



Nombre de la alumna:

Vanessa Ivette Rodas Martínez

Nombre del profesor:

DR. Oscar Fabián González Sánchez

Nombre del trabajo:

“protocolo de tesis”

Materia: Seminario de tesis

Grado: 8° Cuatrimestre

Grupo: “A”

Ocosingo, Chiapas a 12 de Febrero de 2021.

1.- TITULO

INCIDENCIA Y PREVALENCIA EN ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE 12- 15 AÑOS, DE LA ESCUELA SECUNDARIA TECNICA #16. TURNO MATUTINO Y VESPERTINO EN LA CABECERA MUNICIPAL DE OCOSINGO, CHIAPAS. DEL AÑO 2019-2020”

2. Planteamiento del problema

“Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes, será por lo tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar”. (AUTOR: María del Carmen Tovar Zambonino 2012).

La adolescencia es una etapa de la vida, con alta prevalencia de trastornos nutricionales, que luego continúan durante la vida adulta y se asocian con complicaciones a corto y a largo plazo.

El tema a investigar es de gran importancia ya que en la adolescencia se presentan los cambios físicos y emocionales que puede afectar el estado nutricional, por lo que hay un aumento en el crecimiento de la masa corporal, entonces comienzan a comer más alimentos de lo normal. En ocasiones ellos mismos no se dan cuenta de la cantidad de comida que consumen, ni si quiera los padres.

Alguno de los problemas en los adolescentes que los lleva a que consuman una cantidad excesiva de comida, es porque ya presentan “Ansiedad” es un estado de ánimo en el que sienten solos, que no pueden contar con alguna persona y que todos están en contra de ellos con alguna de sus decisiones. Es un momento que quisieran que sus mismos padres estén pendiente de ellos.

En otras ocasiones los adolescentes tienden a subir de peso por lo que no realizan algún deporte. También pueden presentar un cambio físico en la disminución de la masa corporal, entonces esto se debe a que comienzan a crearse ideas en la

cabeza que tener un cuerpo con un peso menos de lo “Normal” es el mas adecuado. Presentan a ingerir más alimentos de lo que comen normalmente al dia, hasta que llegan en un momento de “regurgitarlo” en el que sientan que su estómago este completamente vacío e incluso pueden llegar a realizar una dieta inadecuada porque piensan que al tener una comida formal en el que se tiene los nutrientes adecuados eso ara que suban mas de peso y sustituyen alimentos que contienen nutrientes adecuados por otros inapropiados (chatarra) como son: sabritas, galletas, chicharrines, golosinas, y consumen bebidas como los refrescos.

Todas las ideas que surgen en cada pensamiento de los adolescentes se debe a que ven programas en la televisión , videos en internet, algunas revistas o por simple razón que ven a otras personas con un cuerpo delgado y quieren imitar hacer eso ya que tienen miedo a que si prueban un desayuno, comida o cena con nutrientes formal pueden estar aun mas con un peso inadecuado, sin que tomen conciencia que al realizar todo eso, pueden afectar también a su salud por no estar consumiendo los nutrientes adecuados y por eso se presentan algunas enfermedades como: “anorexia, bulimia y desnutrición”.

En una investigación que se dice que: “La adolescencia es el tránsito de la niñez a la vida adulta, en el que se producen numerosas y profundas modificaciones en el sujeto como ser biológico, social y en su integridad total” por ello se deriva los cambios durante el desarrollo de la ida del adolescente

Indicadores del estado Nutricional: Son instrumentos de suma importancia para poder rezalizar diagnóstico del estado nutricional (normalidad, desnutrición, sobrepeso, y obesidad). Ya que esto ayudara para que después de medir, pesar, contabilizar la edad y verificar el índice de masa corporal, ahora si se pueda determinar en el estado nutricional que el adolescente se encuentra.

3._ Justificación

El tema a investigar se realizara en la edad de la adolescencia en la edad de 12-15 años y en los años 2019-2020, en la escuela secundaria técnica #16. Porque es cuando requieren de mucha ayuda psicológica para que puedan ir avanzando la vida que tienen con un sano alimento de nutrientes adecuados y no se vayan a consumir alimentos inadecuados para satisfacer algún problema como la ansiedad o dejen de consumir alimentos solo para mantener un cuerpo muy delgado. Explicarles que están en una etapa en la que necesitan de ayuda, que no todo lo que ven en internet, televisión, revistas o algún compañero es lo más apropiado que hagan, porque conforme ellos van desarrollándose en su vida adolescente van a ir cambiando y hasta que lleguen a una edad de ser jóvenes se va a definir en peso adecuado para ellos.

Así inducir a los adolescentes que realicen sus rutinas con algunos ejercicios, que ocupen sus tiempos en una forma adecuada, que mantengan una dieta adecuada consumiendo frutas, verduras para que pueda ayudarles en sus crecimientos.