



Nombre de alumno: ANGELA DILERI BALLINAS ALTUZAR

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ

Nombre del trabajo: PROTOCOLO DE TESIS

Materia: SEMINARIO DE TESIS

Grado: 8VO CUATRIMESTRE

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

LICENCIATURA EN NUTRICION

**EL SOBREPESO EN LA POBLACION MEXICANA Y LA FALTA
DE IMPORTANCIA A UNA ADECUADA NUTRICION**

PROTOCOLO DE TESIS

PRESENTA:

ANGELA DILERI BALLINAS ALTUZAR

ASESOR:

DANIELA MONSERRAT MENDEZ

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS

FEBRERO 2021

AUTORIZACION DE IMPRESION

DEDICATORIA:

Dedico a mis padres mi tesis, a mi padre porque a pesar de que ya no se encuentra de manera física en este mundo de cierta me ha guiado por el buen camino tanto que este logro ha sido gracias a él, a mi madre ya que ella fue mi parte importante dentro de mi formación estudiantil, gracias a ella y a todo su esfuerzo he llegado hasta aquí, gracias a sus palabras de aliento. Por último, a mi esposo e hijo por que han sido mi fortaleza en momentos de desesperación.

INDICE

INTRODUCCION	7
CAPITULO I	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
PREGUNTAS DE INVESTIGACION.....	10
OBJETIVO GENERAL.....	11
OBJETIVOS ESPECIFICOS	11
JUSTIFICACION.....	12
HIPOTESIS	13
VARIABLES.....	14
METODOLOGIA.....	15
Diseño de investigación.....	15
Tipo de investigación	15
Tipo de enfoque.....	15

INTRODUCCION

La sociedad mexicana en general ha llegado a ocupar los primeros lugares de forma nacional con problemas de obesidad y sobrepeso, como es de saberse el mexicano tiene una cultura alimenticia muy rica en platillos no muy equilibrados hablando desde la perspectiva nutricional, esta cultura se ha traído desde mucho tiempo atrás, sin embargo el mundo en general ha revolucionado de gran manera dentro del ámbito gastronómica de tal forma que a México se han introducido establecimientos de comida rápida. Es por ello que este protocolo de tesis se enfoca en la problemática del sobrepeso y de la poca importancia que se le da a una adecuada alimentación, de tal forma que se desarrollara cual es el fondo de esta problemática y a la vez se realizara la propuesta de mejora para la alimentación del mexicano.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El sobrepeso en México es un problema de gran magnitud que va en severo aumento, que se encuentra presente en cualquier zona, es decir: desde los poblados rurales hasta los poblados urbanos de todo el país. Esta situación de salud es alarmante y por ende es necesario prestarle la atención necesaria debido a que esto es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades: cardiovasculares, osteoarticulares y algunos tipos de cáncer.

Sin embargo, el sobrepeso tiene una interacción entre los factores: genéticos, sociales, ambientales y culturales a estos también se le incluyen los aspectos: económicos y sociales. Esta situación de sobrepeso actualmente es considerada una enfermedad crónica la cual esta caracterizada por el aumento de grasa corporal lo cual nos da por resultado ganancia de peso lo cual nos da un balance energético positivo de energía que es una característica inmediata del sobrepeso, sin embargo cuando se da un desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía se da una situación en donde aspectos biológicos, sociales, culturales y económicos se entrelazan y van interactuando de tal modo que van alterando las características de la alimentación y de la actividad física.

Tanto la obesidad como el sobrepeso las podemos relacionar con el deterioro de la salud, de tal forma que la persona que se encuentra en esta condición se encuentra en riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades, como son: diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares entre otras. Si a esta situación le agregamos la introducción de empresas extranjeras de comida rápida al territorio mexicanos tenemos otra fuente de alimentación excesiva y que no aporta la nutrición necesaria a la persona.

Es por ello que el mexicano ha llegado a ocupar los primeros lugares en sobrepeso y obesidad a nivel mundial, sin embargo no podemos decir que todo esto ha sido solo provocado por las empresas de los alimentos, aquí entra en función una parte muy importante que es la cultura mexicana, la cual tiene una gran variedad de

platillos exquisitos y llena de excesos, es decir no existe un balance nutricional así mismo va de la mano la ideología que se ha traído desde años atrás en donde se considera que una persona que esta pasada de su peso normal esta en una adecuada situación de salud y la persona que esta en su peso y que da una apariencia de delgadez se le es considerada con un mal estado de salud, por lo que se considera un estereotipo equivocado.

Pero es aquí en donde entra una parte que también es muy importante la cual es el sedentarismo del mexicano, es decir la falta de actividad física, como es de saberse gran parte de la población se encuentra en esta situación, ya que el mexicano promedio siempre ha visto por su comodidad sin importar que tanto esto puede afectar su salud. Aquí en este punto entra en función la falta de interés en el cuidado de su salud y alimentación, debido a que el mexicano prefiere invertir o emplear su tiempo y su fuente económica en otros aspectos que en su alimentación, en otras palabras descuidar totalmente su alimentación por emplear ese recurso en otras cosas que quizás no sean relevantes o de gran importancia. A lo cual con el paso del tiempo se empiezan a desarrollar problemas de salud que en cierto momento llegan a ser graves para el ser humano.

Es aquí en donde la nutrición llega a tener un papel importante, por que ya se tuvo una advertencia por parte del organismo interno, sin embargo la nutrición ha sido mal conceptualizada, es por ello que es considerable plantear a que se enfoca la nutrición y esclarecer que no es matarse de hambre es comer bien y en tiempo, si el mexicano le tomara importancia a su nutrición como le toma a otras cosas, México no tendría tantos casos de sobrepeso y de enfermedades relacionadas.

Es por ello que necesitamos encontrar cual es el trasfondo de toda esta problemática y encontrar cual es el punto en común que une a todos los aspectos dentro de la sociedad mexicana, quizás no se pueda realizar un gran cambio, pero se puede realizar un cambio de ideología sobre la importancia del cuidado de la alimentación.

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

- 1.- ¿Que sabemos ya?
- 2.- ¿Que necesitamos saber?
- 3.- ¿Por qué necesitamos saberlo?
- 4.- ¿Que haremos para averiguarlo?

OBJETIVO GENERAL

- Concientizar a las personas sobre qué papel tiene la nutrición dentro de una la salud, así como romper los estigmas de que el sobrepeso es sinónimo de estar bien.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar la importancia de una adecuada alimentación
- Demostrar la importancia que tiene realizar actividad física
- Tener el conocimiento de las consecuencias que se pueden tener por el sobrepeso
- Identificar cuáles son las causas y consecuencias de una mala nutrición

JUSTIFICACION

La presente investigación se enfocará en estudiar los hábitos de alimentación de los mexicanos, debido a las recientes estadísticas en donde México ha sido uno de los países con más casos de sobrepeso y obesidad en cualquiera de sus categorías. Es importante mencionar que muchos factores entran en función dentro de la alimentación del mexicano, partiendo desde la gastronomía y su cultura, como sabemos nuestra gastronomía es muy extensa y exquisita en todos sus sentidos, englobando todo tipo de carne, guisados y bebidas, sin embargo, no podemos decir que todo esto es problemática solo de la gastronomía tradicional. Aquí entra en función la psicología del mexicano el cual se ha planteado el lema de: “Lo que no me mata me hace mas fuerte” esto se puede considerar como un reflejo de que si el tipo de alimentación conjunto con el tipo de vida que lleva no le ha generado enfermedades que lo lleven a la muerte estas experiencias las harán mas fuertes.

Es por ello que nos proponemos entonces investigar cada uno de los factores involucrados en esta condición de salud y de la importancia que aquí tiene la nutrición, es decir tendremos que poner en contexto que tal importante es la nutrición para el ser humano y así mismo tratar de romper los estigmas de que el asistir al nutriólogo y cuidar la forma en que nos alimentamos no es un una moda y que tampoco es una forma de evitar comer, al contrario es una condición de mejorar la calidad de vida y prolongar nuestra salud.

Los motivos por lo que nos dedicamos a este tema se relacionan también a que el sobrepeso ha sido uno de los factores de muchas otras enfermedades, de tal modo que el tiempo de vida que se tiene estimado para una persona promedio puede llegar a ser acortado por este tipo de condiciones.

HIPOTESIS

Existe una gran diferencia en la calidad de vida relacionada con la salud entre personas con y sin exceso de peso, es ahí donde entran en función variaciones, como: edad, sexo y nivel económico. Así mismo las dimensiones del bienestar físico y psicológico.

VARIABLES

- **Calidad de vida relacionada con la salud:** es la evaluación del estado de salud actual, así como los cuidados sanitarios y promoción de la salud sobre la capacidad que tiene el individuo para así mantener un nivel de funcionamiento que le permite realizar actividades de importancia.
- **Exceso de peso:** es la acumulación excesiva de grasa corporal por la ingesta calórica mayor que el gasto energético del individuo, esto se evalúa mediante el índice de masa corporal.
- **Status económico:** son las condiciones económicas y materiales en las que se encuentra el individuo o un grupo determinado de personas.
- **Edad:** calculo en años desde la fecha de su nacimiento hasta la fecha actual.

METODOLOGIA

Diseño de investigación

Una investigación está determinada por la averiguación de datos o la búsqueda de soluciones para ciertos inconvenientes. Cabe destacar que una investigación, en especial en el plano científico, es un proceso sistemático, organizado y objetivo. (Definición de investigación — Definicion.de, 2012)

Tipo de investigación

La investigación descriptiva es un tipo de investigación que se encarga de describir la población, situación o fenómeno alrededor del cual se centra su estudio. Procura brindar información acerca del qué, cómo, cuándo y dónde, relativo al problema de investigación, sin darle prioridad a responder al “por qué” ocurre dicho problema. Como dice su propio nombre, esta forma de investigar “describe”, no explica. (Tatiana Mejia Jervis, 2020)

Tipo de enfoque

Enfoque mixto: Se trata de un paradigma relativamente reciente que combina los enfoques cuantitativo y cualitativo en un mismo estudio. Aunque no es muy popular entre los científicos, ha encontrado acogida en algunos estudios relacionados con las ciencias sociales. La recolección y el análisis de los datos combinan los métodos estandarizados e interpretativos. Se cruzan resultados de uno u otro enfoque. (Deisy Yanez, 2020)