



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN NUTRICION
HUMANA**

**PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE
CARRERA (DE CARÁCTER COMPLEXIVO)
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

**TEMA: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PREVALENCIA DE
SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ADULTA DE
ECUADOR**

Autor: Stefania Xiomara Vera Díaz

Acompañante: Dra. Mederos Mollineda Katiuska

**Milagro, mayo 2018
ECUADOR**

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, **Stefania Xiomara Vera Díaz** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Temática **Hábitos Alimentarios y Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad en la población adulta de Ecuador** del Grupo de Investigación en **Nutrición, Dietética, Biotecnología y Análisis de Alimentos (GINDBA)** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta practica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, a los ~~31~~ días del mes de ~~Mayo~~ de 2018

Stefania Vera

Firma del Estudiante


Stefania Xiomara Vera Díaz

CI: 0924936016

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, **Katiuska Mederos Mollineda** en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo), elaborado por el estudiante **Stefania Xiomara Vera Díaz** cuyo título es **Hábitos Alimentarios y Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad en la población adulta de Ecuador**, que aporta a la Línea de Investigación Salud Pública/ atención Primaria de salud, previo a la obtención del Grado Licenciatura en Nutrición Humana; considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios en el campo metodológico y epistemológico, para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo) de la Universidad Estatal de Milagro.

En la ciudad de Milagro, a los 31 días del mes de mayo del 2018.



Katiuska Mederos Mollineda
Tutor

C.I.: 0958824575

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

MEDEROS MOLLINEDA KATIUSKA

DOMINGUEZ BRITO LORENA DANIELA

NARANJO RODRIGUEZ CARMEN ELISA

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADO EN NUTRICION HUMANA presentado por la señora STEFANIA XIOMARA VERA DIAZ.

Con el título: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ADULTA DE ECUADOR”**

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

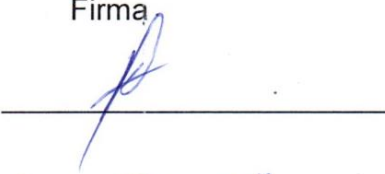

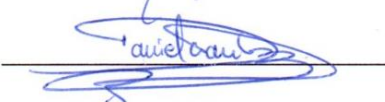
Investigación documental	[74]
Defensa oral	[20]
Total	[94]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado)

Aprobado.

Fecha: 31 de mayo del 2018.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	MEDEROS MOLLINEDA KATIUSKA	
Secretario /a	NARANJO RODRIGUEZ CARMEN ELISA	
Integrante	DOMINGUEZ BRITO LORENA DANIELA	

DEDICATORIA

Dedico principalmente este trabajo a Dios por haberme dado las fuerzas necesarias para llegar a este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres por ser quienes me brindaron todo el amor, cariño y apoyo incondicional durante toda mi vida, y dando palabras de fortaleza para poder ponerme de pie y salir adelante y no desmallar.

A mi esposo, por brindarme su amor ayuda y paciencia durante toda esta etapa.

A mis hermanas por estar siempre a mi lado brindándome su apoyo, siendo amigas, madres y consejeras al mismo tiempo.

A mi familia y amigos en general, porque me han brindado su apoyo incondicional y por estar conmigo en los buenos y malos momentos.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo va dirigido con una expresión de agradecimiento a la Universidad Estatal de Milagro y a la Facultad Ciencias de la Salud por darme la oportunidad de crecer como profesional.

Para mi acompañante de tesis Dra. Mederos Mollineda Katiuska, por toda la guía y paciencia que mostro durante todas las tutorías brindadas.

Para mis distinguidos docentes, que con nobleza y entusiasmo, vertieron todo su conocimiento en mí y mis compañeros de aula.

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL ..	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
RESUMEN.....	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO I.....	5
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	5
OBJETIVOS.....	8
CAPÍTULO II.....	9
MARCO TEÓRICO.....	9
ANTECEDENTES	9
MARCO CONCEPTUAL.....	15
MARCO LEGAL	16
CAPÍTULO III.....	17
METODOLOGÍA	17
CAPÍTULO IV	18
DESARROLLO DEL TEMA	18
CAPÍTULO V	21
CONCLUSIONES	21
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ADULTA DE ECUADOR

RESUMEN

El presente estudio documental se basa en la identificación de los hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en adultos, siendo este grupo etario el principal objeto de estudio. El problema inicia desde los primeros años de vida, debido a los hábitos inadecuados de alimentación, la escasa actividad física, y a los factores genéticos, como causas principales de obesidad y sobrepeso produciendo varias complicaciones en el organismo y por tanto modificando el estilo de vida de las personas. Es así que el presente trabajo permitió conocer cuales son las causas que nos lleva a estos problemas y se profundizo sobre las causantes que han contribuido a que este problema sea una de los principales a nivel mundial, debido a que estas desencadenan una serie de enfermedades, finalmente causando la muerte. Esta investigación se realizó por que se percibió una necesidad real en la población, la cual es la falta de información acerca de este tema. Es importante conocer la realidad actual en nuestro país e incentivar a la educación alimentaria desde muy corta edad. De acuerdo al análisis de las diferentes revisiones bibliográficas, en cuanto a la identificación de los principales factores que intervienen en los hábitos alimentarios, es la ausencia de conocimiento referente a una alimentación saludable.

PALABRAS CLAVE: hábitos alimentarios, prevalencia, sobrepeso y obesidad.

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ADULTA DE ECUADOR

ABSTRACT

The present documentary study is based on the identification of eating habits and their relationship with overweight and obesity in adults, this age group being the main object of study. The problem starts from the first years of life, due to inadequate eating habits, poor physical activity, and genetic factors, as the main causes of obesity and overweight causing several complications in the body and therefore modifying the lifestyle of people. Thus, this work will recognize the causes that lead to these problems and deepen the causes that have contributed to this problem is one of the main worldwide, because these trigger a series of diseases, ultimately causing the death. This investigation was carried out because a real need was perceived in the population, which is the lack of information about this topic. It is important to know the current reality in our country and encourage food education from a very young age, According to the analysis of the different bibliographic reviews, as for the identification of the main factors that intervene in the alimentary habits, it is the absence of knowledge referring to a healthy diet.

KEY WORDS: eating habits, prevalence, overweight and obesity.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación documental refiere al tema de los hábitos alimentarios y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adulta de Ecuador, estos dos problemas de malnutrición por exceso, se asocian estrechamente debido a que ambos se dan por el consumo exagerado de alimentos, dando como resultado a una acumulación excesiva de grasa perjudicial para la salud, debido a que no hay un equilibrio energético con respecto a las calorías consumidas y gastadas, lo que trae como consecuencia la aparición de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles tales como problemas cardiovasculares.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) presenta estimaciones, que más de 1900 millones de adultos de 18 años o más se consideran con sobrepeso, los cuales más de 650 millones eran obesos. El 39% de los adultos de 18 años o más tenían sobrepeso y el 13% son obesos. Entre 1975 y 2016.

En Latinoamérica alrededor de 360 millones de personas tienen un peso mayor al recomendado, es decir un 58% de la totalidad de habitantes según la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

En el Ecuador hay un incremento del 62,8% de sobrepeso y obesidad en adultos (de 19 a 59 años) con riesgo de desarrollar enfermedades crónica no transmisibles, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, de acuerdo con sondeo ejecutado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT).

La investigación de esta problemática se realizó por el interés de conocer qué tipo de hábitos alimentarios están llevando la población adulta de Ecuador, para que exista una prevalencia y un aumento de sobrepeso y obesidad.

Por otra parte, dar a conocer cuáles son los motivos que lleva a la población adulta a que consuma muchas más calorías de las que puede gastar, dando esto como resultado las enfermedades relacionadas con el sobrepeso y obesidad. Todo esto lleva a generar más

gastos al estado, desencadenando (enfermedades no transmisibles) enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes.

Todo esto puede suceder si no se toma la debida importancia desde temprana edad.

La educación alimentaria durante la infancia es fundamental y de gran importancia, porque durante esta etapa es donde se implantara los hábitos, ya siendo un adulto será más complicado porque a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas, horarios y preferencias alimentarias contribuyen al cambio de un nuevo patrón alimentario, siendo así mucho más complicado desarraigar aquellas costumbres adquiridas a lo largo de su vida.

Los patrones de actividad física en la etapa adulta son de tipo sedentario, debido al ritmo de vida que llevan siendo los responsables de mantener la familia y generalmente solo preocuparse por la parte económica.

Debido a todos estos factores se realizó esta investigación, para dar a conocer la realidad que se está viviendo en Ecuador actualmente, por todas estas consideraciones se planteó identificar los hábitos alimentarios y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adulta.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Actualmente en la sociedad, la población ha estado altamente expuesta debido a las actividades cotidianas, dando como resultado a que adquieran malos hábitos alimentarios, descuidando completamente su salud debido a la presión laboral que hay constantemente guiándolos al consumo de comidas rápidas.

Las dificultades comienzan en las primeras etapas de sus vidas, debido a hábitos alimenticios inadecuados, poca actividad física y factores genéticos, como causas principales de obesidad y sobrepeso produciendo varias complicaciones en el organismo y por tanto modificando el estilo de vida de las personas.

Su prevención y tratamiento, incluye el interés de adquirir hábitos alimenticios saludables y la realización de ejercicios, que es más probable que adquieran, durante la infancia y la juventud.

En adultos con sobrepeso y obesos, los tratamientos intensivos de ejercicio, dietas, etc., a menudo fallan, porque implican un cambio en los hábitos ya consolidados en el adulto.

Estos malos hábitos alimentarios se han convertido en un problema para una gran cantidad de adultos. Según la información infundida por la OMS más de 1900 millones de adultos de 18 años o más, tenían sobrepeso de los cuales, más de 650 millones eran obesos en el 2016. Dando como resultado un gran aumento de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Respecto al Ecuador, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), realizó una indagación llevada a cabo por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos colectivamente con el Ministerio de Salud entre el año 2011 y 2013, que muestra la incidencia de sobrepeso y la obesidad, medida a través del uso del Índice de Masa Corporal, delimita una población con problemas de obesidad y sobrepeso con una cantidad de 5.558.185 habitantes.

En cambio, la población indígena tiene porcentaje más bajo de sobrepeso con el 19% de la población. Al separar la información por sexo, se determina que la población femenina tiene un mayor porcentaje de sobrepeso con 28% y masculinidad con 23%.

En el caso de la ubicación geográfica, la incidencia de sobrepeso y obesidad se aglomeran en las poblaciones urbanas y principalmente en la región Costa. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2013)

Es muy importante conocer la realidad nutricional de la población ecuatoriana en términos de salud y hábitos alimentarios saludables, no solo desde el punto de vista nutricional sino también desde el punto educativo para obtener los datos disponibles para la intervención en el país mediante la planificación de programas.

Por lo tanto, debido a todo lo anteriormente justificado, el presente estudio documental se centra en la relación que existe entre los hábitos de alimentación y la presencia de sobrepeso y obesidad en adultos.

La presente investigación se enfocara en estudiar los hábitos alimentarios y su prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adulta de Ecuador, la motivación principal radica en lo evidenciado en estos últimos años.

Entre 1975 y 2016, ha sido contante la presencia de obesidad a nivel mundial, y se ha casi triplicado (OMS). Y la población Ecuatoriana desconoce la importancia de esta información.

Es así que el presente trabajo permitirá reconocer las causas que nos lleva a estos problemas y profundizar sobre las causantes que han contribuido a que este problema sea una de los principales a nivel mundial, debido a que estas desencadenan una serie de enfermedades, finalmente causando la muerte.

Esta investigación se realizó por que se percibió una necesidad real en la población, la cual es la falta de información acerca de este tema.

Es importante conocer la realidad actual en nuestro país e incentivar a la educación alimentaria desde muy corta edad, porque es en esta etapa donde se consolidan los hábitos alimentarios, si se aplica la solución brindada ayudaría a que las cifras de sobrepeso y obesidad no aumentaran. Y a su vez se ayudaría con la economía en el país debido a que estas enfermedades generan grandes gastos. Contribuyendo a mejorar las condiciones de vida fomentando la educación alimentaria.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES:

- Analizar mediante investigación documental los hábitos alimentarios y su prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adulta del Ecuador.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las principales causas de sobrepeso y obesidad en la población adulta de Ecuador.
- Determinar las complicaciones del sobrepeso y la obesidad en el estado de salud y su relación con los hábitos alimenticios en los adultos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Los hábitos alimenticios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están vinculados al entorno geográfico y la disponibilidad de alimentos. Los factores que determinan los hábitos alimentarios son económicos y religioso como las reglas del Torah o del Corán que están relacionadas con la higiene, psicológico y pragmático. Estos factores evolucionan a lo largo de los años y son la respuesta a los nuevos estilos de vida, nuevos productos para los consumidores, a las comidas rápidas, etc. Y están muy directamente relacionados con el incremento de recursos y el contacto entre personas de diferentes culturas alimentarias (Pasqualini & Llorens, 2010).

La forma de alimentarse en un individuo está ligado a varios factores: creencias, tradiciones, ubicación geográfica y disponibilidad de alimentos los cuales cambian con el pasar del tiempo dando como resultado nuevos estilos de vidas.

ANTECEDENTES

A lo largo del siglo XX, la sociedad occidental ha adoptado cambios en sus hábitos alimenticios que han alterado su modo habitual de alimentación, mediante la adopción de un modelo nuevo, alejado del modelo tradicional. Las sociedades correspondientes a los países económicamente fuertes tienen una superabundancia de alimentos los cuales han sido consumido de manera excesiva por lo cual, ha llevado a situaciones epidemiológicas de obesidad en la población (Bello, 2012, pág. 62)

En cuanto a los hábitos alimenticios, el comportamiento alimentario debe concebirse desde una perspectiva integral.

En relación, con el de los hábitos alimentarios se indica que “la conducta alimentaria se debe concebir desde el punto de vista integral, como resultado de la interacción de las características del sujeto (biológico, psicológico, cultural), de los suministros alimentarios a que se tienen acceso y del medio que los rodea (Gómez & Marcos, 2008).

Hodgson (2010) sugiere que las tempranas experiencias alimentarias de un niño, y las costumbres que transmiten sus padres, son de gran importancia en los hábitos alimenticios posteriores de adolescentes y adultos. Esto también es mencionado Behar, Alvina, & González (2007) de modo que las personas desarrollan ciertas formas de alimentarse, gustos y rechazos hacia alimentos específicos y éstos a su vez están fuertemente establecidos por las enseñanzas y las experiencias vividas en los primeros cinco años de vida.

FACTORES GENERADORES DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

Varios estudios realizados en la década de los noventa buscaron determinar la relación de los hábitos alimenticios en diferentes poblaciones infantiles y adultos con la existencia de un estilo de alimentación obesa, estos estudios demostraron que este estilo de alimentación obesa, proponía un ritmo de ingesta de alimentos más rápida, en raciones más grandes de alimentos y menor masticación (Hill & McCutcheon, 1995).

Sin embargo, esta hipótesis quedó en el pasado antes del surgimiento de investigaciones más recientes, que afirmaron que no hay evidencia para probar la existencia de la teoría de que existía o no el estilo de alimentación obesa (Sánchez-Carracedo & Saldaña, 2011).

Se observó que un tamaño mayor en la ración brindada, se asoció con una ingesta notablemente mayor de alimentos, sin afectar la sensación de saciedad de forma más pronunciada que cuando se brinda una cantidad más pequeña (Wansink & Kim, 2009).

Una investigación de experimentos llevados a cabo tanto en laboratorios como fuera de ellos, evidenció que todos ellos mostraron de forma unánime que el aumento en el tamaño de la ración se asocia a una mayor ingesta de energía de los sujetos (Gargallo, 2011).

Como lo menciona Raj & Kumar (2010) la obesidad es un fenómeno global que afecta a todos los grupos socioeconómicos, independientemente de la edad, sexo y etnia. De manera similar Marquillas (2009) que la obesidad tiene múltiples factores, incluidos los aspectos genéticos, neuroendocrinos, metabólicos, psicológicos, ambientales y socioculturales, todos estos elementos dan un inicio a la obesidad (Lima, Ferrer, Fernández, & González, 2012).

En los últimos años ha existido un gran aumento en la prevalencia de obesidad en la etapa de la adolescencia (Gómez & Marcos, 2008) por esta razón el estudio de los hábitos alimentarios se ha transformado en un tema de atención actual y de vital importancia dado el grado de sobrepeso y obesidad presente por los niños, adolescentes y adultos en el mundo, según lo descrito por la Organización Mundial de la Salud, OMS en recientes estimaciones mundiales sobre el problema de sobrepeso y obesidad indican que:

- “En el año del 2014, hubo un gran aumento de 1900 millones de adultos de 18 años o más poseían sobrepeso, de los cuales una parte que correspondían a 600 millones, eran obesos” (Organización Mundial de la Salud, 2015).

- “En general, en el 2014 aproximadamente el 13% de la población adulta del mundo (el 11% de los hombres y el 15% de las mujeres) eran obesos” (Organización Mundial de la Salud, 2015).
- “En el 2014, el 39% de los adultos de 18 años o más (el 38% de los hombres y el 40% de las mujeres) tenían sobrepeso” (Organización Mundial de la Salud, 2015).
- “La prevalencia a nivel mundial de la obesidad, entre 1980 y 2014 se ha multiplicado por más de dos” (Organización Mundial de la Salud, 2015).

SOBREPESO Y OBESIDAD

La obesidad es considerada un problema alimentario de salud pública, determinado por la Organización Mundial de la Salud, como la epidemia del siglo XXI. “Esta patología es generalmente el resultado en la mayoría de los casos de mala alimentación, convirtiéndose en un importante problema dietético, psicológico y social muy común en los países civilizados, que tienen los resultados más graves de la obesidad en la etapa de adolescencia y la edad adulta” (Gómez & Marcos, 2008).

Se conoce como acumulación excesiva de grasa en el cuerpo al sobrepeso y la obesidad, determinado y medido por la relación entre peso y talla (índice de masa corporal). Son afecciones resultantes de factores genéticos y conductuales. Ambos implican la salud física: las personas con sobrepeso u obesas tienden a desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, problemas respiratorias y algunos tipos de cáncer (Ochoa & Villacreses, 2014).

Sobre la obesidad Rodríguez & Simón (2008) señalan que se trata de una patología en la que se produce un aumento de los adipocitos a nivel corporal que se convierte en una enfermedad crónica.

Por otro lado González y otros (2009) señalan que la “obesidad está enraizada en una interacción compleja de factores: genéticos, psicológicos, socio-económicos, culturales y biológicos” La infancia y la adolescencia se consideran períodos críticos porque aquí se implanta los hábitos alimenticios y de actividad física, y porque gran parte de los niños y adolescentes obesos seguirán siéndolo hasta llegar a la etapa adulta (Liria, 2012).

La indagación elaborada por Gómez & Marcos (2008) además de definir a la obesidad como una enfermedad crónica indica que ésta enfermedad está condicionada en su mayoría de los casos por un alto aporte calórico y asociado con un gasto energético deficiente, donde el aumento de la grasa corporal es multifactorial. Los factores ambientales están cubiertos en aspectos socioeconómicos y culturales, aumentándose con la acción del estilo de vida sedentario y sumándole a todo esto el estrés.

ENFERMEDADES CRONICAS CARDIOMETABOLICAS NO TRANSMISIBLES

La diabetes mellitus, la dislipidemia y la hipertensión arterial constituyen los padecimientos crónicos no transmisibles que registran la mayor cantidad de enfermos en el mundo (Daniels y Greer, 2008). En Ecuador estas enfermedades aportan con la mayor cantidad de consultas y egresos hospitalarios desde hace más de dos décadas (Ministerio de Salud Pública de Ecuador, 2013).

La información basada en la estadística de mortalidad y egresos hospitalarios de Ecuador, para el año 2011 (INEC), muestra que el grupo de enfermedades

constituido por la diabetes mellitus, enfermedad hipertensiva, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades isquémicas del corazón e insuficiencia cardiaca forman parte de las diez primeras causas de mortalidad y morbilidad, y representan el 26% de todas las muertes.

La incorporación de estilos de vida urbano-industrializados que llevan al sedentarismo, dietas poco saludables e incluso el aumento de la población adulta son determinantes para el el incremento de la prevalencia de diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares (Orduñez, 2011).

MARCO CONCEPTUAL

Hábitos alimentarios: conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (FAO, 2014).

Adulto: se considera una persona adulta a partir de los 18 a 60 años de edad, en esta etapa se ha alcanzado su pleno desarrollo orgánico teniendo la capacidad de reproducirse la madurez.

La obesidad y el sobrepeso: se determina a la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser nocivo para la salud. Una forma simple de saber cuándo existe obesidad, es el índice de masa corporal (IMC), este se comprueba mediante el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros. Un individuo con un IMC igual o mayor a 30kg/m², se considera obesa y con un IMC igual o mayor a 25 kg/m² es asociada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para muchas enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (OMS, 2018).

Riesgo nutricional: el riesgo nutricional es un desequilibrio que afecta negativamente la función corporal, con probabilidad de padecer complicaciones relacionadas con la nutrición.

Malnutrición: La malnutrición se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo (FAO, 2014).

MARCO LEGAL

Desde el punto de vista legal, existen algunos artículos que respaldan lo anteriormente dicho.

Partiendo desde los principios de la República del Ecuador

Ley orgánica de la salud

Art. 10.- Quienes forman parte del Sistema Nacional de Salud aplicarán las políticas, programas y normas de atención integral y de calidad, que incluyen acciones de promoción, prevención, recuperación, rehabilitación y cuidados paliativos de la salud individual y colectiva, con sujeción a los principios y enfoques establecidos en el artículo 1 de esta Ley

La Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria

En su Art. 27, indica: Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y la malnutrición el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos y la coordinación de las políticas públicas.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

El estudio documental en el que se aplicaron métodos teóricos entre ellos el análisis, síntesis e histórico.

Métodos teóricos

El **Análisis y Síntesis** consistió en identificar diversos conceptos de los hábitos alimentarios para así, llegar a un análisis crítico y establecer un criterio desde nuestro punto de vista; así como el Método **Histórico Lógico** que nos permitió investigar sucesos pasados y relevantes en la modificación de los hábitos alimentarios con respecto a la actualidad.

Método empírico

La triangulación de ideas nos permitió conocer los hábitos alimentarios y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adulta del Ecuador siendo el objeto de estudio.

Según los autores Pasqualini y Llorens refiere que los hábitos alimenticios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y costumbres, estando vinculadas al entorno geográfico y a la disponibilidad de alimentos. Los factores que establecen los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso como las reglas del Torah o del Corán que se relacionan a su vez con la higiene, psicológico y pragmático. Estos elementos evolucionan a lo largo de los años y son los resultados a los nuevos estilos de vida, nuevos productos a ser consumidos, a las comidas rápidas, etc. Y se relacionan muy directamente con el incremento de recursos y el contacto entre personas de diferentes culturas alimentarias. (Pasqualini & Llorens, 2010).

CAPÍTULO IV

DESARROLLO DEL TEMA

Hábitos dietéticos y su relación con el sobrepeso y obesidad, en adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016.

Se realizó en Ecuador en el año 2016 y su fin es la relación de hábitos dietéticos con el sobrepeso y la obesidad, en adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016.

Prevalencia de obesidad y hábitos alimentarios desde la perspectiva de género.

Se llevó a cabo en México en el año 2014 y su propósito es la Prevalencia de obesidad y hábitos alimentarios desde la perspectiva de género.

Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España.

Se realizó en España en el año 2016 y su fin es la relación de hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y obesidad.

Prevalencia de sobrepeso y obesidad, y elementos de riesgo, en niños de 7-12 años de edad, en una escuela pública de Cartagena septiembre- octubre de 2010.

Se llevó a cabo en Cartagena en el año 2010 y su propósito es la Prevalencia de sobrepeso y obesidad, y elementos de riesgo, en niños de 7-12 años, en una escuela pública de Cartagena.

Prevalencia de obesidad en América Latina

Se realizó en América Latina en el año 2002 y su fin es la prevalencia de obesidad en América Latina.

Prevalencia de obesidad infantil en Ceuta. Estudio Ponce 2005

Se realizó en Ceuta en el año 2005 y su fin es la Prevalencia de obesidad infantil.

Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso en colegialas de 12 a 19 años en una región semiurbana del Ecuador.

Se realizó en Ecuador y su fin Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso en colegialas de 12 a 19 años en una región semiurbana.

Estudio de prevalencia de hábitos dietéticos y estado nutricional en población adulta atendida en atención primaria.

Se llevó a cabo en el año 2011 en Madrid y su objetivo fue estudiar la prevalencia sobre de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la población adulta atendida en atención primaria.

Prevalencia de obesidad en un círculo infantil.

Se realizó un estudio en la Habana en el año 2010 y su fin Prevalencia de obesidad en un círculo infantil.

Prevalencia de obesidad infantil en Ceuta. estudio PONCE 2005

Se realizó un estudio en Madrid en el año 2007 y su fin Prevalencia de obesidad infantil en Ceuta. Estudio PONCE 2005.

Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso en colegialas de 12 a 19 años en una región semiurbana del Ecuador

Se realizó un estudio en Quito y su fin Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso en colegialas de 12 a 19 años en una región semiurbana del Ecuador.

Estudio de prevalencia de hábitos dietéticos y estado nutricional en la población adulta tratada en atención primaria

Se realizó un estudio en Madrid en 2011 y se llevó a cabo un Estudio de prevalencia sobre los hábitos dietéticos y el estado nutricional en población adulta atendida en atención primaria.

Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un programa municipal

Se realizó un estudio en Lima en el año 2014 y su fin Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal.

Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Imbabura. Ecuador. 2010.

Se realizó un estudio en Imbabura en el año 2010 y su fin Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Imbabura. Ecuador. 2010.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

- ✓ Se concluye como resultado del estudio documental que el sobrepeso y obesidad es un fenómeno a nivel mundial que aqueja a todos los grupos socioeconómicos, independientemente de la edad, sexo y raza. Debido a que los hábitos alimentarios se forjan desde muy temprana edad.

- ✓ Se concluye que el sobrepeso y obesidad es el resultado de hábitos alimentarios inadecuados comprometiendo a la salud física, estas tienden a desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Adriana Ivette Macias M., L. G. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *SCIELO*, 40-43.
- Alimentos, P. M. (2013). *Programa Mundial de Alimentos y Partnership for Child Development*. Obtenido de El Estado de la Alimentación Escolar a Nivel Mundial 2013: <http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/communications/wfp262185.pdf>
- Barrial Martínez, A., & Barrial Martínez, A. (2011). LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DESDE UNA DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL COMO CONTRIBUCIÓN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL . *Contribuciones a las Ciencias Sociales* , 3.
- Bezares, V. (2012). DESNUTRICIÓN. En V. Bezares, *Evaluación del Estado de Nutrición en el Ciclo Vital Humano* (pág. 72). México: McGraw Hill.
- Bezares, V. (2012). Estado de Nutrición. En V. Bezares, *Evaluación del Estado de Nutrición en el Ciclo Vital Humano* (pág. 33). México: McGraw Hill.
- Branca. (25 de Octubre de 2017). *Malnutrición: no se trata solamente de hambre*. Obtenido de OMS: <http://www.who.int/mediacentre/commentaries/malnutrition/es/>
- Carranza, C. (2011). Principales programas de alimentación y nutrición que se implementan en Ecuador. En C. Carranza, *POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN: LOS PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN SOCIAL DE ECUADOR* (pág. 146). Quito - Ecuador: Abya-Yala.
- Carranza, C. (2011). Gestión social del riesgo, redes de protección social y los programas de. En C. Carranza, *POLÍTICAS PÚBLICAS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN: LOS PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN SOCIAL DE ECUADOR* (pág. 49). Quito - Ecuador: Abya - Yala.
- Freire, W. B. (2013). ENSANUT. En *ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN* (pág. 36; 38). Quito- Ecuador. Obtenido de ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN: <https://www.unicef.org/ecuador/esanut-2011-2013.pdf>
- Lozano, M. d. (2003). *biblioteca.ucm*. Obtenido de biblioteca.ucm: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/far/ucm-t27248.pdf>
- M., S. L. (2003-2004). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *REDALYC*.
- Molano, O. L. (2015). Identidad Cultural un concepto que evoluciona. *redalyc.org* , 72.
- Montenegro, M. E. (2012). Los programas de alimentación escolar (PAE) en América Latina y el Caribe. En *Nutrición en el escolar* (págs. 117,118). Majadahonda (Madrid): Ergon .
- MSP. (2008). *MANUAL DE NORMAS TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DEL SISTEMA INTEGRADO DE VIGILANCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL*. Obtenido de http://instituciones.msp.gob.ec/dps/loja/images/stories/programas_de_nutricin.pdf

- MURCIA, M. M. (2010). *IDENTIFICACION DE LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA ALIMENTACION EN UN GRUPO DE FAMILIAS PERTENECIENTES A LOS ESTRATOS 1, 2 Y 3*. BOGOTÁ.
- MURCIA, M. M. (2010). *JAVERIANA*. Obtenido de JAVERIANA:
<http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis563.pdf>
- Oleas, M. (2014). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Imbabura. Ecuador. 2010. *SCIELO*, 5-21.
- OMS. (MAYO de 2010). *OMS*. Obtenido de
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>
- OMS. (s.f.). *El departamento de nutrición*. Obtenido de
http://www.who.int/nutrition/about_us/es/
- OPS. (2007). EVALUACION DE PROCESO E IMPACTO. En O. P. SALUD, *Programa Nacional de Alimentación y Nutrición, PANN 2000* (pág. 9). Quito - Ecuador: Organización Panamericana de la Salud.
- Ortiz, M. d. (2011). Patrones alimentarios-Guías nutricionales. En U. d. Alicante, *Patrones alimentarios-Guías nutricionales*. Alicante, España.
- Redonet, L. N. (2004). PRESCOLAR, ESCOLAR, ADOLESCENTE, ADULTO SANO Y TRABAJADOR. En L. N. Redonet, *Libro de texto Enfermería Familiar y Social del colectivo de autores Cubanos Capítulo XIV* (pág. 3). Habana: Ciencias médicas.
- Reynoso, C. (2007). Patrón alimentario cocina y dieta. En C. Reynoso, *definiciones antropológicas desde una perspectiva teórica* (págs. 11-12).
- Ríos, P. B. (2009). Trastornos de la conducta alimentaria. En P. B. Ríos, *EVOLUCIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA SALUD A LA ENFERMEDAD POR MEDIO DE LA ALIMENTACIÓN* (pág. 957). Sevilla.
- Romero, O. E. (2013). evaluación de nivel socioeconomico. *dialnet*, 41.
- SALUD, B. N. (2014). Las dietas globales vinculan la sostenibilidad ambiental y la salud humana. *PUBMED*, 2.
- Saskatchewan, U. o. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children*. Obtenido de <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>
- Téllez, M. E. (2010). Generalidades de nutrición. En M. E. Téllez, *nutrición clínica* (pág. 3). México: El Manual Moderno.
- Trápaga D. Yolanda, T. T. (2000). LA ALIMENTACIÓN DE LOS MEXICANOS EN LA ALBORADA DEL TERCER MILENIO. En T. T. Trápaga D. Yolanda, *LA ALIMENTACIÓN DE LOS MEXICANOS EN LA ALBORADA DEL TERCER MILENIO* (pág. 101). MEXICO.
- UNICEF. (2012). *Glosario Nutricional*. Obtenido de
https://www.unicef.org/lac/Nutrition_Glossary_ES.pdf