



CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-54/2011 VIGENCIA: A PARTIR DEL 03 DE
MARZO DE 2010

TESIS

**“EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS CAUSAL
PRINCIPAL DE OBESIDAD”**

PRESENTADO POR:

**Ávila Delesma Clara Del Rosario
Bastar Alvarado Erwin Avelino
Camas Álvarez Ana Cristel
Domínguez Márquez Kerilin
Sangeado Domínguez Hogla Rubí**

**ASESOR DE TESIS:
Mtro. Antonio Galera Pérez.**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS; JULIO DE
2023.**



CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-54/2011 VIGENCIA: A PARTIR DEL 03 DE
MARZO DE 2010

TESIS

**“EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS CAUSAL
PRINCIPAL DE OBESIDAD EN ADOLESCENTES DE
12 A 15 AÑOS; DE LA ESCUELA SECUNDARIA
GENERAL CARLOS AUGUSTO VIDAL SÁNCHEZ
DEL MUNICIPIO DE PICHUCALCO CHIAPAS”**

PRESENTADO POR:

Ávila Delesma Clara Del Rosario
Bastar Alvarado Erwin Avelino
Camas Álvarez Ana Cristel
Domínguez Márquez Kerilin
Sangeado Domínguez Hogla Rubí

ASESOR DE TESIS:

Mtro. Antonio Galera Pérez

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS; JULIO DE 2023.

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

DEDICATORIAS

El presente trabajo está dedicado a Dios, que es el principal pilar de mi vida y la fortaleza en los momentos más difíciles, al hacerme saber que su amor para conmigo es incondicional y en muestra de ello la culminación de mi carrera profesional.

Con inmenso amor a mis padres que siempre me tomaron de la mano, por todos los esfuerzos y sacrificios que hoy están teniendo frutos, que lograron cumplir con mi anhelado sueño

A mis catedráticos que formaron parte de mi formación académica e influyeron para destacar en mi profesionalismo.

ÍNDICE

Introducción.....	7
Planteamiento del problema.....	9
Justificación.....	12
Exposición del problema.....	13
Delimitación del problema.....	14
Preguntas de investigación.....	15
Objetivos de investigación.....	16
Hipótesis.....	17

INTRODUCCIÓN

La obesidad es un problema Mundial que ha ido en aumento significativo en las ultima dos décadas, México está considerado como uno de los países líderes con esta enfermedad, ocupando actualmente el quinto lugar con esta problemática social, el 72.4% de la población oscila entre los 20 años en adelante, el 43% lo ocupan los adolescentes y el 37% los niños en edad escolar.

Desafortunadamente se ha normalizado esta enfermedad y por ende la población no lo ve como lo que es, “Una enfermedad no transmisible crónica”, puesto que con la obesidad se derivan otras enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares e incluso algunos tipos de cánceres. Es por esta razón que decidimos realizar la presente investigación para determinar o identificar, si el consumo de carbohidratos es un factor que conlleva y que originan la obesidad.

Chiapas ocupa la quinta posición a nivel nacional en sobre peso y obesidad infantil, de acuerdo a la encuesta nacional de nutrición; el sobre peso y la obesidad en niños menores de cinco años es de 47.1 % a nivel estatal, de 28% en zona urbana y el 19.1% en la zona rural.

Los adolescentes de 12 a 19 años de edad, presentan un porcentaje de sobre peso y obesidad de 28.9% para los adultos mayores de 20 años, siendo de 70.9% para hombres y 60.6% para mujeres, a quienes también les afecta en su imagen corporal y en la aceptación a su grupo de iguales, sin embargo, su estudio no ha sido fácil ya que no se cuenta con una medición directa de la obesidad y aun se

depende de indicadores indirectos como el índice de masa corporal (IMC), mismo que varía de población a población.

Es por ello que se ha desarrollado una serie de estrategias para combatir la obesidad en adolescentes.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Por qué el consumo de carbohidratos es el causal principal de obesidad en adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas?

La obesidad incluye al sobrepeso como un estado pre mórbido, es una enfermedad crónica caracterizada por el almacenamiento en exceso de tejido adiposo en el organismo, de igual forma está acompañada de alteraciones metabólicas, que disponen a la presentación de trastornos que deterioran el estado de salud, asociada a la mayoría de los casos a patología endocrina, cardiovascular y ortopédica principalmente y relacionada a factores biológicos, socioculturales y psicológicos.

En base a la observación se puede constatar que una gran parte de los adolescentes de esta institución educativa no tienen los buenos hábitos de la ingesta de vegetales, aunado a ello el consumo de comidas chatarras ya sea dentro del hogar o fuera de, nos ha conllevado a que como sociedad nos ha acostumbrado alimentarnos de manera fácil, rápida y procesada, estos tipos de alimentos son los que nos conlleva a un entorno no saludable y así mismo se da de generación en generación, convirtiendo el problema cada día más grande y haciéndose participe de varias consecuencias dentro de la salud de los adolescentes.

Existen diversos factores genéticos, biológicos, socioeconómicos, conductuales y ambientales que coinciden con la obesidad e influyen en la manera en que nuestro organismo asimila las grasas y los azúcares; la obesidad de los padres

repercute mucho en los primeros 10 años de vida, pero el peso del niño es lo que tiene más impacto en el desarrollo de la obesidad entre la adolescencia y la edad adulta.

Es posible que la obesidad esta relaciona con factores psicológicos y con la respuesta del individuo a determinadas experiencias emocionales (negativas o positivas); por otro lado, la propia psicopatología conlleva a la perdida de la estructura de la alimentación y el sedentarismo, otros factores subyacentes son los ambientes de la escuela y los hogares que promueven la mala alimentación con la subsecuente ganancia de peso, conformándose así un círculo vicioso.

Por ello que queremos implementar estrategias y una de ellas es dar platica acerca del plato del buen comer y los beneficios que podemos obtener para un cambio agradable para la población.

Ya que la obesidad está en aumento en nuestro país, especialmente en nuestra región, la realidad muestra el cómo los adolescentes están siendo cada vez más vulnerables debido a los inadecuados hábitos alimenticios y la disminución del nivel de actividad física que también motiva que la obesidad sea considerada como un problema a nivel mundial.

Dado que el ambiente escolar y el estilo de vida en el hogar son considerados los más influyentes en el aumento de peso no saludable del adolescente puesto que el estilo de alimentación está cambiando conforme pasen los años , ya que por tal motivo el consumo de alimentos tradicionales se está remplazando por alimentos densamente energéticos, sobre todo el consumo de grasa, azúcares simples, granos refinados, productos de pastelería, bebidas azucaradas

(gaseosas, jugos, refrescos envasados), comida rápida y embutidos y, con un bajo consumo de frutas y verduras (después de ajustar por energía).

Eso solo es, en el caso de los adolescentes, y exclusivamente en relación al alto consumo de carbohidratos, más concretamente, la conexión del problema que presenta el grado de sobrepeso u obesidad.

Y es que, el fácil acceso que tienen los adolescentes en las escuelas a los denominados “alimentos chatarra” ocasiona que estos sean productos muy demandados, consecuentemente, de alto consumo en la población adolescente. Por lo tanto, esto lleva a considerar que el alto consumo de carbohidratos puede ser la principal causa de obesidad en adolescentes de 12 a 15 años en México, y más concretamente, en la secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas.

JUSTIFICACIÓN

En la presente investigación se realiza con el fin de conocer la relación de la obesidad con la alimentación de los adolescentes de la institución educativa escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez generación 2020 - 2023. Puesto que en los últimos años esta problemática va en aumento y tiene repercusiones a futuro si no se interviene a tiempo.

Así es como un peso adecuado depende del balance entre la ingesta y el gasto de energía. Cuando se consume más energía de lo que se gasta, el cual provoca un desequilibrio y el cuerpo almacena la energía extra en el tejido adiposo, lo que lleva a generar un aumento de peso y aquellos principales problemas para la salud.

Puesto que la mayor parte de información sobre los determinantes de la obesidad reflejan los cambios sociales complejos, susceptibilidades y sus interacciones, por el cual conducen a una vida no saludable, mientras que los factores individuales, son sólo un parte del problema debido a que el individuo está inmerso dentro de un hogar y a su vez dentro de una sociedad con fines de mala alimentación.

Por ende, queremos que en esta etapa ellos tomen decisiones que no perjudique su salud, así como también hacer conciencia para llevar una alimentación saludable.

EXPOSICIÓN DEL PROBLEMA

Por el tipo de alimentación los jóvenes hoy en día están expuestos a las enfermedades crónicas degenerativas que a su vez de no ser tratadas pueden llevarlas a la muerte, de esta manera es importante el dar a conocer los puntos negativos que conlleva a su salud a corto, mediano y largo plazo.

La obesidad constituye una de las principales enfermedades no declarables que afecta fundamentalmente a los adolescentes, y se considera como la pandemia del siglo XXI. Es una enfermedad crónica que resulta de la interacción entre el genotipo y el medio ambiente. Se caracteriza por una proporción anormalmente elevada de grasa corporal. Suele iniciar en la infancia y en la adolescencia, y se define como un estado nutricional multifactorial complejo, con causas genéticas, conductuales y ambientales.

El sobrepeso y la obesidad han incrementado de manera notable en los adolescentes en las últimas décadas, tendencia que también se ha documentado en otros países, desarrollados y en desarrollo. Esta situación constituye un problema importante de salud porque la obesidad en los adolescentes se asocia con el desarrollo, desde edades tempranas, de enfermedades crónicas no transmisibles y problemas psicológicos que persisten en la vida adulta.

Claro es como los adolescentes están tan mal acostumbrados en nuestra forma de alimentarnos que no nos importa eso cuando le damos una mordida a ese rico taco de carnitas con mucha grasa o cuando comemos esas deliciosas donas glaseadas. Aunque no todo se debe a la forma en la que nos alimentamos muchas veces tiene otras causas como los trastornos emocionales.

DELIMITACIÓN DEL TEMA

En este trabajo, voy a desarrollar un tema que se encuentra de actualidad en nuestra sociedad; Es el tema relacionado con la obesidad en los adolescentes, pero delimitado al territorio del municipio de Pichucalco, Chiapas.

En el trabajo abordaré cuales son las causas de la obesidad en el municipio, los factores implicados y para finalizar, realizaré un plan de actuación para su implantación escolar donde aparecerán temas como el de la alimentación equilibrada y saludable, y el ejercicio físico en la edad escolar; Con objeto de intentar prevenir el desarrollo de esta enfermedad desde una temprana edad.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

- **Principal:**

¿Por qué los carbohidratos son el principal causal de la obesidad en adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas?

- **Especifica:**

¿Cuáles son los factores de riesgo que explican los niveles del consumo de carbohidratos en adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas?

¿Cuál es el nivel del consumo de carbohidratos en adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas?

OBJETIVOS

- **Objetivo general:**

Determinar el principal causal de la obesidad en adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas

- **Objetivo específico:**

Conocer cuáles son los factores de riesgo que explican los niveles del consumo de carbohidratos en adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas

Implementar la aplicación de encuestas para los alumnos, docentes y personal administrativo, para conocer los tipos de alimentos consumidos por los adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas

HIPÓTESIS

1. Hipótesis de investigación

Los carbohidratos son el principal causal de la obesidad en adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas.

2. Hipótesis nula:

Los carbohidratos no son el principal factor de riesgo de la obesidad en adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas.

3. Hipótesis alternativa:

La obesidad es el principal causal del consumo de carbohidratos en adolescentes de 12 a 15 años de la escuela secundaria General Carlos Augusto Vidal Sánchez del Municipio de Pichucalco, Chiapas.

REFERENCIAS

<https://www.meganoticias.mx/tuxtla-gutierrez/noticia/chiapas-continua-en-primeros-lugares-de-obesidad/73862>

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462015000100007