

# VALORACIÓN DE ALIMENTACIÓN DE LA LICENCIATURA DE NUTRICIÓN EN LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Lic. Cordero Gordillo María Del Carmen

Semestre: 9No Cuatrimestre De Nutrición

Grupo: A

Comitán De Domínguez Chiapas, 11 De Mayo De 2020

# Índice Tentativo

# CAPÍTULO I

## Protocolo de la investigación

- 1.1 planteamiento
- 1.1.1 preguntas de investigación
- 1.2 objetivos
- 1.2.1 objetivo general
- 1.2.2 objetivo especifico
- 1.3 Justificación
- 1.4 Hipótesis
- 1.4.1 variables
- 1.5 Metodología
- 1.5.1 ubicación
- 1.5.2 diseño de técnicas de investigación
- 1.5.3 cronograma de actividades

# **CAPÍTULO II Antecedentes**

- 2. Historia de la alimentación saludable
- 2.1. Origen de la alimentación saludable
- 2.1.1 Evolución de la alimentación saludable
- 2.1.2 En la actualidad la importancia de la alimentación saludable
- 2.2.1 Factores que incluyen una alimentación adecuada según la FAO
- 2.2.3 Concepto de alimentación
- 2.2.4 Concepto de nutrición
- 2.2.5 Necesidades energéticas
- 2.2.6 Datos de consumo de alimentos en México

# CAPITULO III MARCO TEORICO

- 3. Marco teórico
- 3.1 La importancia de la alimentación saludable
- 3.1.2 Elementos que incluye una alimentación sana
- 3.1.3 Ingesta calórica procedente de las grasas
- 3.2 Comienzo de los hábitos alimentarios en los primeros años de vida
- 3.2.1 Azucares libres
- 3.2.2 Tipos de Grasas
- 3.2.3 Cultura alimentaria
- 3.2.4 Costumbres alimentaria

#### Introducción

La valoración de alimentación de la licenciatura de nutrición en la universidad del sureste, Sea cual sea tu motivación, que la base sea mejorar tu salud

La salud es una parte fundamental para todo ser humano ya que trata de un estado de bienestar físico, emocional, mental y social es por ello hay que tomar en cuenta en el cuidado de la salud, la alimentación en sí es la que nos va a dar la calidad de la vida que vamos a tener basada en la alimentación, es por eso que debemos escoger cuáles son los alimentos que nos van a garantizar una nutrición saludable y apta para cada etapa de nuestras vidas

Necesitamos alimentarnos adecuadamente para brindarle a nuestro organismo en aportar nutrientes, como el aportar energía y poder realizar nuestras actividades con mayor facilidad

Es por ello que la nutrición es parte fundamental para llevar un estilo de vida diferente en el cual todos los seres humanos debería tener una alimentación, adecuada, completa, equilibrada, variada, inocua y suficiente, por lo tanto, son bases para tomar en cuenta en alimentarnos saludablemente, así mismo nos ayudaríamos en la prevención de enfermedades o ya se en el control de dicha enfermedad ya presentada

El hecho de valorar a cada alumno es para así mismo analizar el estado de nutrición en el que se encuentra y la manera que lleva acabo sus conocimientos de lo aprendido, es por eso que es importante llevar una alimentación adecuada, así mismo evitar de enfermedades, En la actualidad el porcentaje de personas con sobre peso y obesidad cada vez aumentan e incluso niños que ya padecen de obesidad, todo depende del habito alimenticio que desde pequeños le han inculcado, como el hecho de que cada persona no le toma el interés adecuado a su salud y en un corto plazo ya presentan enfermedades cardiovasculares

Es por este medio en el cual identificaremos los malos hábitos de los alumnos, es necesario hacerles tomar conciencia y no únicamente ellos, si no toda la población en el cual deben de tomarle la importancia necesaria en tener una vida saludable, es un tema de gran valor, en el cual es más fácil consumir, alimentos que no traen ningún beneficio a nuestro cuerpo, se pretende comprobar en qué estado de nutrición se encuentran los alumnos, como también los alimentos que consumen con frecuencia y el modo de preparación en sus alimentos

Tomar en cuenta las ventajas en la que se pretende ayudar a los alumnos a reanudar valores para un cambio de estilo diferente, y recordar que todo lo que se invierte en nutrición, se ahorrara en medicina.

#### 1. Planteamiento

México ocupa el primer lugar en un índice de sobre peso y obesidad, cabe mencionar que cada día hay un aumento en personas con ese problema,

En la actualidad hay un alto índice de sobre peso y obesidad en personas, todo influye de la mala alimentación que cada individuo tiene en la vida cotidiana, **De acuerdo a la "Organización Mundial de la Salud, la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud" en lo siguiente mediante el índice de masa corporal se puede diagnosticar a un paciente con sobre peso u obesidad, existen causas por lo cual llega afectar en la salud, entre ellas está, por la falta de tiempo, después del trabajo, el comprar comida u algún otro alimento que altere sobre el organismo, como también la genética punto importante sobre esto y también algo fundamental la vida sedentaria, muchas personas no realizan actividad física por lo que al tener una mala alimentación y ser sedentario puede desarrollarse una obesidad por lo tanto también otras patologías que desencadena el acumulo de grasa.** 

Según estimaciones de "McKinsey Global Instituto, la obesidad a nivel mundial se asocia con costos equivalentes a 2.8% del PIB global. Esta cifra es parecida a la que generan los conflictos armados y el tabaquismo" Esto implica una presión muy fuerte sobre el presupuesto de las familias, los sistemas de salud y los sectores productivos. La buena noticia es que el exceso de peso es prevenible y reversible

En la prevención y el tratamiento de la obesidad debe considerarse como un factor importante un menor consumo de alimentos de alta densidad energética, con un plan de alimentación adecuado a su diagnóstico y el realizar ejercicio beneficiara su salud, es un problema muy visto por todo el mundo, esto también incluye en niños, que desde muy pequeños no tienen una adecuada nutrición y consumen de

alimentos con alto contenido de grasa, dulces y pueden desencadenar un sobre peso, como también llegar en obesidad

Mediante la historia de la obesidad en México, era la desnutrición, pero esta situación cambio y en la actualidad existen más casos de obesidad en México, de lo cual cada día va incrementando la cifra y casos de mortalidad por este caso

La estrategia utilizada es el índice de masa corporal el más adecuado para el detectarlo, también la obesidad se clasifica como, tipo I, tipo II y tipo III, por otra parte, la grasa se clasifica en esencial de la cual ayuda para el funcionamiento del cuerpo y la almacenada son grasas de la cual se forman en triglicéridos y tejido adiposo es ahí donde constituye la mayor reserva energética del organismo es donde causa complicaciones para el paciente

La saciedad es un determinante problema en la salud de los pacientes ya que de eso depende que consuman demás, también entra la salud mental, como el perfil la familia mexicana debe cambiar su estilo de vida, eso tiene que realizarse junto con toda su familia

Los niños que presentan obesidad tienen una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos presentan mayor dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo 2

El uso de indicadores como el IMC y la medición de la circunferencia de cintura representan estrategias de detección clínica, que nos permiten una adecuada clasificación de la severidad de la enfermedad y del riesgo asociada a ésta, para establecer así medidas de prevención o de manejo tanto de la obesidad como de sus enfermedades asociadas.,

## 1.1.1 Preguntas de investigación

- 1. ¿Qué es la obesidad?
- 2. ¿Cuál es el índice de obesidad en los estudiantes de nutrición de la universidad del sureste?
- 3. ¿Cómo afecta los malos hábitos en los alumnos de nutrición?
- 4. ¿Cuáles son los factores que intervienen en la obesidad y el sobre peso?
- 5. ¿Cómo debe de ser una buna alimentación?

## 1.2 Objetivo general

 Identificar los malos hábitos alimenticios dentro de los alumnos de la carrera de nutrición

## Objetivo específicos

- Analizar a los alumnos con problemas de un mal estado nutricio, obesidad y sobre peso
- Identificar que los alumnos no llevan a cabo sus conocimientos requeridos dentro de su vida cotidiana
- Identificar el factor que intervine en la obesidad y sobre peso
- Proponer plan alimenticio para una buena alimentación

### 1.3 Justificación

Es importante una valoración nutricia, ya que una buena alimentación evitará un riesgo a la salud, por ese motivo tome abordar este tema se me hace de mucho interés el analizar los problemas del estado nutricional de la universidad del sureste. El hecho de identificar los problemas en los alumnos de la carrera de nutrición, de lo cual en analizar a los alumnos que en realidad no llevan a cabo sus conocimientos adquiridos dentro de la carrera de nutrición en su vida cotidiana, es necesario identificar las causas en la cual los alumnos suelen consumir con mayor frecuencia alimentos no saludables, de lo cual puede padecer de sobre peso y obesidad para el organismo por lo tanto hay ciertos factores que influyen dentro de un mal habito alimenticio con propósito de mejorar

Por motivos de una mala alimentación causa fundamental para un diagnóstico de obesidad, por lo cual tiene como objetivo la prevención de ciertas patologías relacionadas hacia a ello, por lo tanto es algo fundamental el saber tener un estilo de vida adecuado en ello, es necesario conocer el plato del buen comer, para una alimentación variada tomando según la Norma oficial Mexicana NOM 043 DE SERVICIOS BASICOS DE SALUD, PROMOCION Y EDUCACIONPARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA, considera de mayor importancia las 6 leyes de alimentación como lo es, completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada e inocua

Es importante prevenir un diagnostico como el sobre peso u obesidad, México ocupa el primer lugar en obesidad, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso, Los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan el 32% de las muertes de mujeres y el 20% de hombres en el país, para conocer el grado de obesidad y sobrepeso en las personas es de acuerdo a su Índice de Masa Corporal (IMC)

Existen factores de los cuales suelen caer en esos malos hábitos, como el hecho de ser alumnos foráneos que no tengan el tiempo necesario de preparar sus alimentos en casa y poder traerlos para así poder disminuir el consumo de malos alimentos para la salud

El factor social quien también interviene, ya que en ello suelen consumirse alimentos con alto contenido de grasa o ciertamente alimentos chatarra por lo siguiente puede llegar a sustituirse por una comida hasta llegar en convertirse un mal habito en el consumo de sus alimentos y así mismo exceder de su peso y tener una acumulo de grasa, el tiempo del consumo de los alimentos es algo importante que se debe de tomar en cuenta por lo que hay que realizar las 7 comidas al dia satisfacer las necesidades del cuerpo y poder nutrir de manera adecuada al cuerpo, tomando en cuenta los conocimientos que cada alumno tiene que considerar al poder dar una presentación al público ejerciendo una carrera profesional.

Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente. Para ello debes aprender a planear tus comidas y colaciones inteligentemente, de modo que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías

Un estilo de vida saludable, con beneficios suficientes para una buena valoración nutricia en el organismo.

1.4 Hipótesis

Las consecuencias de los malos hábitos alimenticios de los alumnos de la

universidad del sureste sov0 n el sobre peso u obesidad.

Los alumnos de la universidad del sureste padecen sobre peso u obesidad por

malos hábitos alimenticios

1. 4.1 variables

Variable independiente: hábitos alimenticios

Variable dependiente: sobrepeso y obesidad

### 1.5 Metodología de la investigación

#### Método científico

Para Mario Tamayo y Tamayo, el método científico es un procedimiento para descubrir las condiciones en las que se presentan sucesos específicos, caracterizado generalmente por ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y observación empírica

### Tipo de método

### **Deductivo según Mario Tamayo y Tamayo**

Este método, a diferencia del inductivo, es el procedimiento racional que va de lo general a lo particular. Posee la característica de que las conclusiones de la deducción son verdaderas, si las premisas de las que se originan también lo son. Por lo tanto, todo pensamiento deductivo nos conduce de lo general a lo particular.

#### Analítico

Este método "consiste en la extracción de las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo, las relaciones entre éstas" 10, es decir, es un método de investigación, que consiste en descomponer el todo en sus partes, con el único fin de observar la naturaleza y los efectos del fenómeno. Sin duda, este método puede explicar y comprender mejor el fenómeno de estudio, además de establecer nuevas teorías

## Tipo de investigación

**Descriptiva** según Tamayo, Tamayo propone este tipo de investigación describir de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés (Tamayo, SF, 3)

Este tipo de estudio busca únicamente describir situaciones o acontecimientos; básicamente no está interesado en comprobar explicaciones, ni en probar determinadas hipótesis, ni en hacer predicciones. Con mucha frecuencia las descripciones se hacen por

encuestas (estudios por encuestas), aunque éstas también pueden servir para probar hipótesis específicas y poner a prueba explicaciones (Tamayo, Tamayo SF, 3)

### **Documental**

Según el autor (Santa palella y feliberto Martins (2010))

La investigación documental se concreta exclusivamente en la recopilación de información en diversas fuentes. Indaga sobre un tema en documentos-escritos u orales- uno de, los ejemplos más típicos de esta investigación son las obras de historia.

## **Enfoque:**

Cualitativo y cuantitativo