



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de ciencias médicas y clínicas

Escuela de Ciencias Médicas y de la Enfermería

**Trabajo de Grado para optar por el Título de Licenciada en de Ciencias de
la Enfermería**

MODALIDAD

PROYECTO EDUCATIVO

**Instructivo de orientación para disminuir la obesidad infantil
Centro Básico General San Mateo**

Presentado por:

Mercado Saldaña, Luis Orlando 4-782-1447

Pitti Rovira, Johan Stevin 4-784-941

Asesor:

Mayra E. de Vega

Panamá 2021

DEDICATORIA

Este proyecto está dedicado principalmente a Dios quien me ha guiado en el transcurso de mi vida, a mi familia por haber sido ese apoyo a lo largo de toda la vida y esta carrera universitaria, también lo dedico a la facultad de ciencias médicas y clínicas, escuela de ciencias médicas y de la enfermería.

Dedico este proyecto al Centro Básico General San Mateo quien me brindó la oportunidad de realizarlo, así como a los estudiantes que son el fin principal de esta investigación, ya que con los resultados de esta investigación se podrán mejorar sus estilos de vida y con esto tener una población infantil mucho más saludable.

A la profesora María Isabel De Corro quien, con su sabiduría, experiencia y un trato humano excepcional ha sido un pilar fundamental en el crecimiento personal y de todos los estudiantes que han pasado por su supervisión

(Luis Orlando)

DEDICATORIA

Primordialmente a Dios, quien siempre me acompaña en todo momento y ha forjado mi camino. A mi familia, por haber sido un pilar fundamental durante mi vida y en mi carrera universitaria por brindarme la confianza, consejos y la oportunidad para lograrlo.

Al Centro Básico General San Mateo quien me brindó la oportunidad de realizar este proyecto, así como a los estudiantes el cual forman parte importante en esta investigación.

A la profesora María Isabel De Corro, quien, con vocación, paciencia, dedicación y sabiduría, ha sido imprescindible en mi formación como profesional de la salud y de todos los estudiantes que han pasado por su formación.

(Johan Stevin)

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme, por ser la fortaleza en todos esos momentos de dificultad y debilidad, a mis padres ya que siempre me brindaron su apoyo incondicional en los diferentes retos que he podido superar, y a mi hermano por ser un soporte en momentos de desaliento.

Quiero expresar un sincero agradecimiento a cada una de los profesores que me han compartido sus conocimientos y de esta forma poder crecer hasta convertirme en quien soy actualmente, especialmente a el Lic. José Saldaña, Mg. Erick Camaño, Lic Fátima Malek, Lic Brenda Colindre, Lic Nadesli Castillo, Lic Mariela Caballero que creyeron en mí, y con cada uno de sus consejos y llamadas de atención logramos mejorar tanto personal como académicamente.

Finalmente expresar un cordial agradecimiento a la Lic. Mayra E. de Vega quien, con su experiencia, consejos me ayudó en la realización de este proyecto.

(Luis Orlando)

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme fortaleza y su bendición para lograr con éxito esta meta en mi vida. A mis padres, ya que siempre me apoyaron y me dieron la oportunidad de formarme como profesional. A mis hermanos, por estar presente en esta etapa importante de mi vida.

Le agradezco a mi institución educativa y a mis profesores por sus enseñanzas, consejos y esfuerzos para que finalmente pudiera terminar esta meta. En especial a los licenciados Erick Camaño, José Saldaña y Mariela Caballero que desde el inicio de esta carrera siempre estuvieron pendientes de mi formación y creyeron en mis capacidades y destrezas.

(Johan Stevin)

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: MARCO REFERENCIAL DEL PROYECTO	10
1.1 Antecedentes teóricos	10
1.2 Diagnóstico de la situación actual	12
1.3 Justificación	13
1.4 OBJETIVO DEL PROYECTO.....	14
1.4.1 Objetivo General	14
1.4.2 Objetivo específico	14
1.5 Duración	14
1.6 Beneficiarios	15
1.6.1 Beneficiarios directos	15
1.6.2 Beneficiarios indirectos	15
1.7 Localización física	15
1.8 Marco institucional del proyecto	16
CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	19
2.1. Fundamentación teórica	19
2.2 Propuesta de intervención.....	22
2.3 Estructura organizativa y de gestión de proyecto (funciones)	29
2.4 Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar	30
2.5 Productos	31
2.6. Cronograma de impartición del proyecto.....	32
2.7 Presupuesto	33
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS	37
CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS	
ÍNDICE DE CUADROS	
ÍNDICE DE GRÁFICAS	

INTRODUCCIÓN

Recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha considerado a la obesidad como la epidemia del siglo XXI, lo preocupante de la obesidad son las complicaciones que presenta a largo plazo como (diabetes, hipertensión, infartos.) La obesidad es en gran medida prevenible por lo cual la prevención de obesidad infantil es de gran prioridad.

Debido a esto se va a orientar mediante instructivos, docencias, actividades físicas sobre un estilo de vida saludable y explicar las diferentes consecuencias de padecer obesidad infantil a los estudiantes de primaria del Centro Básico General San Mateo cuya población evaluada es aproximadamente 131 estudiantes, la investigación será de tipo correlacional.

En el capítulo I cuyo nombre es Marco referencial del proyecto contiene los antecedentes teóricos del proyecto, la situación actual tanto internacional como local, justificación en donde se analizará la importancia y relevancia del problema a desarrollar, los objetivos del proyecto, la duración total del proyecto, sus beneficiarios dentro de los cuales encontramos directos e indirectos respectivamente, y la localización del proyecto.

En el capítulo II el cual incluye fundamentación teórica; la cual está conformada por los conceptos, referencias que fundamenta el proyecto. Propuesta de intervención en la cual se explica diferentes elementos que componen la estructura de la intervención. Estructura organizativa y de gestión de proyecto en el cual se evidencia las instancias organizacionales que tiene que velar por la ejecución del proyecto. Especificación operacional de las actividades y tareas a

realizar en el cual se describe los objetivos y las actividades que se realizara para alcanzarlos. Productos se describe los resultados esperados de acuerdo con los objetivos del proyecto.

En el cronograma de impartición de proyecto se considera desde la actividad inicial de fundamentación del proyecto hasta culminar con la entrega del mismo. Y al finalizar el capítulo 2 se desarrolla el presupuesto en que incurrirá el desarrollo del proyecto.

En el capítulo III se realizará el análisis de los resultados, las evidencias obtenidas mediante la aplicación del pretest-postest y de esta forma describir los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: MARCO REFERENCIAL DEL PROYECTO

1.1 Antecedentes teóricos

La obesidad es una enfermedad que se inicia desde la infancia, y es considerada una problemática de salud pública afectando a países desarrollados, cómo también aquellos países en vías de desarrollo.

Debido a esto, en 1997 un comité de expertos de la organización mundial de la salud, ya hablaba de la obesidad como una epidemia, y a la vez advertía que, de no realizar acciones en contra de esta enfermedad, millones de personas estarían en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas cómo hipertensión, diabetes, aterosclerosis, enfermedades cardiovasculares, y esto a su vez traería un alto impacto en la morbilidad y mortalidad de la población.

La Organización mundial de la salud (OMS) ha podido clasificar a la obesidad infantil como la mayor crisis de salud pública a nivel mundial, ya que en informes presentados en el 2014 señala que de los 42 millones de niños menores de 5 años que padecen de sobre peso, 35 millones corresponden a países en desarrollo (Muños, Arango,2017).

Se ha identificado que la obesidad es una consecuencia no planeada de la urbanización de los territorios debido a que esto produce un ambiente donde disminuye la actividad física lo cual general estilos de vida poco saludable.

Según Romero, Vásquez, Machado, Larosa (2012) afirman:

Los objetivos del manejo de la obesidad en niños son reducir la ganancia excesiva de peso y grasa corporal, con el mantenimiento de una velocidad de crecimiento normal, así como establecer y mantener estilos de vida saludable y prevenir las complicaciones potenciales para la salud. (p.187).

Es importante no olvidar cual es el objetivo a tratar en una problemática con gran magnitud que es la obesidad infantil, y no obstruir de alguna manera el desarrollo corporal de los infantes.

Por otro lado, La IOTF (International Obesity Task Force) estimó en el 2004 que 155 millones de niños de edades de 1 a 10 años sufrían sobrepeso u obesidad. En países latinoamericanos la situación de la obesidad infantil no escapa de la realidad que mantiene a nivel mundial, un ejemplo de esto es que, en Chile, ha tenido un aumento alcanzando cifras en la etapa escolar de hasta un 16,9 % en el 2003.

En su estudio realizado en el 2016 sobre la prevalencia de obesidad infantil el cual dio como resultado 37.8% el cual establece un aumento con relación al 34.8 % que fue el resultado obtenido en la encuesta nacional de salud de México en el 2012; En este estudio los autores destacan un aumento significativo de obesidad en niños de edad escolar, como consecuencia de malos hábitos alimenticios y de una poca o nula actividad física , de igual forma los servicios de salud debe dar seguimiento al sobre peso y obesidad para de esta forma conocer el panorama epidemiológico y así aplicar medidas estrictas en la prevención de sus complicaciones (Reyes, García, Gutiérrez, Galena, Gutiérrez 2016).

En investigación realizada en el 2013 Mencionan que la obesidad mantiene relación directa con enfermedades metabólicas y crónicas degenerativas, es de suma importancia mantener datos de prevalencia regional para de esta forma se puedan iniciar estrategias institucionales para combatir estas diferentes enfermedades y sus complicaciones. Solamente en México se estima que la diabetes mellitus relacionada al sobre peso se duplicara en 10 años debido a que según a estimaciones la padecerán de 6 a 11 millones de mexicanos, por lo cual es indispensable la realización de diferentes intervenciones políticas, sociales e institucionales y de esta forma detener un escalda mayor de dichas enfermedades

(Hernández, Mathiew, Díaz, Reyes, Álvarez, Villanueva, De la Garza, Gonzales, 2013).

1.2 Diagnóstico de la situación actual

Para el estudio de la obesidad la organización mundial de la salud (OMS) propone trabajar con un enfoque multidisciplinario que involucre a un equipo de especialistas en salud, y otros especialistas que aporten sus habilidades y destrezas las cuales permitan comprender a esta enfermedad como un fenómeno dinámico (Muños, Arango, 2017).

Así mismo la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2019) afirma:

De acuerdo al Monitoreo del Estado Nutricional (MONINUT) realizado por el Ministerio de Salud, cerca del 30% de los escolares presenta sobrepeso, mientras que un estudio piloto de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Panamá, realizado en 6 escuelas de áreas rurales e indígenas, observó que el sobrepeso afectaba al 35% de los estudiantes. Otro estudio realizado en Panamá Oeste reveló que el sobrepeso estaba presente en casi el 46% de los estudiantes.

Aunque estos últimos estudios descritos, se realizaron en diferentes tipos de comunidades; rurales y urbanas, se obtuvieron datos similares en obesidad escolar lo que significa que la obesidad no está estrechamente relacionada a el urbanismo sino más bien a una alimentación no saludable, la cual puede ser por déficit económico, o falta de conocimiento de los padres.

Vergara (2017) afirma que datos recientes del MINSA muestra que el sobrepeso en la infancia afecta al 7,6% y la obesidad al 3% de niños menores de cinco años que acuden a instalaciones de atención primaria de salud.

Según Bethancoirt de Reyna, La grutta, Morant,(2009) afirman:

Que su estudio revela cifras importantes de obesidad en la población adolescente con factores de riesgos asociados y antecedentes personales y familiares de importancia que pudiese determinar la presentación de síndrome metabólico y sus devastadoras consecuencias. (p.13).

En Panamá el día de prevención y combate de la obesidad se celebra el 4 de abril con el fin de lograr concientizar e incentivar a la población de las ventajas de llevar un estilo de vida saludable, se recomienda fortalecer la educación desde la niñez, y el concepto de estilo de vida saludable.

1.3 Justificación

La obesidad en edades temprana es un factor que predispone a que menores desarrollen en edad adulta enfermedades como diabetes, hipertensión, que pueden afectar tanto físico, emocional, y socialmente. En este proyecto evaluaremos a niños desde prekínder a sexto grado, determinaremos el rango de edades que se encuentra en mayor riesgo de padecer obesidad infantil y de esta manera orientar sobre esta condición y así evitar el desarrollo de graves problemas de salud en la etapa adulta. La finalidad es orientar a la población estudiantil de cómo pueden mantener un estilo de vida saludable y de esta forma disminuir el riesgo de padecer obesidad infantil, mediante docencias sobre estilo de vida saludable, con asesoría de profesionales de la salud.

Cabe destacar que la obesidad infantil aumenta el riesgo de padecer depresión, aislamiento, disminución de la autoestima, lo cual puede disminuir la calidad de relaciones personales, familiares, sociales, afectando así diferentes necesidades psicológicas.

Al finalizar este estudio se espera incentivar a la población en estudio sobre los beneficios físicos, sociales y emocionales de mantener un estilo de vida saludable.

1.4 Objetivo del proyecto

- 1.4.1 Objetivo General

Desarrollar un instructivo con el fin de orientar sobre la obesidad infantil a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo

- 1.4.2 Objetivo específico

- Diagnosticar la necesidad de una guía de orientación.
- Orientar a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo la importancia de los hábitos alimenticios saludables desde su niñez.
- Proporcionar una guía de actividades orientadas a disminuir la obesidad infantil en los estudiantes de primaria del Centro Básico General San Mateo.
- Reevaluar los resultados luego de aplicado las actividades de orientación.

1.5 Duración

Este proyecto tendrá una duración de aproximadamente 6 meses el cual se realizará en la provincia de Chiriquí en el distrito de David, en el Centro básico General San Mateo, se les aplicará a los estudiantes de prekínder hasta sexto grado. Iniciaremos el estudio desde la recopilación de información y de datos sobre la problemática de la obesidad infantil tanto nacional como internacionalmente, luego de esta etapa visitaremos el Centro Básico General San Mateo para la aplicación de herramientas, las cuales serán las medidas antropométricas para luego presentar los resultados y aplicar las diferentes intervenciones como docencias, planes de alimentación saludable, actividades deportivas, entrega de trípticos informativos, entrega de instructivos sobre obesidad infantil.

1.6 Beneficiarios

1.6.1 Beneficiarios directos

131 estudiantes de prekínder hasta sexto grado del Centro Básico General San Mateo.

1.6.2 Beneficiarios indirectos

Padres de familia, maestros y personal administrativo del Centro Básico General San Mateo.

1.7 Localización física

El proyecto se realizará en el Centro Básico General San Mateo el cual está ubicado en la provincia de Chiriquí distrito de David corregimiento de David centro en la avenida libertador, este centro fue seleccionado para este proyecto debido a los diferentes rangos de edad que mantiene dentro de su matrícula y de esta forma determinar en qué edad los estudiantes están en mayor riesgo de padecer obesidad.

Figura N° 1. Croquis Centro Básico General San Mateo ubicado en la provincia de Chiriquí



Fuente: Información extraída de google maps, 2020

1.8 Marco institucional del proyecto (instituciones involucradas, y niveles de responsabilidad de cada una).

El Centro básico General San Mateo es un centro educativo ubicado en Chiriquí, David, avenida 8 oeste B sur David.

Es un centro escolar dedicado a la instrucción académica desde el nivel de pre escolar hasta 9 grado.

Es fundada en 1930 con una matrícula de 21 estudiantes y 2 docentes; es decir un centro educativo multigrado. Su primera directora fue Ninfa Ureña.

Con el paso de los años y el gran esfuerzo de los educadores su matrícula fue aumentando y logra convertirse en una escuela uní grado, con los 6 niveles educativos de primaria en una jornada matutina.

En 1985 presta sus instalaciones o infraestructuras al primer ciclo republica de Francia que laboraba en jornada vespertina, y sigue creciendo como institución educativa y es así como llega a convertirse con las reformas educativas y cumpliendo con el perfil para lograr ser un centro básico general de educación.

Es en el 2008 cuando recibe su decreto n 193 del 24 de junio del 2008, que establece el nombre de Centro Básico General San Mateo.

Actualmente cuanta con una infraestructura de 4 pabellones y laboratorios de materias especiales, una matrícula de 700 estudiantes, 52 educadores, su directora es la MGST Elesbia Santamaría y una sub directora técnico docente y un subdirector administrativo.

Misión

Formar personas con capacidad crítica, científica, tecnológica, humanística, ética, cultural, investigativo y de convivencia social, para que se incorporen con integridad en el nivel medio de la educación panameña.

Visión

Ser un instituto tecnológico de formación integral completo que egrese personas polivalentes, capaces de enfrentar las exigencias del mundo moderno.

Valores institucionales

- Trabajo en equipo
- Equidad
- Solidaridad
- Honestidad
- Perseverancia
- Proactividad

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

2.1. Fundamentación teórica

Pocas enfermedades crónicas, han tenido un aumento tan significativo como la obesidad, pero es necesario conocer a fondo el concepto y la enfermedad, para de esta forma poder educar a la población general y estos a su vez puedan educar a sus hijos y así prevenir el desarrollo de la obesidad infantil. Siguiendo lo anteriormente descrito se puede definir a la obesidad como una enfermedad crónica, la cual presenta características específicas como el aumento de la grasa corporal y esta a su vez asociada a un mayor riesgo para la salud.

En ocasiones el termino obesidad y sobrepeso se pueden confundir como sinónimos, lo cual es incorrecto. Se debe tener un concepto claro del término Obesidad el cual refiere a la excesiva cantidad de grasa corporal, cabe destacar que según la OMS se considera a la obesidad como la acumulación anormal o a su vez excesiva de grasa que es perjudicial para la salud, y también a su vez el término de sobrepeso denota un peso corporal mayor en relación con la talla.

En los infantes obesos el concepto de obesidad puede no ser preciso, debido a que en gran cantidad de ocasiones se observa también en ellos un aumento de la masa libre de grasa.

Aunque resulte difícil de creer, a nivel mundial la obesidad y el sobrepeso, están relacionados a un mayor número de muertes anuales que un déficit en el estado nutricional, y esto se debe a que muchas personas no la consideran como una enfermedad y no reconocen los efectos directos que causan en el organismo.

La causa fundamental de la obesidad consiste en un desequilibrio energético, lo que quiere decir que consumimos más calorías de la que gastamos, por lo cual se van creando depósitos de grasa en todo cuerpo, de las principales causas mencionamos, el estilo de vida sedentario, la automatización de las actividades, la vida urbana.

Desde el punto de vista de la etiopatogenia, tenemos factores ambientales, genéticos, metabólicos y endocrinólogos.

Cuando hablamos de obesidad también debemos tener en cuenta un punto muy importante el cual es el índice de masa corporal (IMC) el cual a nivel mundial es el medidor para especificar en qué clase de obesidad se encuentra el infante o si está en sobre peso. No obstante, también tiene sus diferentes inconvenientes, por ello también se pueden utilizar otros métodos como la medición de pliegues subcutáneo ya que la grasa subcutánea constituye el 50% de la masa grasa corporal total.

En la obesidad infantil es difícil tanto clasificarla como tener una causa precisa ya que esta puede variar en la infancia, no obstante, un punto importante para clasificarla y también encontrar su causa puede ser diferenciar los casos de obesidad infantil que tienen un patrón patológico debido a alguna enfermedad genética de los que cuya obesidad está asociada a la ingesta de dietas hipercalóricas, un estilo de vida sedentario, una predisposición genética a conservar y almacenar energía. Cabe destacar que esta última mencionada se le conoce como obesidad simple y es la causante del 95% de los casos.

En la niñez si los infantes son obesos tiene gran probabilidad que en su adultez también desarrolle esta patología. En algunos estudios se han identificado que existe una asociación persistente entre la ganancia rápida de peso durante los primeros años y una obesidad en la niñez y por consiguiente en la vida adulta en general.

En estudios se ha demostrado que existe un mayor porcentaje de desarrollar obesidad o sobrepeso cuando ambos progenitores son obesos el riesgo es de un 80% cuando solo un padre es obeso es de 50%, no obstante, si ninguno de los progenitores es obeso aún existe un 9% de padecer obesidad.

En su estudio sobre obesidad infantil manifiestan como las características de obesidad infantil se ven estrechamente influidas por el índice de masa corporal (IMC) de uno o ambos padres y estos resultados se fundamentan debido a que niños que mantienen un progenitor obeso al momento de nacer mantuvieron un peso y un índice de masa corporal mayor. Al obtener estos datos se pudo corroborar que ambos aspectos se agravaron en aquellos pacientes que mantenían ambos progenitores obesos; es importante recalcar que la asociación de la obesidad parenteral es más fuerte con la obesidad materna que con la paterna, lo cual puede explicarse debido a la existencia de factores prenatales y perinatales que su vez influyen en el desarrollo de una posible obesidad en etapas posteriores. (Martínez, Gonzales, Argente, Martos, 2019, parr 2)

Para determinar si existe diferencia entre población escolar de escuelas públicas y privadas con respecto a obesidad infantil podemos mencionar a:

**En su estudio realizado en el 2017 en escuelas públicas y privadas en la ciudad de Tegucigalpa, Honduras en el cual se observó:
11.5% de los encuestados pasan más de 6 horas diarias frente al televisor computador
88.5% pasan menos de 6 horas frente al televisor o computador.
97.2% están menos de 6 horas diarias sentados realizando sus tareas.
72% de los niños de escuelas públicas y privadas duermen de 8 a 12 horas al día. Por lo cual están cumpliendo para un correcto crecimiento y desarrollo. (Ramírez, , 2017).**

A su vez el estudio demostró que los estudiantes que asistían en escuelas privadas presentaban mayores factores predisponentes de sobre peso y obesidad el cual era 46.3% en relación a su contraparte en escuelas públicas el cual era 33.2%. Uno de los factores identificados en dicho estudio que aumentaba la prevalencia de sobre peso y obesidad en las escuelas privadas estudiadas es el consumo de alimentos con alto contenido calórico y azucares refinadas, actividad que se da principalmente a la hora de las meriendas escolares, sumando a esto se identificó una adecuada actividad física a los escolares.

Uno de los factores que afecta el hábito de alimentación en niños e incluso en adultos es el consumo de la televisión diaria como lo corroboraron

Que realizaron estudios donde dio como resultado que ver televisión de forma continua incrementa la cantidad de comida y por consiguiente un aumento en el consumo de energía, esta información muestra que la televisión constituye una modificación relévate en el hábito de la alimentación. (Temple, J Y Cole, 2013)

La importancia de esta información corrobora la hipótesis y respalda las recomendaciones de que al reducir el tiempo frente a la televisión y a su vez restringir consumo de alimentos mientras se está utilizando la televisión constituye un estilo de vida saludable.

Por otro lado, es de suma importancia analizar cuáles pueden ser las diferentes evoluciones de esta enfermedad a medida que pasa el tiempo y en diferentes edades.

En un estudio previo que incluyó a más de 11 000 niños de guardería, se determinó que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de 5 años fue de 33 %. Se observó que la tendencia en los niños se incrementaba conforme aumentaba la edad, misma situación que se observó en los niños de la escuela primaria (aumento año con año), por lo que se espera una duplicación de la prevalencia de la edad preescolar a la edad escolar. Ya que la obesidad tiene una relación directa con enfermedades metabólicas, y con las enfermedades crónicas degenerativas, es de suma importancia establecer la prevalencia regional o estatal, pero con criterios similares para que puedan ser comparados, además de iniciar estrategias institucionales para enfrentar esta transición epidemiológica. (Hernández, Díaz, Álvarez, De la Garza, 2013, p.40)

En dicha investigación recalcan que existe un aumento considerable a medida que los infantes aumentan de edad, así mismo el aumento en el grado de obesidad crece, lo que indica que este tipo de población al padecer obesidad durante su etapa infantil mantiene un alto riesgo de padecer obesidad en edad adulta, por lo cual es primordial ofrecer una atención temprana, debido a que por esta intervención se puede evitar una prolongación de este padecimiento anteriormente mencionado y en conjunto brindar un estilo de vida saludable. De igual forma estas acciones de prevención, y promoción se deben realizar no solo en el sitio donde se encuentre una prevalencia de obesidad sino en toda comunidad, municipio, provincia y de esta forma evitar un aumento en el índice de obesidad en futuras generaciones.

Una de las incógnitas que se pueden presentar en este tema es que diferencia existe en la alimentación o en el estilo de vida que conllevan los estudiantes de escuelas públicas a los estudiantes de escuelas privadas.

Entre los factores asociados a el sobre peso y obesidad se encuentra el consumo de alimentos con alto contenido calórico y azúcares refinadas, en la Región ha aumentado la publicidad de bebidas azucaradas y productos de alto contenido calórico y de bajo valor nutricional dirigida a la niñez, esto influye en sus preferencias alimentarias, lo que piden comprar y en sus hábitos alimentarios, provocando una preferencia por comida de poco valor nutritivo en lugar de comida saludables¹⁹. Aunque no se estudió el fenómeno de la publicidad, la influencia de esta en los hábitos alimentarios puede estar generando un impacto en nuestro medio, debido a que se observó que los alimentos más frecuentes consumidos que llevaban de su casa los escolares de instituciones tanto públicas como privadas durante la merienda fueron: bebidas o jugos azucarados con 40,9%; el segundo lugar lo ocupó el agua con 38,7%, seguido de golosinas tipos "snacks" y salados con 31,9% y papas fritas y churros con 30,5%.

Esto tiene una relación con el nivel socioeconómico, en este estudio se encontró que los niños de escuelas privadas de la comunidad estudiada tienen mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad 37(46,3%) que los de las escuelas públicas 129 (33,2%) y se encontró asociación entre el tipo de escuela y el sobrepeso y obesidad con significancia estadística ($p= 0,04$). Esto puede relacionarse con la mayor posibilidad de obtener alimentos ricos en carbohidratos y lípidos, también se observó que entre los niños que llevaban dinero para comprar merienda la media de dinero en las escuelas privadas fue de 19 Lempiras mayor que en las escuelas públicas de 12 Lempiras. (Ramírez, Sanchez-sierra, Mejía, Alvarado, et, al, 2017, p.167)

2.2 Propuesta de intervención

- Descripción:
- Área de intervención: El área de intervención de este proyecto está dirigida a la Obesidad infantil.
- Introducción:

A continuación, se muestra este instructivo de orientación que hace referencia al impacto que tiene la obesidad en la niñez sobrepasa los límites de salud hasta el área educativa. La obesidad puede representar hasta un bajo desempeño en clases.

Al optar por una intervención general que abarca diferentes áreas específicas y enfermedades que pueden ser descartadas si tratan de manera inicial durante el crecimiento del infante.

El riesgo que puede ser evitado, si orientamos a los padres de familia a tener un buen ritmo de vida adecuado que no afecte a sus hijos. La escasez de actividad física puede afectar su aprendizaje, de ese modo surge el agotamiento tanto mental como físico. La guía que se le propone es un modo de prevención y a la vez diagnosticar que se debe complementar desde brindar información tener una alimentación adecuada, actividad física y trabajar la autoestima. Según el autor Benno Becker expone que la práctica de actividad física, buena alimentación y control de algunos trastornos que desencadena la obesidad pueden mejorar. Benno Becker hace enfoque en la mejoría de su función mental, estabilidad mental, memoria e imagen corporal.

- Justificación:

Esta propuesta resulta muy importante ya que en el centro educativo en el cual está dirigido el estudio, se tenía un alto grado de desconocimiento relacionado con la obesidad infantil, y de la importancia de mantener un estilo de vida saludable y como esta ayuda al desarrollo de una niñez y por consiguiente una adultez sana. A su vez resulto beneficioso para los estudiantes, padres de familia, profesores y administrativos.

- Objetivos:
 - Objetivo general:
 - Comparar el nivel estándar de aumento y la disminución de la obesidad infantil.
 - Objetivos específicos:
 - Establecer distintas pautas que se enfoquen en la importancia de la obesidad infantil
 - Describir los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física.
 - Mantener un seguimiento persistente sobre la orientación brindada.

- Identificar qué dificultades pueden surgir durante la intervención.
- Desarrollo de la propuesta:

ALCANZANDO UNA VIDA SALUDABLE	
Aporte nutricional	
1	<p>Analizar los alimentos que el infante ingiere regularmente en sus comidas</p> <p>Se puede vigilar que los infantes, estén consumiendo los alimentos esenciales en cada comida.</p>
2	<p>Intervención</p> <p>Se debe asegurar que el infante ingiera alimentos de todos los grupos alimenticios de una manera balanceada.</p>
3	<p>Ejemplo de un menú saludable para niños de 5 a 12 años.</p> <p style="background-color: yellow;">Lunes</p>
	<p><i>Desayuno</i></p> <p>Yogurt con (granola o frutos secos)</p> <p>1 huevo hervido</p> <p><i>Merienda de media mañana</i></p> <p>Fruta de libre elección</p> <p><i>Almuerzo</i></p>

<p>LOS FINES DE SEMANA ALTERNAR LOS ALIMENTOS COLOCADOS EN LA TABLA DE LA SEMANA Y DEJANDO LA LIBERTAD, DE LA INGESTA DE ALIMENTOS QUE NO SE ENCUENTREN DENTRO DE LA TABLA</p>	Papas salteadas con pollo (sazonadores naturales) acompañado de agua o jugos naturales
	<i>Merienda de media tarde</i>
	Leche con una rebanada de pan con una rebanada de queso amarillo
	<i>Cena</i>
	Pollo a la plancha con sazón naturales, acompañado de una ensalada de vegetales
	Martes
	<i>Desayuno</i>
	Leche con una tostada de pan, 1 guineo en rebanadas
	<i>Merienda de media mañana</i>
	Una barra de granola o cereal
	<i>Almuerzo</i>
	Lentejas con verduras y una pequeña porción de arroz, una porción pequeña de carne molida baja en grasa.
	<i>Merienda de media tarde</i>
	Una porción de frutos secos y yogurt
<i>Cena</i>	
Huevo en mantequilla, con un vaso de crema de avena.	
Miércoles	
<i>Desayuno</i>	
Un plato de cereal natural con leche y una galleta integral	
<i>Merienda de media mañana</i>	
Una manzana	
<i>Almuerzo</i>	
Macarrones con salsa de tomate natural con pollo	
<i>Merienda de media tarde</i>	

	Galleta de avena, jugo de naranja natural
	<i>Cena</i>
	Puré de papas con una porción de carne acompañados de jugo natural
	Jueves
	<i>Desayuno</i>
	Pancake de avena con un huevo hervido y un vaso de leche
	<i>Merienda de media mañana</i>
	Ensalada de frutas
	<i>Almuerzo</i>
	Pescado a la plancha con puré de zapallo
	<i>Merienda de media tarde</i>
	Una barra de cereal
	<i>Cena</i>
	Verduras asadas con pollo
	Viernes
	<i>Desayuno</i>
	Yogurt con frutas
	<i>Merienda de media mañana</i>
	Un jugo natural con una rebanada de pan con mantequilla de maní
	<i>Almuerzo</i>
	Ensalada de lechuga con zanahoria una porción de arroz y puerco a la plancha
	<i>Merienda de media tarde</i>
	Gelatina con frutas
	<i>Cena</i>

Actividad física

Los niños de edades comprendida entre los 5 a 12 años, necesitan la actividad física para desarrollar y reforzar aspectos tales como la fuerza, coordinación y confianza en sí mismos así como para sentar las bases de un estilo de vida saludable.

Es responsabilidad de los padres ofrecerle al niño un ambiente propicio para que este pueda realizar actividades y deportes que encajen dentro de su personalidad, aptitudes y gustos personales.

Ejemplo de actividad diaria

60 minutos de montar en bicicleta, correr o practicar su deporte favorito van a ayudarle a desarrollar y fortalecer su sistema musculo esquelético así mismo como el desarrollo psicomotor.

- Método/ procedimiento:

Se realizarán medidas antropométricas a la población en estudio para analizar cuales están en obesidad y cuales están en riesgo de padecerla.

- Talleres:

Se emplearán docencias sobre estilos de vida saludable y actividades físicas

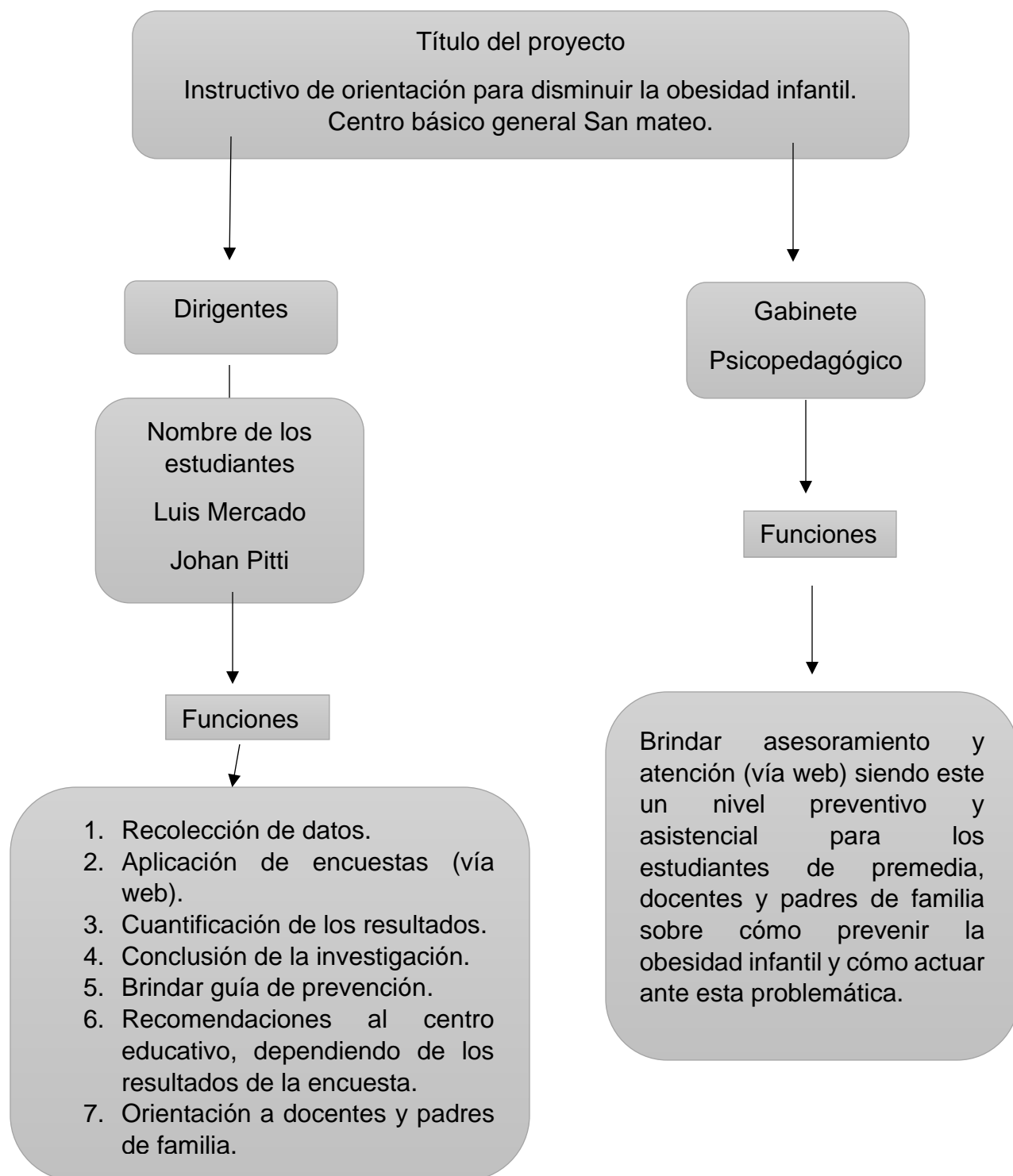
- Instrumentos:

Se aplicarán encuestas para medir el conocimiento adquirido después de las intervenciones.

- Material didáctico:

Presentación de Diapositivas, guía nutricional

2.3 Estructura organizativa y de gestión de proyecto (funciones)



Fuente: Elaboración propia, 2020

2.4 Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar

Desarrollar un instructivo con el fin de orientar sobre la obesidad infantil a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo	Consultar guías de alimentación infantil de organismos internacionales y nacionales.
Calcular el índice de masa corporal de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo	Efectuar mediciones antropométricas (peso, talla)
Diagnosticar la necesidad de una guía de orientación	Realizar cuestionarios sobre los hábitos alimenticios y actividad física que practican a diario.
Proporcionar una guía de actividades orientadas a disminuir la obesidad infantil en los estudiantes de primaria del Centro Básico General San Mateo	Explicar mediante docencias las guías de alimentación saludable, orientar sobre la importancia de realizar actividades físicas y evitar el estilo de vida sedentario
Reevaluar los resultados luego de aplicada las actividades de orientación	Aplicar una encuesta con el fin de medir los conocimientos adquiridos.

2.5 Productos

Desarrollar un instructivo con el fin de orientar sobre la obesidad infantil a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo.	Obtención de información científica sobre alimentación saludable avalado por profesionales de salud.
Calcular el índice de masa corporal de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo.	Determinar el porcentaje de estudiantes que están en riesgo o padecen obesidad.
Diagnosticar la necesidad de una guía de orientación.	Determinar el tipo de alimentación y actividad que mantienen nuestra población en estudio.
Proporcionar una guía de actividades orientadas a disminuir la obesidad infantil en los estudiantes de primaria del Centro Básico General San Mateo.	Comprensión de la importancia de la información explicada sobre un estilo de vida saludable.
Reevaluar los resultados luego de aplicado las actividades de orientación.	Medición de manejo de la información explicada en las guías proporcionadas

2.6. Cronograma de impartición del proyecto

Meses	Abril. 4				Mayo. 5				Junio. 6				Julio. 7				Enero 2021				Julio 2021			
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
1. Inducción a trabajo de grado			■																					
2. Introducción a capítulo I.				■																				
3. Elaboración de capítulo I.					■																			
4. Discusión sobre capítulo I.						■																		
5. Revisión de capítulo I.							■																	
6. Introducción a capítulo II.								■																
7. Elaboración de capítulo II.									■															
8. Discusión sobre capítulo II.										■	■													
9. Revisión de capítulo II.												■	■											
10. Revisión de la bibliografía.																				■				
12. Elaboración de conclusiones																				■				
13. Revisión de proyecto																				■				
14. corrección de proyecto																				■				
15. Sustentación y aprobación del proyecto																							■	

2.7 Presupuesto

Presupuesto	Cantidad
Compra de Páginas Blancas	10.00
Compras de tintas negra y color	25.00
Refrigerios y alimentación	100.00
Transporte	80.00
Internet	60.00
Tarjetas de celulares	46.00
Empastado	50.00
Revisión de estilo (Rev. de proyecto)	150.00
Imprevistos 10%	52.00
Total	573.00

CAPITULO III

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el actual capítulo se analiza los resultados de una encuesta aplicada a 131 estudiantes del Centro Básico General San Mateo ubicado en el distrito de David. De igual manera se les da respuesta a los objetivos específicos expuestos al inicio de esta investigación.

Como primer objetivo específico:

Diagnosticar la necesidad de una guía de orientación. Mediante las diferentes preguntas realizadas en las cuales, los resultados arrojados confirmaban que el conocimiento de temas como: alimentación adecuada, obesidad infantil, alimentos saludables y no saludables, consumo de agua diario entre otras era muy poco por lo cual era de necesidad realizar una guía de orientación enfocada en disminuir el riesgo de padecer obesidad y también la correcta alimentación que deben llevar los estudiantes en estas edades

Como segundo objetivo específico:

Orientar a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo la importancia de los hábitos alimenticios saludables desde su niñez, como se observó en la encuesta aplicada, al preguntar sobre si conocían el termino de obesidad infantil o sobre estilo de vida saludable algunos de los estudiantes desconocían estos términos por lo que se necesitaba orientarlos sobre los hábitos alimenticios saludables y como estos ayudan al organismo, y más en esta etapa en la cual cursan que es una etapa en donde el crecimiento y desarrollo debe ser adecuado. Se impartieron docencias en las cuales se explicaron diferentes temas como: alimentación, actividad física, consumo de la televisión, entre otros, cuyo motivo era educar a los estudiantes sobre el estilo de vida que deberían llevar y como este les ayuda en su niñez y su adultez.

Como tercer objetivo específico:

Proporcionar una guía de actividades orientadas a disminuir la obesidad infantil en los estudiantes de primaria del Centro Básico General San Mateo. Como se observó que un gran número de estudiantes no conocían el término de guía alimentaria, y a su vez con los resultados obtenidos en las diferentes graficas se pudo diagnosticar que era necesario implementar una guía de actividades orientada a disminuir la obesidad infantil en este centro.

Como cuarto objetivo específico:

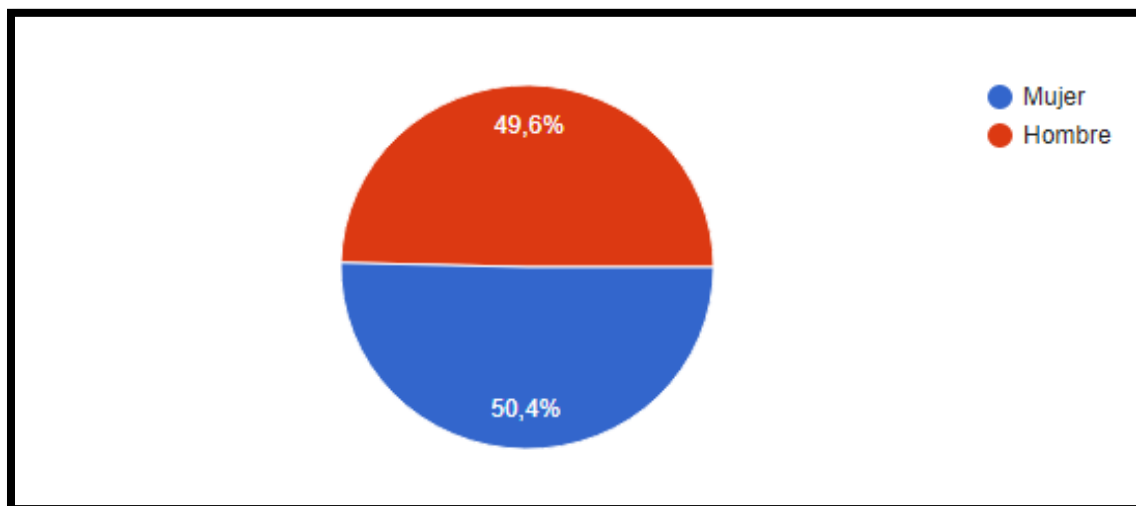
Reevaluar los resultados luego de aplicado las actividades de orientación. Luego de haber aplicado las encuestas, docencias, implementado el instructivo, se logra aclarar las dudas que los estudiantes tenían y de esta menara se cumple con los objetivos planteados en el estudio.

Cuadro N°1. Clasificación por género de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	65	50.0
Mujer	66	50.0
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General de San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N°1. Clasificación por género de los estudiantes del centro básico general San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 1, 2020

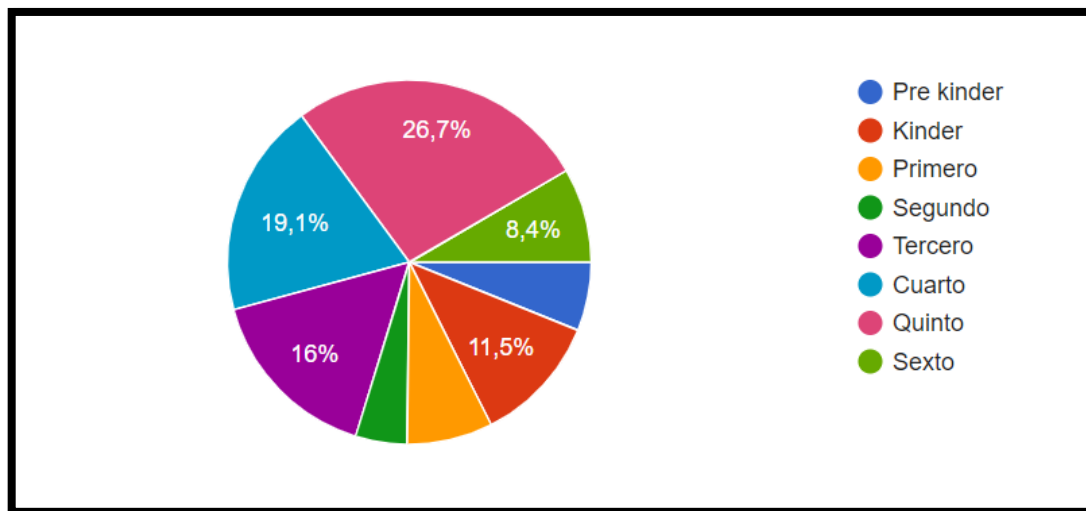
La clasificación de género es importante para determinar cuál es el género con mayor riesgo de presentar obesidad, simultáneamente esto ayudará a priorizar las intervenciones en este tipo de género. Como se puede apreciar el 50% de los encuestados son hombres, y el 50% son mujeres.

Cuadro N°2. Clasificación por grado de los estudiantes del centro básico general San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Pre kinder	8	6.0
Kinder	15	11.0
Primer grado	10	8.0
Segundo grado	6	5.0
Tercer grado	21	16.0
Cuarto grado	25	19.0
Quinto grado	35	27.0
Sexto grado	11	8.0
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General de San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N°2. Clasificación por grado de los estudiantes del centro básico general San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 2, 2020

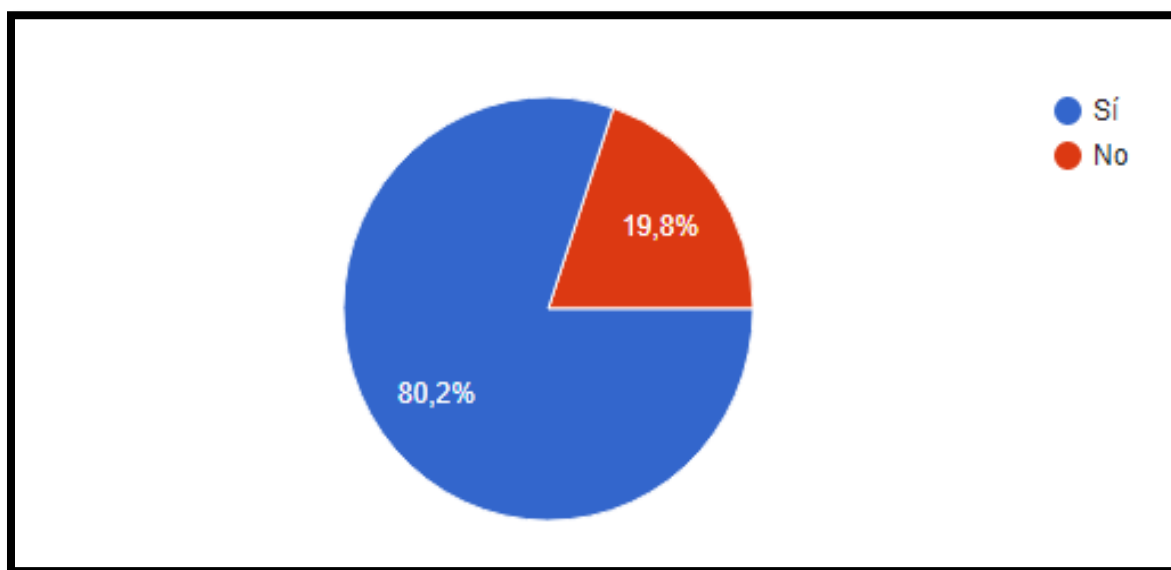
En la gráfica se muestran los datos obtenidos de las encuestas realizadas a estudiantes del centro básico general de San Mateo, en las cuales se obtuvo la distribución según grados que cursan los estudiantes que respondieron a las encuestas. Teniendo segundo grado la menor cantidad de respuestas y quinto grado la mayor cantidad de participación.

Cuadro N°3. Conocimiento sobre obesidad infantil en estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Sí	105	80.0
No	26	20.0
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N°3. Conocimiento sobre obesidad infantil en estudiantes del centro básico general San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 3, 2020

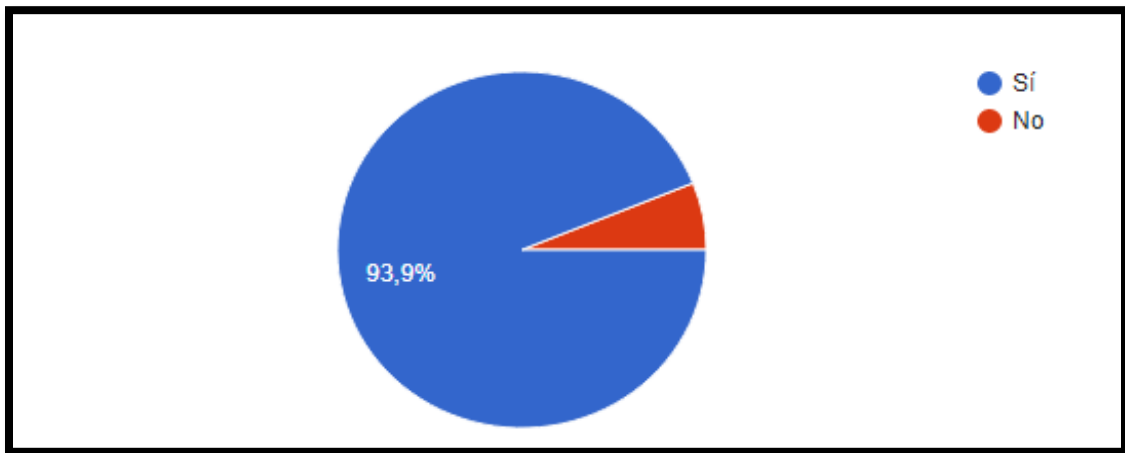
Es necesario mencionar que, mediante el grado de conocimiento de los estudiantes sobre la obesidad infantil, se pueden determinar diferentes intervenciones para lograr una mayor captación de la información que se vaya a impartir a los estudiantes, y mediante esto poder alcanzar el objetivo planteado. Como vemos el 80% tiene algún conocimiento del término obesidad infantil, mientras que un 20% de los estudiantes desconoce el término.

Cuadro N°4. Conocimiento sobre estilo de vida saludable, de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Sí	123	94.0
No	8	6.0
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, noviembre 2020.

Gráfica N° 4. Conocimiento sobre estilo de vida saludable, de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 4, 2020

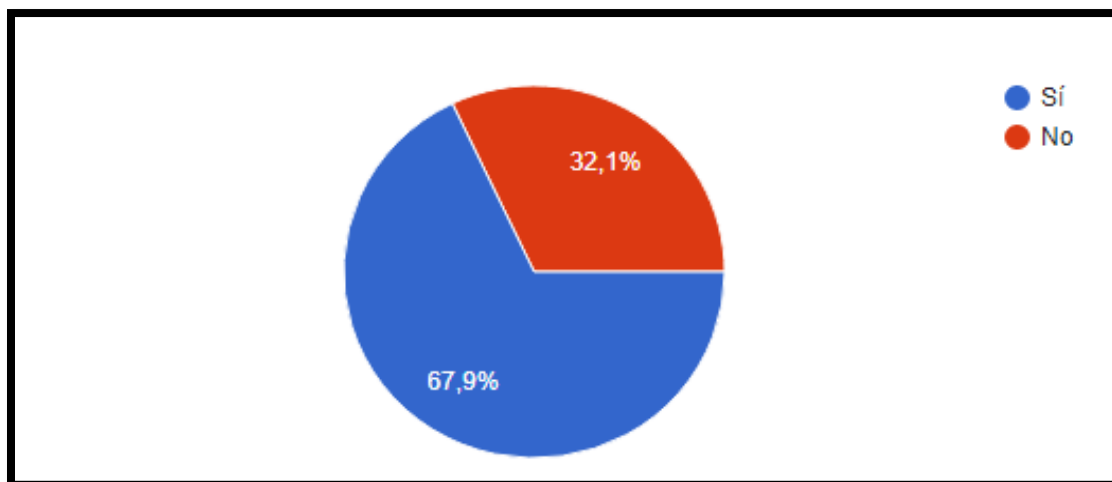
Es fundamental que en todas las escuelas se les explique a los estudiantes la importancia de practicar un buen estilo de vida saludable, considerando que mantener este hábito desde edades tempranas favorece enormemente a que en su adolescencia y su adultez continúe llevando una alimentación saludable y estilo de vida saludable, como un hábito o costumbre necesario para mantener un estado de salud óptimo. Como se puede notar en la gráfica, el 94% de los estudiantes se les ha impartido algún conocimiento sobre estilos de vida saludable, sin embargo, un 6% de los estudiantes no conoce sobre el tema. Es importante recalcar a estos estudiantes que desconocen del término ya que es una parte fundamental en la alimentación.

Cuadro N°5. Conocimiento sobre guías alimentarias a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Sí	89	68.0
No	42	32.0
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N° 5. Conocimiento sobre guías alimentarias a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 5, 2020

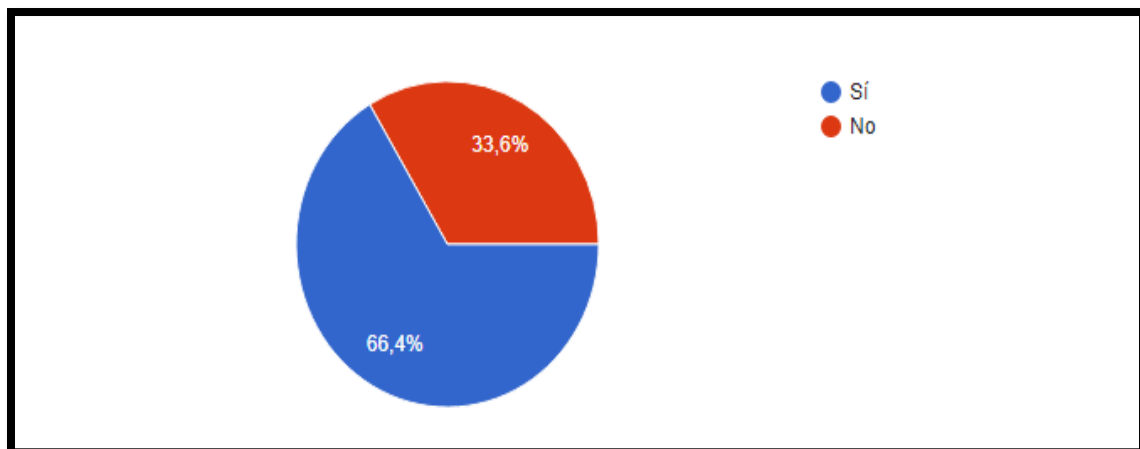
Cabe señalar que, llevar una alimentación adecuada muchas veces se puede relacionar al conocimiento de saber identificar cómo se ejecuta y de que se basa una guía alimentaria, por ello es sumamente importante orientar a los estudiantes sobre que es una guía alimentaria y sus beneficios, ya que es un pilar fundamental en este estudio. El 68% de los estudiantes conoce sobre que es una guía alimentaria, y 32% desconoce que es una guía alimentaria. Es importante explicarles cuales son los beneficios de seguir una guía alimentaria, ya que esto los ayudara a comprender el porqué de mantener una alimentación correcta.

Cuadro N°6. Actividad física diaria de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Sí	87	66.0
No	44	34.0
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N°6. Actividad física diaria de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 6, 2020

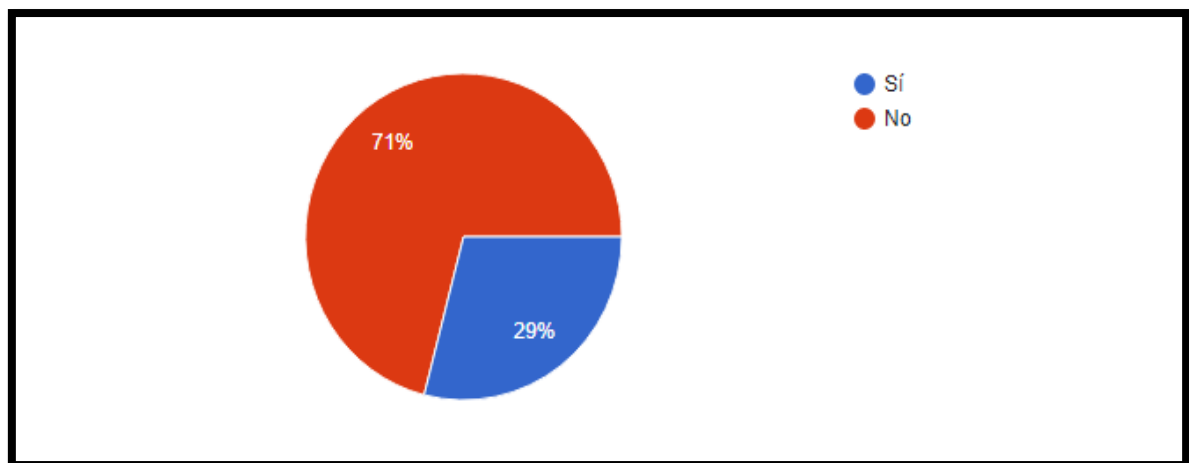
Se sabe que indiscutiblemente la actividad física es una práctica importante para mantener una vida saludable, y cultivarla desde edades tempranas ayuda a evitar que en la etapa de la adultez aparezcan enfermedades causadas por un estilo de vida sedentario. Los resultados de esta encuesta revelaron que el 66% de los encuestados realizan actividad física a diario, no obstante, el 34% de los estudiantes respondieron que no realiza actividad física diariamente.

Cuadro N°7. Alimentación no saludable, durante el recreo en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Sí	38	29.0
No	93	71.0
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N°7. Alimentación no saludable, durante el recreo en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 7, 2020

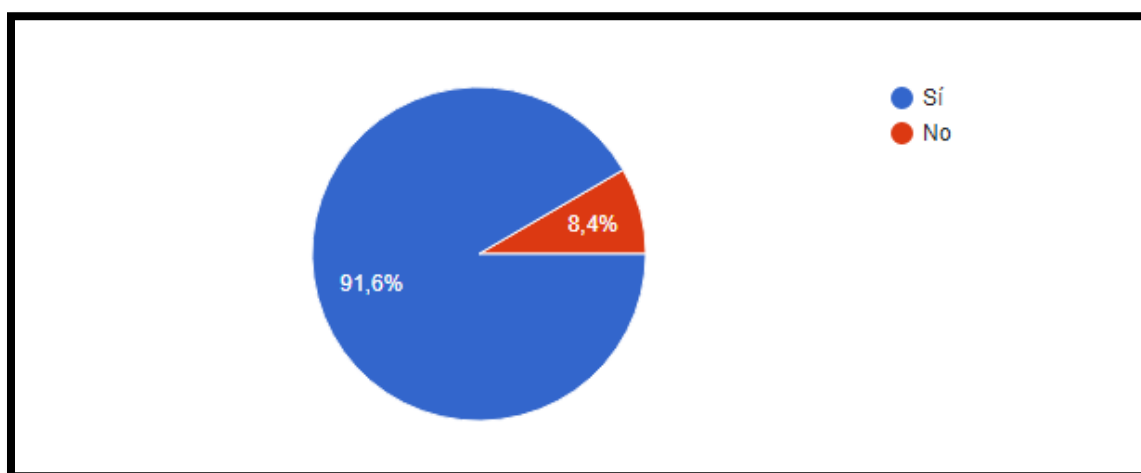
Es importante conocer cuál es la alimentación de los estudiantes durante su estancia en la escuela ya que esto influye mucho en la salud de cada estudiante, como se puede ver el 71% de los estudiantes no consumen alimentos no saludables, pero el 29% si lo consume por lo tanto se debe instruir de cómo debe ser una correcta alimentación para sus diferentes edades.

Cuadro N°8. Consumo de frutas en la dieta diaria de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Sí	120	92.0
No	11	8.0
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N°8. Consume de frutas en la dieta diaria de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 8, 2020

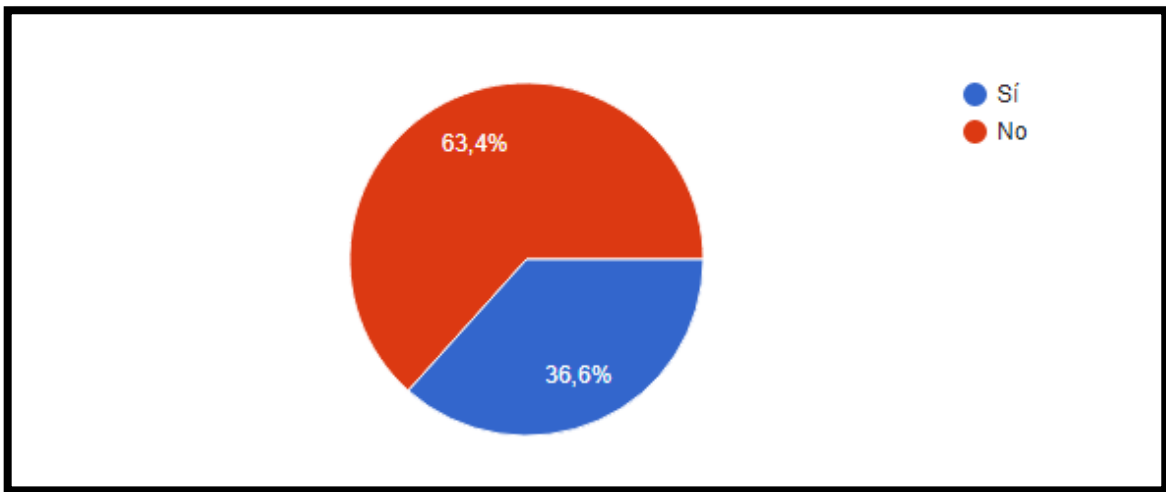
Se conoce que al igual que las verduras, las frutas aportan una gran cantidad de nutrientes al organismo, por lo cual es un alimento fundamental en la alimentación de todo niño. El 92% de los estudiantes ingieren frutas durante su estancia en la escuela o en el hogar, mientras que el 8% negó consumir este tipo de alimento.

Cuadro N°9. Tiempo que observan televisión en sus casas los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Sí	48	37.0
No	83	63.0
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N°9. Tiempo que observan televisión en sus casas los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 9, 2020

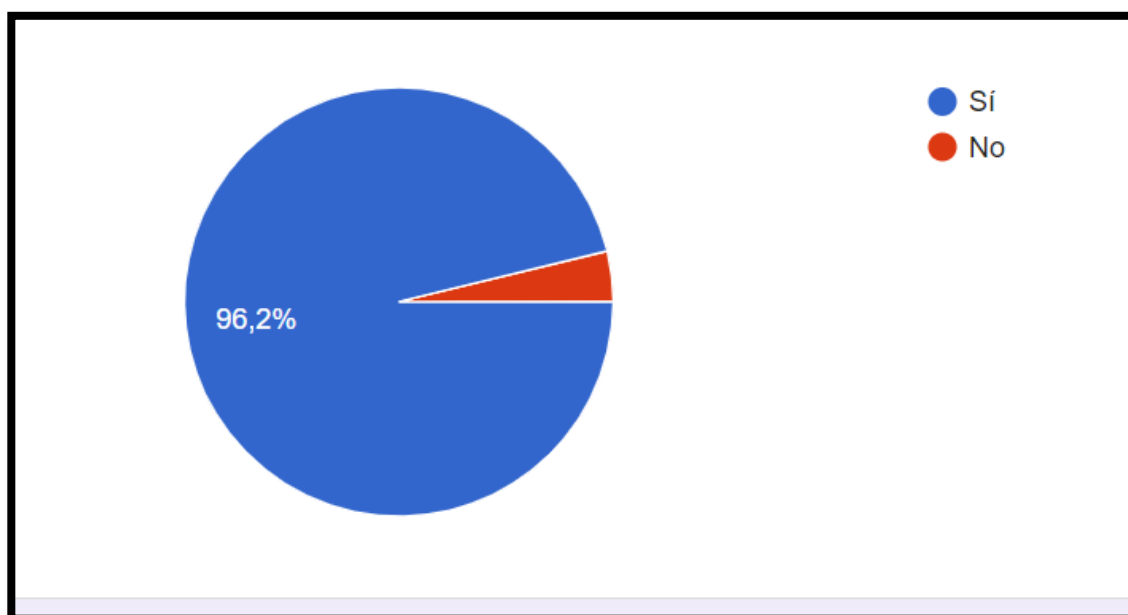
El consumo diario de televisión es un factor que predispone a que los niños lleven un estilo de vida sedentario lo cual afecta de manera directa su salud, este estilo de vida es el que se busca evitar mediante la práctica de actividad física en los estudiantes. Como se puede ver el 63% de los estudiantes no observa televisión más de 4 horas diarias, sin embargo, el 37% sí observa televisión por más de 4 horas diarias. Esto da a entender que hay un porcentaje de estudiantes que no realizan una actividad física adecuada para su edad y por lo tanto están en riesgo de desarrollar una vida sedentaria y presentar obesidad a temprana edad.

Cuadro N°10. Conocimiento sobre comidas no saludables en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Sí	126	96.2
No	5	3.8
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N°10. Conocimiento sobre comidas no saludables en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



. Fuente: Cuadro N° 10, 2020

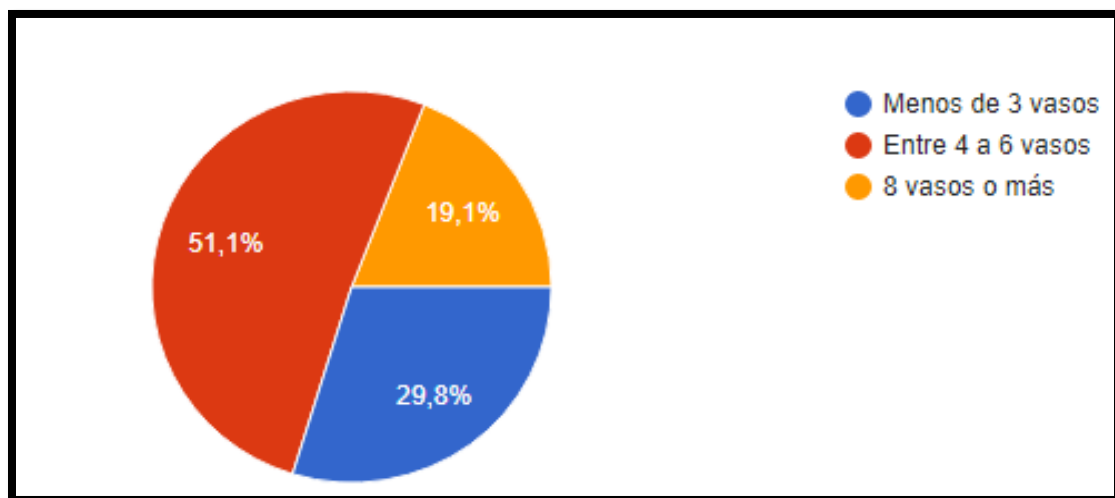
Conocer que alimentos aportan nutrientes a tu cuerpo y cuales no aportan ningún beneficio al cuerpo es importante en la alimentación de un infante, al conocer cuáles son los alimentos saludables los estudiantes podrán saber elegir a la hora de su alimentación. Como se puede apreciar en el grafico el 96.2% de los estudiantes conocen que son alimentos no saludables, y el 3.8% lo desconoce.

Cuadro N°11. Consumo diario de agua de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 3 vasos	39	29.8
Entre 4 a 6 vasos	67	51.1
8 vasos o más	25	19.1
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N° 11. Consumo diario de agua de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 11, 2020

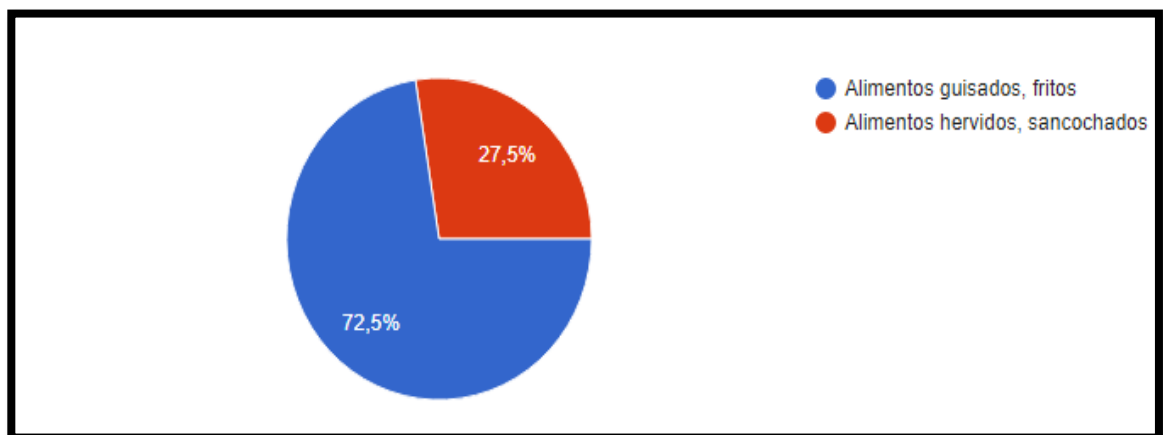
La hidratación es un punto fundamental del ser humano por ello es importante saber cuál es la hidratación que están llevando a cabo los estudiantes de esto depende mucho su salud. Se observa que en el grafico el 51.1% de los estudiantes consumen entre 4 a 6 vasos diarios, un 19.1% consume más de 8 vasos diarios, y el 29.8% menos de 3 vasos diarios. Es importante recalcar a los estudiantes que el consumo de agua diario es fundamental en el crecimiento y desarrollo de su organismo.

Cuadro N°12. Alimentos que consumen los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Alimentos guisados, fritos	95	72.5
Alimentos hervidos, sancochados	36	27.5
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N° 12. Alimentos que consumen los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 12, 2020

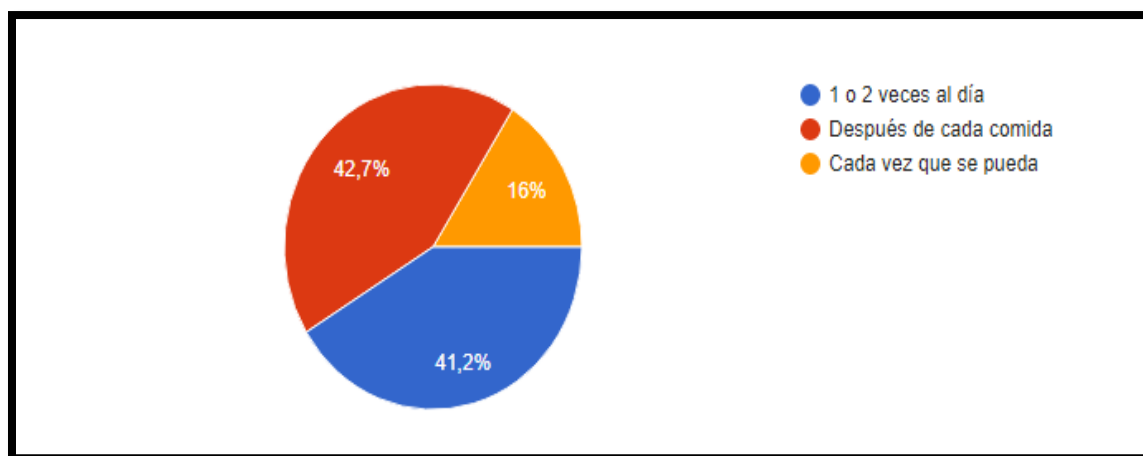
La alimentación en estas edades juega un papel fundamental en su desarrollo por lo tanto, conocer que tipos de comida ingieren es crucial para determinar qué tipo de alimentación están llevando. En el gráfico se ve que se colocó 2 diferentes tipos de comida, de los cuales un 72.5% de los encuestados respondió que su alimentación se basaba en alimentos fritos y guisados, mientras que el 27.5 % generalmente consume alimentos hervidos o sancochados. Se les debe orientar que el consumo en exceso de cualquiera de estos alimentos también es perjudicial para la salud de los estudiantes, estos deben ser equilibrados.

Cuadro N°13. Consumo de comida chatarra durante el día de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
1 o 2 veces al día	54	41.2
Después de cada comida	56	42.7
Cada vez que se pueda	21	16
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N° 13. Consumo de comida chatarra durante el día de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 13, 2020

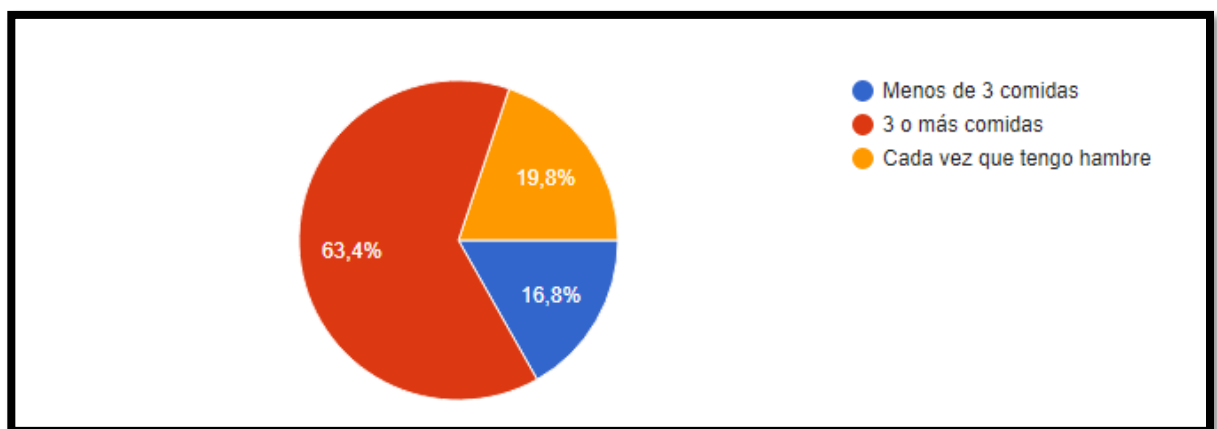
El consumo excesivo de comidas que no aportan ningún tipo beneficio al organismo es un desencadenante a sufrir enfermedades en edades tempranas hasta evolucionar a enfermedades crónicas en edades adultas, por ello la vigilancia de evitar que los infantes consuman este tipo de comidas es crucial y mucho más en estas edades. Se puede observar que el 42.7 % consume este tipo de alimentos después de cada comida, el 41.2% 1 o 2 veces al día, y el 16% cada vez que pueda.

Cuadro N°14. Frecuencia en el consumo de alimentos en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 3 comidas	22	16.8
3 o más comidas	83	63,4
Cada vez que tengo hambre	26	19.8
TOTAL	131	100.0

Fuente: Información obtenida mediante encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, Noviembre 2020.

Gráfica N° 14. Frecuencia en el consumo de alimentos en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.



Fuente: Cuadro N° 14, 2020

Al igual que el consumo de agua al día también es muy importante contabilizar cuantas veces los estudiantes comen al día, ya que con esto se puede medir si los estudiantes están en un exceso calórico o en un déficit calórico. Podemos apreciar en el gráfico que el 63,4% respondió 3 o más comidas durante el día, 19,8% cada vez que tiene hambre, y el 16,8% menos de 3 comidas diarias. Recordando que el consumo excesivo de alimentos al día puede desencadenar un sobrepeso y a su vez evolucionar a una obesidad, y también que no consumir una cantidad de alimentación apropiada para las diferentes edades también puede conllevar a que el estudiante se encuentre en bajo peso.

CONCLUSIONES

- En la niñez es importante mantener un óptimo desarrollo físico y esto se lleva acabo con una correcta alimentación y una correcta actividad física en las diferentes edades. Orientar a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo sobre actividades físicas apropiadas para su edad, y sobre los hábitos alimenticios saludables, para evitar el estilo de vida sedentario, ya que esto contribuye a que en edades adultas mantengan un estilo de vida saludable y también eviten sufrir de enfermedades relacionadas con la obesidad.
- Mediante las intervenciones, docencias y la aplicación de la encuesta realizada se pudo medir qué conocimiento sobre una alimentación adecuada, y actividad física mantenían los estudiantes, ya que algunos no manejaban adecuadamente la información sobre este tema, se pudo diagnosticar la necesidad de una guía alimentaria y mediante las diferentes docencias se pudo impartir nuevos conocimientos y reforzar la información que ya poseían.
- La obesidad infantil es un problema grave de la salud pública que demanda implementar acciones inmediatas para reducir su prevalencia. Con los resultados de la encuesta aplicada en este proyecto se pudo orientar a aquellos estudiantes del Centro básico General San Mateo que se encuentran en riesgo de obesidad o que aún no tienen el conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables y la importancia de realizar actividad física desde edades tempranas, para así lograr disminuir el riesgo de padecer enfermedades que están directamente relacionados a la obesidad.
- Con la correcta aplicación de una guía enfocada a disminuir la obesidad, los estudiantes podrán entender la importancia de mantener un estado de salud óptimo, o un estilo de vida saludable, y también el por qué la actividad física adecuada es fundamental desde edades tempranas para así evitar un estilo de vida sedentario, a su vez entenderán como todas estas intervenciones evitan que

padezcan de enfermedades que pueden afectarlos desde la niñez hasta su vida adulta.

- Luego de realizar todas estas actividades y de aplicar el post-test observamos que el conocimiento de los estudiantes sobre los temas abarcados, obesidad infantil, estilo de vida saludable, actividad física adecuada, fue bien recibido y se pudo verificar mediante el post-test que los estudiantes reforzaron los conocimientos que tenían y a su vez obtuvieron nuevos conocimientos que desconocían.

RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES

- Un pilar fundamental en el desarrollo de un infante es su alimentación y estado físico por ello, se recomienda que estos infantes mantengan una alimentación adecuada y balanceada, que su cuerpo obtenga el aporte tanto de proteínas, carbohidratos, azúcares, entre otros. También, es importante que estos estudiantes acudan a un nutricionista para que este evalúe su estado y también coloque una dieta correspondiente.
- Lo más importante para llevar una dieta saludable en los niños es comenzar por explicarles los riesgos que conllevan aquellos alimentos poco saludables a los que ellos están acostumbrados a consumir, como bebidas azucaradas, golosinas y alimentos ricos en colorantes artificiales; ya que estos no solo contribuyen a la obesidad infantil, sino que también a la diabetes. Es recomendable que en los diferentes centros educativos se evalúe periódicamente a los estudiantes para saber qué cantidad están en riesgo de padecer obesidad o cuales ya la padecen y de esta manera diagnosticar la necesidad de una guía alimentaria o de la intervención de nutricionistas.
- Es recomendable seguir una guía alimentaria es de gran beneficio para estos casos, ya que mediante estas los estudiantes al igual que sus padres podrán poner en práctica este método para disminuir el riesgo de padecer obesidad y a su vez podrán evitar que desde edades tempranas los estudiantes padezcan de enfermedades relacionadas a la obesidad.
- Es necesario que a los estudiantes se les recuerde y se les enfatice sobre una correcta alimentación y actividades físicas apropiadas desde su niñez, ya que esto evita en gran medida que los estudiantes desarrollen obesidad en edades tempranas.

- Unas de las limitaciones que se nos plantearon fueron la disponibilidad y la accesibilidad a la plataforma ya que muchos estudiantes no contaban con el acceso a internet.
- De igual manera una de las limitaciones que se presentaron es que muchos de los estudiantes y padres de familia no tenían mucho conocimiento del tema a tratar por lo cual se les dificultaba a la hora de responder las encuestas.
- Debido a todas las medidas sanitarias implementadas por el gobierno por motivos de pandemia de covid-19 se tuvo que reinventar la forma en que se impartía la información sobre los temas a tratar, el distanciamiento físico y la ausencia de reuniones presenciales fue una de las grandes limitaciones que se encontraron.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cruz Sosa, B. A. (2019). **Características clínico epidemiológicas en pacientes con obesidad infantil atendidos en el consultorio “Wira Warma” del Hospital Hipólito Unanue de Tacna en el periodo setiembre 2017-diciembre 2018.**
- Güemes-Hidalgo, M., & Muñoz-Calvo, M. T. (2015). **Obesidad en la infancia y adolescencia. Pediatría Integral.**
- Guzmán, A. T. (2012). **Representaciones de apego de niños y niñas con obesidad y la respuesta sensible de sus madres.** Summa Psicológica UST, 9(2), 57-68.
- Hernández-Herrera, R. J., Mathiew-Quirós, Á., Díaz-Sánchez, O., Reyes-Treviño, N. O., Álvarez-Álvarez, C., Villanueva-Montemayor, D., ... & González-Guajardo, E. (2014). **Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de Monterrey, Nuevo León.** Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 52(S1), 42-47.
- Martínez-Villanueva, J., González-Leal, R., Argente, J., & Martos-Moreno, G. Á. (2019, April). **La obesidad parental se asocia con la gravedad de la obesidad infantil y de sus comorbilidades.** In Anales de Pediatría (Vol. 90, No. 4, pp. 224-231). Elsevier Doyma
- Muñoz Muñoz, F. L., & Arango Álzate, C. (2017). **Obesidad infantil: un nuevo enfoque para su estudio.** Revista Salud Uninorte, 33(3), 492-503.
- Ramírez-Izcoa, A., Sánchez-Sierra, L. E., Mejía-Irías, C., Izaguirre González, A. I., Alvarado-Avilez, C., Flores-Moreno, R., ... & Rivera, E. E. (2017). **Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad infantil en escuelas públicas y privadas de Tegucigalpa, Honduras.** Revista chilena de nutrición, 44(2), 161-169
- Reyes-Sepeda, J. I., García-Jiménez, E., Gutiérrez-Sereno, J. J., Galeana-Hernández, M. C., & Gutiérrez-Saucedo, M. E. L. (2017). **Prevalencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y de actividad física.** Revista de Sanidad Militar, 70(1), 87-94.
- Romero-Velarde, E., Vásquez-Garibay, E. M., Machado-Domínguez, A., & Larrosa-Haro, A. (2012). **Guías clínicas para el diagnóstico, tratamiento y prevención del sobrepeso y obesidad en pediatría.** Comité de Nutrición. Confederación Nacional de Pediatría, AC. Pediatría de México, 14(4), 186-196

ANEXOS

**ANEXO N°1
ENCUESTA**



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS
Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas
Escuela de Ciencias Médicas y de la Enfermería
Instrumento entrevista a estudiantes

La información recaudada en esta entrevista es meramente de uso académico.

Objetivo: Desarrollar un instructivo con el fin de orientar sobre la obesidad infantil a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo

Esta encuesta está dirigida a estudiantes de la Escuela centro básico de San Mateo

1. Genero

- a. Hombre b. Mujer

2. ¿Qué grado cursas?

3. ¿Sabes qué es obesidad infantil?

- a. SI b. NO

4. ¿Sabes que es estilos de vida saludables?

- a. SI b. NO

5. ¿Sabes que es una guía alimentaria?

- a. SI b. NO

6. ¿Realizas actividades físicas a diario?

- a. SI b. NO

7. ¿En el recreo compras alimentos no saludables como: (soda, dulces, helados.)?

- a. SI b. NO

8. ¿Ingieres algunas frutas durante el día ya sea en la escuela o en casa?

- a. SI b. NO

9. ¿En tu casa vez televisión más de 4 horas diarias?

- a. SI b. NO

10. ¿Sabes que son comidas no saludables?

- a. SI b. NO

11. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

- a. Menos de 3 vasos b. Entre 4 a 6 vasos
c. 8 vasos o más

12. ¿Qué alimentos consumes más en casa?

- a. Alimentos guisados, fritos b. Alimentos hervidos, sancochados

13. ¿Cuántas veces consumes comida chatarra durante el día?

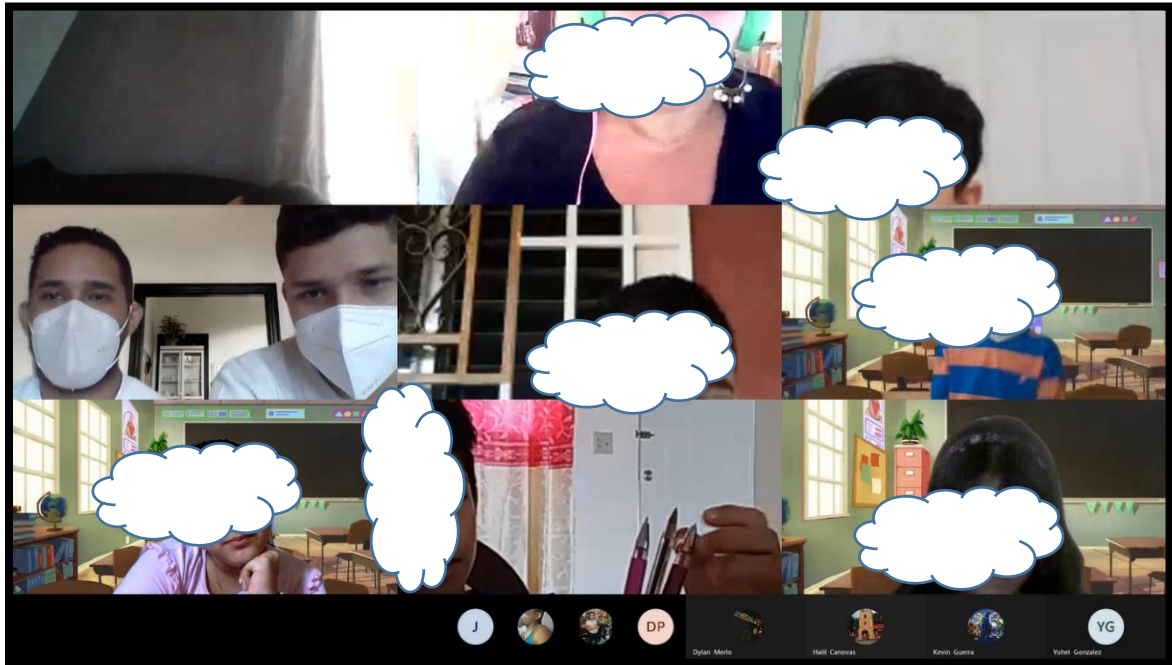
- a. 1 o 2 veces al día b. Después de cada comida
c. Cada vez que se pueda

14. ¿Cuántas veces comes durante el día?

- a. Menos de 3 comidas
- b. 3 o más comidas
- c. Cada vez que tengo hambre

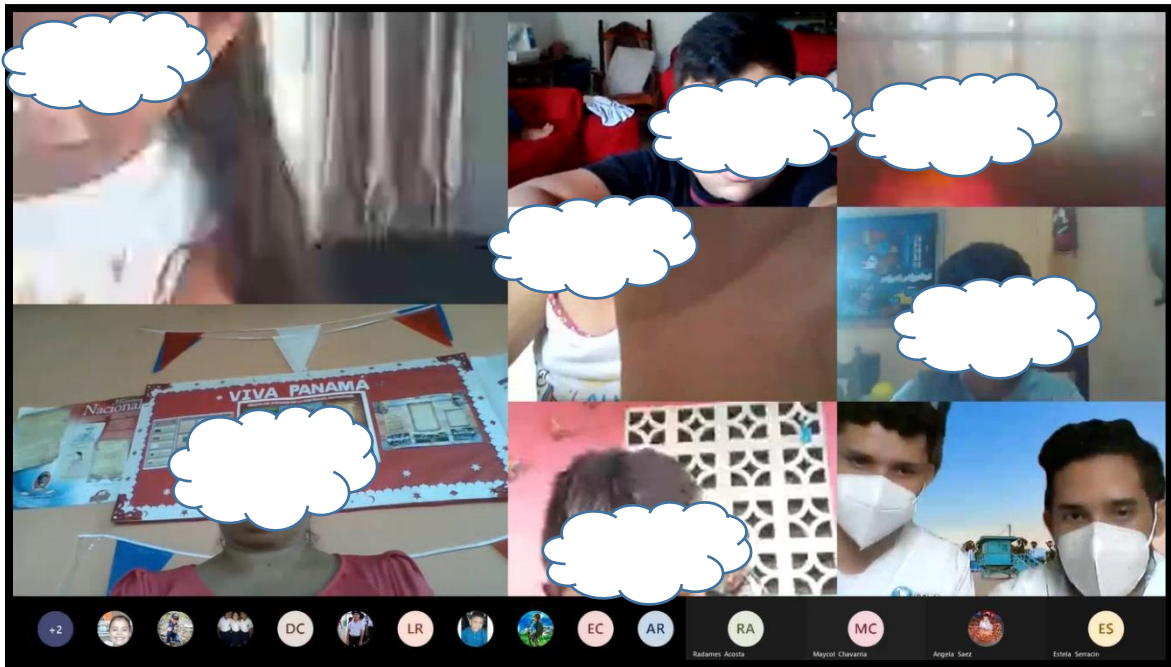
Gracias por tu aporte, a este estudio

ANEXO N° 2.
EVIDENCIAS VIRTUALES DE LAS
DOCENCIAS REALIZADAS



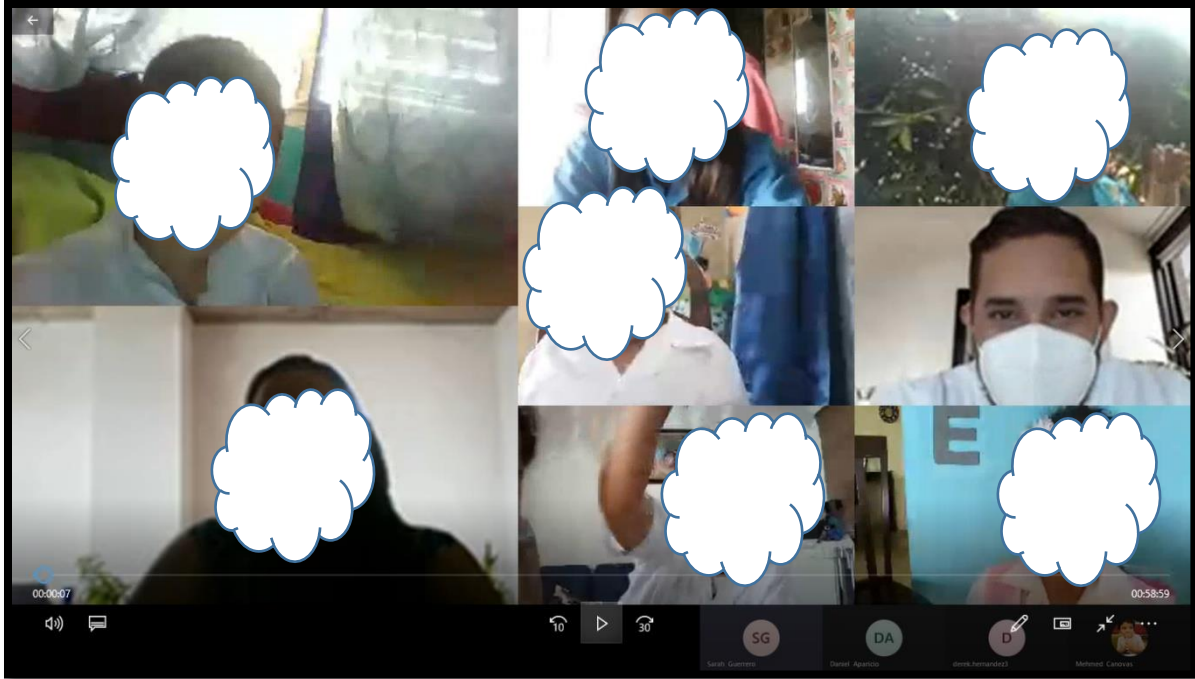
Evidencia Número 1:

Docencia a los estudiantes de 5 grado del Centro Básico General San Mateo sobre Correcta alimentación y actividad física diaria.



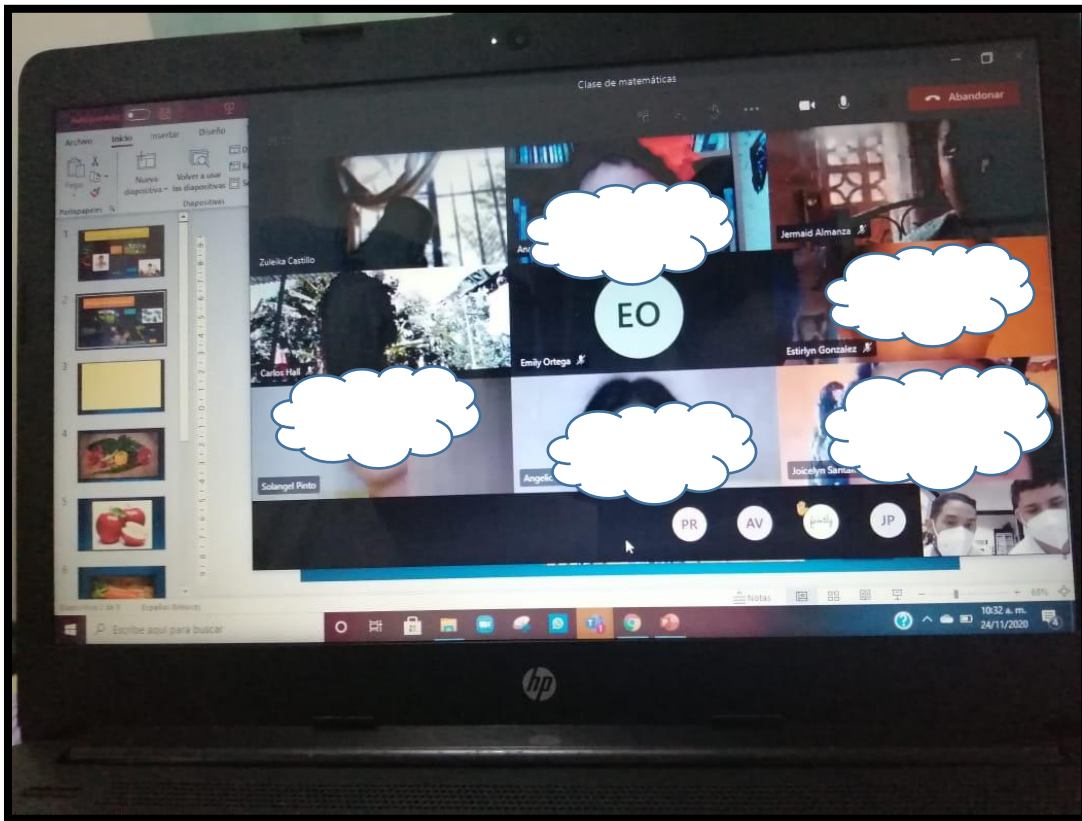
Evidencia Número 2:

Docencia a estudiantes de 3 grado del Centro Básico San Mateo sobre La importancia de la ingesta de vegetales y alimentos saludables.



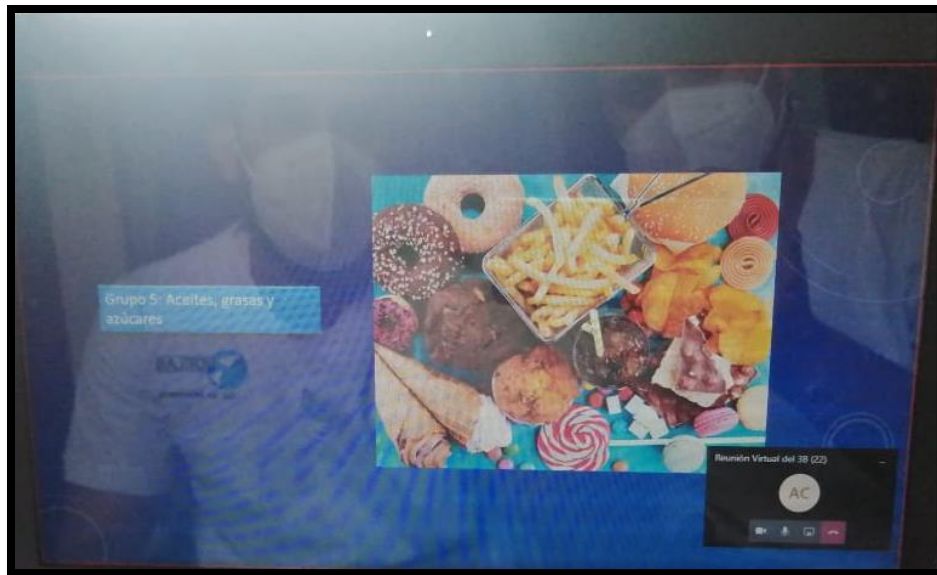
Evidencia Número 3:

Docencia a estudiantes de Pre- kínder del Centro Básico General San Mateo sobre que son alimentos saludables y no saludables.



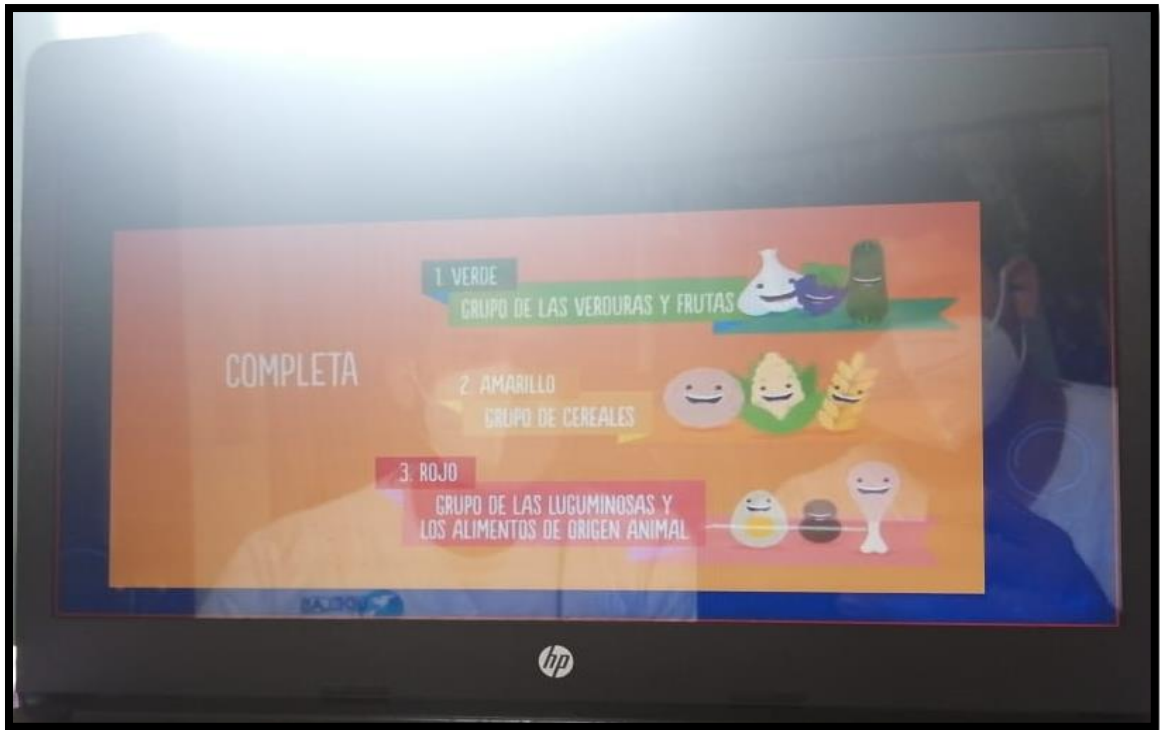
Evidencia Número 4:

Docencia a estudiantes de 2 grado del Centro Básico General San Mateo, sobre la importancia de las frutas en su alimentación diaria.



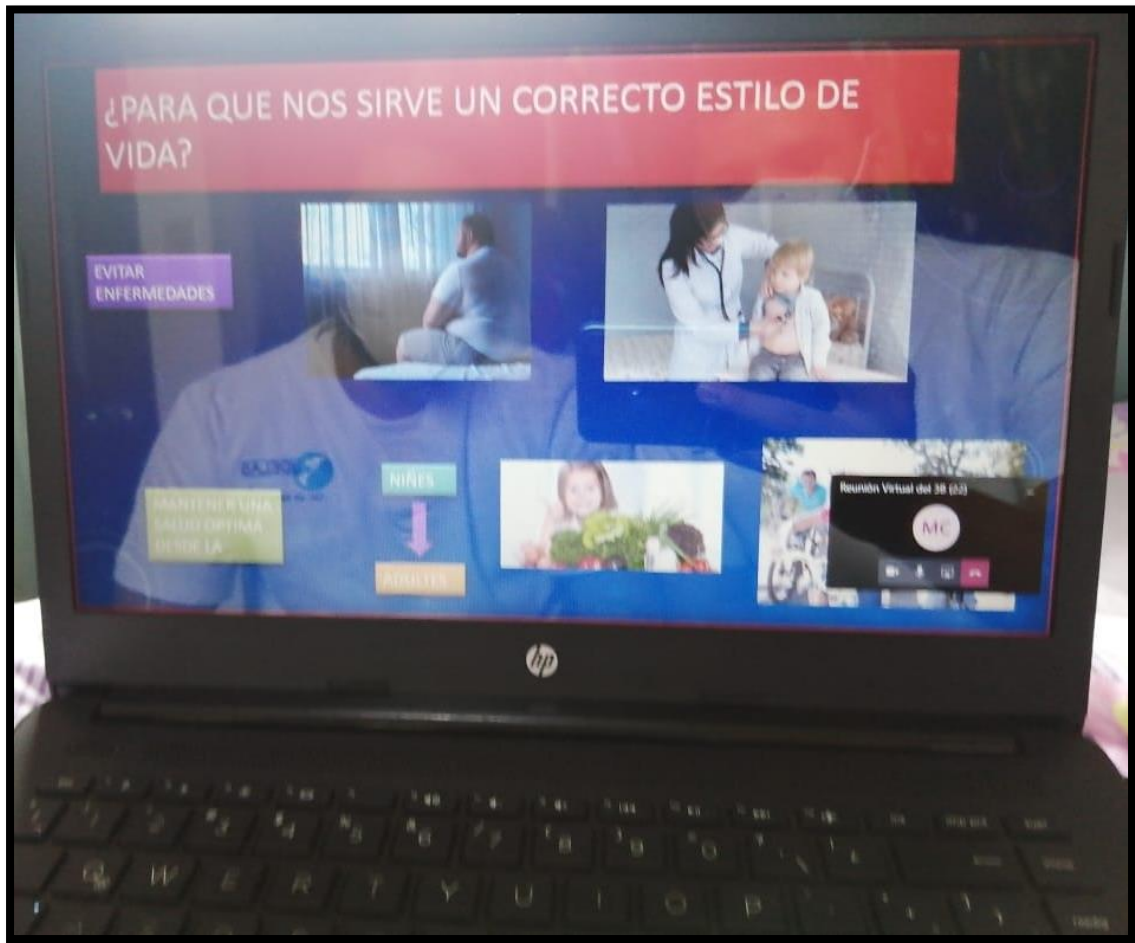
Evidencia Número 5:

Docencia sobre los distintos grupos de alimentos y cuales se deben consumir en mayor cantidad y cuales en menos cantidad.



Evidencia Número 6:

Video ilustrativo en el cual se explica los diferentes grupos de alimentos y como debe ser su distribución en el día, al igual se orienta sobre la correcta porción de estos.



Evidencia Número 7:

Docencia a estudiantes de 1 grado del Centro Básico General San Mateo sobre los beneficios de llevar una vida saludable desde edades tempranas.

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No.	Descripción	Página
Cuadro N°1	Clasificación por género de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	36
Cuadro N°2	Clasificación por grado de los estudiantes del centro básico general San Mateo, 2020.	37
Cuadro N°3	Conocimiento sobre obesidad infantil en estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	38
Cuadro N°4	Conocimiento sobre estilo de vida saludable, de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	39
Cuadro N°5	Conocimiento sobre guías alimentarias a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	40
Cuadro N°6	Actividad física diaria de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	41
Cuadro N°7	Alimentación no saludable, durante el recreo en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	42
Cuadro N°8	Consumo de frutas en la dieta diaria de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	43
Cuadro N°9	Tiempo que observan televisión en sus casas los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	44
Cuadro N°10	Conocimiento sobre comidas no saludables en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	45

Cuadro N°11	Consumo diario de agua de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	46
Cuadro N°12	Alimentos que consumen los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	47
Cuadro N°13	Consumo de comida chatarra durante el día de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	48
Cuadro N°14	Frecuencia en el consumo de alimentos en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	49

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica No.	Descripción	Página
Gráfica N°1	Clasificación por género de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	36
Gráfica N°2	Clasificación por grado de los estudiantes del centro básico general San Mateo, 2020.	37
Gráfica N°3	Conocimiento sobre obesidad infantil en estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	38
Gráfica N°4	Conocimiento sobre estilo de vida saludable, de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	39
Gráfica N°5	Conocimiento sobre guías alimentarias a los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	40
Gráfica N°6	Actividad física diaria de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	41
Gráfica N°7	Alimentación no saludable, durante el recreo en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	42
Gráfica N°8	Consumo de frutas en la dieta diaria de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	43
Gráfica N°9	Tiempo que observan televisión en sus casas los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	44

Gráfica N°10	Conocimiento sobre comidas no saludables en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	45
Gráfica N°11	Consumo diario de agua de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	46
Gráfica N°12	Alimentos que consumen los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	47
Gráfica N°13	Consumo de comida chatarra durante el día de los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	48
Gráfica N°14	Frecuencia en el consumo de alimentos en los estudiantes del Centro Básico General San Mateo, 2020.	49