



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO
ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADAS EN ENFERMERÍA

TEMA:

SISTEMATIZACIÓN DEL PROYECTO DE PREVENCIÓN, CAPACITACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR SOBRE HáBITOS TÓXICOS Y ALIMENTARIOS EN LA CIUDAD DE GUARANDA EN EL PERIODO DE OCTUBRE DEL 2010 HASTA OCTUBRE DEL 2011.

AUTORAS:

CADENA GOMEZ NELLY VERONICA

CARRILLO ANALUISA MARIA FERNANDA

CISNEROS PICO FLOR MARIA

DIRECTORA: LIC. MARIELA GAIBOR

ASESORÍA: ING CARLOS OCAMPO

LIC: CECILIA VILLAVICENCIO

GUARANDA-ECUADOR

2010 - 2011

AGRADECIMIENTO.

Agradecemos a la Universidad Estatal de Bolívar, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela de Enfermería, a nuestra tutora de tesis Lic. Mariela Gaibor, Ing. Carlos Ocampo, Lic. Cecilia Villavicencio, por sus excelentes conocimientos y la forma de saber conducirnos con el tema del proyecto de tesis que han hecho brillar en nosotras esa chispa de interés, inculcándonos la seriedad, responsabilidad, humildad y sobre todo la firmeza académica, aspectos fundamentales para la culminación de este trabajo investigativo.

Igualmente a nuestros queridos maestros de aula ya que ellos nos han guiado positivamente en el conocimiento científico para nuestra formación profesional, mismos conocimientos que serán puestos en práctica.

También nos gustaría agradecer a los docentes de las tres escuelas intervenidas como son Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte, Simón Bolívar y sobre todo a los niños/as, ya que sin su ayuda no hubiésemos obtenido los datos, para cumplir con lo propuesto en este trabajo investigativo.

A todos ellos de corazón muchísimas gracias

DEDICATORIA

Nuestro proyecto de tesis la dedicamos con todo amor y cariño.

A Dios ser supremo que nos dio la oportunidad de vivir y regalarnos una familia maravillosa, guiar nuestros pensamientos y pasos para la culminación de este proyecto.

A nuestros padres que nos dieron la vida y han estado presente en todo momento siendo los pilares fundamentales, que nos han guiado con sus sabios consejos y nos han llevado por el camino de la superación, por darnos una carrera para nuestro futuro y por creer en nosotros, aunque hemos pasado momentos difíciles, siempre han estado apoyando nos y brindándonos todo su amor, por todo esto les agradecemos de todo corazón el que estén a nuestro lado.

A nuestros hermanos y hermanas gracias por estar con nosotros y apoyarnos siempre.

A nuestros profesores por confiar en nosotras, por tener la paciencia necesaria.

Les dedicamos a todos ustedes con toda nuestra alma el haber llegado a nuestras vidas y el haber compartido momentos agradables y tristes, pero esos momentos son los que nos hacen crecer y valorar a las personas que nos rodean.

Nelly

Fernanda

Flor

TEMA:

SISTEMATIZACIÓN DEL PROYECTO DE PREVENCIÓN, CAPACITACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR SOBRE HáBITOS TÓXICOS Y ALIMENTARIOS EN LA CIUDAD DE GUARANDA EN EL PERIODO DE OCTUBRE DEL 2010 HASTA OCTUBRE DEL 2011.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
JUSTIFICACIÓN:.....	10
OBJETIVO GENERAL.....	11
OBJETIVOS ESPECIFICOS:.....	11
CAPITULO I.....	12
METODOLOGÍA DE SISTEMATIZACION.....	12
DEFINICION DEL EJE DE SISTEMATIZACION.....	13
CAPITULO II.....	17
SITUACIÓN INICIAL.....	17
LINEA BASE DEL PROYECTO DE PREVENCIÓN, CAPACITACION Y PROMOCION DE LA SALUD EN EL AMBITO ESCOLAR SOBRE HABITOS TOXICOS Y ALIMENTARIOS EN LA CIUDAD DE GUARANDA EN EL PERIODO DE OCTUBRE DEL 2010 HASTA OCTUBRE DEL 2011.....	17
ACTIVIDADES PLANIFICADAS Y EJECUTADAS DURANTE EL PROYECTO	20
CAPITULO III.....	27
DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE LAS ESCUELAS A INTERVENIR.....	27
ASPECTOS GENERALES.....	28
RESEÑA HISTORICA DE LAS ESCUELAS DEL PROYECTO.....	28
ESTRUCTURAS FISICAS DE LAS ESCUELAS.....	31
INFORME FINAL DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PROYECTO	34
CAPITULO IV.....	35
CONTENIDOS PARA LAS CAPACITACIONES DE LOS NIÑOS Y PROFESORES DE CADA ESCUELA.....	36

CAPITULO V	73
ANÁLISIS DE LA PRIMERA Y SEGUNDA ENCUESTA APLICADAS AA LOS NIÑOS Y PROFESORES DE LAS ESCUELAS BENEFICIARIAS DEL PROYECTO.....	73
ENTREVISTA RELIZADAS A LOS PROFESORES DE LAS TRES ESCUELAS DESPUES DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES DEL PROYECTO.....	159
LECCIONES APRENDIDAS Y LIMITANTES DEL PROYECTO	178
CONCLUSIONES DE LA SISTEMATIZACION DEL PROYECTO.....	181
RECOMENDACIONES SISTEMATIZACIÓN DEL PROYECTO.....	182
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	183
PRESUPUESTO DEL PROYECTO, APORTE VOLUNTARIO DE LA UIB.....	184
ANEXOS.....	186

INTRODUCCION

El Ecuador se encuentra en la costa noroccidental de América del Sur, con una extensión territorial de 256.370 km². La población total estimada fue de 13.408.270, de los cuales 6.684.639, el 49,9 % son mujeres.

El país se caracteriza por ser multiétnico y pluricultural. En cuanto a las características étnicas según el Censo INEC-2001, el 6,1% de la población mayor de 15 años se consideró como indígena, el 5% como afroecuatoriana y mulata, el 77,7% se consideró mestiza y el 10,8% blanca. La tasa general de analfabetismo de la población de más de 15 años para 2004 se situó en 9,0%; fue mayor para las mujeres: 10,3% respecto a los hombres: 7,7%. Por regiones, la Sierra y el Oriente alcanzaron 9,3% y la Costa 8,7%.

En el período 2001-2005, aproximadamente un millón de personas abandonaron el país en busca de mejores condiciones de vida y oportunidades económicas. En términos nominales, el salario pasó de USD 121,3 en 2001 a USD 174,9 en 2005, en la actualidad unos 200 USD. Dentro de las 6 primeras causas de muerte se encuentran las cirrosis y otras enfermedades del hígado. Las zonas más deprimidas de Ecuador ocupan la sierra.

El trabajo se va a realizar en la Región de Bolívar, ciudad Guaranda, que limita al norte con la provincia de Cotopaxi, al sur con los cantones de Chimbo y San Miguel al este con la provincia de Chimborazo y Tungurahua y al oeste por los cantones de las Naves y Caluma. Su nombre procede del Guarango árbol propio de la región; en la ciudad de Guaranda existen 25.000 habitantes, la tasa de crecimiento es del 1.9 % en los últimos años.

Tiene un clima que varía entre los 7 y los 13°C. Su principal fuente de ingreso es el comercio de productos propios de la zona como panela, aguardiente, lana, productos lácteos y tejido.

La ciudad está cruzada por los ríos Salinas y Llamanga (o Guaranda), a partir de su confluencia, al sur de la ciudad se forma el río Chimbo. A Guaranda se la denomina también "la ciudad de las 7 colinas" porque está rodeada de las siguientes elevaciones: Cruz loma, Loma de Guaranda, San Jacinto, San Bartolo, Talalac, Tililac y el Calvario.

El IDH (índice de desarrollo Humano) de Ecuador es de 0,726, que le sitúa como un índice bajo, dentro de Ecuador la Provincia de Bolívar ocupa el penúltimo lugar de 16 provincias (0,599) solo delante de Chimborazo (0,593).

Existe un convenio firmado con la UEB de Guaranda, referencia 0969-9 (2006) que hace referencia al intercambio de alumnos por parte de ambas universidades. Desde el año en que se firmó el convenio se están realizando estancias de alumnos de la UEB en la UIB, en el 2009 se conto con la estancia de dos alumnos de la UEB, uno de ellos, Anita García que colaboro en la redacción del primer proyecto. La experiencia ha sido muy positiva.

En marzo 2009 se realizó una visita a la región de Guaranda donde en diferentes reuniones se expusieron los intereses y los principales problemas de la comunidad de Guaranda, tanto del núcleo urbano como de la Guaranda rural. En estas reuniones quedo muy patente que uno de los problemas más preocupantes es el del alcoholismo junto con el de la desnutrición crónica. Las consecuencias directas e indirectas del alcohol es un tema prioritario en salud comunitaria: maltrato intrafamiliar con perspectiva de género, repercusiones económicas, etc.

En el año 2010 se concedió el proyecto titulado FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE ALCOHOL Y SU RELACION CON LA DESNUTRICION EN LA COMUNIDAD DE GUARANDA (REGION DE BOLIVAR-ECUADOR).

En abril 2010 dos profesoras de la contraparte (UEB) visitaron nuestra UIB y se termino de elaborar el cuestionario que ha servido de base del proyecto que se solicita en la presente convocatoria. En junio del 2010 (4-14 de junio), dos profesores de la UIB han realizado una estancia en la UEB-Guaranda y se ha podido constatar el momento en el que se encuentra el proyecto y los primeros resultados tras el análisis cualitativo. Se ha podido constatar que el consumo de alcohol, en los tres colegios es una realidad social, y un perfil de desnutrición muy diferente dependiendo del nivel socioeconómico de los jóvenes. Como primera conclusión, que coincide con la última Encuesta Nacional de Salud del Ecuador, el comienzo del hábito de ingerir bebidas alcohólicas es sobre los 11-12 años, es por lo que en este estudio se plantea un programa de intervención en las Escuelas (hasta los 12 años)

La ciudad de Guaranda es la capital de la provincia Bolívar. Es una ciudad pequeña cuya actividad principal es el comercio y la agricultura, que en estos momentos está aquejada por una serie de desordenes sociales como la pobreza, el desempleo, el alcoholismo, la desnutrición y el analfabetismo lo cual ha estimulado a que se produzca una migración interna hacia ciudades más grandes.

Cuenta con un hospital general básico y sus áreas de salud repartidas de acuerdo a las necesidades de la población, sin embargo sigue existiendo entre la población de la ciudad desnutrición y entre los y las adolescentes un consumo progresivo y cada vez más temprano de alcohol.

Según el informe de la OPS del año 2007, la cirrosis y otras enfermedades del hígado representan la 7ª causa de muerte en Guaranda. El maltrato intrafamiliar (principalmente de género e infantil) representa un problema importante estrechamente relacionado con el consumo de alcohol.

La intervención que hace el Ministerio es buena, sin embargo se necesita el compromiso de agentes sociales, ONG, centros educativos y la aplicación de proyectos relacionados con los temas mencionados, para concienciar a la población sobre los efectos negativos del consumo de alcohol y tratar de educar para consumir dietas saludables y combatir la desnutrición, en este caso está asociada al alcoholismo de forma directa e indirecta, creando así una población con un respeto por su salud, la de su familia y de toda la comunidad.

Se realizó la intervención en las Escuelas:

ESCUELA VICENTE ROCAFUERTE en la parroquia de Guanujo, es mixta y sus alumnos son de procedencia rural

ESCUELA GUSTAVO LEMOS en la parroquia de Chaves, es mixta.

ESCUELA SIMON BOLIVAR en la parroquia de Veintimilla, es mixta.

JUSTIFICACIÓN

Los beneficios durante la ejecución del proyecto es la disminución del nivel de consumo de alcohol y un retraso en la edad de comienzo. Es muy importante concienciar a la sociedad del problema que significa el consumo de sustancias tóxicas. En cuanto al tema de la desnutrición los beneficios esperados van en un doble sentido por un lado incrementar el número de comidas de un grupo de alumnos de procedencia rural y de un nivel socioeconómico más bajo (actualmente realizan una sola comida), y por otro lado disminuir el consumo de comida chatarra en el grupo de procedencia menos rural.

Las repercusiones anheladas son muy importantes creando Escuelas libres de alcohol y con hábitos alimentarios más saludables, pensamos que la repercusión será decisiva a nivel de Guaranda, de los cantones rurales y en general de la provincia de Bolívar.

Se trata de un proyecto que consta de dos fases por lo que se realizará en dos años. En la primera fase se ha realizado un estudio epidemiológico sobre la prevalencia del consumo de alcohol y su relación con la desnutrición. El estudio trata de profundizar en los factores asociados al consumo de alcohol, perfil socioeconómico, repercusión desde la perspectiva de género y otros factores que permitan explicar el alto consumo de alcohol en esta región y sus repercusiones sociales.

Para la segunda fase se pretende establecer y poner en marcha estrategias surgidas como consecuencia del estudio realizado. Se propone una estrategia enfocada al ámbito escolar, mediante capacitación de líderes y una campaña de educación sanitaria que promueva un ambiente escolar favorable a los cambios propuestos.

La repercusión social en la ciudad de Guaranda y en los cantones vecinos, ya que mediante la difusión del proyecto los resultados fueron un gran impacto en los escolares.

Se realizó las actividades planteados por un grupo de docentes de la UEB-UIB y estudiantes previo a la obtención del Título de Licenciadas en Enfermería que intervenimos en el proyecto con el tema de: PROYECTO DE PREVENCIÓN, CAPACITACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR SOBRE HABITOS TÓXICOS Y ALIMENTARIOS EN LA CIUDAD DE GUARANDA.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Sistematizar el Proyecto de prevención, capacitación y promoción de la salud en el ámbito escolar sobre hábitos tóxicos y alimentarios en la Ciudad de Guaranda-Ecuador

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fortalecer conocimientos a los niños de las escuelas sobre hábitos tóxicos y alimentarios.
- Realizar un programa educativo sobre prevención, capacitación y promoción de la salud en el ámbito escolar.
- Impartir la capacitación a los maestros sobre hábitos tóxicos
- Promocionar estilos de vida saludables por medio de casas abiertas a los niños beneficiarios del proyecto.

CAPITULO I

METODOLOGIA

METODOLOGÍA DE SISTEMATIZACION

Para FIDAMERICA y PREVAL la sistematización es una interpretación crítica de una o varias experiencias que pretende ordenar u organizar lo que ha sido la marcha, los procesos, los resultados de un proyecto, buscando en tal dinámica las dimensiones que pueden explicar en curso que asumió el trabajo realizado relacionados con los proyectos del FIDA, así como con otros programas y proyectos auspiciados por gobiernos nacionales, organismos internacionales, ONG u organizaciones.

Se siguió la metodología recomendada por los programas FIDAMERICA y PREVAL¹; los mismos que constan de los siguientes pasos:

¹Sergio Martinic. 1984. Algunas categorías de análisis para la sistematización. CIDE FLACSO. Santiago, Chile

Oscar Jara. 1998. Para sistematizar experiencias. ALFORJA. San José, Costa Rica.

1.- LA DEFINICIÓN DEL EJE DE SISTEMATIZACIÓN

Se seleccionó el PROYECTO DE PREVENCIÓN, CAPACITACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR SOBRE HÁBITOS TÓXICOS Y ALIMENTARIOS EN LA CIUDAD DE GUARANDA EN EL PERIODO DE OCTUBRE DEL 2010 HASTA OCTUBRE DEL 2011.

La Universidad Estatal de Bolívar, facultad de ciencias de la salud y del ser humano escuela de enfermería está vinculado con la realización de diferentes proyectos de investigación en la población en estudio, por lo que se considera necesaria la realización de la sistematización de este proyecto que será de beneficio para las escuelas.

2.- LA IDENTIFICACIÓN DE LOS AGENTES INVOLUCRADOS EN LA EXPERIENCIA.

ACTORES DIRECTOS DE LA EXPERIENCIA	
GRUPO O TIPO	REPRESENTANTE
DIRECTORES , DOCENTES DE LAS ESCUELAS	
Lic.: Luis Borja	Director de la escuela Gustavo Lemos
Lic.: Mariana Monar	Directora de la escuela Vicente Rocafuerte
Ing.: Miriam Cárdenas	Directora de la escuela Simón Bolívar
Escuela Simón Bolívar	Niños de la Escuela
Escuela Gustavo Lemos	Niños de la Escuela
Escuela Vicente Rocafuerte	Niños de la Escuela

ACTORES INDIRECTOS DEL PROYECTO

Dr. Antoni Aguiló Pons Docente de la UIB

Lic.: Carlos Moreno Docente de la UIB

Ing. Carlos Ocampo Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano

Lic. Mariela Gaibor Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano

Lic. Cecilia Villavicencio Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano

IRE: Nelly Cadena

IRE: Flor Cisneros

IRE: Fernanda Carrillo

COLABORADORES:

Lic. Lorena Ballesteros Personal Administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano

Lic. Érica Vizcaíno, Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano

Lic. Patricia Guerra, Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano

Estudiantes de Primer ciclo de la Escuela de Enfermería

Estudiantes de Tercer ciclo de la Escuela de Enfermería

Estudiantes de Cuarto Ciclo de la Escuela de Enfermería

Estudiantes de Gestión de Riesgo

3.- RECOPIRAR Y ORDENAR LA INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN DISPONIBLE

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA YA DISPONIBLE			
Descripción de la Información	Para que podría ser Útil	Donde está o quien la tiene	Responsable de obtenerla y analizarla
Proyecto escolar	Para disminuir en su totalidad el consumo de sustancias tóxicas y mejorar los hábitos alimenticios para proveer estilos de vida saludable.	Facultad Ciencias de la Salud y del Ser Humano Universidad de las Islas Baleares Escuelas involucradas en el proyecto.	Ing. Carlos Ocampo Lic. Mariela Gaibor Lic. Cecilia Villavicencio

4.- ORGANIZAR UN PROGRAMA DE ENTREVISTA, Y ENCUESTA A LOS REPRESENTANTES DE LOS AGENTES INVOLUCRADOS.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Para llevar a cabo este paso identificamos los actores involucrados en el proceso de sistematización, realizamos un cuestionario con preguntas, luego nos distribuimos, para levantar información a través de:

- Identificación de las escuelas
- Aplicación del plan piloto
- Encuestas,
- Revisión Bibliográfica.

Se aplicó el plan piloto a 30 niños /as y 30 docentes seleccionados al azar en las escuelas anteriormente mencionadas

Se aplicó las encuestas a 215 niño/ as, 85 docentes de cada escuela.

Anexo Aplicación de las encuestas fotos ANEXO 5

5.- ORDENAMIENTO Y ANÁLISIS DE LAS INFORMACIONES RECABADAS EN LA ENTREVISTA Y ENCUESTAS.

Después de la aplicación del plan piloto se verifico que los niños y docentes entendían claramente las preguntas de las encuestas que iban a ser aplicadas.

Ya con las encuestas aplicadas a los niños y docentes comenzamos a ordenarla

Una vez obtenidos los datos necesarios se procesaran en el programa Excel, en el cual se representara gráficamente los resultados de los análisis del proyecto.

ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

En la representación gráfica para el análisis de los resultados utilizaremos tablas, gráficos circulares, los cuales nos indicaran el porcentaje del conocimiento de las de las encuestas aplicadas a los niños de las diferentes escuelas antes y después del proyecto así como también lecciones aprendidas.

6.- TALLER GRUPAL (CAPACITACIONES)

Se realizaron charlas educativas a los niños /as de sexto y séptimo de educación básica así como también a docentes de cada institución destinados al proyecto, razón por la cual se logra la socialización satisfactoria de las tres escuelas.

7.- REDACCIÓN DEL INFORME DE SISTEMATIZACIÓN

Con la información recabada y socializada se decide realizar la sistematización del informe

CAPITULO II

SITUACIÓN INICIAL

LINEA BASE DEL PROYECTO DE PREVENCIÓN, CAPACITACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR SOBRE HáBITOS TÓXICOS Y ALIMENTARIOS EN LA CIUDAD DE GUARANDA EN EL PERIODO DE OCTUBRE DEL 2010 HASTA OCTUBRE DEL 2011.

Fuente: La presente información de la Línea Base se tomó del documento inicial 2010–octubre 2011, la misma que se detalla a continuación.

JUSTIFICACIÓN

La provincia de Bolívar está ubicada en la región central del Ecuador. Su territorio montañoso y quebrado se ubica en un área que comprende las estribaciones occidentales de la cordillera occidental de los Andes, el valle formado por el río Chimbo y, en una pequeña parte, la sabana tropical. Tiene un total de 169.370 habitantes. El 74% de su población es rural y el restante 26%, urbana. La provincia está integrada por los cantones Guaranda, Chimbo, Chillanes, Echeandía, San Miguel, Caluma y Las Naves. La principal actividad económica en Bolívar es la agricultura. La provincia es la primera productora de maíz blanco arenoso a nivel nacional. La distribución de la tierra es sumamente desigual y predomina el minifundio.

Dado que la población rural constituye el 74% y que la principal actividad económica de la provincia es la agricultura y la actividad pecuaria, se deduce que las mujeres, los ancianos y los niños se encuentran desprotegidos.

La región de Guaranda enclavada en la sierra Ecuatoriana es una ciudad que tiene 25.000 habitantes con un clima que va desde el frío de los andes hasta el clima cálido del sub-trópico. Se Dentro del contexto social la población está formada por grupos etarios definidos teniendo un porcentaje superior de mujeres, principalmente jóvenes ya que el promedio de vida entre la población es muy bajo, sus habitantes obtienen sus ingresos producto del comercio formal e informal además del trabajo en entidades

públicas y de la agricultura, actualmente la ciudad no cuenta con industrias ni se ha creado fuentes de trabajo debido a que no existe inversión externa ni de la empresa privada, por lo que en los últimos años se ha identificado una inmigración de los profesionales jóvenes en busca de oportunidades de trabajo a otras provincias.

La salud y la educación son gratuitas, la población es atendida por un sistema nacional de salud el cual cubre todas las necesidades básicas del ser humano. A pesar de ello existen problemas los cuales son difíciles de cubrir, entre ellos destaca la desnutrición subclínica y el consumo crónico de alcohol con la particularidad de un inicio a temprana edad. El alcoholismo, como es sabido se asocia a situaciones de desnutrición, es importante conocer el alcance de esta asociación. Estos hechos son muy patentes en zonas rurales.

Además se registra un gran índice de violencia intrafamiliar asociada al alcohol. Por otra parte se realizan fiestas como el Carnaval de Guaranda, las fiestas de San Pedro de Guanujo etc., que son ocasiones en que la población consume grandes cantidades de alcohol provocando enfrentamientos callejeros, accidentes de tránsito y muertes por falta de control de las masas que acuden a estos eventos.

El grado de desarrollo económico es bajo debido a la alta dependencia económica de la agricultura.

Se ubica en las siguientes coordenadas geográficas:

Latitud: 1° 32' S

Longitud: 78° 59' W

Altura: 2.640 m.s.n.m

Provincia: Bolívar

Cantón: Guaranda

Los límites territoriales se mencionan a continuación:

Norte: Limita con la Provincia de Cotopaxi

Sur: Con los cantones de Chimbo y San Miguel

Este: Provincia de Chimborazo y Tungurahua

Oeste: Por los cantones de las Naves y Caluma

Ante la realización del proyecto se diseñó la línea de base correspondiente, con la finalidad de ver el grado de conocimiento de los niños /as, docentes de cada institución y de esta manera mejorar los estilos de vida mediante el cual nos permitirá evaluar los resultados alcanzados después de la intervención.

Información de las encuestas de las escuelas al inicio del proyecto.

Los niños escogidos para las encuestas representan un 54% de hombres y 46% mujeres, en lo que respecta al nivel educativo de los padres de familia el 48% tienen educación primaria, siguiendo con un 29% que tienen educación secundaria, el 13% ha llegado al nivel superior y el 10% restante no poseen ningún nivel educativo, la mayoría de los padres de familia se dedican a la agricultura con un 31%, el mayor número de madres se dedican a los quehaceres domésticos representando un 19%, los ingresos de los padres está representado en su mayoría con el 65% perciben el salario básico y en una parte minoritaria con un 3% que está representada por un salario más de 1050, el jefe de familia está representado por el padre con un 78%, la mayoría de los padres poseen casa propia con un 73% mientras que un 8% la vivienda es prestada.

El 99% de los niños no consume ningún tipo de drogas, el 1% de los niños que han consumido alcohol y tabaco lo han hecho por curiosidad, el 99% de los niños encuestados sí realizan actividad física, los conocimientos de los niños antes del proyecto eran escasos con un 64% ya que los niños desconocían sobre los temas de nutrición.

² Fuente: Datos obtenidos de la Primera encuesta realizada en las Escuelas

ACTIVIDADES PLANIFICADAS Y EJECUTADAS DURANTE EL PROYECTO

Resultado por Componente	Actividades a Desarrollar	Beneficiarios	Responsables	Recursos	Tiempo
Promoción : Es un proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades logran mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control sobre sí mismas. Se incluyen las acciones de educación, prevención y fomento de salud,	Pegado de afiches	Población guarandefia-	Equipo de trabajo.	Movilización, material con el eslogan “vivamos la fiesta en paz”, talentos humanos.	Febrero del 2011 por motivo de las fiestas de carnaval.
	Casa abierta	Temas de nutrición y hábitos tóxicos: <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de una buena alimentación. • Títeres. • Drogas. • Alcoholismo. • Trastornos 	Se realizó en la escuela Simón Bolívar, con la participación de todos los niños y docentes del	Equipo de trabajo	Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, Títeres, preparación de alimentos saludables, talentos humanos

<p>donde la población actúa coordinadamente en favor de políticas, sistemas y estilos de vida saludables, por medio de la abogacía, empoderamiento y construcción de un sistema de soporte social que le permita vivir más sanamente.</p>		<p>alimenticios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de alimentos saludables. • Comida basura (chatarra). • Pirámide alimenticia. 	<p>plantel, y los niños de sexto y séptimo de la escuela Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte con sus respectivos directivos.</p>			
<p>(Fuente: Cartas de Ottawa y Yakarta)</p>	<p>Lanzamiento de campaña “vivamos la fiesta en paz”</p>	<p>Se realizó en la escuela Vicente Rocafuerte, en la que asistieron los niños de sexto y séptimo de</p>	<p>Equipo de trabajo.</p>	<p>Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, talentos humanos.</p>	<p>23 de junio del 2011.</p>	

		educación básica, de las escuelas: Gustavo Lemos y Simón Bolívar.			
	Entrega de kits escolares	Niños beneficiarios del proyecto.	Equipo de trabajo	Recursos financieros, movilización, material (libretas, lápiz, camisetas) Talentos humanos.	Junio del 2011
	Entrega de material audiovisual (computadoras)	Las tres escuelas beneficiarias del proyecto.	Equipo de trabajo.	Movilización, equipos audiovisuales, talentos humanos.	28 de abril del 2011

Resultado por Componente	Actividades a Desarrollar	Beneficiarios	Responsables	Recursos	Tiempo
<p>Prevención: La palabra prevención del verbo prevenir, es definida como " preparación, disposición que se toma para evitar algún peligro. La Prevención en el campo de la Salud implica una concepción científica de trabajo, no es sólo un modo de hacer, es un modo de pensar. Es también un modo de organizar y de</p>	<p>Casa abierta</p>	<p>Temas de nutrición y hábitos tóxicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de una buena alimentación. • Títeres. • Drogas. • Alcoholismo. • Trastornos alimenticios. • Preparación de alimentos saludables. • Comida basura (chatarra). • Pirámide alimenticia. 	<p>Se realizó en la escuela Simón Bolívar, con la participación de todos los niños y docentes del plantel, y los niños de sexto y séptimo de la escuela Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte con sus</p>	<p>Equipo de trabajo</p> <p>Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, Títeres, preparación de alimentos saludables, talentos humanos</p>	<p>24 de abril del 2011</p>

actuar,			respectivos directivos.			
	Lanzamiento de campaña “vivamos la fiesta en paz”	Se realizó en la escuela Vicente Rocafuerte, en la que asistieron los niños de sexto y séptimo de educación básica, de las escuelas: Gustavo Lemos y Simón Bolívar.	Equipo de trabajo.	de	Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, talentos humanos.	23 de junio del 2011.

Resultado por Componente	Actividades a Desarrollar	Beneficiarios	Responsables	Recursos	Tiempo
Capacitación: Capacitación es la adquisición de conocimientos técnicos, teóricos y prácticos que van a contribuir al desarrollo de los individuos en el desempeño de una actividad.	Capacitación de hábitos tóxicos y alimentarios: Conceptos básicos e nutrición.	Niños y profesores de cada institución	Equipo de trabajo	Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, talentos humanos	4 abril del 2011
	Pirámide Nutricional	Niños y profesores de cada institución	Equipo de trabajo	Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, talentos humanos	11 de abril del 2011
	Manipulación de los alimentos	Niños y profesores de cada institución	Equipo de trabajo	Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, talentos humanos	18 de abril del 2011

	Comida basura	Niños y profesores de cada institución	Equipo de trabajo	Recursos financieros, movilización, equipos y material, medicinas, talentos humanos	25 de abril de 2011
	Socialización de los temas expuestos de nutrición	Niños y profesores de cada institución	Equipo de trabajo	Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, talentos humanos	30 de mayo del 2011
	Alcoholismo	Niños y profesores de cada institución	Equipo de trabajo	Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, talentos humanos	31 de mayo del 2011
	Drogadicción	Niños y profesores de cada institución	Equipo de trabajo	Movilización, material didáctico, equipos audiovisuales, talentos humanos	31 de mayo del 2011

CAPITULO III

DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE LAS ESCUELAS A INTERVENIR

ASPECTOS GENERALES:

RESEÑA HISTÓRICA DE LA ESCUELA SIMON BOLIVAR

La escuela Simón Bolívar es la decana de todas las escuelas de la provincia Bolívar, de origen religioso como los sabios Hermanos Cristianos y otros Clérigos, por cuanto los gobiernos conservadores creaban y fundaban escuelas católicas, esto sucedió en la presidencia de Gabriel García Moreno.

A principio de siglo cuando se empezaron a crear las escuelas fiscales laicas con los presidentes de ideología Liberal nombraron a profesores laicos, luego que se cierra la escuela de los Hermanos Cristianos en el año de 1896, más tarde se crea la escuela Municipal Sucre que luego tomo el nombre de Instituto Bolívar fundada por el presidente General Eloy Alfaro, estas funcionaba en una casa perteneciente al municipio en Guaranda en el año 1897.

Siendo sus primeros maestros el Sr. Pablo Lemos Arregui y el Sr. Alfredo Arregui Moscoso en calidad de director de la escuela, en la década del año de 1920 más o menos, la escuela Simón Bolívar había sido la más pobre ya que después de pasar un par años en los predios municipales ubicados en las calles García Moreno y 7 de Mayo pidieron que se desocupe el Edificio Municipal y se pasa a ocupar en las calles 10 de Agosto y antigua Colombia, en el año de 1950 pasa a ocupar el edificio de los Hermanos Cristianos, en el año de 1957 la escuela pasa a funcionar en los que hoy es el Palacio Obispal, más o menos con unos 10 profesores.

Actualmente ubicada en las calles

NORTE: Convención 1884

SUR: Marcopamba

OESTE: Ángel Polivio Chávez

ESTE: Isidro Ayora

³ FUENTE: información obtenida por la Directora de la Escuela

RESEÑA HISTÓRICA DE LA ESCUELA VICENTE ROCAFUERTE

En Guanujo, parroquia urbana del cantón Guaranda se conservan las costumbres y tradiciones tanto populares como religiosas.

La población en su mayoría se dedica a la agricultura, comercio, quehaceres domésticos, y un pequeño porcentaje son empleados públicos; son personas honestas, trabajadoras pero con una situación económica regular.

Un 85 % de la población estudiantil son de las comunidades aledañas a la parroquia, un pequeño porcentaje de los padres son analfabetos.

La centenaria escuela Fiscal Mixta “Vicente Rocafuerte” N° 6 de la ciudad de Guaranda, viene desarrollando su actividad educativa durante 110 años; la misma que dispone de recursos físicos y humanos para atender a 800 niñas y niños.

Con la colaboración del personal docente, padres de familia, comunidad y el estado; ha dado y seguirá dando impulso para mantener el prestigio y el buen nombre de la institución.

Actualmente, nuestra institución, funciona sobre una área de 13 216,95 m² entre construcciones, canchas, patios, granja y jardines.

Actualmente ubicada en las calles:

NORTE: por la calle Manuel de Echeandía

SUR: colindando con las viviendas de varias familias que dan a la calle Feliza Egüez.

ESTE: por la calle Sucre

OESTE: por la calle Coronel Vásconez.

⁴FUENTE: información obtenida por la Directora de la Escuela

RESEÑA HISTÓRICA DE LA ESCUELA GUSTAVO LEMOS

La Escuela Fiscal Mixta Gustavo Lemos viene funcionando desde hace 75 años habiendo cumplido sus bodas de diamante a servicio de la niñez de la ciudad de Guaranda; fue creada en 1935 y como directora de ese entonces la Sra. Mercedes Bonilla, empezó a funcionar con 6 paralelos con un total de 129 alumnos y cuyas instalaciones fueron la casa de la directora en mención ubicada en las calles Azuay y Antigua Colombia para luego de algunos años en 1958 pasar a ocupar las Instalaciones que pertenecían al Colegio Pedro Carbo ubicadas entre las Calles Manuela Cañizares y Pichincha donde está ubicada hasta la actualidad.

Actualmente la Escuela cuenta con 930 niños y niñas de los diferentes extractos sociales en su mayoría del sector rural, entre los cuales comprenden de 485 niñas y 445 niños y también se incorporó el octavo año de educación básica. Los maestros que trabajan en este establecimiento son 46, comprendidos de 31 maestras y 15 maestros de las diferentes áreas y grados.

Las instalaciones se encuentran abarrotadas de alumnos, por el prestigio adquirido durante los años transcurridos y en los actuales momentos se siente la necesidad de buscar alternativas para poder mejorar las necesidades que demanda en la actualidad la Institución además de una capacitación adecuada para los maestros y maestras para mejorar la calidad de la educación con la utilización de las TIC's como herramienta básica.

UBICACIÓN DEL PLANTEL

NORTE, SUR: Parroquia Ángel Polibio Chaves

ESTE: Manuela Cañizares

OESTE: Pichincha

⁵ Editado por Lic. Diana González Publicado por Lic. Karla Aldaz González

ESTRUCTURAS FISICAS DE LAS ESCUELAS

Las escuelas están construidas en su mayoría de adobe y en menor cantidad de ladrillo, se encuentran cubiertas de teja y eternid, cuentan con espacios suficientes para su educación como son aulas de computación, salón auditorium, aula de música y ciencias naturales así como también para su recreación canchas deportivas de básquet y fútbol, amplios patios y juegos recreativos de acuerdo a las edades de los niños.

Además cuentan con bares que se incentivó a que se expendan comida saludable para mejorar la salud de los niños y demás consumidores

RECURSOS MATERIALES:

Recursos materiales	
De las tres escuelas	Aulas de computación Aulas de ingles Aulas de ciencias naturales Pupitres Pizarrones Sillas Escritorios

INFORMACIÓN BÁSICA

Indicadores Claves	Índices	Años
Población	300	6 ^{to} Y 7 ^{mo}
EDUCACIÓN (6 ^{to})	124	
EDUCACIÓN (7 ^{mo})	91	
DOCENTES	85	

▪ **Distribución Poblacional por Grupos de Edad**

Grupos etarios	Número Habitantes		
	Hombres	Mujeres	Total
De 5 a 14 años	115	98	213
De 15 a 19 años	2	0	2
De 20 y más años (profesores)	30	55	85
Población total	147	153	300
Total de niños	215		
Total de docentes	85		

Fuente.- Personal docente y administrativo de cada institución.

Condiciones socio-económicas

Economía.- la principal económica es el comercio, agricultura, actividad pecuaria, sus habitantes obtienen sus ingresos producto del comercio formal e informal además del trabajo en entidades públicas.

En estos momentos está aquejada por una serie de desórdenes sociales como la pobreza, el desempleo, el alcoholismo, la desnutrición y el analfabetismo lo cual ha estimulado a que se produzca una migración interna hacia ciudades más grandes.

Salud y saneamiento

Sector salud.- reciben atención de salud en las diferentes unidades del MSP de Guaranda, médicos particulares, etc.

Saneamiento ambiental.- cuentan con agua potable, servicios higiénicos adecuados, lugares apropiados para la eliminación de los desechos.

Situación de la educación

Recursos en educación.- una escuela, 85 profesores, 215 niños escogidos al azar para la aplicación de encuestas. Los profesores son remunerados por el ministerio de educación.

Ambiente

Contaminación.- en las escuelas se ha evidenciado que no existe una buena eliminación de la basura por parte de un grupo minoritario de niños de años inferiores. La basura es eliminada través del recolector de basura.

Sistemas De Comunicación

Es de fácil acceso, ya que las escuelas se encuentran dentro de la ciudad de Guaranda, además se comunican vía telefónica y correo electrónico.

Educación Y Capacitación

Se capacitó a los niños/as y profesores de las tres escuelas sobre temas de nutrición y sustancias tóxicas, por medio de charlas educativas para de esta manera concientizar sobre los efectos que causan el consumo de sustancias tóxicas y los beneficios de una alimentación saludable para mejorar el estilo de vida de cada uno de ellos

Organización social de las escuelas

Director: Lic. Luis Borja

Directora. Ing. Miriam Cárdenas

Directora. Lic. Mariana Monar

Fuente.La información fue obtenida del director /a de cada escuela

RELACIONES CON LAS ESCUELAS

Mediante el proyecto de prevención, capacitación y promoción de la salud en el ámbito escolar sobre hábitos tóxicos y alimentarios en la Ciudad de Guaranda-Ecuador.

El proyecto se aplicó en las tres escuelas, cada una de las directoras y los docentes nos abrieron las puertas de cada una de las instituciones para de esta manera trabajar en conjunto con los niños ya que ellos son el presente y futura de la patria.

Por la participación que se tuvo y la atención brindada quedamos satisfechos ya que los niños podrán poner en práctica los hábitos alimenticios en su vida diaria.

Finalmente se les hace la entrega de un oficio para que conceda un certificado de las actividades desarrolladas dentro del proyecto, donde indique el grado de satisfacción de cada programa expuesto tanto a los niños como docentes de cada institución.

INFORME FINAL DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PROYECTO.

Los talleres de Capacitación a los niños y docentes se sensibilizo mediante charlas educativas con temas de alcohol y alimentación saludable utilizando medidas de prevención atravez de la elaboración de material didáctico y puesta en práctica mediante demostraciones.

Los resultados tuvieron una gran repercusión socialen las tres escuelas de la ciudad deGuaranda, ya que mediante la difusión del proyecto se pudo evidenciar un gran impacto en los niños y profesores, ya que los resultados obtenidos son acordes con los objetivos marcados se pueden extender las intervenciones planteadas a toda la comunidad escolar de Guaranda y elaborar una guía de educación para la salud de los temas tratados en el proyecto (alcoholismo y alimentación).

Durante la realización del proyecto se realizo una evaluación continua por parte de la persona responsable de la UIB. También se realizo una evaluación trimestral para comprobar los seguimientos de las actividades y objetivos del proyecto.

Los niños y profesores quedaron satisfechos con todas las actividades cumplidas en el proyecto de prevencion, capacitación y promoción de la salud en el ámbito escolar sobre hábitos tóxicos y alimentarios en la ciudad de Guaranda.

CAPITULO IV

PROGRAMA DE CAPACITACIONES

PROGRAMA EDUCATIVO

INSTITUCIONES: ESCUELA SIMON BOLIVAR

ESCUELA GUSTAVO LEMOS

ESCUELA VICENTE ROCAFUERTE

LUGAAULAS DE CADA INSTITUCION

TEMAS:

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

PIRAMIDE ALIMENTICIA

MANIPULACION DE LOS ALIMENTOS

COMIDA BASURA

ALCOHOLISMO

DROGADICCION

GRUPO AL QUE VA DIRIGIDO: ALUMNOS/AS y DOCENTES

DURACIÓN: 1 MES 1 SEMANA

FECHA: ABRIL A MAYO

RESPONSABLES:

EQUIPO DE TRABAJO

CONTENIDOS PARA LAS CAPACITACIONES DE LOS NIÑOS Y PROFESORES DE CADA ESCUELA.

UNIDAD I

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

- Definición:
 - ❖ **La alimentación**
 - ❖ Alimento
 - ❖ Nutrientes
 - ❖ La Nutrición:
- Importancia de una buena alimentación
- Importancia de los alimentos
- Beneficios de los alimentos

UNIDAD II

PIRAMIDE NUTRICIONAL

- Definición
- Clasificación de la pirámide alimentaria
 - ❖ Primer nivel
 - ❖ Segundo nivel
 - ❖ Tercer nivel
 - ❖ Cuarto nivel
 - ❖ Quinto nivel

UNIDAD III

MANIPULACION DE LOS ALIMENTOS

- Manipulación correcta de los alimentos
- La conservación:
- El manipulador:
- Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos de la Organización Mundial de la Salud:
- Normas para la higiene y adecuada manipulación de los alimentos
- Higiene

- Salud
- Almacenamiento de los alimentos
- Preparación de alimentos
- Cómo evitar la contaminación cruzada

UNIDAD IV

COMIDA BASURA

- Definición
- Los tipos más comunes de alimentos chatarra
 - ❖ Caramelos
 - ❖ Frituras
 - ❖ Pasteles
 - ❖ Refrescos
- La comida chatarra provoca alteraciones psicológicas en los menores

UNIDAD V

ALCOHOLISMO

- Definición
- Causas
- Síntomas
- Posibles complicaciones
- Órganos y sistemas que afecta el alcohol
- Prevención
- Tratamiento
- Pruebas y exámenes
- Impacto social

UNIDAD VI

DROGADICCION

- Definición
- Clasificación de las drogas

Drogas Duras
Drogas Blandas

- Tipos de drogas según sus efectos
 - ❖ Opio, opiáceos y sucedáneos sintéticos.
 - ❖ Neurolépticos o tranquilizantes mayores.
 - ❖ Ansiolíticos o tranquilizantes menores.
 - ❖ Somníferos o barbitúricos.
 - ❖ Grandes narcóticos o anestésicos generales.
- Consecuencias sociales, legales y económicas del uso de drogas

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LAS CHARLAS EDUCATIVAS

Grupo al que va dirigido: Niños Y profesores de las escuelas como son Vicente Rocafuerte, Gustavo Lemos y Simón Bolívar,

Responsables: Lic.: Cecilia Villavicencio

Lic.: Mariela Gaibor

Ing.: Carlos Ocampo

IRE: Fernanda Carrillo

IRE Nelly Cadena,

IRE: Flor Cisneros

FECHA	HOR A	CONTENIDO	TIEMPO	TECNICA DE ENSEÑANZA	RESPONSABLES	EVALUACION
4-11-18-25-2	11H00	CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION	1 Hora	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demostrativa ➤ Expositiva ➤ Videos 	➤ EQUIPO DE TRABAJO	➤ Preguntas y Respuestas
4-11-18-25-2	11H00	PIRAMIDE NUTRICIONAL	1 Hora	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demostrativa ➤ Expositiva ➤ Videos 	➤ EQUIPO DE TRABAJO	➤ Preguntas y Respuestas
4-11-18-25-2	11H00	MANIPULACION DE LOS ALIMENTOS	1 Hora	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demostrativo ➤ expositiva, ➤ Videos 	➤ EQUIPO DE TRABAJO	➤ Preguntas y Respuestas

4-11-18-25-2	11H00	COMIDA BASURA	1 Hora	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Video ➤ Demostrativa ➤ Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ EQUIPO DE TRABAJO 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preguntas y Respuestas
4-11-18-25-2	11H00	SOCIALIZACION DE LOS TEMAS EXPUESTOS DE NUTRICION	1 Hora	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Video ➤ Demostrativa ➤ Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ EQUIPO DE TRABAJO 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preguntas y Respuestas
31-05-2011 6-7-13-2006/2011	11H00	ALCOHOLISMO	1 Hora	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Video ➤ Demostrativa ➤ Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ EQUIPO DE TRABAJO 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preguntas y Respuestas
31-05-2011 6-7-13-2006/2011	11H00	DROGADICCION	1 Hora	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Video ➤ Demostrativa ➤ Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ EQUIPO DE TRABAJO 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preguntas y Respuestas

UNIDAD I

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

Conceptos básicos sobre Nutrición

La alimentación:

Consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos (que contienen unas sustancias llamadas nutrientes). Es el proceso por el cual se incorpora sustancias nutritivas al organismo



Alimento:

Es aquel producto que posee diferentes sustancias, nutritivas y/o no nutritivas, este producto podría ser consumido por nosotros y nuestro organismo se encargara de digerirlo y absorberlo; ejemplo: medicamentos, bebidas, vegetales, hortalizas, cereales, productos procesados, industrializados, etc.

La Nutrición:

La Nutrición puede definirse como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos:

1. Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades,
2. Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción,
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos, y
4. Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

“De los tipos de alimentos que ingerimos dependerá si nos estamos Nutriendo adecuada o inadecuadamente”

Nutrientes:

Nutriente es aquella sustancia que se encuentra dentro de los alimentos, y que necesitamos para vivir. Los ingerimos indirectamente a través de los alimentos, es decir. Primero degradamos los alimentos en el tubo digestivo, para obtener los nutrientes, los cuales, nuestro organismo se encargará de aprovecharlos.

Estas sustancias llamadas nutrientes son muchas, pero las principales y esenciales son:

- Proteínas

- Hidratos de carbono

Carbohidratos o Glúcidos

- Lípidos o Grasas

- Vitaminas

- Minerales

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- El crecimiento y desarrollo de los niños es fundamental para su vida futura, ya que de esto depende la capacidad y habilidades que adquiera para cumplir sus sueños y metas.
- El crecimiento es el aumento de peso y tamaño de los niños. Es adecuado cuando está bien alimentado y se enferma poco. El desarrollo es la adquisición de funciones, habilidades y relaciones afectivas como: gatear, caminar, hablar, jugar, etc.



- Existen a lo largo de la vida de un niño 2 etapas de crecimiento acelerado en las cuales necesita consumir más alimentos; estas dos etapas se refieren al primer año de vida y cuando empiezan a entrar a la edad adolescente, a esta etapa se le llama pubertad. Es muy común que los niños entre 2 y 6 años no tengan apetito, ya que la velocidad a la que están creciendo disminuye. Esto es normal mientras su crecimiento y desarrollo sean adecuados.
- Es importante llevar un registro de su crecimiento en estatura y peso ya que este indicador es indispensable para conocer su estado de nutrición y determinar si la cantidad de alimentos que consume es suficiente para lo que pesa y mide.
- La base para que un niño crezca sano y fuerte depende del tipo de alimentos y cuánto consuma de ellos.

IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS



Alimentarse es una de las acciones más importantes para vivir y sentirse bien, es saber seleccionar adecuadamente los alimentos que favorecen tu crecimiento y desarrollo físico y mental.

A veces pensamos que tenemos que comer abundante para tener salud, pero no es así.

En este recurso te informarás sobre qué alimentos debes comer, cómo combinarlos y la higiene que hay que tener presente para su consumo.



⁶ Dra. Nibia Novillo Médico Especialista en Nutrición; 2007

Rosado, S. A. Conceptos Básicos de Nutrición. *Buena Salud* (junio), 61-64.

UNIDAD II

PIRAMIDE NUTRICIONAL

DEFINICION:

La pirámide alimenticia es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que es necesario incluir en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada. Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica de manera sencilla cuánto consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud.

El concepto de “pirámide” propone básicamente una manera de ordenar de modo escalonado los alimentos que consumimos diariamente.

Cada escalón de la pirámide nos va indicando la proporción ideal en que ese alimento debe ser consumido. Por ejemplo en la base de la misma encontramos a los alimentos que deben ser consumidos en una proporción casi 4 veces mayor a los alimentos que encontramos ubicados cerca de la cima de nuestra pirámide. Así, podemos ayudar a nuestros hijos a ordenar su alimentación de un modo muy sencillo.

CLASIFICACION DE LA PIRAMIDE ALIMENTARIA:

La **Pirámide** es el símbolo de la "**alimentación sana y equilibrada**" y nos debe guiar en la elección diaria de los alimentos.

La Pirámide está formada por 6 secciones que contienen varios **grupos de alimentos**, Cada grupo debe estar presente en nuestra dieta de manera proporcional al tamaño de su sección.

Limitar al mínimo indispensable condimentos y dulces

Verdura y fruta no deben faltar nunca



Alternar y moderar el consumo de segundos platos como carnes, pescados, huevo, salamis, quesos. Pasta y pan deben consumirse todos los días

En la **base de la Pirámide** encontramos los alimentos que podemos consumir más libremente, mientras que **en el vértice** encontramos los que mejor limitar su consumo.

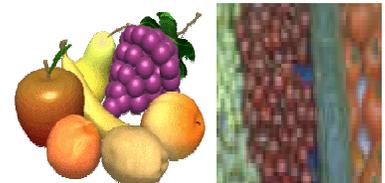
PRIMER NIVEL:



Es la base de la Pirámide o base, se encuentran los cereales, el pan, el arroz, tortillas, harinas, las papas y las leguminosas frescas. Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. La cantidad que se consume debe ser proporcional al gasto energético de cada persona, el que a su vez está condicionado por su edad y sexo y actividad física. Así las personas más activas, que gastan una mayor cantidad de energía, pueden consumir una mayor cantidad de estos alimentos que las personas sedentarias de su misma edad y sexo.

SEGUNDO NIVEL:

Mirado desde la base, está dividido en dos compartimentos, donde se ubican las verduras y las frutas, respectivamente. Estos grupos son muy importantes su aporte de vitaminas, especialmente las



antioxidantes, y por su contenido de fibra. Se debe tratar de estimular su consumo en todos los grupos de edad.

TERCER NIVEL:



Ubicado al centro de la Pirámide, y proporcionalmente menor que los anteriores, también está subdividido en dos partes: el grupo de los lácteos y el que agrupa a carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y leguminosas secas.

El grupo de los lácteos es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. Todas las personas deben tratar de consumir leche diariamente. Se recomienda a personas con sobrepeso u obesidad preferir las leches semidescremadas o descremadas, que mantienen su aporte de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas calóricas.

En el grupo de las carnes se recomienda el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, porque aporta grasas necesarias para la salud que contienen un efecto preventivo de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Después del pescado, se recomienda preferir las carnes blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de las carnes rojas, las carnes magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales de buena indisponibilidad.

CUARTO NIVEL:

El penúltimo nivel de la Pirámide es un compartimento relativamente pequeño que agrupa a los aceites, grasas, mantequilla, margarina y a aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, nueces, y maní. En este grupo, se recomienda preferir los aceites vegetales de maravilla, oliva, canola, soya y los alimentos como paltas y aceitunas, porque contienen ácidos grasos



esenciales para el organismo. El consumo debe ser moderado, de acuerdo a las necesidades energéticas del individuo.

QUINTO NIVEL:



Es el compartimento más pequeño y es allí donde se ubican el azúcar, la miel y los alimentos que los contienen en abundancia. Se recomienda que el consumo de estos alimentos sea moderado en todos los grupos.

Es importante recordar que:

- Ningún alimento, comido por separado, puede satisfacer todas las exigencias de nuestro cuerpo.
- Ningún alimento es, por sí solo, indispensable entonces puede ser reemplazados por otros alimentos con características análogas.
- Es importante el consumo de 5 comidas al día, empieza con un desayuno saludable para proporcionar la energía necesaria para desarrollar las actividades escolares, deportivas etc.

⁷ Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, SENC, Guía para una alimentación saludable <http://www.nutricioncomunitaria.com>

UNIDAD III

Manipulación correcta de los alimentos

La seguridad de los alimentos es una preocupación constante de todas las organizaciones sanitarias. Los cuadros de enfermedades asociadas a una incorrecta selección, conservación, manipulación y preparación de los alimentos son frecuentes y, en muchas ocasiones, graves.



Otras bacterias que producen infecciones transmitidas por los alimentos con cierta frecuencia son la Escherichiacoli y el Campylobacter. Además, por los alimentos mal preparados o conservados se transmiten otras enfermedades como el botulismo, la listeriosis, etc.

La seguridad de los alimentos depende de las correctas prácticas en toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta cuando es servido en una mesa. Sin embargo, el eslabón más débil de esta cadena en lo que a la transmisión de infecciones se refiere, es la manipulación, preparación y conservación de los alimentos.

La conservación:

Los alimentos deben de conservarse de acuerdo a las exigencias que establece su etiquetado, y consumirse antes de que se supere la fecha de caducidad o de consumo preferente.

Es especialmente importante la conservación de los huevos y de los alimentos elaborados con ellos en la nevera. Los alimentos elaborados con huevo crudo deben de consumirse inmediatamente tras su preparación y los restos no consumidos preferentemente destruirse o conservarse en la nevera y consumirse muy pronto.

No debe de conservar en la despensa o en los armarios los alimentos con productos de limpieza. No utilice nunca envases de alimentos para guardar productos químicos o de limpieza. La mayoría de las intoxicaciones químicas por estos productos se deben a la

equivocación e ingestión errónea pensando que son alimentos o bebidas, por estar guardados en envases alimenticios.

Deben de mantenerse las superficies, armarios, espacios y utensilios utilizados para la conservación, preparación o manipulación de alimentos limpios y desinfectados, aireados, con medidas de protección frente a insectos, roedores y animales domésticos.

El manipulador:

Debe de cuidar las prácticas higiénicas, lavándose las manos con frecuencia. Si tienen alguna herida en las manos debe de estar cubierta por un apósito impermeable.

No se debe de comer ni fumar mientras se preparan los alimentos. En caso de padecer una salmonelosis o ser portador debe evitar manipular los alimentos.

Los manipuladores de alimentos de centros de restauración, de venta o de fabricación de alimentos están obligados a cumplir los requisitos de formación y de control de buenas prácticas exigidas por las empresas.

Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos de la Organización Mundial de la Salud:

- ❖ Lávese las manos antes de iniciar la preparación de los alimentos y con frecuencia mientras los está manipulando;
- ❖ Lávese las manos después de ir al baño;
- ❖ Lave y desinfecte las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los alimentos;
- ❖ Proteja los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales (perros, gatos...);
- ❖ Mantenga y conserve separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la nevera;
- ❖ Utilice utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados o los lave antes de volver a usarlos;

- ❖ Prepare los alimentos asegurándose de su cocción completa (superando los 70 grados en su zona central), en especial huevos, pollo, carnes y pescados., superando los 70 grados en su zona central;
- ❖ Recaliente completamente los alimentos superando de nuevo los 70 grados;
- ❖ No deje los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Métalos en la nevera inmediatamente tras su preparación si no se van a consumir inmediatamente;
- ❖ No guarde durante mucho tiempo los alimentos. Respete las garantías de conservación de los alimentos congelados que marca su congelador;
- ❖ No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Hágalo en la nevera;
- ❖ Compre los alimentos en establecimientos autorizados, con etiquetado y comprobando las fechas de caducidad;
- ❖ Lea atentamente y mantenga los requisitos de conservación y fechas de caducidad de los alimentos

Normas para la higiene y adecuada manipulación de los alimentos

La Organización Mundial de la Salud estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más difundidos en el mundo de hoy. Aplicando prácticas adecuadas durante la manipulación de alimentos, reducirá considerablemente el riesgo que entrañan las enfermedades de origen alimentario.

Los nutricionistas somos parte del equipo interdisciplinario que se ocupa de temas relacionados a la higiene y manipulación de alimentos.

Cuidados que el manipulador de alimentos debe tener en cuenta:

HIGIENE

- Limpieza corporal general.
- Limpieza y cuidado de manos: Deberá lavárselas con abundante agua caliente y jabón (preferentemente líquido) y secar con toalla de un solo uso, caso contrario la misma deberá estar siempre en perfecto estado de limpieza:

a) El lavado de manos se realizará:

- Antes de comenzar a trabajar y cada vez que se interrumpe por algún motivo.
- Antes y después de manipular alimentos crudos y cocidos.
- Luego de manipular dinero.
- Luego de utilizar el pañuelo para toser, estornudar o limpiarse la nariz.
- Luego de manipular basura.
- Luego de hacer uso del baño. Si ha estado en contacto con animales o insectos.
- Si ha utilizado insecticidas, veneno, etc.



b) Las uñas deben estar siempre cortas y limpias para ello utilizar cepillo adecuado y jabón.

- Utilizar gorra, cofia o redecilla en la cabeza (imprescindible porque impide que eventuales suciedades del cabello puedan contaminar los alimentos) y guantes descartables en manos.
- Debe abstenerse de fumar, comer, probar los alimentos con el dedo y/o masticar chicle, durante la preparación de los alimentos.
- No estornudar ni toser sobre los alimentos, para ello cubrirse la boca con pañuelo o barbijo.

SALUD

a) Evitar cocinar en los siguientes casos:

- Si presenta alguna lesión en las manos.
- Si presenta secreciones anormales por nariz, oídos, ojos.
- Si presenta náuseas, vómitos, diarrea, fiebre.

b) El manipulador de alimentos debe estar atento ante toxiinfecciones alimentarias de quienes convivan con él y tomar las precauciones necesarias para evitar contagio.

ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

- Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, siendo estos quienes favorecen la reproducción de bacterias y hongos.
- Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano hay que conservarlos en régimen frío.
- Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes.
- No sobrepasar la capacidad de almacenamiento de las instalaciones.
- No barrer en seco (en ninguna instalación donde se conserven y/o manipulen alimentos).

4) PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza. Lavarlos con detergente correctamente diluido y agua caliente, procurando siempre que no queden restos de comida.
- Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan. Comprobar la temperatura de cocción.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60°C en las cuales se produce la multiplicación rápida y progresiva de los microorganismos.
- Evitar la contaminación cruzada (*) (contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie sin previa limpieza y/o utensilios de cocina).
- No cortar la cadena de frío de los alimentos (congelados, frizados, refrigerados).
- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.).



Cómo evitar la contaminación cruzada:

- Limpiar con agua potable todas las superficies, después que hayan estado en contacto con los alimentos crudos y antes de utilizarlas con alimentos cocinados o que deben consumirse crudos (ej.: frutas y verduras).
- De preferencia los elementos como tablas de picar deben ser diferentes para alimentos crudos y cocidos, si esto no es posible, lavarlos correctamente.
- Limpiar con abundante agua caliente y detergente los utensilios después de haberlos utilizado con alimentos crudos.
- Lavarse las manos después de manipular alimentos crudos aunque haya utilizado guantes.

CAPITULO IV

COMIDA CHATARRA (COMIDA BASURA)

DEFINICION:



La "Comida Chatarra" es un término comúnmente utilizado para referirse a los alimentos que no aportan una buena nutrición y no aportan fibra ni micronutrientes pero aportan demasiadas calorías. Además los pocos nutrientes que proporcionan son de mala calidad, por ejemplo, grasas poli saturadas, sustancias químicas artificiales o sintéticas no asimilables por el organismo, incluso algunas de ellas se están investigando por tener riesgo de ser cancerígenas.

La comida basura o comida chatarra contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios.

Tipos de comida chatarra:

Los tipos más comunes de alimentos chatarra son las "frituras", los "dulces" o golosinas, y los postres. Esta es sólo una lista de comidas chatarra que encontramos todos los días en tiendas de abarrotes o autoservicios:

Caramelos y paletas hechos principalmente de azúcar: proporcionan muchas calorías "vacías", y en absoluto nada de nutrición, cero fibras, cero vitaminas, cero minerales, sólo azúcar, y últimamente otras variaciones aún más peligrosas como la dextrosa. También contiene saborizantes y colorantes artificiales que son potencialmente peligrosos para la salud.

Frituras: cualquier alimento que sea frito en aceite, absorbe aceite en grandes cantidades, sean papas, chicharrones, o cualquier otro alimento, al freírse absorbe demasiado aceite.

Además, está demostrado que el aceite, al calentarse desata reacciones químicas que crean acrilamidas, componentes potencialmente **cancerígenos**. El aceite que consumimos se convierte directamente en grasa corporal. Este fenómeno sucede porque el aceite "refinado" es una grasa "aislada" de los demás nutrientes. No se ve esto en los alimentos naturales como las verduras o frutas, donde el aceite no refinado es digerido por el organismo de manera sana.

Pasteles o pastelillos (tortas): Su ingrediente principal es la harina blanca - como usted lo puede leer en mi libro "La Dieta Final" este no es un alimento sano: todo lo contrario, fomenta la acumulación de grasa corporal. También llevan mucha azúcar, y en ocasiones crema o betún, ingredientes cargados con grasas dañinas para nuestro cuerpo. Son un verdadero festín "chatarra", una bomba engordarte. Si usted quisiera hacer engordar a alguien, o peor aún, hacerlo enfermar, podría darle de comer diariamente pasteles, donas, frituras y caramelos.

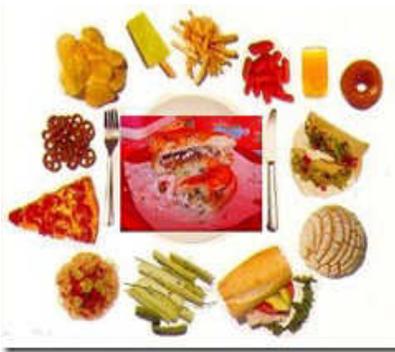
Refrescos (sodas o gaseosas): Su ingrediente fundamental es el azúcar, y demasiada para ser exactos. Puesto que lleva saborizantes artificiales y ácidos artificiales, requiere más azúcar para que el paladar lo perciba "balanceado" o "agridulce". Los demás ingredientes son sólo colorantes artificiales y agua carbonatada (se le inyecta monóxido de carbono al agua natural). Inclusive los refrescos "de dieta" son muy dañinos, hay indicios de que el aspártame y otros endulzantes "falsos" son cancerígenos y aún si no lo fueran, estamos metiendo a nuestro sistema digestivo sólo colorantes, endulzantes y saborizantes artificiales con gas, un gran concierto de ingredientes "chatarra".

Hay otros alimentos que no se perciben comúnmente como alimentos dañinos o "chatarra" pero que también están en la lista de comida que hace engordar rápidamente y daña la salud a mediano y largo plazo, ocasionando ataques cardíacos, diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, y muchas otras enfermedades.

¿Si son tan dañinos para nuestro cuerpo y sabemos lo que pueden causar el gran consumo, por que seguir consumiéndolos?

Este tipo de comida es muy popular por lo sencillo de su elaboración (sometida habitualmente a procesos industriales) y conservación (en muchos casos no necesita refrigeración y su fecha de caducidad suele ser larga), su precio relativamente barato, su amplia distribución comercial que la hace muy fácilmente accesible y la presión de la publicidad. También porque no suele requerir ningún tipo de preparación por parte del consumidor final o ésta es escasa, es cómoda de ingerir y tiene una gran diversidad de sabores.

La comida chatarra provoca alteraciones psicológicas en los menores



Problemas de déficit de atención, ansiedad, individualismo, falta de comunicación y frustración en los niños pueden ser provocados por el exceso en el consumo de productos industrializados con altas cantidades de azúcares, aditivos y grasas insaturadas, inducidos por el bombardeo que se hace a través de los medios de mensajes publicitarios, principalmente dirigidos a este sector de la población,

advirtieron psicólogas y representantes de la organización Poder del Consumidor.

Ante el consumo de productos como chocolates, dulces, helados, y todo tipo de comida rápida, como hamburguesas, hotdogs, papas fritas, etcétera, los niños manifiestan mayor inestabilidad emocional y cambios importantes en su psicología.

Cuando estos productos son retirados de su alimentación y, por el contrario se les administra comida de origen natural, su transformación es evidente y el aprovechamiento es mayor.

Por ello demandaron mayor atención y conciencia de parte de los padres de familia, en la casa, y de los profesores en las escuelas, para ayudar a los niños a cambiar sus hábitos alimenticios.

Es necesario adecuar su dieta para evitar esas actitudes que deterioran el organismo, además de que causan problemas sociales de importancia, que muchas ocasiones derivan en violencia.

ENFERMEDADES QUE CAUSA EL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA

Obesidad: aunque en su totalidad no son causadas por la comida chatarra, pero sí es un factor principal del problema masivo de obesidad en los niños. Un combo grande de comida chatarra (hamburguesa doble con queso, papas fritas, bebidas y postre).

Si una persona consumiese comida chatarra todos los días tendría más probabilidades de padecer enfermedades sanguíneas, obesidad, diabetes y colesterol alto. No es lo mismo si esta comida se consume una vez a la semana, que todos los días. Las consecuencias pueden ser irreversibles y hasta lamentables.

Los hábitos alimenticios que hemos adquirido con el tiempo y la vida moderna, se han transformado en un hábito que atenta contra la salud. Algunos de alimentos chatarra, comunes en muchos hogares son: hamburguesas, salchichas, patatas fritas, productos congelados para la preparación en microondas, bebidas gaseosas, dulces entre otros.

⁸NutritionalAnthropology», en la Encyclopedia of food& culture (vol. 2).EE. UU.: Solomon H. Katz; Gale Cengage, 2003. Notes.com. 2006.

UNIDAD V

ALCOHOLISMO

El alcoholismo es una enfermedad con cuatro características principales:

- **Ansia:** una fuerte necesidad de beber
- **Pérdida de control:** incapacidad para dejar de beber una vez que se comenzó
- **Dependencia física:** síntomas de abstinencia, tales como náuseas, sudoración o temblores después de dejar de beber
- **Tolerancia:** la necesidad de beber cantidades de alcohol cada vez mayores para poder sentir el efecto.



evitar el alcohol

El alcoholismo conlleva muchos peligros serios. Beber en exceso puede aumentar el riesgo de padecer algunos cánceres. Eso puede causar daños en el hígado, el cerebro y otros órganos. Puede provocar defectos congénitos. Aumenta el riesgo de muerte por accidentes de tránsito y también otras lesiones, así como el riesgo de homicidios y suicidios.

Definición

El **alcoholismo** consiste en un consumo excesivo de alcohol de forma prolongada con dependencia del mismo. Es una enfermedad crónica producida por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas, lo cual interfiere en la salud física, mental, social y/o familiar así como en las responsabilidades laborales.

Causas

El alcoholismo es un tipo de drogodependencia.

Hay dos tipos de dependencia en esta adicción: la física y la psicológica.

La dependencia física.- se revela por sí misma, cuando se interrumpe la ingesta de alcohol, con síntomas muy claros como la tolerancia, cada vez mayor, al alcohol y enfermedades asociadas a su consumo.

El efecto directo del alcohol en el sistema nervioso es la depresión, como resultado de la disminución de la actividad, la ansiedad, tensión e inhibiciones. Incluso un pequeño nivel de alcohol dentro del cuerpo entorpece las reacciones. La concentración y el juicio empiezan a empeorar. En cantidades excesivas, el alcohol produce una intoxicación y envenenamiento.

Problemas Psíquicos

Una persona alcohólica sufre mucho las consecuencias del alcohol. Tiende a ser una persona solitaria a la que no le gustan que le repriman su conducta, cada vez es más solitaria y tiende a caer en una depresión permanente. En muchas ocasiones suele llegar al suicidio. Puede aparecer demencia, ansiedad, episodios habituales de psicosis con juicios poco racionales de la realidad. Además de causar numerosos daños físicos y psíquicos en la persona alcohólica, el alcoholismo es un problema social grave. La persona alcohólica es una persona que no se rinde en el trabajo por lo que tiende a perderlo y pasar a formar parte de numerosos grupos de vagabundos, sin hogar ni empleo. La persona alcohólica también suele tener mala relación con la familia, abandona las obligaciones de casa, suele ser agresivo con los parientes o familiares. Además de desconfiado suele ser celoso con su pareja y violento con sus propios hijos.

Síntomas

- Necesidad diaria o frecuente de alcohol para su función diaria.
- Pérdida de control con incapacidad de interrumpir o reducir el consumo de alcohol.
- Bebedor solitario.
- Dar excusas para beber.
- Episodios de pérdida de memoria asociados al consumo de alcohol (ausencias negras).
- Episodios de violencia asociados al consumo de alcohol.

- Deterioro en las relaciones sociales y familiares y en la responsabilidad laboral.
- Absentismo laboral.
- Inexplicable mal genio.
- Conducta que tiende a esconder el alcoholismo.
- Hostilidad al hablar de la bebida.
- Negarse a la ingesta de alimento.
- Negar la apariencia física.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Vacilación por las mañanas.
- Dolor abdominal.
- Calambres.
- Entorpecimiento y temblores.
- Enrojecimiento y capilares de la cara dilatados (especialmente en la nariz).
- Confusión.
- Temblores e incontroladas sacudidas del cuerpo.
- Cansancio y agitación.
- Insomnio.
- Pérdida de apetito e intolerancia a toda la comida.
- Confusión.
- Alucinaciones.
- Taquicardia.
- Sudores.
- Convulsiones.
- Problemas en la lengua.
- Lagrimeo.
- Desvanecimiento.

Posibles complicaciones

El alcoholismo y el abuso del alcohol pueden incrementar el riesgo de muchos problemas de salud, como:

- Sangrado en el tubo digestivo
- Daño a las neuronas
- Trastorno cerebral llamado síndrome de Wernicke-Korsakoff
- Cáncer del esófago, el hígado, el colon y otras áreas
- Cambios en el ciclo menstrual (período)
- Delirium tremens (DT)
- Demencia y pérdida de la memoria
- Depresión y suicidio
- Disfunción eréctil
- Daño cardíaco
- Hipertensión arterial
- Inflamación del páncreas (pancreatitis)
- Enfermedad hepática, incluyendo cirrosis
- Daño neurológico
- Desnutrición
- Problemas para dormir (insomnio)

ORGANOS Y SISTEMAS QUE AFECTA EL ALCOHOL

El alcohol también afecta a otros sistemas corporales. Puede aparecer una irritación del tracto gastrointestinal con erosiones en las paredes del estómago debidas a las náuseas y vómitos. Las vitaminas no se absorben bien, y esto ocasiona deficiencias nutricionales en los alcohólicos de larga evolución. También ocasiona problemas en el hígado (cirrosis hepática).

El sistema cardiovascular se ve afectado por cardiopatías. También puede aparecer una alteración sexual causando una disfunción en la erección del pene en el hombre y una desaparición de la menstruación en la mujer. El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar problemas en el desarrollo del feto, produciendo el llamado **síndrome fetal del alcohol**.

El desarrollo de la dependencia del alcohol puede ocurrir entre los 5 y 25 años siguiendo una progresión. Primero se desarrolla la tolerancia alcohol. Esto ocurre en personas que son

capaces de consumir una gran cantidad de alcohol antes de que se noten los efectos adversos.

Después de la tolerancia aparecerán los lapsos de memoria. Más tarde aparece la falta del control de beber, y la persona afectada no puede permanecer sin beber, lo necesita para desarrollar su vida diaria.

El problema más serio de los bebedores son las complicaciones físicas y mentales. Algunas personas son capaces de conseguir un control sobre su dependencia en las fases tempranas antes de la total pérdida del control.

No se conoce la razón, que puede encontrarse en anomalías genéticas o bioquímicas.

Entre los factores psicológicos se incluyen: la necesidad de consuelo para la ansiedad, conflictos en las relaciones personales, baja estima personal, etc.

Los factores sociales incluyen: la facilidad de consumo de alcohol, la aceptación social del consumo de alcohol, estilos de vida de stress, etc.

- **Daños en el Hígado:** El hígado es uno de los órganos más afectados por el consumo del alcohol, dado que es el encargado de limpiar las toxinas de la sangre. El beber puede provocar enfermedades en las que las células del hígado se mueren y se sustituyen por otras fibrosas en las que no realizan su función.
- **Daños en el Páncreas:** Las principales inflamaciones del páncreas, además de los problemas de vesícula y de riñón son producidas por el alcoholismo.
- **Hipertensión:** El alcohol aumenta la presión arterial, algunos médicos considera que un poco del alcohol mejora la circulación de la sangre y previene enfermedades del corazón pero el alcohol perjudica este órgano y puede causar graves lesiones en el.
- **Depresión:** El alcohólico se aísla cada vez más de la sociedad y se vuelve cada vez más solitario. Cada vez va adquiriendo un carácter más depresivo, y en muchas ocasiones puede llegar al suicidio.

- **Problemas Digestivos:** El alcohol es uno de los causantes principales de la irritación en el aparato digestivo. Al atacar las mucosas digestivas puede provocar vómitos, acidez y a veces úlceras con sangrado.
- **Aumento de Cánceres Digestivos:** Al atacar las mucosas digestivas puede provocar cáncer de boca, esófago, estómago y colon.
- **Problemas Sexuales:** El alcohol puede producir problemas de erección en los hombres e impide mantener relaciones sexuales de forma satisfactoria y en las mujeres favorece la pérdida de menstruación.
- **Daños en el Feto:** Las mujeres alcohólicas pueden tener el síndrome del alcohol fetal, se caracteriza por un mal desarrollo del feto en el que el recién nacido presenta problemas de conducta y capacidad mental.
- **Daños en el Sistema Nervioso:** El alcohol produce problemas irreparables en el sistema nervioso central y periférico que se manifiesta por medio de temblores, falta de coordinación y falta de memoria.
- **Problemas Alimentarios:** La consumición del alcohol perjudica la absorción de muchas vitaminas y minerales, por lo que el cuerpo se resiente y se debilita y es más fácil de traer infecciones y enfermedades. Los alcohólicos suelen tener bajo hierro en la sangre, una mayor fragilidad ósea y bajo nivel de azúcar en la sangre.

Prevención

Hasta que las causas primarias del alcoholismo sean descubiertas, el problema no puede ser prevenido. De todas formas, los programas educativos sobre el alcohol dirigidos a los niños y adolescentes y a sus familiares pueden ser de gran utilidad. Los hábitos sociales correctos son fundamentales para la prevención de su abuso.

Tratamiento

Dejar por completo el consumo del alcohol es la meta ideal del tratamiento. Esto se denomina abstinencia. Una red social fuerte y el apoyo de la familia son importantes para lograr esto.

Suspender por completo y evitar el alcohol es difícil para muchas personas alcohólicas. Habrá veces en que será difícil. Su aspiración debe ser evitar beber el mayor tiempo posible.

Algunas personas que consumen alcohol en exceso pueden ser capaces simplemente de reducir la cantidad que beben. Esto se denomina beber con moderación. Si este método no funciona, usted debe tratar de dejar de beber por completo.

Los exámenes que se pueden hacer abarcan:

- El nivel de alcoholemia (puede indicar si alguien ha estado bebiendo alcohol recientemente, pero no necesariamente confirma el alcoholismo)
- Conteo sanguíneo completo (CSC)
- Pruebas de la función hepática
- Examen de magnesio en sangre

IMPACTO SOCIAL

El alcoholismo supone un serio riesgo para la salud que a menudo conlleva el riesgo de una muerte prematura como consecuencia de afecciones de tipo hepática como la cirrosis hepática, hemorragias internas, intoxicación alcohólica, hepatocarcinoma, accidentes o suicidio.

El alcoholismo no está fijado por la cantidad ingerida en un periodo determinado: personas afectadas por esta enfermedad pueden seguir patrones muy diferentes de comportamiento, existiendo tanto alcohólicos que consumen a diario, como alcohólicos que beben semanalmente, mensualmente, o sin una periodicidad fija. Si bien el proceso degenerativo tiende a acortar los plazos entre cada ingesta.

El consumo excesivo y prolongado de esta sustancia va obligando al organismo a necesitar o requerir cantidades crecientes para sentir los mismos efectos, a esto se le llama "tolerancia aumentada" y desencadena un mecanismo adaptativo del cuerpo hasta que llega a un límite en el que se invierte la supuesta resistencia y entonces "asimila menos", por eso tolerar más alcohol es en sí un riesgo de alcoholización.

Las defunciones por accidentes relacionados con el alcohol (choques, atropellamientos y suicidios) ocupan los primeros lugares entre las causas de muerte en muchos países. Por ejemplo, en España se considera que el consumo de alcohol-etanol causa más de 100 mil muertes al año, entre intoxicaciones por borrachera y accidentes de tráfico.³

A su vez, la Secretaría de Salud de México reporta que el abuso del alcohol se relaciona con el 70% de las muertes por accidentes de tránsito y es la principal causa de fallecimiento entre los 15 y 30 años de edad. Se estima que 27 mil mexicanos mueren cada año por accidentes de tránsito y la mayoría se debe a que se encontraban bajo los efectos del alcohol.

UNIDAD VI

LAS DROGAS

DEFINICION.

Son aquellas sustancias cuyo consumo puede producir dependencia, estimulación o depresión del sistema nervioso central, o que dan como resultado un trastorno en la función del juicio, del comportamiento o del ánimo de la persona. Como se ve, un elemento importante es la intencionalidad y el propósito de alterarse mentalmente en algunas de las formas, ya sea deprimiéndose, alucinándose o estimulándose. Luego nos queda el problema dónde actúan estas sustancias, ya que todas estas drogas tienen un elemento básico en el organismo que es el sistema nervioso central el cual es la estructura más delicada y el más importante que tiene el ser humano, y si estas sustancias actúan sobre esas estructuras dañándolas, perjudicándolas, indudablemente que van constituir un elemento grave y peligroso para la colectividad; para la salud individual y lógicamente para la salud pública.

Drogadicción

La drogadicción es una enfermedad que tiene su origen en el cerebro de un gran número de seres humanos. La enfermedad se caracteriza por su cronicidad o larga duración, su progresión y las recaídas.

Se debe entender que el adicto seguirá siendo un adicto mientras viva, es decir, que el individuo se rehabilita para poder vivir sin consumir la droga y, de allí en adelante, éste será un adicto en remisión, no estará usando la droga, pero para mantenerse en ese estado de abstinencia o remisión no podrá bajar la guardia.

Clasificación de las drogas

Drogas Duras

Las drogas "duras", son aquellas que provocan una dependencia física y psicosocial, es decir, que alteran el comportamiento psíquico y social del adicto, como el opio y sus derivados, el alcohol, las anfetaminas y los barbitúricos.

Drogas Blandas

Son las que crean únicamente una dependencia psicosocial, entre las que se encuentran los derivados del cáñamo, como el hachís o la marihuana, la cocaína, el ácido lisérgico, más conocido como LSD, así como también el tabaco.

La dependencia es el estado del individuo mediante el cual crea y mantiene constantemente un deseo de ingerir alguna sustancia. Si éste deseo se mantiene por mecanismos metabólicos y su falta crea un síndrome de abstinencia, se denomina dependencia física. Si la dependencia se mantiene por mecanismos psicosociales, suele definirse como dependencia psíquica o psicosocial.

Tipos de drogas según sus efectos

Narcóticos

La palabra narcótico es un vocablo griego que significa "cosa capaz de adormecer y sedar". A pesar de que esta palabra se usa con frecuencia para referirse a todo tipo de drogas psicoactivas, es decir, aquellas que actúan sobre el psiquismo del individuo, el campo de los narcóticos se pueden dividir en la actualidad en varios grupos, que son los siguientes:

- Opio, opiáceos y sucedáneos sintéticos.
- Neurolépticos o tranquilizantes mayores.
- Ansiolíticos o tranquilizantes menores.
- Somníferos o barbitúricos.
- Grandes narcóticos o anestésicos generales.

Neurolépticos o tranquilizantes mayores.- Se trata de sustancias utilizadas para tratar la depresión, las manías y las psicosis, producen un estado de indiferencia emocional, sin alterar la percepción ni las funciones intelectuales.

Sumamente tóxicos, poseen efectos secundarios tales como parkinsonismo, destrucción de células de la sangre, arritmia cardíaca, anemia, obstrucción hepática, vértigos, retención

urinaria, estreñimiento, irregularidad menstrual, atrofia testicular, congestión nasal, bruscos ataques de parálisis muscular, síndromes malignos como hipertermia y muerte inesperada.

Ansiolíticos o tranquilizantes meno.-Habitualmente usados para tratar las neurosis, la etimología de su nombre, ansiolíticos, significa "liquidador de la ansiedad", se usan como relajantes musculares., Producen letargia, estupor y coma, con relativa facilidad.

Somníferos o barbitúricos.-aparecieron las primeras leyes que prohibían el alcohol, el opio y la morfina. Su uso puede provocar lesiones en el hígado o en los riñones, producir erupciones cutáneas, dolores articulares, neuralgias, hipotensión, estreñimiento y tendencia al colapso circulatorio. La intoxicación aguda puede llegar a provocar la muerte, que sobreviene por lesión del cerebro debida a la falta de oxígeno y a otras complicaciones derivadas de la depresión respiratoria.

Grandes narcóticos.- Existen varias sustancias usadas en anestesia general que merecen estar incluidas en este grupo por su capacidad de producir sopor o estupefacción, mayor que la de cualquier estupefaciente en sentido estricto.

También generan tolerancia y, en consecuencia, adicción, pudiendo ocasionar intoxicaciones agudas, e incluso la muerte.

Opio y sus derivados.- Con el nombre popular de adormidera o amapola se conoce el fruto del cual se obtiene el opio y sus derivados. Es un polvo de color tostado. Se extrae de los granos que contiene el fruto y entre sus usos medicinales se encuentran la supresión del dolor, el control de los espasmos y el uso como antitusígeno.

En cambio si se prolonga su uso, se inicia el camino de la dependencia sin atenuantes, cuyos efectos físicos son:

- Epidermis enrojecida.
- Pupilas contraídas.
- Náuseas.
- Decaimiento de la función respiratoria.
- Pérdida de reflejos.

- Falta de respuesta a los estímulos.
- Hipotensión.
- Desaceleración cardíaca.
- Convulsiones.
- Riesgo de muerte.

El opio produce adicción, tolerancia y dependencia física y psíquica.

Alucinógenas.- son fármacos que provocan alteraciones psíquicas que afectan a la percepción. La palabra "alucinógeno" hace referencia a una distorsión en la percepción de visiones, audiciones y una generación de sensaciones irreales. La alucinación es un síntoma grave de la psicosis de la mente y su aparición distorsiona el conocimiento y la voluntad.

Éxtasis.- es una droga sintética psicoactiva con propiedades alucinógenas de gran potencial emotivo y perturbador psicológico, con propiedades similares a las anfetaminas. Los efectos del estimulante se diluyen provocando trastornos sicólogos, como confusión, problemas con el sueño (pesadillas, insomnio), deseo incontenible de consumir nuevamente drogas, depresión, ansiedad grave y paranoia.

Metanfetamina.- La persona que usa "Ice" piensa que la droga le proporciona energía instantánea. Complicaciones lesión nasal cuando la droga es inhalada; sequedad y picor en la piel; acné; irritación o inflamación; aceleración de la respiración y la presión arterial; lesiones del hígado, pulmones y riñones; extenuación cuando se acaban los efectos de la droga (necesidad de dormir por varios días); movimientos bruscos e incontrolados de la cara, cuello, brazos y manos; pérdida del apetito; depresión aguda cuando desaparecen los efectos de la droga.

Cannabis sativa - Hachís – Marihuana .- Su componente psicoactivo Se consume preferentemente fumada, aunque pueden realizarse infusiones, con efectos distintos. Respecto a la dependencia, se considera primordialmente psíquica. Los síntomas característicos de la intoxicación son: ansiedad, irritabilidad, temblores, insomnios, muy similares a los de las benzodiazepinas.

Estimulantes.- Tradicionalmente usados para combatir la fatiga, el hambre y el desánimo, los estimulantes provocan una mayor resistencia física transitoria gracias a la activación directa del sistema nervioso central.

Estimulantes vegetales.- El café, el té, el mate, la cola, el cacao, el betel y la coca son plantas que crecen en muchas partes del mundo. A pesar de que algunas de estas plantas suelen consumirse repetidas veces al día durante buena parte de la vida, son sustancias tóxicas que poseen efectos secundarios.

Los efectos de la intoxicación crónica se pueden observar en los catadores de té.

Coca

La coca pertenece al grupo de los estimulantes.. Su efecto sobre el sistema nervioso central es menor que los de la cocaína La coca es consumida mascándola con algún polvo alcalino como cenizas de vegetales o cal. También es fumada tanto sola como mezclada con tabaco y marihuana.

Estimulantes químicos.-

La cocaína en los casos de intoxicación aguda, sus efectos, que consisten en la hiperestimulación, el aumento de la presión sanguínea y la aceleración del ritmo cardíaco, seguidos de una subestimulación, con parálisis muscular y dificultades respiratorias, puede terminar en un colapso cardiocirculatorio.

Crack.- También denominado "cocaína del pobre", acarrea un grave riesgo social y sanitario, por la dependencia que provoca y los efectos nocivos que ocasiona en el organismo.

Las anfetaminas.- Las anfetaminas fueron utilizadas como estimulantes, luego en forma de inhalaciones para el tratamiento de catarros y congestiones nasales, más tarde como píldoras contra el mareo y para disminuir el apetito en el tratamiento de la obesidad y, finalmente, como antidepresivos.

Consecuencias sociales, legales y económicas del uso de drogas

El consumo de drogas, legales e ilegales, constituye un problema de salud pública muy importante. Los riesgos y daños asociados al consumo varían para cada sustancia.

Legales.-Abusar de las drogas es contra la ley. Los ofensores (tanto los que experimentan como los que se dedican al consumo de drogas) corren el riesgo de tener que pagar multas y/o ser encarcelados.

Económicas

El uso continuo de drogas puede ser muy caro, ya que sus costos se elevan a cientos y, en ocasiones, a miles de dólares por año. Para sostener su hábito muchos usuarios recurren al crimen.

⁹CONACE. "Estudio Nacional del consumo de alcohol, tabaco y drogas en la población escolar de Chile".2008

RESULTADOS Y SU VALORACIÓN

FECHA	HORA	CONTENIDO	RESPONSABLES	PARTICIPANTES
04/08/2011	12:00am	Conceptos básicos de nutrición	EQUIPO DE TRABAJO	300
10/08/2011	12:00am	Pirámide nutricional		300
17/08/2011	13:00am	Manipulación de los alimentos		300
24/08/2011	10:00am	Comida basura		300
31/08/2011	13:00pm	Socialización de los temas expuestos de nutrición		300
31/08/2011	13:40am	Alcoholismo y Drogadicción		300

Las capacitaciones grupales a los niños y docentes aparecen en las fotos del **ANEXO 3**

ACTIVIDAD DE INTEGRACION EN LAS ESCUELAS

- Casa abierta
- Lanzamiento de la campaña
- Donación de computadoras
- Entrega de kits escolares

Las actividades de integración en las escuelas se aprecian en las fotos del **ANEXO 10, 11,12**

En la sistematización del proyecto en las escuelas los resultados alcanzados demuestran altos porcentajes de conocimiento después de las diferentes actividades desarrolladas durante el proyecto, hemos palpado que es necesario dar continuidad a las capacitaciones en las instituciones intervenidas para de esta manera mejorar los estilos de vida y evitar el consumo de alcohol a temprana edad.

CAPITULO V

ANÁLISIS DE LA PRIMERA Y SEGUNDA ENCUESTA APLICADA A LAS ESCUELAS BENEFICIARIAS DEL PROYECTO.

Encuesta aplicada a 215 niños(as) y 85 profesores se evidencia en el **ANEXO 5, 6.**

1. Aplicación de las encuestas a los niños(as) de las tres escuelas

1.1.Datos socio demográficos de la primera encuesta en los niños

1.2. Hábitos tóxicos de la primera y segunda encuesta.

1.3. Hábitos alimentariosde la primera y segunda encuesta.

1.4.Consumo de bebidas alcohólicasde la primera y segunda encuesta..

1.5. Test de conocimiento en nutrición de la primera y segunda encuesta..

2. Aplicación de las encuestas a los profesores de cada institución

2.1.Datos socio demográficos de la primera encuesta a los profesores

2.2. Hábitos tóxicos de la primera y segunda encuesta.

2.3. Hábitos alimentariosde la primera y segunda encuesta.

2.4.Consumo de bebidas alcohólicasde la primera y segunda encuesta.

2.5. Test de conocimiento en nutriciónde la primera y segunda encuesta.

1.- ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS NIÑOS DE LAS TRES ESCUELAS SOBRE HABITOS TOXICOS

1.1 DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE LA PRIMERA ENCUESTA

TOTAL DE NIÑOS ENCUESTADOS

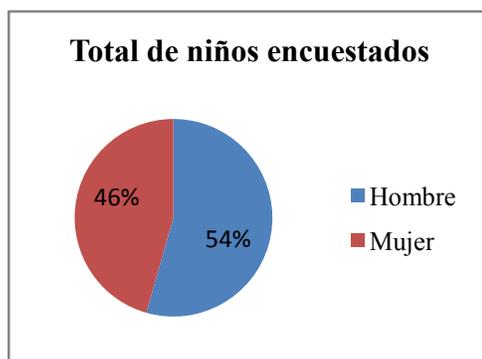
TABLA N° 1

Variable	N°	%
Hombre	117	54%
Mujer	98	46%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 1



ANÁLISIS:

Se seleccionaron 215 niños de sexto y séptimo de educación básica al azar 117 hombres y 98 mujeres para la realización del proyecto de las tres escuelas a intervenir.

TOTAL DE NIÑOS DE SEXTO SÉPTIMO DE BÁSICA.

TABLA N° 2

Variable	N°	%
Niños de sexto de básica	124	58%
Niños de séptimo de básica	91	42%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 2



ANÁLISIS:

Se selecciona 124 niños de sexto año de básica y 91 niños de séptimo de educación básica dando un total de 215 niños que se trabajó durante el proyecto.

NIVEL EDUCATIVO

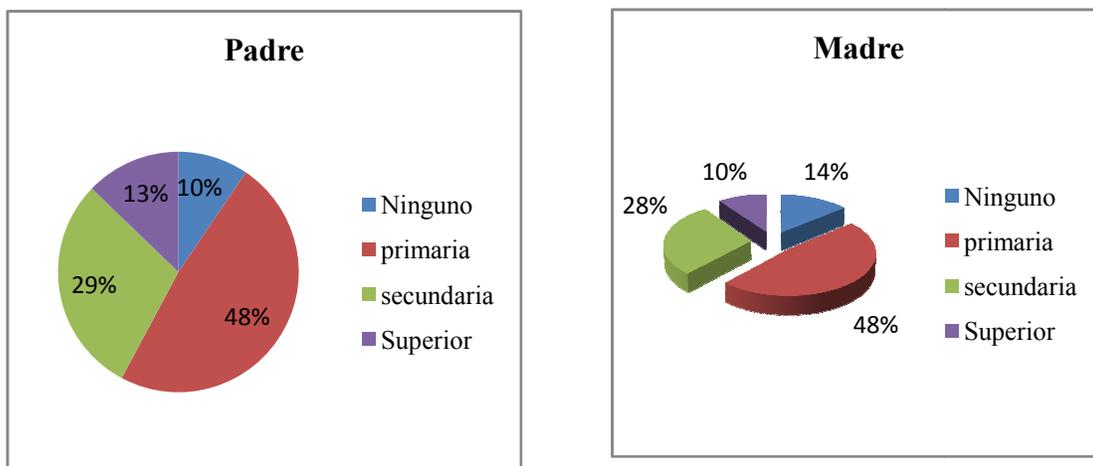
TABLA N°3

Variable	Ninguno	primaria	secundaria	Superior
Padre	20	102	62	27
Madre	30	103	61	21

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 3



ANÁLISIS:

Mediante la realización de la encuesta se determinó que existe un riesgo alto de analfabetismo, y un cuarenta y ocho por ciento de los pedrés y madres de familia solo poseen instrucción primaria.

PROFESIÓN:

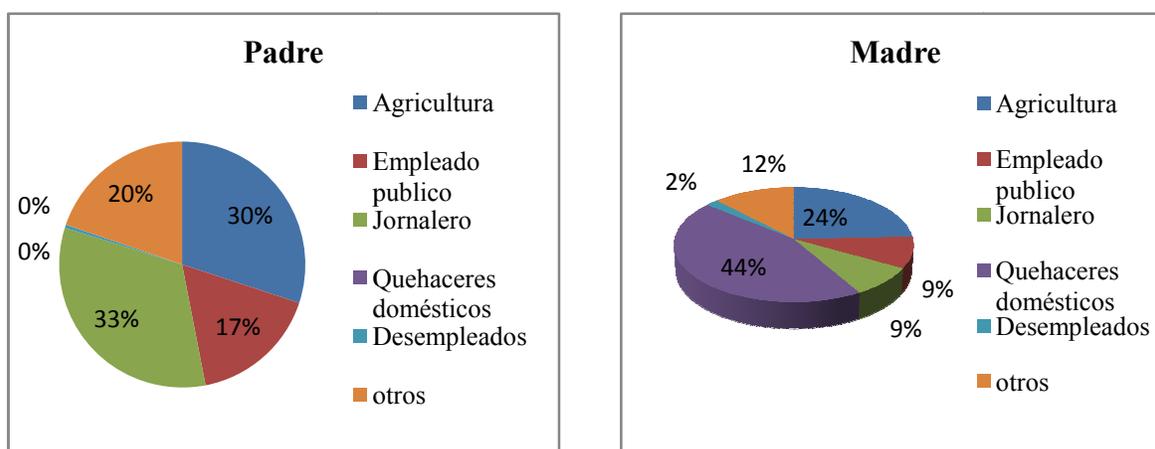
TABLA N°4

Variable	Agricultura	Empleado publico	Jornalero	Quehaceres domésticos	Desempleados	otros
Padre	64	36	70	0	1	42
Madre	52	19	18	95	4	26

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N°4



ANÁLISIS:

Mediante la realización de las encuestas se comprobó que la mayoría de los padres de familia de los niños son jornaleros y agricultores, mientras que las madres de familia en su mayoría se dedican a los quehaceres domésticos.

INGRESOS

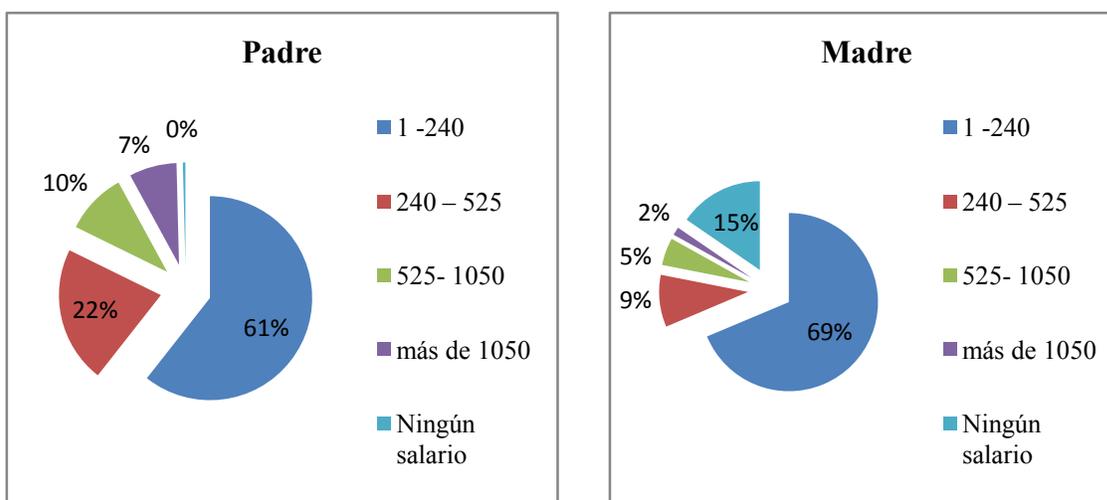
TABLA N° 5

Variable	1 -240	240 – 525	525- 1050	más de 1050	Ningún salario
Padre	137	49	22	17	1
Madre	138	19	10	3	31

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N°5



ANÁLISIS:

Mediante la realización de las encuestas el mayor número de padres y madres de familia de los niños solo ganan el salario básico debido a que tienen un empleo informal como la agricultura, jornalero, quehaceres domésticos lo cual no son suficientes para el abastecimiento de las necesidades básicas del hogar.

JEFE DE FAMILIA

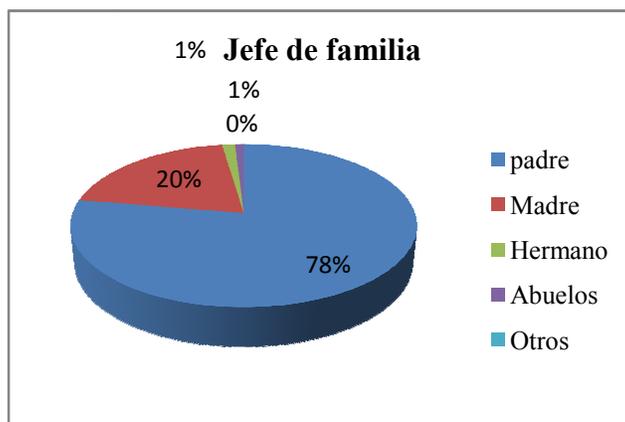
TABLA N° 6

Variable	N°	%
Padre	167	78%
Madre	43	20%
Hermano	3	1%
Abuelos	2	1%
Otros	0	0%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N°6



ANÁLISIS:

En la encuesta realizada a los niños refieren que el padre es el jefe de familia en su gran mayoría, pero también la madre colabora para ayudar en el hogar.

TENDENCIA DE LA VIVIENDA

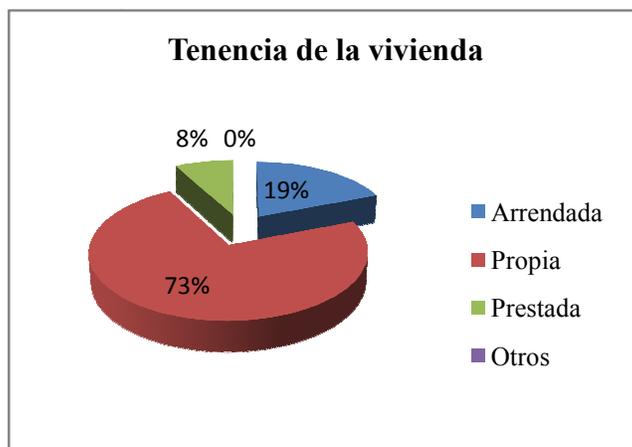
TABLA N°7

Variable	N°	%
Arrendada	41	19%
Propia	157	73%
Prestada	17	8%
Otros	0	0%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N°7



ANÁLISIS:

Según los resultados de la encuesta los niños manifiestan que en su gran mayoría la vivienda es propia.

TIPO DE VIVIENDA.

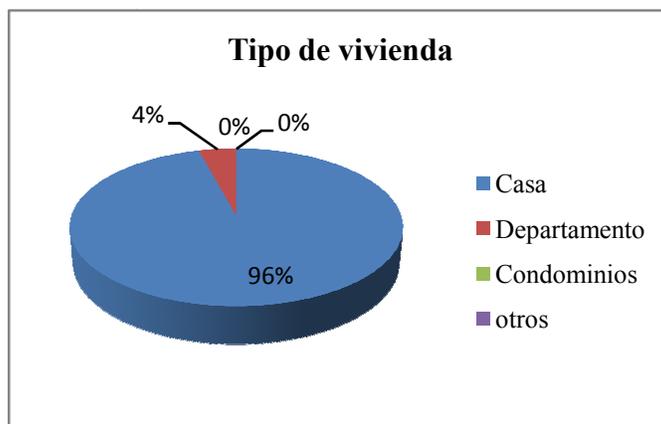
TABLA N° 8

Variable	N°	%
Casa	206	96%
Departamento	9	4%
Condominios	0	0%
otros	0	0%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

GRAFICO N°8



ANÁLISIS:

Mediante la realización de las encuestas se comprobó que el 96% de los niños responden que el tipo de vivienda es propia, solo el 4% restante la vivienda lo arriendan.

1.2 HABITOS TOXICOS

¿A CONSUMIDO USTED DROGAS?

TABLA N° 9

Variable	N°	%
No	210	98%
Si	5	2%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

TABLA N° 10

Variable	N°	%
No	215	100%
Si	0	0%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

GRAFICO N°9

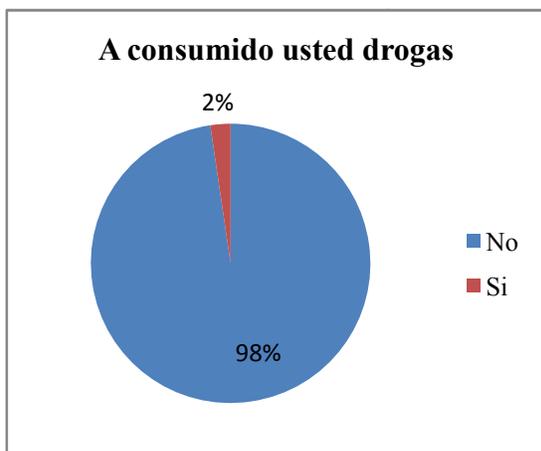
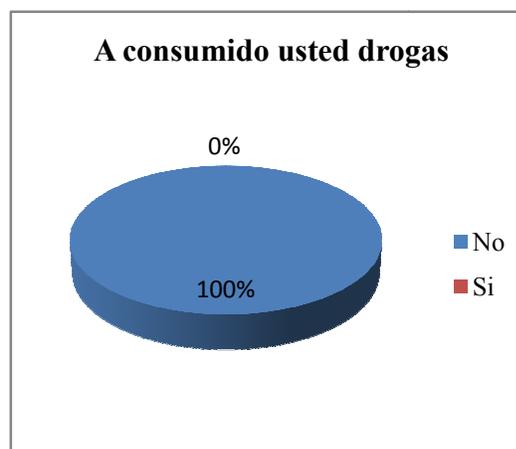


GRAFICO N°10



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de la primera encuesta el 98% de los niños no consume ningún tipo de drogas el 2% de los niños que consumieron lo hicieron por curiosidad, luego de las capacitaciones los niños realizaron un compromiso de no consumir ningún tipo de drogas.

¿CUÁL DE ESTAS DROGAS HA CONSUMIDO?

TABLA N° 11

VARIABLES	N°	%
Mariguana	1	1%
Alcohol	3	2%
Tabaco	1	1%
Cocaína	0	0%
Heroína	0	0%
Otras	0	0%
Ninguna	210	96%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N°12

Variable	N°	%
Mariguana	0	0%
Alcohol	0	0%
Tabaco	0	0%
Cocaína	0	0%
Heroína	0	0%
Otras	0	0%
Ninguna	215	100%
total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 11

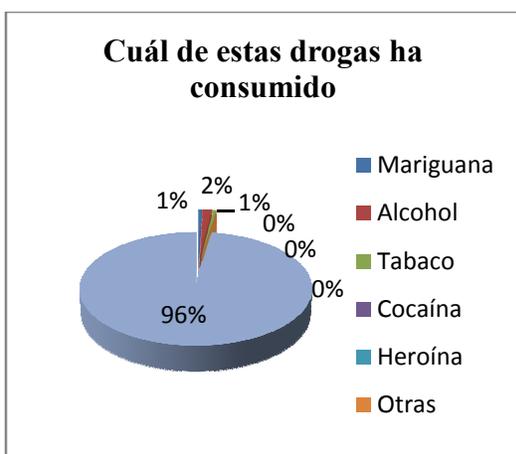
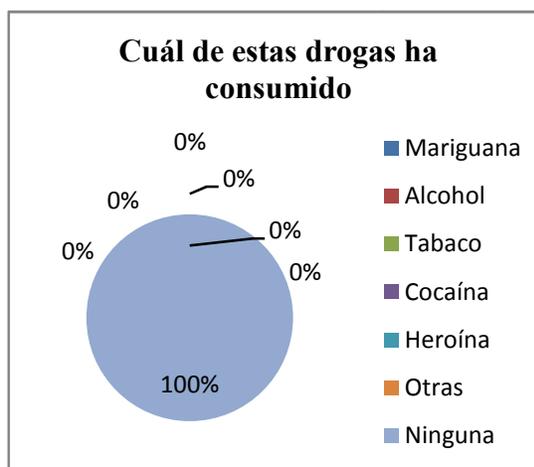


GRAFICO N° 12



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de la encuesta 5 niños refieren que han consumido tabaco, alcohol por curiosidad, luego de las capacitaciones todos los niños prometieron que no iban a consumir ningún tipo de drogas.

A QUÉ EDAD INICIO EL CONSUMO DE DROGAS:

TABLA N° 13

Variable	N°	%
Edad 10 años	2	1%
Edad 13 años	3	1%
Ninguna edad	210	98%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 14

Variable	N°	%
Edad 10 años	0	0%
Edad 13 años	0	0%
Ninguna edad	215	100%
Total	215	100%

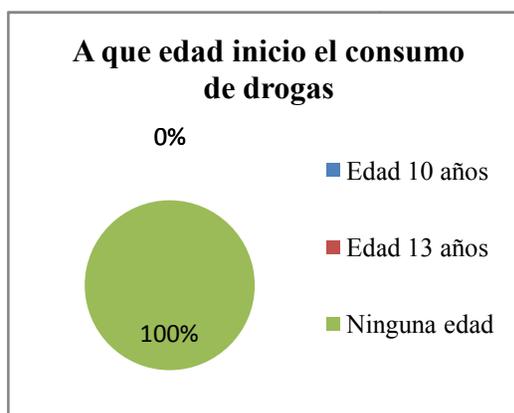
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 13



GRAFICO N° 14



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de las encuestas los niños se demostró que empiezan a consumir drogas a temprana edad por curiosidad, por medio de las capacitaciones se comprometen los niños a no consumir drogas.

ACTIVIDAD FÍSICA:

TABLA N° 15

Variable	N°	%
Si	197	%
No	18	%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 16

Variable	N°	%
Si	208	75%
No	7	0%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 15

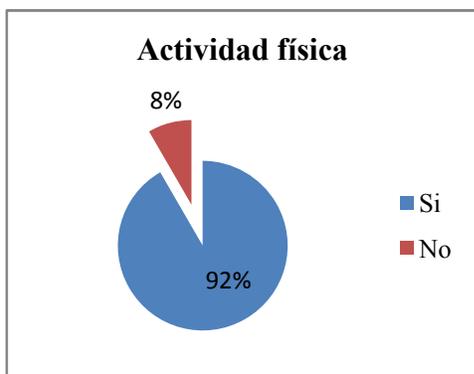
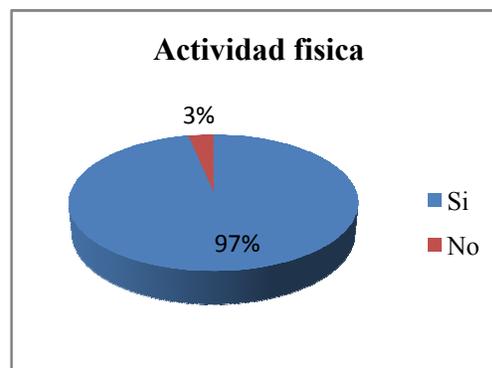


GRAFICO N°16



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de las encuestas la mayoría de los niños realizan algún tipo de actividad física en un mínimo porcentaje no realizan actividad física por condiciones de salud.

CUAL:

TABLA N° 17

Variable	N°	%
Trotar	21	10%
Futbol	72	34%
Básquet	74	35%
Ciclismo	1	1%
Karate	3	1%
Correr	7	3%
Tenis	3	1%
Taicuando	2	1%
Indor	5	2%
Boli	9	4%
Ninguna actividad	18	8%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

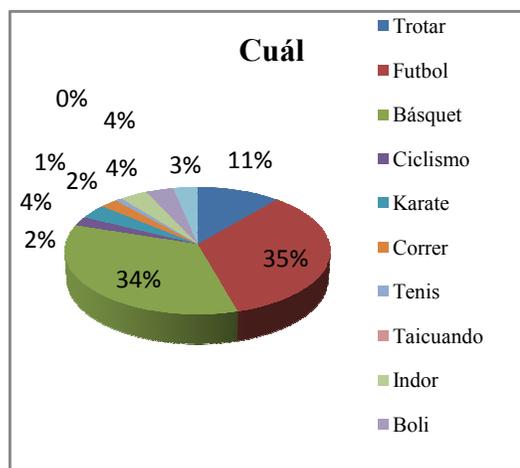
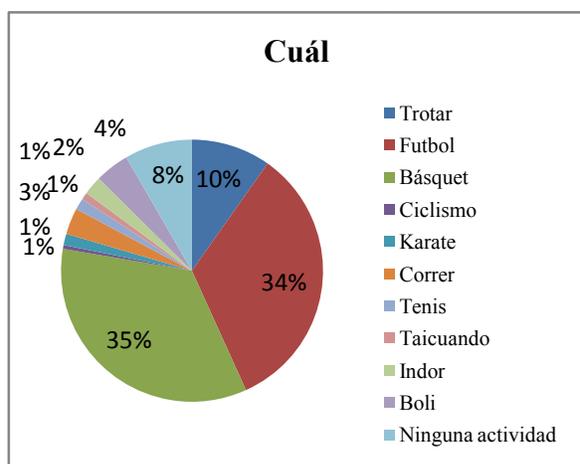
TABLA N° 18

Variable	N°	%
Trotar	24	11%
Futbol	74	35%
Básquet	74	34%
Ciclismo	5	2%
Karate	8	4%
Correr	5	2%
Tenis	2	1%
Taicuando	0	0%
Indor	8	4%
Boli	8	4%
Ninguna actividad	7	3%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 17 GRAFICO N°18



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de las encuestas la mayoría de los niños practica el futbol y básquet en relación a los demás deportes que se enlista anteriormente.

¿CON QUE FRECUENCIA?

TABLA N° 19

Variable	N°	%
1 horas	98	
2 hora	63	
3 horas	17	
4 horas	11	
7 horas	2	
1/2 hora	6	
no juegan	18	
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 20

Variable	N°	Porcentaje
1 horas	104	
2 hora	64	
3 horas	23	
5 horas	4	
6 horas	2	
1/2 hora	11	
no juegan	7	
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 19

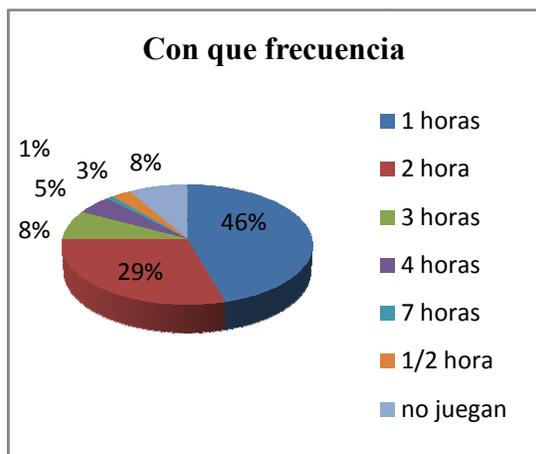
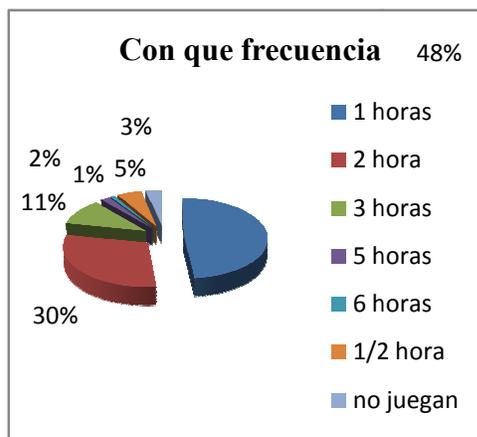


GRAFICO N° 20



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de las encuestas se determina que el mayor número de niños juega una a dos horas diarias.

¿EN GENERAL CUANTAS HORAS DUERME AL DÍA?

TABLA N° 21

Variable	N°	%
7 horas	19	9%
8 horas	142	66%
9 horas	30	14%
10 horas	13	6%
12 horas	11	5%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 22

Variable	N°	%
7 horas	26	12%
8 horas	121	56%
9 horas	45	21%
10 horas	12	6%
12 horas	11	5%
Total	215	100%

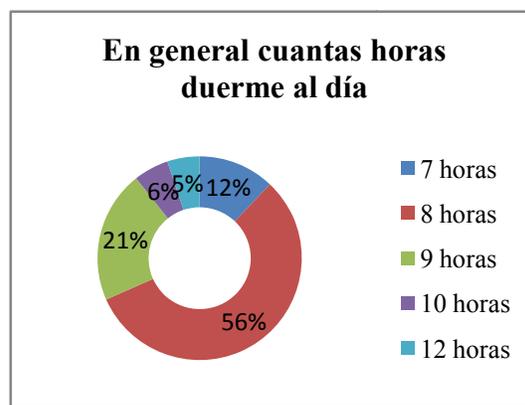
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 21



GRAFICO N° 22



ANÁLISIS:

Observamos en el gráfico que el mayor número de los niños duermen las 8 horas al día ya que son muy importantes para recuperar las energías para realizar las actividades diarias

APROXIMADAMENTE CUANTAS HORAS VE LA TELEVISIÓN:

TABLA N° 23

Variable	N°	%
1 hora	64	30%
2 horas	54	25%
3 horas	52	24%
4 horas	10	5%
5 horas	14	7%
6 horas	3	1%
9 horas	7	3%
no tv	11	5%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 23

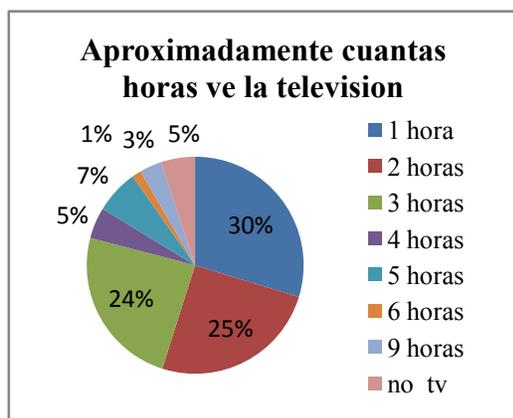


TABLA N° 24

Variable	N°	%
1 hora	88	41%
2 horas	49	23%
3 horas	24	11%
4 horas	15	7%
5 horas	8	4%
6 horas	9	4%
9 horas	7	3%
no tv	15	7%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 24



ANÁLISIS:

En las encuestas realizadas los niños refieren que ven la televisión de una a dos horas diarias por distracción.

¿APROXIMADAMENTE CUANTAS TRABAJA CON EL COMPUTADOR/ VIDEOJUEGOS AL DÍA?

TABLA N° 25

Variable	N°	%
1/2 hora	15	7%
1 hora	82	38%
2 horas	35	16%
4 horas	13	6%
8 horas	1	1%
No juega	69	32%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 26

Variable	N°	%
1/2 hora	17	8%
1 hora	85	40%
2 horas	31	14%
4 horas	8	4%
8 horas	0	0%g
No juega	74	34%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 25

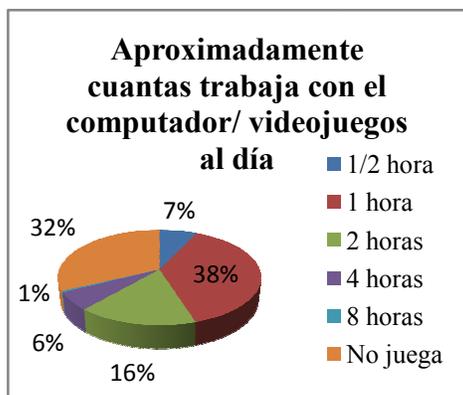


GRAFICO N° 26



ANÁLISIS:

La mayoría de los niños no tienen computador o video juegos solo un porcentaje minoritario lo practica en la escuela en el salón de computación.

TIENE ALGUNA ENFERMEDAD

TABLA N° 27

Variable	N°	Porcentaje
No	183	85%
Si	32	15%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

TABLA N° 28

Variable	N°	Porcentaje
No	172	80%
SI	43	20%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

GRAFICO N° 27

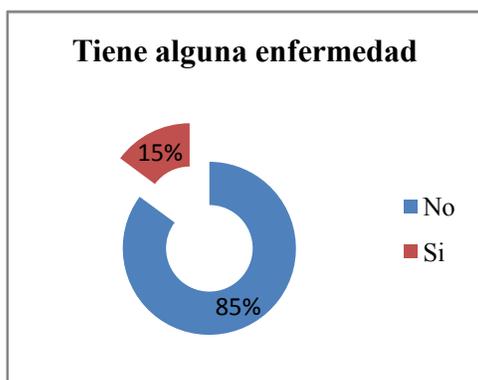
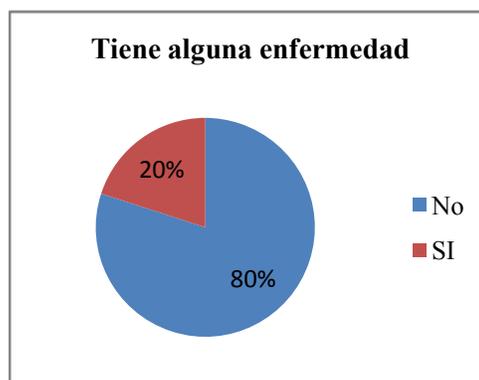


GRAFICO N° 28



ANÁLISIS:

La mayoría de los niños encuestados no posee ninguna enfermedad ya que gozan de una buena salud, pero sin embargo un bajo porcentaje presenta alguna enfermedad como gripe, tos.

1.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS

COMIDAS QUE CONSUME AL DÍA:

TABLA N° 29

Variable	N°	%
Desayuno	215	100%
Almuerzo	215	100%
Merienda	215	100%
Otra	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

TABLA N° 30

Variable	N°	%
Desayuno	215	100%
Almuerzo	215	100%
Merienda	215	100%
Otra	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

GRAFICO N° 29

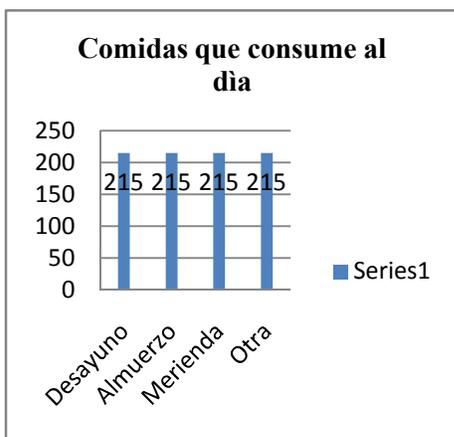
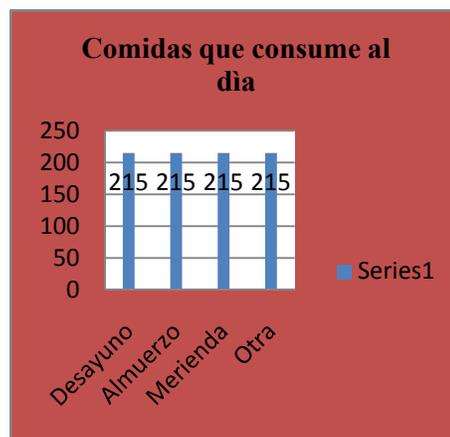


GRAFICO N° 30



ANÁLISIS:

Todos los niños consumen las tres comidas al día, adicionalmente comen otros alimentos además de las tres comidas como frutas.

CON QUE FRECUENCIA CONSUME LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

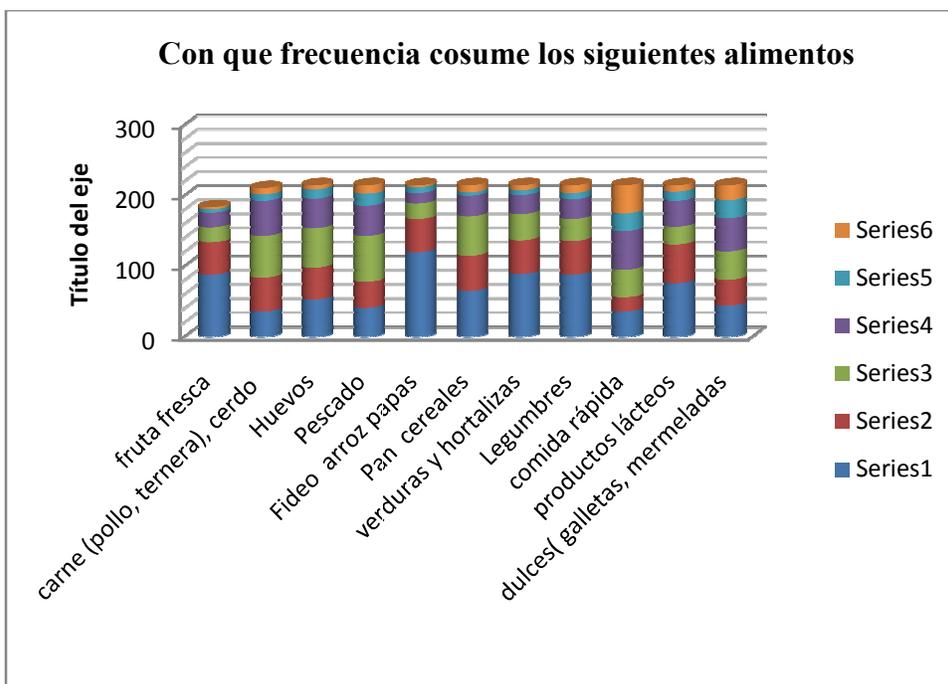
TABLA N° 31

	A diario	Tres o más veces a la semana, pero no a diario	Uno o dos veces a la semana	A veces, ocasionalmente	1-2 veces al mes	Nunca o casi nunca
CODIGO	1	2	3	4	5	6
fruta fresca	88	46	21	21	5	3
carne (pollo, ternera), cerdo	36	48	59	50	9	9
Huevos	53	45	56	42	13	6
Pescado	41	37	65	43	17	12
Fideo arroz papas	120	47	22	15	8	3
Pan cereales	65	50	56	29	5	10
verduras y hortalizas	89	48	37	27	7	7
Legumbres	88	48	31	28	9	11
comida rápida	36	20	39	55	25	40
productos lácteos	76	55	25	37	13	9
dulces(galletas, mermeladas)	44	37	40	47	26	21

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

GRAFICO N° 31



ANÁLISIS:

En relación a todos los grupos de los alimentos los niños refieren consumir todos aunque no en iguales proporciones.

1.4 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

CONSUME USTED ALGÚN TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA

TABLA N° 32

Variable	N°	%
Si	5	2%
No	210	98%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

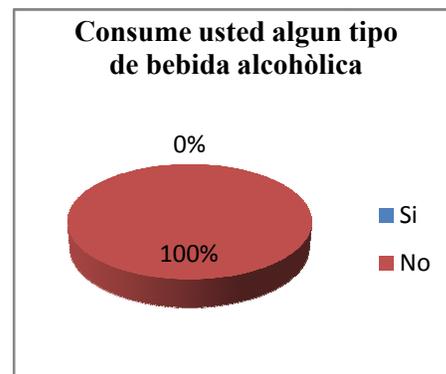
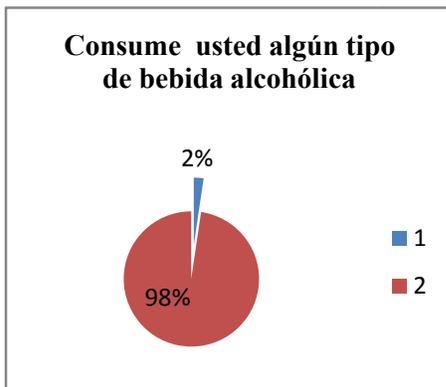
TABLA N° 33

Variable	N°	%
Si	0	0%
No	215	100%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 32 **GRAFICO N° 33**



ANÁLISIS:

El 98% de los niños en la primera encuesta refiere que no han consumido bebidas alcohólicas, solo el 2% lo hizo por curiosidad, luego de las capacitaciones los niños comprometieron a no consumir ninguna bebida alcohólica.

A QUÉ EDAD TOMO POR PRIMERA VEZ

TABLA N° 34

Variable	N°	%
Edad 10 años consume alcohol	5	2%
total de niños que no consumen alcohol	210	98%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

TABLA N° 35

Variable	N°	%
Edad 10 años consume alcohol	0	0%
total de niños que no consumen alcohol	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

GRAFICO N° 34



GRAFICO N° 35



ANÁLISIS:

La mayor parte de los niños no han consumido alcohol a ninguna edad mientras que el 2% que lo ha hecho fue por una curiosidad.

CON QUE FRECUENCIA CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICA

TABLA N° 36

Variable	N °	%
Nunca	210	98%
Una vez al mes	5	2%
Una vez a la semana	0	0%
2-3 veces a la semana	0	0%
Una vez al día	0	0%
2-3 veces al día	0	0%
Más de 3 veces al día	0	0%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 37

Variable	N °	%
Nunca	215	100%
Una vez al mes	0	0%
Una vez a la semana	0	0%
2-3 veces a la semana	0	0%
Una vez al día	0	0%
2-3 veces al día	0	0%
Más de 3 veces al día	0	0%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 36



ANÁLISIS:

En la primera encuesta los niños han probado algún tipo de bebida alcohólica por curiosidad, luego de las capacitaciones los niños están consientes que es perjudicial para la salud.

QUE BEBIDAS CONSUME CON MAYOR FRECUENCIA

TABLA N° 38

Variable	N°	%
Cerveza	5	0%
Vino	0	0%
canelas	0	0%
Ron	0	0%
Trago	0	0%
Otros	0	0%
Ninguno	210	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 39

Variable	N°	%
Cerveza	0	0%
Vino	0	0%
canelas	0	0%
Ron	0	0%
Trago	0	0%
Otros	0	0%
Ninguno	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 38

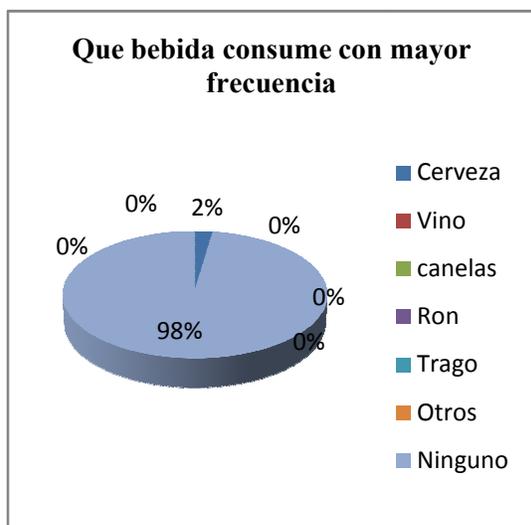
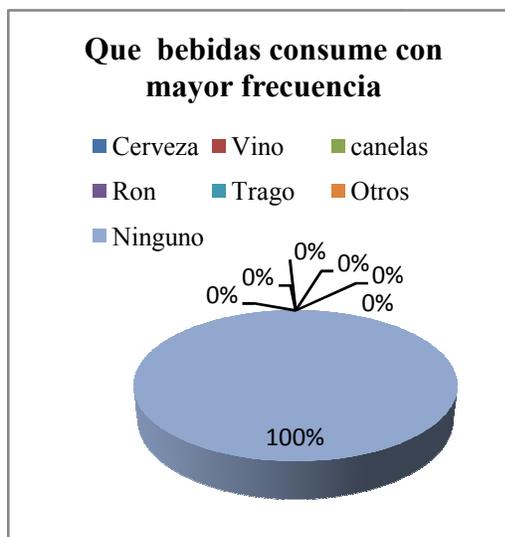


GRAFICO N° 39



ANÁLISIS:

Los 98% de los niños encuestados dicen que no han consumido ningún tipo de alcohol, pero el 2% ha probado la cerveza por curiosidad, luego de las capacitaciones los niños se comprometen a no consumir ninguna bebida alcohólica.

EN DONDE TOMA CON MAYOR FRECUENCIA:

TABLA N° 40

Variable	N °	%
Casa	5	2%
Bar / Discoteca	0	0%
Parque (en la calle)	0	0%
Casa de amigos	0	0%
En ningún lugar	210	98%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 41

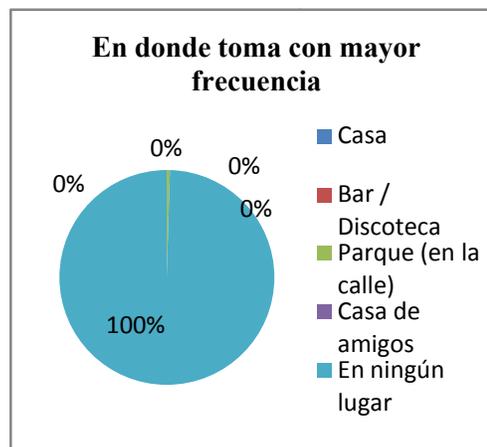
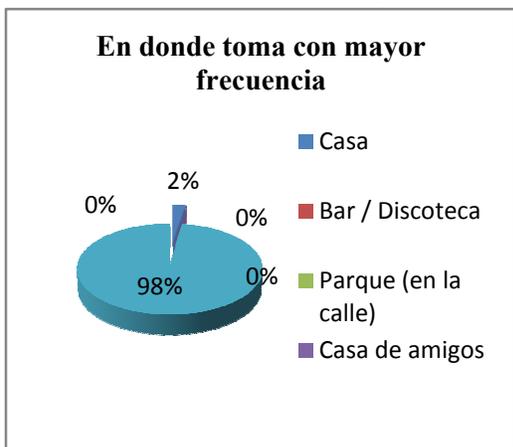
Variable	N °	%
Casa	0	0%
Bar / Discoteca	0	0%
Parque (en la calle)	0	0%
Casa de amigos	0	0%
En ningún lugar	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 40

GRAFICO N° 41



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de la encuesta los niños que han consumido bebidas alcohólicas lo han hecho en la casa por curiosidad, luego de las capacitaciones los niños están consientes de los daños que causa por el consumo de los mismos.

CUÁL ES EL PRINCIPAL MOTIVO POR EL QUE TOMA

TABLA N° 42

Variable	N°	%
Fiestas Familiares	0	0%
Por qué me gusta	0	0%
Por qué el jefe de familia toma	0	0%
Por situaciones emocionales	0	0%
Fiestas populares	5	0%
Ningún motivo	210	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

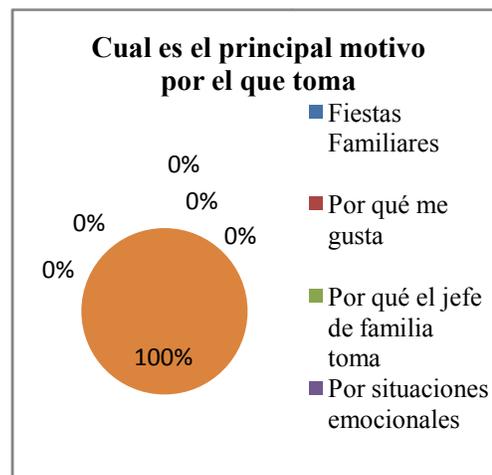
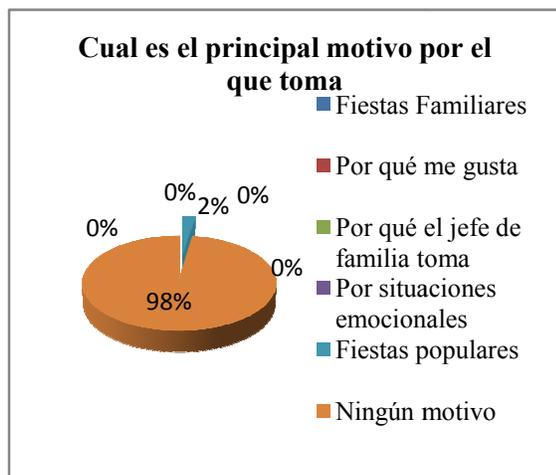
TABLA N° 43

Variable	N°	%
Fiestas Familiares	0	0%
Por qué me gusta	0	0%
Por qué el jefe de familia toma	0	0%
Por situaciones emocionales	0	0%
Fiestas populares	0	1%
Ningún motivo	215	99%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 42 GRAFICO N° 43



ANÁLISIS:

Los niños manifiestan en las encuestas que han consumido alcohol en las fiestas populares por curiosidad.

DESPUÉS DE TOMAR ALCOHOL HA TENIDO ALGUNA DE ESTAS REACCIONES

TABLA N° 44

Variable	N°	%
Mareos	5	2%
Perdida del conocimiento	0	0%
Náuseas	0	0%
Muy alegre	0	0%
Reacciones violentas	0	0%
Ninguna	210	98%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 45

Variable	N°	%
Mareos	0	0%
Perdida del conocimiento	0	0%
Náuseas	0	0%
Muy alegre	0	0%
Reacciones violentas	0	0%
Ninguna	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 44



GRAFICO N° 45



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación d las encuestas los niño que consumió alcohol refiere que se sintió con mareos muy alegre.

HAS INTENTADO CALMAR ALGUNA VEZ EL CHUCHAQUI TOMANDO ALCOHOL

TABLA N^a46

Variable	N ^a	%
Si	0	0%
No	0	0%
A veces	0	0%
Nunca ha tomado	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: internas rotativas

TABLA N^a 47

Variable	N ^a	%
Si	0	0%
No	0	0%
A veces	0	0%
Nunca ha tomado	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños en las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N^a 46

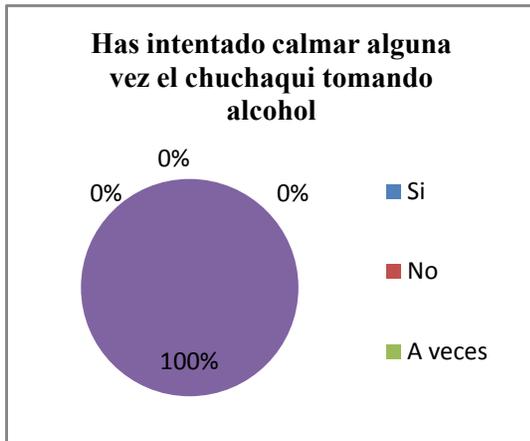
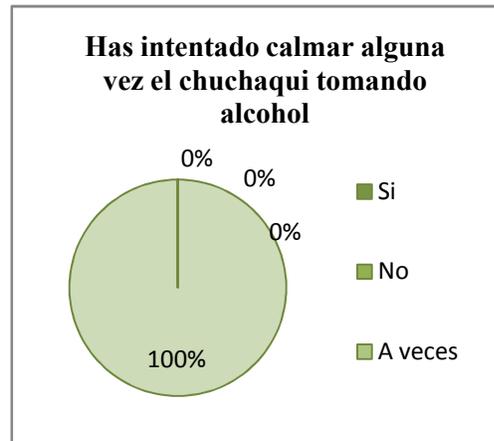


GRAFICO N^a 47



ANÁLISIS:

Los niños que han consumido alcohol refieren que nunca ha intentado calmar el chuchaqui tomando alcohol y la mayoría de los niños nos manifiestan que nunca lo han hecho por que no consumen ningún tipo de alcohol.

1.5. TEST DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN DE LA PRIMERA Y SEGUNDA ENCUESTA DE LOS NIÑOS.

1.- LOS HUEVOS SON LA MEJOR FUENTE DE PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD.

TABLA N°1

Variable	N°	%
Verdadero	115	54%
Falso	26	12%
No Lo Sé	74	34%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 1

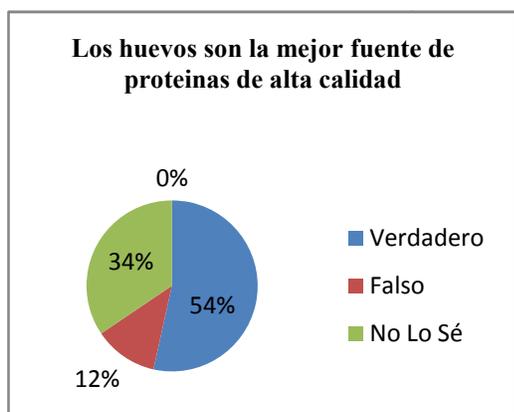


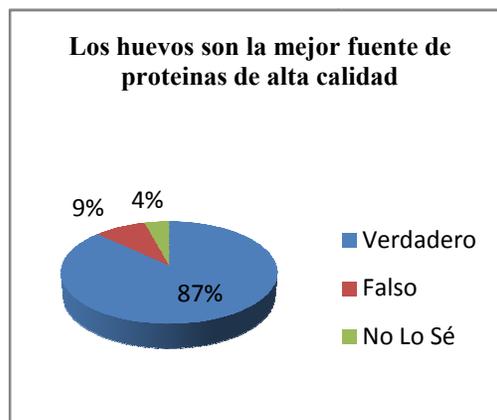
TABLA N° 2

Variable	N°	%
Verdadero	187	87%
Falso	19	9%
No Lo Sé	9	4%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 2



ANALISIS:

Antes del proyecto los niños no sabían o desconocían que los huevos son la mejor fuente de proteína de alta calidad. Luego de las capacitaciones se puede apreciar que la mayor parte de los niños de las tres Escuelas beneficiarias del proyecto manifiesta saber el tema.

2.-ES NECESARIO TOMAR OTROS SUPLEMENTOS, ADEMÁS DE LOS ALIMENTOS, PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO Y CRECIMIENTO MUSCULAR.

TABLA N° 3

Variable	N°	%
Verdadero	120	56%
Falso	28	13%
No Lo Se	67	31%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

Elaborado: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 3

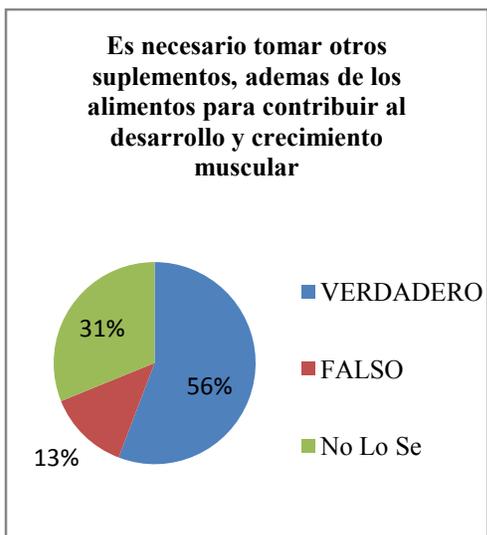


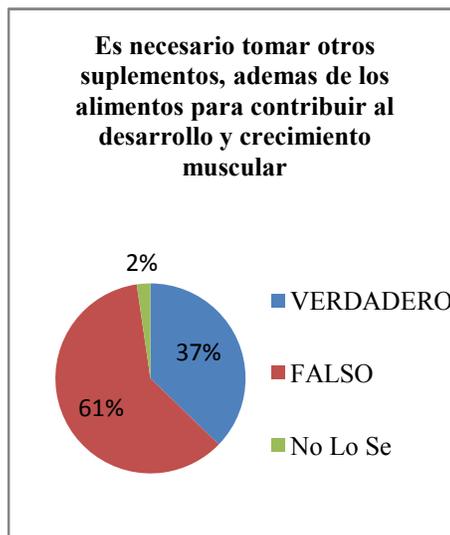
TABLA N° 4

Variable	N°	%
Verdadero	80	37%
Falso	130	61%
No Lo Se	5	2%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICON° 4



ANALISIS:

Antes del proyecto los niños creían que si es necesario tomar otros suplementos para contribuir al crecimiento y desarrollo, luego de las capacitaciones el mayor número de niños dice que es falso que con una alimentación balanceada es suficiente.

3.-EL ALMIDÓN PROPORCIONA EL MISMO NÚMERO DE CALORÍAS QUE LAS PROTEÍNAS (POR GRAMO)

TABLA N° 5

Variable	N°	%
Verdadero	46	21%
Falso	56	26%
No Lo Se	113	53%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 6

Variable	N°	%
Verdadero	170	79%
Falso	37	17%
No Lo Se	8	4%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 5

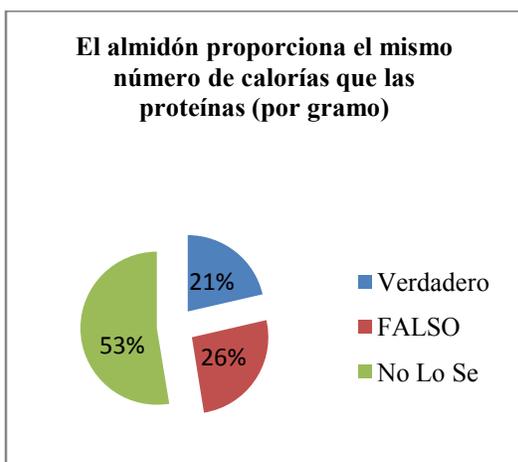
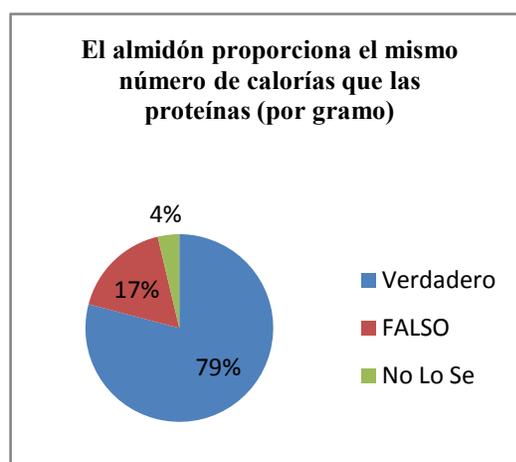


GRAFICO N° 6



ANALISIS:

En la primera encuesta realizada, los niños desconocen o no saben si el almidón proporciona el mismo número de calorías que las proteínas, una vez aplicado las capacitaciones se observa que la mayoría dice que los dos alimentos si proporciona el mismo número de calorías.

4.- EL JUGO DE NARANJA ES LA MEJOR FUENTE ALIMENTARIA DE VITAMINA C.

TABLA N° 7

Variable	N°	%
Verdadero	182	85%%
Falso	11	5%
No Lo Se	22	10%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 8

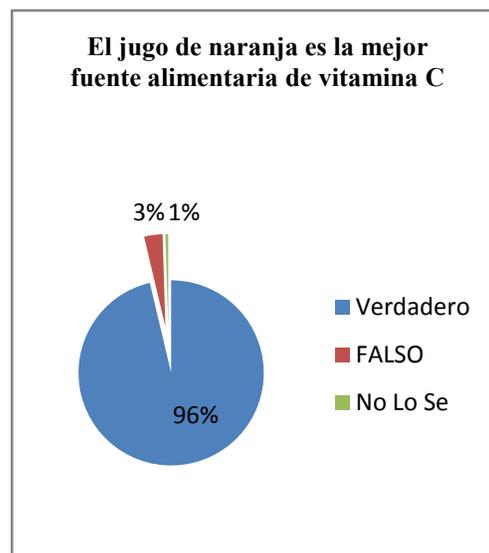
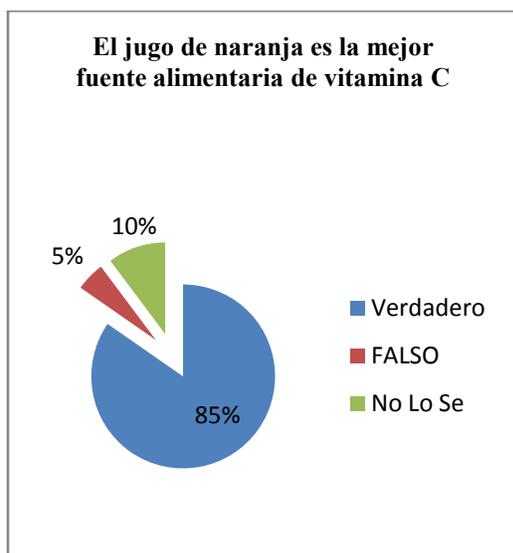
Variable	N°	%
Verdadero	207	96%
Falso	7	3%
No Lo Se	1	1%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 7

GRAFICO N° 8



ANALISIS:

Los niños tanto en la primera y la segunda encuesta refieren que la naranja es la mejor fuente de vitamina C.

5.- CONVIENE TOMAR SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES PARA TENER MEJOR SALUD Y RENDIMIENTO.

TABLA N° 9

Variable	N°	%
Verdadero	144	67%
Falso	23	11%
No Lo Se	48	22%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

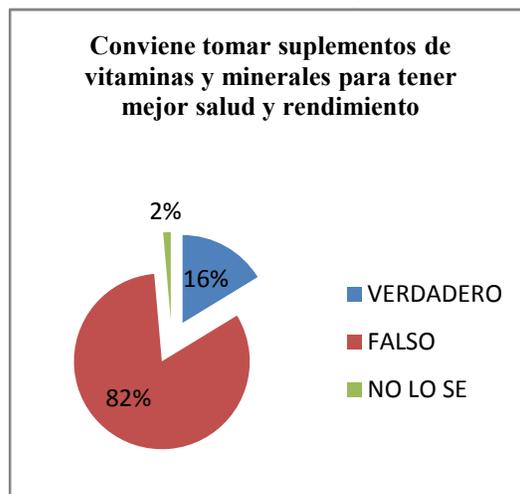
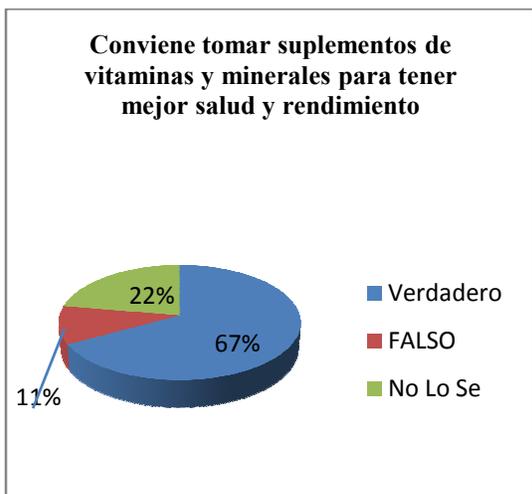
TABLA N° 10

VARIABLE	N°	%
VERDADERO	35	16%
FALSO	177	82%
NO LO SE	3	2%
TOTAL	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 9 GRAFICO N° 10



ANALISIS:

Antes del proyecto los niños mencionaban que si es necesario tomar suplementos de vitaminas. Luego de las capacitaciones se puede apreciar que la mayor parte de los niños manifiestan que no es necesario ya que con una dieta balanceada y con productos naturales adquiridos del sembrío es una buena forma para garantizar las cantidades requeridas de micronutrientes como vitaminas y minerales.

6.- LOS SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES SIEMPRE SON BUENOS, NUNCA PUEDEN SUPONER UN PERJUICIO PARA LA SALUD.

TABLA N° 11 TABLA N° 12

Variable	N°	%
Verdadero	90	42%
Falso	45	21%
No Lo Se	80	37%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

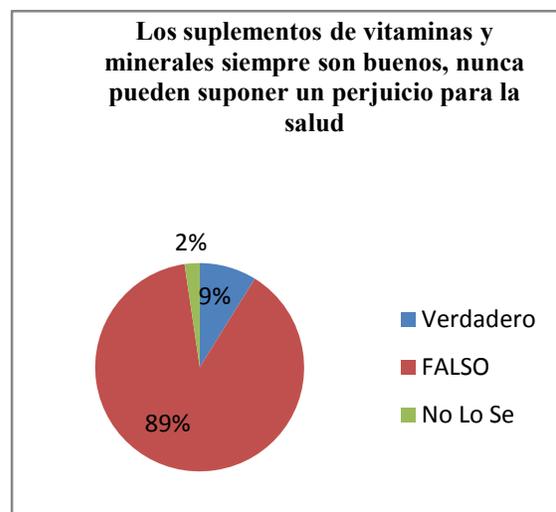
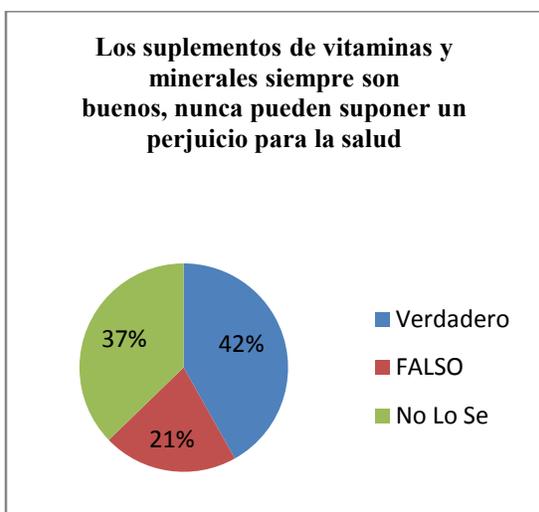
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

Variable	N°	%
Verdadero	19	9%
Falso	191	89%
No Lo Se	5	2%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 11 GRAFICO N° 12



ANALISIS:

Antes del proyecto los niños refieren no conocer sobre el tema. Pero con las charlas educativas se puede apreciar en el grafico que la mayor parte de los niños ya poseen conocimiento sobre el tema, Con una dieta equilibrada de frutas y verduras no es necesario tomar suplementos de vitaminas y minerales. Si tuviera una deficiencia vitamínica diagnosticada por el médico él le indicará que suplementos y en que dosis debe tomarlos.

7.- SERÍA SALUDABLE SUPRIMIR TOTALMENTE LAS GRASAS DE NUESTRA DIETA.

TABLA N° 13

Variable	N°	%
Verdadero	71	33%
Falso	81	38%
No Lo Se	63	29%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

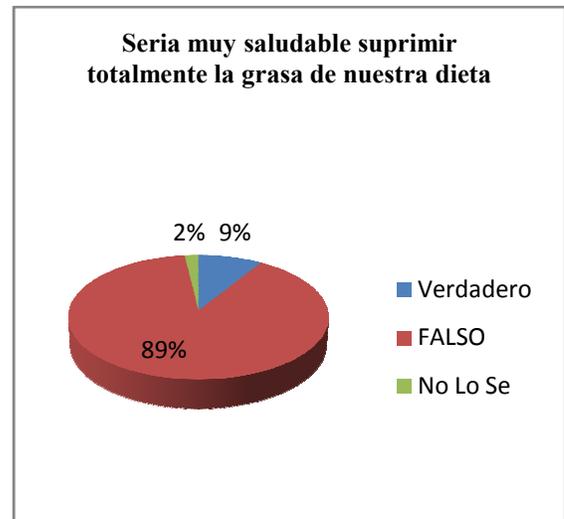
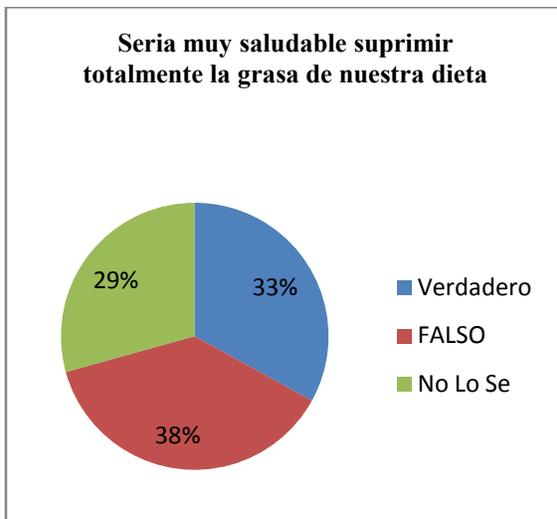
TABLA N° 14

Variable	N°	%
Verdadero	19	9%
Falso	192	89%
No Lo Se	4	2%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 13 GRAFICO N° 14



ANALISIS:

En la primera aplicación de las encuestas los niños manifiestan que si se debe suprimir totalmente la grasa de nuestra dieta ya que existen muchos problemas de salud asociados con la nutrición que también se relacionan con el consumo de grasa, pero luego de las capacitaciones se puede apreciar que la mayor parte de los niños de las tres escuelas dicen que la grasa es necesaria para el buen funcionamiento de tu cuerpo siempre y cuando consumiéndola en moderadas cantidades.

8.- CUANTAS RACIONES AL DÍA CREES QUE DEBES TOMAR DE LÁCTEOS.

TABLA N° 15

Variable	N°	%
Ninguna	42	20%
Una	104	48%
Tres O Cuatro	52	24%
Más De Cinco	17	8%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 16

Variable	N°	%
Ninguna	3	1%
Una	28	13%
Tres O Cuatro	178	83%
Más De Cinco	6	3%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 15 GRAFICO N° 16



ANALISIS:

Como se puede apreciar en la gráfica de la primera encuesta aplicada a los niños el mayor porcentaje que representa un cuarenta y ocho por ciento manifiestan que hay que consumir una ración de leche al día, luego de las respectivas capacitaciones los niños dicen que los lácteos son un conjunto de alimentos que, por sus características nutricionales, son los más básicos y completos (equilibrados) en composición de nutrientes, por lo que hay que consumirlos de tres a cuatro raciones al día.

9.- ¿CUÁL DE ESTAS ENFERMEDADES ESTA MENOS RELACIONADA CON LA DIETA?

TABLA N° 17

Variable	N°	%
Cáncer	40	19%
Enfermedades Del Corazón	16	7%
Acné	17	8%
Osteoporosis	13	6%
No lo se	129	60%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

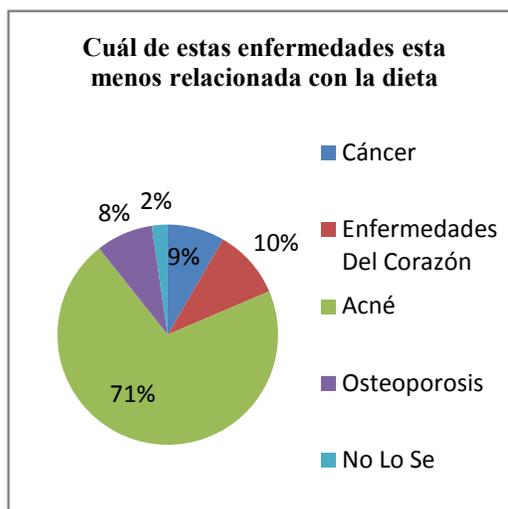
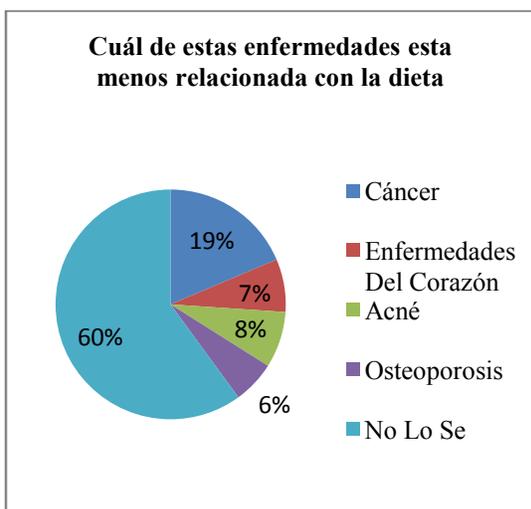
TABLA N° 18

Variable	N°	%
Cáncer	18	9%
Enfermedades Del Corazón	22	10%
Acné	152	71%
Osteoporosis	18	8%
No Lo Se	5	2%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 17 GRAFICO N° 18



ANALISIS:

Antes del proyecto los niños no tenían conocimiento acerca de las enfermedades que pueden estar relacionadas con la dieta, una vez aplicadas las charlas educativas los niños refieren que el acné es el que esta menos relacionada con la dieta ya que el acné es provocado por un proceso bacteriano.

10.- ¿QUE TIENE MÁS GRASAS?

TABLA N° 19

Variable	N°	%
Mandarina	21	10%
Pan	91	42%
Cereales	38	18%
Leche Entera	38	18%
Frutos Secos	27	12%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas rotativas de enfermería.

GRAFICO N° 19

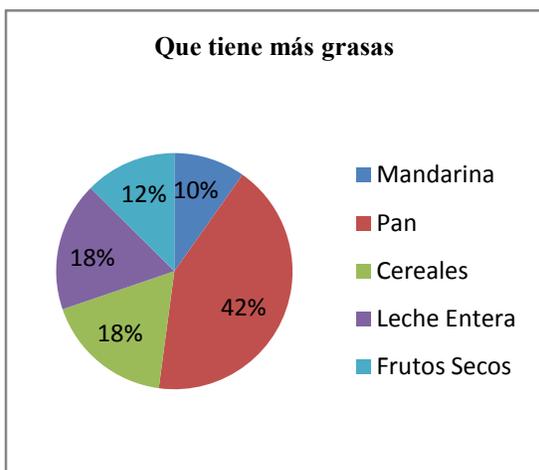


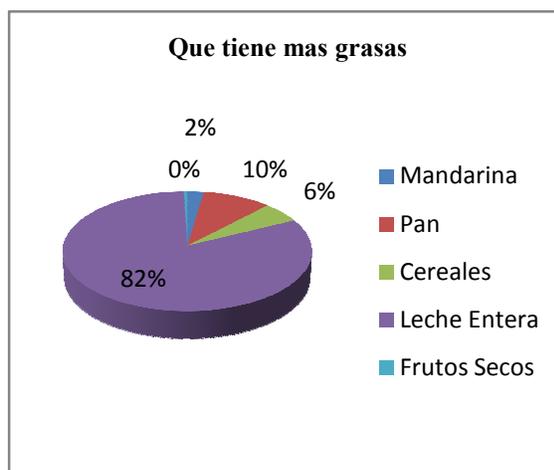
TABLA N° 20

Variable	N°	%
Mandarina	5	2%
Pan	21	10%
Cereales	12	6%
Leche Entera	176	82%
Frutos Secos	1	0%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 20



ANALISIS:

Mediante las charlas educativas impartidas a los niños en el gráfico de la segunda encuesta aplicada se evidencia que la leche entera es la que tiene más grasa.

11.- ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS TIENE MAYOR CANTIDAD DE GRASA?

TABLA N° 21

Variable	N°	%
Mantequilla	146	68%
Zumos	23	11%
Cereales	10	4%
Galletas	36	17%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 21

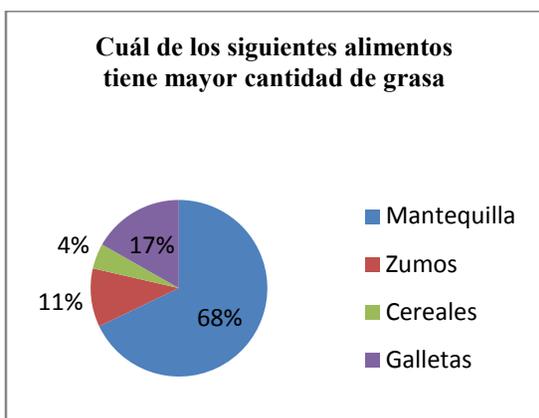


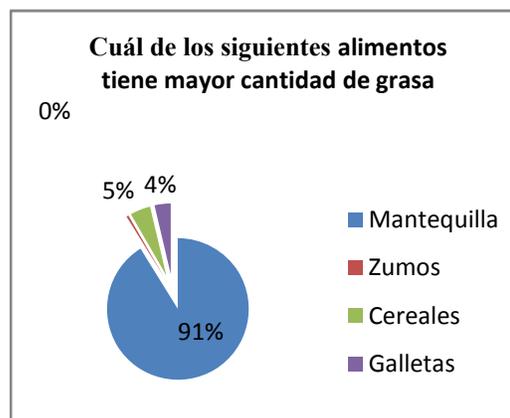
TABLA N° 22

Variable	N°	%
Mantequilla	196	91%
Zumos	1	0%
Cereales	10	5%
Galletas	8	4%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 22



ANALISIS:

Los resultados de la encuesta tanto la primera como la segunda demuestran que la mantequilla es el alimento que tiene mayor cantidad de grasa.

12.- ¿CUÁL DE ESTOS ENDULZANTES RESULTA MÁS SANO?

TABLA N° 23

Variable	N°	%
Azúcar Blanco	44	21%
Azúcar Moreno	37	17%
Panela	134	62%
Total	215	100%

FUENTE: Primera encuesta realizada los niños de las Escuelas.

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería

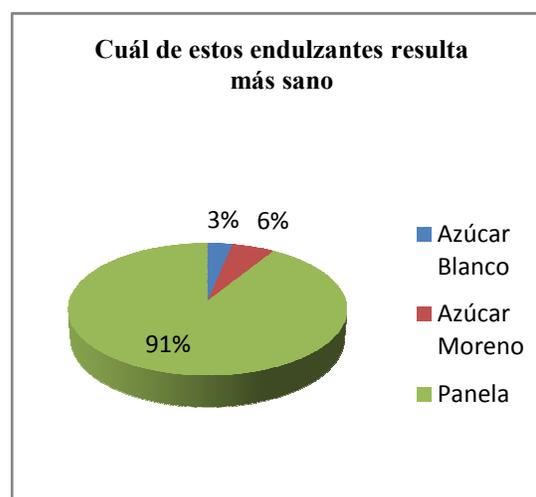
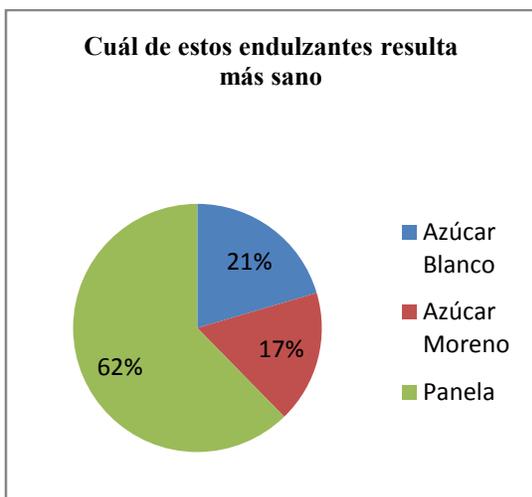
TABLA N° 24

Variable	N°	%
Azúcar Blanco	7	3%
Azúcar Moreno	12	6%
Panela	196	91%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 23 GRAFICO N° 24



ANALISIS:

El sesenta y dos por ciento de los niños de las Escuelas beneficiarias del proyecto en la primera encuesta refieren que la panela es el endulzante más sano que existe, pero luego de las capacitaciones un noventa y un por ciento se suman a que la panela resulta ser el endulzante sano, ya que se adquiere de la caña y es procesada por la mano del hombre y está libre de sustancias químicas.

13.- ¿QUÉ ALIMENTOS CREES QUE TIENEN CALCIO ADEMÁS DE LOS LÁCTEOS?

TABLA N° 25

Variable	N°	%
Pescados Pequeños	55	26%
Frutas	105	49%
Arroz	29	13%
Aceites	8	4%
Chocolates	18	8%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

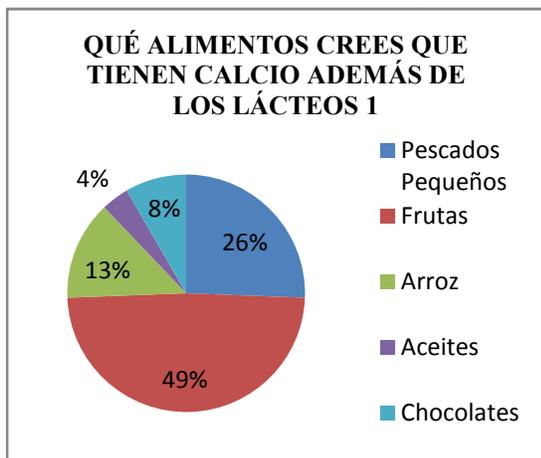
TABLA N° 26

Variable	N°	%
Pescados Pequeños	140	65%
Frutas	51	24%
Arroz	11	3%
Aceites	6	3%
Chocolates	7	3%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 25 GRAFICO N° 26



ANALISIS:

Antes del proyecto los niños de las tres Escuelas que intervinieron en el proyecto desconocían el alimento que tiene más calcio además de los lácteos, como se puede observar en la gráfica número veinte y seis, luego de las capacitaciones se puede apreciar que la mayor parte de los niños manifiesta conocer que los pescados son fuentes de calcio.

14.- ¿CÓMO CONSIDERAS QUE SON TUS CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRICIÓN?

TABLA N° 27

Variable	N°	%
Nulos	23	11%
Escasos	138	64%
Medios	40	19%
Grandes	14	6%
Total	215	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Roca fuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería

GRAFICO N° 27

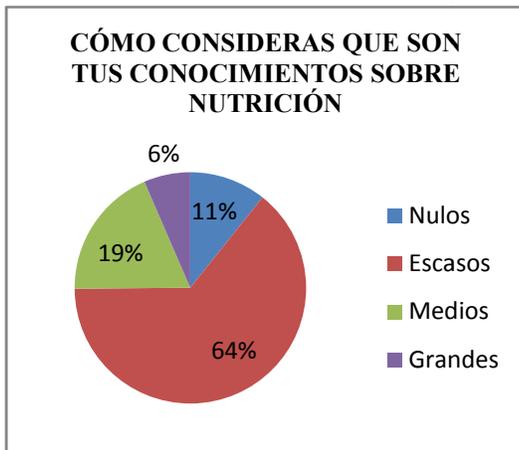


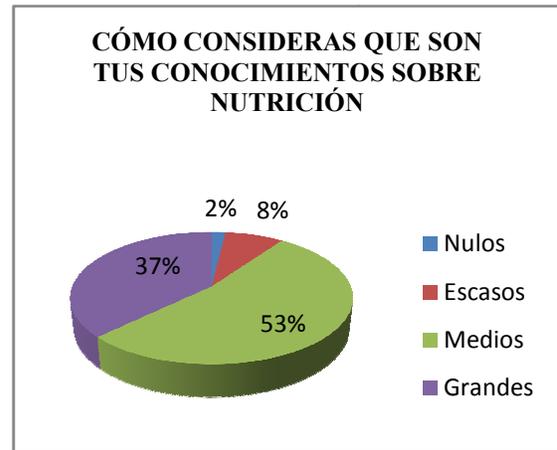
TABLA N° 28

Variable	N°	%
Nulos	4	2%
Escasos	17	8%
Medios	114	53%
Grandes	80	37%
Total	215	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los niños de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Roca fuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 28



ANALISIS:

Antes del proyecto los niños no tenían conocimientos sobre temas de nutrición, pero con las capacitaciones que se les impartió refieren que sus conocimientos mejoraron satisfactoriamente en relación a nutrición, por lo tanto están poniendo en práctica lo que han aprendido y sus estilos de vida han mejorado.

2. ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS PROFESORES DE LAS DIFERENTES ESCUELAS

2.1. DATOS SOCIO DEMOGRAFICOS DE LA PRIMERA ENCUESTA

TOTAL DE PROFESORES ENCUESTADOS

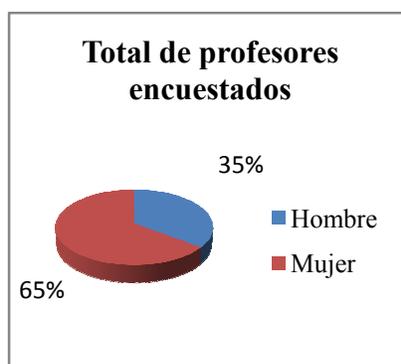
TABLA N°1

Variable	N°	%
Hombre	30	35%
Mujer	55	55%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada A los profesores en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 1



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de las encuestas a los profesores de la escuela se comprobó que la población femenina predomina en dichas institución mientras que en menor cantidad son los hombres, los mismos que fueron seleccionados para la aplicación de las encuestas.

NIVEL EDUCATIVO

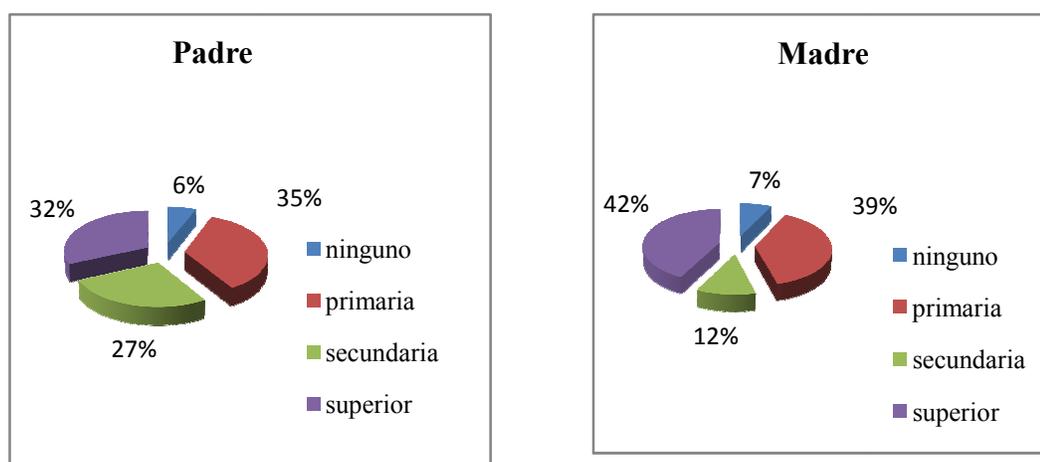
TABLA 2

Variable	ninguno	primaria	secundaria	superior
Padre	5	30	23	27
Madre	6	33	10	36

FUENTE: Primera Encuesta realizada A los profesores en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICON° 2



ANÁLISIS:

Mediante la realización de las encuestas se verificó que existe un nivel bajo lo que constituye al analfabetismo de la madre y seguido por el jefe de familia, seguido de un nivel medio que ha recibido una instrucción primaria, y la mayoría de los padres han estado en la secundaria y a la universidad.

PROFESIÓN.

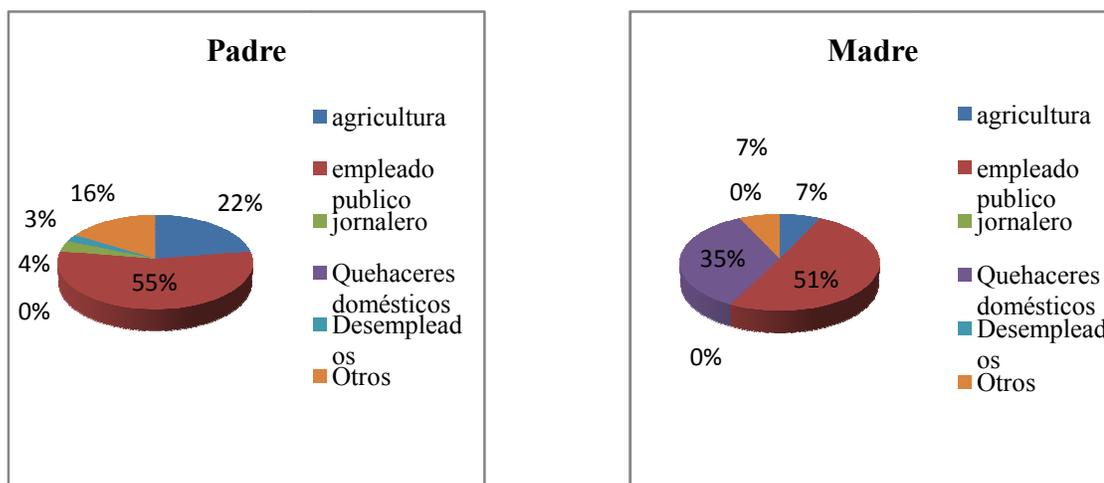
TABLA 3

Variable	agricultura	empleado publico	jornalero	Quehaceres domésticos	Desempleados	Otros
padre	18	44	3	0	2	13
madre	6	43	0	30	0	6

FUENTE: Primera Encuesta realizada A los profesores en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 3



ANALISIS:

Mediante la realización de las encuestas se comprobó que en un alto porcentaje tanto la madre como el padre son empleados públicos, mientras que en un nivel medio los padres no tiene trabajo fijo por falta de educación, o fuentes de trabajo lo cual les impide encontrar un trabajo estable y bien remunerado y en un grupo minoritario son desempleados.

INGRESOS

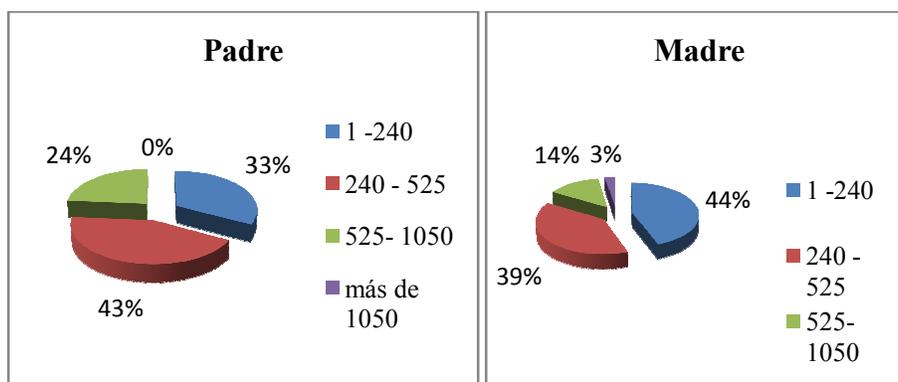
TABLA N° 4

Variable	1 -240	240 - 525	525- 1050	más de 1050
Padre	25	33	18	0
Madre	35	31	11	2

FUENTE: Primera Encuesta realizada A los profesores en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 4



ANALISIS:

Mediante la realización de las encuestas se comprobó que las familias presentan un ingreso bajo ya que sus fuentes de ingreso son pocas debido a que tienen un empleo informal como la agricultura, jornalero, quehaceres domésticos lo cual no abastece para cubrir las necesidades del hogar.

JEFE DE FAMILIA

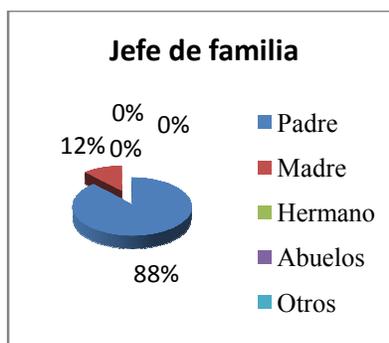
TABLA N° 5

Variable	N°	%
Padre	75	88%
Madre	10	12%
Hermano	0	0%
Abuelos	0	0%
Otros	0	0%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada A los profesores en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 5



ANALISIS:

Mediante la realización de la encuesta se verificó que existe un alto porcentaje lo que constituye al jefe de familia que es el padre.

TENDENCIA DE LA VIVIENDA

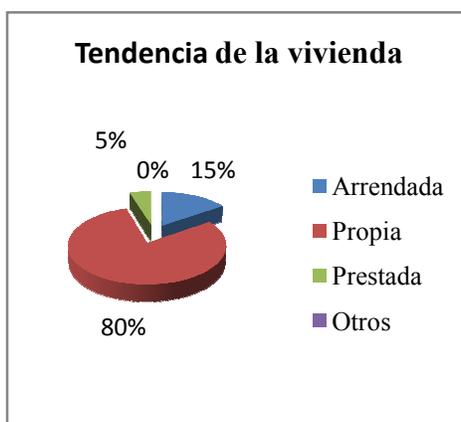
TABLA N°6

Variable	N°	%
Arrendada	13	15%
Propia	68	80%
Prestada	4	5%
Otros	0	0%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada A los profesores en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería

GRAFICO N° 6



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de las encuestas se comprobó que en las familias existe en un alto porcentaje que su vivienda es propia, mientras que en un porcentaje medio tienen casas arrendadas un porcentaje minoritario su vivienda es prestada.

TIPO DE VIVIENDA.

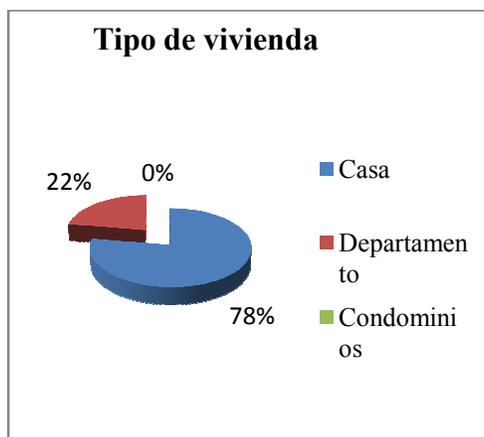
TABLA N°7

Variable	N°	%
Casa	66	78%
Departamento	19	22%
Condominios	0	0%
otros	0	0%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Gustavo Lemos

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería

GRAFICO N° 7



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de las encuestas se comprobó que en las familias poseen casa propia mientras que en un mínimo porcentaje tienen departamento.

2.2. HABITOS TOXICOS

¿A CONSUMIDO USTED DROGAS?

TABLA N°8

Variable	N°	%
No	64	75%
Si	21	25%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N°8

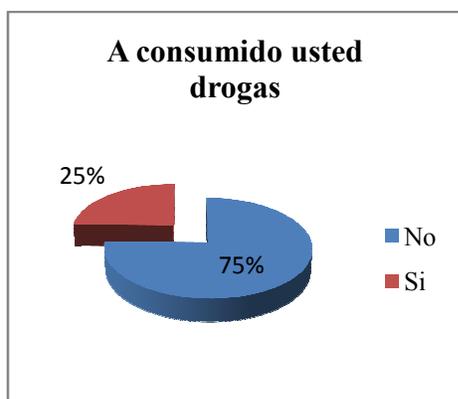


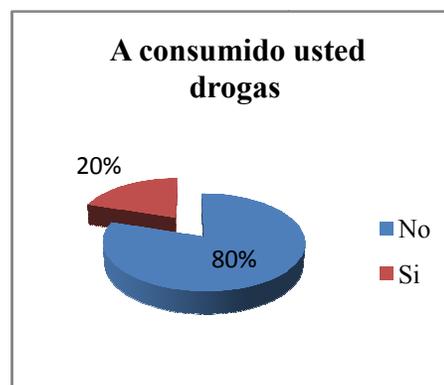
TABLA N°9

Variable	N°	%
No	68	80%
Si	17	20%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 9



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de la encuestas los profesores la mayoría lo han hecho por curiosidad o por influencia de sus amistades.

¿CUÁL DE ESTAS DROGAS A CONSUMIDO?

TABLA N° 10

VARIABLES	N°	%
Mariguana	0	0%
Alcohol	17	20%
Tabaco	3	4%
Cocaína	1	1%
Heroína	0	0%
Otras	0	0%
Ninguna	64	75%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 11

VARIABLES	N°	%
Mariguana	0	0%
Alcohol	12	16%
Tabaco	5	4%
Cocaína	0	0%
Heroína	0	0%
Otras	0	0%
Ninguna	68	80%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 10

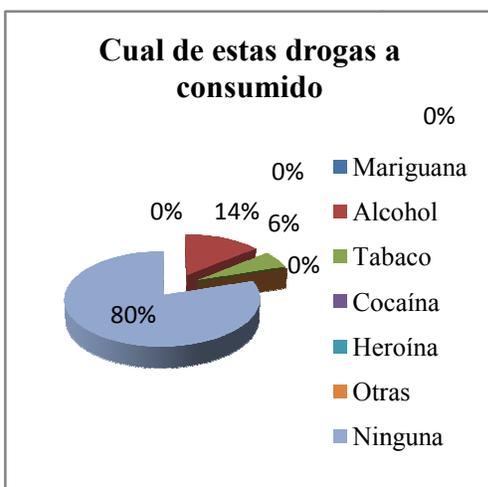
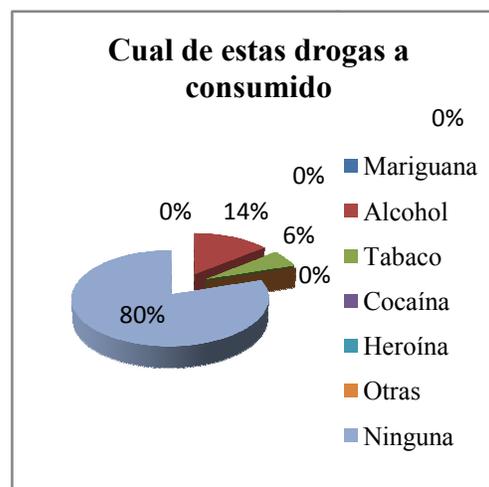


GRAFICO N° 11



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de la encuestas los profesores manifiesta que a consumido tabaco alcohol y cocaína por curiosidad, ya que después de las capacitaciones disminuyen el consumo de drogas ya que estas son dañinos para la salud.

A QUÉ EDAD INICIO EL CONSUMO DE DROGAS:

TABLA N° 12

Variable	N°	%
Edad 20 años	5	6%
Edad 17 años	3	3%
Edad 15 años	4	5%
Edad 13 años	5	6%
Edad 18 años	4	5%
Ninguna edad	64	75%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 12

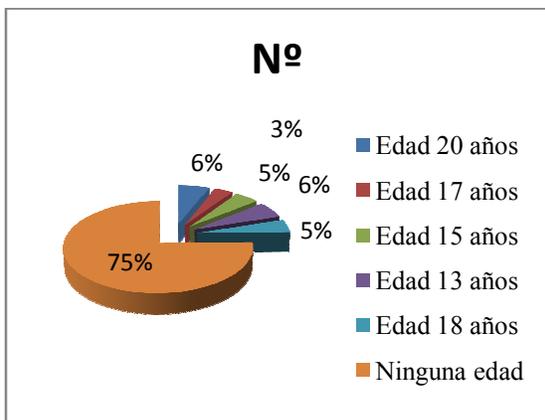


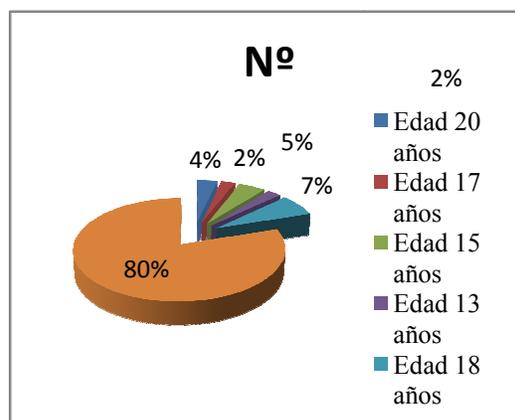
TABLA N° 13

Variable	N°	%
Edad 20 años	3	4%
Edad 17 años	2	2%
Edad 15 años	4	5%
Edad 13 años	2	2%
Edad 18 años	6	7%
Ninguna edad	68	80%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 13



ANÁLISIS: Los profesores refieren que han consumido drogas en la adolescencia, luego de las capacitaciones se ha logrado disminuir el consumo de estas sustancias.

Realiza alguna actividad física

TABLA N° 14

Variable	N°	%
Si	75	88%
No	10	12%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N°14

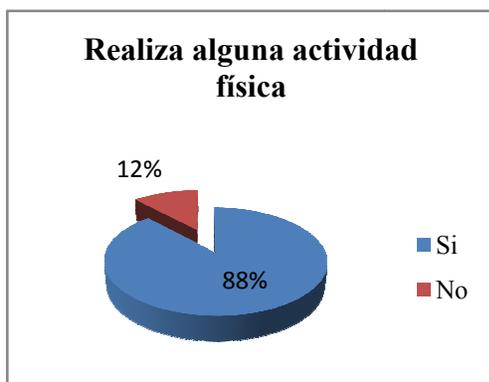


TABLA N° 15

Variable	N°	%
Si	67	79%
No	18	21%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 15



ANALISIS:

Mediante la aplicación de las encuestas los profesores demuestran que realizan actividad física por salud ya que en un pequeño porcentaje no realizan ejercicio por la edad.

¿CUAL?

TABLA N°16

Variable	N°	%
básquet	22	24%
futbol	19	20%
caminar	18	19%
Natación	16	17%
ciclismo	8	9%
No juegan	10	11%
total	93	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N°16

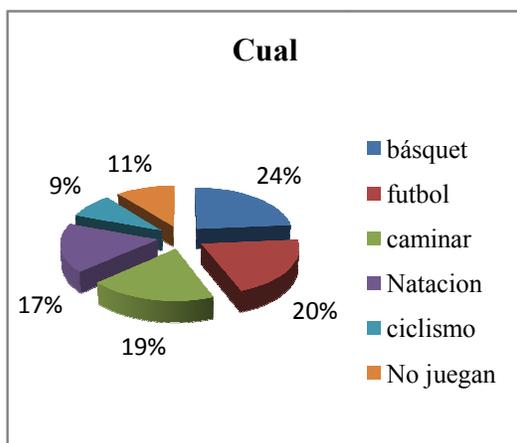


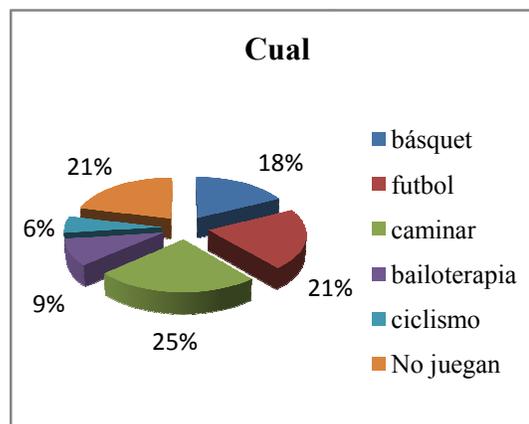
TABLA N°17

Variable	N°	%
básquet	15	18%
futbol	18	21%
caminar	21	25%
bailoterapia	8	9%
ciclismo	5	6%
No juegan	18	21%
total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N°17



ANÁLISIS:

Durante el proyecto la mayor parte de los profesores realizan actividad física como básquet,, fútbol, caminar para de esta manera tener un buen estado de salud.

¿CON QUE FRECUENCIA?

TABLA N°18

Variable	N°	%
1 horas	35	41%
2 hora	20	24%
3horas	6	7%
4 horas	14	16%
ninguna	10	12%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 18

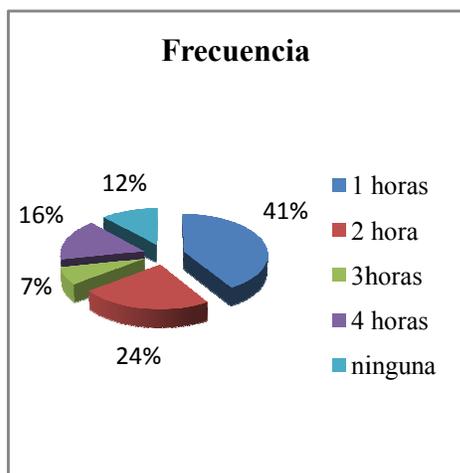


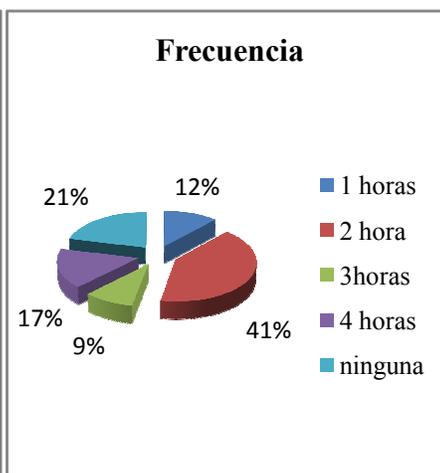
TABLA N°19

Variable	N°	%
1 horas	10	12%
2 hora	35	41%
3horas	8	9%
4 horas	14	17%
ninguna	18	21%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 19



ANALISIS:

Los profesores refieren que tanto la primera y la segunda encuesta realizan actividad física

¿EN GENERAL CUANTAS HORAS DUERME AL DÍA?

TABLA N° 20

Variable	N°	%
6 horas	4	8%
7 horas	4	18%
8 horas	25	74%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De

TABLA N° 21

Variable	N°	%
6 horas	9	11%
7 horas	8	9%
8 horas	68	80%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De

GRAFICO N° 20



GRAFICO N° 21



ANALISIS:

Observamos en la gráfica que todos los profesores de la escuela duermen de 7 a 8 horas al día ya que son muy importantes para recuperar las energías necesarias.

APROXIMADAMENTE CUANTAS HORAS VE LA TELEVISIÓN:

TABLA N° 22

Variable	N°	%
1 hora	36	42%
2 horas	23	27%
3 horas	26	31%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 22

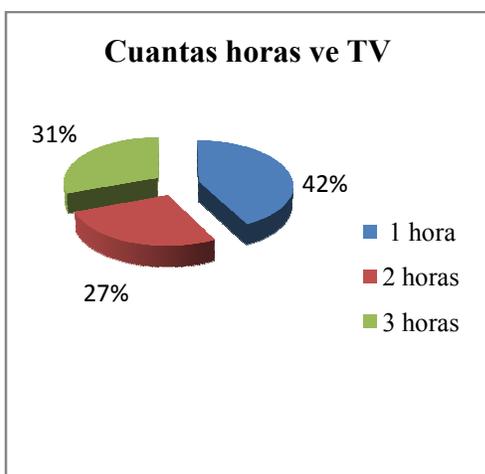


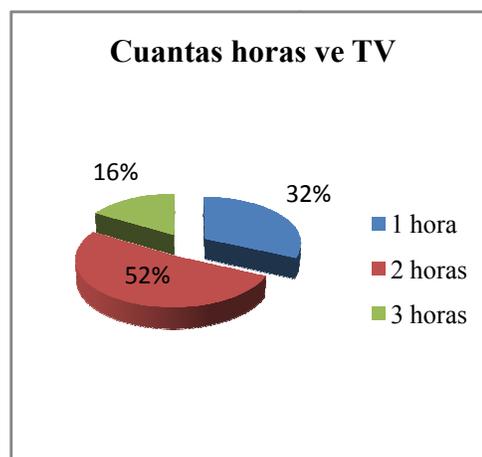
TABLA N° 23

Variable	N°	%
1 hora	27	32%
2 horas	44	52%
3 horas	14	16%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 23



ANÁLISIS:

Con respecto a cuantas horas ve televisión se puede observar claramente que cada profesor ve Tv de una hora hasta 3 horas.

¿APROXIMADAMENTE CUANTAS TRABAJA CON EL COMPUTADOR/ VIDEOJUEGOS AL DÍA?

TABLA N° 24

Variable	N°	%
1 hora	24	28%
2 horas	34	40%
No	27	32%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 24



TABLA N° 25

Variable	N°	%
2 hora	16	19%
1 hora	29	34%
No	40	47%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 25



ANÁLISIS:

Podemos observar que todos los profesores de la escuela utilizan el computador por necesidad.

TIENE ALGUNA ENFERMEDAD

TABLA N° 26

Variable	N°	%
No	65	76%
Si	20	24%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

TABLA N° 27

Variable	N°	%
No	71	84%
Si	14	16%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: internas rotativas de enfermería.

GRAFICO N° 26

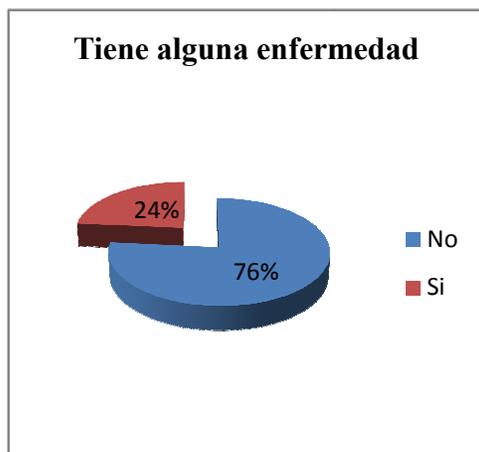
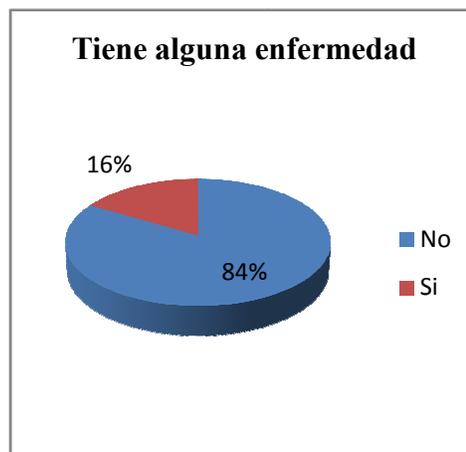


GRAFICO N° 27



ANÁLISIS:

Podemos observar que los profesores de la escuela en un porcentaje alto no tienen ninguna enfermedad, mientras que un grupo minoritario tiene gripe, tos, gastritis, HTA.

2.3. HÁBITOS ALIMENTARIOS

COMIDAS QUE CONSUME AL DÍA:

TABLA N° 28

Variable	N°	%
Desayuno	85	100%
Almuerzo	85	100%
Merienda	77	89%
Otra	0	0%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 28

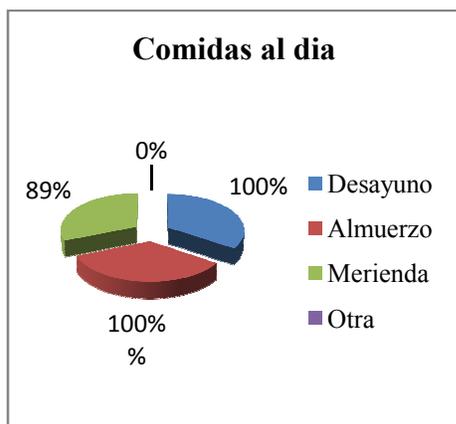


TABLA N° 29

Variable	N°	%
Desayuno	85	100%
Almuerzo	85	100%
Merienda	83	96%
Otra	0	0%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 29



ANÁLISIS:

Podemos analizar que los profesores de la escuela todos desayunan, almuerzan y un grupo menor no merienda.

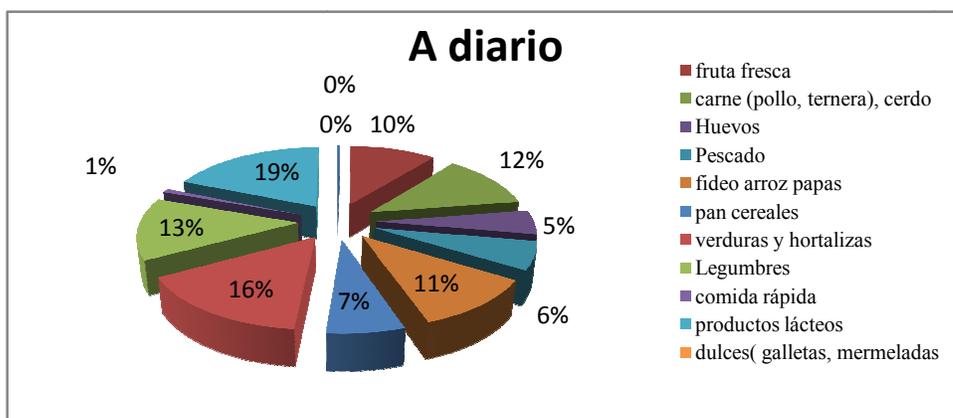
CON QUE FRECUENCIA CONSUME LOS SIGUIENTES ALIMENTOS
TABLA N° 30

	A diario	Tres o más veces a la semana, pero no a diario	Uno o dos veces a la semana	A veces, ocasionalmente	1-2 veces al mes	Nunca o casi nunca
CODIGO	1	2	3	4	5	6
fruta fresca	38	29	11	5	2	0
carne (pollo, ternera), cerdo	43	25	12	5	0	0
Huevos	19	35	14	6	9	2
Pescado	22	13	44	6	0	0
fideo arroz papas	40	16	24	5	0	0
pan cereales	24	19	32	6	3	1
verduras y hortalizas	57	17	11	0	0	0
Legumbres	49	26	7	3	0	0
comida rápida	3	0	0	39	20	23
lácteos	68	5	7	3	1	1
dulces	0	0	0	21	26	38

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 30



ANALISIS:

Mediante el gráfico podemos observar que todos los profesores consumen comida variada de todos los grupos de alimentos de esta manera por medio de las capacitaciones ir mejorando la dieta.

2.4. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

TABLA N° 31

Variable	N°	%
SI	24	28%
NO	61	72%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 31



TABLA N° 32

Variable	N°	%
SI	20	24%
NO	65	76%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 32



ANÁLISIS:

Mediante las encuestas aplicadas se comprobó que por curiosidad la menor parte de los profesores comenzó consumiendo bebidas alcohólicas. Luego de las capacitaciones los profesores no tomaron conciencia de lo perjudicial que es para su salud.

A QUÉ EDAD TOMO POR PRIMERA VEZ

TABLA N° 33

Variable	N°	%
Edad 15 años	6	7%
Edad 18 años	8	9%
Edad 20 años	7	8%
Edad 21 años	3	4%
total de profesores que no consumen alcohol	61	72

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 33

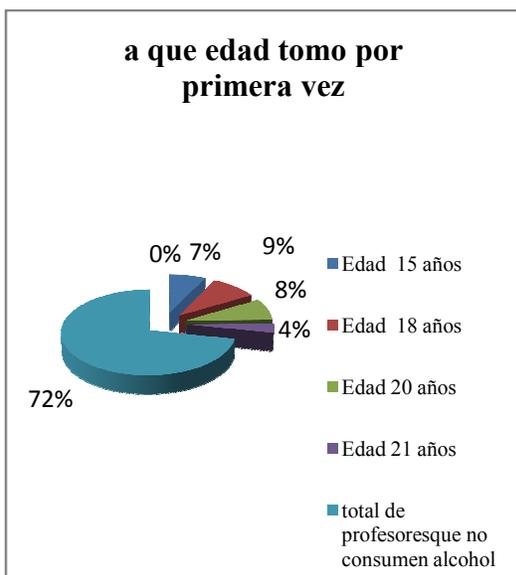


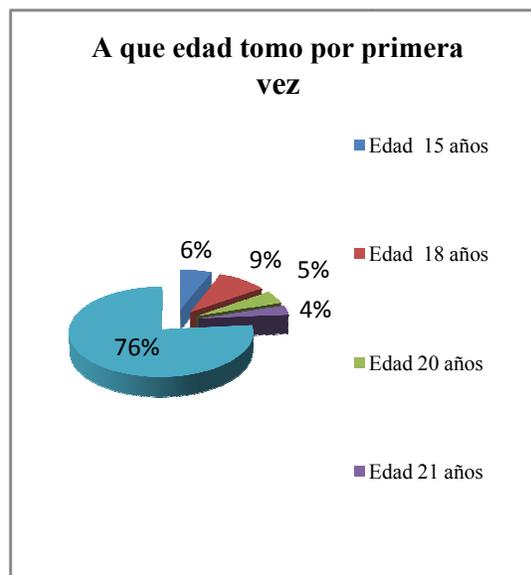
TABLA N° 34

Variable	N°	%
Edad 15 años	5	5%
Edad 18 años	8	9%
Edad 20 años	4	4%
Edad 21 años	3	14%
total de profesores que no consumen alcohol	65	68%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 34



ANÁLISIS:

Podemos ver en las graficas que en las encuestas los profesores consumieron alcohol en la adolescencia. Luego de las capacitaciones vemos que la mayor parte de los profesores continúan consumiendo bebidas alcohólicas mientras que el resto de los profesores siguen todos los consejos brindadas en las capacitaciones.

CON QUE FRECUENCIA CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICA

Tabla N° 35

Variable	N°	%
Nunca	61	83%
Una vez al mes	21	10%
Una vez a la semana	2	4%
2-3 veces a la semana	0	0%
Una vez al día	1	3%
2-3 veces al día	0	0%
Más de 3 veces al día	0	0%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 35



TABLA N° 36

Variable	N°	%
Nunca	64	83%
Una vez al mes	18	10%
Una vez a la semana	2	4%
2-3 veces a la semana	0	0%
Una vez al día	1	3%
2-3 veces al día	0	0%
Más de 3 veces al día	0	0%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 36



ANÁLISIS:

Vemos en la gráfica que durante la ejecución del proyecto una parte minoritaria de los profesores consumían bebidas alcohólicas y la mayor parte nunca han consumido bebidas alcohólicas. Luego de largas capacitaciones vemos a los profesores toman conciencia lo enseñado.

QUE BEBIDAS CONSUME CON MAYOR FRECUENCIA

TABLA N° 37

Variable	N °	%
Cerveza	18	21%
Vino	2	2%
canelas	3	4%
Ron	1	1%
Trago	0	0%
Otros	0	0%
Ninguno	61	72%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 37

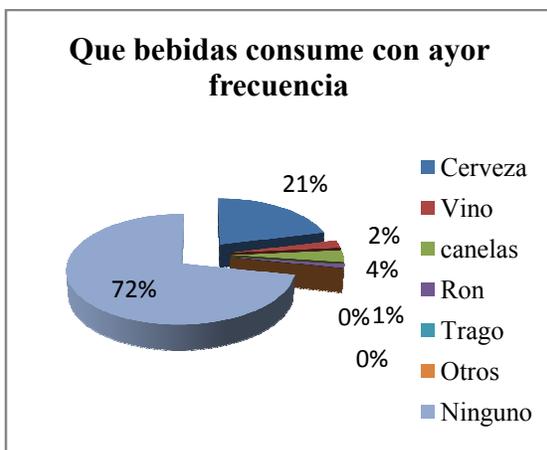


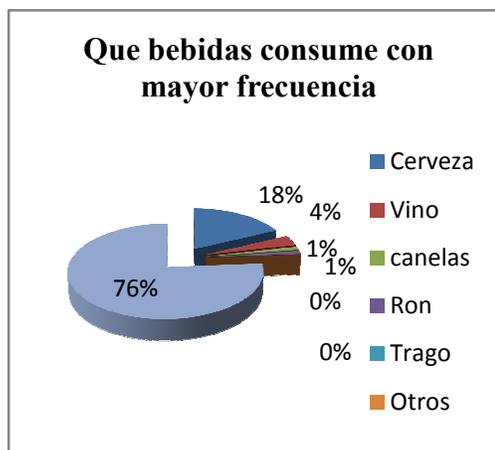
TABLA N° 38

Variable	N °	%
Cerveza	15	18%
Vino	3	4%
canelas	1	1%
Ron	1	1%
Trago	0	0%
Otros	0	0%
Ninguno	64	76%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 38



ANÁLISIS:

Podemos ver claramente que en la primera encuesta del proyecto en la mayor parte de los profesores consumen de bebidas alcohólicas como es la cerveza, el vino y ron. Luego de las capacitaciones impartidas a los profesores conoce y sabe los efectos del alcohol.

EN DONDE TOMA CON MAYOR FRECUENCIA:

TABLA N° 39

Variable	N°	%
Casa	4	5%
Bar / Discoteca	1	1%
Parque (en la calle)	0	0%
Casa de amigos	19	22%
En ningún lugar	61	72%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 39

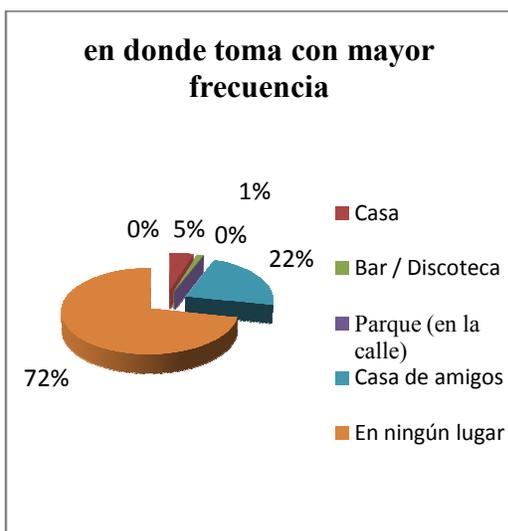


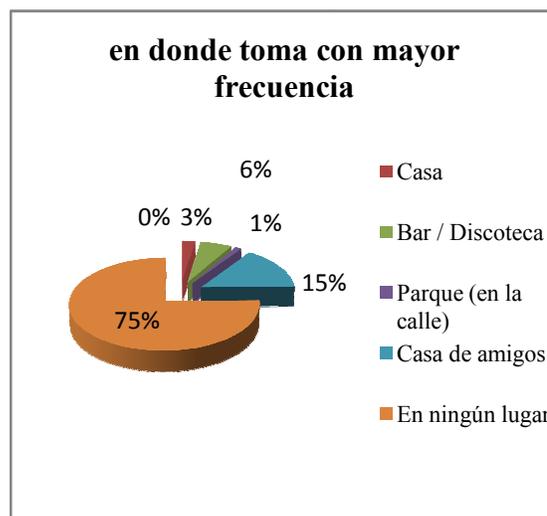
TABLA N° 40

Variable	N°	%
Casa	2	3%
Bar / Discoteca	5	6%
Parque (en la calle)	1	1%
Casa de amigos	13	15%
En ningún lugar	64	75%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 40



ANÁLISIS:

Mediante la aplicación de las encuestas los profesores manifiestan que consumen alcohol en casa, bar discoteca y en casa de amigos. Luego de la capacitación los profesores manifiestan que van hacer lo posible por no consumir alcohol.

CUÁL ES EL PRINCIPAL MOTIVO POR EL QUE TOMA

TABLA N° 41

Variable	N°	%
Fiestas Familiares	15	18%
Por qué me gusta	4	5%
Por qué el jefe de familia toma	0	0%
Por situaciones emocionales	3	3%
Fiestas populares	2	2%
Ningún motivo	61	72

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 41

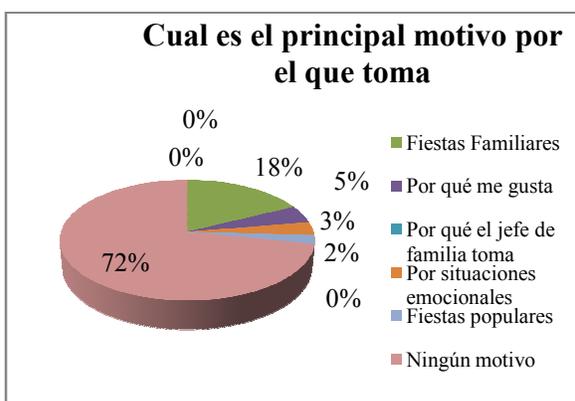


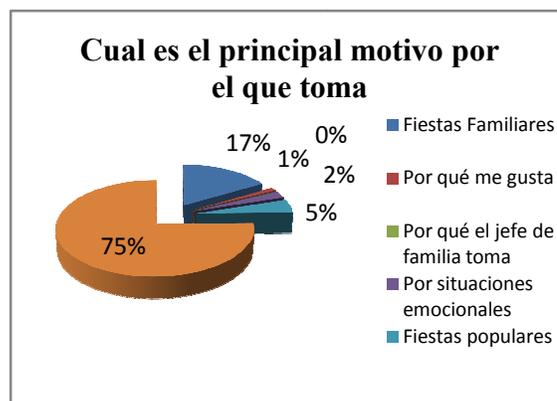
TABLA N° 42

Variable	N°	%
Fiestas Familiares	14	17%
Por qué me gusta	1	1%
Por qué el jefe de familia toma	0	0%
Por situaciones emocionales	2	2%
Fiestas populares	4	5%
Ningún motivo	64	75%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 42



Análisis:

Mediante la aplicación de las encuestas los profesores manifiestan que el motivo por el que toman es por fiestas familiares o situaciones emocionales, luego de las capacitaciones brindadas a los profesores manifestaron que no depende de ellos.

DESPUÉS DE TOMAR ALCOHOL HA TENIDO ALGUNA DE ESTAS REACCIONES

TABLA N° 43

Variable	N°	%
Mareos	12	14%
Perdida del conocimiento	4	5%
Náuseas	4	5%
Muy alegre	2	2%
Reacciones violentas	0	0%
Ninguna	63	74%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 44

Variable	N°	%
Mareos	7	8%
Perdida del conocimiento	6	7%
Náuseas	5	6%
Muy alegre	2	2%
Reacciones violentas	0	0%
Ninguna	65	77%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 43

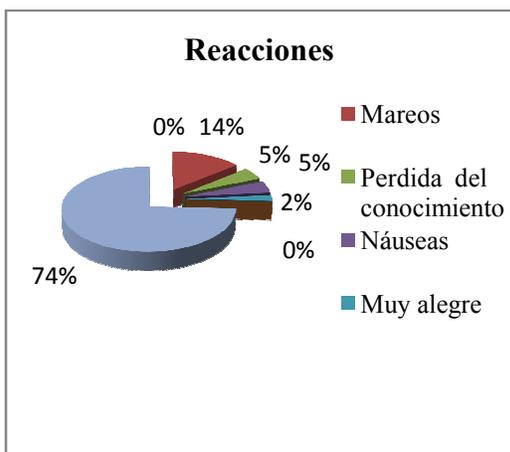
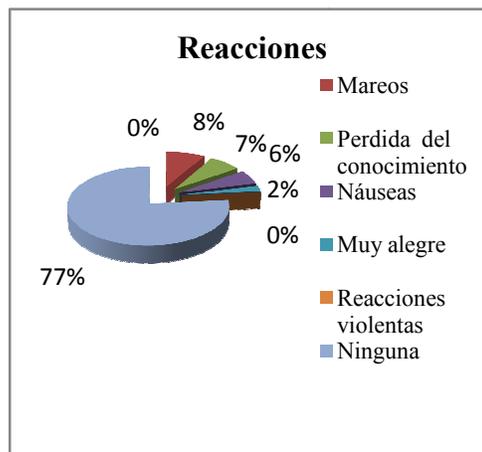


GRAFICO N° 44



Análisis:

Mediante la aplicación de las encuestas las reacciones más comunes que los profesores han tenido son mareo, muy alegre, en la intervención que se realizó en la escuela con los profesores tomaron conciencia que el alcohol es perjudicial para la salud.

HAS INTENTADO CALMAR ALGUNA VEZ EL CHUCHAQUI TOMANDO ALCOHOL

TABLA N° 45

Variable	N °	%
SI	0	0%
NO	20	23%
A veces	4	5%
Nunca ha tomado	61	72%

FUENTE: Primera Encuesta realizada en la Escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 45



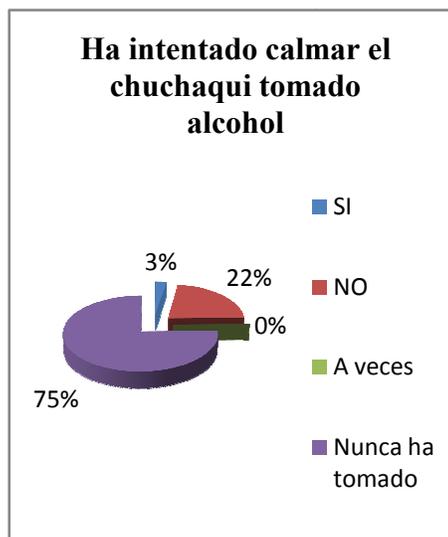
TABLA N° 46

Variable	N °	%
SI	2	0%
NO	19	14%
A veces	0	0%
Nunca ha tomado	64	83%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada en la escuela Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 46



ANALISIS:

Mediante las aplicaciones de las encuestas en un alto porcentaje no han calmado el chuchaqui tomando alcohol, luego de las capacitaciones los profesores tomaron conciencia sobre los efectos del alcohol en el organismo

2.5. TEST DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN DE LA PRIMERA Y SEGUNDA ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES.

1.- LOS HUEVOS SON LA MEJOR FUENTE DE PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD.

TABLA N°1

Variable	N°	%
Verdadero	67	79%
Falso	13	15%
No lo sé	5	6%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 2

Variable	N°	%
Verdadero	85	100%
Falso	0	0%
No lo se	0	0%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 1

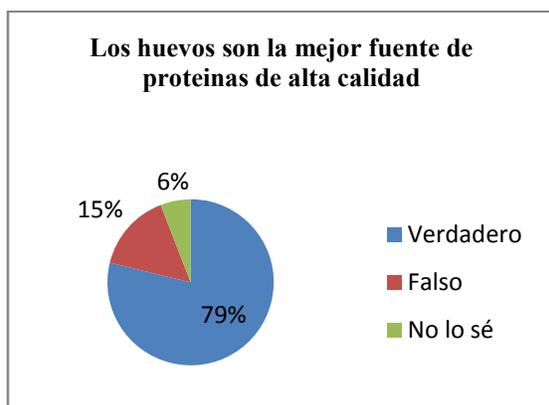


GRAFICO N° 2



ANALISIS:

Antes del proyecto una mayor parte de profesores desconocían que los huevos son la mejor fuente de proteína de alta calidad. Luego de las capacitaciones se puede apreciar que se tuvo un resultado mayor al del primero, ya que por medio de capacitaciones se amplió conocimientos y se despejaron dudas.

2.-ES NECESARIO TOMAR OTROS SUPLEMENTOS, ADEMÁS DE LOS ALIMENTOS, PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO Y CRECIMIENTO MUSCULAR.

TABLA N° 3

Variable	N°	%
Verdadero	68	80%
Falso	15	18%
No lo se	2	2%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 4

Variable	N°	%
Verdadero	18	21%
Falso	67	79%
No lo se	0	0%
Total	85	100%

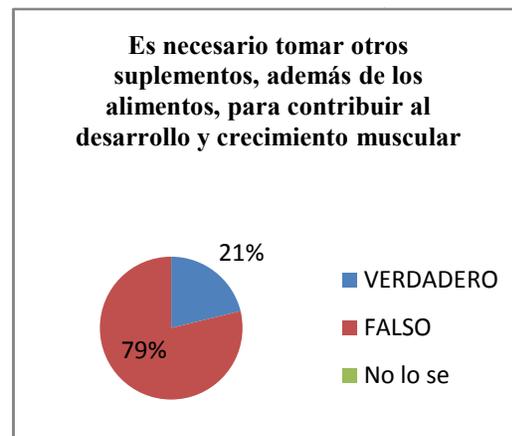
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 3



GRAFICO N° 4



ANALISIS:

Antes del proyecto los profesores creían que si es necesario tomar otros suplementos para contribuir al crecimiento y desarrollo, luego de las capacitaciones el mayor número de profesores refieren decir que es falso ya que teniendo una buena y variada alimentación no hace falta tomar suplementos de vitaminas.

3.- EL ALMIDÓN PROPORCIONA EL MISMO NÚMERO DE CALORÍAS QUE LAS PROTEÍNAS (POR GRAMO)

TABLA N° 5

Variable	N°	%
Verdadero	34	40%
Falso	26	31%
No lo se	25	29%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 6

Variable	N°	%
Verdadero	74	87%
Falso	11	13%
No lo se	0	0%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 5

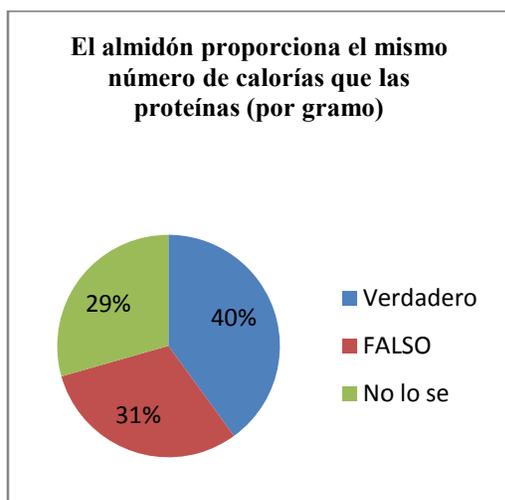


GRAFICO N° 6



ANALISIS:

En la primera encuesta realizada, los profesores desconocían o no sabían si el almidón proporciona el mismo número de calorías que las proteínas, después de las capacitaciones se observa que la mayoría dice que los dos alimentos si proporciona el mismo número de calorías.

4.- EL JUGO DE NARANJA ES LA MEJOR FUENTE ALIMENTARIA DE VITAMINA C.

TABLA N° 7

Variable	N°	%
Verdadero	80	94%
Falso	4	5%
No Lo Se	1	1%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 8

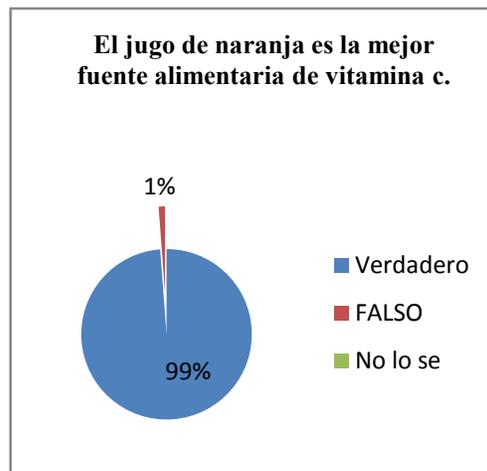
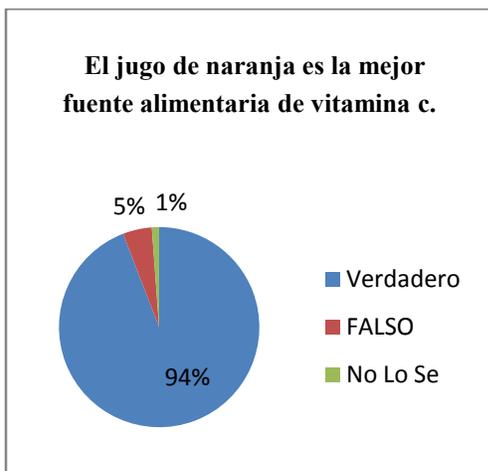
Variable	N°	%
Verdadero	84	99%
Falso	1	1%
No Lo Se	0	0%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 7

GRAFICO N° 8



ANALISIS:

Los profesores de las Escuelas Simón Bolívar, Gustavo Lemos, y Vicente Rocafuerte, tanto en la primera y la segunda encuesta aplicada, los resultados demuestran que la naranja es la mejor fuente de vitamina C.

5.- CONVIENE TOMAR SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES PARA TENER MEJOR SALUD Y RENDIMIENTO.

TABLA N° 9

Variable	N°	%
Verdadero	44	51%
Falso	37	43%
No Lo Se	5	6%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

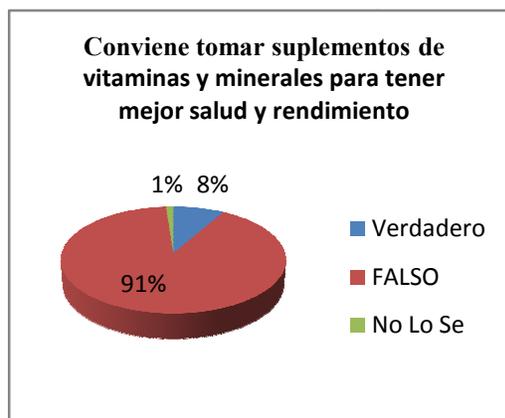
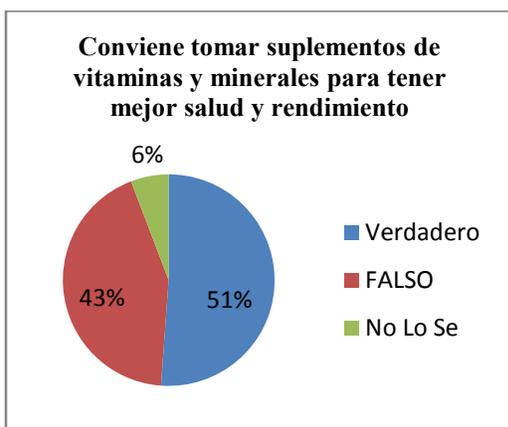
TABLA N° 10

Variable	N°	%
Verdadero	7	8%
Falso	77	91%
No Lo Se	1	1%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 9



ANALISIS:

Un cincuenta y uno por ciento de profesores de las tres Escuelas, en la primera encuesta aplicada a cada uno de ellos dicen que si es necesario tomar suplementos de vitaminas, luego de las respectivas capacitaciones como se puede evidenciar en el gráfico número diez el noventa y uno por ciento de profesores mencionan que no es necesario la toma de suplementos vitamínicos, ya que con una alimentación variada se puede reemplazar dichos suplementos.

6.- LOS SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES SIEMPRE SON BUENOS, NUNCA PUEDEN SUPONER UN PERJUICIO PARA LA SALUD.

TABLA N° 11

Variable	N°	%
Verdadero	40	47%
Falso	38	45%
No lo se	7	8%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

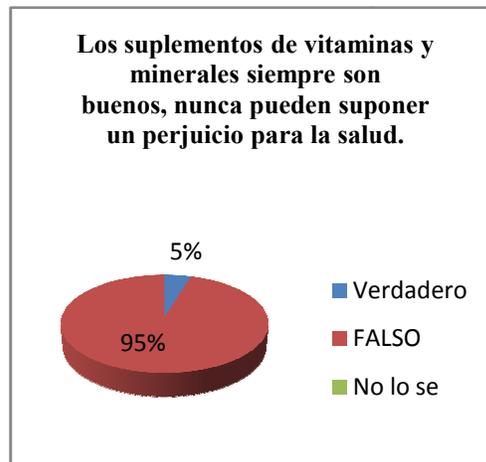
TABLA N° 12

Variable	N°	%
Verdadero	4	5%
Falso	81	95%
No lo se	0	0%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 11 GRAFICO N° 12



ANALISIS:

Mediante las charlas educativas impartidas a los profesores de las Escuelas, en el gráfico número doce se evidencia en un mayor porcentaje que la pregunta es falsa, porque si bien es cierto no hay que abusar de los medicamentos, antes de empezar a tomarlos es adecuado consultar a un médico especializado.

7.- SERÍA SALUDABLE SUPRIMIR TOTALMENTE LAS GRASAS DE NUESTRA DIETA.

TABLA N° 13

Variable	N°	%
Verdadero	19	22%
Falso	33	39%
No lo se	33	39%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

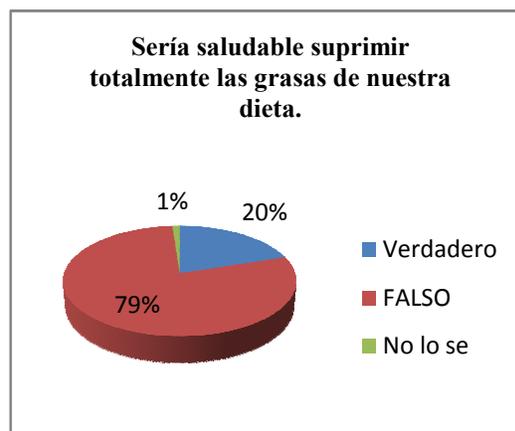
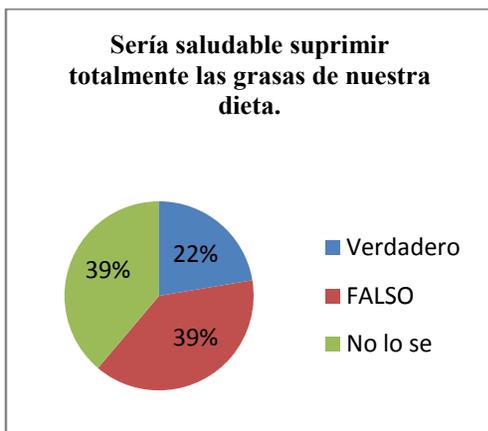
TABLA N° 14

Variable	N°	%
Verdadero	17	20%
Falso	67	79%
No lo se	1	1%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 13 GRAFICO N° 14



ANALISIS:

Mediante capacitaciones que se impartió a los profesores con temas de nutrición manifiestan que no se debe suprimir totalmente la grasa de nuestra dieta.

8.- CUANTAS RACIONES AL DÍA CREES QUE DEBES TOMAR DE LÁCTEOS.

TABLA N° 15

Variable	N°	%
Ninguna	16	19%
Una	30	35%
Tres o cuatro	31	37%
Más de cinco	8	9%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

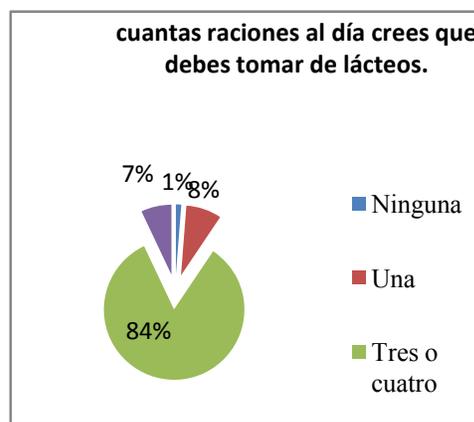
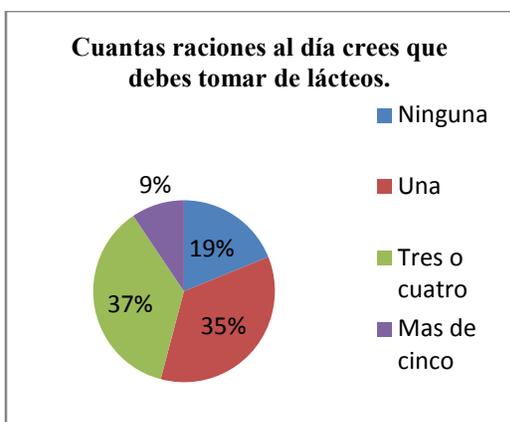
TABLA N° 16

Variable	N°	%
Ninguna	1	1%
Una	7	8%
Tres o cuatro	71	84%
Más de cinco	6	7%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 15 GRAFICO N° 16



ANALISIS:

En la encuesta realizada se afirma que se debe consumir 3 o 4 raciones al día ya que los lácteos son esenciales para el crecimiento y el mantenimiento de los dientes y huesos, Pero deben ser lácteos bajos en grasas para prevenir ciertas enfermedades como el sobre peso y colesterol.

9.- ¿CUÁL DE ESTAS ENFERMEDADES ESTA MENOS RELACIONADA CON LA DIETA?

TABLA N° 17

Variable	N°	%
Cáncer	27	32%
Enfermedades Del Corazón	31	36%
Acné	18	21%
Osteoporosis	5	6%
No Lo Se	4	5%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

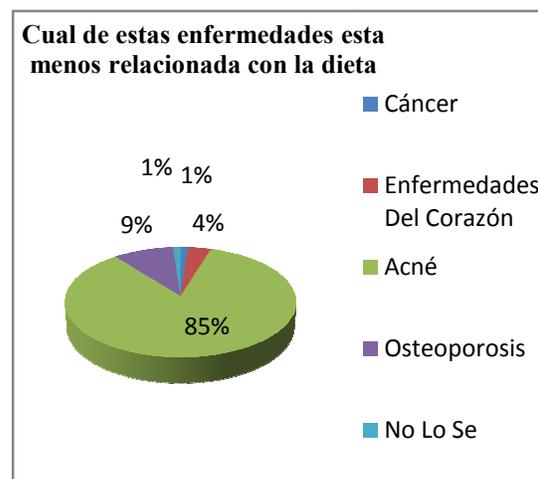
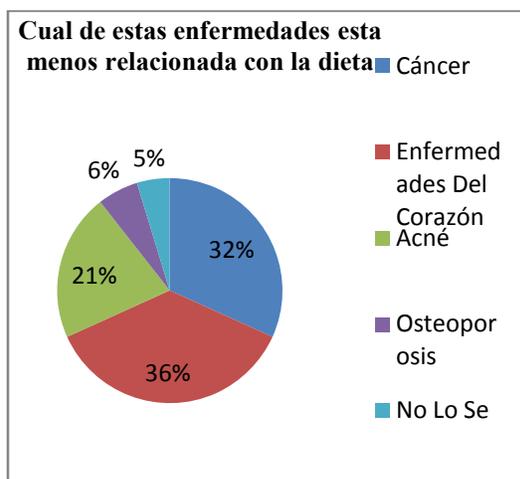
TABLA N° 18

Variable	N°	0%
Cáncer	1	1%
Enfermedades Del Corazón	3	4%
Acné	72	85%
Osteoporosis	8	9%
No Lo Se	1	1%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 17 GRAFICO N° 18



ANALISIS:

Con relación a esta pregunta los profesores no tenían claro cuál de estas enfermedades esta menos relacionada con la dieta, pero luego de las capacitaciones se logró despejar dudas e inquietudes y ampliar conocimientos en los profesores. Por lo que se alcanzó un resultado provechoso con las respectivas capacitaciones.

10.- ¿QUE TIENE MÁS GRASAS?

TABLA N° 19

Variable	N°	%
Mandarina	9	11%
Pan	18	21%
Cereales	12	14%
Leche Entera	41	48%
Frutos Secos	5	6%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

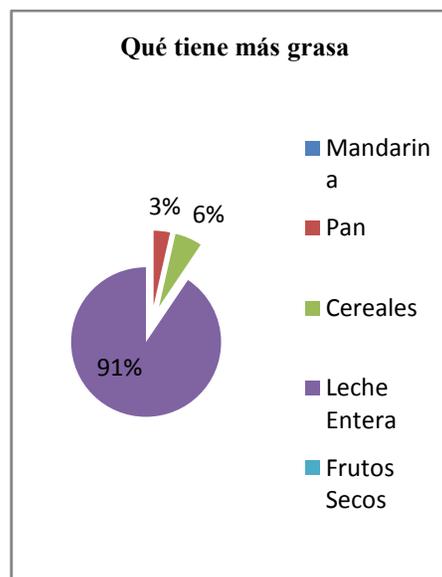
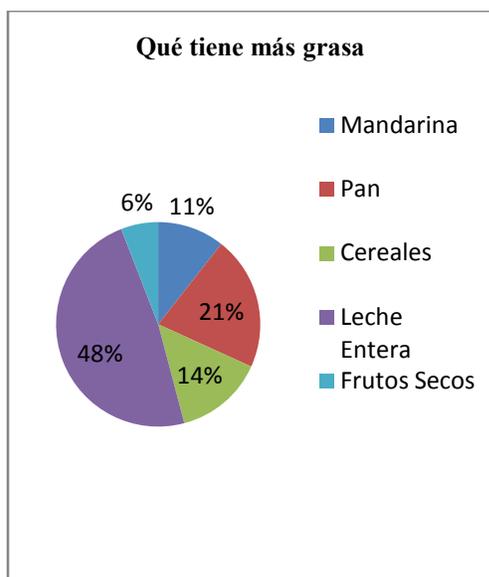
TABLA N° 20

Variable	N°	%
Mandarina	0	0%
Pan	3	3%
Cereales	5	6%
Leche Entera	77	91%
Frutos Secos	0	0%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 19 GRAFICO N° 20



ANALISIS:

Como se puede evidenciar en los gráficos número diecinueve y veinte se aprecia que las Charlas educativas sobre nutrición si dieron resultados positivos ya que el noventa y uno por ciento de profesores mencionan que la leche entera tiene más grasa.

11.- ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS TIENE MAYOR CANTIDAD DE GRASA?

TABLA N° 21

Variable	N°	%
Mantequilla	50	59%
Zumos	9	10%
Cereales	5	6%
Galletas	21	25%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

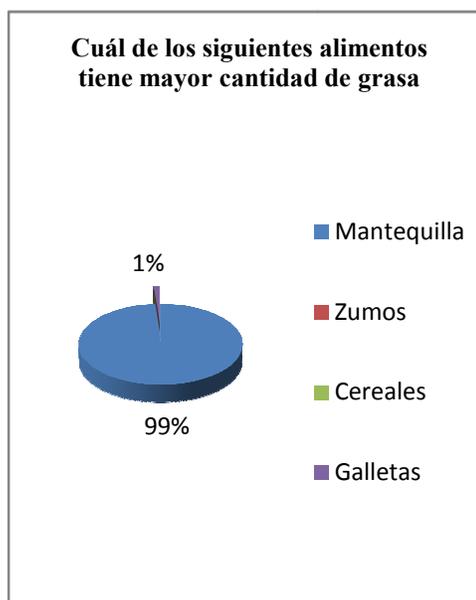
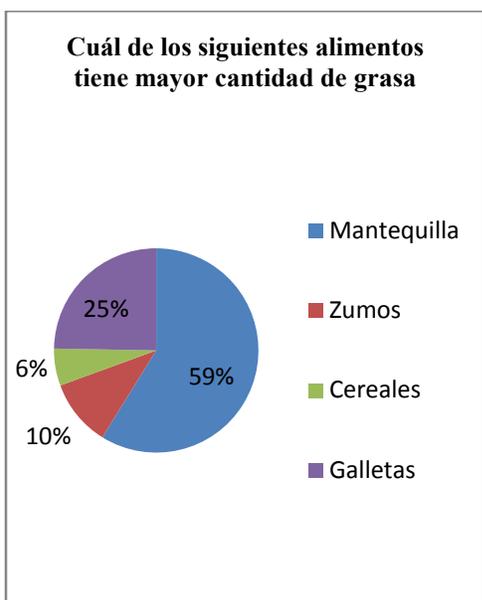
TABLA N° 22

Variable	N°	99%
Mantequilla	84	99%
Zumos	0	0%
Cereales	0	0%
Galletas	1	1%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 21 GRAFICO N° 22



ANALISIS:

Como se puede evidenciar en los gráficos número veinte uno y veinte dos se aprecia que las Charlas educativas sobre nutrición si dieron resultados positivos ya que el noventa y nueve por ciento de profesores mencionan que la mantequilla tiene mayor cantidad de grasa en relación a los otros alimentos mencionados dentro de las gráficas.

12.- ¿CUÁL DE ESTOS ENDULZANTES RESULTA MÁS SANO?

TABLA N° 23

Variable	N°	%
Azúcar blanco	32	38%
Azúcar moreno	2	2%
Panela	51	60%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA N° 24

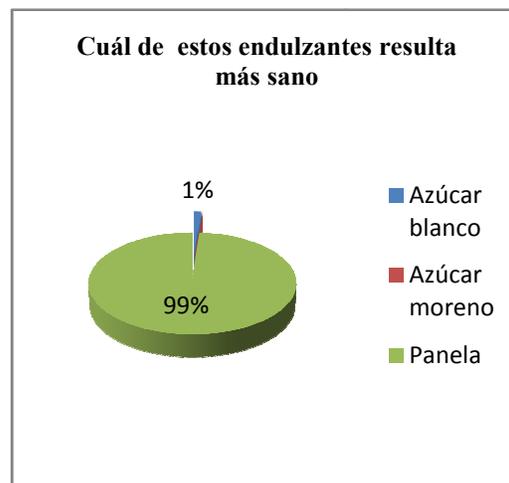
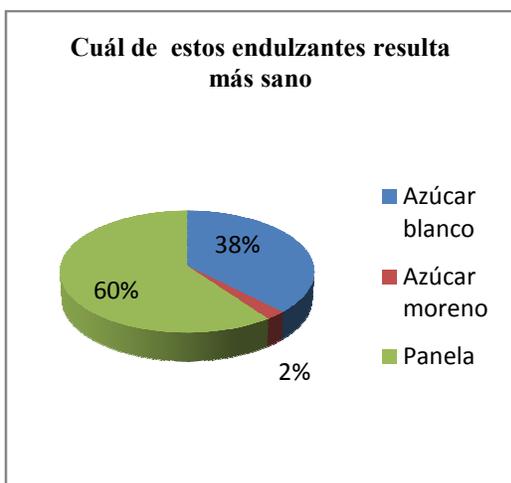
Variable	N°	%
Azúcar blanco	1	1%
Azúcar moreno	0	0%
Panela	84	99%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 23

GRAFICO N° 24



ANALISIS:

Como se observan en los gráficos número veintitrés y veinticuatro antes de iniciar con las charlas educativas los profesores si tienen conocimiento acerca de la pregunta, y mencionan que la panela es el mejor endulzante ya que no contiene ningún tipo de sustancia que pueda ocasionar daño a nuestro organismo.

13.- ¿QUÉ ALIMENTOS CREES QUE TIENEN CALCIO ADEMÁS DE LOS LÁCTEOS?

TABLA N° 25

Variable	N°	%
Pescados Pequeños	40	47%
Frutas	13	15%
Arroz	26	31%
Aceites	0	0%
Chocolates	6	7%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

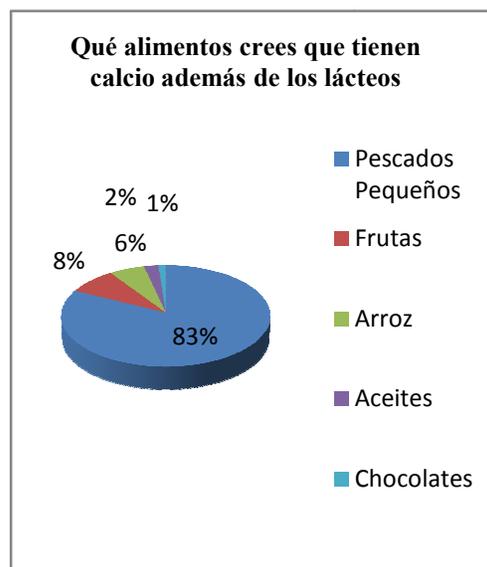
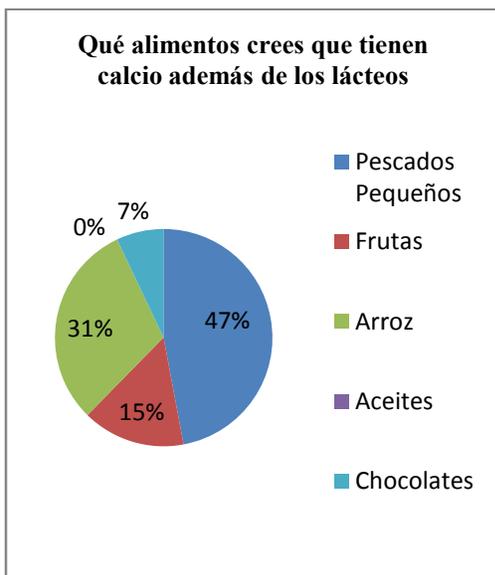
TABLA N° 26

Variable	N°	%
Pescados Pequeños	70	83%
Frutas	7	8%
Arroz	5	6%
Aceites	2	2%
Chocolates	1	1%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 25 GRAFICO N° 26



ANALISIS:

Como se puede observar en cada uno de los gráficos antes y después de las respectivas capacitaciones se aprecia que las Charlas educativas sobre nutrición si dieron resultados positivos ya que en un número mayoritario de profesores mencionan que además de los lácteos los pescados también contiene calcio

14.- ¿CÓMO CONSIDERAS QUE SON TUS CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRICIÓN?

TABLA N° 27

Variable	N°	%
Nulos	20	24%
Escasos	12	14%
Medios	34	40%
Grandes	19	22%
Total	85	100%

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

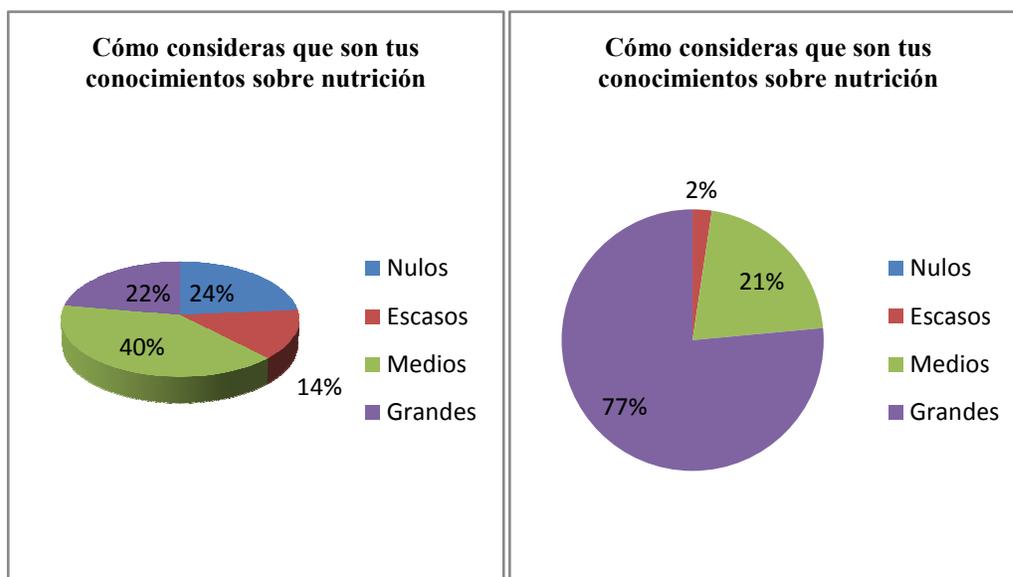
TABLA N° 28

Variable	N°	%
Nulos	0	0%
Escasos	2	2%
Medios	18	21%
Grandes	65	77%
Total	85	100%

FUENTE: Primera Encuesta realizada a los profesores de las Escuelas: Simón Bolívar, Gustavo Lemos, Vicente Rocafuerte.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO N° 27 GRAFICO N° 28



ANALISIS:

Una vez aplicado los capacitaciones los profesores manifiestan que han ampliado conocimientos han podido despejar dudas e inquietudes que el proyecto en si ha sido beneficioso para los todos los niños de las tres Escuelas.

CAPITULO VI

ORDENAMIENTO Y ANÁLISIS DE LAS INFORMACIONES RECABAS EN LAS ENTREVISTAS A LOS PROFESORES DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES

1.1.ESCUELA SIMON BOLIVAR

1.2. ESCUELA GUSTAVO LEMOS

1.3.ESCUELA SIMON BOLIVAR

Las evidencias de la aplicación de la entrevista que se evidencian en las fotos del

ANEXO 2

**ENTREVISTAS REALIZADAS A LOS PROFESORES DE LAS TRES
ESCUELAS DESPUES DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES
REALIZADAS DURANTE EL PROYECTO**

1. ¿SABE USTED QUE SON LAS DROGAS, Y COMO SE CLASIFICAN CADA UNA DE ELLAS?

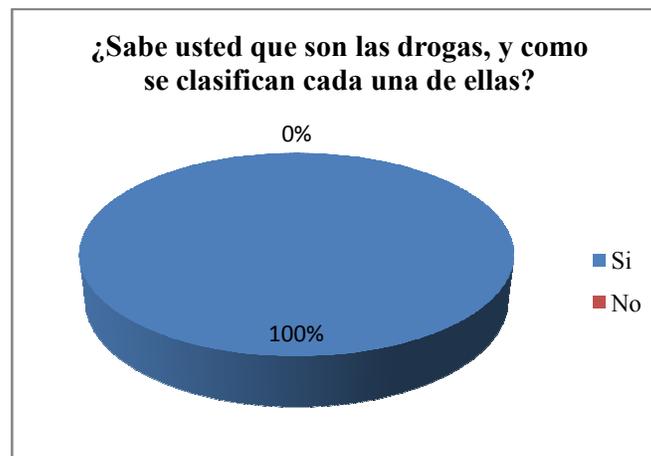
TABLA N° 1

Variable	N	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 1



ANALISIS:

Se puede apreciar en el gráfico que mediante las entrevistas realizadas a los profesores se pudo constatar que adquirieron conocimientos sobre temas de drogas ya que también se determinó la importancia del no consumir sustancias tóxicas ya que estas son perjudiciales para la salud.

2.- ¿USTED REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA?

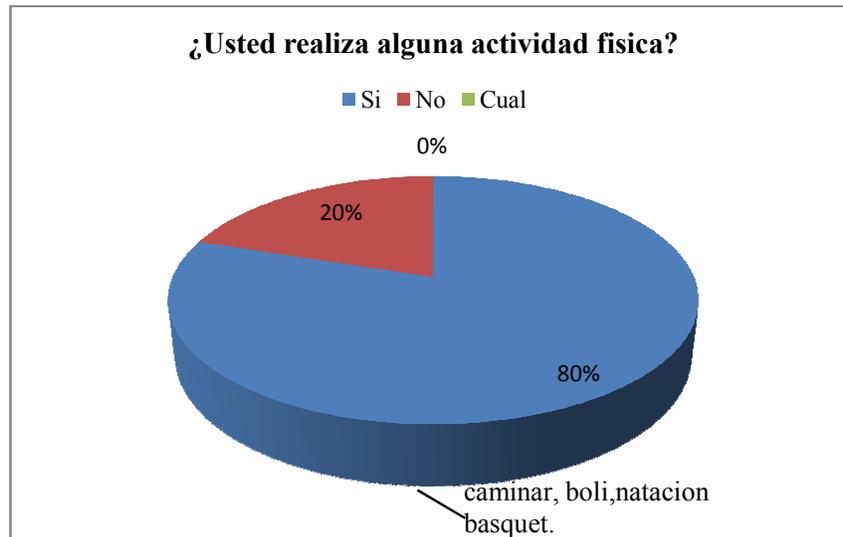
TABLA 2

Variable	N	%
Si	12	80%
No	3	20%
Cual	Caminar, boli, natación y básquet	
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 2



ANALISIS:

Durante las entrevistas realizadas la mayor parte de los profesores realizan actividad física como es caminar, boli, natación y básquet y solo una pequeña parte de los profesores no realizaban ningún tipo de deporte por problemas en su salud. Luego de las capacitaciones conocieron la importancia de realizar ejercicios.

3.- ¿USTED COME LAS TRES COMIDAS DIARIAS.

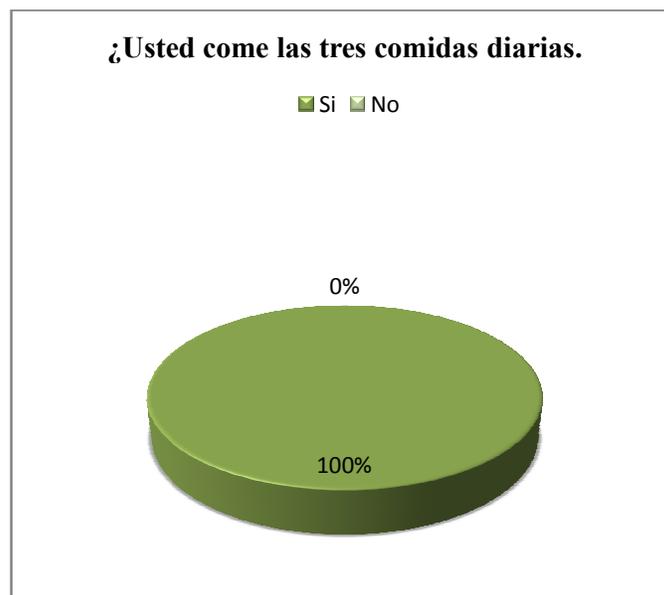
TABLA N°3

Variable	N°	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 3



ANALISIS:

Mediante la entrevista realizada se determinó que los profesores consumen las tres comidas diarias para proporcionar al organismo las energías necesarias para el desarrollo de actividades diarias.

4. ¿CONSUME USTED ALGÚN TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA.

TABLA N°4

Variable	N°	%
Si	2	13%
No	13	87%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 4



ANALISIS:

Podemos ver claramente que en la entrevista realizada a los profesores manifiestan que en su mayoría no consumen ningún tipo de bebidas alcohólicas mientras que en una parte minoritaria si consumen ya q una parte manifiestan que ingieren por influencia de amistades y fiestas populares. Luego de las capacitaciones impartidas vemos que los profesores han tenido una gran percepción en la importancia de no consumir ningún tipo de bebidas alcohólicas.

5. ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

TABLA N°5

Variable	N	%
1 vez al mes	2	13%
1 vez ala semana	0	87%
Nunca	13	100%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 5



ANALISIS:

Podemos ver claramente que en la entrevista realizada nos manifiestan que la mayoría de los profesores no ingieren ningún tipo de bebidas alcohólicas y existe en mínimo porcentaje que consume una vez al mes. Luego de las capacitaciones impartidas vemos que los profesores toman conciencia de los efectos que causan las bebidas alcohólicas en el organismo.

6. ¿USTED QUE BEBIDA ALCOHÓLICA CONSUME CON MAYOR FRECUENCIA?

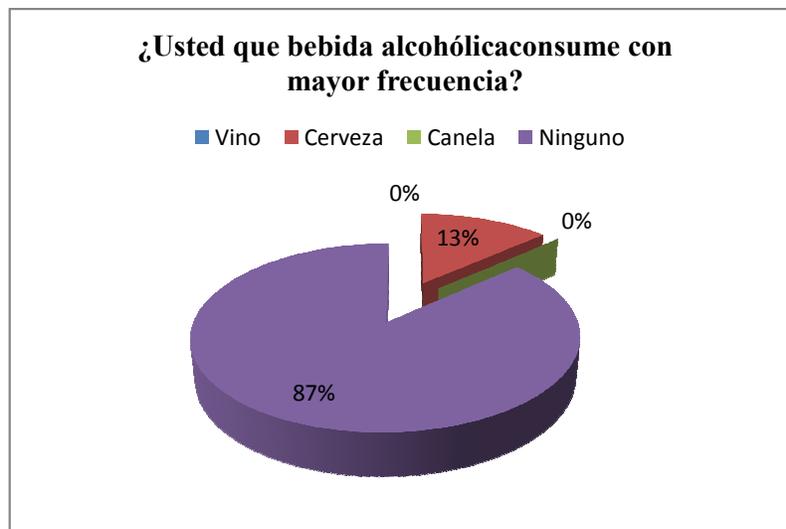
TABLA N°6

Variable	N	%
Vino	0	0%
Cerveza	2	13%
Canela	0	0%
Ninguno	13	87%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 6



ANALISIS:

Vemos en la gráfica que durante la ejecución de la entrevista para el proyecto una parte minoritaria de los profesores consumían bebidas alcohólicas como es la cerveza y la mayor parte nunca han consumido bebidas alcohólicas. Luego de largas capacitaciones vemos a los profesores no toman conciencia y los daños que le causa a su organismo.

7.- ¿Usted después de tomar alcohol a tenido alguna reacción?

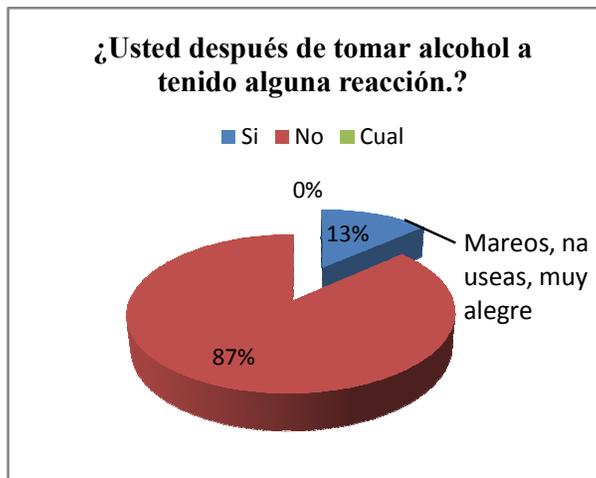
TABLA N°7

Variable	N°	%
Si	2	13%
No	13	87%
Cual	Mareos, nauseas , muy alegre	
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 7



ANALISIS:

Mediante la aplicación de las entrevistas las reacciones más comunes que los profesores han presentado es el mareo, muy alegre, en la intervención que se realizó en la escuela con los profesores tomaron conciencia que el alcohol es perjudicial para la salud pero en un porcentaje mínimo continúan consumiendo bebidas alcohólicas.

8. ¿USTED CREE QUE AL INGERIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS CALMARÍA EL CHUCHAQUI?

TABLA N°8

Variable	N	%
Si	2	13%
No	13	87%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 8



ANALISIS:

Mediante las aplicaciones de las entrevistas en un alto porcentaje no han calmado el chuchaqui tomando alcohol mientras que en una parte minoritaria si han calmado el chuchaqui bebiendo alcohol, luego de las capacitaciones los profesores tomaron conciencia sobre los efectos del alcohol en el organismo aunque una mínima parte continua con el consumo.

9. ¿USTED CREE QUE EL ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD?

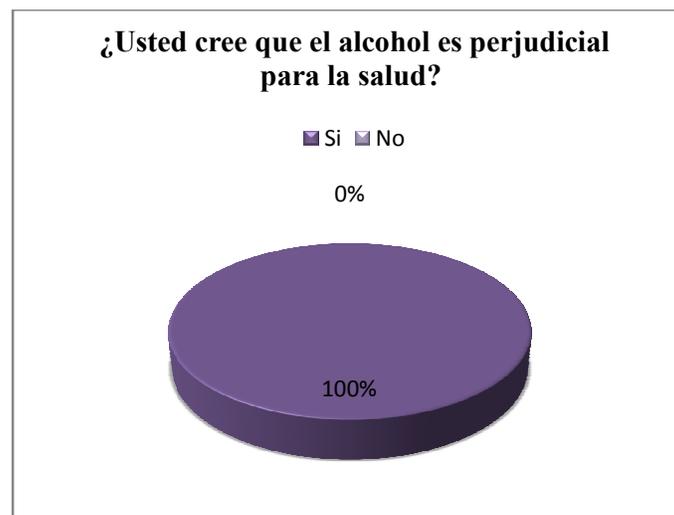
TABLA N° 9

Variable	N	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 9



ANALISIS:

Mediante el gráfico podemos observar que los entrevistados manifiestan que los daños que causa el alcohol es irreversible para el organismo, teniendo en cuenta de todos los efectos que ocasiona, existe una parte minoritaria que entiende lo perjudicial que resulta el alcohol pero aun así lo consumen.

10. ¿USTED COMO PROFESOR IMPARTE CONOCIMIENTOS ALOS NIÑOS SOBRE TEMAS DE HÁBITOSTÓXICOS Y ALIMENTICIOS?

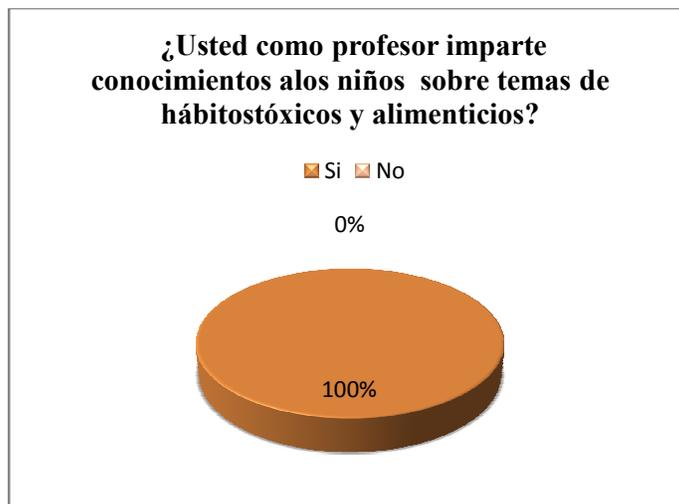
TABLA N° 10

Variable	N	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 10



ANALISIS:

Mediante el grafico podemos observar que todos los profesores imparten sus conocimientos a los niños lo cual es importante que le compartan temas de hábitos tóxicos y alimenticios. Luego de las capacitaciones proporcionadas los profesores tienen claro la importancia de compartir la realidad que asecha a la comunidad estudiantil.

11. ¿CREE USTED QUE LOS HUEVOS SON LA MEJOR FUENTE DE PROTEÍNAS?

TABLA N° 11

Variable	N	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 11



ANALISIS:

Mediante la aplicación de la aplicación de las entrevistas realizadas a los profesores la mayoría refieren que los huevos son la mejor fuente de proteínas del grupo de los alimentos, Pero el consumo debe limitarse a 7 huevos a la semana para mantener bajo el consumo de colesterol. Luego de las capacitaciones los profesores manifiestan que hay que saber consumir los alimentos de una forma variada.

12. ¿CREE USTED QUE HAY QUE LAVAR LOS ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIR?

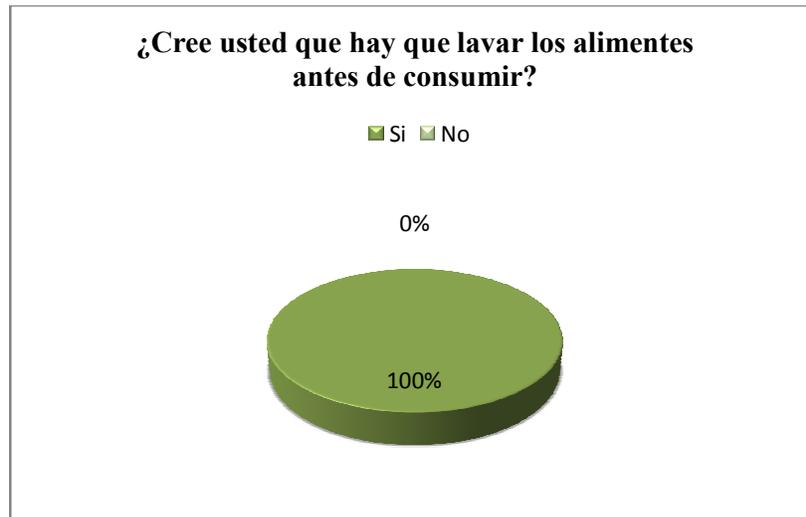
TABLA N° 12

Variable	N	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 12



ANALISIS:

Mediante la aplicación de las entrevistas manifiestan todos los profesores que deben lavar todos los alimentos antes de ingerirlos para de esta manera disminuir enfermedades gastrointestinales.

13. ¿USTED CONOCE EL CORRECTO LAVADO DE LAS MANOS?

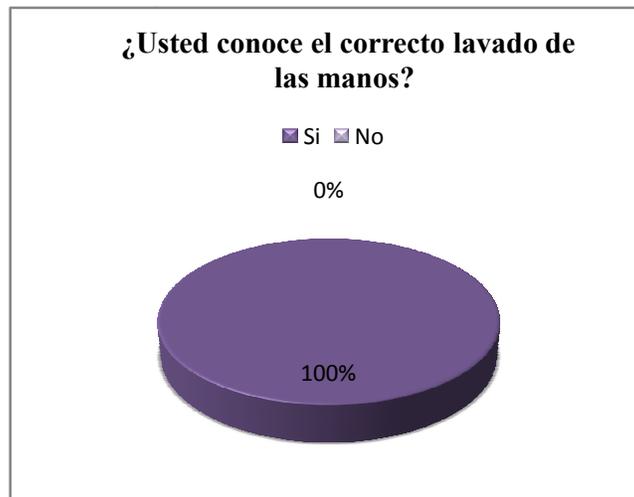
TABLA N° 13

Variable	N	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 13



ANALISIS.

En el gráfico podemos observar que todos los profesores entrevistados si conocen como realiza el lavado así poder evitar enfermedades cruzadas.

14. ¿SABE USTED QUE CAUSA CONSUMIR COMIDA CHATARRA?

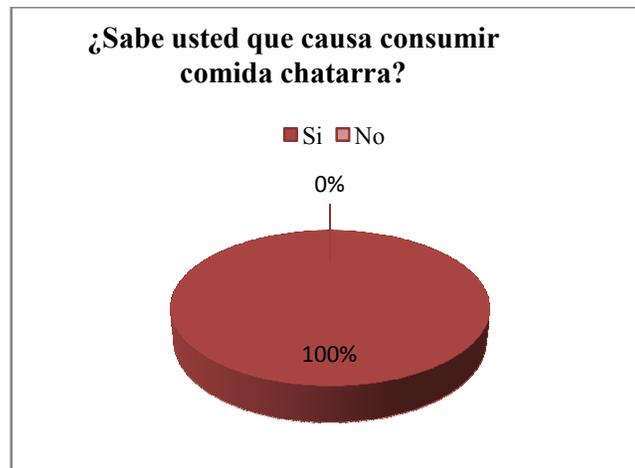
TABLA N° 14

Variable	N	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 14



ANALISIS:

Como se observa en el grafico la mayoría de los profesores entrevistados conocen las causas de consumir comida chatarra ya que por medio de las capacitaciones los profesores pudieron identificar los tipos de comida basura.

15. ¿CREE USTED QUE EL JUGO DE NARANJA CONTIENE VITAMINA C?

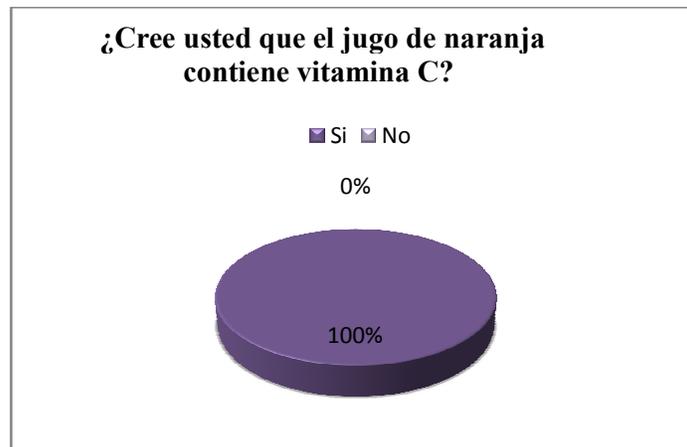
TABLA N° 15

Variable	N	%
Si	14	93%
No	1	7%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 15



ANALISIS:

Mediante la entrevista realizada todos los profesores responden que la naranja contiene vitamina C ya que es una fruta posee la mejor fuente de vitaminas, ayuda en los procesos de cicatrización y prevenir problemas gripales.

16. ¿CREE USTED QUE LAS GRASAS SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD?

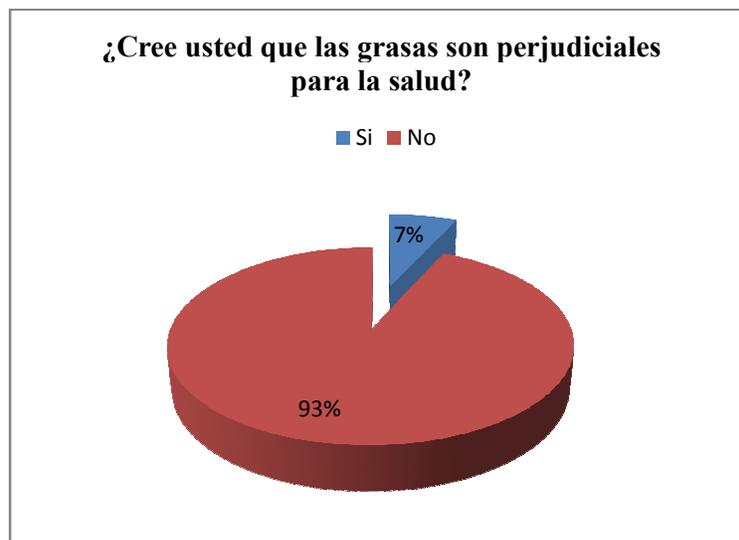
TABLA N° 16

Variable	N	%
Si	1	7%
No	14	93%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICAS N° 16



ANALISIS:

Mediante el gráfico de la entrevista podemos evidenciar que las grasas no son perjudiciales para la salud ya que estas nos proporcionan energía al organismo el consumo debe ser en moderada cantidad.

17. ¿SABE USTED QUE LOS LÁCTEOS PROPORCIONA CALCIO?

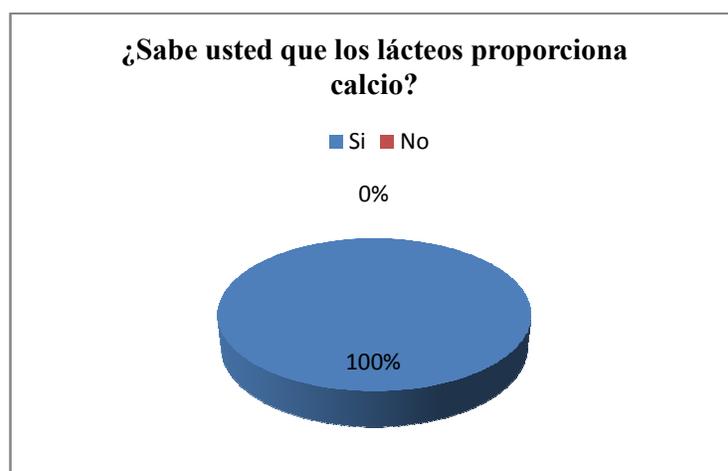
TABLA N° 17

Variable	N	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 17



ANALISIS:

En la entrevista realizada a los profesores se verificó que los lácteos sí proporcionan calcio ya que es esencial para el crecimiento y el mantenimiento de los dientes y huesos, pero deben ser lácteos bajos en grasas para prevenir ciertas enfermedades como el sobrepeso y el colesterol.

18. ¿CREE USTED QUE EL ACNÉ ES UNA ENFERMEDAD PRODUCIDA POR LA ALIMENTACIÓN?

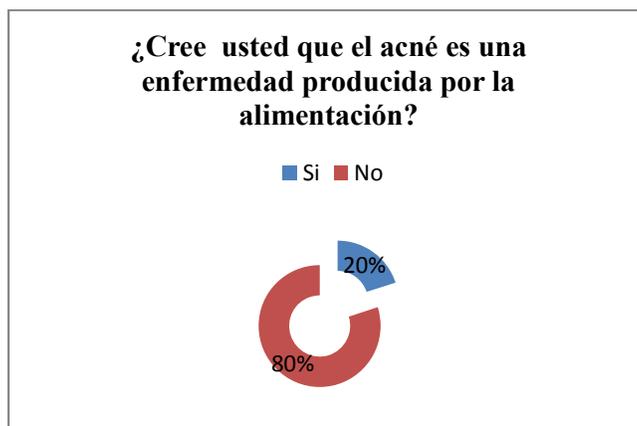
TABLA N° 18

Variable	N	%
Si	3	20%
No	12	80%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 18



ANALISIS:

En la aplicación de la entrevista a los profesores manifestaron que el acné es la enfermedad menos relacionada con la dieta. Durante las capacitaciones los profesores responden que el acné es la enfermedad menos relacionado con la dieta, y en base a hallazgos científicos demuestra que esta enfermedad es producida por una infección bacteriana.

19. ¿CREE USTED QUE LA MANTEQUILLA CONTIENE GRASA?

TABLA N° 19

Variable	N	%
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

FUENTE: Entrevista realizada a los profesores de las escuelas beneficiarias del proyecto después de las capacitaciones

ELABORADO: Internas Rotativas de Enfermería.

GRAFICO N° 19



ANALISIS:

Mediante la aplicación de la entrevista a los profesores consideramos que la mantequilla contiene mayor cantidad de grasas.

LECCIONES APRENDIDAS Y LIMITANTES DEL PROYECTO

LECCIONES APRENDIDAS

BENEFICIARIOS:

- **El proyecto en las escuelas fue muy beneficioso tanto para los niños y profesores de la misma, ya que se logró cumplir con todas las actividades propuestas dentro del proyecto.**

En el caso de los niños que no tenían conocimientos sobre temas de sustancias tóxicas y hábitos alimentarios mismos temas que fueron impartidos por docentes de la U.E.B. de la Escuela de Enfermería, internas rotativas de enfermería, gracias a las charlas educativas, casa abierta y lanzamiento de la campaña durante el proyecto se obtuvieron resultados positivos ya que se amplió conocimientos y se mejoró estilos de vida saludable.

- **Fue de apoyo para las Escuelas involucradas en el proyecto porque se logró mejorar los conocimientos relacionados a sustancias tóxicas y hábitos alimentarios.**

Gracias al convenio que la UEB tiene con la UIB se pudo realizar vinculaciones con las tres Escuelas mediante capacitaciones, casa abierta y lanzamiento de la campaña inculcando a los niños y profesores hábitos saludables y al no consumo de sustancias tóxicas.

- **El proyecto concluyó gracias a la participación de las tres Escuelas como son: Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte**

Para poder realizar cualquier tipo de proyecto es necesario la colaboración y participación ya sea de comunidades Instituciones educativas o con quienes se vaya a realizar proyectos de investigación.

El proyecto tuvo gran acogida por parte de las tres Escuelas ya que gracias a ello los niños lograron mejorar y captar nuevos conocimientos.

COLABORADORES DEL PROYECTO

Se aplicaron entrevistas a 15 colaboradores del proyecto dentro de ellos constan directores y profesores de cada una de las Escuelas, el día miércoles 16 de noviembre del presente año, para conocer las experiencias vividas después de haber cumplido con las actividades propuestas.

La entrevista utilizada se evidencia la guía de entrevistas, fotos **ANEXO 2**

Se evidencia la aplicación de la encuesta en las fotos del **ANEXO 1**

- **Continuar con el apoyo en cuanto se refieren a capacitaciones en temas relacionados con salud.**

Es imprescindible continuar con charlas educativas ya que nuestros niños necesitan ampliar conocimientos.

- **Querer es poder.**

Mediante la participación de los niños se ve reflejado que el trabajo se torna más fácil con la participación de los niños.

- **Se trabajó en equipo.**

Con la realización del proyecto se obtuvo la unión entre docentes, estudiantes ya que se trabajó en equipo y en beneficio de los niños.

LIMITANTES DEL PROYECTO

- Al inicio se evidencio poca participación de los profesores para la realización de las encuestas.

- Poca disponibilidad de tiempo.

- Ya que los profesores tenían que cumplir con actividades establecidas dentro de la planificación diaria de la Institución educativa.

CONCLUSIONES DE LA SISTEMATIZACIÓN DEL PROYECTO

- Una vez concluido el proyecto se ha podido comprobar que las capacitaciones, charlas educativas impartidas y las experiencias compartidas han sido de gran valor material y humanístico de esta manera cambiar los estilos de vida de los niños y profesores en lo que respecta al tema de hábitos tóxicos y alimenticios.
- Mediante el proyecto se ha podido educar a los niños y profesores que fueron seleccionados para la aplicación de las encuestas de las tres escuelas como son: Simón Bolívar, Gustavo Lemos y Vicente Rocafuerte gracias al esfuerzo brindado por los docentes de la U.E.B. y colaboración de estudiantes de nuestra prestigiosa facultad conjuntamente con la Universidad De Las Islas Baleareas.
- El 90% de los niños y docentes beneficiarios del proyecto se les capacito sobre hábitos tóxicos y alimentarios mejorando así el nivel de conocimiento
- Una vez obtenido el resultado de las entrevista hemos verificado que los profesores de cada instituciones tienen conocimientos en los temas impartidos de las capacitaciones por los docentes de la U.E.B y estudiantes De la facultad de ciencias de la salud y del ser humano.
- Durante la sistematización del proyecto hemos observado que los niños y profesores de cada institución han puesto énfasis en la importancia de cada capacitación impartida mejorando así estilos de vida saludable.
- En el proyecto se ha realizado diferentes acciones con la participación y colaboración de las distintas escuelas dando cumplimiento a una serie de actividades como son aplicación de encuestas, capacitaciones, pegado de afiches casa abierta y lanzamiento de la campaña “vivamos en paz con hábitos saludables”, entrega de kits escolares, y entrega de computadoras con un proyector razón por la cual los niños y profesores han recibido con beneplácito todas las actividades realizadas dentro del proyecto.

RECOMENDACIONES DE LA SISTEMATIZACIÓN DEL PROYECTO

- Continuar trabajando con otras instituciones educativas para el fortalecimiento de destrezas, conocimiento en lo que respecta con temas de prevención, promoción y capacitación en salud y poder disminuir el consumo de sustancias tóxicas a temprana edad

- Que la U.EB continúe trabajando con proyectos de vinculación y con ello poder mejorar los estilos de vida y seguir trabajando colectivamente en beneficio de la niñez y adolescencia

- Realizar eventos de concientización y sensibilización y de esta manera llegar a todos los habitantes de nuestra provincia teniendo en cuenta que los grupos más vulnerables son los niños y ancianos.

- Dar seguimiento a las tres escuelas beneficiarias del proyecto

PRESUPUESTO DEL PROYECTO

Componente	Aporte voluntarios de la UIB
Aporte para todo el proyecto en convenio con las distintas escuelas para la capacitación y promoción de salud Guaranda	10.224,38
Procesamiento y tabulaciones de datos de las encuestas del proyecto	300.00
Adquisición de tres computadoras con proyectores	4032.00
Adquisición de 600 kits escolares	1.063.00
copias	234.55
Afiches “vivamos la fiesta en paz”	285.00
Alquiler de amplificación para el evento cultural vivamos en paz con hábitos saludables	500.00
Confección de 650 camisetas	3.203.20
Proyector para la facultad	841,18
TOTAL DE GASTOS INVERTIDOS EN EL PROYECTO	10.224,38

FUENTE: Información descrita en el presente documento obtenida del informe de avances del Proyecto.

RECURSO HUMANOS

Ire: Fernanda carrillo

Ire: Nelly Cadena

Ire: Flor Cisneros

Niños y profesores de las Escuelas

- Simón Bolívar
- Gustavo Lemos
- Vicente Rocafuerte

RECURSOS MATERIALES Y ECONOMICOS

DETALLE	Nº	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Internet	4	0.80	15.00
Impresiones	78	0.15	230.59
Trípticos	1	0.50	2.00
Copias tríptico	300	0.06	18.00
Papelotes	6	0.50	3.00
Gigantografías	3	12.00	36.00
Carpetas	6	0.25	2.40
Copias de las encuestas	1500	0.02	100.00
Test De Nutrición	603	0.02	48.96
TOTAL			455.86

ANEXO 1

1.1 PRIMERA ENCUESTAS DE HABITOS TOXICOS



Universitat de les
Illes Balears
Oficina de Cooperació al
Desenvolupament i Solidaritat



PROYECTO DE COOPERACIÓN

INTERNACIONAL

CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESPECIALIZADA (CIE)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD UNIVERSIDAD ESTATAL DE
BOLIVAR

DEPARTAMENTO DE ENFERMERIA Y FISIOTERAPIA UNIVERSIDAD DE
LAS ISLAS BALEARES

GRUPO DE INVESTIGACIÓN ESTILOS DE VIDA Y SALUD (IUNICS)
(España)

Nombre del encuestado: _____ Fecha: _____

Nº Encuesta

1. Nombre del Establecimiento Educativo-----

2. Estudios (el grado actual): _____

Datos Socio demográficos

3. Edad: _____

4. Sexo: HOMBRE (1) MUJER (2)

4. Peso (kg): _____

5. Altura (cm): _____

5. Nivel educativo: (señalar solo el más alto):

5.1. Padre: ninguno(1) primaria(2) secundaria(3) superior(4)

5.2. Madre: ninguno(1) primaria(2) secundaria(3) superior(4)

6. Profesión

6.1. Padre: Agricultura (1) Empleado público (2) Jornalero (3) Quehaceres domésticos
(4) Desempleado (5) Otros (6) 6.2. Cual?-----

6.2. Madre: Agricultura (1) Empleado público (2) Jornalero (3) Quehaceres domésticos
(4) Desempleada (5) Otros (6) 6.3. Cual? -----

7. Ingresos:

7.1. Padre: 1 - 240 \$(1) 240-525 \$ (2) 525-1050 \$(3) más de 1050\$(4)

7.2. Madre: 1-240 \$(1) 240-525 \$(2) 525-1050 \$(3) más de 1050 (4)

8. Jefe de Familia: Padre(1) Madre(2) Hermano(3) Abuelo(4) otro _____

9. Miembros de la familia: Padre(1) Madre(2) Hermanos (nº____)(3) Abuelos(4) otros

10. Tenencia de la vivienda: Arrendada(1) Propia(2) Prestada(3) otros (4)

11. Tipo de vivienda: Casa(1) Departamento(2) Condominios (3) Otros (4)

12. Composición de la vivienda: Comedor(1) Cocina(2) Dormitorios, nº ____ (3) Baño, nº
____(4)

13. Nº de personas que viven en el domicilio: _____

HABITOS

14.¿A consumido usted drogas? NO(1) SI(2)

15. ¿Cuál de estas drogas a consumido?

Marihuana-----

Alcohol-----

Tabaco-----

Cocaína-----

Heroína-----

Otras-----

Ninguna-----

16.-A qué edad inicio el consumo de drogas Edad-----

17 Realiza alguna actividad física: NO(1) SI(2)

18. Cuál? -----,

19.Con que frecuencia -----

20. En general, cuantas horas duerme al día: _____

21. Aproximadamente, ¿cuántas horas ve la televisión al día? _____

22. Aproximadamente, ¿cuántas horas trabaja con el computador/videojuegos al día? _____

23. Tiene alguna enfermedad? : NO (1)SI (2)24. Cuál? _____

HABITOS ALIMENTARIOS

25. Comidas que consume al día: Desayuno (1) Almuerzo (2) Merienda (3) Otra _____

26. ¿Con qué frecuencia consume los siguientes alimentos?

	A diario	Tres o más veces a la semana, pero no a diario	. Una o dos veces a la semana	A veces, ocasionalmente	1-2 veces al mes	Nunca o casi nunca
CODIGO	1	2	3	4	5	6
1. Fruta fresca						
2. Carne (pollo, ternera, cerdo, borrego, etc.)						
3. Huevos						
4. Pescado						
5. Fideos, arroz, papas						
6. Pan, cereales						
7. Verduras y hortalizas						
8. Legumbres						
9. Comida rápida (salchipapas, hamburguesas...)						
10. Productos lácteos (leche, queso, yogur)						
11. Dulces (galletas, mermeladas, pasteles.)						

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

27. Consume usted algún tipo de bebida alcohólica SI (1) NO (2)

28. A qué edad tomo por primera vez _____

29. Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas:

Nunca (1) Una vez al mes (2) Una vez a semana (3) 2-3 veces semana (4)

Una vez al día (5)

2-3 veces al día (6) Más de 3 veces al día (7)

30. Que bebidas consume con mayor frecuencia:

Cerveza (1) Vino (2) Canelas (3) Ron (4) Trago (5)

Otros (6) Ninguno-----

31. En donde toma con mayor frecuencia:

Casa (1) Bar/discoteca (2) Parque (en la calle) (3) Casa de amigos (4)

32. Cuál es el principal Motivo por el que toma

Fiestas familiares (1) Porque me gusta (2) Porque el jefe de familia toma (3)

Por situaciones emocionales (4) Fiestas populares (5)

33. Después de tomar alcohol ha tenido alguna de estas reacciones:

Mareos (1) Perdida de la conciencia (2) Nauseas (3) muy alegre (4) Reacciones violentas (5) (6)Otras:.....

34. ¿Cuándofue la última vez que tuvo estas reacciones ? _____

35. ¿Has intentado calmar algunavez el chuchaque tomando alcohol?

Si (1) No (2) A veces (3)

1.2. PRIMER TEST DE CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN

Por favor, marca con una cruz el cuadrado correspondiente a la opción que creas más

Adecuada:

1. Los huevos son la mejor fuente de proteínas de alta calidad.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
2. Es necesario tomar otros suplementos, además de los alimentos, para contribuir al desarrollo y crecimiento muscular.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
3. El almidón proporciona el mismo número de calorías que las proteínas (por gramo).
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
4. El jugo de naranja es la mejor fuente alimentaria de vitamina C.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
5. Conviene tomar suplementos de vitaminas y minerales para tener mejor salud y rendimiento.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
6. Los suplementos de vitaminas y minerales siempre son buenos, nunca pueden suponer un perjuicio para la salud.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
7. Sería muy saludable suprimir totalmente la grasa de nuestra dieta.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
8. ¿Cuántas raciones al día crees que debes tomar de lácteos?
Ninguna
Una
Tres o cuatro
Más de cinco
9. ¿Cuál de estas enfermedades está menos relacionada con la dieta?
Cáncer
Enfermedades del corazón
Acné
Osteoporosis
No lo sé

10. ¿Qué tiene más grasa?
- Mandarinas
 - Pan
 - Cereales
 - Leche entera
 - Frutos secos
11. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene mayor cantidad de grasa?
- Mantequilla
 - Zumos
 - Cereales
 - Galletas
12. ¿Cuál de estos endulzantes resulta más sano?
- Azúcar blanco
 - Azúcar moreno
 - Panela
13. ¿Qué alimentos crees que tienen calcio además de los lácteos?
- Pescados pequeños
 - Frutas
 - Arroz
 - Aceites
 - Chocolate
14. ¿Cómo consideras que son tus conocimientos sobre nutrición?
- Nulos
 - Escasos
 - Medios
 - Grandes

1.3 . SEGUNDA ENCUESTA DE HABITOS TOXICOS



Universitat de les Illes Balears
Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat



Govern de les Illes Balear
Conselleria d'Afers Socials, Promoció i In-
tercanvi Cultural i Cooperació



PROYECTO DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL.

Nombre del encuestado _____ Fecha: _____

Nº Encuesta

1. Nombre del Establecimiento Educativo -----
2. Estudios (el grado actual): _____

HABITOS

14. ¿A consumido usted drogas? NO(1) SI(2)

15. ¿Cuál de estas drogas a consumido?

Marihuana-----

Alcohol-----

Tabaco-----

Cocaína-----

Heroína-----

Otras-----

Ninguna-----

16.-A qué edad inicio el consumo de drogas Edad-----

17 Realiza alguna actividad física: NO(1) SI(2)

18. Cual? -----,

19. Con que frecuencia -----

20. En general, cuantas horas duerme al día: _____

21. Aproximadamente, ¿cuántas horas ve la televisión al día? _____

22. Aproximadamente, ¿cuántas horas trabaja con el computador/videojuegos al día? _____

23. Tiene alguna enfermedad? : NO (1) SI (2) 24.Cuál? _____

HABITOS ALIMENTARIOS

25. Comidas que consume al día: Desayuno (1) Almuerzo (2) Merienda (3)

Otra _____

26. ¿Con qué frecuencia consume los siguientes alimentos?

	A diario	Tres o más veces a la semana, pero no a diario	. Una o dos veces a la semana	A veces, ocasionalmente	1-2 veces al mes	Nunca o casi nunca
CODIGO	1	2	3	4	5	6

1. Fruta fresca						
2. Carne (pollo, ternera, cerdo, borrego, etc.)						
3. Huevos						
4. Pescado						
5. Fideos, arroz, papas						
6. Pan, cereales						
7. Verduras y hortalizas						
8. Legumbres						
9. Comida rápida (salchipapas, hamburguesas...)						
10. Productos lácteos (leche, queso, yogur)						
11. Dulces (galletas, mermeladas, pasteles.)						

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

27. Consume usted algún tipo de bebida alcohólica SI (1) NO (2)

28. A qué edad tomo por primera vez _____

29. Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas:

Nunca (1) Una vez al mes (2) Una vez a semana (3) 2-3 veces semana (4)
 Una vez al día (5)
 2-3 veces al día (6) Más de 3 veces al día (7)

30. Que bebidas consume con mayor frecuencia:

Cerveza (1) Vino (2) Canelas (3) Ron (4) Trago (5) Otros (6)
 Ninguno-----

31. En donde toma con mayor frecuencia:

Casa (1) Bar/discoteca (2) Parque (en la calle) (3) Casa de amigos (4)

32. Cuál es el principal Motivo por el que toma

Fiestas familiares (1) Porque me gusta (2) Porque el jefe de familia toma (3)
 Por situaciones emocionales (4) Fiestas populares (5)

33. Después de tomar alcohol ha tenido alguna de estas reacciones:

Mareos (1) Pérdida de conocimiento (2) Náuseas (3) Muy alegre (4) Reacciones violentas (5) 6)Otras: _____

34. ¿Cuándo fue la última vez que tuvo estas reacciones ? _____

1.4.SEGUNDO TEST DE CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN

Por favor, marca con una cruz el cuadrado correspondiente a la opción que creas más Adecuada:

1. Los huevos son la mejor fuente de proteínas de alta calidad.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
2. Es necesario tomar otros suplementos, además de los alimentos, para contribuir al desarrollo y crecimentomuscular.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
3. El almidón proporciona el mismo número de calorías que las proteínas (por gramo).
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
4. El jugo de naranja es la mejor fuente alimentaria de vitamina C.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
5. Conviene tomar suplementos de vitaminas y minerales para tener mejor salud y rendimiento.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
6. Los suplementos de vitaminas y minerales siempre son buenos, nunca pueden suponer un perjuicio para la Salud.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
7. Sería muy saludable suprimir totalmente la grasa de nuestra dieta.
VERDADERO
FALSO
NO LO SÉ
8. ¿Cuántas raciones al día crees que debes tomar de lácteos?
Ninguna
Una
Tres o cuatro
Más de cinco

9. ¿Cuál de estas enfermedades está menos relacionada con la dieta?
- Cáncer
 - Enfermedades del corazón
 - Acné
 - Osteoporosis
 - No lo sé
10. ¿Qué tiene más grasa?
- Mandarinas
 - Pan
 - Cereales
 - Leche entera
 - Frutos secos
11. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene mayor cantidad de grasa?
- Mantequilla
 - Zumos
 - Cereales
 - Galletas
12. ¿Cuál de estos endulzantes resulta más sano?
- Azúcar blanco
 - Azúcar moreno
 - Panela
13. ¿Qué alimentos crees que tienen calcio además de los lácteos?
- Pescados pequeños
 - Frutas
 - Arroz
 - Aceites
 - Chocolate
14. ¿Cómo consideras que son tus conocimientos sobre nutrición?
- Nulos
 - Escasos
 - Medios
 - Grandes

2.1. ENTREVISTA A LOS PROFESORES DE CADA ESCUELA DESPUES DE LAS CAPACITACIONES

**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO.
ESCUELA DE ENFERMERÍA.**

GUÍA DE ENTREVISTA

ESCUELAS

Nombre del Entrevistado:	
Nombre del Entrevistador:	
Fecha:	Lugar:
Tema: SISTEMATIZACIÓN DEL PROYECTO DE PREVENCIÓN, CAPACITACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR SOBRE HÁBITOS TÓXICOS Y ALIMENTARIOS EN LA CIUDAD DE GUARANDA.	Preguntas y respuestas
Después del Proyecto	1. ¿Sabe usted que son las drogas, y como se clasifican cada una de ellas?
	SI..... NO.....
	2. ¿Usted realiza alguna actividad física?
	SI..... Cual..... NO.....

3. ¿Usted come las tres comidas diarias.
SI..... NO.....
4. ¿Consume usted algún tipo de bebida alcohólica.
SI..... NO.....
5. ¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?
1 Vez al mes..... 1 Vez a la semana..... Nunca-----
6. ¿Usted que bebida alcohólica consume con mayor frecuencia?
Vino..... Canelas..... Cerveza.....
7. ¿Usted después de tomar alcohol a tenido alguna reacción?
SI..... ¿CUÁL?..... NO.....
8. ¿Usted cree que al ingerir bebidas alcohólicas calmaría el chuchaqui?
SI..... NO.....
9. ¿Usted cree que el alcohol es perjudicial para la salud?
SI..... NO.....
10. ¿Usted como profesor imparte conocimientos a los niños sobre temas de hábitos tóxicos y alimenticios?
SI..... NO.....
11. ¿Cree usted que los huevos son la mejor fuente de proteínas?
SI..... NO.....
12. ¿Cree usted que hay que lavar los alimentos antes de consumir?
SI..... NO.....
13. ¿Usted conoce el correcto lavado de las manos?
SI..... NO.....
14. ¿Sabe usted que causa consumir comida chatarra?

	SI..... NO.....
	15. ¿Cree usted que el jugo de naranja contiene vitamina C?
	SI..... NO.....
	16. ¿Cree usted que las grasas son perjudiciales para la salud?
	SI..... NO.....
	17. ¿Sabe usted que los lácteos proporciona calcio?
	SI..... NO.....
	18. ¿Cree usted que el acné es una enfermedad producida por la alimentación?
	SI..... NO.....
	19. ¿Cree usted que la mantequilla contiene grasa?
	SI..... NO.....
Lecciones Aprendidas del Proyecto	20. ¿Cree usted que con el proyecto se logró mejorar los conocimientos en relación a hábitos tóxicos, alimenticios y los estilos de vida.
	21. ¿Considera usted que el proyecto fue un éxito?
	22. ¿Usted que aprendió con este proyecto, lo está poniendo en práctica?

ANEXO 3

Pegado de afiches con el logotipo vivamos la fiesta en paz en la ciudad de Guaranda



ANEXO 4

4.1. Aplicación del plan piloto en las tres escuelas



ANEXO 5

5.1. Aplicación de la primera encuesta a los niños de la escuela Vicente Rocafuerte



5.2 Aplicación de las encuestas a los niños de la escuela Simón Bolívar



5.3.- Aplicación de las encuestas a los niños de la escuela Gustavo Lemos



ANEXO 6

6.1 Aplicación de las encuestas a los docentes de las tres escuelas



Anexos 7

7.1 Charlas educativas a los niños de la escuela vicente rocafuerte



7.2 Charlas educativas a los niños de la escuela Simon Bolivar



7.3 Charlas educativas a los niños de la escuela Gustavo Lemos



ANEXO 8

Charlas educativas a los niños de las escuelas con la participación de alumnos de gestión del riesgo



ANEXO 9

Charla educativa a los docentes de cada institución con temas de hábitos tóxicos.



ANEXO 10

Casa abierta en la escuela Simón Bolívar con los niños de las tres escuelas



10.1.-Grupo de títeres



ANEXO 11

Lanzamiento de la campaña” Vivamos la Fiesta En Paz”

11.1 Reunión para la organización del lanzamiento de la campaña



Inauguración del lanzamiento de la campaña por parte del ingeniero Oswaldo López vicedecano encargado.



11.2. Participación de los docentes y niños de cada institución



11.3.-Entrega de camisetas y kits escolares



11.4.-Participación con danzas folclóricas



ANEXO 12

Entrega y recepción de computadores en las escuelas beneficiarias del proyecto

12.1 Entrega de computadora en la escuela Gustavo Lemos



12.2 Entrega de computadora en la escuela Simón Bolívar



12.3 Entrega de computadoras en la escuela Vicente Rocafuerte.



ANEXO 13

Entrevista realizada a las escuelas que intervinieron en el proyecto



