



ORIGINAL

## Adolescence and Nursing, Together for the Promotion of Healthy Nutritional Habits

### Adolescencia y Enfermería, Juntos por la Promoción de Hábitos Nutricionales Saludables

Olga Mireya Alonzo Pico<sup>1</sup>  , Emerson Javier Muepaz Chamba<sup>1</sup>  , Nazate Chuga Zuly Rivel<sup>1</sup>  

<sup>1</sup>Universidad Regional Autónoma de los Andes. Uniandes, Ecuador.

Citar como: Alonzo Pico OM, Muepaz Chamba EJ, Zuly Rivel NC. Adolescence and Nursing, Together for the Promotion of Healthy Nutritional Habits. Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias. 2024; 3:.1116. <https://doi.org/10.56294/sctconf2024.1116>

Enviado: 01-02-2024

Revisado: 16-05-2024

Aceptado: 03-09-2024

Publicado: 04-09-2024

Editor: Dr. William Castillo-González 

Autor para la Correspondencia: Olga Mireya Alonzo Pico 

#### ABSTRACT

Unhealthy eating habits during adolescence increase the risk of developing chronic diseases in the future. The lack of knowledge about nutrition among adolescents is a problem that must be urgently addressed. In the Tulcán canton, the existence of nutritional diseases among adolescents from different areas has been confirmed. The objective of this research is to propose nursing strategies to reduce nutritional complications in adolescents from the Tulcán canton. A diagnosis was made regarding adolescents' knowledge of nutritional complications in the canton. A mixed methodology was used in the research, which was non-experimental with a cross-sectional design, action-oriented, descriptive, bibliographic, field-based, and applied. The theoretical methods employed were inductive-deductive, analytical-synthetic, and historical-logical. The empirical method used was scientific observation. The study population consisted of 75 adolescents attending the Tulcán Sur Health Center. A survey was used to obtain information. Among the results, it stands out that more than 45 % had no knowledge of nutritional diseases; 53 % practiced inadequate eating habits, at inappropriate times, without engaging in physical activity. Strategies related to Education, Promotion, Prevention, and Evaluation were taken into account. Addressing these challenges from a comprehensive perspective, promoting policies and programs that foster the availability, accessibility, and affordability of healthy foods, as well as nutritional education and the promotion of healthy lifestyles from adolescence, benefits the well-being of the Ecuadorian population.

**Keywords:** Adolescence; Nutrition; Healthy Habits.

#### RESUMEN

Los malos hábitos alimenticios en la adolescencia aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro. La falta de conocimiento sobre nutrición en adolescentes es un problema que debe abordarse con urgencia. En el cantón Tulcán se comprueba la existencia de enfermedades nutricionales en los adolescentes de las diferentes zonas. El objetivo de esta investigación es proponer estrategias de enfermería para disminuir complicaciones nutricionales en los adolescentes del Cantón Tulcán. Se realizó un diagnóstico sobre el conocimiento de adolescentes sobre las complicaciones nutricionales en el cantón. Se utilizó la metodología mixta en la investigación, la cual fue no experimental de diseño transversal, de acción, descriptiva, bibliográfica, de campo, aplicada. Los métodos teóricos empleados fueron el inductivo-deductivo, analítico-sintético, histórico-lógico. Como método empírico se utilizó la observación científica. La población en estudio fue de 75 adolescentes que asisten al Centro de Salud Tulcán Sur. Se utilizó la encuesta para la obtención de información. Entre los resultados destacan que más del 45 % no tenían conocimiento sobre las enfermedades nutricionales; el 53 % practicaban una alimentación inadecuada, en horarios inadecuados, sin realización de actividad física. Se tuvieron en cuenta estrategias relacionadas

con la Educación, Promoción, Prevención y Evaluación. El abordaje de estos desafíos desde una perspectiva integral, promoviendo políticas y programas que fomenten la disponibilidad, accesibilidad y asequibilidad de alimentos saludables, así como la educación nutricional y la promoción de estilos de vida saludables desde la adolescencia, favorece el buen vivir de la población ecuatoriana.

**Palabras clave:** Adolescencia; Nutrición; Hábitos Saludables.

## INTRODUCCIÓN

Una nutrición inadecuada en la infancia y adolescencia puede tener un profundo impacto en la salud, el bienestar y otros aspectos del desarrollo sostenible. Existen diversos factores del entorno alimentario que afectan el consumo de alimentos saludables, entre ellos: la publicidad agresiva de alimentos poco saludables puede influir en las elecciones alimentarias de los niños y adolescentes, promoviendo el consumo de productos no nutritivos. El costo de los alimentos saludables puede ser más elevado en comparación con los alimentos poco saludables, lo que dificulta su acceso para familias de bajos ingresos.<sup>(1)</sup>

La disponibilidad de alimentos saludables puede ser limitada en algunas áreas, especialmente en comunidades rurales o urbanas desfavorecidas, lo que dificulta su acceso físico. Además del precio, la capacidad económica de las familias influye en su capacidad para adquirir alimentos saludables de manera regular. Los hábitos alimentarios arraigados en las tradiciones culturales y las preferencias individuales también pueden influir en la elección de alimentos, incluso si no son los más saludables.<sup>(1)</sup>

Tener una alimentación saludable en la adolescencia es indispensable para la formación, crecimiento, desarrollo, llevar una dieta equilibrada, hidratación adecuada y actividad física, debido a que son pilares fundamentales para mantener una buena salud. En esta etapa de vida el adolescente se encuentra influenciado por muchos factores que desencadenarían una malnutrición, y comportamiento inadecuado. La relación entre el estado nutricional y la salud mental en adolescentes es cada vez más evidente, y la investigación ha demostrado una fuerte asociación entre el estado nutricional y el desarrollo de ansiedad y depresión en esta etapa crucial de la vida.<sup>(2,3)</sup>

Diversos estudios se han enfocado en la salud de los adolescentes. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades graves que suelen comenzar en la adolescencia y que han ido en aumento en los países en desarrollo. La prevención, detección y tratamiento de los TCA se ven obstaculizados por diversos factores, y uno de ellos es la falta de capacitación de los profesionales de la salud en este tema emergente. Es esencial que los pediatras y otros profesionales de la salud incrementen su nivel de conocimientos sobre los TCA para poder identificarlos y abordarlos de manera adecuada. Esto implica estar al tanto de los signos de alerta, conocer las herramientas de evaluación, comprender los factores de riesgo y estar familiarizado con los diferentes enfoques de tratamiento disponibles.<sup>(4)</sup>

Guerrero<sup>(5)</sup> exploró las relaciones del estado nutricional con etnia, zona de residencia, y preferencia de consumo de adolescentes. Entre sus principales resultados se determinó que el 31,6 % de adolescentes con peso ideal se alimentaba de productos no saludables dos veces por semana, mientras que el 30,6 % de los adolescentes tenía peso elevado y el 25,2 % de adolescentes poseía delgadez.

Otra investigación relacionó la alimentación diaria, con el peso y talla de los adolescentes.<sup>(6)</sup> Se obtuvo que los adolescentes referían consumir: el 60,4 % verduras crudas; el 17,9 % tres frutas de estación diariamente; el 85 % menos de tres porciones de lácteos por día; el 98 % incluyó bebidas azucaradas a su alimentación cotidiana; y el 53 % menos de ocho vasos de agua a diario. Además, los adolescentes presentaron un peso idóneo con el 66,1 %, y exceso de peso el 31,1 %. La talla fue adecuada en el 90 %, y riesgo de baja talla el 10 %.

Martínez<sup>(7)</sup> en su estudio sobre el estado nutricional de los adolescentes, estableció una relación con las curvas de crecimiento según el índice de masa corporal (IMC)/Edad, implementadas por el Ministerio de Salud Pública para adolescentes de 10 a 19 años y el nivel de actividad física. Como resultado obtuvo que el 58 % de los adolescentes presentó un estado nutricional normal, pese a lo cual, el 37 % presentaron sobrepeso y obesidad; el 36 % mantuvo una actividad física normal, el 28 % moderada y el 26 % con poca actividad. Además, se observó que el 54 % de los adolescentes con un nivel de actividad física entre normal a intensa presentaron un estado nutricional normal y los que practicaron poca actividad, presentaron sobrepeso y obesidad.

La máxima directriz política y administrativa para el diseño y aplicación de la política pública en Ecuador, se basa en una visión de salud integral exclusiva de calidad específicamente en la promoción. Por lo cual se enfoca en la prevención, disminución de enfermedades, en este caso en los adolescentes, siendo un grupo prioritario para el Estado. El Gobierno Nacional junto con el potencial humano se enfrenta a un gran desafío, por lo cual se ha planteado la necesidad de avanzar en la consolidación de un sistema de aprendizaje en las instituciones de salud. Se espera que no solo se concentre en los últimos eslabones de formación, sino que se integre desde la adolescencia a consolidar un ciudadano con nuevas destrezas, con conocimientos sobre la salud, la prevención,

los hábitos higiénicos saludables, la ejecución de hábitos diarios alimenticios saludables a lo largo de su vida y que le permita trazar sus propios trayectos formativos en función de sus intereses y oportunidades.

De acuerdo con el Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018 - 2025<sup>(8)</sup>, destaca que los adolescentes generalmente gozan de buena salud en comparación con otros grupos de edad, pero se enfrentan a riesgos de salud personal, que pueden ser nocivos no solo para su futuro inmediato, sino para el resto de sus vidas. De esta forma, este estudio se enfoca en emprender actividades que satisfagan las necesidades educativas y de salud de manera oportuna.

De acuerdo con el Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025<sup>(9)</sup>, el siguiente estudio tiene relación en su eje número 3, precisamente con el objetivo 6, que enfatiza en lo referente al derecho a la salud, donde se debe garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad. Como lo afirma la Agenda Zonal de Desarrollo<sup>(10)</sup>, se enfatiza en que el principal propósito es contribuir a la consecución de los objetivos, políticas y metas del Plan Nacional de Desarrollo y su articulación con los demás instrumentos de planificación intersectorial, así como armonizar y servir de referente a la planificación de los diferentes niveles de gobierno, que permitan ir resolviendo la problemática territorial para mejorar las condiciones de vida de la población.

A medida que va disminuyendo los niveles de división político-administrativa se continúan adaptando las estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas. Según el Plan Provincial de Desarrollo de la Provincia del Carchi<sup>(11)</sup>, se enfatiza en lo socio cultural, con el objetivo de favorecer el mejoramiento de las condiciones de vida brindando asistencia social a grupos de atención prioritaria y personas en estado de movilidad humana. El tema se relaciona con la implementación de estrategias en el sector de la salud para mejorar la calidad de vida, enfocado principalmente en el grupo prioritario que son los adolescentes, debido a que llevan una vida de alimentación desequilibrada. Desde la posición del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Cantón Tulcán<sup>(12)</sup>, se hace énfasis en fomentar prácticas productivas sostenibles, artísticas y deportivas en la población local fortaleciendo la identidad territorial, garantizando así un acceso efectivo a los servicios básicos, fomentando un sistema de desarrollo equilibrado, equitativo, incluyente y sostenible con un alto grado de identidad cultural.

Ello permite un mayor crecimiento para el país en el rol de la Salud, en el que exista menor cantidad de complicaciones de salud en los adolescentes y su familia, teniendo una mejor calidad de vida. El Ecuador se ve influenciado en implementar actividades, estrategias basadas en educación, promoción, prevención, en impulsar a que el adolescente sea autónomo, con capacidad de tomar decisiones, una buena autoestima, con la finalidad de poseer una capacidad alta en el ámbito de la alimentación, nutrición, generando hábitos duraderos para disminuir enfermedades nutricionales agudas y crónicas, enriqueciendo su calidad de vida adulta.

En el Cantón Tulcán, se evidencian enfermedades nutricionales en los adolescentes de las diferentes zonas. Hoy en día, la malnutrición del adolescente se origina de hábitos alimentarios poco convencionales, como el desorden en el patrón de comidas, consumo frecuente de refrigerios en horarios inadecuados, ingesta elevada de alimentos y productos de preparación rápida, alto consumo de alcohol y seguimiento de dietas nutricionalmente inadecuadas que no favorecen a un buen crecimiento y desarrollo, desencadenando obesidad, sobrepeso, bajo peso, desnutrición, que ocasionan un gasto económico en las instituciones de salud con la implementación de diferentes acciones, además la economía del cantón y de la provincia del Carchi.

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es proponer estrategias de enfermería para disminuir complicaciones nutricionales en los adolescentes del Cantón Tulcán. Para ello se tendrán en cuenta acciones que abarquen la educación, la promoción, los hábitos de vida saludable, debido a que, en la edad adolescente, puede existir un desequilibrio entre proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, aparecen condiciones fisiopatológicas relacionados con alteraciones nutritivas que afectan a corto y largo plazo el desarrollo integral del adolescente.

## MÉTODO

Se utilizó la modalidad de investigación mixta. El enfoque cualitativo permitió la interpretación sobre la práctica de hábitos no saludables, el desconocimiento de la buena nutrición, que desencadenan la obesidad, sobrepeso, bajo peso, deficiencia de nutrientes y minerales en los adolescentes, lo que permitió la realización de la propuesta, para dar solución a esta problemática. El cuantitativo se utilizó para cuantificar los datos obtenidos en la encuesta, realizada a los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur.

El estudio fue de investigación-acción, permitió generar cambios de conductas y el mejoramiento de las prácticas concretas de los adolescentes, a través de la implementación de estrategias de enfermería, basadas en educación, promoción sobre hábitos nutricionales saludables y el fomento de la actividad física. Con este tipo de investigación se logró brindar información de calidad sobre la problemática. Además, fue no experimental de diseño transversal, pues permitió recolectar los datos en un momento dado, sobre las complicaciones nutricionales, la práctica y el conocimiento sobre hábitos de alimentación saludable.

Por su alcance la investigación fue descriptiva, se determinaron las causas y factores de riesgo, que desencadenan en los adolescentes complicaciones nutricionales y sus consecuencias en la edad adulta.

También la investigación fue bibliográfica. Se recopiló información para la sustentación de la problemática, comparación de estudios realizados por otros autores.

Con la investigación de campo se diagnosticó la situación actual sobre hábitos alimenticios, actividad física, que influyen a que los adolescentes presenten complicaciones nutricionales.

Como investigación aplicada, se contribuyó a dar solución de la problemática en los adolescentes. Integrando la teoría con la práctica, definiendo así las estrategias de solución acorde a las necesidades encontradas.

Los métodos de investigación teóricos son los siguientes:

El histórico-lógico se utilizó para la elaboración de los antecedentes de la investigación realizados por otros autores mediante un orden cronológico, la raíz de las complicaciones nutricionales y su evolución en la actualidad con los diferentes datos estadísticos.

El analítico-sintético permitió analizar y sintetizar organizadamente la problemática, diseñando el marco teórico y el planteamiento de la propuesta, estudiando cualidades, conceptos, causas, efectos y la naturaleza del objeto de estudio, que contribuirían a la disminución de complicaciones nutricionales en los adolescentes.

El inductivo-deductivo se aplicó durante el proceso investigativo a través de aspectos etiológicos, de las complicaciones nutricionales, desconocimiento de hábitos saludables, de la actividad física, enfermedades a futuro, por la cual permitió direccionar en las estrategias de enfermería partiendo de lo general a lo particular y viceversa para dar solución a la problemática en estudio.

El enfoque sistémico, se utilizó para la estructuración de la investigación en un orden lógico, que constituyen la base fundamental para el planteamiento de la propuesta en estrategias de enfermería basadas en educación, promoción, para fortalecer los conocimientos sobre complicaciones nutricionales, hábitos saludables, el fomento de la actividad física, la importancia de acudir a los controles médicos en esta edad, en la cual contribuirá a la disminución de enfermedades.

En cuanto a los métodos empíricos se tuvo en cuenta la observación científica, para la recolección de información de la problemática real de la investigación en forma sistemática, válida, confiable, mediante enfoque cualitativo y cuantitativo. Permitted conocer la problemática sobre las complicaciones nutricionales, hábitos saludables, la práctica de actividad física, en los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur, con el fin de diseñar estrategias de enfermería en educación y promoción nutricional.

En la investigación se tuvo en cuenta a los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur, siendo un total de 75 adolescentes, con el fin de obtener datos de la problemática identificada. Para el desarrollo de la investigación se trabajó con todo el universo, es decir, los 75 adolescentes, de sexo masculino y femenino del Centro.

La técnica empleada fue la encuesta. Se recolectó información verídica sobre el conocimiento de complicaciones nutricionales, la práctica y la ejecución de hábitos nutricionales en los adolescentes de 10 hasta 19 años del Centro de Salud Tulcán Sur.

El instrumento utilizado fue el cuestionario. Se recolectó información de la problemática, dando lugar al análisis de los resultados obtenidos encaminados a la solución de la problemática presente.

Los datos obtenidos en la encuesta, se agruparon y fueron tabulados utilizando el programa Microsoft Excel. Posteriormente se graficaron los resultados.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En primer lugar, se realizó el análisis de las respuestas obtenidas de la aplicación del cuestionario a los 75 adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur.

### Pregunta 1. ¿Conoce usted que son las complicaciones nutricionales?

El 47 % no tienen conocimiento sobre las complicaciones nutricionales, los riesgos que comprende en su crecimiento y desarrollo (figura 1). Solo el 17 % conoce las complicaciones que desde el punto de vista nutritivo pudieran tener.

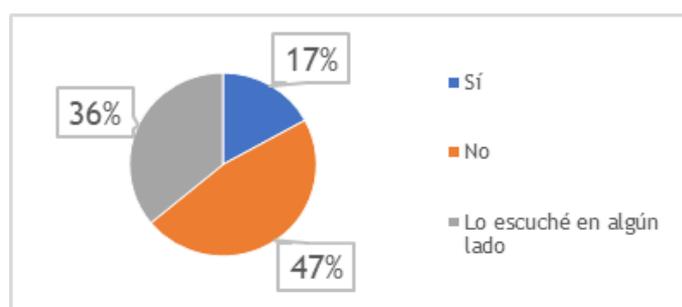


Figura 1. Conocimiento sobre complicaciones nutricionales (porcentaje)

**Pregunta 2. ¿Con qué frecuencia acude al Centro de Salud para revisión médica con su familiar?**

Los chequeos médicos, permiten que los profesionales de salud evalúen el crecimiento y desarrollo del adolescente, además se brinda el asesoramiento en alimentación saludable, sobre la importancia de la actividad física, y de los controles médicos para verificar su peso y talla. Según los datos de la encuesta se evidencia que la población en estudio no acude a los controles médicos mensualmente, el 60 % refieren acudir solamente cuando están enfermos, lo cual interfiere a que desconozcan su condición de salud y como se encuentran con su índice de masa corporal (figura 2).

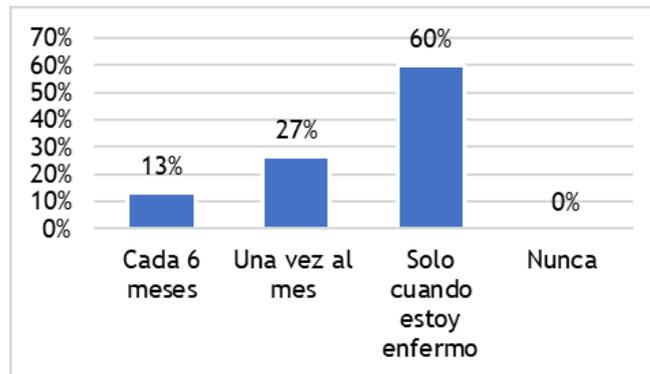


Figura 2. Asistencia a controles médicos (porcentaje)

**Pregunta 3. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas gaseosas?**

Se evidenció que la mayoría de los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur, consumen bebidas gaseosas inadecuadamente, ocasionando complicaciones nutricionales a corto y largo plazo (figura 3). Por lo cual es importante la ejecución de acciones nutricionales para corregir el porcentaje del 39 % consumen 4 veces a la semana del presente estudio, con la finalidad prevenir y disminuir enfermedades

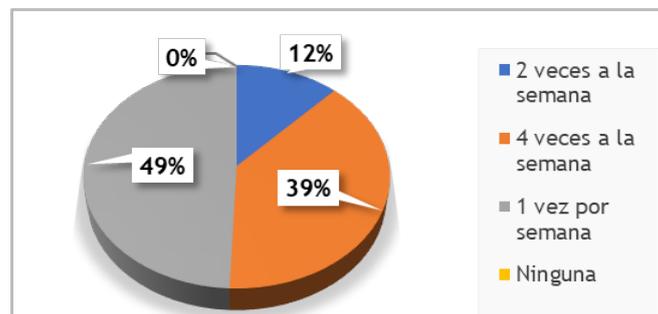


Figura 3. Frecuencia de consumo de bebidas gaseosas (porcentaje)

**Pregunta 4. ¿Conoce usted las complicaciones que genera la obesidad a futuro, al estar presente en la adolescencia?**

En la figura 4 se evidencia como el 62 % de los encuestados desconoce las complicaciones futuras de la obesidad a edades tempranas. Los adolescentes tienen un conocimiento mínimo sobre las complicaciones que genera la obesidad en la edad adulta, como enfermedades cardiacas, diabetes, hipertensión, estados de ánimo bajos, baja autoestima, colesterol alto, presión ejercida sobre las articulaciones, entre otras. Esto se genera por la ausencia de capacitaciones e implementación de estrategias de educación sobre el tema, siendo estos problemas perjudiciales para la salud, de modo que la educación a este grupo de estudio es adecuado para promover su bienestar y prevenir enfermedades.

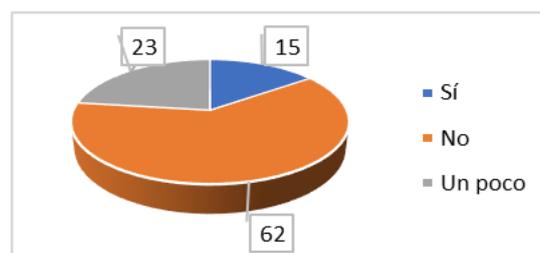


Figura 4. Conocimiento de complicaciones futuras (porcentaje)

**Pregunta 5. ¿Al momento de servirse los alimentos con quien comparte le mesa?**

El 33 % se alimentan solamente con hermanos y el 20 % solos (figura 5), dando lugar a la práctica de alimentación inadecuada, por eso es necesario un taller educativo para el correcto consumo de alimentos, el tipo, la cantidad, y horarios de alimentación adecuada. En la elección de los alimentos al momento de servirse es importante la presencia de la familia, debido a que son pilares fundamentales para el comportamiento alimentario del adolescente, puesto que serán hábitos duraderos para la elección en la edad adulta.

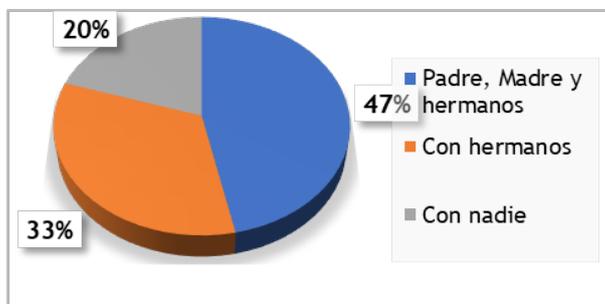


Figura 5. Relación familiar en cuanto a la alimentación (porcentaje)

**Pregunta 6. ¿Qué alimentos considera usted que forman una alimentación saludable?**

Mediante los datos obtenidos de la encuesta que se muestran en la figura 6, se determina que el 53 % de los adolescentes en estudio no tienen un equilibrio nutricional, debido a que consideran que la agrupación de carbohidratos, proteínas, verduras, y frutas, así como que las grasas o comidas rápidas son alimentos saludables, dando lugar a un desarrollo y crecimiento inadecuado en esta etapa de vida. Además, el 23 % no tienen el conocimiento de que alimentos son necesarios.

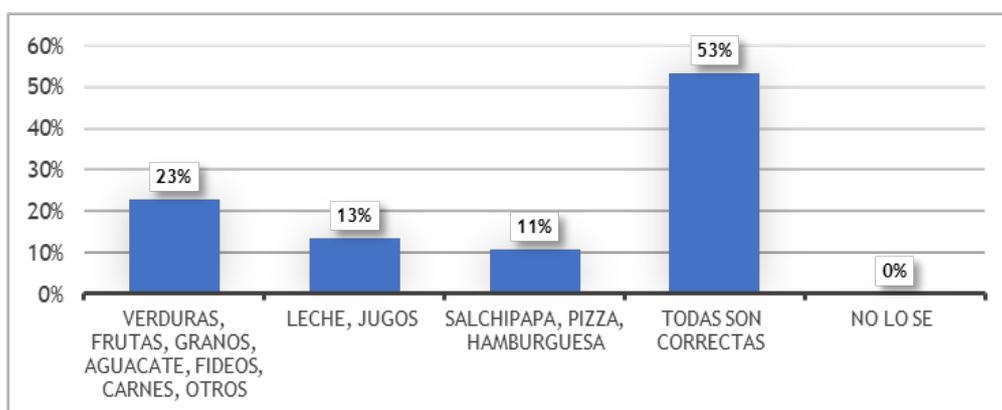


Figura 6. Consideración de alimentos saludables (porcentaje)

**Pregunta 7. ¿Cuántas comidas realiza usted en el día?**

El 55 % de adolescentes se sirven sus alimentos 3 veces al día, por lo cual, desencadena que la población en estudio no obtenga la energía, nutrientes y minerales suficientes para su buen crecimiento y desarrollo. Además, el 25 % se alimentan cada que tienen hambre incrementando un desequilibrio nutricional, por ello surge la importancia del desarrollo de la propuesta, brindando información de llevar un comportamiento organizado nutricional (figura 7).

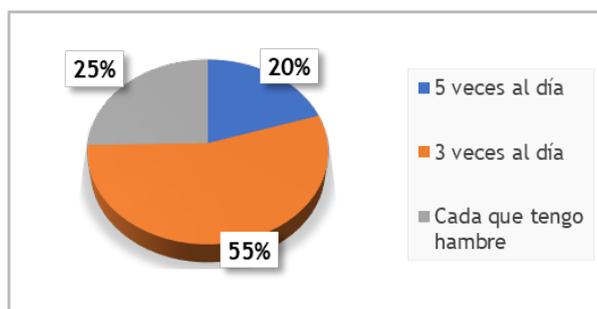


Figura 7. Comidas diarias efectuadas (porcentaje)

**Pregunta 8. ¿En dónde consume los alimentos?**

En base a las respuestas proporcionadas por los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur, se ha determinado que el 54 % se sirven los alimentos en restaurantes, y locales de comidas rápidas (figura 8). Esto aportan elevadas cantidades de grasas saturadas y carbohidratos simples que son elementos que contribuyen al aumento del peso excesivo, mismo que aumenta la probabilidad de presentar complicaciones crónicas en la edad adulta. De modo que es necesario la implementación de estrategias educativas para fomentar el consumo adecuada nutricional en el hogar para que el organismo se mantenga en buenas condiciones y el metabolismo pueda estar siempre activo.

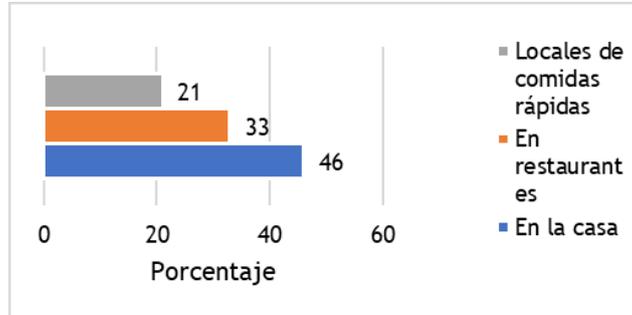


Figura 8. Lugar de consumo de alimentos (porcentaje)

**Pregunta 9. ¿Cuántas horas realiza actividad física semanalmente?**

En la figura 9, el 68 % de los encuestados señala que solo realiza una hora de actividad física. Las actividades que realizan son más pasivas que activas, por lo que debe variar este comportamiento en los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur, con el fin de llevar un corazón más saludable, una mejor autoestima, músculos y huesos más fuertes, además, una buena salud mental.

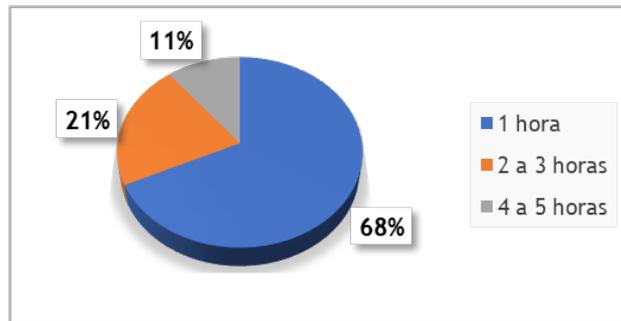


Figura 9. Frecuencia de actividad física (porcentaje)

**Pregunta 10. ¿Cuántas horas mira la televisión o juega en el celular diariamente?**

De acuerdo con los datos obtenidos que aparecen en la figura 10, se ha determinado que la mayoría de los adolescentes practican una vida sedentaria, como mirar televisión, videojuegos, jugar en los celulares. Esto conlleva en hacer énfasis sobre la situación identificada en el estudio con el fin de disminuir los porcentajes altos de actividades pasivas en los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur.

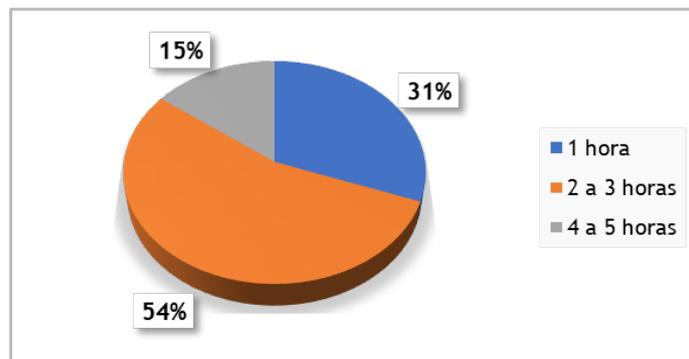


Figura 10. Frecuencia de actividades pasivas (porcentaje)

Los trastornos de conducta alimentaria por lo general afecta a los adolescentes. Los TCA durante la adolescencia presentan desafíos particulares, los que deben ser atendidos por equipos interdisciplinarios experimentados, con el fin de actuar a tiempo para evitar la cronicidad y las lamentables consecuencias para el desarrollo biopsicosocial de la adolescente que lo padece. La inclusión de la familia de la adolescente es fundamental para cualquier tipo de tratamiento que sea ofrecido para su recuperación, aunque, la forma en que ésta intervenga pueda variar.<sup>(4)</sup>

Es preocupante que un porcentaje significativo de adolescentes carezca de conocimiento sobre nutrición y los riesgos que conlleva para su crecimiento y desarrollo. Sería importante implementar programas educativos y actividades que aborden este tema para concienciar a los jóvenes sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada.<sup>(13)</sup>

Tiene mucha razón en vista que los adolescentes no ven el daño que se pueden hacer hacia su organismo y de paso a la familia, porque la preocupación de los padres es verles bien. En muchas ocasiones los padres no ven el problema que están padeciendo los adolescentes, y les es difícil buscar esa ayuda para recuperarles de este problema que padecen.

A través de los resultados se hace necesario el desarrollo de las estrategias de enfermería para que los adolescentes se enriquezcan de pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación que comprendan cantidades suficientes de nutrientes para cubrir las necesidades de forma sana y equilibrada. Por lo tanto, se presentan Estrategias de Enfermería para Complicaciones Nutricionales en Adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur. En la estrategia se tienen en cuenta aspectos señalados por Barquera<sup>(1)</sup>, en cuanto a la realización de actividades físicas, al consumo de alimentos saludables, intervención en las escuelas, entre otros. El objetivo general es implementar estrategias integrales de enfermería para abordar las complicaciones nutricionales en adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur, que incluyan educación, promoción y prevención, para mejorar su estado de salud y desarrollo a corto y largo plazo.

La Estrategia 1, relacionada con la Educación tiene la tarea de ofrecer talleres dirigidos a adolescentes sobre temas como:

- Complicaciones nutricionales: Desnutrición, sobrepeso, obesidad, deficiencias de micronutrientes, trastornos alimenticios y sus consecuencias.
- Hábitos alimenticios saludables: Importancia de una dieta balanceada, consumo de frutas y verduras, control de porciones, lectura de etiquetas nutricionales.
- Actividad física: Beneficios de la actividad física regular, tipos de ejercicio adecuados para la edad y recomendaciones para la práctica.
- Autoestima e imagen corporal: Importancia de una imagen corporal positiva, efectos negativos de los cánones de belleza, estrategias para mejorar la autoestima.

Para ello se necesita diversidad de materiales educativos. Por lo que se hace necesario diseñar y distribuir material informativo (folletos, trípticos, videos) con información clara y atractiva sobre nutrición, hábitos saludables y prevención de complicaciones. Además, haciendo uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones, para un mayor acercamiento a los adolescentes, implementar una página web o plataforma online con recursos educativos sobre nutrición para adolescentes, incluyendo recetas, consejos, juegos interactivos y videos.

El trabajo con la familia es fundamental para lograr una transformación del pensamiento de los adolescentes. Se deben organizar charlas para padres y madres de familia sobre la importancia de la alimentación saludable en la adolescencia, la prevención de complicaciones nutricionales y estrategias para promover hábitos saludables en el hogar.

Se debe brindar información sobre los recursos disponibles en la comunidad, como programas de alimentación y apoyo nutricional, para la familia y en especial para los adolescentes.

La Estrategia 2, relacionada con la Promoción, demanda la realización de Campañas de salud. Estas campañas deben efectuarse en escuelas, centros juveniles y comunidades, con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable y la práctica de actividad física.

Se debe utilizar material informativo atractivo como afiches, videos, música, entre otros. LA realización de actividades lúdicas (juegos, concursos, eventos deportivos).

Las redes sociales y plataformas digitales, como en la estrategia de Educación, desempeñan un rol fundamental. Un elemento clave para la promoción es la conformación de grupos de apoyo para adolescentes con dificultades nutricionales, para compartir experiencias, recibir apoyo emocional y desarrollar habilidades para enfrentar los desafíos. De igual manera, ofrecer talleres sobre habilidades para la vida, como la toma de decisiones, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos. La organización de talleres prácticos de cocina para adolescentes y padres de familia, enseñándoles a preparar comidas saludables, ricas y económicas, es una variante de promoción y ayuda práctica.

También, puede valorarse el etiquetado nutricional suplementario tipo semáforo en los productos elaborados

en el cantón<sup>(14)</sup>. Esto puede servir de guía a los adolescentes y niños también, para el consumo de alimentos saludables.

El establecimiento de alianzas estratégicas con instituciones educativas, organizaciones sociales, empresas de alimentación, y otros actores relevantes de la comunidad para promover la salud nutricional y prevenir las complicaciones en los adolescentes es clave en toda la estrategia.

La Estrategia 3, sobre la Prevención, tiene en cuenta la implementación de un sistema de detección temprana de complicaciones nutricionales en adolescentes durante las consultas regulares en el Centro de Salud. En el mismo se tendrá en cuenta la evaluación del Índice de Masa Corporal (IMC), la talla para la edad y el perímetro braquial. La realización de exámenes de laboratorio para detectar deficiencias de micronutrientes.

Un elemento que no debe faltar es la atención nutricional individualizada a los adolescentes con complicaciones, incluyendo:

- Evaluación nutricional y elaboración de un plan de alimentación individualizado.
- Orientación sobre hábitos alimenticios saludables.
- Consejos para la práctica de actividad física.
- Seguimiento periódico para evaluar el progreso.

Cuando sea necesario derivar a los adolescentes a especialistas (nutricionistas, psicólogos, trabajador social).

También se hace imperioso facilitar el acceso a programas de alimentación para familias de bajos recursos. De igual manera, brindar información sobre los programas de apoyo nutricional del Ministerio de Salud Pública; desarrollar estrategias para la detección temprana de trastornos alimenticios, como la anorexia y la bulimia, en adolescentes; así como ofrecer información sobre los riesgos de los trastornos alimenticios, la búsqueda de ayuda profesional y los recursos disponibles.

La Estrategia 4 Evaluación, el propósito es evaluar la efectividad de las estrategias implementadas mediante la medición de:

- Cumplimiento de las metas establecidas.
- Cambios en los indicadores nutricionales (IMC, talla, peso) de los adolescentes.
- Nivel de conocimiento y satisfacción de los adolescentes y sus familias.

Deben reevaluarse las estrategias implementadas periódicamente, realizando ajustes según los resultados obtenidos y las necesidades de la población. Incorporar nuevas estrategias y recursos basados en la evidencia científica y las mejores prácticas.

Para lograr lo anteriormente expuesto el personal de salud debe estar capacitado. Por lo que las primeras acciones serán de capacitar al personal de enfermería y otros profesionales de salud del Centro de Salud sobre las complicaciones nutricionales en adolescentes, los principios de la promoción y prevención, y las estrategias para implementar las acciones descritas. Se debe adquirir o crear material educativo, herramientas de evaluación, recursos audiovisuales y digitales para implementar las estrategias. Asegurar el financiamiento necesario para la implementación de las estrategias, incluyendo el desarrollo de materiales, la realización de actividades y la capacitación del personal con el apoyo del estado y del Ministerio de Salud Pública.

Las complicaciones nutricionales en adolescentes representan un reto para la salud pública. Implementar estrategias integrales de enfermería que incluyan educación, promoción y prevención, junto con una evaluación continua, es fundamental para mejorar la salud y el desarrollo de los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur a corto y largo plazo.

## CONCLUSIONES

A través de la investigación de diferentes fuentes bibliográficas se logró recopilar información necesaria científica sobre las complicaciones nutricionales, estilos de vida saludables, siendo una problemática nacional y mundial, además las estrategias de enfermería basadas en educación, promoción, prevención, en los adolescentes.

Los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur presentan complicaciones nutricionales. Además, se evidenció el desconocimiento sobre la buena práctica alimentaria, la importancia de la actividad física, lo que permitió la realización de la propuesta para la mejora de los hábitos nutricionales y la realización constante de la actividad física.

El diseño de las estrategias de enfermería permitirá que los adolescentes del Centro de Salud Tulcán Sur tengan los conocimientos necesarios, suficientes sobre la nutrición, identificando los factores, causas de enfermedades nutricionales. También la relevancia de los controles médicos, mejorando así hábitos nutricionales saludables, llevando un buen equilibrio nutricional y el fomento constante y moderado de las actividades físicas, mejorando el crecimiento, desarrollo del adolescente ya que esto contribuirá a tener un buen estado de salud.

La preparación del personal de enfermería, para la orientación de los adolescentes, contribuye a un mejor posicionamiento del sector salud. Esto contribuye a elevar la calidad de vida presente y futura de los adolescentes, así como a una menor incidencia en el sistema de salud ecuatoriano.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barquera S. Importancia de las políticas públicas para atender problemas de nutrición de niños, niñas y adolescentes. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2022;26(Supl. 2): e1763. <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1763>
2. Ángeles Y, Vilchis E, Polaco T, Maravillas A. Trastorno de ansiedad y depresión en adolescentes y su asociación con el estado nutricional. *Atención Familiar*. 2024;25(1):30-34. [https://www.revistas.unam.mx/index.php/atencion\\_familiar/article/view/87141](https://www.revistas.unam.mx/index.php/atencion_familiar/article/view/87141)
3. Cofré A, Gallardo G, Maripillán L, Sepúlveda L, Parra M. Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Temuco. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*. 2022, 24(1), 13 - 25. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/598866>
4. Gaete V, López C. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista Chilena de Pediatría*. 2020; 91(5): 784-793. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000500784](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000500784)
5. Guerrero GE. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012 [tesis de maestría]. Universidad Central del Ecuador. 2020. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/1006b82c-d268-44cd-8f50-f1aa378de805>
6. Alcaraz SB, Velázquez PC. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. *Revista científica ciencias de la salud*. 2021; 3(2):26-38. [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2664-28912021000200026&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-28912021000200026&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
7. Martínez MP. Actividad física y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz [tesis de grado]. Facultad de la Salud Humana: Universidad Nacional de Loja. 2021. [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24138/1/MARIAPAZ\\_MARTINEZGUIACHA-signed-signed.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24138/1/MARIAPAZ_MARTINEZGUIACHA-signed-signed.pdf)
8. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025. Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública. 2018. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
9. Consejo Nacional de Planificación del Ecuador. Plan de Creación de oportunidades 2021-2025. Resolución Nro. 002-2021.2021. <https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Plan-de-Creacio%CC%81n-de-Oportunidades-2021-2025-Aprobado.pdf>
10. Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo del Ecuador. Agendas Zonales Zona 1-Norte 1. Carchi, Esmeraldas, Imbabura y Sucumbíos. Senplades. 2019. <https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/06/Agenda-Coordinaci%c3%b3n-Zonal-Z1-2017-2021.pdf>
11. Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial del Carchi. Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Provincia del Carchi. Actualización 2019-2023. Prefectura Carchi. 2020. <https://carchi.gob.ec/2016f/phocadownload/PDOT/PDOT%20Resumen%20ejecutivo.pdf>
12. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Tulcán. Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Tulcán. Administración 2019-2023. 2020. [https://www.gmtulcan.gob.ec/municipio/rendicion2021/pdf/1.%20PLAN%20DE%20DESARROLLO%20Y%20ORDENAMIENTO%20TERRITORIAL/PDOT%20CANT%C3%93N%20TULC%C3%81N%202020\\_2023%20-%20FINAL.pdf](https://www.gmtulcan.gob.ec/municipio/rendicion2021/pdf/1.%20PLAN%20DE%20DESARROLLO%20Y%20ORDENAMIENTO%20TERRITORIAL/PDOT%20CANT%C3%93N%20TULC%C3%81N%202020_2023%20-%20FINAL.pdf)
13. Plaza CY. Estado nutricional de los adolescentes que acuden al Subcentro Unidos somos más de la ciudad de Esmeraldas [tesis de grado]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2021. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/51868b58-352e-4008-bf6f-0222bc47d6e6/content>
14. Cabrera TV, Palacios K, Carpio C, Sarasty O, González M-S, Benítez P, et al. Etiquetado nutricional tipo semáforo: conocimiento, uso y preferencias en los adolescentes ecuatorianos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2022;26(Supl. 2): e1441. <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1441>

### **FINANCIACIÓN**

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

### **CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

*Conceptualización:* Olga Mireya Alonzo Pico, Emerson Javier Muepaz Chamba, Nazate Chuga Zuly Rivel.

*Investigación:* Olga Mireya Alonzo Pico, Emerson Javier Muepaz Chamba, Nazate Chuga Zuly Rivel.

*Metodología:* Olga Mireya Alonzo Pico, Emerson Javier Muepaz Chamba, Nazate Chuga Zuly Rivel.

*Redacción - borrador original:* Olga Mireya Alonzo Pico, Emerson Javier Muepaz Chamba, Nazate Chuga Zuly Rivel.

*Redacción - revisión y edición:* Olga Mireya Alonzo Pico, Emerson Javier Muepaz Chamba, Nazate Chuga Zuly Rivel.