



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE BOTICAS Y FARMACIAS

**CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y
SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N° 9, SUBCENTRO DE SALUD "LA
BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013**

**Proyecto previo a la obtención del título de Tecnóloga en Administración De
Boticas y Farmacias**

Autor: Aldás Guillen Mayra Alejandra

Tutor: Quiroz Berenice

Quito, Octubre 2013



ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

Quito, 08 de Octubre del 2013

El equipo asesor del trabajo de Titulación de la Srta. ALDÁS GUILLEN MAYRA ALEJANDRA de la carrera de Administración de Boticas y Farmacias, cuyo tema de investigación fue: CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N°9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013; una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: APROBAR el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la Institución.

Dra. Berenice Quiroz
Tutor del Proyecto

Ing. Giovanni Urbina
Lector del Proyecto

Dr. Jorge López
Director de Escuela
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
DIR. FARMACIAS

Ing. Cristian David Rosado
Coordinador de Proyectos de Grado

Matriz:
Av. de la Prensa N45-268 y Logroño
Teléfono: 2255460 / 2269900
E-mail: instituto@cordillera.edu.ec
Pag. Web: www.cordillera.edu.ec
Quito - Ecuador

Campus 1:
Calle Logroño Oe 2-84 y
Av. de la Prensa (esq.)
Edif. Cordillera
Tells.: 2430443 / Fax: 2433648

Campus 2:
Bracamoros N15-163 y
Yacuambi (esq.)
Telf.: 2262041

Campus 3:
Av. Brasil N46-45 y
Zamora
Telf.: 2246005

Declaratoria

Declaro que la investigación es absolutamente original, autentica, personal, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

Mayra Alejandra Aldás Guillen

CC 171914793-4

Cesión De Derechos

Yo, Mayra Alejandra Aldás Guillen alumna de la Escuela de Administración de Boticas y Farmacias, libre y voluntariamente cedo los derechos de autor de mi investigación en favor Instituto Tecnológico Superior "Cordillera".

CC 171914793-4

Agradecimiento

Agradezco a Dios, por bendecir cada paso que doy, iluminar mi mente, y permitir culminar con éxito estos años de estudio.

A mis padres, Nelson y Mercedes, por su confianza y apoyo incondicional. Para ellos mi amor, obediencia y respeto.

A mi esposo Jorge y a mi hijo Mateo, por su apoyo y comprensión.

A mi hermana Karen, por su ayuda.

A mi tutora de tesis Dr. Berenice Quiroz, por su generosidad humana, por sus conocimientos científicos y por haberme permitido culminar este nuevo reto académico.

Al director del Área de Salud N° 9 Subcentro de Salud "La Bota" Dr. Jorge Narváez, por permitir realizar el programa de capacitación, y prestarme la debida colaboración para verificar las historias clínicas de los pacientes.

A mis amigos, especialmente a mi amiga Nathaly Boada por su ayuda y sus conocimientos como Dr. Nutricionista.

Al Instituto y catedráticos por permitirme adquirir los conocimientos necesarios, para cumplir mi meta.

GRACIAS A TODOS.

Dedicatoria

Mi proyecto está dedicado a Dios, por guiarme,
fortalecerme, cubrirme cada día con su santo Espíritu.
A mis padres, por ser mi ejemplo a seguir, por hacer de
mí una mejor persona a través de su enseñanza y amor.

A mi hijo, por ser mi razón de existir, mi
inspiración, porque quiero ser su ejemplo y
enseñarle a cultivar valores y triunfos
profesionales.

A mi esposo por su amor, comprensión y
apoyo, para seguir adelante.

A mi hermana por sus palabras de
aliento, su ayuda y amor.

ÍNDICE GENERAL

Acta de Aprobación del Proyecto de Grado.....	¡Error! Marcador no definido.
Declaratoria.....	ii
Cesión De Derechos.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria.....	v
Resumen Ejecutivo.....	xii
Abstract.....	xiii
Introducción.....	xiv
Capítulo I.....	1
1.01 Contexto.....	1
1.02 Justificación.....	2
1.03 Análisis de Fuerzas T.....	4
Capítulo II.....	6
2.01 Mapeo De Involucrados.....	6
2.02 Matriz de Análisis de Involucrados.....	8
Capítulo III.....	10
3.01 Procedimientos Generales – CAUSAS.....	10
3.02 Efectos Definidos.....	12
3.03 Árbol Completo.....	14
3.04 Árbol de objetivos.....	17

3.05 Construcción del Árbol de Objetivos.....	19
Capítulo IV	21
4.01 Matriz de análisis de alternativas	21
4.02 Análisis de Impacto de objetivos	23
4.03 Diagrama De Estrategias.....	25
4.04 Matriz de Marco Lógico.....	27
Capítulo V	29
5.01. Antecedentes	29
5.02 Justificación de la Propuesta.....	31
5.03 Objetivos de la propuesta	31
5.03.01 Objetivo General.....	31
5.03.02 Objetivos Específicos.....	32
5.04 Descripción Metodología.....	32
5.04.01 Enfoque de la investigación	32
5.04.02 Tipos de investigación	32
5.04.03 Diseño de la investigación:	33
5.04.03.01 Etapas de la Investigación:.....	33
Hoja de índice de masa corporal:	33
Capacitación:.....	33
5.04.04 Población y muestra:	34
5.05 Formulación	35
5.05.01 Cálculo de índice de masa corporal:	35

5.05.02 Capacitación:.....	35
5.05.02.01 Formación de hábitos alimenticios	36
5.05.02.01.01 Concepto de los hábitos alimenticios:.....	36
5.05.02.01.02 Pirámide alimenticia.....	36
5.05.02.01.03 Factores que causan malos hábitos alimenticios:.....	39
5.05.02.01.04 Consecuencias de los inadecuados hábitos alimenticios:.....	40
5.05.02.01.05 Recomendaciones sobre una dieta balanceada:.....	43
5.05.02.02 Medidas de higiene personal y en la preparación, manipulación de alimentos.	47
5.05.02.02.01 Almacenamiento adecuado de los alimentos:	47
5.05.02.02.02 Limpieza del área donde se prepara los alimentos:.....	50
5.05.02.02.03 Limpieza personal y lavado de manos:	51
5.05.02.02.04 Vestimenta adecuada para la preparación de alimentos:.....	52
5.05.02.02.05 Aseo de los utensilios de cocina.	52
5.05.02.02.06 Medidas de higiene de la manipulación de los alimentos:.....	53
5.05.02.03 Autoestima y alimentación:.....	53
5.05.02.03.01 Autoestima e imagen corporal	53
5.05.02.03.02 Desordenes de alimentación:	54
5.05.03 Entrega de trípticos	54
5.05.04 Intervención de la Doctora Nutricionista	56
5.05.05 Invitación a ejercitarse	56
5.05.06 Resultados de la ejecución del proyecto	56
5.05.07 Conclusiones:	61

5.05.08 Recomendaciones:	61
Capítulo VI.....	62
6.01 Recursos	62
6.01.01 Descripción de los recursos.....	62
6.01.01.02 Recursos Tecnológicos	62
6.01.01.03 Recursos materiales.....	62
6.02 Presupuesto	64
6.03 Cronograma.....	66
□ Anexos:.....	67
Evidencias	67
○ Diapositivas expuestas en la capacitación.....	67
○ Hoja de Asistencia y Cálculo de Índice de Masa Corporal; ¡Error! Marcador no definido.	
○ Fotos	80
○ Certificado, aprobado por el Dr. Jorge Narváez, director del Área de Salud N° 9 Subcentro de Salud "La Bota"	¡Error! Marcador no definido.
□ Afiche:	87
□ Bibliografía:.....	88

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis de Fuerzas T	4
Tabla 2. Matriz de Análisis de Involucrados	8
Tabla 3. Matriz de análisis de alternativas	21
Tabla 4. Análisis de Impacto de objetivos	23
Tabla 5. Matriz de Marco Lógico	27
Tabla 6. Índice de Masa Corporal	35
Tabla 7. Menús sugeridos	46
Tabla 8. Alimentos en refrigeración.....	49
Tabla 9. IMC según el sexo.....	57
Tabla 10. IMC según la edad	59

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Mapeo de Involucrados.....	6
Gráfico 2. Causas	10
Gráfico 3. Efectos Definidos.....	12
Gráfico 4. Árbol Completo	14
Gráfico 5. Árbol de objetivo	17
Gráfico 6. Matriz de análisis de alternativas.....	21
Gráfico 7. Diagrama de Estrategias	25
Gráfico 8. Pirámide Alimenticia	36
Gráfico 9. Tríptico.....	55
Gráfico 10. IMC según el sexo	58
Gráfico 11. IMC según la edad	60

Resumen Ejecutivo

La realidad de los malos hábitos de alimentación y la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles en el Área de Salud N° 9 Subcentro de salud “La Bota”, se han orientado la acción del proyecto, por la determinación de la Organización Mundial de la Salud, la cual dice que el sobrepeso y la obesidad es el quinto factor de muerte. Tomando en consideración lo dicho, el presente proyecto tiene como objetivo concientizar a los pacientes del Área de Salud sobre los hábitos de alimentación y sobrepeso.

Para la ejecución de la propuesta se utilizó un método descriptivo longitudinal, cualitativo, explicativo no experimental, de carácter documental, de campo, sin datos estadísticos, la población en estudio fue de 25 personas y los resultados de los datos tomados dieron un porcentaje del 76% de pacientes que sufren de un índice de masa corporal alto, un 4% de personas con insuficiencia ponderal, y un 20% con un intervalo normal. El porcentaje de personas con problemas alimenticios y sobrepeso son altos, independiente de los resultados tomados por la Organización Mundial de la Salud.

Abstract

Executive Summary The reality of poor eating habits and the prevalence of chronic non-communicable diseases at Health Sub center Area N° 9 "La Bota ". It has guided the framework of the project, for the determination of the World Health Organization that mentions overweight and obesity are the fifth death factor. Taking into consideration that the main objective is to raise awareness among patients from Health Sub-center about the eating habits and overweight.

For the implementation of the proposal, it was used a longitudinal, descriptive, qualitative, explanatory, not experimental, documentary, field, without statistical data. The population was 25 people, the results of the data collected were 76 % of patients have a high body mass index, 4% of people are underweight, and 20% have a normal range.

Introducción

Los malos hábitos de alimentación y sobrepeso es un problema médico crónico que afecta a familias enteras. Tanto en lo social, donde influyen todas las actividades que tiene una sociedad; además puede ser afectado por las culturas, siendo parte de los hábitos de alimentación, el clima, la región, la productividad, las costumbres, la publicidad, etc.

Al enfocar el problema se toma en cuenta, que su importancia no solo se encuentra en las prevalencias, sino también en todas las enfermedades mortales que ocasiona el comportamiento alimenticio de las personas. Por lo que el proyecto tiene motivación a proporcionar a los pacientes del Área de Salud N° 9 Subcentro "La Bota", una capacitación, considerando que es un problema, que no solo afecta a nuestro país, sino es un conflicto mundial. Dentro del programa planteado se realizara una valoración antropométrica tomando el índice de masa corporal (IMC), logrando por medio de esto identificar si una persona tiene un peso saludable en relación a su talla o si por el contrario sufre de sobrepeso u obesidad, además se detallará paso a paso la capacitación que se realizará el día 7 de Octubre del 2013 en el Área de Salud N° 9.



Capítulo I

1.01 Contexto

El presente proyecto está enfocado a los hábitos de alimentación y el sobrepeso.

Dentro de la Organización Mundial de la Salud en marzo del 2013, determina que mil millones de personas sufren sobrepeso, trescientas son obesas. Y llega a ser el quinto factor de muerte, con un mínimo de 2,6 millones de personas cada año.¹ Además nos da a conocer que una mala alimentación puede disminuir las defensas del cuerpo humano, aumentando enfermedades, y alterando el desarrollo físico y mental. Estas estadísticas son compartidas por la Organización Panamericana de Salud.²

Mientras tanto el Ministerio de Salud Pública manifiesta que la desnutrición ha ido en descenso, al contrario de la obesidad, basándose en estudios, realizados en el Ecuador desde el 2006, han confirmado la emergencia que tiene el país contra la obesidad y el sobrepeso. Este problema afecta desde los infantes en menor proporción, hasta las mujeres adultas en mayor porcentaje con un 40,6% de sobrepeso y un 14,6% de obesidad; siendo así un problema arduo, que no solo se da en personas de altos ingresos, sino que en personas de ingresos bajos y medios.³

¹ "<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>"

² "http://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=185&Itemid=259"

³ "http://www.opsecu.org/MANUALES_NUTRICION/SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD/ART.%20PREVENCIÓN%20SECUNDARIA.pdf"

Dentro de la ciudad de Quito la alcaldía del Municipio de Distrito Metropolitano de Quito está elaborando medidas para contrarrestar el problema de sobrepeso y obesidad, que se encuentran afectando a los habitantes de la Capital, como es el caso de las personas del barrio “La Bota”.⁴

Los malos hábitos de alimentación y sobrepeso que no son un problema local sino mundial, que pueden ser provocados por influencia familiar, cultural, social y económica.

1.02 Justificación

Los malos hábitos de alimentación y el sobrepeso es una conducta que amenaza día a día a un número mayor de personas, este es un problema clínico y social, cuya prevalencia ha aumentado notablemente con la presencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, llegando a ocasionar hasta la muerte.

El no desayunar puede también causar varios problemas como es la desconcentración, un mal rendimiento físico e intelectual, desnutrición, y lo más importante, un déficit de glucosa, importante en nuestro cuerpo.

Éste problema afecta al mundo entero, por lo tanto, el presente proyecto pretende ayudar a mejorar los conocimientos sobre alimentación a través de una capacitación sobre los hábitos de alimentación y sobrepeso en el Área de Salud N°9 Subcentro de

⁴ “<http://www.jovenesq.com/contenidos2.php?c=1298#.Ulslxcsr-o>”

Salud "La Bota", para que de esta manera, las personas tengan la habilidad de llevar una vida saludable, con buenos hábitos de salud, y sin sedentarismo.

En el aspecto social, el proyecto está dirigido a toda clase de personas, tanto aquellas que tienen falta de vitaminas, minerales, proteínas, fibra, no solo a los niños, adultos, personas mayores, como también a personas que quieren conservar su buena salud y además personas que quieren complementar su nutrición para evitar un déficit alimenticio, los estudios de estos problemas serán realizados en el sector "La Bota", situado al norte de la ciudad de Quito.

En el aspecto técnico, lo recibido en la cátedra de Bioquímica, tales como: los carbohidratos, lípidos, azúcares, proteínas, el cálculo de índice de masa corporal, etc, son de aporte para el siguiente proyecto, ayudando a una mejor comprensión.

En lo económico está dirigido a toda clase social, la capacitación no tiene ningún costo.

En lo tecnológico los hábitos de alimentación y productos para el sobrepeso tienen un avance enorme, para tener una buena figura, tomando en cuenta que la mayoría no son reales.

1.03 Análisis de Fuerzas T

Tabla 1. Análisis de Fuerzas T

ANÁLISIS DE FUERZAS T					
Situación Empeorada	Situación Actual				Situación Mejorada
Incremento de enfermedades por el sobrepeso y por desnutrición.	Malos hábitos de alimentación y sobrepeso.				Comunidad con buenos hábitos de alimentación y bajo índice de sobrepeso.
Fuerzas Impulsadoras	I	PC	I	PC	Fuerzas Bloqueadoras
Ministerio de Salud Pública, Subcentro de Salud.	3	2	4	5	Malos hábitos alimentarios
Programa de alimentos saludables.	2	3	4	5	Mala educación alimentaria dentro de las familias
Programa de valoración antropométrica (IMC).	2	4	2	5	Malos hábitos de aseo.
Campaña de concientización sobre la desnutrición y el sobrepeso.	2	3	4	5	Grupos sociales y la situación demográfica afecta en los hábitos de consumo de comida saludable.
Diseño de menú semanal equilibrado.	3	4	4	3	Lugares de venta de comida no saludable.
Programa de actividad física.	2	4	4	3	Marketing y la publicidad genera malos consumos en la población
Realizar tablas del valor nutritivo de alimentos	1	3	3	4	La mala distribución utilización del dinero en comida no saludable.
Educación Nutricional	3	4			

Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis

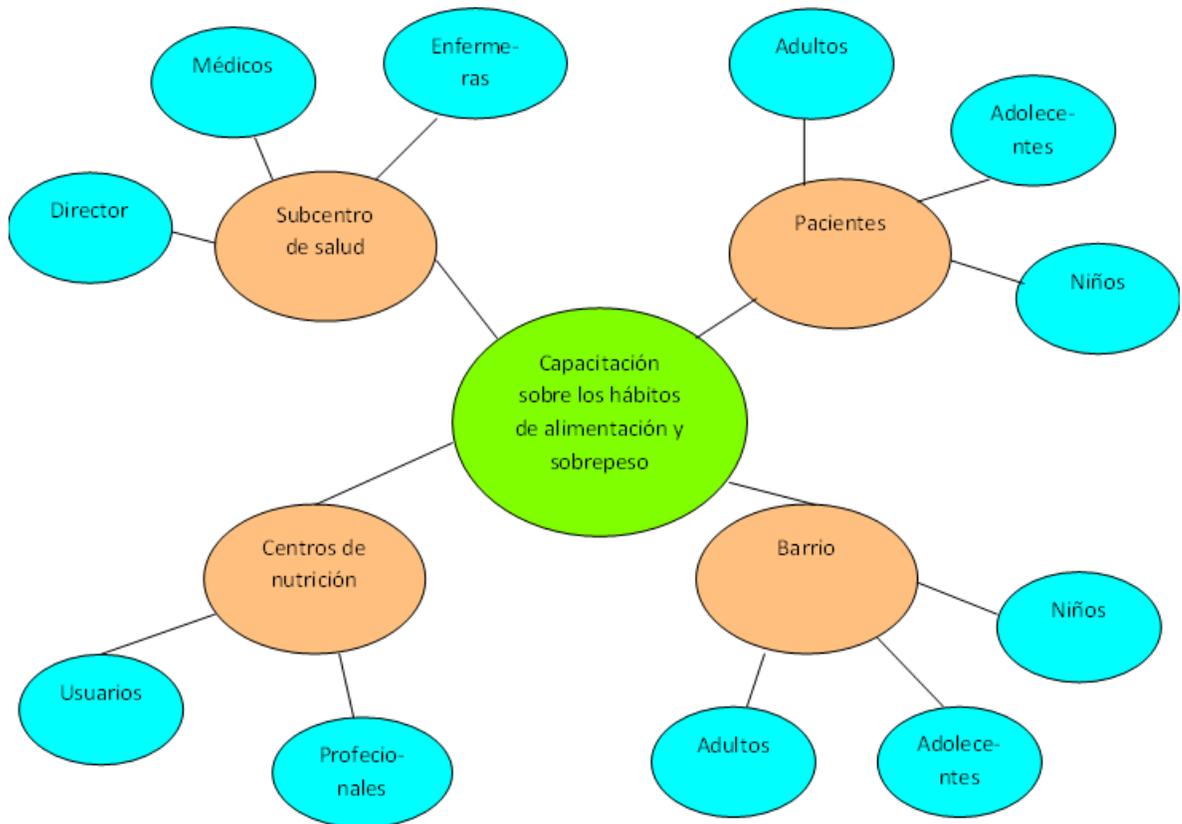
Con el fin de tener una comunidad con buenos hábitos de alimentación y bajo índice de sobrepeso se ha realizado una matriz T, donde se aclara cuáles son las fuerzas impulsadoras y bloqueadoras de esta situación que son los malos hábitos de alimentación y sobrepeso, tomando en cuenta que el sobrepeso es una enfermedad crónica que tiene muchas causas negativas con respecto a la salud.

Por medio de esta matriz se pueden distinguir algunas fuerzas impulsadora como son: programas de alimentos saludables, campaña de concientización sobre la desnutrición y el sobrepeso en donde las personas tomen en cuenta los peligros de morbimortalidad que tienen al no alimentarse adecuadamente, como también el programa de valoración antropométrica (IMC) tomando en consideración que es un indicador útil y sensible para definir la obesidad y el sobrepeso; pero también debemos considerar que existen fuerzas bloqueadoras donde no se puede encontrar una solución absoluta, de manera que gozan de grandes apoyos como es la publicidad, locales de comida rápida, hábitos de transculturización esto quiere decir que en gran parte el sobrepeso es provocado por los modelos culturales, como también en costumbres familiares, muchas veces los padres transmiten a sus hijos los malos hábitos alimenticios formando así una cadena.

Capítulo II

2.01 Mapeo De Involucrados

Gráfico 1. Mapeo de Involucrados



Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis

El programa de capacitación sobre los hábitos de alimentación y sobrepeso dió paso a realizar un mapeo mental de los posibles involucrados, en donde cada uno es el pilar fundamental del proyecto.

Como primeros involucrados, se tomará al personal que conforma el Área de Salud N° 9, Subcentro de salud "La Bota". El director del establecimiento, quien da la autorización para que se efectuara el programa, los médicos y enfermeras, quienes tienen contacto directo con los usuarios del área de salud y pueden ayudar a evitar el problema de los malos hábitos de alimentación y sobrepeso. Tomando en consideración, que el factor más importante para que el paciente coopere con lo que se quiere transmitir, es la relación que tiene con su médico.

Los siguientes involucrados son los pacientes que asistirán a la capacitación, y a quienes queremos dar un cambio en su estilo de vida, su estado físico y emocional.

Por medio de éste mapeo, se analiza que existen personas que están interesadas en hacer que la comunidad sea educada al momento de alimentarse saludablemente, como son los centros de nutrición, quienes nos pueden ayudar con sus servicios a bajar los índices de sobrepeso y malos hábitos de alimentación en la comunidad del barrio "La Bota", por esta razón se los tomó en cuenta como posibles involucrados.

2.02 Matriz de Análisis de Involucrados

Tabla 2. Matriz de Análisis de Involucrados

<i>Actores Involucrados</i>	<i>Intereses sobre el problema central</i>	<i>Problemas Percibidos</i>	<i>Recursos, Mandatos y Capacidades</i>	<i>Intereses sobre el Proyecto</i>	<i>Conflictos Potenciales</i>
Área de Salud N°9 Subcentro de salud "La Bota".	Prevenir enfermedades causadas por este problema.	Negación del permiso para realizar la capacitación.	Recursos Humanos. Recursos tecnológicos Recursos financieros	Concientizar a los pacientes sobre los hábitos de alimentación.	Exposiciones de comidas no saludables.
Los moradores del Barrio donde se encuentra esta Área de Salud.	Participar en el programa de capacitación	Desinterés por parte de la comunidad.	Recursos Humanos. Recursos tecnológicos Recursos financieros	Tener una vida activa y sana.	Conformidad de la comunidad ante un estilo de vida no saludable.
Usuarios del Área de Salud N°9	Tener conocimiento sobre los malos hábitos de alimentación.	Negación de las personas con respecto a la capacitación.	Recursos Humanos. Recursos tecnológicos Recursos financieros	Saber cuáles son la prevalencia del sobrepeso, obesidad y desnutrición.	Interpretación errónea dentro de la capacitación
Centros Nutricionales	Ayuda a disminuir la desnutrición y sobrepeso.	Negación de los encargados de los centros nutricionales.	Recursos Humanos.	Motivación para las personas tengan un buen hábito de alimentación.	Interés por parte del centro nutricional para que consuman solo sus productos.

Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis

En dicha matriz se pone en claro los principales involucrados, en donde el pionero es el Área de Salud, en el que se realizará la capacitación y asistirán personas que frecuentan el lugar. Los trabajadores del lugar tienen contacto con los usuarios y ayudarán a prevenir enfermedades, concientizando sobre los hábitos de alimentación, obteniendo pacientes educados y consientes a la hora de alimentarse, llevando una vida activa y sana.

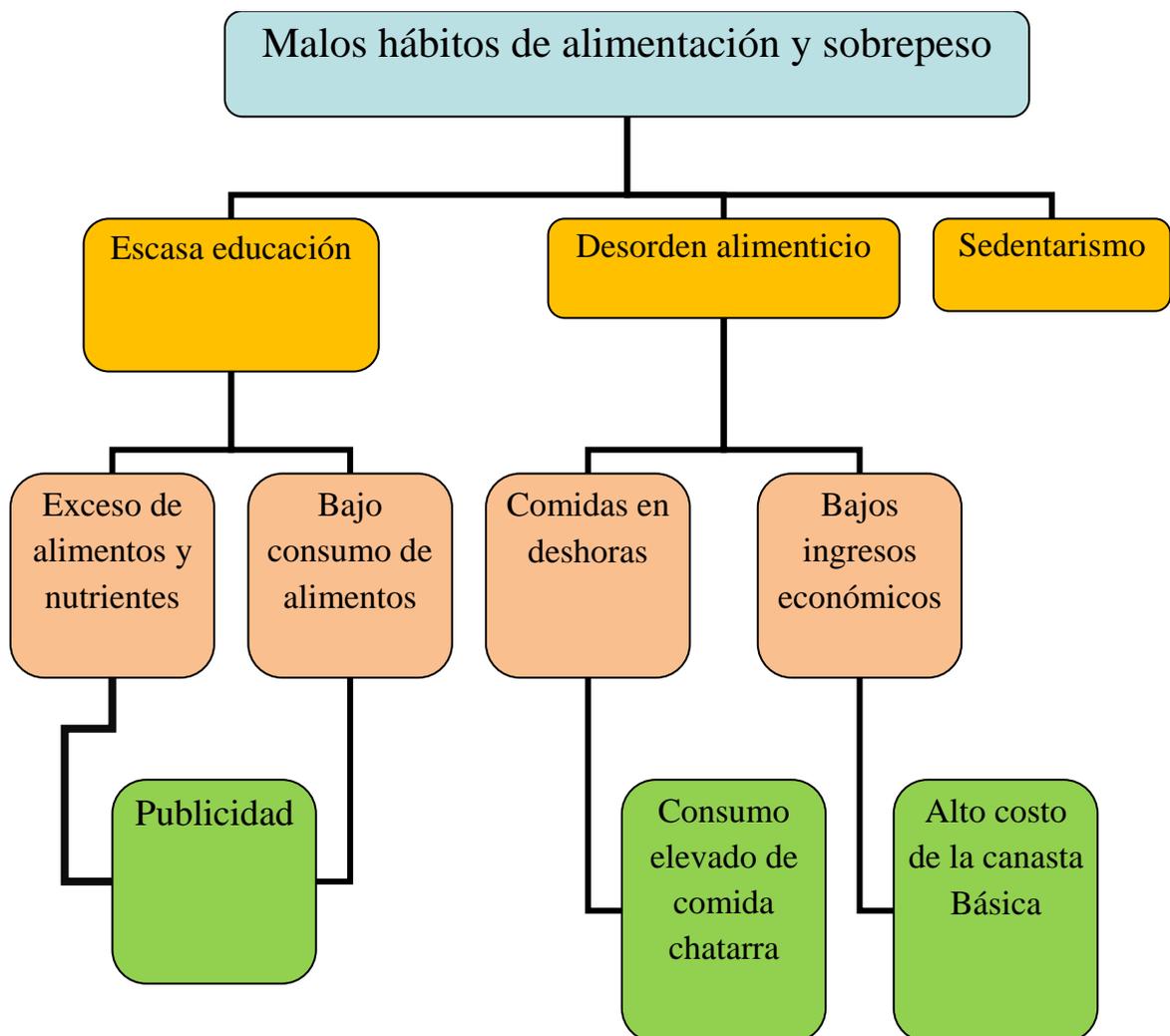
Pero para la ejecución del proyecto debemos contar con la ayuda de recursos humanos, como son los profesionales que ayudarán a realizar la capacitación; los recursos tecnológicos como el proyector, laptop; los recursos financieros que es el dinero que se contará para realizar los trípticos y afiches.

Para obtener los resultados esperados se debe solucionar previamente algunas oposiciones que con estrategias se las puede controlar como es la negación por parte del director del Área de Salud para la realización del proyecto, el cual ya se encuentra aceptado; además las personas que asistan a la capacitación pueden captar erróneamente el mensaje que se desea transmitir, o como tener conformidad al problema y no hacer nada para tener un mejor estilo de vida pese que saben de las consecuencias que provoca los malos hábitos de alimentación. Pero también existen oposiciones que no se las puede prevenir como es las exposiciones, por todos los medios de comunicación de comidas no saludables.

Capítulo III

3.01 Procedimientos Generales – CAUSAS

Gráfico 2. Causas



Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis

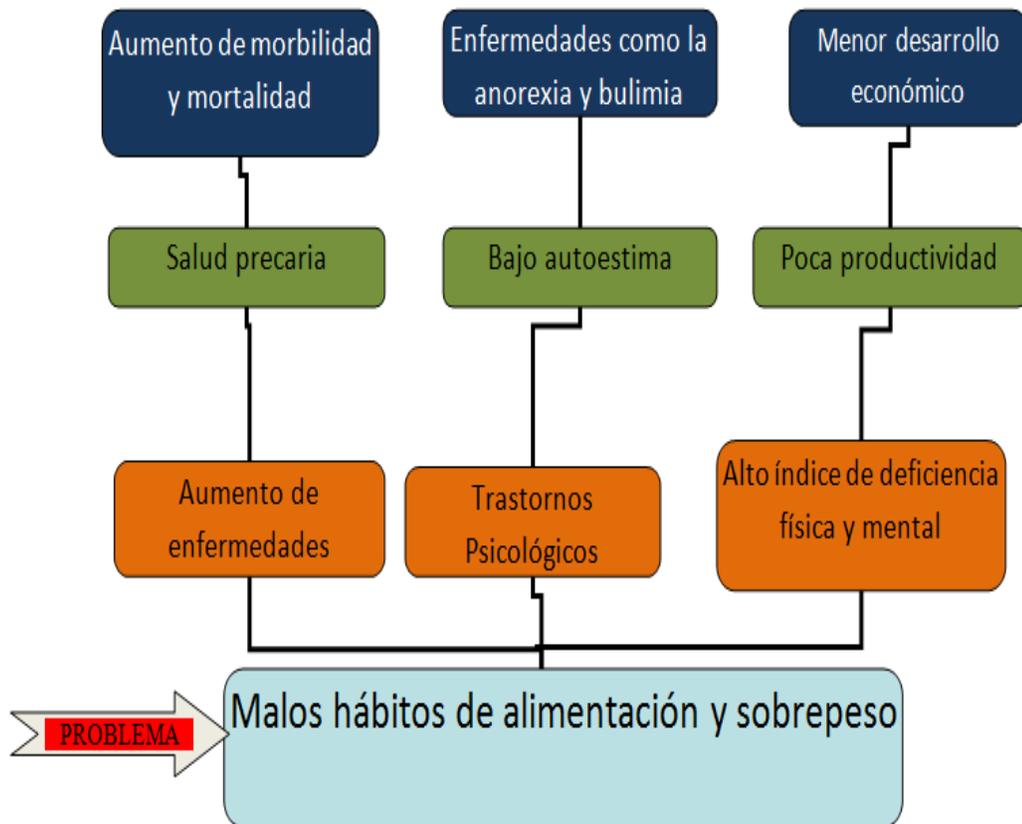
En el Área de Salud N° 9 las principales causas que se relacionan para el surgimiento del sobrepeso y los malos hábitos de alimentación son: la poca educación de las personas al momento de alimentarse, dando a que consuman grasas en exceso, deficiente cantidad de nutrientes y carbohidratos; el desorden alimenticio es otro de los factores que se asocian al problema principal, ésto quiere decir que no tienen un horario establecido a la hora de comer, llevando a consumir comida no saludable; sus bajos recursos económicos también influyen al desorden alimenticio, por el alto costo de productos saludables; por último el sedentarismo es otro de los factores, las personas no realizan ejercicio y hacen todas las cosas con el menor esfuerzo posible.

3.02 Efectos Definidos

Elaborado por: Mayra Aldás

Elaborado por: Mayra Aldás

Gráfico 3. Efectos Definidos



Elaborado por: Mayra Aldás

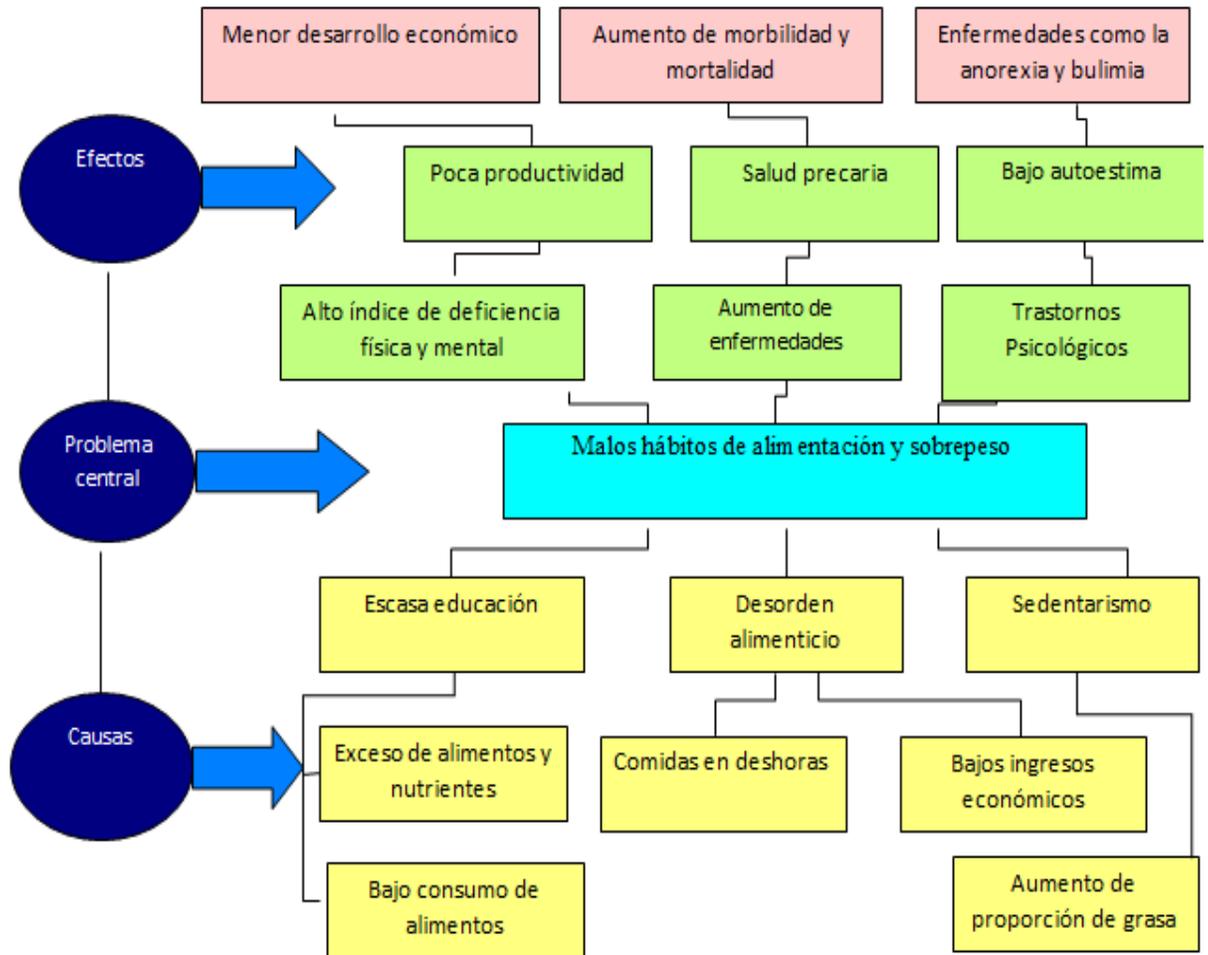
Análisis

Como efecto dentro de los malos hábitos de alimentación y sobrepeso se puede encontrar el aumento de enfermedades como: problemas cardiovasculares, hipertensión, diabetes, o anemia en caso de tener un deficiente consumo de nutrientes, provocando día tras día personas con morbimortalidad.

Puede causar un cambio físico en donde la persona es objeto de burla, provocando un trastorno psicológico y baja autoestima. Como también el no alimentarse bien puede provocar una deficiencia física y mental la cual perjudica, tanto en la cantidad, como en la energía, para realizar alguna actividad.

3.03 Árbol Completo

Gráfico 4. Árbol Completo



Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis

La obesidad y sobrepeso se han convertido en una amenaza para la salud causados por varias condiciones como es la mala información o escasa educación de las personas al momento de ingerir alimentos, existen personas que ingieren demasiados carbohidratos en su dieta diaria convirtiéndose en adictivos, esto es provocado por el exceso de insulina producida por el páncreas, dando como consecuencia el frecuente deseo de comer. La mala educación al alimentarse no solo produce sobrepeso también puede existir desnutrición por la razón que las personas no consumen los suficientes nutrientes necesarios para el cuerpo, perdiendo el hábito de desayunar siendo este el momento más importante a la hora de alimentarse. Al no existir una buena ingesta alimenticia puede producir desnutrición lo que causa poca concentración y fuerza al momento de realizar las actividades diarias.

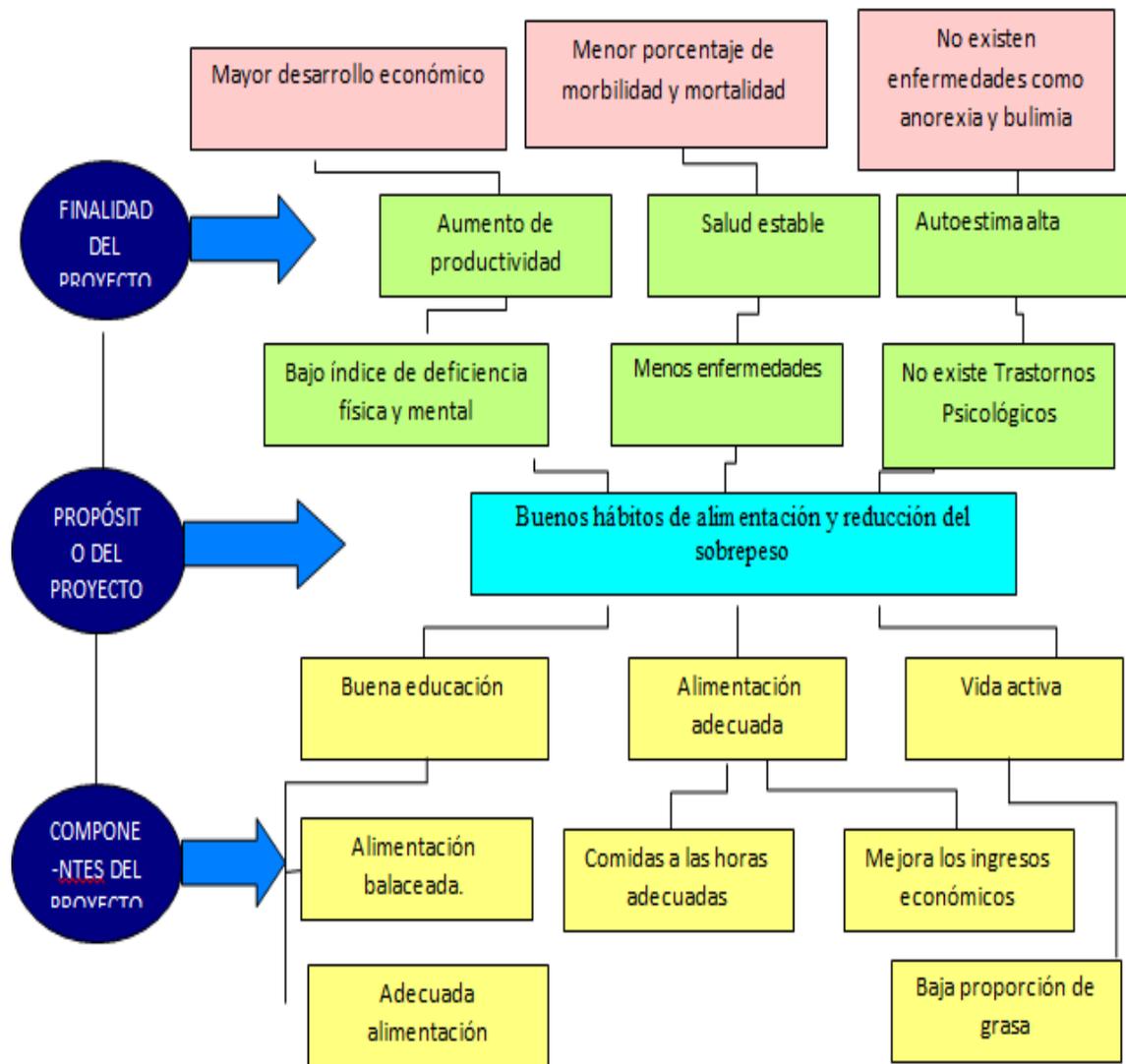
Otra de las causas que produce los malos hábitos de alimentación y sobrepeso es el desorden alimenticio, por causa del trabajo o por despreocupación comen a deshoras, no tienen un horario establecido para la comida y hacen que consuman alimentos más de lo normal, provocando el sobrepeso, esto tiene como consecuencia enfermedades crónicas como son la hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes, o también puede provocar anemia y desnutrición en personas que no se alimentan bien; las enfermedades mencionadas pueden ir dando una salud no estable, produciendo así morbimortalidad. Pero además el desorden alimenticio puede ser provocado por no tener

un buen financiamiento familiar, existen personas que ganan mensualmente en sus trabajos el sueldo básico de 318 y la canasta básica, se encuentra en un valor de 605,92 dólares, por que las personas de bajos recursos no consumen alimentos saludables, ellos buscan productos sustitutos con bajos precios para su alimentación.

La falta de ejercicio produce una disminución de la capacidad de adaptación física, hoy en día muchas personas no realizan ejercicio mínimo 30 minutos diarios, aumentando así su proporción de grasa y su sedentarismo. La obesidad y sobrepeso en las personas pueden ser objeto de burla, afectando psicológicamente a las personas, bajando su autoestima, dando como resultado la falta de confianza en sí mismo, depresión, ansiedad, causando problemas alimenticios y enfermedades como la anorexia y la bulimia.

3.04 Árbol de objetivos

Gráfico 5. Árbol de objetivo



Elaborado por: Mayra Aldás

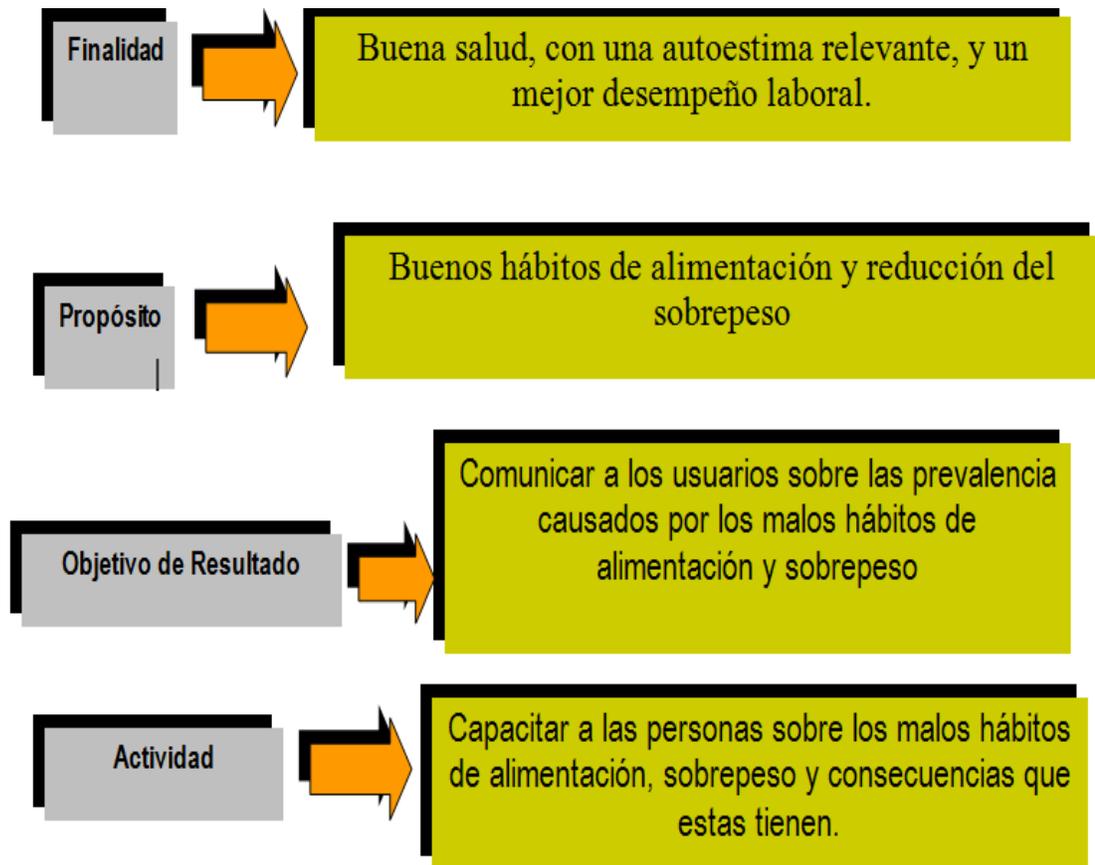
Análisis:

El proyecto tiene como propósito dentro de la comunidad que se obtenga buenos hábitos de alimentación y reducción de sobrepeso así obteniendo como finalidad una población con salud estable libre de enfermedades crónicas causadas por la obesidad y el sobrepeso, y con una autoestima relevante.

Al realizar todo lo mencionado se podrá conseguir una balanceada y adecuada alimentación a horas correctas, al mejorar la alimentación, aumentar el desempeño dentro del trabajo y sus ingresos económicos.

3.05 Construcción del Árbol de Objetivos

Gráfico 6. Construcción del Árbol de Objetivos



Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis

El gráfico da a conocer la representación general del proyecto. La actividad que se va a realizar a lo largo del proyecto es una capacitación en donde se tratará sobre los malos hábitos de alimentación y el sobrepeso, dando a conocer las prevalencias en enfermedades que conlleva este problema como son enfermedades crónicas, psicológicas y hasta la muerte.

El propósito del presente proyecto es tener a las personas conscientes y educadas al momento de alimentarse. Logrando finalmente reducir los malos hábitos de alimentación y el sobrepeso en la comunidad.

Capítulo IV

4.01 Matriz de análisis de alternativas

Tabla 3. Matriz de análisis de alternativas

MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS							
Objetivos	Impacto sobre el Propósito	Factibilidad Técnica	Factibilidad Financiera	Factibilidad Social	Factibilidad política	Total	Categoría
Personas aplicando conocimientos sobre el hábito de alimentación	4	4	3	2	3	16	MEDIA ALTA
Comunidad con conocimientos de la prevalencia del sobrepeso y desnutrición	4	3	3	3	4	17	ALTA
Cambio de las personas en aspecto físico y emocional	4	2	2	4	2	14	MEDIA ALTA
Barrio con menos enfermedades	4	3	4	3	4	18	ALTA
Tener eficiente disponibilidad y acceso de productos alimentarios en el mercado	4	3	4	3	4	18	ALTA
TOTAL	20	15	16	15	17	83	

Elaborado por: Mayra Aldás

La calificación se tomara en cuenta de la siguiente manera: 1= Baja, 2= Media Baja, 3= Media, 4= Alta

Análisis

Por medio de esta matriz se puede tomar en cuenta los principales objetivos del proyecto, el cual tendrá como resultado al final de la capacitación. En donde las personas serán capaces de aplicar los conocimientos que se le brindara en este programa, sintiéndose bien consigo mismos y dando a notar su cambio tanto físico como psicológico. Además las personas podrán prevenir, disminuir y evitar enfermedades que pueden ser causadas tanto con el sobrepeso, como con la desnutrición.

Todos los objetivos que se toma en cuenta esta matriz de alternativa tienen una relación con el entorno, por lo que toma en consideración la factibilidad técnica, financiera, social y política.

4.02 Análisis de Impacto de objetivos

Tabla 4. Análisis de Impacto de objetivos

	Factibilidad de lograrse (alta-media-baja) (4-2-1)	Impacto en genero (alta-media-baja) (4-2-1)	Impacto Ambiental (alta-media-baja) (4-2-1)	Relevancia (alta-media-baja) (4-2-1)	Sostenibilidad (alta-media-baja) (4-2-1)	Total
Objetivos	1.- Se cuenta con los equipos tecnológicos adecuados para la capacitación 2.- Es conveniente para los beneficiarios. 3.- Se cuenta con financiamiento adecuado.	1.- Incrementa la participación de mujeres. 2.- Incrementa el nivel de salud de las mujeres, hombres y adultos. 3.- Aumento del cuidado de los niños en desnutrición. 4.- Aumenta la productividad en los hombres, niños y mujeres.	1.- Mejora el entorno social. 2.- Mejora el entorno cultural. 3.- Favorece el entorno de amigos y familiares de los usuarios atendidos. 4.- Mejora la calidad de vida de los usuarios.	1.- Responde a las expectativas de los beneficiarios. 2.- Es un problema sentido a nivel mundial. 3.- Beneficia a grupos de personas atendidas en el Área de salud N° 9.	1.- Fortalece la participación de la población urbana local. 2.- Fortalece a la Organización local. 3.- La población está en posibilidades de aportar medios.	88 puntos 22 a 32 BAJA 33 a 44 MEDIA BAJA 45 a 66 MEDIA ALTA 67 a 88 ALTA
Reducir los malos hábitos de alimentación y sobrepeso en el Área de Salud N°9 Subcentro "LA BOTA"	10	20	16	12	12	

Elaborado por: Mayra Aldás

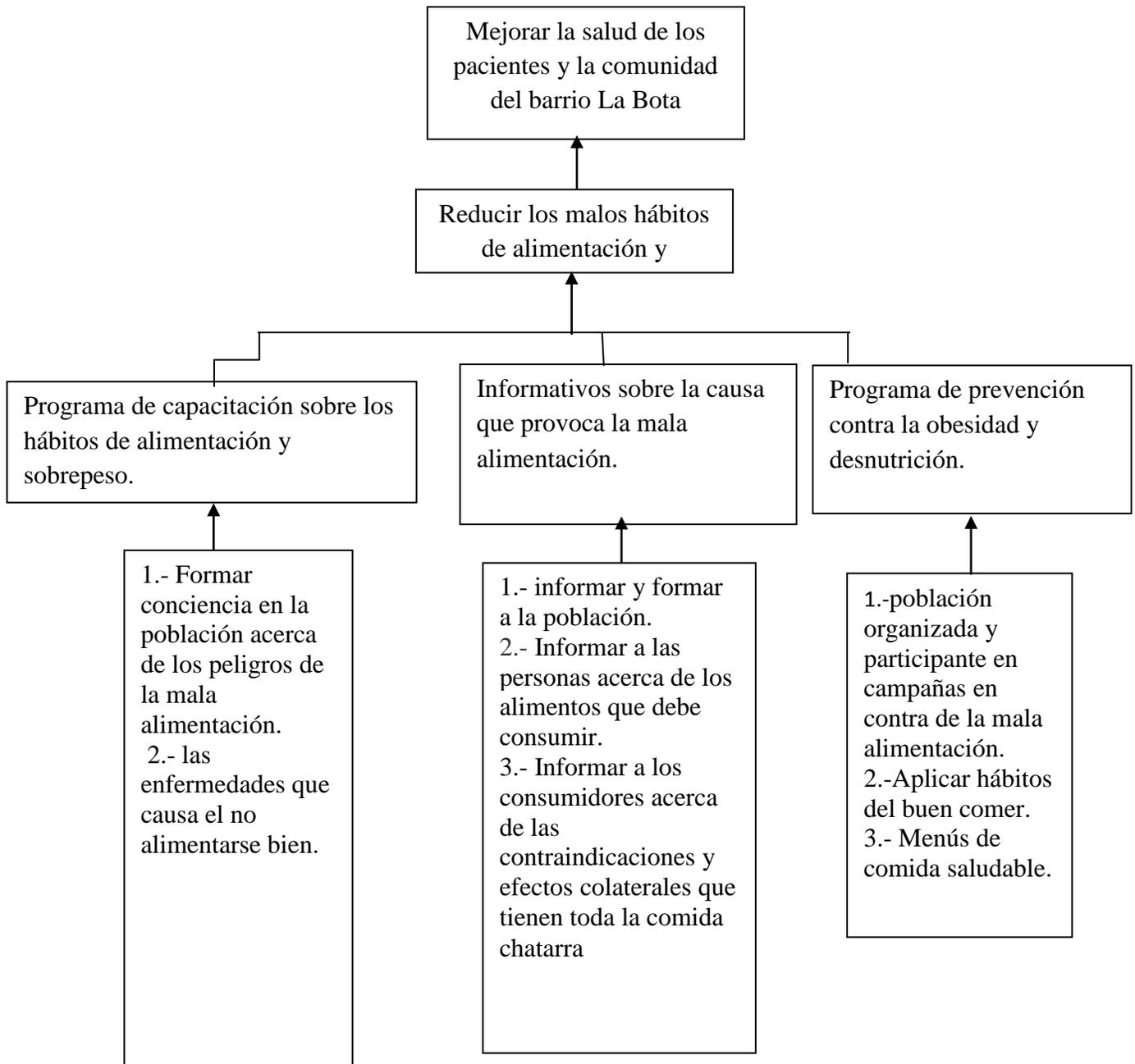
Análisis

La matriz de alternativa pone en claro que tan factible es el proyecto para su ejecución, como es tener todos los recursos tecnológicos y financieros.

Además se puede identificar el impacto según el género, en donde la mujer va hacer la más involucrada y la persona a la que queremos impactar para que nuestros objetivos se vayan ejecutando, logrando así disminuir los malos hábitos de alimentación, debido que la mujer es quien está al pendiente en la alimentación del hogar y sobretodo de los niños. Pero esto no quiere decir que no está dirigido para todos los géneros, porque al tener un buen hábito de alimentación, la productividad intelectual y física mejora, dando como resultado un buen rendimiento educativo y de trabajo.

4.03 Diagrama De Estrategias

Gráfico 7. Diagrama de Estrategias



Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis

Reducir los malos hábitos de alimentación es el propósito del siguiente proyecto dando como finalidad mejorar la salud de los pacientes y la comunidad del barrio "La Bota", esto se hará posible por medio de una capacitación y de trípticos poniendo como conciencia a la comunidad de los peligros, enfermedades que puede causar el alimentarse de una manera errónea; como también de los alimentos que deben consumir y hacen bien a la salud. No toda la comida es saludable y se debe seleccionar bien a la hora de alimentarse.

4.04 Matriz de Marco Lógico

Tabla 5. Matriz de Marco Lógico

Finalidad	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
Buena salud, con una autoestima relevante, y un mejor desempeño laboral.	Desde el año base se aspira reducir en unas 20 personas la morbimortalidad, evitar en ellas enfermedades como la anorexia y la bulimia. Además un mejor desarrollo económica.	Preguntas que se realizaran a los personas, al asistir posteriormente al médico.	Conformidad de las personas.
Propósito Buenos hábitos de alimentación y bajo índice de sobrepeso.	Disminuye por lo mínimo en 18 personas enfermedades, problemas psicológicos, y deficiencia física y mental.	Preguntas que se realizaran a los personas, al asistir posteriormente al médico.	Exposiciones publicitarias.
Componentes Buena educación a la hora de alimentarse, con alimentos saludables y ejercicio físico.	En 19 personas toman conciencia de las consecuencias que conllevan el mal uso de alimentos.	Preguntas que se realizaran a los personas, al asistir posteriormente al médico.	No colaboración de la comunidad.
Actividades <ul style="list-style-type: none"> • Charlas sobre los hábitos de alimentación y el sobrepeso. • Menús saludables recomendados. 	Se cuenta con el debido presupuesto	Seguimiento por medio de las historias clínicas.	No asistir al chequeo dado por el médico.

Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis

En esta matriz se resume todo el proyecto, hace notar con claridad que se desea lograr con el programa de capacitación, dando como resultado personas consientes y decididas a cambiar su estilo de vida, con una buena alimentación, ejercicio diario. Combatiendo así con el sobrepeso, enfermedades y aumentando energía para pensar, moverse y tener un mejor desempeño laboral e intelectual.

Para alcanzar todo lo planeado se realizara actividades como charlas, trípticos con información clara y necesaria sobre los hábitos alimenticios y el sobrepeso, menús sugeridos de las tres comidas primordiales y refrigerios entre comidas.

Los indicadores se medirán por el seguimiento de las personas que asistan en donde se aspira lograr que un 60% de personas respondan favorablemente a la capacitación.

Capítulo V

5.01. Antecedentes

Los hábitos de alimentación y el sobrepeso son un problema mundial como se lo menciono anteriormente, algunos países incluyendo el Ecuador han tomado como solución realizar capacitaciones para la reducción de este problema los cuales tienen dado resultados positivos.

México es uno de los países que tienen este problema muy avanzado, tomando como pionero la obesidad infantil y en segundo lugar la obesidad en adultos, en donde el gobierno en el 2010 da como solución programas y acciones interdisciplinarias, involucrando a todos los sectores de la Administración Pública, en los tres niveles de Gobierno así como a la industria alimentaria, instituciones académicas, sindicatos y a sociedad en general. Las labores que se realizó dentro de las instituciones es la promoción de acción de Normalización, Capacitación, Investigación, Asesoría, Vigilancia, Atención clínica.

Un artículo publicado el 9 de julio del 2011 por Marta Duran informo que el Instituto Mexicano del Seguro Social realizo una campaña para que las personas cuidaran su dieta y tuvieran buenos hábitos de alimentación, no hubo resultados por lo

que no se estableció un control sobre el contenido de la comida industrializada ni su publicidad, tampoco una clara información nutricional.⁵

Según **JUAN J. Morell Bernabé (2008)** acuerda lo siguiente:

“Los niños adquieren sus hábitos alimentarios muy precoz mente y están sujetos a numerosas influencias procedentes, sobre todo, de la familia, de sus hábitos y comportamientos (en relación a los factores sociales, económicos y culturales; de ahí la importancia que puedan tener los patrones de alimentación familiares, si los padres comen en casa con sus hijos) de la escuela (por imitación de lo que hacen su compañeros de la misma edad) y también de la publicidad y la televisión que pueden tener una gran influencia sobre la conducta alimentaria del niño ”. (Pág. 4).

La Encuesta Nutricional de Canarias (Enca) y Conforme a las Directrices de la Comunidad Científica (2008), manifiesta que: “Hoy nadie pone en duda que los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor determinante de su estado de salud y conllevan, por otro lado, importantes implicaciones sociales, económicas, políticas... Los hábitos alimentarios inadecuados (por exceso, por defecto, o por ambas causas), se relacionan con numerosas enfermedades”.

⁵ <http://www.rnw.nl/espanol/article/mexico-primer-lugar-mundial-en-obesidad>

5.02 Justificación de la Propuesta

Las investigaciones realizadas, confirman que los malos hábitos de alimentación y el sobrepeso son un problema mundial, provocados principalmente por el desconocimiento de una dieta balanceada, y una mala organización. Problema que afecta a nuestro país, y como es el caso del barrio “La Bota”, un barrio con falta de conocimientos en la alimentación y sobre todo con alto índice de sobrepeso y obesidad, cuyos datos fueron confirmados por el director el Área de Salud N° 9 Subcentro de Salud “La Bota” Dr. Jorge Narváez, quien se basó en historias clínicas (consta con: el peso, talla y signos vitales, tomados previos a la cita médica) de pacientes que frecuentan el lugar.

Los datos que contienen las historias clínicas son confidenciales, por lo que solo tiene acceso el director del Área de Salud, con previa aceptación del paciente, razón por la cual no se puede dar un número exacto de personas con problemas de sobrepeso, por lo que se propone realizar un cálculo de índice de masa corporal, previo a la capacitación, logrando obtener un número de pacientes con problemas de peso.

5.03 Objetivos de la propuesta

5.03.01 Objetivo General

Elaborar un plan de capacitación sobre la prevalencia de los malos hábitos alimenticios y el sobrepeso, dirigida a la comunidad del Área de Salud N°9 Subcentro de Salud “La Bota”.

5.03.02 Objetivos Específicos

- Realizar una valoración antropométrica tomando en cuenta el índice de masa corporal, logrando identificar la prevalencia de sobrepeso.
- Detallar las consecuencias de una mala alimentación.
- Orientar a las personas, sobre los buenos hábitos de alimentación, con una dieta balanceada.
- Informar a las personas sobre la higiene personal, preparación, manipulación, de los alimentos.

5.04 Descripción Metodología

5.04.01 Enfoque de la investigación

Está enfocada a ser un modelo cualitativo, por cuanto a este tema se fundamenta en analizar, recolectar datos no estandarizados, sin medición numérica, por lo que el análisis no es estadístico.

5.04.02 Tipos de investigación

La investigación es descriptiva longitudinal, puesto que da una propuesta para mejorar los malos hábitos de alimentación y sobrepeso en el área de Salud N° 9 Subcentro "La Bota", facilitando analizar los factores que causan el problema.

Además es una investigación proyectiva, por lo que se puede dar una aplicación a mediano plazo, dando a conocer las causas, consecuencias del problema propuesto.

CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N° 9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013

5.04.03 Diseño de la investigación:

El presente proyecto se considera de diseño descriptivo longitudinal, cualitativo, explicativo no experimental, de carácter documental y de campo, porque se obtuvo información que se procesó y se aplicó gradualmente.

5.04.03.01 Etapas de la Investigación:

Realización del diagnóstico de la situación actual, a través de información tomada y analizada de la Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana, Ministerio De Salud Pública, y el Distrito Metropolitano de Quito.

Estructura de la propuesta, para la realización del presente proyecto se emplearan técnicas de apoyo como:

Afiches: que se ubicaran en el Área de salud N°9, con la hora, día y lugar del programa de capacitación.

Hoja de índice de masa corporal: en donde constara el nombre, peso, talla, edad, sexo y firma de cada persona que asista a la capacitación.

Capacitación: La que se efectuara en el Área de salud N°9 Subcentro de salud "La Bota" y se dará a conocer los puntos clave de las consecuencias de una mala alimentación, una buena nutrición y ejercicio físico, por medio de diapositivas que se muestran en anexos.

Trípticos: de las consecuencias de una mala alimentación, de cómo alimentarse bien según la pirámide alimenticia.

Gigantografía: La cual consta de la pirámide alimenticia, una donación por parte de la autora del proyecto, con el fin que los pacientes puedan recordar, que porciones contienen una dieta balanceada.

Realización de la propuesta de investigación proyectiva y explicativa.

5.04.04 Población y muestra:

El proyecto se realizara en el Área de Salud N°9, Subcentro de salud "La Bota", en donde asisten 20 pacientes diarios, siendo estos el número considerado de las personas que asistan a la capacitación.

Por ser una población pequeña, no es necesario calcular la muestra.

5.04.05 Recolección de la información:

La información que se llevara a cabo para el proyecto de tesis será los datos que se tomara el día de la capacitación, con el cálculo de índice de masa corporal, para tomar en cuenta la condición física de cada persona que asista.

Además se tomara en consideración los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana, Ministerio De Salud Pública, el Distrito Metropolitano de Quito, por el directos del Área de Salud N° 9 Subcentro de Salud "La Bota" Dr. Jorge Narváez.

5.05 Formulación

5.05.01 Cálculo de índice de masa corporal:

La alimentación es el reflejo del cuerpo humano, por lo que se realizara una valoración antropométrica, relacionando el peso con la altura, dando como resultado la condición física saludable de una persona.

$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{estatura}^2 (\text{m})$$

Tabla 6. Índice de Masa Corporal

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	\geq 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	\geq 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	\geq 40.0

FUENTE: 2013 OMS

Por medio de la formula y la tabla se puede verificar si la persona se encuentra en problemas de peso o está en una condición ideal.

5.05.02 Capacitación:

Después de la valoración antropométrica se dará paso a la capacitación que tiene como contenido:

5.05.02.01 Formación de hábitos alimenticios

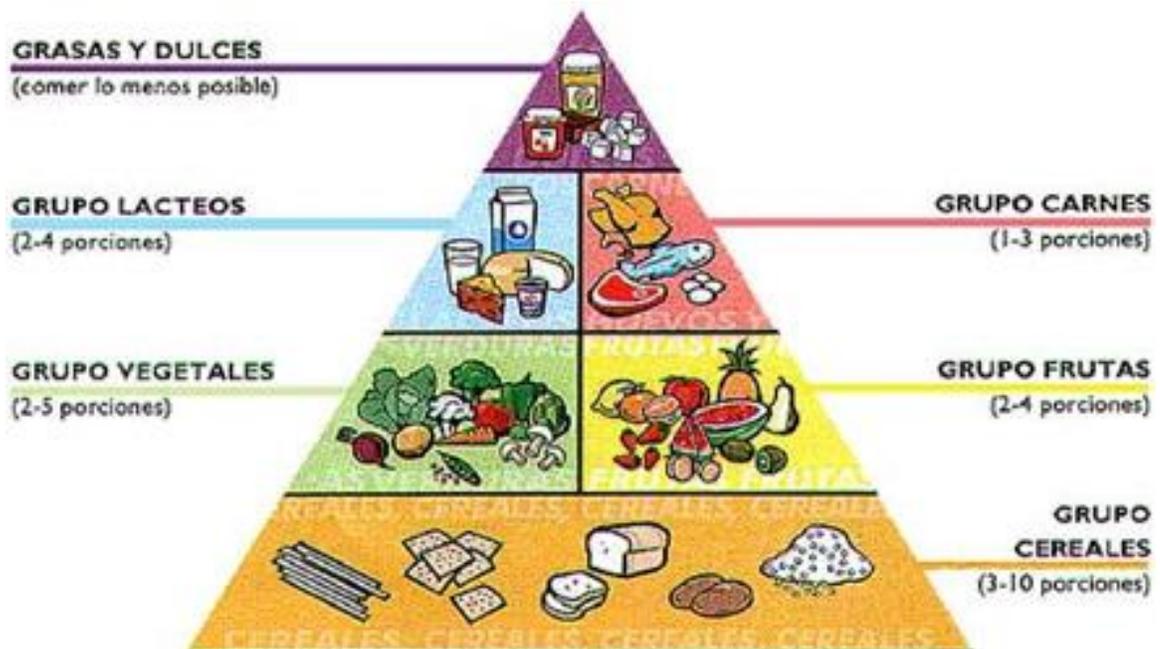
5.05.02.01.01 Concepto de los hábitos alimenticios:

Los hábitos de alimentación es la costumbre que el ser humano tiene a la hora de comer, desde el momento de seleccionar, preparar, y la forma de consumir los alimentos.

Los hábitos de alimentación es una cadena que se trasmite de padres a hijos y estos a la vez a sus hijos, influidos por las culturas, una persona de la sierra no consume similares alimentos que una de la costa o del oriente.

5.05.02.01.02 Pirámide alimenticia.

Gráfico 8. Pirámide Alimenticia



Fuente: Julio 04, 2013 IROTEAM, web:

<http://ironteam.com.ar/2013/07/04/nutricion-deportiva-la-siguiente-disciplina/>

Para prevenir la desnutrición, obesidad y sobrepeso y sus consecuencias anteriormente mencionadas; se debe mantener una buena alimentación, tomado en cuenta la cantidad apropiada para nuestro cuerpo, de diferentes alimentos.

Cereales y sus derivados, como también las papas, choclos etc.: Se debe consumir de 3 a 10 porciones, los cuales son ricos en hidrato de carbono. Una persona debe consumir diariamente una cantidad de 3000g de carbohidratos, en la mayoría de casos sobrepasan este rango dando como consecuencia el sobrepeso, la obesidad y sus secuelas. el consumo de muchos carbohidratos en nuestro cuerpo puede producir la adicción a los anteriormente mencionados, esto es provocado por el exceso de insulina producida por el páncreas, dando como consecuencia el frecuente deseo de comer, por lo que las personas no solo lo satisfacen consumiendo carbohidratos también grasa, lo que les lleva a un sobrepeso.

Frutas y verduras: Se deben consumir de 2 a 5 porciones, estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibras, la cual muchas personas no consumen en sus comidas diarias tomando en cuenta que se debe consumir de 20 a 35g para el buen funcionamiento del aparato digestivo. La fibra no se digiere o absorbe, pero mejora las evacuaciones intestinales combinándola con agua, existen las fibras solubles y las insolubles. Las insolubles ayudan a evitar el estreñimiento por la razón que la flora intestinal no le causa ninguna agresión ayudando a aumentar el peristaltismo, así dando una protección al cáncer de colon. Las fibras solubles ayudan a controlar la hiperglucemia, a las personas que padecen de diabetes por lo que la fibra retarda la

absorción y la digestión de hidratos de carbono ayudando a estabilizar los niveles de azúcar. Además las fibras pueden evitar el colesterol sanguíneo.

Lácteos, carne y huevos: los lácteos son recomendado comer de 2 a 4 porciones, mientras que la carne y huevos son recomendados comer de 1 a 3 porciones; todos estos productos suministran proteínas de alto valor, en donde solo es recomendable ingerir 0,8g de proteína por kilo de masa corporal ya que el ser humano no elabora proteínas, sino las debe consumir en su dieta diaria, pero la personas no consume dicha cantidad produciendo una falta de proteína en el organismo, esto le causa sensación de hambre y hace que la persona consuma alimentos pero no ricos en proteínas y lo que ingiere son grasa que le dan un desequilibrio a la dieta diaria originando más ansiedad. La falta de proteína produce efectos en el cuerpo como es la falta de crecimiento ya que ellas producen tejidos nuevos e intervienen en la construcción de célula en el proceso de la cicatrización de las heridas, también impide el desarrollo muscular, por esta razón muchos deportistas ingieren complementos alimenticios que le ayuden crecimiento de la masa muscular. Mediante los anticuerpos que también se los pueden conocer como inmunoglobulinas ayudan a proteger al cuerpo de enfermedades y previenen que nuestro sistema inmunológico se vea afectado, también intervienen en la coagulación sanguínea impidiendo que pierda sangre en la ruptura de un vaso sanguíneo.

Nuestro cuerpo tiene reservas energéticas pero solo son utilizadas cuando la persona se encuentra en desnutrición, por esta razón debemos consumir el porcentaje necesario para tener un buen combustible de energía.

No solo los alimentos del tercer escalón de la pirámide alimenticia son ricos en proteínas, también existen otros productos como legumbres, verduras, cereales etc., que contienen proteínas.

Aceites, grasas y dulces: quienes son recomendados ingerirlos con moderación.

5.05.02.01.03 Factores que causan malos hábitos

alimenticios:

El mismo ser humano hace que se produzca una inadecuada alimentación, al no tener una buena costumbre a la hora de alimentarse.

- El principal factor es el tiempo:

Muchas de las personas no tienen una buena distribución del tiempo, ocasionando una mala alimentación. Al no existir una buena organización existen personas que; comen a deshoras o se saltan las principales comidas, como el desayuno, produciendo toda la mañana hambre y haciendo que en hora de almuerzo coman de una manera excesiva e inadecuada; o como también personas que comen de una manera acelerada y sin masticar, muchas veces ocasionadas inconscientemente, produciendo así problemas digestivos.

La mala educación a la hora de comer: Esto produce que las personas coman abundante cantidad de alimentos, sin tomar en cuenta la pirámide alimenticia mencionada anteriormente, formando una dieta desequilibrada. Además puede ser producido por familiares, costumbres, o culturas.

La publicidad: Las exposiciones de alimentos ricos en azúcares, grasas, carbohidratos son excesivas, por lo que los consumidores deben valorar los mensajes, tomando decisiones adecuadas.

5.05.02.01.04 Consecuencias de los inadecuados hábitos alimenticios:

El no alimentarse adecuadamente produce enfermedades tales como:

- Problemas gastrointestinales:

El no masticar correctamente, consumir alimentos a deshoras, o al no consumir alimentos ricos en fibras puede producir una mala digestión ocasionando problemas gastrointestinales, afectando, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el colon, como:

Úlceras gástricas: Es una lesión profunda de la mucosa que recubre el estómago, que causa dolor, ardor, o sensación de hambre con mucho dolor. Es originada por varias causas, una de ellas la mala alimentación, por consumir comidas pesadas, saladas, grasas, o también cuando no se mastica adecuadamente no permite que exista una adecuada digestión. Las úlceras gástricas tiene más probabilidad de desarrollar

cáncer que también puede ser provocado por un consumo grande de alimentos ahumados, conservados en sal y vinagre.

Estreñimiento: Es un retraso de la deposición, provocado por la mala alimentación, el sedentarismo, falta de líquido, entre otros. Pero este problema puede ser un paso para ocasionar hemorroides y hasta el cáncer de colón.

Las hemorroides son la presión o inflamación de las venas del recto y el ano, que tiene como síntoma la hemorragia al final de la defecación. Existen hemorroides internas las cuales no tienen dolor y están justo dentro del ano al iniciar el recto; pero además existen hemorroides externas, estas son muy dolorosas, y se encuentran en el orificio del ano, saliendo al exterior.

El cáncer de colón puede estar ocasionado por una dieta rica en grasa y poca fibra, esta enfermedad se localiza en la porción intermedia y más larga del intestino grueso.

Desnutrición: existe cuando una persona no está obteniendo o ingiriendo los nutrientes necesarios.

Y al consumir alimentos en exceso o ricos en carbohidratos, grasas, azúcares, puede producir el sobrepeso dando paso a la obesidad. Este problema puede desarrollar más enfermedades como:

Colesterol: El cuerpo humano necesita una cantidad pequeñas de colesterol, la cual es producida por el organismo y principalmente por el hígado. Pero algunas

personas al consumir alimentos ricos en grasas pueden elevar el colesterol en la sangre, además el no realizar ejercicio físico, obesidad, sobrepeso, diabetes, como también puede ser un problema genético, hacen que esta sustancia grasa se convierta en una placa que se acumula y se adhiere en las arterias, quienes son encargadas de transportar la sangre, el oxígeno, y todos los nutrientes al cuerpo. La placa hace que las arterias se endurezcan, se estrechen, perdiendo así su elasticidad y disminuyendo el flujo de la sangre, esto puede llegar a ocasionar hasta una obstrucción de las arterias coronarias, las cuales son las encargadas de alimentar al músculo cardíaco, y al no existir puede provocar enfermedades como infartos cardíacos, angina de pecho.

El colesterol alto no origina ningún síntoma, este es detectado por medio de exámenes de sangre.

Al igual que el colesterol los triglicéridos, son grasa, con la diferencia que los triglicéridos, hace que el cuerpo los almacene como reserva de energía para utilizarlos cuando sea necesario, mientras que el colesterol sirve para que el organismo forme células nuevas. Los triglicéridos pueden elevarse si existe un aumento de peso, un consumo excesivo de calorías, y pueden provocar enfermedades renales, hepáticas, hipotiroidismo, diabetes.

Hipertensión: La obesidad es uno de los factores para que exista hipertensión o elevación de la presión arterial, esta enfermedad no presenta síntomas, pero puede provocar complicaciones como problemas cardíacos, renales, y cerebrales, causando hasta la muerte.

5.05.02.01.05 Recomendaciones sobre una dieta

balanceada:

Una dieta balanceada es consumir todos los alimentos en proporciones moderadas de la pirámide alimenticia, considerando el valor energético de los alimentos (para conservar su valor nutritivo de todos los alimentos se debe cocerlos adecuadamente, por ejemplo: los brócolis, hacer hervir el agua e introducir los vegetales por unos 5 minutos), diciendo que los carbohidratos se debe consumir un 60%, las proteínas 15%, las grasa 25%, añadiéndole a esto a las frutas que contienen vitaminas y minerales.

Primero se debe calcular los requerimientos diarios de energía, realizando tres sencillos pasos:

Para tener una dieta primero se debe tomar en cuenta cuanta energía que gasta el cuerpo sin realizar esfuerzo extra, como trabajar, hacer ejercicio etc. en otras palabras el metabolismo es la energía necesaria para mantener las actividades fisiológicas basales como el ritmo cardiaco, función respiratoria, temperatura corporal, actividad cerebral etc. Se calcula mediante la fórmula básica que es:

MB Hombre: $1 \text{ caloría} \times \text{peso en Kg.} \times 24 \text{ Horas}$

MB Mujer: $0,9 \text{ calorías} \times \text{peso en Kg.} \times 24 \text{ Horas}$

Además se debe tomar en cuenta la actividad que la persona realiza, ya que todo trabajo no hace el mismo esfuerzo físico, por lo que se coloca un valor para cada actividad:



Actividad: regular = 0.3 x MB

moderada = 0.4 x MB

elevada = 0.5 x MB

Por último se calcula la **Energía diaria**= metabolismo basal + Actividad Gasto

Ejemplo: un varón pesa 70Kg y tiene una actividad moderada. Su requerimiento calórico será el siguiente.

Calculo: MB Hombre: 1 calorías x 70 Kg. x 24 Horas

MB Hombre: 1680 Kcal

Actividad: 0.4 x 1680

Actividad: 672 Kcal

Energía diaria: 1680 + 672

Su requerimiento total será de: **2352 Kcal o calorías**

Con el procesamiento de datos anteriores se podrá dar paso a calcular las cantidades en gramos de carbohidratos, proteínas grasas que necesite cada persona, poniendo en práctica una simple regla de tres Ejemplo: Se calculara la ración diaria de un varón que requiere una total de 2352 calorías.

$$\text{Carbohidratos} = \frac{2356 \times 70}{100} = 1649.20 \text{ calorías o } 412.3 \text{ g}$$



$$\text{Proteínas} = \frac{2356 \times 16}{100} = 376.96 \text{ calorías o } 94.08 \text{ g}$$

$$\text{Grasas} = \frac{2356 \times 14}{100} = 329.84 \text{ calorías o } 82.46 \text{ g}$$

Tomando en consideración la cantidad exacta de carbohidratos, proteínas, grasa que cada persona necesita diariamente se dará paso a dar un menú sugerido.

Desayuno: Toda persona descansa en la noche de 8 a 10 horas, el estómago se encuentra vacío todas las mañanas, por lo que es importante desayunar. Además un desayuno saludable ayuda a que nuestro cuerpo se llene de energía para realizar todas las labores diarias, ayudando también a repartir convenientemente las calorías que se va a ingerir en todo el día.

Para tener un desayuno equilibrado se debe dividir en tres grupos de alimentos: Carbohidratos, lácteos y fruta. Un desayuno no solo es de un café y una porción de pan, el café no aporta con los nutrientes que necesita el cuerpo humano.

Refrigerio: Son porciones pequeñas que se las ingiere entre comidas principales, ayudando a mantener la energía que vamos perdiendo entre el desayuno y el almuerzo, o el almuerzo y la merienda.

Almuerzo: Se debe incorporar variedad de alimentos ya mencionados en la pirámide de alimentación.

Merienda: Es la última comida del día y se debe procurar ingerir los productos que no se consumieron durante el día, fáciles de digerir.

Menús sugeridos:

Tabla 7. Menús sugeridos

Hora de comida	3 Opciones de Alimentos
Desayuno 8h00	1.- Un vaso de leche, dos tostadas de pan integral y una fruta (manzana, pera, guineo etc.) 2.- Un batido de leche, guineo, avena. Cumple con todo lo necesario para el cuerpo. 3.- Huevo revuelto, pan, un bocadillo de queso, zumo de naranja.
Refrigerio 10h00	1.- Yogurt con fruta picada 2.- Sándwich de queso, jugo de fruta. 3.- Fruta picada y 2 galletas.
Almuerzo 12h30	1.- Primero: Crema de espinacas; Segundo: Porción de tomate y lechuga, arroz, carne a la plancha; Agua. 2.- Primero: Locro de papa; Segundo: Porción de brócoli, pechuga de pollo a la plancha; Jugo de frutas. 3.- Primero: Sopa de verduras; Segundo: Porción de pasta, bistec de carne; Agua y fruta.
	1.- 4 Galletas, 1 fruta (trozo o jugo)



Refrigerio 15h30	2.- 1 vaso de leche, 1 fruta 3.- Yogurt con cereales
Merienda 19h30	1.- Media taza de arroz, vainita, pollo al vapor; Jugo de fruta. 2.- Media taza de arroz, pescado a la plancha, tomate y cebolla 3.- 2 tortilla de papa medianas, lechuga.

Elaborado por: Mayra Aldás

5.05.02.02 Medidas de higiene personal y en la preparación, manipulación de alimentos.

5.05.02.02.01 Almacenamiento adecuado de los alimentos:

Almacenamiento de alacena:

Se debe mantener la alacena limpia, seca, fresca y lejos de productos de limpieza.

Ordenar los alimentos según su antigüedad, esto quiere decir que los alimentos viejos delante de los nuevos, tomando en cuenta la fecha de expiración.

Las bolsas abiertas mantener en un recipiente limpio, vacío, para evitar contacto con insectos, polvo, etc.

Almacenamiento en refrigeración

El frigorífico y congelador se debe mantener limpio.



Siempre utilizar primero los alimentos antiguos, antes que los recién comprados.

No se debe sobrecargar la capacidad del refrigerador, por la razón que no permite que el aire circule.

Los alimentos cocidos, almacenarlos en refrigeración cuando ya estén fríos y en un recipiente limpio y tapado, evitando el contacto con alimentos que emanen olores fuertes. El pescado como la carne, congelarlos en recipientes para que su olor no se esparza.

Verificar el tiempo de consumo de la etiqueta de congelación y refrigeración, y consumir en una fecha antes de lo indicado.

Mantener la temperatura adecuada en el electrodoméstico, en el frigorífico una temperatura (Entre 0-5°C), el congelador (-18°C).

Tabla 8. Alimentos en refrigeración

Producto	Refrigerador (40 °F)	Congelador (40 °F)
PRODUCTOS LÁCTEOS		
Leche	5 a 7 días	No congelar
Leche cortada	1 a 2 semanas	No congelar
Leche enlatada (abierto)	3 a 5 días	No congelar
Yogur, requesón, ricotta	7 días	No congelar
Queso duro, (como Cheddar, suizo)	6 a 12 semanas	6 a 12 meses
Queso blando (como blanco, fresco, asadero)	1 a 3 semanas	6 meses
Helado	es necesario congelar	2 meses
HUEVOS		
Frescos en el cascarón	3 a 5 semanas	No congelar
Huevos duros	1 semana	No congelar
CARNE FRESCA		
Chuletas, asados y filetes de res	3 a 5 días	6 a 12 meses
Hamburguesa, carne para guisos y carne picada	1 a 2 días	3 a 4 meses
Chuletas y asados de cerdo	3 a 5 días	4 a 6 meses
Salchichas crudas de pollo, pavo, cerdo, res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Pollo o pavo	1 a 2 días	9 a 12 meses
CARNE COCIDA		
Chorizos ahumados	7 días	1 a 2 meses
Jamón, completamente cocido, rebanadas	3 a 4 días	1 a 2 meses
Carne cocida y guisos de carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsa y caldo de carne	1 a 2 días	2 a 3 meses
Sobras de aves cocidas	3 a 4 días	4 a 6 meses
PRODUCTOS PREPARADOS Y PRODUCTOS SELLADOS AL VACÍO		
Ensaladas de huevos, pollo, jamón, atún y macarrones	3 a 5 días	No congelar

Carnes preparadas y quesos (envase abierto)	3 a 5 días	1 a 2 meses
Perros calientes, carnes preparadas (envase cerrado)	2 semanas	1 a 2 meses
Perros calientes (envase abierto)	1 semana	1 a 2 meses
PESCADO Y MARISCOS		
Pescado blanco y no grasoso (bacalao, platija, abadejo)	1 a 2 días	4 a 6 meses
Pescado grasoso (pez azul, caballa, salmón, etc.)	1 a 2 días	2 a 3 meses
Pescado cocido	3 a 4 días	4 a 6 meses
Cangrejos y langostas vivas	El mismo día de compra	no congelar
Almejas y mejillones vivos	2 a 3 días	no congelar
Ostras vivas	7 a 10 días	no congelar
Ostras sin concha	5 a 7 días	3 a 4 meses
Camarones, vísceras y carne de cangrejos	2 a 3 días	3 a 4 meses

Fuente: www.alimentacion-sana.org

5.05.02.02.02 Limpieza del área donde se prepara los

alimentos:

La cocina debe ser un lugar ordenado y limpio puesto que es el lugar donde se manipula los alimentos, y la ausencia de esto puede provocar que se vuelva un ente de contaminación.

Al momento de comprar los alimentos y llegar a casa, no se debe cometer el error de colocarlos en la mesa, mesón de la cocina, por la razón que las bolsas de las compras tienen contacto con el piso del auto y calle, así ingresan los gérmenes y bacterias al área de preparación.

Para evitar que la cocina se convierta en un espacio de contaminación se debe tener una limpieza adecuada, no solamente de lo que más se utiliza, sino una limpieza y desinfección profunda con solución de cloro, como ventanas, paredes, electrodomésticos (dentro y fuera), escurridor de platos, basureros, enchufes, interruptores.

Para limpiar esta área se utiliza trapos que al mal utilizarlos son productores y reproductores bacterias, por lo que se recomienda, lavar una vez por semana con agua hervida, ser cambiados a menudo y tener uno distinto para cada cosa.

Además es recomendado no tener mascotas en la cocina.

5.05.02.02.03 Limpieza personal y lavado de manos:

Las personas que preparan y manipulan los alimentos, son el principal foco de contaminación. Existen varias partes del cuerpo humano donde albergan gérmenes como en, la piel, manos, nariz, boca, oídos, cabello.

Dentro de la manipulación y preparación de alimentos se debe evitar, tocarse la nariz, remojarse la punta de los dedos con saliva, toser, estornudar, fumar, masticar chicle, tener el cabello suelto.

Si la persona tiene cortes o heridas, mantener con vendas, esparadrapos, etc., y guantes que se mantengan limpios. Y antes de la preparación y manipulación retirar anillos, pulseras.

Para realizar esta actividad se debe tener una higiene corporal; sobre todo las uñas que es el lugar en donde más se encuentran las bacterias, estas se deben mantener

cortas y al momento de lavar las manos, jabonar desde los codos hasta las uñas y con un cepillo refregarlas, con agua caliente retirar el jabón y por último secarse con una toalla de un solo uso o que esté completamente limpia. Las manos se deben lavar siempre, antes de comenzar a trabajar, cada vez que interrumpe su labor, luego de usar pañuelos para toser o estornudar, después de botar la basura, luego de utilizar el inodoro.

5.05.02.02.04 Vestimenta adecuada para la preparación de alimentos:

Para realizar cualquier actividad con respecto a la alimentación, se debe tener un vestuario adecuado, por el motivo que la ropa que se usa diariamente se contaminan por la explosión de la calle, con bacterias, gérmenes, polvo, humos que pueden pasar a los alimentos.

Un vestuario adecuado para esta labor es ropa limpia de color claro, zapatos cerrados para evitar cualquier accidente.

5.05.02.02.05 Aseo de los utensilios de cocina.

Los utensilios de cocina deben tener un cuidado contra las bacterias, su aseo y desinfección es primordial. Se los debe desinfectar con jabón lava vajillas y abundante agua, a todos los recipientes, ollas, vajillas, vasos, cucharas, cucharones, tabla de picar etc.

Una recomendación importante es tener una tabla de picar de vidrio, la cual es fácil de lavar y desinfectar; la tabla de madera es una buena portadora de bacterias, y muy fáciles de descomponerse.

5.05.02.02.06 Medidas de higiene de la manipulación de

los alimentos:

Los alimentos están expuestos a una gran cantidad de contaminación, producidos por la naturaleza o por intervención humana, provocando enfermedades y otras veces hasta la muerte.

Es necesario tener una adecuada manipulación, lavarlos con abundante agua, y a las frutas y verduras con desinfectante adecuado que se lo puede adquirir en los supermercados.

5.05.02.03 Autoestima y alimentación:

5.05.02.03.01 Autoestima e imagen corporal

El sobrepeso y la obesidad tienen resultados negativos en la autoestima de las personas. Personas que tienen problemas de sobrepeso y obesidad, no solo tienen enfermedades, sino también cambios físicos y estos a su vez problemas psicológicos.

Los problemas psicológicos son afectados por burlas, haciendo que exista una baja autoestima.

Se propone que la comunidad del barrio "La Bota" practiquen actividades físicas, porque además de ser bueno para la salud es bueno para la autoestima.

5.05.02.03.02 Desórdenes de alimentación:

Un problema de baja autoestima puede ocasionar los desórdenes alimenticios de dos tipos, anorexia y bulimia, las cuales son preocupaciones que genera la persona por su aspecto físico.

La anorexia: es una enfermedad en donde la persona no come lo suficiente, se ejercitan constantemente, todo esto lo ocasiona para perder calorías. Esta enfermedad hace que la persona pierda peso aceleradamente, y que se sienta gorda e insatisfecha con su cuerpo, a pesar de estar extremadamente delgada.

La bulimia: es una enfermedad causada por el desorden alimenticio. Las personas que padecen de esta enfermedad hacen que coman mucho así no tengan hambre y luego se deshagan de ella provocando vómito, para evitar que las calorías no lleguen al cuerpo.

5.05.03 Entrega de trípticos

Trípticos que llevarán los detalles de la capacitación, se realizados con el objetivo de que las personas recuerden lo mencionado y puedan impartir a otras personas.

Gráfico 9. Tríptico

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Una dieta balanceada se debe distribuir de la siguiente manera:

Carbohidratos 60%
Proteínas 15%
Grasa 25%

Y añadiéndole a esto a las frutas

Incluyendo por lo menos un alimento de cada grupo cada día.

Menú Sugerido

Hora de comida	Opción de Alimentos
Desayuno 8h00	Un vaso de leche, dos tostadas de pan integral y una fruta (manzana, pera, guineo etc.)
Refrigerio 10h00	Yogurt con fruta picada
Almuerzo 12h30	1.- Primero: Crema de espinacas; Segundo: Porción de tomate y lechuga, arroz, carne a la plancha; Agua.
Refrigerio 19h00	4 Calletas, 1 fruta (trozo o jugo)
Merienda 21h30	Media taza de arroz, pescado a la plancha, tomate y cebolla

Tu Salud esta en tus manos ¡APRENDE A COMER BIEN!

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN?

Son costumbres que el ser humano tiene a la hora de comer, desde el momento de seleccionar, preparar, y la forma de consumir los alimentos.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS QUE PROVOCAN LOS MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN?

- Tiempo: Muchas de las personas no tienen una buena distribución del tiempo, ocasionando una mala alimentación.
- La mala educación a la hora de comer: Producen que las personas coman abundante cantidad de alimentos, sin tomar en cuenta la pirámide alimenticia.
- La publicidad: Las exposiciones de alimentos ricos en azúcares, grasas, carbohidratos son excesivas, por lo que los consumidores deben valorar los mensajes, tomando decisiones adecuadas.

CONSECUENCIAS DE LOS INADECUADOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Al no alimentarse bien produce varias consecuencias llamadas enfermedades como:

Enfermedades gastrointestinales: Úlceras gástricas, Estreñimiento, Hemorroides Cáncer de estómago, Cáncer de colon.

Obesidad, Colesterol, Triglicéridos, Diabetes, Hipertensión, problemas cardiacos, renales, y cerebrales, causando hasta la muerte.

El no alimentarse bien puede ocasionar: Desnutrición, Anemia.

Elaborado por: Mayra Aldás

CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N° 9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013



5.05.04 Intervención de la Doctora Nutricionista

El día de la capacitación intervendrá la Dr. Natalie Boada, quien cooperará hacer el cierre y brindará sus conocimientos, siendo ella especialista en nutrición.

5.05.05 Invitación a ejercitarse

El día de la capacitación se invitara a las personas a dejar el sedentarismo y a realizar actividad física como tiempo mínimo una hora, dirigido por la señora Amelia Ortiz, quien instruirá una rutina diaria en el horario de 20 H00 a 21H00, en la casa comunal del barrio "La Bota" junto al Área de Salud N°9 Subcentro "La Bota", con un precio de un dólar diario.

5.05.06 Resultados de la ejecución del proyecto

Se analizara la relación de los datos tomados en el día de la capacitación, por lo que se procederá hacer la tabulación.

1. Grado de IMC según el sexo

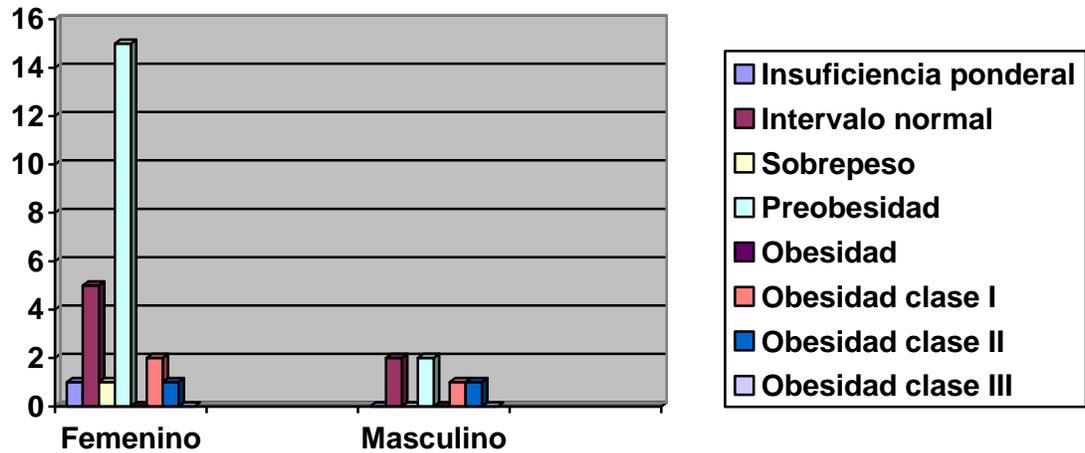
Tabla 9. IMC según el sexo

Clasificación IMC	Sexo				Total	
	F		M		f	%
	f	%	F	%		
Insuficiencia ponderal	1	4	0	0	1	4
Intervalo normal	3	12	2	8	5	20
Sobrepeso	1	4	0	0	1	4
Preobesidad	13	52	2	8	15	60
Obesidad	0	0	0	0	0	0
Obesidad clase I	1	4	1	4	2	8
Obesidad clase II	0	0	1	4	1	4
Obesidad clase III	0	0	0	0	0	0
TOTAL	19	76	6	24	25	100

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Mayra Aldás

Gráfico 10. IMC según el sexo



Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis:

Según la tabulación, encontramos que existe un porcentaje del 76% de personas que son de sexo femenino, y tan solo un 24% del sexo contrario. Las personas que asistieron a la capacitación, según la estadística tiene una moda del 60% que consta de 15 personas, con problemas de preobesidad, quienes quedan comprometidos a un tratamiento que proporcionara los médicos del Área de Salud N°9 Subcentro de salud "La Bota".

2. Índice de Masa Corporal (IMC) según la edad

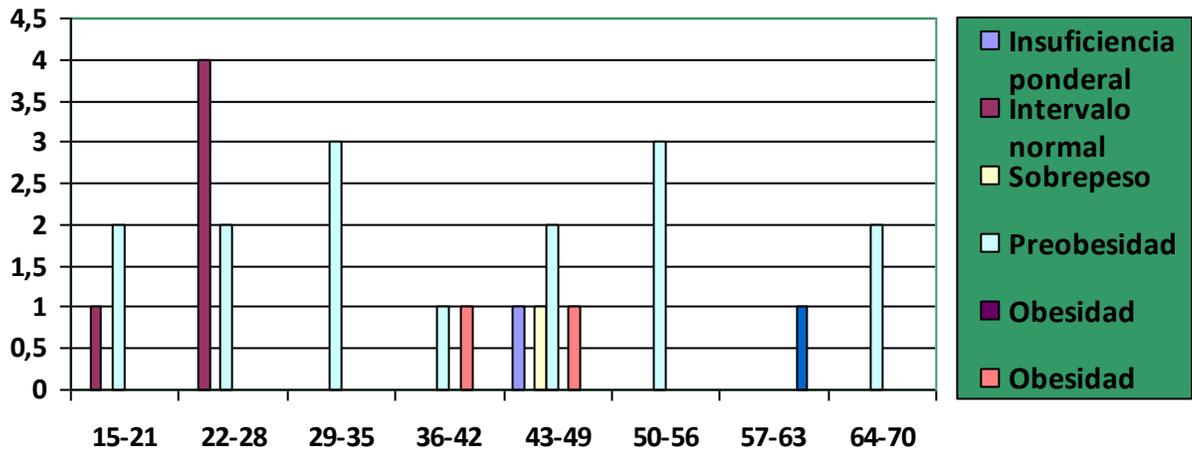
Tabla 10. IMC según la edad

Clasificación IMC	Edad																Total	
	15-21		22-28		29-35		36-42		43-49		50-56		57-63		64-70		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
Insuficiencia ponderal	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	4
Intervalo normal	1	4	4	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	20
Sobrepeso	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	4
Preobesidad	2	8	2	8	3	12	1	4	2	8	3	12	0	0	2	8	15	60
Obesidad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obesidad clase I	0	0	0	0	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	0	0	2	8
Obesidad clase II	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	1	4	4
Obesidad clase III	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	2	12	6	24	3	12	2	8	5	20	3	12	1	4	2	8	25	100

Fuente: Trabajo campo

Elaborado por: Mayra Aldás

Gráfico 11. IMC según la edad



Elaborado por: Mayra Aldás

Análisis:

Mediante los datos obtenidos, se puede definir que el grado de índice de masa corporal de preobesidad, se desarrolla en todas las edades, mientras que las personas que tienen un intervalo normal, son personas que se encuentran en una edad de 22 a 28 años. Personas que tienen más de 38 años, presentan grados más avanzados como es la obesidad clase I y II.

5.05.07 Conclusiones:

La aplicación de los diferentes, métodos y técnicas, permitieron determinar que un 75% de los pacientes que frecuentan el Área de Salud, tienen problemas de sobrepeso, preobesidad. El resultado que presentan los pacientes sobre la mala alimentación, ayudará a buscar alternativas de solución.

La implementación de las estrategias de capacitación, como hacer rutinas de ejercicio en la casa comunal del barrio "La Bota", fue efectiva, existe un número de 20 personas que confirmaron su asistencia, siendo los faltantes cuatro hombres que participaron en la capacitación, y una señora de 70 años quien no participara.

5.05.08 Recomendaciones:

Brindar capacitaciones periódicas en el centro de salud, con el fin de mejorar la alimentación, reduciendo el índice de sobrepeso.

Solicitar al director del Área de Salud N° 9 un especialista en nutrición al Ministerio de Salud Pública, para facilitar a los pacientes asesoramiento nutricional, provocando una correcta alimentación, y así evitar consecuencias por carencia o exceso nutricional.

Capítulo VI

6.01 Recursos

6.01.01 Descripción de los recursos

Para la ejecución de este proyecto de investigación, se va a necesitar los siguientes recursos.

6.01.01.01 Recursos humanos

Tutor responsable de guiar la investigación

Tesista que realice la investigación

Doctora Nathaly Boada

Doctores y enfermeras del Área de Salud N°9 Subcentro de Salud “La Bota”

6.01.01.02 Recursos Tecnológicos

Software

Cámara de fotos

6.01.01.03 Recursos materiales

Material de escritorio:

- Internet
 - Flash memory
-

- Resmas de papel bond
- Cartucho tinta negra Lexmark
- Cartucho tinta color Lexmark
- Grapadora
- Chips
- Perforadora
- Esferos
- Cuaderno
- Corrector
- Folder
- CD
- Calculadora
- Resaltadores

Material bibliográfico:

- ✓ Empastado de tesis de grado

6.02 Presupuesto

La ejecución del proyecto tiene un costo de USD 574.30

Nro.	RUBROS DE GASTOS	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR RUBRO
1	RECURSOS HUMANOS			
	Tutor de trabajo de graduación	30h	---	200
	Investigador	300h	---	---
	Doctora Nathaly Boada	40h	---	---
	Doctores y enfermeras	30minu	---	---
SUBTOTAL				200.00
2	RECURSOS TECNOLÓGICOS			
	Software	--	--	--
	Cámara de fotos	--	--	--
SUBTOTAL				00.00
	RECURSOS MATERIALES			
3	Material de escritorio:			
	Internet	400	0.60/h	250.00
	Resma de papel	5	4.00	20.00
	Cartucho de tinta negra Lexmark	1	35.00	35.00
	Cartucho a color Lexmark	1	35.00	35.00
	Grapadora	1	--	--

CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N° 9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013



	Chips	1	0.50	0.50
	Perforadora	1	--	---
	Esferos	2	0.30	0.60
	Cuaderno	1	1.25	1.25
	Corrector	1	1.25	1.25
	Folder	3	1.50	7.50
	CD	4	0.60	2.40
	Calculadora	1	--	--
	Resaltadores	2	2.00	4.00
	Material bibliográfico:			
	Empastado del trabajo de grado	1	10.00	10.00
	Anillados	2	1.50	3.00
	Otros			
4	Gigantografía	1	5.00	5.00
SUBTOTAL				374.30
TOTAL PRESUPUESTO				574.30 USD

CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N° 9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013

6.03 Cronograma

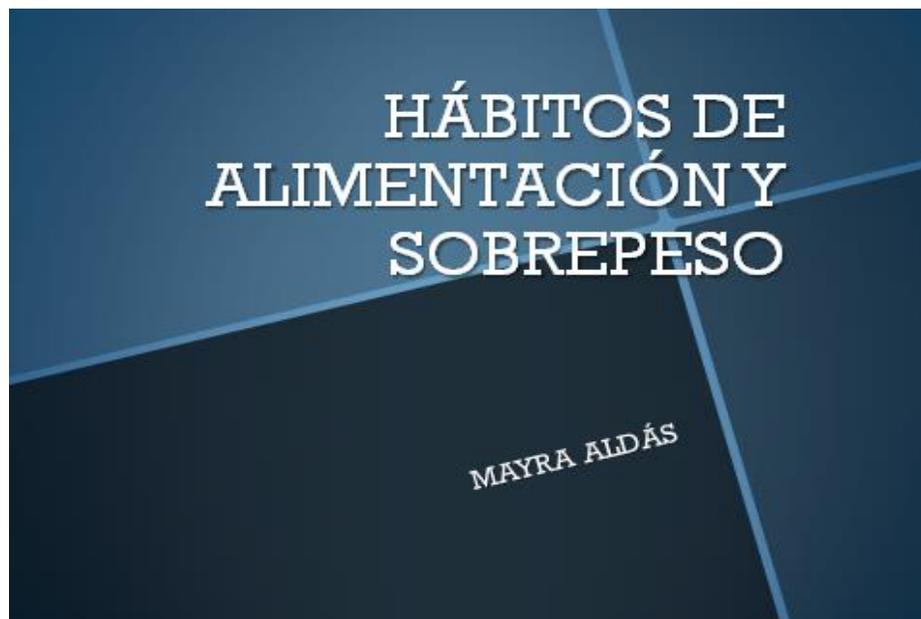
	OCT		NOV			DICIEM				ENERO				FEB				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO					AGOSTO				SEPT				OCT					NOV			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2									
selección del tema	x																																																						
Planteamiento del problema		x	x																																																				
Contexto							x																																																
Justificación											x																																												
Definición del problema central																	x																																						
Mapeo de Involucrados																																																							
Matriz de análisis de Involucrados																																																							
Árbol de Problemas																																																							
Árbol de Objetivos																																																							
Matriz de Análisis de Alternativas																																																							
Matriz de Análisis del Impacto de Objetivos																																																							
Diagrama de Estrategias																																																							
Matriz del Marco Lógico																																																							
Antecedentes (de la herramienta o metodología que propone como solución)																																																							
Formulación del proceso de aplicación de la propuesta																																																							
Recursos																																																							
Presupuesto																																																							
Cronograma																																																							
Ejecución del proyecto																																																							
Entrega al lector																																																							



- **Anexos:**

Evidencias

- **Diapositivas expuestas en la capacitación**

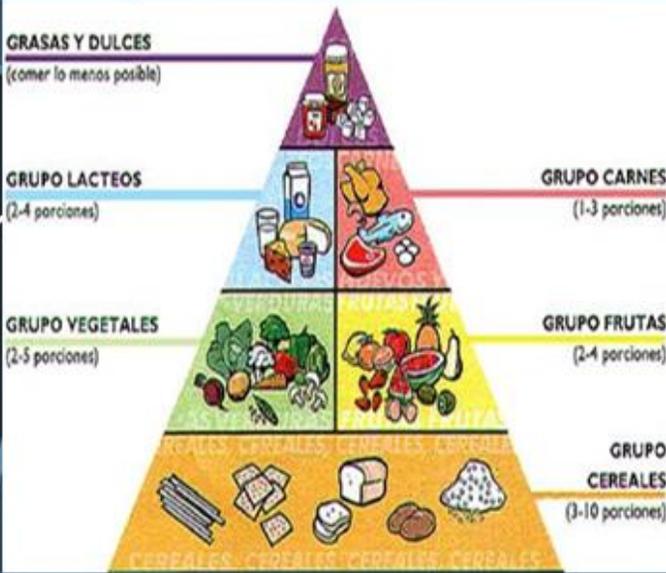


HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Son costumbres que el ser humano tiene a la hora de comer, desde el momento de seleccionar, preparar, y la forma de consumir los alimentos.



Pirámide alimenticia



¿Cuáles son las causas que provocan los malos hábitos de alimentación?



- TIEMPO

- MALA EDUCACIÓN



- PUBLICIDAD

CONSECUENCIAS DE LOS INADECUADOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN



- Enfermedad gastrointestinal: comidas a deshoras
- Desnutrición: no consumen los nutrientes necesarios.
- Consumo de exceso de comida rica en carbohidratos.



Cantidad recomendada en una dieta diaria balanceada



- Carbohidratos 60%
- Proteínas 15%
- Grasa 20%
- Y añadiéndole a esto a las frutas

Calculo de requerimiento diario de energía

1. MB Hombre: 1 caloría x peso en Kg. x 24 Horas
MB Mujer: 0,9 calorías x peso en Kg. x 24 Horas
2. **Actividad:** regular = 0,3 x MB
moderada = 0,4 x MB
elevada = 0,5 x MB
3. **Energía diaria = metabolismo basal + Actividad Gasto**



Ejemplo: un varón pesa 70Kg y tiene una actividad moderada. Su requerimiento calórico será el siguiente.

Calculo: MB Hombre: 1 calorías x 70 Kg. x 24 Horas

MB Hombre: 1680 Kcal

Actividad: 0.4 x 1680

Actividad: 672 Kcal

Energía diaria: 1680 + 672

Su requerimiento total será de: **2352 Kcal o calorías**

Se calculara la ración diaria de un varón que requiere una total de 2352 calorías.

$$\begin{aligned} \text{Carbohidratos} &= \frac{2356 \times 70}{100} \\ &= 1649.20 \text{ calorías o } 412.3\text{g} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Proteinas} &= \frac{2356 \times 16}{100} \\ &= 376.96 \text{ calorías o } 94.08\text{g} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Grasas} &= \frac{2356 \times 14}{100} \\ &= 329.84 \text{ calorías o } 82.46\text{g} \end{aligned}$$

Menús sugeridos

Hora de comida	3 Opciones de Alimentos
Desayuno 8h00	1.- Un vaso de leche, dos tostadas de pan integral y una fruta (manzana, pera, guineo etc.) 2.- Un batido de leche, guineo, avena. Cúmplase con todo lo necesario para el cuerpo. 3.- Huevo revuelto, pan, un bocadillo de queso, zumo de naranja.
Refrigerio 10h00	1.- Yogurt con fruta picada 2.- Sándwich de queso, jugo de fruta. 3.- Fruta picada y 2 galletas.
Almuerzo 12h30	1.- Primero: Crema de espinacas; Segundo: Porción de tomate y lechuga, arroz, carne a la plancha; Agua. 2.- Primero: Locro de papa; Segundo: Porción de brócoli, pechuga de pollo a la plancha; Jugo de frutas. 3.- Primero: Sopa de verduras; Segundo: Porción de pasta, bistec de carne; Agua y fruta.
Refrigerio 15h00	1.- 4 Galletas, 1 fruta (trozo o jugo) 2.- 1 vaso de leche, 1 fruta 3.- Yogurt con cereales
Merienda 21h30	1.- Media taza de arroz, vainita, pollo al vapor; Jugo de fruta. 2.- Media taza de arroz, pescado a la plancha, tomate y cebolla 3.- 2 tortilla de papa medianas, lechuga.

Almacenamiento adecuado de los alimentos:

Almacenamiento de alacena:

1. Se debe mantener la alacena limpia, seca, fresca y lejos de productos de limpieza.
2. Ordenar los alimentos según su antigüedad, esto quiere decir que los alimentos viejos delante de los nuevos, tomando en cuenta la fecha de expiración.
3. Las bolsas abiertas mantener en un recipiente limpio, vacío, para evitar contacto con insectos, polvo, etc.

Almacenamiento en refrigeración

1. El frigorífico y congelador se debe mantener limpio.
2. Siempre utilizar primero los alimentos antiguos, antes que los recién comprados.
3. No se debe sobrecargar la capacidad del refrigerador, por la razón que no permite que el aire circule.
4. Los alimentos cocidos, almacenarlos en refrigeración cuando ya estén fríos y en un recipiente limpio y tapado, evitando el contacto con alimentos que emanen olores fuertes. El pescado como la carne, congelarlos en recipientes para que su olor no se esparza.
5. Verificar el tiempo de consumo de la etiqueta de congelación y refrigeración, y consumir en una fecha antes de lo indicado.
6. Mantener la temperatura adecuada en el electrodoméstico, el el frigorífico una temperatura (Entre 0-5°C), el congelador (-18°C).



Vestimenta adecuada para la preparación de alimentos

1. Ropa limpia de color claro,
2. Zapatos cerrados

Aseo de los utensilios de cocina.







CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA
N°9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013

HOJA DE ASISTENCIA Y CALCULO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL

N°	NOMBRES	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	GRADO	FIRMA
1	Laura Piedra	45	F	59	1.49	26.55	Preob.	[Firma]
2	Galo Paredes	56	M	80	1.72	27.04	Preob.	[Firma]
3	Vanessa Rojas	31	F	62	1.46	29.09	Preob.	[Firma]
4	Rosa Gabriela	70	F	60	1.48	27.39	Preob.	[Firma]
5	FANNY ROMA	44	F	41	1.50	18.22	Insufic. ponderal	[Firma]
6	Maritza Parra	27	F	60	1.62	22.86	I Normal	[Firma]
7	Lina Ortiz	20	F	75	1.65	27.54	Preob.	[Firma]
8	Johnatan Giron	24	F	72	1.58	28.84	Preob.	[Firma]
9	George Roca	28	M	60	1.64	22.31	I Normal	[Firma]
10	Mercedes Guillen	47	F	70	1.65	25.71	Sobrepeso	[Firma]
11	Veronica Cardete	27	F	55	1.54	23.19	I Normal	[Firma]
12	Nancy Ramirez	38	F	80	1.52	34.63	Ob. clas.	[Firma]
13	Diana Danks	31	F	62	1.57	25.15	Preob.	[Firma]
14	Sonia Cajamarca	35	F	73	1.68	25.80	Preob.	[Firma]
15	Josephina Ordoñez	17	F	68	1.67	24.78	I Normal	[Firma]
16	Mahide Padilla	46	F	80	1.70	27.68	Preob.	[Firma]
17	Jose Sanchez	60	M	88	1.58	35.25	Preu clas.	[Firma]
18	Clementina Aldás	56	F	67	1.55	27.88	Preob.	[Firma]
19	Valeora Casareca	24	F	65	1.54	27.41	Preob.	[Firma]
20	Amelicio Ortiz	50	F	68	1.55	28.70	Preob.	[Firma]

[Firma]

Nathaly Borda

[Firma]

Mayra Aldás



CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA
Nº 9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013

N°	NOMBRES	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	GRADO	FIRMA
21	Irene Mejía	42	F.	68	1,55	28.20	Preob.	
22	Jessica Sangucho	15	F.	50	1,47	25.45	Preob.	
23	JORGE MEJIA	70	M	78	1,65	28.65	Preob.	
24	Nelson Aldás	49	M	90	1,70	31.14	Preob. cl.	
25	José Luis Arzuaga	28	M	63	1,65	22.14	I. Norm.	
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								

Nathaly Bada
Doctora Nutricionista

Mayra Aldás
Asesora del desarrollo de tesis



- **Fotos**

Foto N°1: Entrada del Área de Salud N°9 Subcentro de Salud "La Bota".

Fecha: 7 de Octubre del 2013



CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N° 9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013

Fotos N° 2: Toma de peso y altura para el cálculo IMC



Fotos N°3: Capacitación



CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N° 9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013



Fotos N°4: Intervención de especialistas



CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N° 9, SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA" EN EL D.M.QUITO 2013



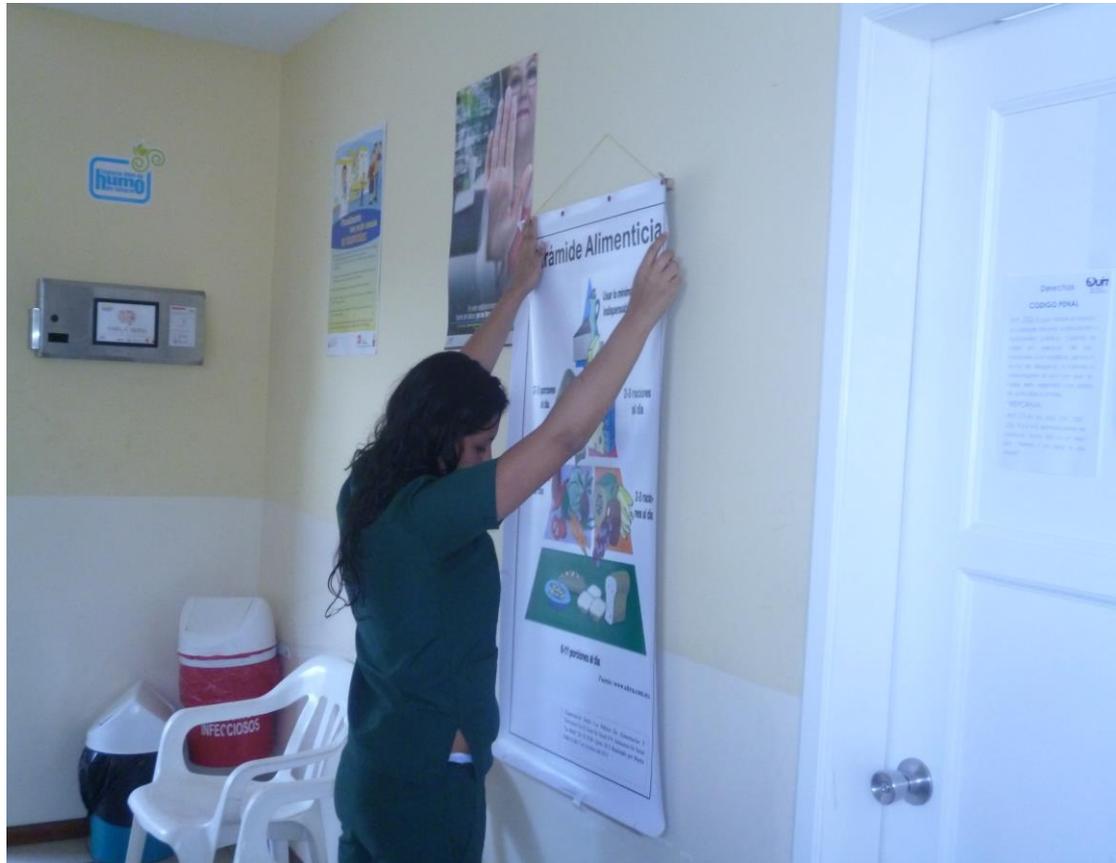
Fotos N°5: Entrega de trípticos y recolección de firmas





Fotos N°6: Donación de gigantografía con la pirámide alimenticia.







Quito, 26 de Junio de 2013

SEÑOR DOCTOR
JORGE NARVÁEZ
DIRECTOR DEL SUBCENTRO DE SALUD
Ciudad.-

Señor Doctor

Reciba un cordial saludo de quienes hacemos la Dirección de la carrera de Administración de Boticas y Farmacias del Instituto Tecnológico Superior Cordillera y a la vez felicitarle por su acertada gestión.

Como parte de la formación superior y respondiendo a las exigencias académicas propias de nuestro modelo educativo, me es muy placentero solicitarle la autorización a fin de que la señorita: **MAYRA ALEJANDRA ALDÁS GUILLÉN**, alumna del Sexto nivel de la carrera de *Administración de Boticas y Farmacias* pueda realizar su Proyecto de Grado, requisito para la Graduación de Tecnólogo en **ADMINISTRACIÓN DE BOTICAS Y FARMACIAS** con el tema: **"CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SOBREPESO EN EL ÁREA DE SALUD N.º SUBCENTRO DE SALUD "LA BOTA"**.

Estas actividades que realizarán los estudiantes en su institución son sin fines de lucro.

Por su favorable atención anticipo mis agradecimientos.

Atentamente

Dr. Jorge López Pazmiño
DIRECTOR ESCUELA DE SALUD

Main: Av. de la Prensa N45-268 y Logroño
Teléfono: 2255-980 / 2259900
E-mail: instituto@cordillera.edu.ec
Pag. Web: www.cordillera.edu.ec
Quito - Ecuador

Campus 1: Calle Logroño De 2-84 y Av. de la Prensa (est.)
Esp. Cordillera
Telf.: 2420442 / Fax: 2420649

Campus 2: Bracamoros N15-183 y Vacuamí (est.)
Tel: 2262041

Campus 3: Av. Brasil N46-45 y Zumbra
Tel: 2246008



- Afiche:





• **Bibliografía:**

- Ministerio de Salud Pública. Ecuador. Manual de Nutrición, Normas de nutrición para la prevención secundaria del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescente, 2011. Recuperado de http://www.opsecu.org/MANUALES_NUTRICION/SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD/ART.%20PREVENCION%20SECUNDARIA.pdf
- Organización Mundial de la Salud. Nota descriptiva N°311, Mayo de 2012. Obesidad y sobrepeso. Respaldo de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.179-199. Santos Muñoz, S. *La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso*. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidadl0.htm>
- Leal A. C, Salinas L. M. Ecuador. *Hábitos Alimenticios y Riesgos Nutricionales en Adolescentes del Recinto "El Deseo" Yaguachi, Agosto del 2008-Agosto del 2009*. Recuperado de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/88/1/2%20HABITOS%20ALIMENTICIOS%20Y%20RIESGOS%20NUTRICIONALES.pdf>



-
- Vaca X. *Plan Integral de salud nutricional de la población escolar de la parroquia Quinara del cantón Loja en el periodo comprendido de septiembre 2009 a julio del 2010*. Ecuador. Recuperado de <http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/5967/1/TesisXimenaVaca.pdf>
 - Parrales A. C. *Prevención y control de sobrepeso y obesidad en los pacientes que acuden a la consulta externa del Hospital de la Policía Nacional, Guayaquil 2012*. Ecuador. Respaldo de <http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/7009/1/Parrales%20Abarca%2c%20Christian%20Javier.pdf>
 - Peña E. Gobierno de estado de México. México. Serie Cuadernos de Investigación del Consejo de Investigación y Evaluación de la Política Social del Estado de México. (2009). Respaldo de http://portal2.edomex.gob.mx/cieps/difusion/publicaciones/cuadernos-de-investigacion/groups/public/documents/edomex_archivo/cieps_pdf_cuaderno2_613ok.pdf
 - Gobierno Federal. México 2010. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. Respaldo de http://www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alimentaria.pdf
-

-
- Duran M. México. El 9 de Octubre del 2011. Radio Nederland Wereldomroep Latinoamericana. Recuperado de <http://www.rnw.nl/espanol/article/mexico-primer-lugar-mundial-en-obesidad>
 - Unikel C. Saucedo T. Villatoro J. Fleiz C. Conductas alimentarias de riesgos y distribución del Índice de Masa Corporal en estudiantes de 13 a 18 años. (2002). Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam022g.pdf>
 - Dr. Visser R, Ph D. Prevención de la Obesidad teoría y práctica. Recuperado de <http://www.paco.aw/pdf/LibroDrRichardVisser.pdf>
 - Visser Wellnes, Research. Rev Cubana Salud Publica (2005).
 - Enríquez G. Febrero (2005). Prevalencia de obesidad en preescolares en el municipio de colima. Universidad de Colima, Instituto Mexicano del Seguro Social. Recuperado de http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/German_Enriquez_Barragan.PDF
 - Mendoza G. Milagro 2012. Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la escuela fiscal mixta # 1 Carlos Matamoros Jara del cantón Naranjito.