



Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Lic. Cordero Gordillo María Del Carmen

9no Cuatrimestre De Nutrición

Grupo: A

Comitán De Domínguez Chiapas, 06 de julio de 2020

ENSAYO

EJERCÍTATE
para ser sana, no flaca.

ALIMÉNTATE
para nutrir tu cuerpo.

Y SIEMPRE IGNORA
los comentarios destructivos Y
abusivos acerca de los cuerpos
"IMPERFECTOS"



Mantener el cuerpo en buena salud es un deber; de lo contrario, no podremos mantener nuestra mente fuerte y clara. (Buda)

La importancia de una alimentación saludable en cada ser humano es fundamental, esto con lleva a tener una buena calidad de vida, optando por los nutrientes adecuados que a diario necesitamos, esto incluye desde la (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), en las diferentes etapas de la vida debemos de tomar conciencia para poder tener una alimentación completa obteniendo un estado de salud en buenas condiciones, una dieta consiste en comer todo sin exceso, pero es de mayor utilidad distribuir muy bien los alimentos a lo largo del día y para llevar un plan de dieta saludable ajustar los requerimientos necesarios que cada persona necesita

Los alimentos juegan un papel muy importante dentro del rol de la salud, con lleva a la prevención de enfermedades o también en el control de ellos, Hoy en día nosotros como nutriólogos debemos de concientizar a la población para brindar información en la educación nutricional, muchas familias han generado malos hábitos dentro de su caminar, cabe mencionar que no con lleva a consumir alimentos que sea saludables para el organismo, se dispone un alto consumo de calorías, chucherías, bebidas embotelladas que llegan a repercutir por medio de la salud de las personas, unas consecuencias de ellas es sobre peso u obesidad, por lo tanto mi tema de tesis es la valoración nutricional en los alumnos de la universidad del sureste desde que empecé a estudiar nutrición no le tomaba la importancia adecuada en tener una buena alimentación a mi beneficioso, por lo que no me era tan agradable en llevar un plan de alimentación con el objetivo de cuidar mi salud, por lo que no lo llevaba a cabo sin embargo al paso del tiempo me di cuenta que es primordial el hecho de comer sano, no necesariamente dejar de consumir alimentos, pero si tener los conocimientos en que existe una variedad de alimentos y en su modo de preparación, es allí donde cambie, por lo tanto mis compañeros que aún están estudiando la carrera de nutrición había observado que muchos de ellos se encuentran en un rango de sobre peso y unos que otros en obesidad, es ahí el punto en donde de mi parte, para que tomen conciencia en cuidar su bienestar y sobre

todo llevar a cabo los conocimientos adecuados para brindar confianza y una buena presentación a la sociedad, un nutriólogo debe de poner el ejemplo y sobre todo no prohibir ciertos alimentos, si no consumir los necesarios para una buena nutrición

Por lo tanto, en el método de recolección de datos dada una información importante para la tesis, en donde se lleva a cabo un proceso en el cual se analizará la población a investigar, esto parte en que tal mal esta la población o ya sea el objetivo a indagar, existen dos tipos de recolección de datos, cualitativo y cuantitativo, en el primero se basa a través de las cualidades en la población, creencias, experiencias, emociones entre otras eso ya es a base de los resultados que uno quiera obtener y por lo tanto en el segundo como cabe mencionar que es el registro de números hacia donde se va a investigar, otro punto es que dentro de ellas existen diferentes métodos que se pueden aplicar para la obtención de datos, por lo tanto en ello puede ser en ambas recolección de datos, es decir cualitativo y cuantitativo en donde se realiza ambos métodos dependiendo del tema a tratar para mejores resultados

En el transcurso de la carrera eh aprendido cosas maravillosas, conforme al paso que se conoce, le tomas más amor a tu profesión, sin embargo, hay cosas que si me llegaron a dificultar, cuando platicaban mis compañeras sobre la materia de tesis era algo muy preocupante y miedo que sentía, y el día llego, el tiempo paso demasiado rápido y en un abrir y cerrar de ojos ya estaban en 9no semestre en la última etapa de la universidad, en donde si pensaba las dificultades que llegaría a tener muchas cosas de las cuales no sabía, más sin embargo tener en mente que se tiene que entregar el protocolo de investigación y así sucesivamente los pasos que con lleva el conjunto de una tesis. En realidad, si hay cosas que se me dificultaron como el hecho de saber si en verdad las hacia bien o no, sobre todo aun tener el pendiente porque se presentara, de esto se trata la vida de cada día aprender cosas nuevas, saberlas sobre llevar y sobre todo de salir adelante a pesar de cada obstáculo que exista, uno nunca sabe las circunstancias que pueda llegar a surgir en la vida, no teniendo en cuenta lo que hoy en día estamos pasando, a la vez es triste que al terminar una meta más en tu vida pues suceda esto, pero en la

actualidad lo más valioso que tenemos en la vida es la salud, lo demás ya vendrá después o se llegara a celebrar junto con la familia.

La universidad ha sido una etapa muy bonita en mi vida, junto con nuevas experiencias, maestros que han aportado mucho para poder llegar hasta aquí. Antes que nada, mis agradecimientos a usted profe, porque fue una buena persona de la cual tuvo la paciencia para poder enseñarnos de la buena manera, aunque no esperábamos todo esto, busco la manera en que nos brinde de sus conocimientos, agradezco, por tanto.

Mi motivación fue mi familia, en ver cada día lo que a mí me brindaban y el gran esfuerzo que hacían para verme llegar a la meta, mis retos fueron en llevar acabo mis aprendizajes hacia el bienestar de mi familia, poder cambiar nuestros malos hábitos por el saludable

Una motivación, muy bonita, de una persona muy especial para mí, en donde nunca me faltaron unas bonitas palabras que me hacía sentir bien y sobre todo tener un apoyo incondicional, si existieron días difíciles y a pesar de eso, siempre me decía, tranquila todo estará bien, animo tu puedes. Que felicidad poder llegar a la meta junto con esa persona.

Mis agradecimientos infinitos a Dios, por darme la dicha de llegar a la meta, porque sin él no hubiese sido posible.

Como también considero que la nutrición debe de ser fundamental en nuestra vida cotidiana, como el hecho de enseñarle a la población la importancia de una buena alimentación para la prevención de enfermedades, como el cambiar un estilo de vida saludable.