

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR – UNIB.E

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Ingeniería en Administración
de Empresas Gastronómicas

**Diseño de una guía de alimentación equilibrada para adolescentes del
Proyecto Compassion International “Gedeón”, ciudad de Cayambe, Ecuador.**

Autor:

Priscila Andrea Chávez Catucuago

Director:

Carlos Urquizo, Ms.

Quito, Ecuador.

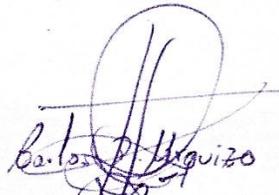
Marzo – 2019

D. M. de Quito, 29 de marzo del 2019

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación sobre el tema: **“DISEÑO DE UNA GUIA DE ALIMENTACION EQUILIBRADA PARA ADOLESCENTES DEL PROYECTO COMPASSION INTERNATIONAL “GEDEÓN, CIUDAD DE CAYAMBE, ECUADOR”** de la Srta. **PRISCILA ANDREA CHÁVEZ CATUCUAGO**, estudiante de la Carrera de Ingeniería en Administración de Empresas Gastronómicas, considero que dicha investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para proceder al empastado.

Por la atención que se digne dar al presente, me despido no sin antes expresarle mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Mgst. Carlos Urquiza

Director de Tesis

CARTA DE AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Diseño de una guía de alimentación equilibrada para adolescentes del Proyecto Compassion International “Gedeón”, ciudad de Cayambe, Ecuador”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora del presente documento.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.



Andrea Chávez Catucuago

C.I.: 1726114848-0

Quito, marzo 2019

C.I.: 1726114848-0

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría en estas líneas expresar mi más sincero agradecimiento primero y lo más importante a Dios por sus bendiciones, sabiduría e inteligencia derramadas en mi vida pues gracias a mi fé puesta en él me ha permitido llegar a donde he llegado y sé que Dios me seguirá dando la fortaleza para continuar y cumplir mi meta.

Gracias a la Universidad Iberoamericana del Ecuador y a todos sus docentes de la facultad de Gastronomía por sus conocimientos que a lo largo de la carrera me han impartido, experiencias que durante mi carrera me han ayudado a desenvolverme en el ámbito laboral, agradezco a mis docentes por su paciencia, los buenos y malos momentos que me impulsaron a ser una persona responsable y luchadora.

Reconozco de manera especial al Proyecto Compassion International “Gedeón”, por su colaboración y apoyo brindado, al abrirme las puertas de sus instalaciones y actividades por permitirme realizar mi Trabajo de Titulación en favor de sus adolescentes y familias.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a cinco personas muy especiales en mi vida, quienes han formado parte de mi crecimiento, de mi desarrollo como persona, a esas personas les debo mi eterno agradecimiento pues gracias a ellos he logrado culminar con una parte de mi meta que me he trazado en la vida.

A mi padre, Efraín Chávez, quien ha estado siempre a mi lado cuidándome y guiándome por el camino correcto; a mi madre, Inés Catucuago, que a pesar de la distancia siempre ha estado pendiente de mi con sus consejos; a mi hermano, Jairo Chávez, que es como un amigo pues me ha ayudado en las buenas y malas, llegando a ser una persona muy especial en mi vida; a mi hermana, Ana Chávez, quien ha sido parte de mi alegría y a mi esposo Paúl Narváez que ha sido de gran ayuda, apoyo en mi vida personal y estudiantil, a estas personas les dedico mi presente trabajo.

Reconozco de manera especial a mis amigos por su apoyo y palabras de aliento (Diana Cáceres, Carolina Zambrano) y familiares a mi abuelita, a mis tíos, a mis padres, hermanos y en especial a mi esposo quienes forman parte de mi vida.

INDICE DE CONTENIDO

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
CARTA DE AUTORÍA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
DEDICATORIA.....	v
INDICE DE CONTENIDO.....	vi
INDICE DE IMÁGENES	xi
INDICE DE TABLAS	xi
RESUMEN	xii
CAPÍTULO I	
1.INTRODUCCIÓN	13
1.1. Antecedentes	13
1.2. Planteamiento del problema.....	14
1.3. Justificación.....	17
1.4. Objetivos	19
1.4.1. General.....	19
1.4.2. Específicos	19
CAPÍTULO II	
2.MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Proyecto Compassion International: Antecedentes.....	20
2.1.1. Compassion Internacional en Ecuador: Cayambe.....	20

2.1.2.	Actividades realizadas en el proyecto.....	22
2.1.3.	Enfoque de trabajo del proyecto	23
2.2.	La nutrición.....	23
2.2.1.	Clasificación de los nutrientes	24
	Macronutrientes.....	24
	Micronutrientes	25
2.2.2.	Descripción de la funcionalidad de los nutrientes.....	26
2.3.	La nutrición en Ecuador	27
2.3.1.	Problemas alimentarios en Ecuador	27
2.3.2.	Indicadores en relación con la alimentación	28
2.4.	Nutrición en adolescentes y jóvenes	29
2.4.1.	Normativas para la alimentación.....	30
2.5.	Guía de alimentación saludable	31
2.5.1.	Pirámide Alimentaria.....	31
2.5.2	Guía Alimentaria del Ecuador	32
 CAPÍTULO III		
3.	METODOLOGÍA.....	33
3.1.	Tipo de investigación.....	34
3.1.1.	Investigación Cualitativa	34
3.1.2.	Investigación Cuantitativa	35
3.2.	Métodos de investigación	35
3.2.1.	Método exploratorio	35
3.2.2.	Método Inductivo	35
3.2.3.	Método Histórico Lógico	36
3.3.	Objeto de estudio	37

3.3.1. Propósito	37
Datos generales	37
3.4. Instrumentos para la recolección de información	38
3.4.1. Elaboración de instrumentos de recolección de información	38
Entrevista	38
Encuesta	38
Cuestionario	39
3.5. Trabajo de campo	39
3.5.1. Tipo de información	39
Fuentes primarias	39
Fuentes secundarias	40
3.5.2. Actividades previas	40
Información preliminar	40
3.5.3. Aplicación de instrumentos y recolección de información	41
 CAPÍTULO IV	
4.ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	43
4.1. Análisis Macro entorno	43
4.1.1. Alimentación en Latinoamérica	43
4.1.2. Alimentación en Ecuador	44
4.2. Análisis Micro Entorno	44
4.2.1. Alimentación en Cayambe	45
4.2.2. Alimentación del Proyecto Compassion International	45
4.3. Análisis de las encuestas	45
4.3.1. Análisis demográfico	46
4.3.2. Análisis situacional	46

a. Prioridad de alimentación de los adolescentes y tipo de comida que consumen.....	47
b. Consumo de alimentos naturales.....	48
c. Consumo de productos procesados.....	49
d. Percepción de los adolescentes en cuanto a la salud.....	51
e. Conocimiento sobre alimentación saludable.....	54
f. Alimentación proyecto Compassion.....	56
4.4. Análisis de entrevistas.....	58
4.4.1. Director del proyecto.....	58
Alimentación equilibrada en adolescentes.....	58
Educación y alimentación.....	59
Elaboración de alimentos.....	60
Aceptación nutricional de los adolescentes.....	61
4.4.2. Nutricionista dietista.....	61
Adolescentes y nutrición.....	61
Adolescentes y alimentación saludable.....	62
Factores que influyen en la alimentación en adolescentes.....	64
4.5. Desarrollo de la propuesta.....	65
4.5.1. Estructuración de la guía.....	66
Estructura temática: temas introductorios.....	66
Estructura temática: Contenido.....	66
CAPÍTULO V	
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
5.1. CONCLUSIONES.....	68
5.2. RECOMENDACIONES.....	70

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes Impresas	72
Fuentes digitales	73

ANEXOS

ANEXO 1 Entrevista Nutricionista	76
ANEXO 2 Cuestionario para director del proyecto	77
ANEXO 3 Cuestionario para personal de cocina del proyecto	79
ANEXO 4 Encuesta para adolescentes del proyecto	81

INDICE DE IMÁGENES

Imágen 1. Distribución geográfica CDI's Compassion Internacional en Ecuador..21	
Imagen 2. Descripción de la funcionalidad de los nutrientes.....26	
Imágen 3. Indicadores de Nutrición para el desarrollo..... 29	
Imágen 4. Pirámide de alimentación saludable. 32	

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Género..... 46	
Tabla 2. Frecuencia de alimentación.. 47	
Tabla 3. Frecuencia de consumo de alimentos naturales..... 48	
Tabla 4. Frecuencia de consumo de productos procesados..... 50	
Tabla 5. Percepción de estado de salud de los adolescentes 51	
Tabla 6. Frecuencia de realización de ejercicio físico..... 52	
Tabla 7. Frecuencia de consumo de alimentos en lugares poco saludables. 53	
Tabla 8. Conocimiento sobre alimentación saludable..... 54	
Tabla 9. Percepción de los adolescentes sobre la alimentación recibida.. 56	

RESUMEN

La presente investigación se desarrolló en torno al diseño de una Guía de Alimentación Equilibrada para adolescentes del Proyecto Compassion International “Gedeón”, ciudad de Cayambe, Ecuador.

En la actualidad la gastronomía se establece como un aspecto de importancia y de acuerdo a este tema, la buena alimentación juega un papel fundamental en el desarrollo del ser humano; es decir, el alimentarse de manera correcta permite un mejor desempeño en las actividades que realiza en su cotidianidad.

Sin embargo, ciertas ocupaciones y la adopción de nuevas formas de vida y comportamiento de los seres humanos han permitido que este tema de la nutrición se ponga en un segundo plano provocando que no se aproveche de manera óptima los alimentos.

Por lo tanto, aplicando un procedimiento investigativo basado en métodos descriptivos, analíticos y experimentales se logró establecer las necesidades presentes en los adolescentes de Cayambe acerca de la forma en que se alimentan y los inconvenientes ocasionados por una mala alimentación.

De esta manera, se estableció que en el Proyecto Compassion International “Gedeón” era necesaria la existencia de una guía que muestre a los adolescentes y demás personal que labora en este lugar los beneficios de una alimentación equilibrada.

Por lo cual esta investigación elaboró tal documento para que los adolescentes de este lugar y sus familias conozcan sobre los procedimientos y beneficios de un consumo de alimentos adecuado.

Palabras clave: alimentación equilibrada, nutrición, gastronomía, guía, adolescentes, Cayambe.

CAPITULO I

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Antecedentes

En la actualidad la gastronomía es considerada de muchas maneras por lo cual se caracteriza por varios aspectos o elementos; de acuerdo a la UAEM (2013), la Gastronomía contiene simbolismos que evocan aspectos de identidad y arte al momento de preparar los alimentos.

Sin embargo, otro de los elementos que puede generar interés en el mundo actual de la gastronomía, es la nutrición; aquellas cualidades alimentarias que han sido tomadas con seriedad por varios profesionales que han desarrollado recetas buscando un aprovechamiento adecuado de los alimentos y sus nutrientes.

Por lo cual, en esta investigación, se aborda el tema de la alimentación equilibrada tomando en cuenta el cambio al cual se enfrenta la sociedad y sus variados modos de vida, los cuales se están transformando gracias a las comodidades que ha traído la tecnología. Pudiendo esto provocar una alimentación poco eficiente o saludable (Rosselló, 2012).

En este sentido, Roselló (2012), habla sobre el cambio de paradigma que se encamina hacia la transformación de los modos de vida de los seres humanos junto a la actualización tecnológica; esto ha generado en las sociedades modernas nuevas expectativas de vida, las cuales aceleran sus ritmos de desarrollo, generan nuevas actividades y por ende requieren una alimentación diferente en la cual los alimentos no solo sean para satisfacer una necesidad fisiológica sino que, a través

de ellos se puedan otorgar los nutrientes necesarios para las diferentes actividades del ser humano.

En este contexto, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2000), menciona que en América Latina uno de los problemas que genera gran preocupación es la desnutrición en los niños, cuyo resultado deriva en problemas de desarrollo intelectual y de crecimiento.

El problema de la desnutrición se genera por varios aspectos; de manera principal por la falta de recursos económicos y el desconocimiento sobre el tema de una alimentación nutritiva.

Por lo tanto, la presente investigación busca establecer las necesidades alimenticias existentes en los adolescentes del Proyecto “Gedeón” en la pequeña ciudad andina de Cayambe, tomando en cuenta que son individuos que están en constante desarrollo y cambio de modos de vida.

De esta manera, a través de esas necesidades establecidas se desarrolló una Guía de Alimentación que busca dar las pautas para una mejor alimentación, aprovechando de manera eficiente los alimentos proporcionados a los adolescentes de esta localidad, a fin de aportar a su desarrollo óptimo, tanto físico como intelectual.

1.2. Planteamiento del problema

En la actualidad, la gastronomía se ha posicionado como un tema importante en la sociedad; según Palencia (2002), la correcta alimentación es un aspecto

primordial que influye de manera directa en la salud del ser humano lo cual le permite desarrollar cada una de sus capacidades.

En este contexto, según Lombeida (2011) la nutrición gana relevancia puesto que proporciona las pautas necesarias para que las personas puedan equilibrar su forma de alimentarse.

Sin embargo, con los cambios globales, la sociedad actual ha desarrollado un nuevo estilo de vida que se acelera cada vez más, lo que implica una búsqueda de maneras diferentes para preparar los alimentos.

El ser humano si cuenta con una forma adecuada para alimentarse pero no lo aplica lo cual puede resultar en problemas de desnutrición, ya que se da un consumo inadecuado de nutrientes que están encaminados a la satisfacción de una necesidad de comer mas no de nutrir de manera adecuada su cuerpo.

En este sentido, según la FAO (2000), en América Latina uno de los problemas que se ha desarrollado es la desnutrición infantil, dado que no satisfacen por completo sus necesidades alimentarias, provocando un déficit en su desarrollo tanto intelectual como de crecimiento.

En Ecuador, la mala alimentación se origina por varias causas, entre las cuales se pueden destacar la falta de recursos económicos y el desconocimiento sobre una forma de consumir alimentos de manera saludable (Toro, 2007).

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador (INEC, 2012), en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, los riesgos de sobrepeso se ven

presentes más en adolescentes y jóvenes cuyas edades oscilan entre 11 a 23 años; con un porcentaje de 25,7 %.

Esto implica inconvenientes para este grupo social en edad de desarrollo, una mala alimentación afectaría el deterioro del desenvolvimiento académico y físico de los mismos.

Según (Rossello, 2012), el cambio de modo de vida de la sociedad moderna implica la búsqueda de una determinada forma de alimentarse ya que, al ser una comunidad más acelerada, el consumo que requieren de los nutrientes es diferente; y al no tener la guía necesaria pueden decaer en problemas como muestran las estadísticas del (INEC, 2012).

En el mismo contexto geográfico, Barahona (2011), menciona que, con una relativa inversión pública en programas sociales, aproximadamente uno de cada cuatro niños menores de cinco años en el país, sufren de desnutrición crónica y este problema se presenta con mayor dureza entre las poblaciones más vulnerables: indígenas, personas en condiciones de pobreza, en zonas rurales, en mujeres embarazadas y en particular en niños pequeños.

En este sentido, la presente investigación centra su estudio en la población del cantón Cayambe, conocido a nivel nacional e internacional por sus atractivos turísticos como las flores de exportación y los bizcochos especiales por lo cual, su principal eje de desarrollo económico y social gira en torno a la siembra de flores y la producción de leche y sus derivados. (Cataña, 2015)

La presente investigación se centra en los adolescentes del Proyecto Compassion International Gedeón, una institución sin fines de lucro que trabaja en Cayambe y cuyo propósito es el apoyo y ayuda a niños y adolescentes con escasos recursos económicos, a través de la alimentación y ayuda académica necesaria.

En este caso, el estudio está enfocado en el aspecto nutricional que reciben los adolescentes del centro de Cayambe, ya que por la falta de conocimiento con respecto al tema de alimentación no se han elaborado recetas ni Guías de Alimentación adecuadas que permitan un buen aprovechamiento de los alimentos.

Por tal motivo, la presente investigación permitió el diseño de una guía que contiene las directrices necesarias sobre una alimentación nutritiva; así como las normas para poder consumir los alimentos adecuados a fin de que los adolescentes del centro de Cayambe puedan tener un mejor desarrollo y desempeño tanto en lo académico como en su desenvolvimiento físico.

¿Cómo educar sobre la nutrición y la preparación correcta de alimentos para los adolescentes del Proyecto Compassion International “Gedeón” de la ciudad de Cayambe?

1.3. Justificación

En la actualidad, muchos profesionales del ámbito de la gastronomía han logrado desarrollar recetas que permiten aprovechar de una mejor manera los elementos nutritivos de los diferentes alimentos que se producen en el entorno.

Por esta razón, reconocer que la nutrición es importante a la hora de alimentarse. Según Rosselló (2012), en el tema de alimentación se debe tomar en cuenta que

las sociedades modernas se enfrentan a varios cambios globales, uno de los más influyentes, es la tecnología y sus avances constantes. Esta, otorga ciertas comodidades al ser humano y al mismo tiempo genera un ritmo más acelerado de vida, por esto la alimentación es mala.

De lo contrario resulta en el cambio que tiene el cuerpo humano en la manera de asimilar los alimentos, por lo cual muchas formas de alimentación podrían no cumplir con una nutrición correcta; en este contexto, hace necesario el establecimiento de guías que orienten a los consumidores sobre cómo preparar y aprovechar su comida.

Por otro lado, hay factores, como la distribución de los recursos económicos y naturales además de la pobreza, que tanto a nivel local como global han provocado problemas de nutrición en la humanidad; la desigualdad social y la falta de empleo según Abalco y Chávez (2012) inciden en el detrimento de los grupos sociales más vulnerables como son los niños y los adolescente y esta realidad no es ajena en la ciudad de Cayambe.

Es esencial comprender que la falta de elementos académicos centrados en el aprovechamiento nutricional de los alimentos también genera que el ser humano tenga problemas alimenticios y de desarrollo físico e incluso académico.

Por lo tanto, la presente investigación busca proporcionar una guía que sustente, de manera académica, el mejoramiento alimenticio de los adolescentes que asisten al proyecto Compassion International “Gedeón” en la ciudad de Cayambe.

Esto permitirá que tanto los adolescentes que asisten al proyecto, como el personal que trabaja en la institución se beneficien con conocimiento de cómo aprovechar los alimentos al momento de prepararlos para mejorar su estilo de vida.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

- Diseñar una guía de alimentación equilibrada para los adolescentes del Proyecto Compassion International “Gedeón” de la ciudad de Cayambe.

1.4.2. Específicos

- Determinar los fundamentos teóricos para poder alcanzar una alimentación equilibrada en adolescentes del Proyecto Gedeón.
- Diagnosticar los problemas de alimentación que sufren los adolescentes de la ciudad de Cayambe que asisten al Proyecto Compassion Gedeón.
- Proponer el diseño de una guía de alimentación equilibrada para adolescentes del Proyecto Compassion International Gedeón.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Proyecto Compassion International: Antecedentes

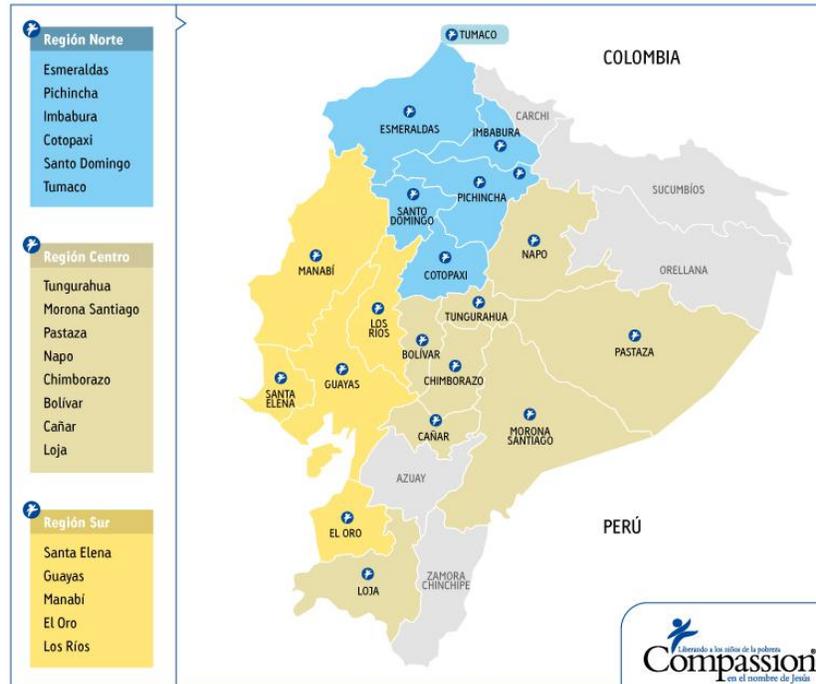
Compassion International nace del sentir del Reverendo Everett Swanson (fundador), quién luego de un viaje realizado a Corea del Sur en 1952, observó la necesidad de muchos niños y sus hogares que estaban en situaciones precarias a raíz de la guerra en ese país.

Lo cual motivó la búsqueda de patrocinadores norteamericanos que solventen las necesidades de los niños y sus hogares en cuanto al estudio, alimentación, vestido entre otras necesidades, conformando su centro de operaciones en un sótano de una casa en Chicago. Actualmente Compassion Intenacional otorga ayuda a más de 1 000 000 niños en más de 25 países en desarrollo alrededor del mundo, luego de más de medio siglo de trabajo (Compassion IT, 2009).

2.1.1. Compassion Internacional en Ecuador: Cayambe

En Ecuador, la ayuda de Compassion Internacional llega a más de 99 000 niños, niñas y jóvenes con sus familias en los diferentes centros que están ubicados en 19 provincias de las regiones Costa, Sierra y Oriente. (Compassion IT, 2009)

Proyectos de Compassion Internacional – Ecuador Localización por provincias (junio 2017)



Imágen 1. Distribución geográfica CDI´s Compassion Internacional en Ecuador. Fuente: <http://www.compassion.org.ec//>, 2018

En el caso de la ciudad de Cayambe (lugar donde se lleva a cabo la investigación), Abalco y Chávez (2012) mencionan que para la década de los ochenta aparecen las florícolas, las cuales en menos de 10 años se establecieron como una fuente de trabajo estable provocando el fenómeno de migración interna es decir, varias personas del país comenzaron a viajar hacia este sector en busca de un trabajo que les permita sustentar sus necesidades y hogares.

Para Abalco y Chávez (2012), las familias cayambeñas vieron la llegada de este medio de trabajo como una oportunidad de lucro, comenzaron a construir viviendas con poco menos de lo básico para que las familias foráneas que

llegaban en busca de trabajo puedan asentarse y convivir en muchos casos en condiciones inestables e inseguras.

Según Abalco y Chávez (2012), en el año 1986, en la iglesia evangélica “El Nazareno”, comienzan a desarrollarse actividades de apoyo a niños con una concurrencia de entre 30 y 35. Para 1989 este trabajo se establece como una ONG denominada CRI (Centro de Recreación Infantil) que buscaba la defensa de los derechos de niños y niñas.

Luego de varias reuniones y trabajos conjuntos, en 2002 se establece la alianza de socios entre Compasión Internacional y la iglesia, para abrir las puertas del CDI Gedeón en octubre de 2003 con 115 niños y niñas de escasos recursos económicos buscando además el patrocinio de personas extranjeras que puedan ayudar con las necesidades de los niños y sus familias.

Hasta 2012 el CDI Gedeón contaba con 269 niños, niñas y adolescentes patrocinados, además de una extensión del proyecto en la comunidad de Oyacachi con 80 niños y niñas (Abalco y Chávez, 2012)

2.1.2. Actividades realizadas en el proyecto

Según IBEC (2017), entre las principales actividades que realiza Compassion International está la alimentación que brindan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes en diferentes días a la semana.

Por otro lado, también desarrollan actividades de seguimiento académico y espiritual, se imparten clases con personal especializado tanto en el aspecto bíblico como intelectual.

Además se enfocan en el cuidado físico de cada beneficiario tanto en salud como en vestimenta, otorgando los implementos que necesiten para su desarrollo.

De igual manera, IBEC (2017) menciona que cada integrante está provisto de un padrino extranjero quien cada determinado tiempo envía ayudas enfocadas en el desarrollo del niño, niña, adolescente o joven.

En el caso del CDI Gedeón en la ciudad de Cayambe, las actividades se enfocan en diferentes áreas de necesidad de los niños, niñas y adolescentes

Para Abalco y Chávez (2012), la prioridad se centra en la satisfacción de necesidades en aspectos como el físico, salud, socioemocional, espiritual y académico, buscando el desarrollo integral familiar de los integrantes del proyecto.

2.1.3. Enfoque de trabajo del proyecto

Compassion Internacional es una organización internacional que se denomina como un ministerio cristiano que busca el desarrollo infantil actuando como defensa de los niños, niñas y adolescentes en cuanto a necesidades de tipo espiritual, económico, social y físico logrando que de esta manera puedan desarrollarse como hombres y mujeres cristianos, con metas a cumplir con responsabilidad (Compassion IT, 2009).

2.2. La nutrición

Según Lombeida (2011), la nutrición empieza luego del proceso de ingestión de los alimentos, por lo cual implica un conjunto de procesos a través de los cuales el ser vivo puede utilizar, transformar e incorporar en su cuerpo varios nutrientes, cumpliendo los siguientes objetivos:

- Obtener energía.
- Construir y reparar las estructuras orgánicas.
- Guiar los procesos metabólicos.

En este sentido, la nutrición puede conformarse como una función vital que implica responsabilidad y, Por lo tanto, debe ser responsabilidad de varios frentes como instituciones de educación, la familia, el estado, entre otros. Sin embargo, el ser humano es un individuo independiente que consume alimentos para transformarlos y aprovechar sus nutrientes a fin de obtener la energía necesaria que le permita satisfacer su necesidad calórica en las actividades diarias.

2.2.1. Clasificación de los nutrientes

Dentro de la nutrición se puede hablar de una clasificación que ayuda a tener una mejor comprensión de su funcionamiento.

Según el INCAP. (2013), los nutrientes se clasifican de la siguiente manera: Macronutrientes y Micronutrientes.

Macronutrientes

Son todos aquellos nutrientes que el cuerpo asimila en grandes cantidades entre ellos están:

- **Carbohidratos:** Se caracterizan por brindar energía que permite el funcionamiento de los órganos del cuerpo humano y por ende realizar las actividades cotidianas como caminar, trabajar o estudiar.

- **Proteínas:** Se caracterizan por ayudar en la: formación, reparación y mantenimiento de tejidos del organismo que se relacionan con el cabello, las uñas, la piel, músculos, sangre o huesos.

De manera adicional, las proteínas también otorgan energía e influyen en el crecimiento. Estas pueden ser de origen animal o vegetal.

- **Grasas:** Se las cataloga como una fuente y almacenamiento de energía, su característica principal se basa en la formación de hormonas y membranas útiles en la asimilación de vitaminas A, D, E y K.

De igual manera, las grasas pueden ser de origen animal o vegetal.

Micronutrientes

De igual manera, según el INCAP (2013), los micronutrientes son todos aquellos nutrientes que el cuerpo consume en cantidades menores.

Entre ellos están:

- **Vitaminas:** Se las conoce como sustancias que regulan diferentes funciones del cuerpo humano por lo cual las consume en cantidades pequeñas.

El consumo de micronutrientes es importante para el organismo y de no hacerlo la salud puede verse afectada de manera considerable.

Las fuentes principales de vitaminas son: las verduras, frutas, hojas verdes y alimentos de origen animal, entre otros.

- **Minerales:** Al igual que las vitaminas, los minerales son consumidos en pequeñas cantidades y llegan a formar parte de los tejidos.

Las funciones que desarrollan también son específicas en el cuerpo humano y se las puede encontrar en alimentos de origen animal como el queso, la sal yodada, los mariscos, los huevos o la leche.

2.2.2. Descripción de la funcionalidad de los nutrientes.

A continuación, se detalla la funcionalidad y fuentes de procedencia que tienen los nutrientes.

LOS NUTRIENTES					
TIPO	MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES	
SUB TIPO	Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Vitaminas	Minerales
FUENTES	Cereales	Mantequilla	Carne	Frutas	Hortalizas
	Leguminosas	Margarina	Pescado	Hortalizas	Frutas
	Tubérculos	Aceites	Huevos	Cereales integrales	Lácteos
	Harinas como: Pastas Galletas Pan Entre otros.	Manteca	Lacteos: Leche Queso	Carnes	Carne de res
	Azúcar	Carnes grasas	Leguminosas	Vísceras	
	Mermeladas	Fuentes vegetales		Lácteos	
	Panela	(frutos secos, aguacates)			
APORTE NUTRICIONAL	ENERGÍA PARA EL CUERPO HUMANO			CONTROL DE PROCESOS DEL CUERPO HUMANO	
FUNCION PRINCIPAL	PROVEER LOS COMPONENTES NECESARIOS PARA EL CRECIMIENTO Y REPARACIÓN DE TEJIDOS DEL SER HUMANO				

Imagen 2. Descripción de la funcionalidad de los nutrientes. Fuente: INCAP, 2013.

2.3. La nutrición en Ecuador

Para Mataix (2006), hablar de nutrición con respecto al Ecuador, implica la consideración de malos hábitos alimenticios que pueden estar dados en base a varios factores como: la escasez de recursos económicos Y la falta de políticas estatales que eduquen a la población sobre la responsabilidad de alimentarse de manera correcta. Por otro lado, en los lugares de mayor poder económico, pueden existir variedad de precios y platos; sin embargo, aquello no garantiza la existencia de un equilibrio nutricional, lo cual se deba a la herencia gastronómica colonial que ha dejado a la cocina ecuatoriana con excesos en cuanto a hidratos de carbono y escasez de otros nutrientes importantes que puede generar problemas de baja estatura y tendencia a la obesidad.

2.3.1. Problemas alimentarios en Ecuador

Para Mataix (2005) en Ecuador existe una emergencia que se relaciona con el sobrepeso y la obesidad, esto se caracteriza de la siguiente manera: bajas tasas durante los primeros años de vida; 6,5% en la edad infantil; aumento de la prevalencia a partir de la edad escolar, 14% de sobrepeso/obesidad en escolares ecuatorianos de ocho años de edad que habitan en el área urbana incremento sostenido durante la adolescencia en un 22% a nivel nacional.

Según Mediavilla (2017) las causas principales para la baja talla por edad de un niño, en Ecuador, son las siguientes:

- Ingesta inadecuada de alimentos
- Bajo peso al nacer
- Incidencia y el manejo de las enfermedades infantiles

Estas tres causas pueden estar interconectadas, por ejemplo: una enfermedad puede reducir la ingesta de alimentos lo cual genera vulnerabilidad hacia la enfermedad.

Cada uno de estos inconvenientes se puede propiciar en lugares de bajos ingresos que genera un decrecimiento en la ingesta de alimentos

2.3.2. Indicadores en relación con la alimentación

Según la FAO (2006) las acciones principales con relación a la nutrición se determinan en base a la información relativa sobre el estado nutricional de la población las cuales se pueden obtener de indicadores del estado nutricional de un sector (Figura 2) lo cual permite establecer los tipos de malnutrición a esto debe adherirse las características de las personas, los tiempos y los lugares, determinando de esta manera los niveles de riesgo de diferentes grupos sociales con una visión más globalizada de la situación.

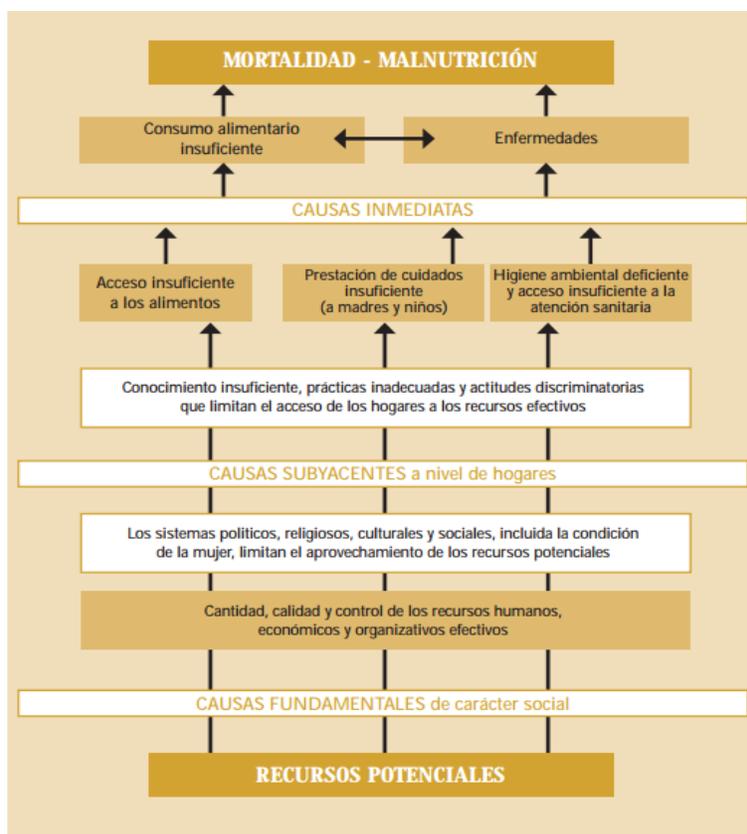


Imagen 3. Indicadores de Nutrición para el desarrollo. Fuente: FAO, 2006

Para la FAO (2006) una vez realizada la evaluación actualizada de la situación nutricional de un sector y establecidas las diferentes causas de malnutrición los diferentes niveles sociales, se deben expedir políticas de nutrición que promuevan las prioridades y objetivos generales así como las estrategias y programas necesarios a fin de acabar con la malnutrición (FAO, 2006).

2.4. Nutrición en adolescentes y jóvenes

Para Marugán (2010), la alimentación en la adolescencia es importante pues favorece a un adecuado crecimiento y desarrollo por lo cual es importante establecer hábitos saludables que prevengan problemas de nutrición.

Por otro lado, en el proceso de crecimiento, el adolescente tiene varios cambios en su composición corporal razón por la cual, la nutrición se convierte en un aspecto vital puesto que, a través de ella, se puede determinar un normal desarrollo corporal, así como de las diferentes capacidades físicas que van apareciendo con la maduración corporal (Mediavilla, 2017).

2.4.1. Normativas para la alimentación

En el país está establecida la ley de salud que hace referencia a la alimentación y nutrición de las personas. El capítulo II, Art16, de esta ley, dice lo siguiente:

“el estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que proponga eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas tradicional, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.” (ASAMBLEA NACIONAL, 2012)

De esta manera, el estado busca asegurar el bienestar y la promoción de buenas costumbres alimenticias importantes para que las personas puedan tener una vida saludable y un mejor desarrollo en cuanto a las actividades que realizan a diario.

De igual manera, el art 18 de la misma ley refuerza lo antes mencionado y menciona lo siguiente:

“La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley” (ASAMBLEA NACIONAL, 2012).

Según Romero (2017), en los últimos años, en Ecuador, se han incrementado los niveles de obesidad y sobrepeso esto se direcciona con mayor frecuencia al sector de clase social baja que tiene pocos o nulos ingresos económicos y una ingesta de hidratos de carbono más alta.

Según datos proporcionados por la Real Academia Nacional de Medicina (2012), los alimentos consumidos por los ecuatorianos provienen de granos secos, grasas, aceites, azúcares y dulces, lo que ha permitido ese incremento en el consumo de calorías diarias. No hay un balance en dicha alimentación.

2.5. Guía de alimentación saludable

En el área de alimentación y nutrición, los alimentos ingeridos pueden contener diferentes compuestos químicos que aunque no son nutrimentos esenciales, son importantes para la salud como por ejemplo: las grasas totales, las de tipo saturado, el colesterol, los antioxidantes, la fibra vegetal, varios compuestos, la sal, los aditivos y los contaminantes químicos por lo cual, para una alimentación es importante mantener un equilibrio entre el gasto calórico, el ejercicio físico desarrollado y las reservas corporales ya que, al no mantener un balance nutritivo se puede caer en un consumo excesivo de varios nutrientes puede poner en riesgo la salud humana (PIA+S, 2015).

2.5.1. Pirámide Alimentaria

La FAO (2006) proporciona esta pirámide donde se encuentran los diferentes grupos de alimentos que contienen un aporte nutritivo parecido (Figura 3). Lo cual permite elegir los diferentes alimentos que pueden estar dados de acuerdo a los

hábitos alimentarios y también a las posibilidades económicas de los diferentes grupos sociales.

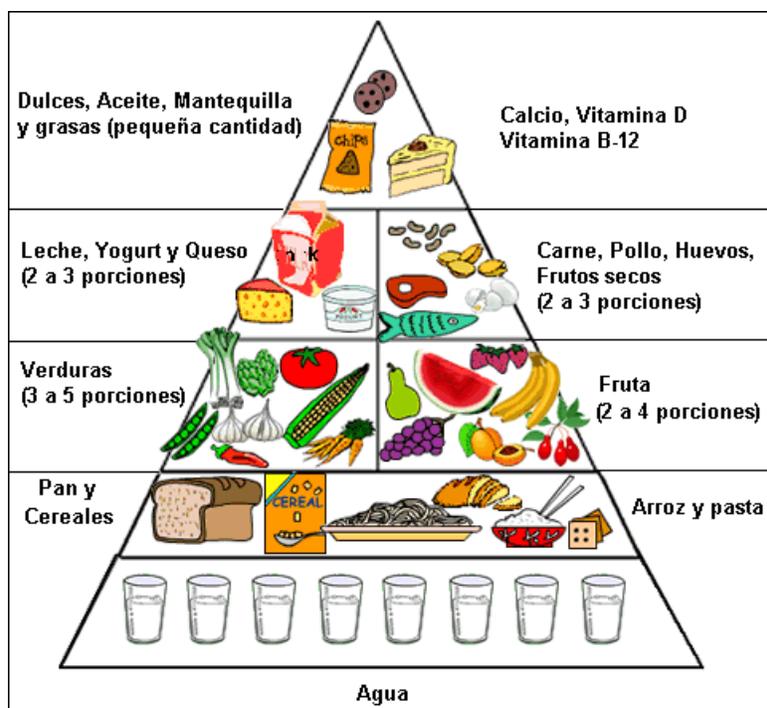


Imagen 4. Pirámide de alimentación saludable. Fuente: FAO, 2018

2.5.2 Guía Alimentaria del Ecuador

El contar con una guía alimentaria en el Ecuador es de vital importancia pues ayudara a llevar una alimentación saludable y equilibrada tomando en cuenta que los estos buenos hábitos alimenticios se podrán llevar acabo con el consumo de alimentos nutritivos, naturales y locales para combatir la malnutrición y la obesidad del país.

Espinosa explicó que se trata de una “herramienta educativa, elaborada con base científica, que sirve de referencia para el consumo alimentario adecuado, reconociendo la importancia de la diversidad cultural y alimentaria del Ecuador”.

“La malnutrición es uno de los principales problemas sanitarios que enfrenta nuestro país en la actualidad: 3 de cada 10 niños entre 5 y 11 años tienen sobrepeso y obesidad y 6 de cada 10, entre 20 y 59 años, lo padecen. Según la Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) 2014, la prevalencia de desnutrición crónica en menores de 5 años es 23.9%. El 70 por ciento de nuestra población, la mayoría de ecuatorianos tienen un riesgo altamente incrementado de morir tempranamente por Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ENT), alertó la Ministra de Salud”. (MSP, 2018)

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

En este apartado, se presenta la metodología empleada para poder realizar la presente investigación, estableciendo el tipo de enfoque, técnicas y procedimientos de investigación respectivos, a fin de recolectar la información necesaria para su posterior análisis y obtención de resultados.

3.1. Tipo de investigación

En cuanto al tipo de investigación empleada para el presente trabajo, es de tipo cualitativo y cuantitativo, por lo cual es un trabajo orientado a los adolescentes del Proyecto Compassion Internacional Gedeón con quienes se establece un vínculo directo a través de la aplicación de ciertas técnicas de investigación, que permitan obtener datos importantes sobre las necesidades primordiales en cuanto a su alimentación y las pautas para el desarrollo de una guía alimentación equilibrada.

3.1.1. Investigación Cualitativa

La presente investigación es de tipo cualitativa ya que se busca reunir los datos de interés de manera detallada de los sujetos de investigación, estableciendo un contacto directo con ellos a fin de conocer sus percepciones sobre el tema de nutrición, por lo cual, en este caso se llevó a cabo la aplicación de varias entrevistas.

Es importante señalar que en este aspecto cualitativo, esta investigación recolecta datos enfocados en la alimentación que cumplen los adolescentes sujetos de estudio, así como las opiniones sobre las necesidades existentes acerca de una alimentación más equilibrada; de tal manera que se pueda realizar un análisis e interpretación de la información recolectada con el fin de obtener las directrices para la elaboración de la guía de alimentación nutritiva.

Estas entrevistas son aplicadas principalmente al personal encargado de la alimentación del Proyecto Compassion.

3.1.2. Investigación Cuantitativa

Esta investigación se define también como cuantitativa puesto que los resultados obtenidos, permiten visualizar un análisis más sistemático que se relaciona con datos numéricos sobre las formas de alimentación de los adolescentes y los diferentes tipos de comida que consumen a lo largo de su jornada diaria, ya sea de estudio o varios quehaceres.

En este caso, la información se obtiene por medio de la utilización de encuestas que son aplicadas a los adolescentes sujetos de estudio.

3.2. Métodos de investigación

En la presente investigación se aplican los siguientes métodos de investigación: exploratorio, inductivo, empírico e histórico lógico.

3.2.1. Método exploratorio

Este método permite conocer cuál es la situación de los adolescentes del Proyecto Compassion Internacional Gedeón, sus hábitos alimenticios y sus diferentes necesidades.

En esta situación se pueden obtener nuevos datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las bases de una guía de alimentación nutritiva que beneficia a los adolescentes, estableciendo las prioridades necesarias que den lugar al desarrollo de un programa nutricional que mantenga los niveles adecuados de nutrición alimenticia.

3.2.2. Método Inductivo

Este método permite identificar la necesidad existente con respecto al tema de nutrición dentro del Proyecto Compassion International; partiendo de varios

hechos particulares a un hecho general, en este caso los hábitos alimenticios incorrectos de los adolescentes del proyecto; y cómo esto puede afectar en sus diferentes etapas de desarrollo.

Esto puede permitir el desarrollo de una guía de alimentación nutritiva que será aplicada de acuerdo a las necesidades y problemas que forman la base para una mala alimentación de los jóvenes y adolescentes en el Proyecto Compassion International “Gedeón”, de la ciudad de Cayambe.

La aplicación de este método se basa en la observación y la experimentación de hechos y acciones concretos que permitan llegar a una resolución, en este caso, de la necesidad de una mejor alimentación.

3.2.3. Método Histórico Lógico

Este método ayudó a obtener mayor información bibliográfica necesaria y variada con respecto al desarrollo del trabajo, considerando las distintas etapas por las cuales atraviesa la problemática relacionada a la alimentación nutritiva.

De igual manera, permitió establecer un punto de partida para la aplicación de esta investigación, es decir, conocer la situación de los adolescentes del proyecto Compassion y por consiguiente realizar la guía de alimentación equilibrada en base a la información obtenida sobre la necesidad del proyecto Compassión en general.

3.3. Objeto de estudio

En cuanto al objeto de estudio, la presente investigación se desarrolla alrededor del proyecto Compassion, ubicado en la ciudad de Cayambe, donde asisten a los adolescentes en los cuales se centra el estudio formando así el grupo poblacional.

Dentro de este grupo también se encuentra el personal administrativo y encargado del área de cocina; con quienes se aplican tanto encuestas como entrevistas direccionadas a obtener información sobre el manejo de alimentos que se otorga en el proyecto.

3.3.1. Propósito

Analizar el nivel de conocimiento de adolescentes, y personal que trabaja en el proyecto Compassion, acerca de la alimentación, para la elaboración de una guía de alimentación equilibrada.

Datos generales

Nombre: Proyecto Compassion Internacional Gedeón

- Provincia: Pichincha
- Cantón: Cayambe
- Lugar: Cayambe
- Calles: Rocafuerte e Independencia

3.4. Instrumentos para la recolección de información

De acuerdo a la investigación planteada, el trabajo de campo se llevó a cabo en diferentes etapas con el fin de aprovechar cada información obtenida ya sea a través de documentación aplicable, así como la convivencia directa con el objeto de estudio.

Por lo tanto, las acciones emprendidas toman lugar desde la elaboración de los instrumentos de recolección de información hasta su aplicación.

A continuación, se detallan las etapas desarrolladas en este proceso investigativo.

3.4.1. Elaboración de instrumentos de recolección de información

Para obtener la información necesaria y establecer la necesidad que orienta esta investigación se elaboró varios instrumentos investigativos que fueron aplicados a las personas que forman parte del objeto de estudio.

Dentro de los instrumentos de recolección de información están los siguientes:

Entrevista

En este caso, se aplican varias entrevistas en el Proyecto Compassion International “Gedeón”, a la directora, del Proyecto, Ruth Dávila, quien autorizó la realización del presente estudio en el proyecto Compassion.

Además, se realizó una entrevista a una especialista en nutrición lo cual permitió conocer la importancia e influencia de la nutrición en la vida de los adolescentes.

Encuesta

En cuanto a las encuestas fueron aplicadas de manera directa a los 40 adolescentes que asisten al proyecto, lo cual permitió determinar los hábitos alimenticios que poseen y cuanto conocen acerca de alimentación nutritiva.

Este instrumento permite que se establezcan las bases para la elaboración de una guía de alimentación nutritiva ya que, busca solventar las necesidades reconocidas a través de los datos que se obtuvo con respecto a su aplicación.

Cuestionario

Este instrumento fue elaborado con la finalidad de tener un conjunto de preguntas direccionadas a cada grupo de aplicación de instrumentos (encuestas y entrevistas).

De igual manera, estas preguntas colaboraron en la obtención de información importante para la elaboración de la guía nutricional propuesta en esta investigación.

3.5. Trabajo de campo

De acuerdo al presente estudio investigativo y su enfoque, se procedió a elaborar los instrumentos de recolección de información tales como encuestas, entrevistas y cuestionarios que permitieron obtener información sobre la situación que está atravesando el proyecto con relación al ámbito nutricional de los adolescentes que asisten a este lugar.

3.5.1. Tipo de información

De acuerdo a la investigación planteada, se procedió a clasificar previamente la información a obtener, de la siguiente manera:

Fuentes primarias

Con respecto a este apartado, la información recolectada corresponde a la aplicación de las encuestas, cuestionario y entrevistas realizadas al grupo

poblacional con el cual se llevó a cabo el trabajo de campo, lo que permitirá la obtención de las principales necesidades alimentarias y nutritivas.

Fuentes secundarias

En este aspecto, los datos obtenidos para la sustentación teórica de la presente investigación fueron basados en libros, revistas y estudios previos que se relacionan con los objetivos del estudio.

3.5.2. Actividades previas

Con respecto al trabajo de campo, se realizaron actividades previas que fueron la base para la aplicación de instrumentos investigativos, así como la obtención de la información y posteriormente su interpretación.

Información preliminar

Para obtener información previa relacionada al objeto de estudio se realizaron las siguientes actividades:

- **Visita al proyecto Gedeón de Compassion:** Se procedió a verificar un lugar donde se concentren grupos de personas, adolescentes y jóvenes, donde realicen varias actividades que se acompañen por la alimentación. Por lo tanto, el proyecto Gedeón, en la ciudad de Cayambe, presentó las características principales ya que, en este lugar, asisten alrededor de 40 adolescentes los cuales realizan actividades de estudio y recreación acompañadas de una alimentación encargada a un área específica.
- **Conversaciones previas y observación del lugar de estudio:** una vez identificado el lugar, se procedió a conversar con sus autoridades, Ruth

Dávila como directora procedió a mostrarnos la situación del proyecto Gedeon con respecto a la alimentación.

En este caso, el proyecto no contaba con documentación que guíe la alimentación de los adolescentes por lo cual se procedió a establecer el punto de partida para la realización de la presente investigación.

3.5.3. Aplicación de instrumentos y recolección de información

Una vez identificado el punto de partida para esta investigación y realizados los instrumentos de recolección de información se procedió con su aplicación a los diferentes grupos del proyecto Gedeón de Compasión.

Se procedió de la siguiente manera:

- **Aplicación de encuestas a adolescentes:** Las encuestas elaboradas fueron enfocadas en los adolescentes para que, a través de este instrumento se determinen los hábitos alimenticios de este grupo etario, así como su conocimiento sobre el tema de alimentación equilibrada.
En total se aplicaron 40 encuestas, alcanzando a todos los adolescentes asistentes al proyecto.
- **Aplicación de cuestionarios a personal de cocina del proyecto:** En el caso de los cuestionarios, se realizaron un total de 13 preguntas enfocadas en la obtención de información con respecto al conocimiento culnario que tiene el personal sobre el tema de alimentación equilibrada.
- **Aplicación de cuestionarios para el director del proyecto:** El segundo cuestionario se realizó direccionado al director del proyecto en donde se estableció tanto la situación alimentaria del proyecto, así como el

conocimiento e importancia que se otorga al tema de nutrición para los adolescentes.

Fue un total de 9 preguntas realizadas en este cuestionario.

- **Aplicación de entrevista a profesional nutricionista:** En este caso, la entrevista fue establecida para determinar los aspectos principales sobre los cuales se llevar a cabo la alimentación en los adolescentes.

De esta manera también se obtuvo el conocimiento necesario de un profesional del área para la realización de la guía propuesta para esta investigación.

Una vez aplicados estos instrumentos y tomadas estas acciones, se procedió a analizar la información y realizar la guía de alimentación equilibrada en base a los datos obtenidos.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis Macro entorno

El presente análisis de macro entorno a una contextualización generalizada sobre el tema de la nutrición y la situación que atraviesa la población a un nivel más global.

Es importante tomar en cuenta que éste análisis permite establecer aspectos importantes que ayudan a una mejor comprensión de lo que sucede en la realidad más cercana que es el objeto de estudio de la presente investigación.

4.1.1. Alimentación en Latinoamérica

“La alimentación de cualquier población puede determinarse por el nivel educativo, el empleo, el género y la edad, la diferenciación étnica, la cobertura social, las redes sociales de apoyo, el empoderamiento y la participación ciudadana, la cohesión social, etc., y se encuentra mediatizada por la conservación de tradiciones familiares o comunitarias (celebraciones, fiestas populares, actitudes hospitalarias, costumbres religiosas, tabúes...) por la publicidad y el marketing, y por otros factores socioculturales”. (Jiménez, D. 2010. p18)

La situación económica ha sido un factor muy importante en la alimentación de muchas familias, pues dependiendo del alcance de su economía será la alimentación que ellos tendrán para su consumo.

Según Aguirre et al. (2010), éste factor conlleva a una desnutrición en una sexta parte, en lo que se ven afectados a los adolescentes ya que esto ha llevado a que el consumo no sea el adecuado ya sea por exceso de ingesta de grasas, de

colesterol e hidratos de carbono, la pobreza en muchas familias ha hecho que los adolescentes trabajen o cambien sus horarios de alimentación provocando un desorden alimentario y una desnutrición en muchos casos.

4.1.2. Alimentación en Ecuador

En Ecuador tanto la educación como la salud ha ido mejorando pues se han ido creando nuevas infraestructuras tanto para un mejor estudio como para una buena salud, pero a pesar de todo lo que se ha ido incrementando y la accesibilidad que se tiene para una buena salud es un recurso que no está al alcance de todos.

“En un estudio que se realizó con adolescentes se demostró que las zonas urbanas son las que más problemas tienen en cuanto a la alimentación. La muestra estudiada fue de 2.829 adolescentes, 1.461 mujeres y 1.368 varones, entre 12 y 19 años. A los participantes se les midió el peso y la talla y se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC). Se diagnosticó con sobrepeso a los adolescentes cuyo IMC estuvo entre los percentiles 85 y 95 y con obesidad a los adolescentes cuyo IMC fue ≥ 95 . Los resultados indican que el exceso de peso afecta al 21,2% de los adolescentes: sobrepeso, 13,7% y obesidad 7,5%”.(Yépez, R., 2008. P 139)

4.2. Análisis Micro Entorno

En el caso del análisis de micro entorno, la presente investigación muestra la situación más cercana al objeto de estudio que son los adolescentes del proyecto Compassion.

En este sentido, este análisis permite conocer las necesidades existentes con respecto al tema de la nutrición equilibrada lo cual da la oportunidad de sustentar la realización de una guía general sobre aspectos básicos e importantes que se deben tomar en cuenta en la alimentación de una persona.

4.2.1. Alimentación en Cayambe

Cayambe una ciudad con una gran variedad de costumbres, una amplia agricultura como son las flores y gastronomía con sabores ancestrales que, a pesar de tener su gran variedad, es una ciudad vulnerable frente a la desnutrición pues las zonas rurales son las partes que más afectadas se encuentran pues son personas en condiciones de pobreza (Barona, 2012).

Según la nutricionista Escudero (2017), una buena nutrición empieza desde el tipo de alimentación que tuvo la madre en el transcurso de su embarazo siguiendo con el nacimiento y que es algo que le durará toda su vida, pero en el sector de Cayambe existe un inicio muy temprano de consumo de alimentos para él bebe antes de cumplir sus 6 meses y no precisamente con alimentos que debe sino con alimentos que tienen, siendo este un factor que afecta a una buena alimentación complementaria.

4.2.2. Alimentación del Proyecto Compassion International

El Proyecto Compassion International Gedeón es una institución sin fines de lucro que trabaja en Cayambe y cuyo propósito es el apoyo y ayuda a niños y adolescentes con escasos recursos económicos, a través de la alimentación y ayuda académica necesaria.

4.3. Análisis de las encuestas

A continuación, se presenta el análisis de la información recopilada aplicando los instrumentos establecidos en la metodología de la presente investigación.

En primer lugar, se indican los resultados de la encuesta aplicada a los adolescentes del Proyecto Compassion.

De acuerdo al total de la muestra establecida, la encuesta se aplicó a 40 personas de las cuales se obtienen los siguientes resultados:

4.3.1. Análisis demográfico

Género

Tabla 1. Género. Fuente: A. Chávez, 2018

N°	DETALLE	TOTAL	%
1	MASCULINO	17	42,5
2	FEMENINO	23	57,5
	TOTAL	40	100

Interpretación

Del total de la muestra el 57,5% corresponde al grupo de género femenino mientras que el 42,5% restante corresponde al género masculino es decir hay mayor presencia de mujeres en el proyecto.

4.3.2. Análisis situacional

A continuación, se presenta la situación en la que se encuentran los adolescentes del Proyecto Compassion de acuerdo a las respuestas obtenidas en cada pregunta de la encuesta.

Es importante destacar que la encuesta contempla varios aspectos que tienen que ver con la forma de nutrirse, tipo de alimentos consumidos, la concepción que tienen de su propia salud y la relación que pueden establecer entre la alimentación saludable y lo que consumen por parte del proyecto.

a. Prioridad de alimentación de los adolescentes y tipo de comida que consumen

En este caso se realiza el análisis de varias preguntas realizadas en la encuesta.

Esto permite conocer la frecuencia con la que los adolescentes se alimentan se realizó la siguiente pregunta:

Pregunta: ¿Cuántos días a la semana usted desayuna?

Tabla 2. Frecuencia de alimentación. Fuente: A. Chávez, 2018.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
1 a 2 días a la semana	2	5,00%
3 a 4 días a la semana	15	37,50%
5 a 7 días a la semana	23	57,50%
TOTAL	40	100%

Interpretación

Del total de personas entrevistadas, un 57,50% menciona que consume el desayuno de 5 a 7 días a la semana mientras que el 5,00% confirma tiene su desayuno de 1 a 2 días a la semana.

Esta pregunta se establece para conocer la frecuencia con la que los adolescentes toman el desayuno. Conociendo que el desayuno es una de las comidas principales del día, ya que brinda la energía para poder realizar las actividades diarias, es necesario saber si los adolescentes lo consumen a diario.

En el caso de este grupo encuestado, los porcentajes indican que poco más de la mitad de adolescente los adolescentes consumen el desayuno casi a diario, sin

embargo, existe un dato porcentual mínimo (5,00%) donde muestra que, de los cuarenta adolescentes encuestados, dos consumen el desayuno de uno a dos días por semana.

A pesar de que la frecuencia de consumo de desayuno es alta y sobrepasa la mitad de encuestados, es importante recalcar que la mayor parte de adolescentes no consume el desayuno a diario y eso también puede repercutir en su desarrollo físico e intelectual.

b. Consumo de alimentos naturales.

Para este punto se establecen las siguientes preguntas:

Preguntas:

- **Consumo frutas:** En la última semana, ¿Cuántos días consumió frutas? (no incluye jugos de frutas)
- **Consumo ensaladas:** En la última semana ¿Cuántos días consumió ensaladas o jugos naturales?

Tabla 3. Frecuencia de consumo de alimentos naturales. Fuente: A. Chávez. 2018

VARIABLE	CONSUMO FRUTAS		CONSUMO ENSALADAS		PROM %
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%	
1 a 2 días a la semana	14	35%	17	42,50%	38,75%
3 a 4 días a la semana	18	45%	11	27,50%	36,25%
5 a 7 días a la semana	6	15%	12	30,00%	22,50%
No consumen	2	5%	0	0%	2,50%
TOTAL	40	100%	40	100%	100%

Interpretación

De acuerdo a las preguntas “consumo de frutas” y “consumo de ensaladas” se establecen los promedios de alimentación natural y saludable que tienen los adolescentes de acuerdo a lo que consumen en la semana.

En el caso de la pregunta “consumo de frutas”, el consumo de frutas registró un promedio del 45% indicando que los adolescentes consumen frutas de tres a cuatro días a la semana. De igual manera los resultados muestran un 5% no consumen frutas.

Respecto a la pregunta “consumo de ensaladas”, el mayor porcentaje se encuentra en el primer ítem señalando que los adolescentes consumen ensaladas y/o jugos naturales de uno a dos días a la semana.

Por otro lado, no existen registros de que los adolescentes no consuman ningún día alguna bebida natural los porcentajes de frecuencia de consumo se establecen entre 27,50% y 30,00% donde indican que el consumo de jugos naturales por parte de los adolescentes varía entre los tres y siete días a la semana.

c. Consumo de productos procesados.

Para este punto se establecen las siguientes preguntas:

Preguntas

- **Bebidas procesadas:** ¿Con qué frecuencia consume gaseosas, jugos procesados o bebidas energizantes?
- **Alimentos procesados:** ¿Con que frecuencia consume alimentos procesados como snacks o frituras?

Tabla 4. Frecuencia de consumo de productos procesados. Fuente: A. Chávez, 2018.

VARIABLE	BEBIDAS PROCESADAS		ALIMENTOS PROCESADOS		PROM %
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%	
1 a 2 días a la semana	9	22,50%	11	27,50%	25,00%
3 a 4 días a la semana	7	17,50%	6	15,00%	16,25%
5 a 7 días a la semana	20	50,00%	19	47,50%	48,75%
No consume	4	10,00%	4	10,00%	10,00%
TOTAL	40	100%	40	100%	100%

Interpretación

En el caso de las preguntas “bebidas procesadas” y “alimentos procesados” se establecen los parámetros que determinan el consumo que tienen los adolescentes con respecto a alimentos procesados como gaseosas o frituras.

La pregunta “bebidas procesadas” permitió determinar el consumo de bebidas procesadas como las gaseosas, jugos o bebidas energizantes observándose lo siguiente: el 50,00% de los encuestados consume estos productos de cinco a siete días a la semana y solo el 10,00% no consumen bebidas procesadas.

Con respecto a la pregunta “alimentos procesados” sobre el consumo de frituras el 47,50% muestra que los adolescentes se alimentan con frituras de cinco a siete días a la semana.

En este caso, los registros muestran que su consumo por parte de los adolescentes es más frecuente.

En cuanto al tipo de alimentos que consumen los adolescentes, se puede terminar que el 38,75% (el promedio más alto) consume alimentos naturales como frutas, ensaladas y jugos naturales; la frecuencia de este consumo se da de uno a dos días a la semana.

En el caso del consumo de frituras y bebidas procesadas, el registro más alto es del 48,75% que indica que los adolescentes consumen frituras o bebidas procesadas de cinco a siete días a la semana.

Cabe destacar en el índice de consumo de snacks y bebidas procesadas es más alto que el consumo de alimentos naturales tomando en cuenta que la frecuencia en días a la semana también es mayor, determinando de esta manera que los adolescentes están alimentándose de una manera poco saludable.

d. Percepción de los adolescentes en cuanto a la salud

Para el análisis de este punto se establecen las siguientes preguntas:

Pregunta:

- **Percepción de salud:** ¿Cómo cataloga usted su salud?

Tabla 5. Percepción de estado de salud de los adolescentes. Fuente: A. Chávez, 2018.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15,00%
Muy Buena	11	27,50%
Buena	21	52,50%
Mala	2	5,00%
Muy mala	0	0%
TOTAL	40	100%

Interpretación

Con respecto a la pregunta “percepción de salud”, el 15,00% los adolescentes indican que su salud es excelente, el 27,50% menciona que tiene una salud muy buena, el 53% asegura que su salud es buena y el 5,00% indica que su estado de salud es malo.

Pregunta:

- **Actividad física:** ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?

Tabla 6. Frecuencia de realización de ejercicio físico. Fuente: A. Chávez, 2018.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
1 a 2 días	11	27,50%
3 a 4 días	9	22,50%
5 a 6 días	4	10,00%
Todos los días	10	25,00%
No realiza actividad física	6	15,00%
TOTAL	40	100%

Interpretación

En cuanto a la pregunta “actividad física”, el 27,50% de los adolescentes realiza ejercicio de uno a dos días a la semana, sin embargo, un 25,00% realiza ejercicio físico a diario.

Pregunta:

- **Lugares poco saludables:** En los últimos siete días ¿Con qué frecuencia ingirió alimentos en lugares poco saludables?

Tabla 7. Frecuencia de consumo de alimentos en lugares poco saludables. Fuente: A. Chávez, 2018.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
1 a 2 días a la semana	18	45,00%
3 a 4 días a la semana	9	22,50%
5 a 7 días a la semana	9	22,50%
No consume	4	10,00%
TOTAL	40	100%

Interpretación

En la pregunta “lugares poco saludables”, del total de encuestados, existe un 45,00% que indica que consumen alimentos en lugares poco saludables, esa frecuencia se establece entre uno a dos días a la semana, sin embargo, el 10% menciona que no consume alimentos en lugares poco higiénicos.

En cuanto a la percepción que tiene el adolescente sobre su salud, se puede observar que más del 50% asume que su salud está entre buena y excelente en contraposición al 5% que considera que tiene una mala salud.

Sin embargo, el ejercicio y consumo de alimentos son aspectos que determinan una buena o mala salud, por lo cual se decidió incluir preguntas sobre estos puntos para determinar las frecuencias de realización de actividad física y consumo de alimentos en lugares poco higiénicos.

En este caso, el 25,00% de los adolescentes realiza ejercicio todos los días de la semana, siendo esta la frecuencia más alta sin embargo, con respecto al consumo de alimentos en lugares poco higiénicos, el 22,50% asegura que consumen alimentos entre cinco a siete días por semana en este tipo de lugares.

Comparando estos promedios, la percepción de los adolescentes puede tener ciertos inconvenientes ya que, un gran porcentaje asume que tienen una buena salud sin embargo, también consumen alimentos poco saludables lo cual puede afectar su crecimiento y desarrollo personal.

Tanto el consumo de alimentos en lugares poco higiénicos como la actividad física son elementos que pueden influenciar en el desarrollo de una vida saludable en los adolescentes.

e. Conocimiento sobre alimentación saludable

Para determinar el tipo de conocimiento que tienen los adolescentes sobre la alimentación equilibrada se han colocado las siguientes preguntas:

Preguntas:

- **Conocimiento alimentación saludable:** ¿Conoce sobre la alimentación saludable? ¿Por qué medio ha recibido esta información?
- **Percepción alimentación saludable:** ¿Qué es para usted la alimentación saludable?

Tabla 8. Conocimiento sobre alimentación saludable. Fuente: A. Chávez, 2018.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	35	87,50%
No	5	12,50%
TOTAL	40	100%

Interpretación

En cuanto a la pregunta “conocimiento alimentación saludable”, existe un 87,50% que manifiesta saber sobre lo que es la alimentación saludable de ese porcentaje

el 46% ha recibido esta información a través del internet mientras que un 35% indica que ha obtenido información de otros medios informativos como la televisión o prensa escrita.

Con respecto a la pregunta “percepción alimentación saludable”, ya que es de tipo abierta, se puede establecer como entienden los adolescentes el tema sobre la alimentación saludable.

De las respuestas tabuladas los adolescentes asumen la alimentación saludable de la siguiente manera:

- Una vida sin enfermedades
- Dieta equilibrada
- Realizar actividad física
- Cuidado personal
- Consumo de verduras y vegetales
- Consumo de alimentos apropiados y bien mantenidos

Interpretación

Sobre el conocimiento que tienen los adolescentes acerca de la alimentación saludable, existe un 87,50% que indican conocer este tema.

Este conocimiento lo demuestran a través de varias características que las relacionan con la buena alimentación, el consumo de alimentos verdes, saludables, el ejercicio, dietas, cuidado personal entre otros.

Es importante destacar que no toda la información disponible en internet es fiable y no necesariamente se encuentra actualizada por ello, es necesario desarrollar un documento informativo sobre la alimentación saludable para los adolescentes, que les permita saber cómo nutrirse de manera adecuada.

f. Alimentación proyecto Compassion

Por último es también importante saber cómo entienden los adolescentes el tema de una alimentación equilibrada y la comida que consumen.

Para lo cual se establecen las siguientes preguntas:

- **Percepción de alimentación del proyecto:** Para usted la alimentación que brinda el Proyecto Compassion International es:
- **Mejoras posibles:** En cuanto a alimentación que brinda el Proyecto Compassion International ¿Qué le gustaría mejorar?

Tabla 9. Percepción de los adolescentes sobre la alimentación recibida. Fuente: A. Chávez, 2018.

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Excelente	9	22,50%
Muy Buena	10	25,00%
Buena	19	47,50%
Mala	2	5,00%
Muy mala	0	0%
TOTAL	40	100%

Interpretación

De acuerdo a la pregunta “percepción de alimentación del proyecto”, el 47,50% de los adolescentes considera que la comida que imparten en el Proyecto

Compassion es buena mientras que el 5,00% mencionan que es mala la alimentación.

De igual manera, la pregunta “mejoras posibles” es abierta y permitió registrar aspectos que consideran los adolescentes que se pueden cambiar en esta alimentación.

La mayor parte de adolescentes consideró los cambios deberían contemplar lo siguiente:

- Añadir más ensaladas al menú
- Añadir más frutas al menú
- Modificar las porciones que ponen en los platos
- Generar mayor variedad de menús
- Implementar y variar bebidas naturales además de las que ya proporcionan
- Manipulación apropiada de los alimentos.

Conclusión

A pesar de que todos los adolescentes del Proyecto Compsassion consideran que la alimentación recibida es buena, muy buena o excelente, han identificado ciertos aspectos que podrían cambiar y mejorar.

Varios de los elementos mencionados para cambiar tienen que ver con la manipulación apropiada de los alimentos, porciones y variedad de menús que se necesitan para generar una alimentación saludable que permitirá desarrollar una vida saludable en los adolescentes que acuden a este centro a alimentarse y realizar otras actividades.

Los resultados del estudio permitieron generar una guía donde se expongan las directrices necesarias para poder llevar un consumo de alimentos de manera nutritiva y equilibrada.

4.4. Análisis de entrevistas

Las siguientes entrevistas fueron aplicadas con el propósito de conocer con mayor profundidad la situación del proyecto Compassion en el tema de la alimentación y nutrición de los adolescentes que asisten.

4.4.1. Director del proyecto

Contexto proyecto Compassion

Según la directora del proyecto Compassion (2017), los recursos provienen de la ayuda que brinda la Fundación Compassion Internacional la cual asigna un monto económico que es dividido en varias campos de atención necesaria como es la alimentación, atención médica entre otras actividades con las cuales ayudan de manera integral, al desarrollo de los adolescentes que acuden a este centro.

En cuanto al tema de alimentación, en el proyecto toman como base los menús que ya tienen para adquirir los productos necesarios como por ejemplo Pronaca, quien provee de productos cárnicos los cuales son obtenidos previo a un pedido.

Alimentación equilibrada en adolescentes

De acuerdo a lo recopilado en la entrevista, la alimentación en los adolescentes es abordada con responsabilidad tomando en cuenta aspectos como el estado de salud de los adolescentes a fin de proceder con una alimentación variada y que otorgue lo necesario para el desarrollo de los mismos.

En este caso se establecen necesidades más directas como en el caso de adolescentes con poco peso que necesitan de ciertos nutrientes para compensar esa deficiencia o en el caso contrario, adolescentes con exceso de peso que no necesariamente tienen que dejar de alimentarse sino, equilibrar los alimentos que se sirven para que puedan regular y mantener una buena salud.

Para los directivos de este centro, es importante desarrollar una alimentación nutritiva que no solo se lleve a cabo en el adolescente sino desde etapas más tempranas como es la niñez ya que de esta manera se van educando en cuanto a los alimentos que consumen y también se van proveyendo de productos más variados y saludables al momento de alimentarse, buscando siempre un equilibrio entre todo lo que se refiere a la comida.

Educación y alimentación

En cuanto a este tema, dentro del proyecto compassion se considera una prioridad el dar conocimiento sobre una buena alimentación.

Es importante destacar que en cierta manera, uno de los inconvenientes en cuanto a alimentación, es la falta de preocupación por parte de los padres de familia al momento de alimentar a los hijos.

Esto genera deficiencias alimenticias en los adolescentes como exceso de peso, desnutrición, entre otros los cuales han sido observados según la directora del proyecto.

Por lo cual, menciona que parte de la solución a ese inconveniente tiene que ver con la educación a los padres lo cual forma parte del desarrollo integral del adolescente también.

En este caso, según menciona la directora (2017), se han desarrollado planes integrales de educación donde el personal de cocina se ha capacitado primero para luego poder impartir escuelas para padres con el fin de que comprendan la importancia de una alimentación equilibrada que no solo sea de parte del proyecto Compassion sino de la familia como núcleo principal del desarrollo social.

Gracias a este tipo de actividades, dentro del proyecto según la directora (2017) un porcentaje aproximado del 80% de adolescentes está logrando alimentarse de mejor manera sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados, uno de los factores que influye también en tener una buena o mala alimentación es el aspecto económico, el cual en el mayor de los casos ha sido un factor negativo que ha provocado alimentarse con lo que exista en casa que no siempre es lo más nutritivo.

Elaboración de alimentos

Según la directora (2017), en el tema de elaboración de alimentos, se han desarrollado una variedad de menús los cuales no son únicamente basados en un conocimiento empírico sino que, han desarrollado una investigación y comparación de información alimenticia con respecto a lo que se imparte en centros públicos de desarrollo y ayuda social del municipio, tomando en cuenta que no necesitan únicamente una alimentación equilibrada para adolescentes sino

para niños también ya que cuentan con variedad de personas que van desde un año hasta los veinte y dos años de edad.

Por lo que se han desarrollado menús que sean variados y que sobre todo cumplan con los estándares de alimentación que se requiere para el ser humano en sus distintas etapas de desarrollo.

Aceptación nutricional de los adolescentes

Uno de los problemas que han tenido en este tema alimenticio con respecto a los adolescentes se basa en el consumo de verduras.

Si bien es cierto, existe una variedad de menús, muchos de ellos contienen verduras y según la directora (2017), esto ha ocasionado que muchas veces los adolescentes no quieran alimentarse de estos productos.

Por lo cual, han buscado y establecido estrategias que les permitan crear platos completos con los nutrientes necesarios y a la vez que sean atractivos para los adolescentes y que de ésta manera puedan alimentarse sin ningún inconveniente.

4.4.2. Nutricionista dietista

Adolescentes y nutrición

De acuerdo a Milene (2017), Nutricionista Dietista, para el establecimiento de índices de nutrición de adolescentes en el Ecuador, se ha tomado como base las curvas de crecimiento que usa la OMS que se componen de datos como peso y talla en relación a la edad los cuales determinan indicadores de peso – edad y talla – edad añadiendo a ello el nivel de desarrollo del adolescente para conocer el estado nutricional de las personas.

Por otro lado, la medición de peso ideal también se la puede realizar de manera empírica según la especialista, tomando como base la talla del adolescente, se resta un metro y ese sería el peso que debería tener; este procedimiento se lo realiza con adolescentes que están en edades entre 16, 17 años en adelante.

Sin embargo, para conocer el estado nutricional del adolescente no bastaría con ver si se encuentra dentro del peso idea, también intervienen factores clínicos que determinan su estado alimenticio como, por ejemplo, estado de la piel, brillo del cabello, estado de las uñas, son elementos que determinan si el adolescente está en condiciones saludables o tiene déficit de nutrientes o indicios de enfermedades a causa de una mala nutrición.

En este sentido, para determinar de manera exacta el estado nutricional de un adolescente se realizan pruebas bioquímicas, es decir, exámenes médicos que indican los niveles saludables que tiene el mismo frente a los índices normales que se establecen de acuerdo a las curvas de crecimiento y nutrición añadiendo a esto una valoración de especialistas en nutrición que determinarán el estado actual de un adolescente con todos los factores mencionados antes.

Adolescentes y alimentación saludable

Según afirma Milene (2017), la alimentación en adolescentes debe contener alimentos naturales en su mayoría, esto lo fracciona en cinco partes por día dando énfasis en la primera comida que es el desayuno el cual es indispensable en la alimentación de un adolescente.

El desayuno es una parte fundamental del ser humano en general, en el caso de los adolescentes, la primera comida le brindará los elementos necesarios como

energía, glucosa, nutrientes, entre otros que le permitirán desempeñar sus actividades a lo largo del día como puede ser estudio o trabajo.

De acuerdo a Milene (2017), el padre de la nutrición, Escudero, menciona que existen características principales que determinan una buena alimentación, éstas se dan de la siguiente manera: CESA

- **Completa:** se refiere a que la alimentación debe contener todos los macro y micronutrientes como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
- **Equilibrada:** en este caso, la alimentación debe mantener los niveles óptimos para un adolescente no basándose solo aspectos como figura o peso del adolescente sino en la necesidad clínica que tiene dicha persona.
- **Suficiente:** que no exceda los niveles establecidos para la buena alimentación de cada persona la cual está determinada de acuerdo a la necesidad de cada adolescente.
- **Adecuada:** se refiere al establecimiento de procesos nutricionales de acuerdo a las características de cada persona en el caso de los adolescentes es importante tomar en cuenta su estatus biológico, es decir, lo que necesita un hombre y una mujer que no será lo mismo ya que tienen procesos de desarrollo diferentes.

En este caso es importante destacar que una alimentación saludable no depende solo de consumir alimentos naturales o limitar el consumo de alimentos más procesados.

La alimentación saludable en el caso de adolescentes está determinada por una evaluación previa que determina el estado del adolescente y permitirá realizar un plan completo de nutrición que cuente con CESA.

Factores que influyen en la alimentación en adolescentes.

En primer lugar, Milene (2017), destaca que uno de los factores que influyen de manera directa es la nutrición durante el embarazo, es decir, si la madre se alimentó bien durante los meses de gestación el resultado será un niño con el peso adecuado al nacer dentro del tiempo normal de gestación y que a posterior se alimenta de la leche materna la cual le proporciona de los nutrientes necesarios para un buen crecimiento del niño.

Otro de los factores que influye es el inicio de la alimentación complementaria, la especialista indica que en varios sectores o comunidades este procedimiento es muy acelerado es decir, la normativa indica que pasados los seis meses de alumbramiento el niño puede consumir otros alimentos además de la leche materna sin embargo, en varios sectores los niños han iniciado el proceso de alimentación complementaria antes de este tiempo y no con los alimentos más nutritivos sino con lo que la capacidad adquisitiva económica les permita obtener para alimentarse, que en muchos casos suelen ser alimentos poco nutritivos.

En otro aspecto, los hábitos alimenticios también constituyen un factor de influencia.

La alimentación en este sentido se determina por el hecho de que muchos padres ubican en un nivel superior a alimentos poco nutritivos con el fin de que los niños se alimenten de manera correcta.

Esto provoca un dilema en el niño ya que, no genera mucho interés en consumir alimentos sanos y naturales sino le da más importancia a los productos más procesados que contienen una carga menor de nutrientes generando costumbres alimenticias negativas que se derivan a consumir elementos perjudiciales para la salud.

Por último, uno de los factores que también influyen es el entorno social en el que se desenvuelven los adolescentes.

Una vez establecidos los factores alimenticios junto con el proceso de crecimiento, en la etapa de la adolescencia ya se cuenta con costumbres y hábitos (buenos o malos) de alimentarse a esto se une el entorno social es decir, en qué medida las personas con las que se relaciona el adolescente influyen en su comportamiento alimenticio además de modas y elementos alternos como medios de comunicación que también influyen en el adolescente para el consumo de ciertos alimentos que son más o menos nutritivos.

Por lo cual, con un proceso alimenticio equivocado que viene desde la etapa pre natal, el adolescente llega a establecer su crecimiento con un déficit alimenticio considerable que se basa en la falta de consumo de alimentos nutritivos y hábitos alimenticios inestables, siendo éste el resultado del desconocimiento en temas de buena alimentación.

4.5. Desarrollo de la propuesta

A continuación, se procede a desarrollar de manera general la propuesta de la presente investigación que es la realización de una guía sobre alimentación equilibrada.

4.5.1. Estructuración de la guía

La presente propuesta se basa en el desarrollo de la guía sobre alimentación equilibrada para adolescentes del Proyecto Compassion Internacional.

Este documento estará estructurado en base a temas principales sobre los cuales se puede educar y orientar tanto a los adolescentes como al personal en general del proyecto para que puedan llevar una alimentación más saludable.

Estructura temática: temas introductorios

- a. Introducción:** en esta sección se desarrolla el tema central de la guía (la alimentación equilibrada en los adolescentes) junto a elementos importantes que destaquen la importancia de la guía.
- b. Enfoque:** para esta sección se plantean objetivos que están relacionados con la investigación y los resultados obtenidos en la recolección de información.

De manera estructural se plantea un objetivo general y dos objetivos específicos.

Estructura temática: Contenido

- **Conceptos básicos:** en esta sección se puede encontrar los principales conceptos y definiciones relacionadas a la alimentación equilibrada que debe tener un adolescente.
- **La adolescencia y la nutrición:** en esta sección se puede encontrar un breve acercamiento a la importancia que tiene la buena alimentación en el desarrollo del adolescente.

- **Hábitos Alimenticios:** en este tema se dan a conocer ciertos hábitos alimenticios que se han vuelto comunes en la sociedad y que pueden dificultar el crecimiento de los adolescentes.
- **Riesgo nutricional en la Adolescencia:** de acuerdo al tema anterior, en esta parte se desarrollan los riesgos que puede contraer una mala alimentación en los adolescentes.
- **Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para los adolescentes:** dentro de este tema se desarrollan recomendaciones sobre cómo puede alimentarse un adolescente y que tipo de alimentos puede consumir con el fin de que tenga un crecimiento óptimo.
- **Alimentos recomendados para adolescentes:** en este tema se da a conocer los alimentos o productos que son recomendables para el consumo y mejor aprovechamiento de nutrientes. De igual manera se despliega un conjunto de recomendaciones que ayudan a consumir de mejor manera los diferentes grupos de alimentos.
- **Recomendaciones finales:** en esta sección se brindan ciertas recomendaciones generales con respecto a la alimentación de los adolescentes.
- **Consejos para padres:** de acuerdo al contenido temático, se establecen ciertos consejos generales para las personas adultas con el fin de que puedan llevar una mejor alimentación para los adolescentes.
- **Bibliografía:** en esta sección se ubicará cada uno de los fundamentos teóricos que han ayudado al desarrollo de la guía.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- De acuerdo a la información recolectada en cuanto a la alimentación nutritiva en adolescentes, se puede concluir que no depende únicamente de lo que el adolescente consume en ésta etapa de desarrollo sino todo lo contrario es un proceso que va de la mano con cada etapa de crecimiento.

En este aspecto, la salud de un adolescente no depende de lo que consume en ese momento sino en cómo se establecieron sus hábitos alimenticios y como se alimentaba su madre desde la etapa prenatal.

Por lo cual es importante reconocer que factores como la situación económica y la falta de desconocimiento en la sociedad ha provocado problemas de la alimentación en la sociedad, se han dado inconvenientes que recaen en el adolescente que no se alimenta correctamente.

- De acuerdo a los datos recolectados a través de las encuestas y entrevistas, el conocimiento básico que tienen los adolescentes y personal de cocina sobre una alimentación nutritiva y equilibrada es notable ya que manejan ciertos términos y procedimientos que no solo se basan en conocimiento empírico sino en investigación y comparación con otros

centros de ayuda comunitaria al igual que la información obtenida a través de material bibliográfico.

Sin embargo, es importante destacar que no existe mucha relación con la práctica, es decir, existe el conocimiento sobre una buena alimentación, pero en la práctica, en el caso de los adolescentes, se da el consumo de alimentos poco nutritivos que va en contra del conocimiento adquirido.

A pesar de que se han impartido procesos educacionales tanto para padres como para adolescentes en temas de buena alimentación, existen aún malos hábitos alimenticios.

- A partir de la información obtenida en las encuestas, cuestionarios y entrevistas se vio la necesidad de proponer el diseño de una guía de alimentación equilibrada para el beneficio de los adolescentes del proyecto, puesto que se ha visto malos hábitos alimenticios.

Tomando en cuenta que la elaboración de la guía se llevó acabo de acuerdo a la información obtenida en cuestión al conocimiento tanto de los adolescentes, el personal de la cocina y el director, se desarrolló la guía para la práctica de una mejor alimentación.

- De acuerdo a la investigación realizada en los hábitos alimenticios de la ciudad de Cayambe donde se encuentra el proyecto Compassion International en el que se pudo visualizar la situación económica de las familias de los adolescentes.

Tomando en cuenta que al proyecto asisten personas de bajos recursos económicos y las personas del área de cocina carecen de conocimientos de

una alimentación equilibrada se pudo obtener la información necesaria con los instrumentos de investigación de recolección realizados se vio la necesidad de diseñar una guía de alimentación equilibrada para los adolescentes con el propósito de mejorar la alimentación no solo en el proyecto sino también en los hogares de cada uno de los adolescentes.

5.2. RECOMENDACIONES

- Es importante promover el desarrollo de investigaciones relacionadas a la alimentación nutritiva ya que, a pesar de que son temas tratados, no hay un conocimiento extendido de elementos que generen resultados nutritivos positivos es decir, son pocos o desconocidos los compendios educativos en nutrición, las estrategias alimentarias, el material académico gastronómico que busque generar una sociedad mejor alimentada que obtenga como resultados un desarrollo óptimo tanto físico como mental.
- Es necesario desarrollar elementos académicos educativos no solo para ciertos grupos sociales, sino para la ciudadanía en general, ya que de esta manera se promueve una educación en salud alimentaria con el fin de que se constituya como un conocimiento de libre acceso; que eduque a todos de maneras positivas de alimentarse y posteriormente reducir los índices de desnutrición y consumo de alimentos no nutritivos.
- Es esencial impulsar programas de tipo académico en los establecimientos educativos que den a conocer información sobre la alimentación, donde estén tanto los aspectos positivos como negativos y adicional a esto, se generen propuestas y estrategias que impulse como academia la reducción

de índices de consumo de comida chatarra y desnutrición, generan de esta manera una vinculación más directa con la sociedad.

- Para futuras investigaciones, es importante proponer el tema de la educación alimentaria como base del desarrollo gastronómico del Ecuador con el fin de generar un aporte académico en temas de cultura gastronómica y soberanía alimentaria.
- Según la especialista en nutrición y dietética, el proceso fundamental para establecer una alimentación nutritiva está compuesto por cuatro características fundamentales determinadas en las siguientes siglas: CESA, que implica un consumo de alimentos de manera completa, con todos los nutrientes necesarios; equilibrada, que requiere una estabilización de alimentos no juzgando aspectos aparentes sino resultados clínicos; suficiente, que contenta lo que una persona necesita de acuerdo a estos estudios clínicos determinando un plan nutritivo eficaz y adecuada es decir que se adapte a las condiciones físico – biológicas de la persona en este caso de los adolescentes hombres y mujeres que cuentan con diferencias en su proceso de crecimiento.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes Impresas

- Abalco, M. y Chávez, N. (2012). *Talleres de Desarrollo de la Creatividad en los Adolescentes 12-18 años del CDI Gedeón, con Material Reciclable y del Medio Ambiente*. Trabajo de Titulación. Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito. Facultad de Educación Integral Bilingüe. Quito. 29pp.
- Aguirre, M. L., Castillo, C., & Le Roy, C. (2010). *Desafíos emergentes en la nutrición del adolescente*. Revista chilena de pediatría, 81(6), 488-497.
- Barona, C. (2012). *Políticas públicas en alimentación y nutrición: los programas de alimentación social de Ecuador*. Flacso-Sede Ecuador. Quito. 232pp.
- FAO. (2006). *Indicadores de Nutrición para el desarrollo*. Roma. 47pp.
- Gutiérrez, I. (2012). *Historia de la gastronomía*. México. Red Tercer Milenio. 176 pp.
- INCAP. (2013). *Guía alimentaria para Honduras*. Tegucigalpa. Impresos Creativos. 59pp.
- INEC. (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Ecuador. El Telégrafo. 722pp.
- Jiménez, D., Rodríguez, A., & Jiménez, R. (2010). *Análisis de determinantes sociales de la desnutrición en Latinoamérica*. Nutrición Hospitalaria, Vol. 25. Madrid. 8pp.
- Lombeida D. 2011. *Nutrición*. Quito. Universidad Iberoamericana del Ecuador. 76pp.

- Marugán, J, .Monasterio, L., Pavón, M. (2010). *Alimentación en el adolescente*. Publicación de Protocolos diagnóstico – terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Valladolid. 6pp.
- Mataix, V. 2006. *Nutrición y Alimentación Humana. Situaciones Fisiológicas y patológicas de la alimentación*. Tomo 1 y 2. Editorial Océano/Ergon. Barcelona-España. 193pp.
- Mediavilla, E. (2017). *Estrategias para el mejoramiento de la Nutrición Infantil en la Escuela Inés Almeida, Parroquia Cochapamba, Quito*. Trabajo de Titulación. Universidad Iberoamericana del Ecuador. Escuela de Gastronomía. Quito.
- Romero, E. (2017). *Normativa recomendada para promover la salud y nutrición en los restaurantes del Ecuador con énfasis en el servicio turístico*. Machala. Universidad Técnica de Machala. 20pp.
- Roselló, J. (2012). *Alimentación, cocina y gastronomía*. Manual Práctico de Nutrición y Salud. España. Exlibris Editores S.L. 541pp.
- Yépez, R., Carrasco, F., & Baldeón, M. E. (2008). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana*. Archivos latinoamericanos de Nutrición, Vol. 58, 92pp.

Fuentes digitales

- ASAMBLEA NACIONAL. (2012). *Ley Orgánica de salud*. Ecuador. En: <http://www.desarrollosocial.gob.ec>. Fecha de Consulta: 9 de Junio 2017.
- Compassion IT. (2009). *Nuestra historia. Quienes somos*. España. En: <http://www.compassion.it/esp/>. Fecha de consulta: 05 de junio 2017.

- FAO. (2000). *Mejorando la nutrición a través de huertos y granjas familiares*. Manual de capacitación para trabajadores de campo en América Latina y el Caribe. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO. Roma. En:

<http://www.fao.org/docrep/v5290s/v5290s00.htm#TopOfPage>. Fecha de consulta: 2 de octubre 2016.
- IBEC. (2017). *Compassion International, un gran ejemplo de ayuda al prójimo*. Gestión Social. En:

<http://www.ibecmagazine.com/GESTI%C3%93NSOCIAL/TabId/460/ArtMID/1166/ArticleID/598/COMPASSION-INTERNATIONAL-UN-GRAN-EJEMPLO-DE-AYUDA--AL-PR211JIMO.aspx>. Fecha de consulta: 10 de junio de 2017.
- MSP. (2018). *Ecuador impulsa las Guías Alimentarias para generar hábitos saludables de alimentación*. En: <https://www.salud.gob.ec/ecuador-impulsa-las-guias-alimentarias-para-generar-habitos-saludables-de-alimentacion/>. Fecha de consulta: 9 de febrero 2019.
- OMS. (2016). *Nutrición*. Temas de Salud. En: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>. Fecha de consulta: 2 de octubre 2016.
- Palencia, Y. (2002). *Alimentación y salud claves para una buena alimentación*. Universidad de Zaragoza. Artículos de Medicina naturista. España. En:

http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf. Fecha de consulta: 15 de octubre de 2018.

- PIA+S. (2015). *Guía de alimentación saludable*. Subsecretaría de prevención y control de enfermedades. Programa del adulto y el anciano. Santiago de Chile. En:
<http://www.piaschile.cl/wp-content/uploads/2015/04/Gu%C3%ADa-de-Alimentaci%C3%B3n-Saludable.pdf>. Fecha de consulta: 10 de octubre de 2018
- Real Academia Nacional de Medicina. (2012). *La Obesidad Como Pandemia Del Siglo XXI*. Madrid. En:
http://teleiberoamerica.com/publicaciones/La_Obesidad_como_pandemia.pdf. Fecha de Consulta: 9 de Junio 2017.
- Toro, D. (2007). *Los problemas Nutricionales*. Manabí. En:
<http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/57348-los-problemas-nutricionales/>. Fecha de consulta: 2 de octubre 2016.
- UAEM. (2013). *Cocina y arte: la doble significación de la gastronomía*. Culinaria: Revista virtual especializada en Gastronomía. En:
http://web.uaemex.mx/Culinaria/seis_ne/PDF%20finales%206/cocina%20y%20arte%20ok.pdf. Fecha de consulta: 9 de Junio 2017.

ANEXOS

ANEXO 1 Entrevista Nutricionista

Establecer datos que nos permitan saber los hábitos alimentarios en los adolescentes.

Entrevista Nutricionista

1. ¿Cómo saber que los adolescentes tienen un estado nutricional saludable?
2. ¿Cómo considera usted que sería la alimentación saludable para este grupo de edad?
3. ¿Cuáles son los factores que inciden en una adecuada alimentación para los adolescentes?
4. ¿De acuerdo a la actividad física que realizan los adolescentes del grupo de estudio, ¿cuál sería la energía que necesitan?
5. ¿Cuál es la distribución de macro y micro nutrientes para un adolescente tipo para este grupo de estudio?
6. ¿Cuál sería un menú patrón para un adolescente de Cayambe?
7. ¿Cuál considera usted que sería la estrategia a utilizar por el núcleo familiar para influir en los buenos hábitos alimenticios de los adolescentes?
8. ¿Cuáles son los principales compartimientos de los adolescentes frente a la alimentación?

9. ¿Qué pasa con los adolescentes que no consumen alimentos saludables?

ANEXO 2 Cuestionario para director del proyecto

Cuestionario para El (la) Director(a) del Proyecto Compassion International en la ciudad de Cayambe.

1.- ¿Cómo se asignan los recursos para los alimentos?

2.- ¿Cada cuánto tiempo reciben proveedores de alimentos?

3.- ¿Qué opina de la alimentación equilibrada en adolescentes?

4.- ¿Cómo considera que deben alimentarse los adolescentes?

5.- ¿Usted considera importante dar a conocer a los padres información sobre una alimentación equilibrada? Sí, No, ¿Por qué?

6.- ¿Qué opina sobre el estado nutricional de los adolescentes a su cargo?

7.- ¿Cree que es importante capacitar al personal del Proyecto Compassion International sobre la alimentación equilibrada?

8.- ¿Los platos que se elaboran cumplen ciertas normas nutricionales? ¿Cuáles normas nutricionales?

9.- ¿Cuál es el comportamiento de los adolescentes frente a la alimentación que brindan en el Proyecto?

10.- ¿Cómo describe el momento en el cual comparten el almuerzo en el comedor del Proyecto?

11.- ¿Hay adolescentes que no se alimentan en el proyecto? Sí, No ¿Por qué?

12.- ¿Cómo es el comportamiento de los adolescentes que no consumen los alimentos que proporciona el Proyecto?

ANEXO 3 Cuestionario para personal de cocina del proyecto

Cuestionario para personal de cocina del Proyecto Compassion Internationa.

1. ¿Cuáles son los menús principales que se preparan en el Proyecto?
2. En cuanto a los menús, ¿cuáles son los parámetros que siguen para poder prepararlos?
3. ¿Conoce sobre las normas de higiene que se deben seguir en una cocina?
4. ¿Usted conoce sobre los procesos de recepción de la materia prima?
5. ¿Cuáles son los métodos que usan para procesar y/o conservar los alimentos?
6. ¿Cómo se puede dar cuenta de que un alimento está en mal estado?
7. ¿Qué técnicas de cocción conoce usted?
8. ¿Sabe usted a cuáles temperaturas debe manejar los alimentos?
9. ¿Cuánto conoce sobre nutrición y alimentación equilibrada?
10. ¿Ha tenido capacitaciones sobre alimentación equilibrada enfocada en adolescentes?
11. ¿Considera que la alimentación impartida dentro del Proyecto es nutritiva y equilibrada para el desarrollo de los adolescentes?
12. ¿Cuáles son las principales ventajas e inconvenientes de proveer alimentación en el Proyecto Compassion?

13. Recomendaciones en cuanto a alimentación o necesidades sobre la alimentación que se provee en el Proyecto.

ANEXO 4 Encuesta para adolescentes del proyecto

Encuesta a los adolescentes del Proyecto Compassion International.

Objetivo: Conocer los hábitos en el consumo de alimentos que tienen los adolescentes y el conocimiento que posee sobre la alimentación equilibrada.

Responda a las siguientes preguntas encerrando en un círculo la respuesta de su conveniencia.

Información general

Edad: _____ Sexo: Masculino____ Femenino____

¿Reside con sus padres? Si____ No____

Información objetiva

1. ¿Cuántos días a la semana usted desayuna?

- a. 1 a 2 días a la semana
- b. 3 a 4 días a la semana
- c. 5 a 7 días a la semana

2. En la última semana, ¿Cuántos días consumió frutas? (No se incluye jugos de frutas)

- a. 1 a 2 días a la semana
- b. 3 a 4 días a la semana
- c. 5 a 7 días a la semana
- d. Ningún día

3. En la última semana ¿Cuántos días consumió ensaladas o jugos naturales?

- a. 1 a 2 veces
- b. 3 a 4 veces
- c. 5 a 7 veces
- d. 8 veces o más
- e. No consume

4. ¿Con que frecuencia consume gaseosas, jugos procesados o bebidas energizantes?

- a. 1 a 2 días a la semana
- b. 3 a 4 días a la semana
- c. 5 a 7 días a la semana
- d. No consume

5. ¿Con que frecuencia consume alimentos procesados como “snacks” o frituras?

- a. 1 a 2 días a la semana
- b. 3 a 4 días a la semana
- c. 5 a 7 días a la semana
- d. No consume

6. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?

- a. 1 a 2 día
- b. 3 a 4 días
- c. 5 a 6 días
- d. Todos los días

e. No realiza actividad física

7. En los últimos siete días, ¿Con qué frecuencia ingirió alimentos con poco valor nutricional?

a. 1 a 2 días a la semana

b. 3 a 4 días a la semana

c. 5 a 7 días a la semana

d. No consume

8. ¿Cómo cataloga usted su salud?

a. Excelente

b. Muy buena

c. Buena

d. Mala

e. Muy mala

9. ¿Conoce sobre la alimentación saludable? ¿Por qué medio ha recibido esta información?

Si_____

No_____

a. Tv

b. Internet

c. Prensa escrita

d. Redes sociales

e. Todos

10. ¿Qué es para usted la alimentación saludable?

11. Para usted la alimentación que brinda el Proyecto Compassion International es:

- a. Excelente
- b. Muy buena
- c. Buena
- d. Mala

12. En cuanto a la alimentación que brinda el Proyecto Compassion International, ¿Qué le gustaría mejorar?

Muchas gracias por su cooperación