



Universidad Del Sureste



PROYECTO DE TESIS

**Sobrepeso y obesidad, un problema que afecta a los estudiantes universitarios
en la institución UDS**

PASIÓN POR EDUCAR

Licenciatura en medicina humana

Presenta

Carlos Omar Jacob Velázquez

ASESOR

LIC. MARIA VERONICA ROMAN CAMPOS

Comitán de Domínguez Chiapas

**Sobrepeso y obesidad, un problema que afecta a los estudiantes
universitarios en la institución UDS**

Introducción

En los últimos años han aumentado los casos relacionados al sobrepeso y obesidad, el impacto se ha debido a los aumentos en el consumo de alimentos con grasas trans, y un aumento en el consumo de comidas rápidas. En esta investigación se busca como el estilo de vida de un estudiante universitario afecta al aumento de peso el cual ocasiona sobrepeso o bien obesidad. La transición al estilo de vida de un estudiante universitario comprende una carga al estrés por la carrera, implicando una mayor independencia, adoptando dietas menos saludables, influyendo en un mal hábito alimenticio, si bien se comprende que la vida de un estudiante universitario, se ve afectada desde el consumo de comidas rápidas, altas en grasas ocasionan un aumento de peso para desarrollar sobrepeso, debido a la falta de actividad física, largas horas de estudio de un estudiante aumento en el consumo de bebidas azucaradas, esto produce un mayor problema siendo sobrepeso y obesidad.

Comprender y abordar los desafíos es esencial para promover hábitos saludables entre los estudiantes, mitigar los riesgos asociados con el sobrepeso y la obesidad. Fomentar la actividad física y la gestión del estrés puede ser crucial en la mejora de salud.

Objetivos

Objetivo general

Identificar el índice de estudiantes de la UDS Comitán que presentan sintomatología de sobrepeso y obesidad.

presentando un manejo de prevención con el fin de disminuir estos casos.

Objetivo específico

- 1.- Analizar las dietas cotidianas de los estudiantes de la UDS, junto s sus ventajas y desventajas.
- 2.- Identificar, los problemas que desencadenan el aumento de peso, comparando el estado físico del estudiante antes de ingresar a la universidad y el estado actual en que se encuentra.
- 3.- Presentar un informe a la población estudiantil sobre los beneficios de tener un peso adecuado.

