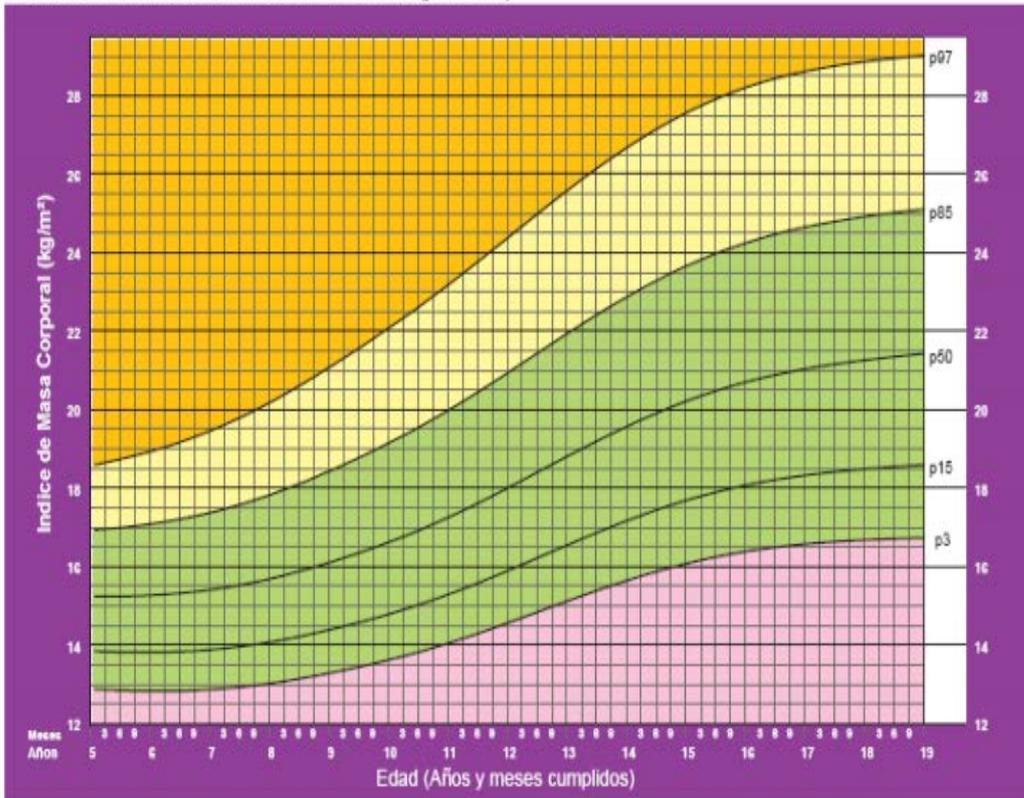
ROL DE ENFERMERÍA EN NUTRICIÓN ESCOLAR

ACTIVIDADES	SI	NO
Visitar mensualmente las aulas del estudiantado y realizar un seguimiento a las estudiantes que tienen desequilibrio nutricional.		
Guiar y educar a las estudiantes para que adopten hábitos de alimentación saludable.		
Motivar y guiar a los Docentes para que impartan en las estudiantes estilos de vida saludable.		
Incluir en las charlas para Padres de familia temas de nutrición saludable .		
Control del peso y talla al estudiantado (2 veces al año)		
Calculo del Índice de Masa Corporal.		
Control del bar escolar de acuerdo al decreto por el M.S.P mensualmente.		
Realizar mensualmente Charlas Educativas con el tema de nutrición saludable .		
Realizar talleres demostrativas en preparación de alimentos saludable 2 veces al año		
Incentivar a los Docentes a revisar las loncheras diariamente		
Indicaciones respecto a las listas de almuerzos escolares y en casos donde el almuerzo escolar no aporta la nutrición necesaria debe notificarlo a las autoridades encargadas.		
Control de la cadena de frío que garantice la conservación de los alimentos que se expendan mensualmente.		
Observar y controlar la fecha de caducidad de los alimentos mensualmente.		
Observar y controlar el estado de los alimentos mensualmente.		
Controlar las medidas de higiene en la preparación de los alimentos.		

con las normas sanitarias establecidas por el Ministerio de Salud Pública.		
Si se realizó o no se realizó las actividades , explique los motivos		

Índice de Masa Corporal - NIÑAS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Nota: Este patrón describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente saludable desde los 5 años hasta los 19 años y puede aplicarse a todos los niños y adolescentes en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, estatus socioeconómico y tipo de alimentación. Los datos se basan en el patrón publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información sobre el sitio oficial de la OMS en <http://www.wchi.org/wholife/> - Puede descargar una versión para imprimir en formato PDF en la dirección: <http://www.saludkaluzo.com/formulario/>

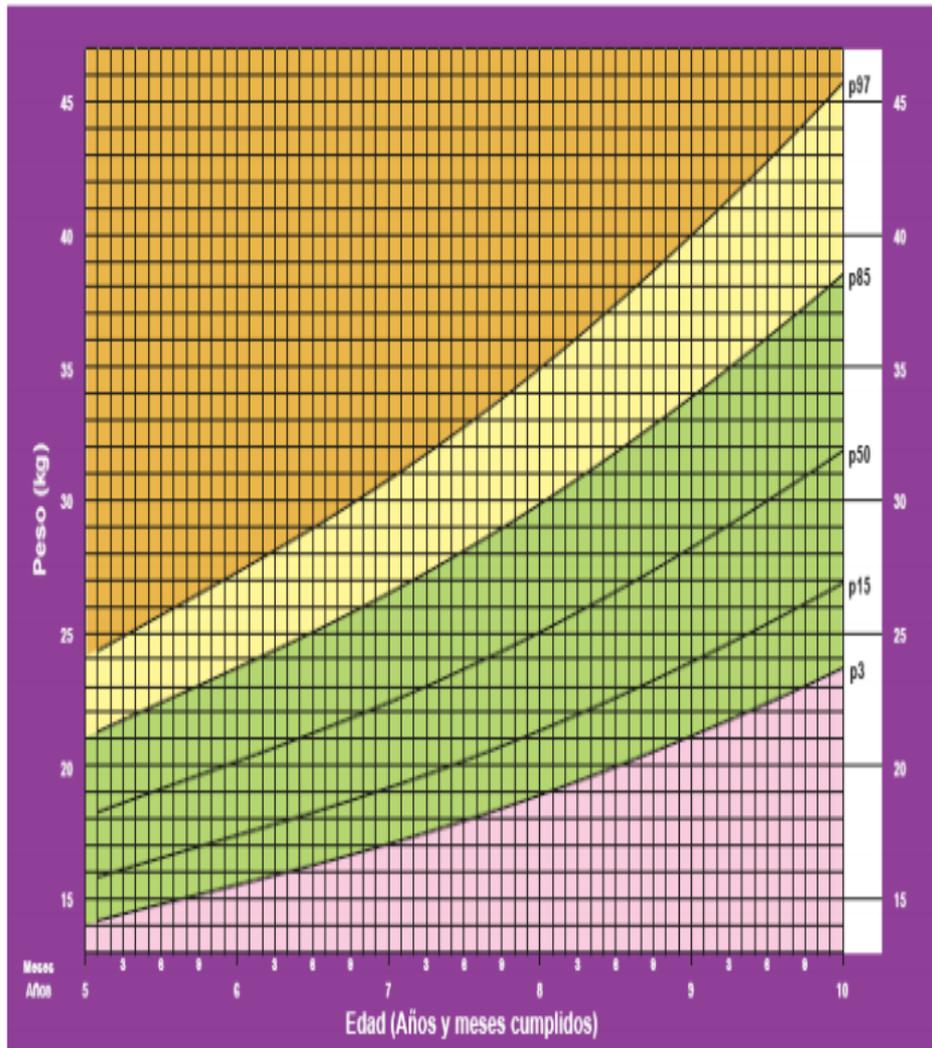


Formule Índice de Masa Corporal peso (kg) / (talla(m))²

Sobrepeso
 Riesgo de sobrepeso
 Normal
 Bajo peso

Peso para la edad - NIÑAS

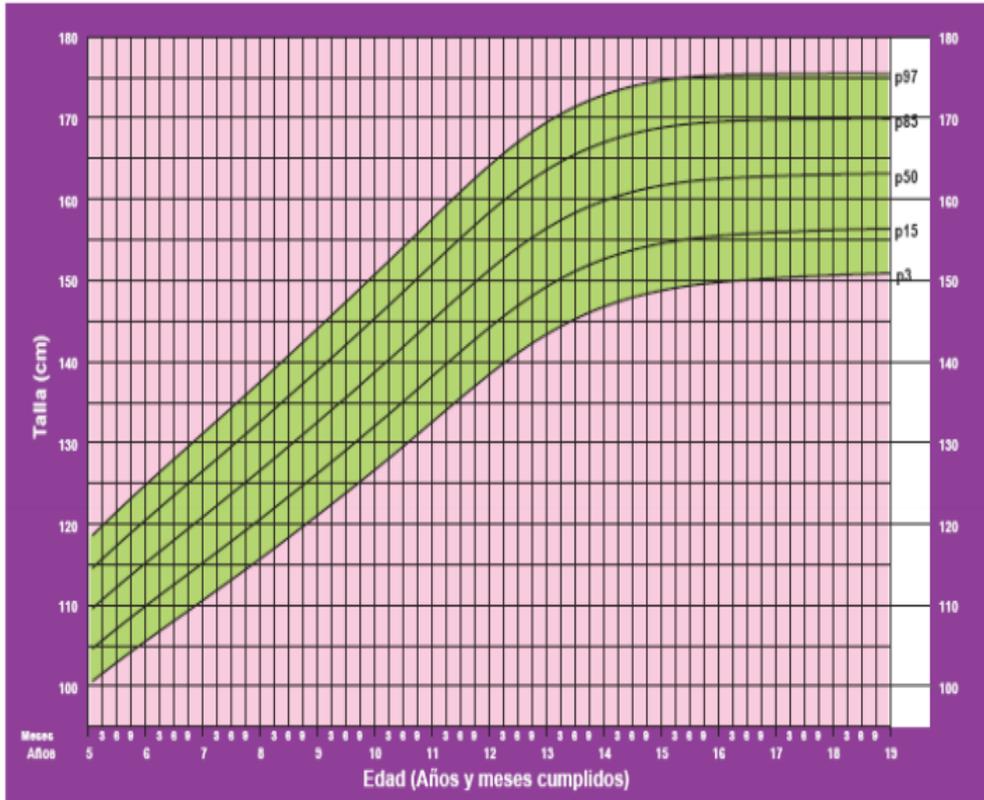
Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 10 años (percentiles)



Nota: Este gráfico describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente típico desde los 5 hasta los 10 años y puede aplicarse a todos los niños en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, estatura, estado socioeconómico y tipo de alimentación. Los curvas se basaron en el gráfico publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información visita el sitio oficial de la OMS en <http://www.who.int/diagnostic> - Puede descargar una versión para imprimir en formato PDF en la dirección: <http://www.saludinfancia.com/curvas/niñas/>

Talla para la edad - NIÑAS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Nota: Este patrón describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente óptimo desde los 5 hasta los 19 años y puede aplicarse a todos los niños y adolescentes en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, estatus socioeconómico y tipo de alimentación. Los datos se basan en el patrón publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información sobre el sitio oficial de la OMS en <http://www.who.int/childgrowth/> - Puede descargar una versión para imprimir en formato PDF en la dirección <http://www.educacion.com/infancia/>



Normal
 Alerta