



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W

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

TESIS

"LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS COMO CAUSA PRINCIPAL DEL SOBREPESO EN ALUMNOS DE LA UDS, DEL CENTRO DE EXTENSIÓN EDUCATIVO (C.E.E) PICHUCALCO MODALIDAD ESCOLARIZADO"

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

REYES VILLEGAS JOSÉ MIGUEL
HERNANDEZ RINCON VERONICA MARIANA
ASCENCIO GALERA YUBITZA

ASESOR DE TESIS:
MTRO. ANTONIO GALERA PÉREZ

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS; JULIO DE 2024.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PSU0075W

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

TESIS

"LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS COMO CAUSA PRINCIPAL DEL SOBREPESO EN ALUMNOS DE LA UDS, DEL CENTRO DE EXTENSIÓN EDUCATIVO (C.E.E) PICHUCALCO MODALIDAD ESCOLARIZADO"

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

REYES VILLEGAS JOSÉ MIGUEL
HERNANDEZ RINCON VERONICA MARIANA
ASCENSIO GALERA YUBITZA

ASESOR DE TESIS:
MTRO. ANTONIO GALERA PÉREZ

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS; JULIO DE 2024.

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



Comitán de Domínguez, Chiapas; 06 de julio de 2024

C. José Miguel Reyes Villegas

P r e s e n t e

Por medio del presente nos dirigimos a Ustedes para informarles que su Trabajo de Tesis titulado:

LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS COMO CAUSA PRINCIPAL DEL SOBREPESO EN ALUMNOS DE LA UDS, C.E.E PICHUCALCO MODALIDAD ESCOLARIZADO

El cual, fue presentado a nuestra consideración, ha sido aprobado para que se lleve a cabo la impresión definitiva del mismo.

Al cumplir con este último requisito, usted será considerado candidato a obtener el Título de Licenciado en:

Enfermería

Emiten su voto aprobatorio:

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

SUPLENTE

SUPLENTE

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



Comitán de Domínguez, Chiapas; 06 de julio de 2024

C. Yubitza Ascencio Galera

P r e s e n t e

Por medio del presente nos dirigimos a Ustedes para informarles que su Trabajo de Tesis titulado:

LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS COMO CAUSA PRINCIPAL DEL SOBREPESO EN ALUMNOS DE LA UDS, C.E.E PICHUCALCO MODALIDAD ESCOLARIZADO.

El cual, fue presentado a nuestra consideración, ha sido aprobado para que se lleve a cabo la impresión definitiva del mismo.

Al cumplir con este último requisito, usted será considerado candidato a obtener el Título de Licenciado en:

Enfermería

Emiten su voto aprobatorio:

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

SUPLENTE

SUPLENTE

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



Comitán de Domínguez, Chiapas; 06 de julio de 2024

C. Veronica Mariana Hernández Rincón

P r e s e n t e

Por medio del presente nos dirigimos a Ustedes para informarles que su Trabajo de Tesis titulado:

LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS COMO CAUSA PRINCIPAL DEL SOBREPESO EN ALUMNOS DE LA UDS, C.E.E PICHUCALCO MODALIDAD ESCOLARIZADO.

El cual, fue presentado a nuestra consideración, ha sido aprobado para que se lleve a cabo la impresión definitiva del mismo.

Al cumplir con este último requisito, usted será considerado candidato a obtener el Título de Licenciado en:

Enfermería

Emiten su voto aprobatorio:

_____ PRESIDENTE	
_____ SECRETARIO	_____ VOCAL
_____ SUPLENTE	_____ SUPLENTE

AGRADECIMIENTOS

A Dios. por darme la vida, salud y por guiar mis pasos día a día.

A mis padres. Por hacerse responsables de mis estudios y apoyarme siempre.

A mis maestros. Por sus enseñanzas para desarrollarme profesionalmente y compartir sus conocimientos.

A mi abuela. Por sentirse orgullosa de mí, por darme ánimo y motivaciones para seguir adelante.

A mi abuelo. Que no pudo verme terminar, pero siempre llevare sus consejos.

JOSÉ MIGUEL REYES VILLEGAS

AGRADECIMIENTOS

A Dios. Quien me dio la sabiduría, salud y las fuerzas de todos los días para concluir cada una de mis metas. Hoy me permites sonreír ante este logro que es el resultado de tu ayuda, aprendí que solo en tus manos puedo lograr mis sueños.

A mi familia. Que con sus palabras de motivación y alegría me impulsaron a terminar esto que un día empecé y por no dejarme sola. Su amor y apoyo incondicional ha sido la base de mi fortaleza en este largo camino.

A mis maestros. Que han sido parte de mi preparación académica y profesional, sus consejos, experiencias y enseñanzas compartidas conmigo las atesoraré por siempre.

YUBITZA ASCENCIO GALERA

AGRADECIMIENTOS

A Dios. Por ser la luz en mi camino, por darme la inteligencia y la sabiduría durante toda mi preparación, pues me permitió llegar hasta aquí.

A mis padres. Mis dos pilares principales, quienes estuvieron en los momentos más complicados, me dieron ese aliento de seguir adelante y depositaron su confianza para que yo sea una gran profesional.

A mis amigos. Quienes hicieron mis días más felices, siempre sacando sonrisas a pesar del cansancio y días pesados, piezas principales de que hoy este a un paso de culminar mis estudios.

A mis profesores. Que todos los días escribieron nuevas enseñanzas en mi vida profesional, pues son los que forjaron quien soy ahora, compartiendo sus conocimientos y vivencias para ser no solo una buena profesionista, sino una buena persona.

VERONICA MARIANA HERNANDEZ RINCÓN

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	7
INTRODUCCIÓN	11
CAPITULO 1.- Planteamiento del problema.....	12
JUSTIFICACIÓN.	14
EXPOSICIÓN DEL TEMA.	16
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	20
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	21
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
Objetivo general	22
Objetivos específicos	22
HIPÓTESIS.....	23

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación daremos a conocer que los malos hábitos alimenticios es la causa principal del sobrepeso en alumnos del Centro de Extensión Educativo UDS plantel Pichucalco modalidad escolarizado, el cual se considera un tema de suma importancia. El sobrepeso se caracteriza por una acumulación de grasa en el cuerpo y no se realiza alguna actividad física, también puede estar relacionado con el desequilibrio de calorías. No es una enfermedad, sin embargo, puede desarrollar otras enfermedades crónicas degenerativas como son la diabetes, la hipertensión y la obesidad. Al ser algo que a tiempo podemos corregir, nos pareció correcto investigar a estos alumnos, que a pesar de que muchas veces estudian en área de salud o por ser jóvenes tienen una vida menos activa y padecen de esta.

La forma para evaluar a los alumnos y descartar si padecen de sobrepeso tenemos que realizar un diagnóstico en el que calcularemos el Índice de Masa Corporal [IMC]. A través del peso y la estatura en metros elevados al cuadrado: $IMC = kg/m^2$ si en adultos el resultado es de 25 – 29.9 se considera que esta en sobrepeso. La información recaudada a base de actividades como encuestas o investigación de campo, será estudiada para llegar a una sola conclusión, todos los alumnos participarán, siempre y cuando sea autorizado por ellos y el plantel.

CAPITULO 1.- Planteamiento del problema.

El Sobrepeso, es un estado premórbido¹ de la obesidad y al igual que ésta se caracteriza por un aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo, esto se produce por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta durante las actividades físicas. Sobrepeso. (s. f.). <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1013/sobrepeso.pdf>

Los malos hábitos alimenticios se refieren a comportamientos regulares relacionados con la alimentación que pueden afectar negativamente nuestra salud. Pueden conducir a una serie de problemas de salud, por lo que es importante identificar y modificar estos hábitos para fomentar una vida más saludable y satisfactoria. El acceso fácil y rápido a alimentos procesados, la falta de tiempo para preparar comidas nutritivas y la influencia constante de la publicidad alimentaria, contribuyen a decisiones alimenticias menos saludables. Oncosalud. (s. f.). Malos hábitos alimenticios: qué debes saber. <https://blog.oncosalud.pe/malos-habitos-alimenticios#:~:text=Los%20malos%20h%C3%A1bitos%20alimenticios%2C%20como,sean%20m%C3%A1s%20dif%C3%ADciles%20de%20manejar.>

¹ Que precede al inicio o al diagnóstico de una enfermedad o de un trastorno. Diccionario Histórico de la Lengua Española. (s. f.). Real Academia Española. <https://www.rae.es/dhle/prem%C3%B3rbido#:~:text=Que%20precede%20al%20inicio,enfermedad%20o%20de%20un%20trastorno.>

En la población juvenil, los hábitos alimenticios están determinados por el estilo de vida adquirido desde la infancia que, a su vez, se ven influenciados por factores como las costumbres, la cultura y el ambiente externo. Esta población tiende a padecer mayores niveles de estrés, cambios en los patrones del sueño y una notable reducción de la actividad física, debido a los cambios asociados a la entrada a la universidad. Avila, F. J. M., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Se considera que los malos hábitos alimenticios es la causa principal porque el estilo de vida que se lleva como estudiante, por situaciones como el tiempo, el exceso de tareas, inclusive la falta de dinero y la falta de actividad física. Estos hábitos incluyen el consumo excesivo de alimentos procesados ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos, así como una ingesta insuficiente de frutas y verduras. Se hace mención de algunos alimentos influyentes: tacos, tortas, empanadas, refrescos embotellados, sabritas, galletas, etc.

¿Son los malos hábitos alimenticios la causa principal del sobrepeso en los alumnos de la UDS, C.E.E. Pichucalco modalidad escolarizado?

JUSTIFICACIÓN.

En la sociedad actual, donde la rapidez y la conveniencia a menudo dictan nuestras decisiones diarias, es fácil caer en la trampa de los malos hábitos alimenticios. Estos hábitos no solo afectan nuestro peso y apariencia, sino también nuestra salud general y bienestar.

La investigación sobre la mala alimentación permite presentar los riesgos que quizás los estudiantes no conocen, tiene un gran impacto en la salud, genera enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión, diabetes e inclusive puede llegar a dar paso a la obesidad. Estos problemas afectan la calidad de vida de los estudiantes. Los hábitos alimenticios también tienen que ver por problemas socioeconómicos, en algunas familias de menores ingresos suelen tener menos accesos a alimentos saludables y hay ocasiones en las que dependen de más opción económica pero menos alimentación nutritiva.

La mayoría de estudiantes no están acostumbrados a llevar una alimentación balanceada (dieta) y en la escuela que es donde pasan la mayor parte de su día no implementa una educación nutricional correcta, ni actividades físicas, espacios deportivos o un área en la que se hagan diversas actividades.

Una dieta es la cantidad de alimentos que un ser vivo proporciona a su organismo. La dieta, por tanto, define nuestro comportamiento nutricional, es

decir, se trata de un conjunto de nutrientes que el cuerpo absorbe después del consumo habitual de alimentos. Sánchez, T., & Rubio, A. (2021, 30 diciembre). Qué es una dieta: tipos de dieta. Diario Femenino. <https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/que-es-una-dieta-tipos-de-dieta/>

EXPOSICIÓN DEL TEMA.

Los malos hábitos alimenticios están conformados por muchas causas que sin duda todas son perjudiciales para la salud de los universitarios. Muchas veces esta mala alimentación va más allá de lo que estamos acostumbrados a comer en casa y se vuelve difícil cambiar dichos hábitos. Existen varias causas, entre las que destacan las siguientes:

- El consumo excesivo de alimentos procesados y ultraprocesados como comidas rápidas, snacks empaquetados y bebidas azucaradas, como por ejemplo refrescos.
- Comer en exceso: Comer grandes cantidades de alimentos más allá de la saciedad, o comer constantemente durante el día sin permitir que el cuerpo sienta hambre.
- Saltarse comidas, lo cual puede llevar a un aumento del hambre y a comer en exceso más tarde.
- No mantener una dieta equilibrada: Falta de una variedad adecuada de alimentos en la dieta, incluyendo una insuficiencia de frutas, verduras y fibras.
- Consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas presentes en dulces, postres, alimentos fritos y otras comidas chatarra.
- Desatender la hidratación: No consumir suficiente agua durante el día y/o consumir bebidas altas en calorías y azúcares en exceso.
- Comer rápidamente: No tomar el tiempo necesario para comer a un ritmo pausado, lo que puede llevar a no reconocer las señales de saciedad del cuerpo.

- Consumo excesivo de alcohol y/o cafeína, lo que puede interferir con una nutrición e hidratación adecuadas.
- Comer por emociones: Utilizar la comida como una manera de manejar emociones como estrés, ansiedad, tristeza o aburrimiento, en lugar de como una fuente de nutrición.
- Comer con distractores como teléfonos, televisiones, tablet e incluso haciendo otras actividades, pueden ser tareas/trabajos. Oncosalud. (s. f.). Malos hábitos alimenticios: qué debes saber. <https://blog.oncosalud.pe/malos-habitos-alimenticios#:~:text=Los%20malos%20h%C3%A1bitos%20alimenticios%2C%20como,sean%20m%C3%A1s%20dif%C3%ADciles%20de%20manejar>

El sobre peso en universitarios en la CEE, puede tener varias consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo, entre las que se incluyen:

Problemas de salud física:

Diabetes: La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. Diabetes. (2024, 19 junio). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/diabetes#:~:text=La%20diabetes%20es%20una%20enfermedad,los%20ri%C3%B1ones%20y%20los%20nervios>.

Hipertensión: es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo. Error. (s. f.). <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/hipertension-arterial>

Obesidad: es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. World Health Organization: WHO. (2024, 1 marzo). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Rendimiento académico: el sobrepeso puede afectar la energía y la concentración lo que lleva a una menor productividad en el ambiente escolar.

Se realizará una encuesta a los alumnos para saber su Índice de Masa Corporal [IMC] con el apoyo de la cartera de alimentación saludable y actividad física otorgada por el IMSS. Esta sirve como una herramienta para guiar a las personas a tener un estilo de vida más saludable, menciona tanto educación y consejos que se pueden adaptar para mejorar la ingesta de su dieta diaria.

El IMC sirve para medir la relación entre el peso y la talla, lo que permite identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos.

La forma para calcularlo es la siguiente:

Se divide el peso de una persona en kilos, entre el cuadrado de su talla (estatura) en metros.

(kilogramos) ÷ (metros cuadrados) = IMC. De Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, I. (s. f.). ¿Qué es el índice de masa corporal? gov.mx. <https://www.gob.mx/issste/articulos/que-es-el-indice-de-masa-corporal>

Es muy importante que los alumnos tengan un poco de conocimiento sobre el plato del bien comer para que sepan que alimentos incluir en su dieta diaria.

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), NOM-043SSA2-2012 para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

Divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal. De Información Agroalimentaria y Pesquera, S. (s. f.). El plato del bien comer. gob.mx. <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Delimitación territorial

El trabajo se ejecutó en la UDS C.E.E Pichucalco, Chiapas, México con los alumnos de la modalidad escolarizado.

Delimitación temporal

se realizó en el periodo febrero-julio 2024

Delimitación poblacional

La sociedad de alumnos en el C.E.E UDS Pichucalco escolarizado es de 37 estudiantes entre hombres y mujeres.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cómo afecta la mala alimentación la salud física?
2. ¿Cuáles son los hábitos que causa la mala alimentación?
3. ¿Qué disponibilidad y accesibilidad tienen los universitarios para adquirir alimentos saludables en su dieta?
4. ¿Como influye la economía en la alimentación de los universitarios?
5. ¿Como se relaciona la mala alimentación con las enfermedades crónicas?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general

Formular un plan dirigido a promover una dieta saludable y prevenir el sobrepeso en los alumnos del C.E.E. UDS Pichucalco escolarizado.

Objetivos específicos

- Evaluar a los alumnos del C.E.E UDS Pichucalco escolarizado bajo el manual de la cartera de alimentación saludable y actividad física del IMSS.
- Proponer 15 min de activación física antes de iniciar las clases (lunes, miércoles y viernes).

HIPÓTESIS

Los estudiantes del C.E.E UDS Pichucalco escolarizado presentan sobrepeso desarrollado por los malos hábitos alimenticios.