

# Tesis

## Hábitos alimentarios de los alumnos de la universidad UDS campus Tapachula

presenta:

Bravo Velázquez Jenifer  
Michelle

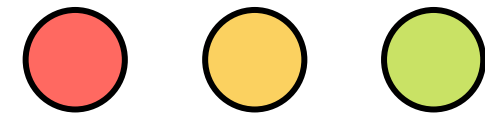
Gómez Hernández Santiago

Pérez Rosales Sharon Cali



# 1. CAPÍTULO I

## 1.1 Planteamiento del Problema



Los hábitos alimenticios se forman desde los primeros meses de nacido, no obstante, esto puede cambiarse o adaptarse a través de los años, para esto hay factores que pueden influir en la forma de alimentarse y en los hábitos alimenticios, como son los antes mencionados.



# OBJETIVOS



## 1.2 Justificación

Respecto a los hábitos alimenticios en México se encontró información disponible sobre la forma adecuada de alimentarse, la cual está disponible para la población a través de instituciones ,Considerando que los jóvenes son un sector de la población que decide sobre la forma de alimentarse

## 1.4 Objetivo general

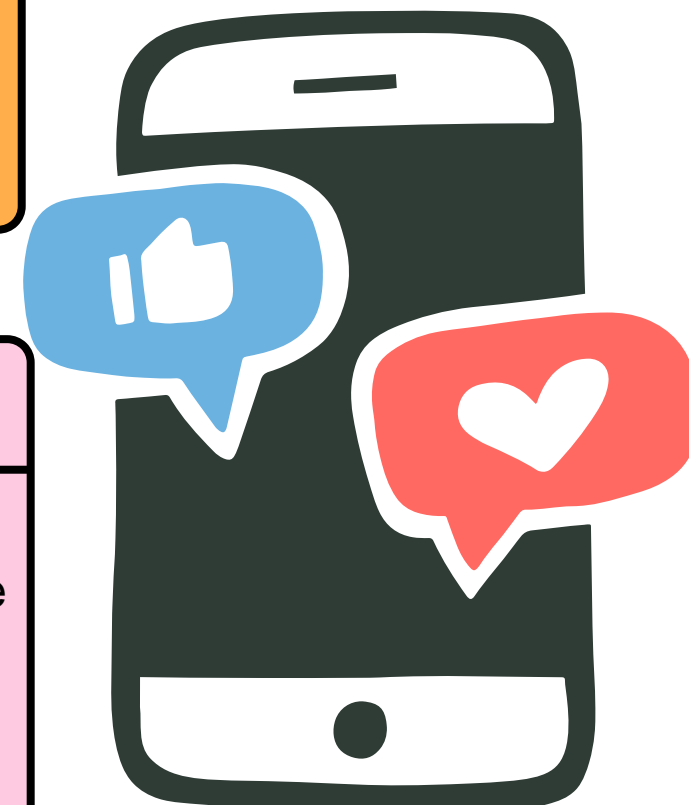
conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de la UDS campus Tapachula..

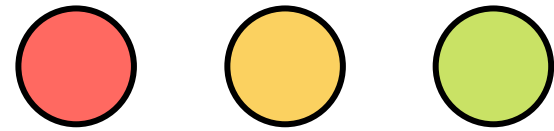
## 1.3 Formulación del problema

¿Qué tipo de alimentación tiene un estudiante universitario en la universidad UDS campus Tapachula?

## 1.5 Objetivos específicos

- Saber sobre la elección de los tipos de alimentos de los jóvenes universitarios



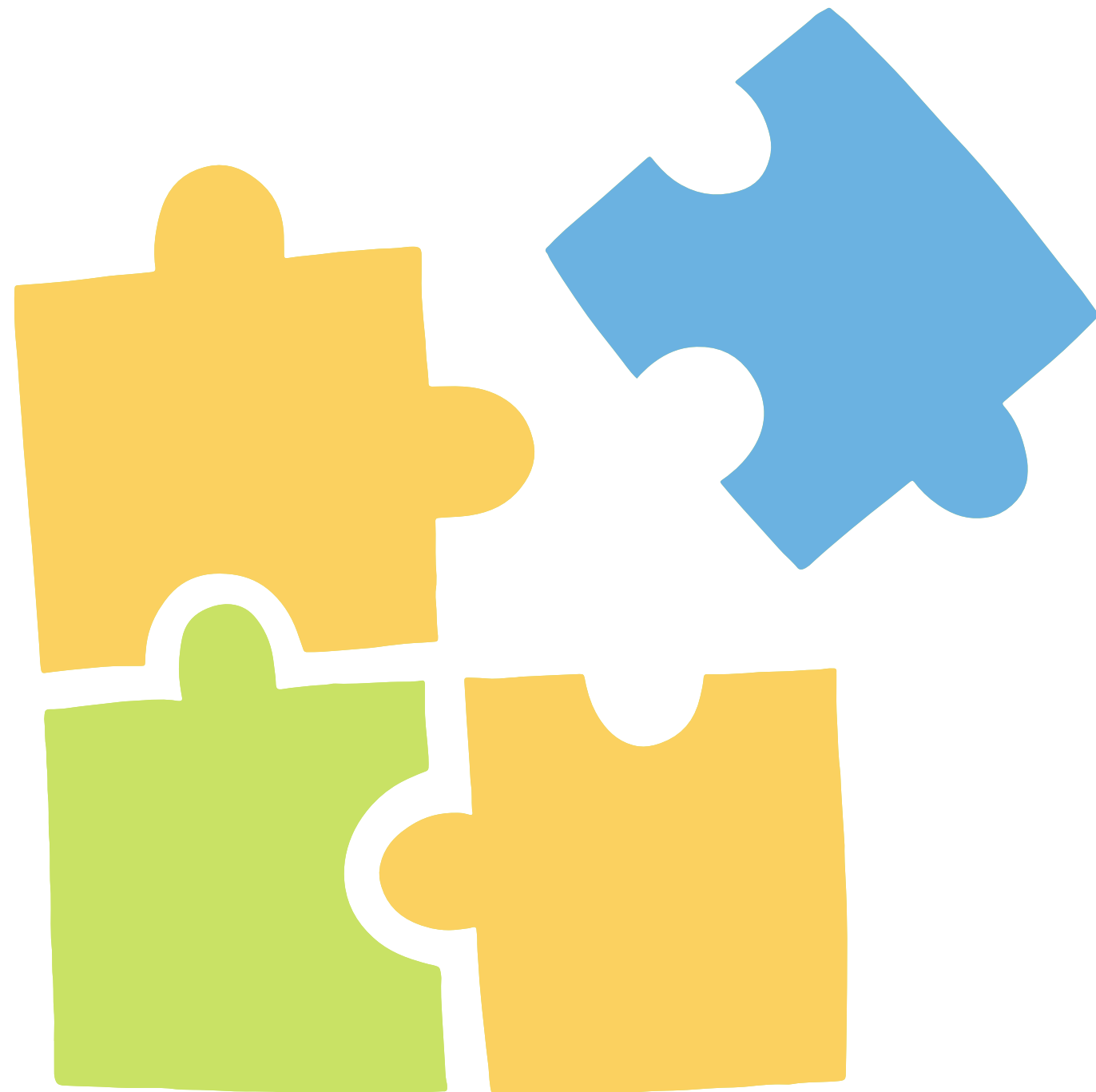


## CAPÍTULO II

### Antecedentes

Los hábitos alimenticios han pasado de desarrollarse principalmente dentro de la familia, a estar cada vez más influidos por los medios de comunicación y la publicidad. La pérdida de costumbres como comer juntos o socializar en las comidas está dando paso a una individualización; las diferencias económicas, educativas e informativas hacen que las personas estén en condiciones de desigualdad para obtener los alimentos. En este sentido, se señala el hecho de que si bien comemos por necesidad biológica los hábitos alimenticios se producen y reproducen mediante los procesos de socialización.

# CAPÍTULO III



## 3.1 Marco teórico

El aumento de las necesidades nutricionales, en macro y micronutrientes, que se produce durante esta etapa está más relacionado con la edad biológica que con la edad cronológica, y es más significativo en los niños que en las niñas. Si la ingesta no es adecuada, es muy posible que puedan producirse deficiencias nutricionales.



### 3.2 Alimentación sana durante la adolescencia

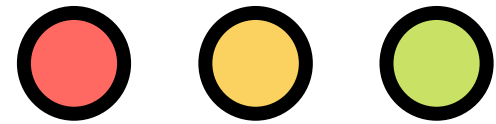
Comer sano es importante durante la adolescencia dado que los cambios corporales de esta época afectan las necesidades nutricionales y dietarias de los individuos. Los adolescentes se vuelven más independientes y toman decisiones sobre la comida por sí mismos. Muchos adolescentes pegan un estirón y aumenta su apetito y necesitan comidas sanas para satisfacer sus necesidades de crecimiento. Los adolescentes tienden a comer más comidas fuera de casa que los niños. También sus pares tienen una influencia muy importante.



¿Qué significa comer una dieta sana?

Comer sano es una parte importante de un estilo de vida sano y es algo que debería enseñarse a una edad temprana. Los siguientes son algunos lineamientos generales para ayudar a su hijo adolescente a comer sano.





### 3.8 Hipótesis

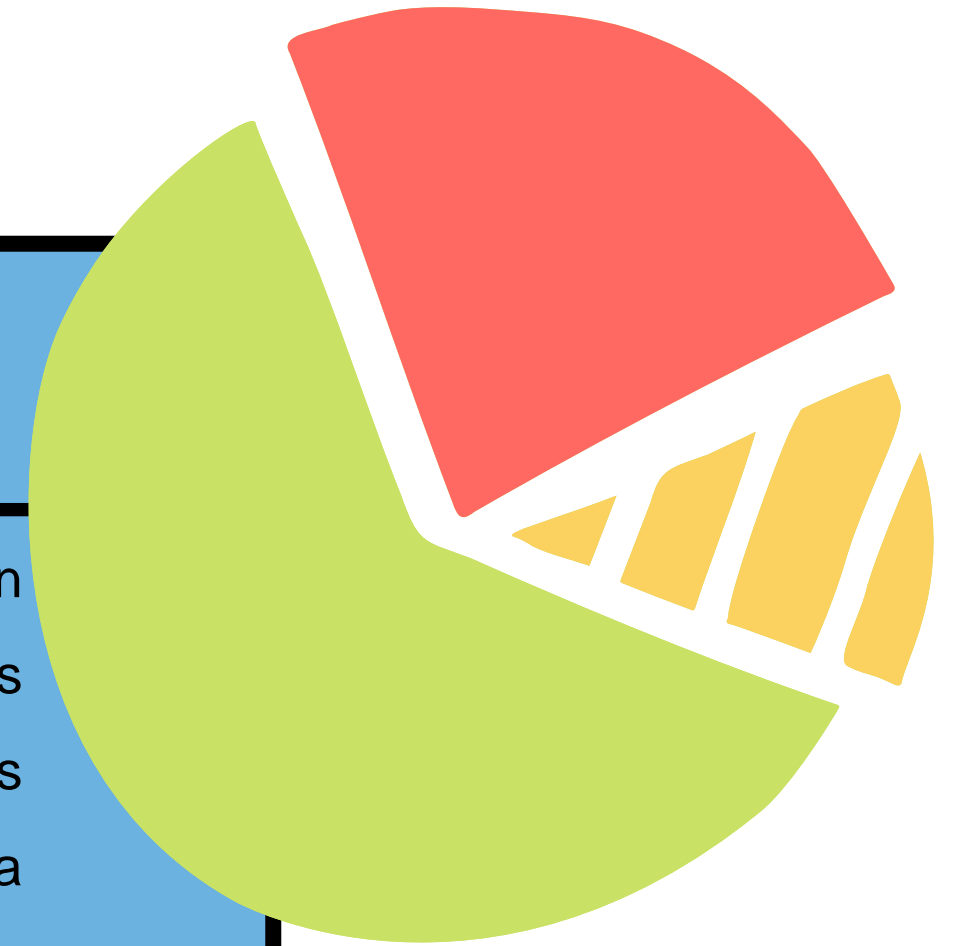
Los jóvenes universitarios prefieren comprar comida con bajo aporte nutricional que preparar alimentos saludables en casa.





### 3.9 Universo

Se realizó la siguiente investigación en la universidad del sureste ubicada en la ciudad de Tapachula Chiapas. participaron en el proyecto 69 personas tanto como alumnos y docentes de la institución no obstante la licenciaturas que participaron fueron, licenciatura en nutrición, licenciatura en veterinaria y zootecnia, y licenciatura en enfermería ,nuestra investigación fue tomada a base de una recolección de datos por medio de encuesta cuantitativa. Y mixta ,





# DATOS



## 3.10 Muestra

Todos los estudiantes que asistieron el día 14 de junio del 2022 participaron en el estudio por carreras y cuatrimestres, y se descartaron quienes no asistieron a la universidad. con un total de 41 alumnos encuestados lo que representa el 59.42 por ciento.

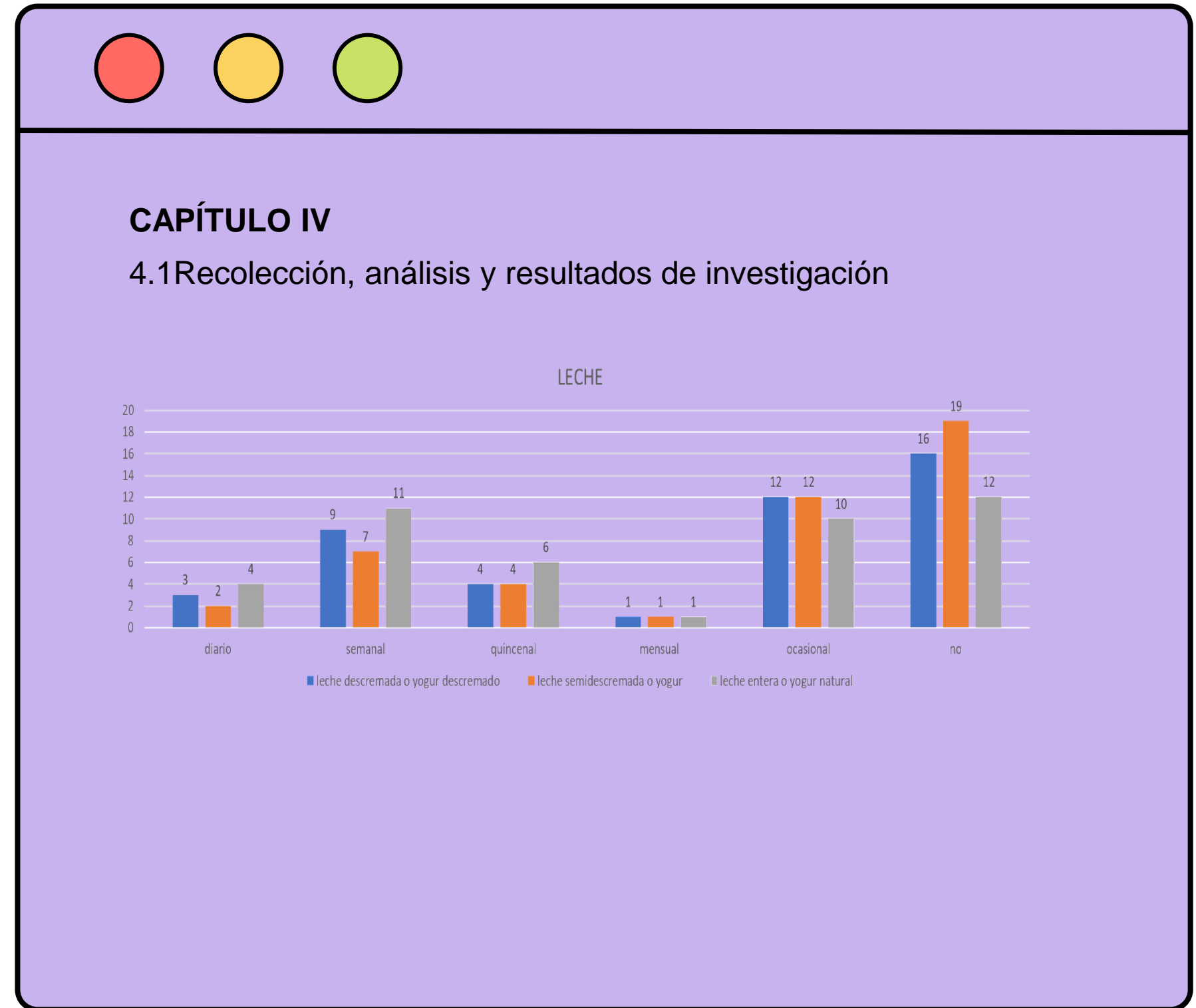
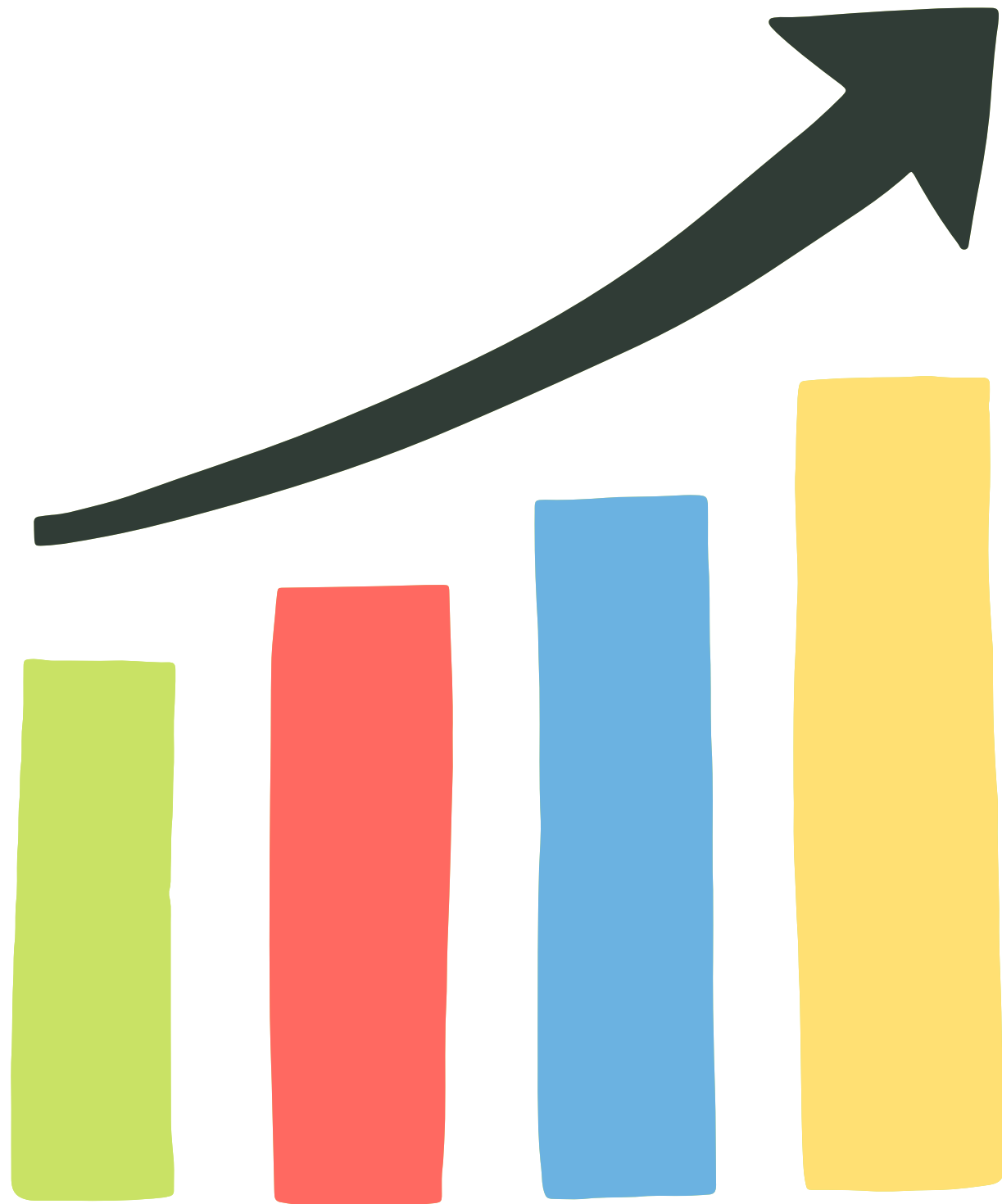


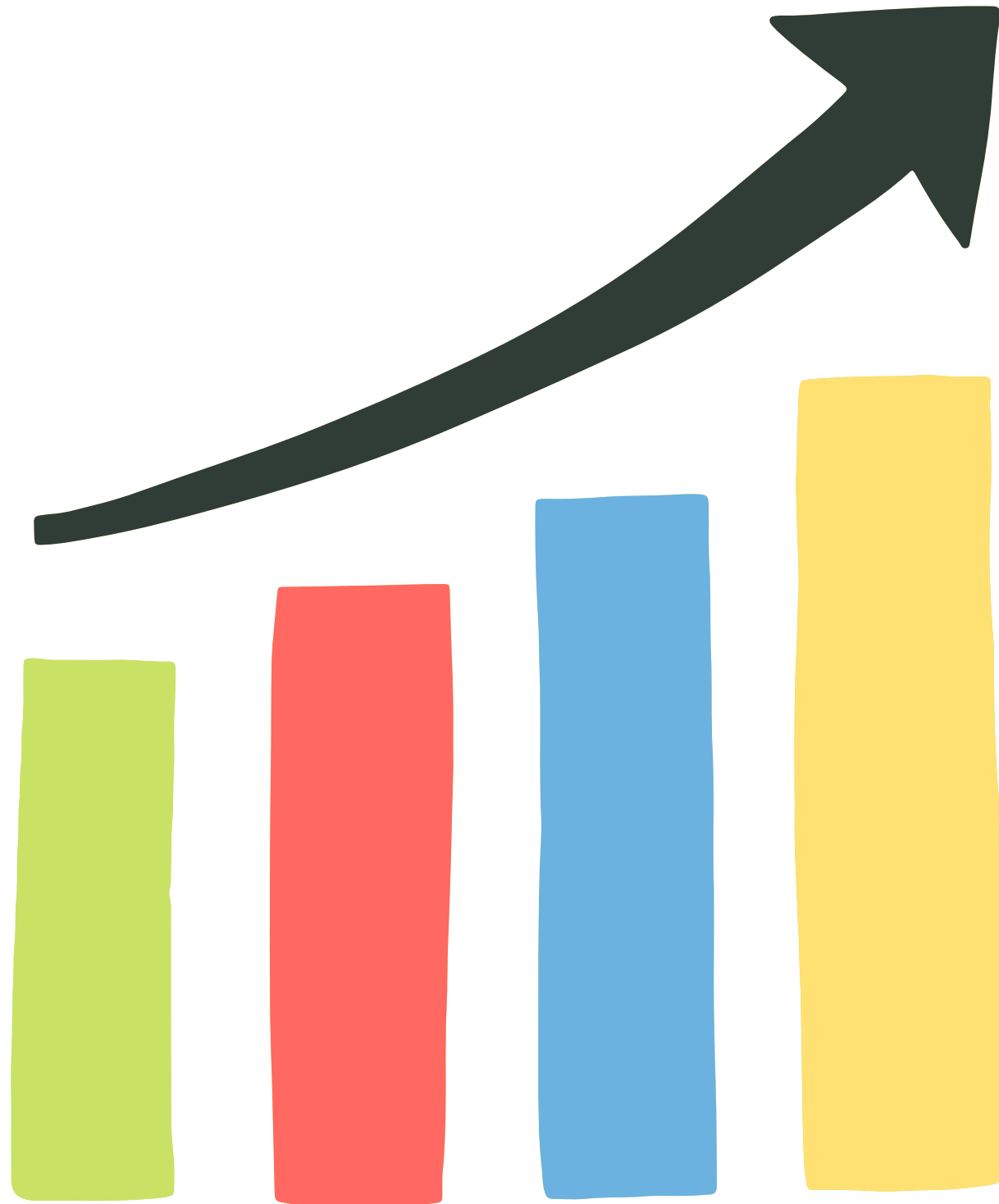
## 3.11 Metodología

### Diseño de investigación

El trabajo de diseño que se llevó a cabo, estuvo enfocado en la investigación transversal analítica ya que se recopiló información, realizando una encuesta en el lugar de investigación aplicado en la universidad del sureste el 16 de junio del 2022, donde participaron las licenciaturas de enfermería, nutrición, veterinaria y zootecnia y medicina humana.

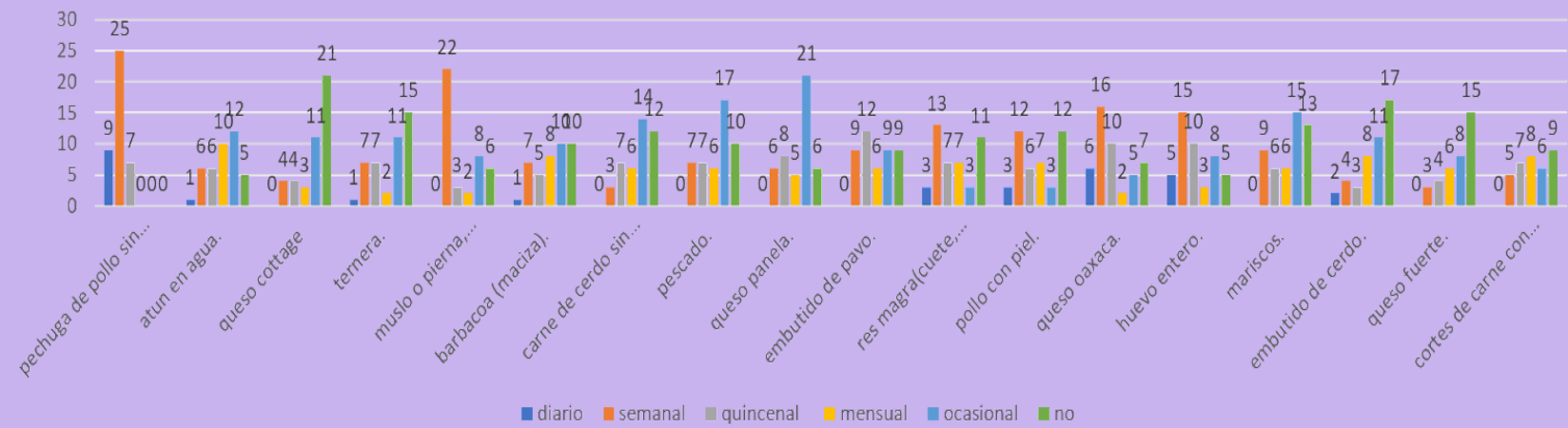


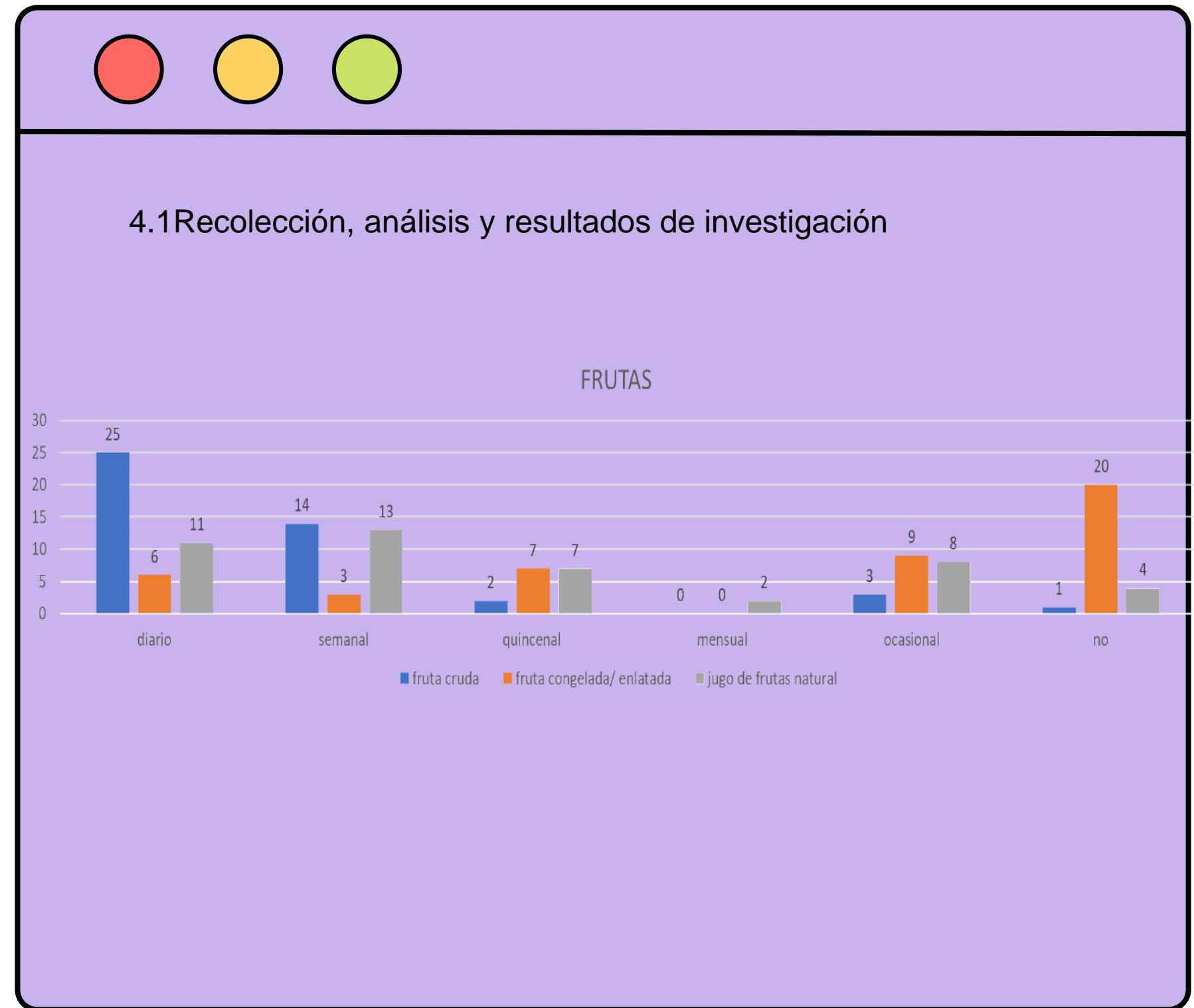
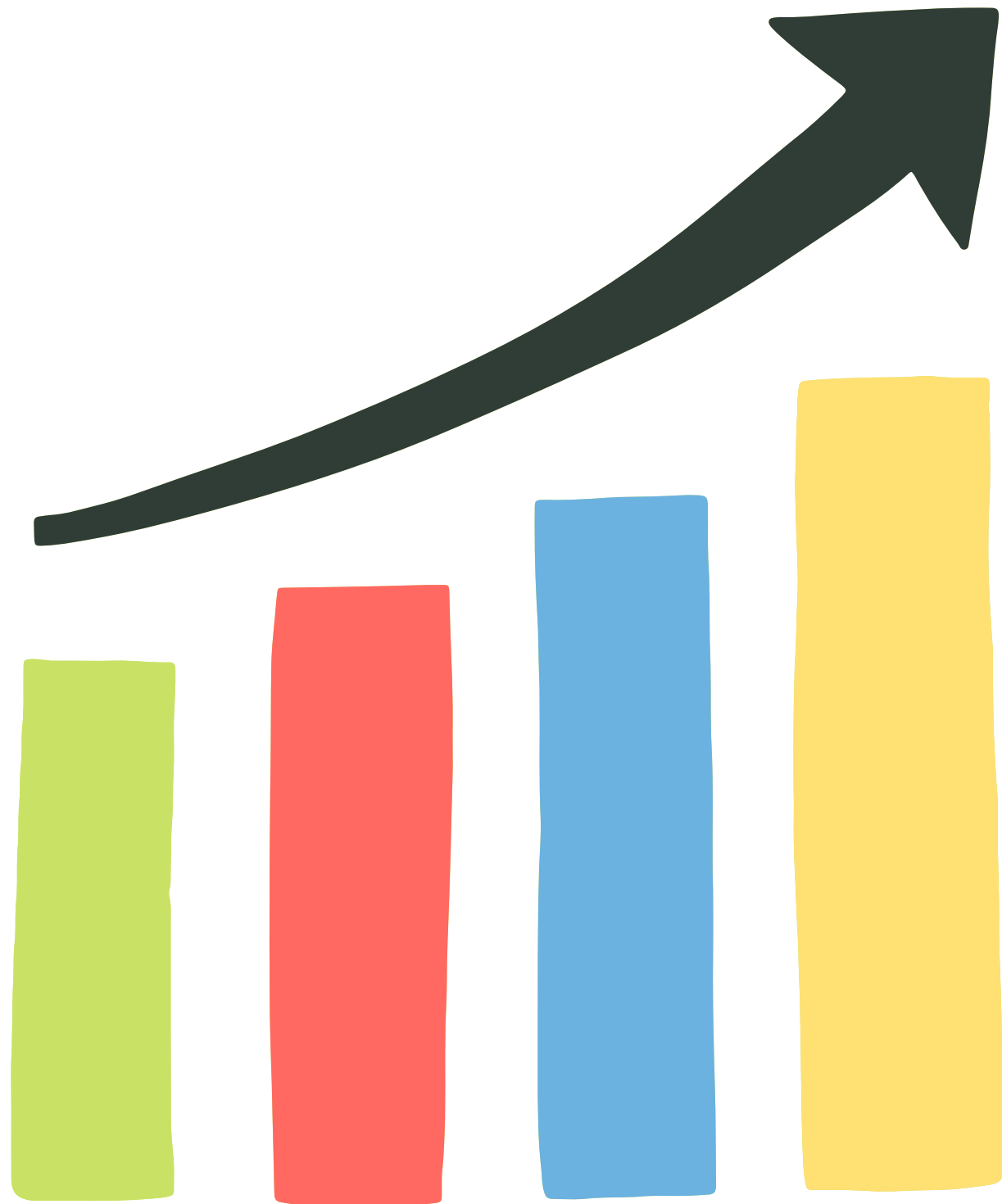


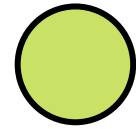
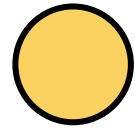
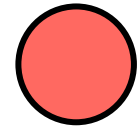


#### 4.1 Recolección, análisis y resultados de investigación

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL







## 4.2 Análisis de datos

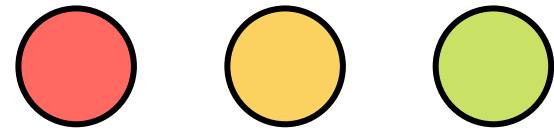
La población estudiantil (universitaria) tiende a estar mal informados de todos aquellos alimentos que a su conocer son buenos para la salud, aunado a eso sus hábitos alimenticios van de mal en peor ya que la influencia social, cultural, económica y psicológica, influyen en la elección de los alimentos esto mismo hace que la misma elección tan repetitiva se vuelvan hábitos, que llegando a una edad más adulta, difícilmente logran modificar este estilo de vida



#### 4.3 Conclusiones

Los estudiantes universitarios tienden a consumir más alimentos que no fomentan una buena nutrición pero que les satisface su hambre, además de que son más accesibles en precio, solamente un pequeño porcentaje de los estudiantes consume verduras.

Los alumnos tienen mayor acceso a los alimentos que no fomentan los buenos hábitos alimenticios que a los que sí fomentan los buenos hábitos alimenticios, en gran parte a la disponibilidad económica de estos.



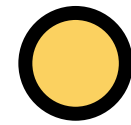
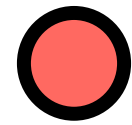
## 4.5 Anexos

### Anexo A

#### Tabla de IMC de estudios epidemiológicos en México

Clasificación	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

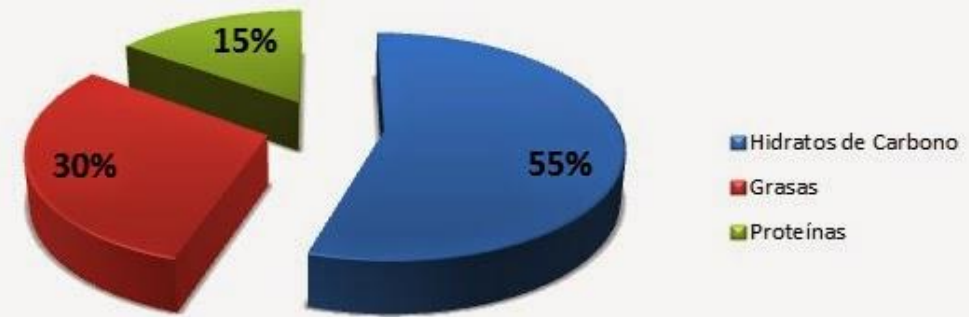
Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)



Anexo B

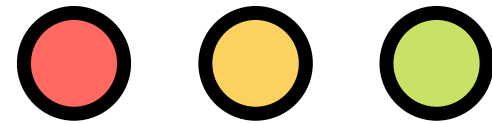
Tabla de macronutrientes

Proporción equilibrada





# HISTORIA



## OBJETIVO MODERNO

LOREM IPSUM DOLOR SIT AMET CONSECTETUR ADIPISCING  
ELIT, VEHICULA DIAM AUGUE NULLA NISI BLANDIT ETIAM,  
VOLUTPAT ERAT PORTA LEO LITORA MOLLIS.



## Anexo C Encuesta

<i>Nombre :</i>	<i>Edad:</i>	<i>Licenciatura:</i>				
<i>Sexo:</i>						
<b>PREGUNTAS</b>	<b>Diario</b>	<b>Semanal</b>	<b>Quincenal</b>	<b>Mensual</b>	<b>Ocasional</b>	<b>No</b>
<b>FRUTA</b>						
¿Cuál es su consumo de Frutas crudas?						
¿Cuál es su consumo Frutas congeladas/ enlatadas ?						
¿Cuál es su consumo Jugo de frutas natural?						
<b>LEGUMINOSAS</b>						
¿Cuál es su consumo frijol, alubia, habas, lentejas, soya, garbanzo?						
<b>LIPIDOS</b>						
<b>Acidos grasos saturados:</b>						
¿Cuál es su consumo Mantequilla?						
¿Cuál es su consumo Manteca ?						
¿Cuál es su consumo Chicharrón?						
¿Cuál es su consumo Sustituto de crema?						
¿Cuál es su consumo Chorizo?						
¿Cuál es su consumo Tocino?						
¿Cuál es su consumo Crema?						
¿Cuál es su consumo Mayonesa?						
¿Cuál es su consumo Aderezo cremoso para ensaladas?						
¿Cuál es su consumo Chocolates?						
<b>Acidos grasos poliinsaturados:</b>						
¿Cuál es su consumo Aceites de maíz?						
¿Cuál es su consumo Ajonjolí girasol?						
¿Cuál es su consumo Vinagreta?						
<b>Acidos grasos monoinsaturados:</b>						
¿Cuál es su consumo Oleaginosa?						
¿Cuál es su consumo Aceite de oliva?						
¿Cuál es su consumo Aceite canola?						
¿Cuál es su consumo Aguacate?						
<b>Acidos grasos trans:</b>						
¿Cuál es su consumo Margaria?						
<b>AZUCARES</b>						
¿Cuál es su consumo Agua preparada de sabor?						
¿Cuál es su consumo Polvo para beber de sabor?						
¿Cuál es su consumo Azúcar?						
¿Cuál es su consumo Cajeta?						
¿Cuál es su consumo Mermelada?						
¿Cuál es su consumo Miel?						
¿Cuál es su consumo Caramelo?						
¿Cuál es su consumo Chicle?						
¿Cuál es su consumo Chocolate en polvo?						
¿Cuál es su consumo Gelatina?						
¿Cuál es su consumo Nieve de frutas?						
¿Cuál es su consumo Helados de crema?						
¿Cuál es su consumo Jugos industrializados						
¿Cuál es su consumo Refrescos?						
¿Cuál es su consumo Salsa catsup?						
<b>SUSTITUTOS</b>						
¿Cuál es su consumo Sustituto de azúcar (Canderel/Aspartame, Splenda)?						
¿Cuál es su consumo Polvo para bebida (Clight)?						
¿Cuál es su consumo Refresco de dieta?						





¡MUCHAS GRACIAS!

