



Universidad del sureste



Campus Comitán
Licenciatura en medicina humana

Proyecto de tesis

Influencia del hambre en la toma de decisiones en los
alumnos de 7 grado de la carrera de medicina humana de
la universidad UDS

Licenciatura en medicina humana

Alumno:

oscar Manuel Moreno Maza

Asesor:

María Verónica Román Campos

Comitán de Domínguez Chiapas, México

Titulo

Influencia de una mala ingesta de alimentos en la toma de decisiones en los alumnos de 7 grado de la carrera de medicina humana de la universidad UDS

Introducción

La influencia del hambre en la toma de decisiones de los estudiantes universitarios es un tema relevante dentro de la psicología y la neurociencia del comportamiento. La investigación sugiere que el estado de hambre puede afectar significativamente las funciones cognitivas, incluyendo la memoria, la atención y la capacidad de toma de decisiones.

El hambre provoca cambios en los niveles de glucosa en la sangre, lo que afecta al cerebro, el órgano que consume más energía en el cuerpo. Cuando los niveles de glucosa son bajos, como ocurre cuando una persona tiene hambre, la capacidad del cerebro para procesar información y tomar decisiones racionales puede verse comprometida. Esto puede llevar a decisiones impulsivas o menos reflexivas, ya que el cuerpo y la mente priorizan la satisfacción inmediata de la necesidad fisiológica de alimentarse.

1) "(Garasa, M. a. P. (s/f). INFLUENCIA DEL HAMBRE EN LA TOMA DECISIONES. Dpz.es. Recuperación el 15 de septiembre de 2024, de. <https://ifc.dpz.es/recursos/publicaciones/29/16/10paul.pdf>)"

En el contexto universitario, donde los estudiantes se enfrentan a decisiones importantes y complejas, como la gestión del tiempo, la elección de cursos y la preparación para exámenes, el estado de hambre podría afectar su rendimiento académico y su bienestar general. Además, el hambre puede aumentar el estrés, reducir la motivación y afectar negativamente el estado de ánimo, lo que también influye en la toma de decisiones. .

El objetivo principal de esta investigación es analizar cómo el hambre afecta en la toma de decisiones en los alumnos de 7mo grado de la universidad UDS, para aumentar el rendimiento académico, utilizando un enfoque cuantitativo, para hacer un análisis con los artículos estudiados.

Objetivo general

Analizar la influencia del hambre en la toma de decisiones en los alumnos de 7 grado de la carrera de medicina humana de la universidad UDS

Objetivos especificos

identificar como toman decisiones los estudiantes al enfrentarse con un problema.

Analizar el rendimiento academico de los estudiantes.

Evaluar las respuestas de los estudiantes ante situaciones de estrés

Planteamiento del problema

Mahatma Ghandi decía que “ni siquiera dios puede hablar a un hombre hambriento, si no es en términos de pan”.

Los estudios mencionan que a nivel mundial la influencia del hambre es sumamente importante por qué han echo estudios donde han puesto a prueba a personas de diferentes paises entre ellas entraban, Mexico, Estados Unidos, España y Japón. Dónde se tomaron como muestra a 100 personas de cada país, donde se dividieron en dos grupos de 50 en cada uno, tomando en cuenta que un grupo de 50 personas iba a tener la capacidad de tomar decisiones después de comer y el otro grupo analizado iba a tener que tomar decisiones sin haber probado ni un alimento, al hacer ese experimento vieron como los grupos que habían comido tomaban sus decisiones más con calma y no actuaban por impulso, cuando el otro grupo lo único que quería era terminar dicha toma de decisiones, así se llego a una conclusiones donde la toma de decisiones se ve afectada debido al hambre que puede tener una sociedad.

De ahí los científicos empezaron a sacar teorías donde ellos decían que el hambre nos afectaba debido a la disminución de glucosa en nuestro cuerpo el cual no le llegaba suficiente energía a nuestro cerebro y por eso no tomábamos buenas decisiones, y con el menor estímulo de olor de algún alimento nos estaríamos distrayendo con mucha facilidad.

Hull plantea en su teoría de la reducción del impulso, una explicación homeostatica del hambre y lo representa como un mecanismo orgánico y psicológico de control, destinado a mantener el equilibrio dentro de las condiciones fisiológicas internas del organismo o de la psiquis, pues de lo contrario la vida del organismo peligraría.

El hambre no solo influye en la toma de decisiones si no también en en el aprendizaje de los estudiantes a nivel mundial, se han tomado como referencia a paises con poco desarrollo debido a que hay estudiantes que no tienen los recursos para comer adecuadamente y se toman como referencias ellos los cuales presentan un desempeño menor en su desempeño académico

En Latinoamérica, se han echo ciertos estudios donde se han tomado a jóvenes que están estudiando la universidad, para recabar información sobre la disminución de capacidades intelectuales que tienen los alumnos, por qué muchos de ellos se quejan cuando no desayunan y los docentes de cada uno de ellos se han percatado de los alumnos que llegan sin desayunar tienen un rendimiento bajo y también tienden a estar con un comportamiento más agresivo.

Científicos en conjunto con doctores han estudiado, que esto se debe mas que nada a la baja ingesta de glucosa (la cual causa un aumento del cortisol provocando que los alumnos siempre estén bajo estrés), en en el cuerpo una vez que la glucosa a disminuido, nuestro cuerpo entra en un proceso catabólico en la cual necesita conseguir glucosa mediante otras formas, la glucosa se puede conseguir en ocasiones en el tejido celular subcutáneo o también de los músculos debido a que ahí hay reservas de glucosa.

Los procesos de gluconeogenesis, debido a esta ruta metabólica el cuerpo puede conseguir glucosa mediante el tejido celular subcutáneo y compensar la disminución de glucosa en nuestro cuerpo.

Debido a este tema de investigación hemos podido entender el por qué los alumnos les afecta tanto ir en ayuno a la escuela y los médicos e investigadores han demostrado lo anterior que se mencionó mediante ensayos donde nos mencionan como conclusión que los estudiante de universidad están siempre bajo estrés debido a la falta de consumo de alimentos esto se debe debido a que en las escuelas de Latinoamérica no dan desayuno gratuito en las escuelas y en latinoamerica debido a la falta de recursos no hay tanto apoyo en las universidades.

Lo que nos mencionan es promover el que las universidades deben de ayudar a proporcionar información sobre el consumo de alimentos e implementar dar alimentos dentro de la institución

El hambre en México ha sido un factor de riesgo debido a la pobreza que se presenta en la actualidad, la universidad autónoma de México hizo una investigación al ver el bajo rendimiento que tenían sus alumnos, al investigar el director de la universidad hizo que los maestros que tienen alumnos de últimos año de la carrera, les propuso hacer una investigación de caso donde tomaron a los grupos más avanzados y les hicieron encuestas basado en el consumo de alimentos.

Esto afecta en la sociedad donde debido a la falta de consumo de alimentos los estudiantes pueden llegar a estar irritables llegando a perjudicar su capacidad de socializar y por la liberación de cortisol aumenta el estrés provocando que tengan ansiedad y afectando así su estado psicológico.

Esto también influye en la composición corporal debido a que habrá un catabolismo en las personas que necesitan más energía debido a la falta de glucosa busca obtenerla de otras maneras así que disminuye su composición corporal disminuyendo su peso.

Donde se dio un resultado en que los alumnos compartieron que muchos de ellos comentaron que no les daba tiempo de desayunar debido a el exceso de tareas no tenían tiempo y muchos de ellos eran estudiantes foráneos los cuales no tenían ayuda para hacer sus comidas, eso llevó a que los docentes hicieran un análisis donde demostraron que la mayoría de estudiantes que llegaba con disminución de energía y explicaron los médicos que se debía a que los alumnos les faltaba ATP el cual se obtiene mediante el ciclo de Krebs el cual nos ayuda para la síntesis de energía pero si no tenemos consumo de alimentos eso de la energía no se sintetiza lo cual causa un deterioro en la actividad simpática la cual nos ayuda para estar alertas, en ese caso predominaría el parasimpático,

Chiapas se ha catalogado por ser un estado donde no se ha tenido un buen avance en economía la cual, ha perjudicado desde el 2008, dejando a Chiapas como un estado en pobreza extrema.

Por esto el sector más afectado son los estudiantes de carreras universitarias por la falta de recursos para realizar sus alimentos, por ello, toma relevancia este tema, debido a que hay alumnos con conductas inapropiadas en aulas de clases o alumnos que llegan con energías bajas, todo eso podemos asociarlo a la falta de ingesta de alimentos, al igual que muchos de esos alumnos de carreras universitarias son de pueblos lejanos a la capital, que en este caso es Tuxtla Gutiérrez, debido al desplazamiento para poder lograr sobresalir muchos de ellos vienen a la capital sin familiares y debido a que las carreras son muy demandadas a veces no les da tiempo de cocinarse sus propios alimentos, optando así por comida echada en la calle.

Al hacer una encuesta de los alumnos que están dentro de la carrera de medicina en la UNACH nos mencionaron que ellos, comían a veces una vez al día debido a que no les da tiempo cocinar, y otro grupo nos mencionó que sus familiares les envían comida y que ellos desayunan y cenan por lo que en la escuela se sienten cansados, sin ganas, con actitud disminuida y que algunas veces se sienten más estresados al estar resolviendo un problema.

Por lo que se revela la importancia que tiene la alimentación en la toma de decisiones, ya que nos ayuda a disminuir el cortisol en el cuerpo lo cual nos hace estar más tranquilos

En el municipio de Comitán de Domínguez se encuentra la universidad del sureste la cual tiene una carrera de medicina humana donde nos basaremos para realizar un experimento donde nos mencionen acerca de la alimentación y cómo influye eso en su respuesta académica, la cual por el momento no se cuengs con información establecida, que tenga relevancia con el tema de investigación por lo cual nosotros tomaremos solo a los alumnos de 7 grado y ellos nos ayudarán a responder y a resolver dudas acerca el tema de investigación, estaremos a la espera de resultados, los resultados obtenidos en dicho experimento los daremos a conocer conforme avanza la investigación.

Justificación

¿Cuál es el problema que se investiga?

El problema que se investiga en este estudio es la influencia de el hambre en la toma de desiciones en los estudiantes de medicina de 7 grado.

¿Cuál es la emergencia del problema de estudio?

El problema principal es que el hambre en estudiantes de medicina limita la capacidad de poder resolver problemas con paciencia, las cuales se ven reflejadas al momento de ponerlos en una situación difícil.

¿Que tan viable es la realización de la investigación?

La realización de esta investigación es completamente viable ya que contamos con acceso a datos de estudiantes de esta universidad. Además tenemos el apoyo de docentes los cuales nos facilitan la información de los sus estudiantes

¿A qué segmento de la población beneficia este estudio?

Este estudio está dirigido a los estudiantes, pero también nos beneficia en otras áreas laborales donde esté implicado el estrés y donde tengan que resolver problemas de suma importancia.

¿Que beneficio metodológico tiene el estudio ?

Metodológicamente, este estudio aporta un enfoque integral, combinando métodos cuantitativos (análisis de rendimiento académico) y métodos cualitativos (encuestas), permitiendo una comprensión más completa de los efectos de la falta de alimentación.

¿Que beneficios personales, profesionales o disciplinarios se obtendrán al realizar el estudio?

A nivel personal y profesional este estudio apermitira que los alumnos hagan conciencia de los beneficios de la alimentación y mejorar así la calidad de respuesta. Desde el punto de vista disciplinario, la investigación contribuirá al desarrollo de estrategias alimentarias con mejor beneficio y un mejor impacto en los alumno esto dse deberá a mejores alimentos, rápidos y con buen aporte nutritivo.

Hipótesis

Pregunta de investigación

¿Cómo influye la alimentación en la toma de decisiones de los alumnos de 7 grado de medicina humana?

Los alumnos que llegan a su aula de clases, sin haber ingerido algún alimento antes de asistir a sus clases, han demostrado que al momento que los someten a ciertas pruebas académicas no den su mejor rendimiento al dar sus respuestas.

Hambre.

El hambre es una condición en la que una persona experimenta una sensación de debilidad, incomodidad o dolor debido a la falta de alimentos. Este problema puede ser temporal o crónico y afecta de manera significativa la salud y el bienestar de quienes la padecen. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el hambre crónica es cuando una persona no tiene acceso adecuado a alimentos suficientes y nutritivos de manera constante durante un período prolongado. Esta situación impide que el organismo obtenga los nutrientes esenciales que necesita para funcionar correctamente y llevar una vida saludable y activa.

Factores de riesgo

Existen múltiples factores que contribuyen a la prevalencia del hambre en diferentes regiones del mundo, siendo la pobreza uno de los más importantes. Las personas que viven en condiciones de pobreza extrema suelen tener ingresos limitados, lo que dificulta el acceso a alimentos de calidad y en cantidad suficiente. Este círculo vicioso perpetúa la pobreza y el hambre, ya que la falta de nutrientes adecuados afecta el desarrollo físico y mental, lo que reduce la capacidad de trabajo y limita las oportunidades para mejorar la situación económica de las familias.

Otro factor relevante es el cambio climático, que afecta la disponibilidad y producción de alimentos en muchas partes del mundo. Las sequías, inundaciones y otros fenómenos climáticos extremos provocan la pérdida de cultivos, la disminución de las reservas de agua y, en consecuencia, la inseguridad alimentaria. Además, las regiones más vulnerables al cambio climático suelen ser aquellas en las que la población depende directamente de la agricultura para subsistir, lo cual incrementa el riesgo de hambre en estas comunidades.

Las guerras y conflictos también son causas fundamentales del hambre. En zonas donde existen conflictos armados, la producción y distribución de alimentos se ve gravemente afectada. Los enfrentamientos destruyen infraestructuras vitales, como carreteras, mercados y sistemas de almacenamiento de alimentos.

“Además, la inseguridad y el desplazamiento forzado de personas dificultan el acceso a recursos básicos, dejando a la población en situaciones extremas de hambre y malnutrición.” (A.C.E,2022)

La desigualdad es otro factor que influye en la aparición del hambre. En muchas sociedades, existe una distribución desigual de recursos y oportunidades, lo que significa que ciertas poblaciones tienen menos acceso a alimentos, agua potable y servicios de salud.

Esta desigualdad puede estar motivada por factores económicos, sociales o culturales, y afecta principalmente a las minorías étnicas, mujeres y personas que viven en áreas rurales. Estas poblaciones se ven atrapadas en un ciclo de pobreza y hambre debido a las barreras estructurales que enfrentan.

La falta de infraestructura adecuada, como carreteras, sistemas de almacenamiento y transporte, también contribuye al hambre en algunas regiones. En áreas rurales de países en desarrollo, la ausencia de infraestructura limita la capacidad de los agricultores para acceder a mercados donde puedan vender sus productos.

“Esto reduce la rentabilidad de sus cultivos y dificulta el abastecimiento de alimentos frescos y asequibles para las comunidades locales, creando un entorno propicio para la inseguridad alimentaria.” (A.C.E,2022).

El crecimiento demográfico es un factor adicional que aumenta la presión sobre los sistemas alimentarios, especialmente en regiones donde el aumento de la población es rápido y los recursos son limitados. La necesidad de producir más alimentos para alimentar a una población en constante crecimiento puede llevar a prácticas agrícolas insostenibles y sobreexplotación de los recursos naturales, lo que pone en peligro la seguridad alimentaria a largo plazo.

Por último, la falta de políticas efectivas para combatir el hambre agrava el problema. En muchos casos, los gobiernos no implementan o no cuentan con los recursos necesarios para desarrollar políticas que aseguren el acceso a alimentos para toda la población. Las políticas públicas, como subsidios para agricultores, programas de distribución de alimentos y mejoras en la infraestructura, son fundamentales para combatir el hambre, pero cuando no se implementan adecuadamente, el problema persiste y afecta a millones de personas en el mundo.

Consecuencias.

(A.C.E,2022) menciona que el hambre en el mundo tiene repercusiones graves en la población y, sobre todo, en su desarrollo. Vamos a ver cuáles son:

1. La inseguridad y las crisis alimentarias aumentan en los países más vulnerables. Por ejemplo, en las regiones donde existen conflictos armados, la población no puede seguir cultivando y produciendo sus alimentos. Además se produce un aumento de la inflación por la situación en guerra de los países, provocando una subida de precios en los alimentos.
- 2.- Las personas que no tienen acceso a una alimentación sana y equilibrada comienzan a padecer de malnutrición y desnutrición. En este aspecto, los niños son los más afectados ya que pueden desarrollar una desnutrición crónica, que tiene consecuencias graves en su crecimiento.
- 3.- Además, las personas pueden sufrir enfermedades por mala alimentación. Esto, unido a la falta de acceso a los servicios públicos, les impide recibir una atención sanitaria adecuada y, por tanto, una recuperación casi imposible.

Definición de mala alimentación

La mala alimentación se refiere a una dieta que no cumple con los requerimientos nutricionales básicos necesarios para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Esta puede deberse tanto a un déficit de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales, o al consumo excesivo de alimentos poco saludables que son altos en azúcares, grasas saturadas y sodio.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que una alimentación deficiente impacta negativamente el desarrollo físico y cognitivo, y puede llevar a una disminución de la calidad de vida” (OMS, 2020).

Causas de la mala alimentación

Existen múltiples factores que contribuyen a una mala alimentación, y estos pueden variar dependiendo del contexto social, económico y cultural de las personas. Uno de los principales factores es el acceso limitado a alimentos frescos y saludables, especialmente en zonas urbanas marginadas o áreas rurales con poca infraestructura.

“La pobreza y los bajos ingresos familiares también juegan un papel importante, ya que limitan la capacidad de adquirir productos nutritivos” (Sánchez, 2019).

Otra causa es la falta de educación y conciencia sobre la importancia de una dieta balanceada. Muchas personas desconocen cómo planificar sus comidas para cubrir sus necesidades nutricionales o no reciben la información adecuada sobre los efectos negativos de ciertos productos ultraprocesados. “Esto es especialmente relevante en jóvenes y adolescentes, quienes tienden a consumir mayores cantidades de alimentos rápidos y bebidas azucaradas” (Martínez y López, 2021).

Además, la globalización y el marketing masivo de productos poco saludables han cambiado los hábitos alimenticios en muchas sociedades. La publicidad de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas influye en las elecciones de consumo de las personas, especialmente de niños y adolescentes.

“Estos productos suelen ser altamente accesibles y de bajo costo, lo cual facilita su consumo regular a pesar de su bajo valor nutricional” (García, 2020).

El estilo de vida moderno, caracterizado por una alta carga de trabajo y actividades diarias, es otro factor que promueve la mala alimentación. Muchas personas optan por alimentos rápidos y fáciles de preparar debido a la falta de tiempo para cocinar en casa.

“Esto ha generado un aumento en el consumo de comida rápida y platos preparados, los cuales suelen ser bajos en nutrientes y altos en grasas y azúcares añadidos” (Gutiérrez, 2018).

Enfermedades relacionadas con la mala alimentación

La mala alimentación está directamente asociada con una serie de enfermedades crónicas que afectan la calidad de vida y representan un gran reto para los sistemas de salud.

“Una de las enfermedades más comunes es la obesidad, que ha alcanzado niveles epidémicos en muchos países y es un factor de riesgo importante para otros problemas de salud” (Ramírez, 2021).

La diabetes tipo 2 es otra enfermedad relacionada con la mala alimentación, particularmente con dietas altas en azúcares y carbohidratos refinados. “Esta condición afecta la capacidad del cuerpo para regular el azúcar en la sangre, lo que puede llevar a complicaciones graves, como problemas de visión, daños en los nervios y enfermedades renales” (Santos y Pérez, 2019).

Las enfermedades cardiovasculares, incluyendo la hipertensión y la arteriosclerosis, también están vinculadas con una dieta alta en grasas saturadas y sodio.

Estas enfermedades incrementan el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y son una de las principales causas de muerte en el mundo. “Una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros y grasas saludables puede reducir significativamente este riesgo” (OMS, 2020)

El hambre y su relación con el desempeño académico

El hambre es un problema mundial que afecta a millones de personas, especialmente a los niños y adolescentes, quienes son particularmente vulnerables a sus efectos.

La falta de acceso a una alimentación adecuada afecta directamente el desarrollo físico y mental de los jóvenes, generando consecuencias negativas en su salud, bienestar y rendimiento en el entorno escolar.

Cuando los estudiantes no tienen acceso a una nutrición balanceada, su capacidad para concentrarse y aprender se ve seriamente comprometida, lo que repercute en su desempeño académico y en su futuro” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2020).

Diversos estudios han demostrado que la desnutrición, causada por la falta de alimentos, tiene efectos negativos en el desarrollo cognitivo de los niños. La carencia de nutrientes esenciales como las proteínas, el hierro y las vitaminas afecta el funcionamiento del cerebro, reduciendo la capacidad de retención, memoria y razonamiento.

“Los estudiantes que sufren de hambre crónica tienen mayores dificultades para comprender las materias, resolver problemas complejos y realizar tareas académicas que exigen concentración y habilidades cognitivas” (Gutiérrez, 2019).

Además, el hambre está relacionada con una menor capacidad de atención y concentración en los estudiantes.

La falta de energía derivada de la escasez de alimentos provoca fatiga, somnolencia y una sensación general de debilidad, lo cual reduce el tiempo que los estudiantes pueden permanecer atentos en clase. “Esto no solo impacta en su rendimiento diario, sino que también afecta su progreso a largo plazo, ya que las deficiencias acumuladas en aprendizaje pueden ser difíciles de revertir” (Martínez y López, 2021).

La situación socioeconómica también juega un papel fundamental en esta problemática. Los estudiantes que provienen de familias de bajos recursos suelen tener un acceso limitado a alimentos de calidad y en cantidad suficiente. Esta realidad los coloca en una posición de desventaja frente a sus compañeros que gozan de una mejor alimentación.

“La pobreza no solo limita el acceso a alimentos, sino también a recursos educativos y apoyo extraescolar, generando un círculo de desigualdad en el ámbito educativo” (Sánchez, 2018).

A nivel psicológico, el hambre genera ansiedad, estrés y baja autoestima en los estudiantes. Los niños y adolescentes que asisten a la escuela sin haber comido adecuadamente pueden experimentar sentimientos de vergüenza y frustración al compararse con sus compañeros.

“Esta situación emocional adversa afecta su motivación y disminuye su participación en actividades escolares, perjudicando aún más su rendimiento académico” (López y Pérez, 2020).

El impacto del hambre en el rendimiento académico también puede observarse en las tasas de ausentismo escolar. Los estudiantes que padecen hambre tienden a faltar más a clases debido a enfermedades relacionadas con la desnutrición, lo que afecta su continuidad en los estudios y provoca rezagos educativos.

“La falta de asistencia regular limita sus oportunidades de éxito académico y disminuye las probabilidades de que puedan progresar hacia niveles educativos más altos” (García, 2017).

En este contexto, las escuelas y los gobiernos han implementado programas de alimentación escolar como una medida para mitigar los efectos del hambre en el desempeño académico.

Estos programas buscan garantizar que los estudiantes reciban al menos una comida nutritiva al día, lo cual ha demostrado tener efectos positivos en su rendimiento, asistencia y actitud hacia el aprendizaje.

“Los beneficios de estos programas se reflejan en una mayor atención en clase, mejor memoria y una reducción de problemas de conducta relacionados con la falta de alimentos” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Los profesores también desempeñan un papel importante al identificar a estudiantes que puedan estar en situación de hambre y derivarlos a los servicios de apoyo adecuados.

Al estar en contacto directo con los estudiantes, los docentes pueden observar señales de desnutrición y problemas de concentración, y trabajar en colaboración con las autoridades escolares para proporcionar asistencia. “Esto contribuye a crear un ambiente de apoyo donde los estudiantes en riesgo puedan recibir la ayuda necesaria para superar las dificultades que el hambre les presenta en su educación” (Ramírez, 2021).

A nivel comunitario, es esencial que las familias, escuelas y gobiernos colaboren en la creación de programas que no solo proporcionen alimentos, sino que también eduquen a las familias sobre la importancia de la nutrición. La educación en nutrición puede ayudar a las familias a hacer elecciones más saludables, incluso cuando los recursos son limitados, y prevenir problemas de rendimiento académico asociados con el hambre.

“Esta estrategia integral es fundamental para romper el ciclo de pobreza y mejorar las oportunidades de los estudiantes” (Gómez, 2019).

Complicaciones de una mala alimentación

La mala alimentación puede desencadenar diversas complicaciones de salud, muchas de las cuales se manifiestan de forma crónica y afectan la calidad de vida.

Una dieta deficiente, caracterizada por el consumo excesivo de alimentos altos en azúcares, grasas saturadas y sodio, así como por la falta de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales, compromete el sistema inmunológico, haciendo a las personas más susceptibles a enfermedades infecciosas. “Esto es especialmente peligroso para niños y ancianos, quienes dependen de una dieta equilibrada para mantener su sistema inmunológico fuerte y funcional” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

La obesidad es una de las complicaciones más comunes relacionadas con la mala alimentación.

El consumo habitual de alimentos ultraprocesados y con alto contenido calórico contribuye al aumento de peso excesivo y, eventualmente, a la obesidad. Esta condición es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de otras enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

“La obesidad, además, afecta la movilidad y limita las capacidades físicas, lo cual puede reducir la calidad de vida y afectar la salud mental de quienes la padecen” (García y López, 2019).

La diabetes tipo 2 es otra complicación que se relaciona directamente con una dieta inadecuada.

Las personas que consumen de forma constante alimentos altos en azúcares refinados y carbohidratos procesados tienen un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad.

“La diabetes no solo afecta la capacidad del cuerpo para regular el azúcar en la sangre, sino que también provoca complicaciones en los riñones, los nervios y la visión, lo cual puede llevar a una serie de problemas debilitantes a lo largo de la vida” (Sánchez y Torres, 2020).

Además de los problemas metabólicos, la mala alimentación está relacionada con enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión y la arteriosclerosis. Las dietas altas en grasas saturadas y colesterol contribuyen a la acumulación de placas en las arterias, lo cual incrementa el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

“Estas enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte a nivel mundial, y se ha comprobado que una dieta rica en frutas, verduras y granos enteros puede reducir el riesgo de sufrirlas significativamente” (Ramírez, 2018).

Finalmente, la mala alimentación tiene un impacto en la salud mental. La deficiencia de ciertos nutrientes, como el hierro, el ácido fólico y las vitaminas del complejo B, está relacionada con síntomas de ansiedad, depresión y fatiga. La falta de estos nutrientes esenciales afecta el funcionamiento cerebral y puede alterar el equilibrio de neurotransmisores, lo que contribuye al desarrollo de trastornos mentales.

“Mejorar la calidad de la dieta es fundamental para cuidar la salud mental, especialmente en personas jóvenes y adultos mayores” (López y Martínez, 2019).

Metodologia

Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo, ya que busca medir el impacto de una mala alimentación antes de que los alumnos reciben sus clases y ver que tanto les afecta en la toma de decisiones, al momento que uno de sus docentes los pone frente a un problema. La investigación es de alcance correlacional, ya que pretende analizar la relación entre la variable independiente (mala alimentación en los alumnos universitarios) y la variable dependiente (buena toma de decisiones).

Enfoque de la investigación

Esta investigación utiliza el enfoque cuantitativo, dado que se enfoca en la recopilación de datos numéricos y el análisis estadístico para determinar la relación entre las variables.

Diseño de investigación

El diseño de la investigación es no experimental y transversal, por que los datos que se lleguen a recolectar se harán en un solo momento y desde luego sin manipular las variables.

Por lo que el objetivos que tendría esto sería analizar el rendimiento académico de los alumnos que tengan problemas con sus alimentos antes de ir a la escuela, sin intervenir en el contexto de los participantes.

Poblacion y muestra

La población que se tomará para realizar este estudio está compuesta por los estudiantes de la carrera de medicina humana de la universidad del sureste de 7 grado. La muestras se seleccionará mediante un muestreo probabilistico estratificado, con el fin de garantizar la representatividad de estos alumnos. Se estima una muestra de 70 estudiantes para asegurar los resultados estadísticamente significativos.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de los datos se realizará un cuestionario con 10 ítems diseñado para medir el rendimiento académico y la experiencia de una mala alimentación. El cuestionario incluye preguntas cerradas en escala de Likers y preguntas abiertas para obtener datos adicionales.

El cuestionario aún se encuentra sin una validación por que aún no hemos hecho que los alumnos participen para poder tener una buena validación de el cuestionario.

Procedimiento

Los datos se obtendrán mediante cuestionarios en línea el cual usaremos Google forms donde nos dará el chance de tener datos más rápidos, el cual se llevará acabo con un link donde pasaremos a las aulas de los alumnos para indicarles de qué se trata nuestro proyecto una vez tengan la noción de qué es nuestro proyecto les diremos si nos quieren apoyar para concluir con nuestras hipótesis, posterior a ellos le enviaremos el link donde entrarán y se contestará de manera anónima, para así proteger la identidad de nuestros colaboradores, ya que terminaron todos hacemos una recolección de datos con ayuda de la herramienta mencionada antes, posterior a ello juntaremos los datos y valoraremos si nuestra hipótesis tenía razón o simplemente estábamos equivocados, los datos se recabarán en gráficas para estadificar todo.

Técnicas de análisis de datos

Los datos cuantitativos se analizarán mediante la herramienta de Google forms donde nos dará todos los datos de las personas que respondieron a nuestra encuesta donde también se les hará unas gráficas para ver la correlación que hay entre la variable dependiente y la independiente y así poder llegar a una respuesta. Posterior a ello se hará un análisis de regresión para evaluar el impacto que esta investigación tuvo.

Soluciones

El proposito de este apartado es presentar una serie de soluciones basadas en los resultados obtenidos en esta investigación, con el fin de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de medicina humana de la universidad de la UDS. Estas propuestas se fundamentan en las brechas identificadas, las necesidades reportadas de los alumnos y los hallazgos derivados del análisis de datos.

El análisis de los datos reveló que el principal desafío que enfrentaban los estudiantes era que algunos no podían cocinarse en la mañana debido a que los estudios demandan mucho tiempo en la noche, por lo que ellos se desvelan y no se pueden levantar temprano, además la limitada cantidad de alimentos que se encuentran en la cafetería y los precios que son muy elevados, los cuales para muchos alumnos no pueden ser costeables, repercutiendo así a la falta de energía provocando una disminución en el rendimiento de los alumnos al momento de sus clases.

Propuesta de soluciones.

Solución Metodologica

Para reducir que los estudiantes de medicina humana vengan sin desayunar podríamos optar por hacerles recomendaciones nutricionales y también de elaboración de alimentos, se podrá llevar a cabo en un taller donde podríamos implementar otras carreras como nutrición y gastronomía donde nos den sus opiniones y capaciten a nuestros alumnos para que se les haga más fácil la preparación de los alimentos, debido que estos alimentos se pueden preparar por la noche de elaboración día anterior y así mantenerlo en refrigeración para que al otro día se caliente y este listo.

Solución institucional

La segunda propuesta que la universidad debería establecer comidas para sus estudiantes, implementar la educación que llevan en otras ciudades donde las instituciones dan de comer a sus alumnos permitiendo así que ellos no coman cualquier cosa y regulando su ingesta de alimentos, y así mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de medicina humana

otra opción que podría estar en observación sería la implementación de un desayuno en las cafeterías, el cual sea adecuado para los alumnos, el cual no tenga precios tan caros y sea sabio para la salud física y mental, el cual nos ayudara para que obtengan más energía y así poder funcionar mejor al momento de estar en la clase.

Solución Formativa:

Es fundamental capacitar a los alumnos para que realicen de manera mas sencilla sus alimentos antes de acudir a la escuela. Los programas de formación para alumnos que se encuentran lejos de sus familias con ellos se implementaría la realización de talleres informativos.

Justificación de soluciones

Estas soluciones son pertinentes ya que abordan directamente las problemáticas identificadas en el estudio. Según los datos recopilados en este muestreo, la mayoría de estudiantes que son foraneos tienen dificultades para realizar sus comidas antes de entrar a su horario de clases, mientras que El Oro porcentaje comentaba que la comida de la cafetería era demasiada cara y que no contenía lo adecuado para poder sentirse con energía. Por lo tanto estas propuestas buscan mejorar tanto a la realización de los alimentos como a implementar que se disminuyan costos en las cafeterías y agregando un apartado mas donde mencionamos que sería estupendo que la universidad como institución implementará comidas para sus estudiantes.

Implementación de las soluciones

La implementación de estas soluciones quieren el apoyo de otros campos como lo es nutrición y gastronomía, debido a que ellos nos ayudaran a realizar los planes y a como realizar los alimentos de forma sana y rápida, también necesitaremos el apoyo de la institución al mando para poder implementar lo que es la reducción de los precios o la más importantes hacer que la universidad implemente en su plan alimentos para todos sus alumnos, con eso acabaríamos las batallas que pasan los alumnos al momento de hacer sus comidas.

Limitaciones de las soluciones

Una de las limitaciones más grandes sería el apoyo de la institución debido a que la institución a que podría presentar una problemática por velar el bienestar de sus alumnos, pues debido a experiencias anteriores al momento de presentar los modelos que hemos planeado con anterioridad, podrían desacreditar su funcionalidad ya que representan una inversión económica y reestructuración institucional significativa. Además de que otra complicación podría ser la organización de los horarios entre las licenciaturas involucradas.

Conclusiones del apartado

en resumen, las soluciones propuestas buscan abordar las principales barreras identificadas en esta investigación, los grandes costos de los alimentos, la falta de tiempo para la realización de los alimentos, la cual afecta la integridad de los alumnos de esta universidad. Su implementación puede contribuir significativamente a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de medicina de la UDS, en el contexto académico, promoviendo una mejor alimentación y mejorar los tiempos de consumo entre una comida y otra, con eso se marcará la diferencia entre el rendimiento de los alumnos los cuales estarán más alerta debido a que su cuerpo tendrá más energía la cual será aportada por los alimentos que serán consumidos.

Conclusiones tentativas.

El presente apartado presenta una conclusión tentativa basada en el planteamiento del problema, los objetivos definidos y las bases teóricas que sustentan esta investigación.

Aunque los resultados aun no han sido obtenidos, se proponen reflexiones preliminares sobre el posible impacto de esta investigación.

La investigación tiene como objetivo analizar el impacto de la alimentación en los estudiantes de la carrera de medicina humana debido a que esta tiene un desgaste físico muy grande por lo que necesita que nuestros cuerpos consuman suficientes alimentos, donde identificaremos las barreras y oportunidades asociados a la implementación de una educación alimentaria.

Con base a los antecedentes revisados, se espera la investigación confirme que la falta de alimentación en los estudiantes de medicina, hace que disminuya la recaptación de información debido a la falta de glucosa a nivel del cerebro. Sin embargo, también se anticipa que los estudiantes que vienen de otro lado de la ciudad tienen mayor dificultad al momento de realizar sus comidas, esto se debe a la falta de alimentos

De obtenerse resultados congruentes con las expectativas, esta investigación podría aportar información valiosa para desarrollar una mejor capacidad cognitiva de los alumnos.

Ademas se espera contribuir a la universidad para la implementación de desayunos gratuitos para sus alumnos que están en la institución y así contribuir al aumento académico.

Cabe destacar que las conclusiones finales estarán condicionados por la calidad y representatividad de los datos recolectado, así como por las características específicas de la muestra realizada. Por lo tanto, las propuestas podrán ser ajustadas una vez finalizada la investigación. En conclusión, aunque los resultados aun no están disponibles, esta investigación tiene el potencial de generar una comprensión mas profunda sobre los efectos secundarios que trae hacia los alumnos el no consumir alimentos antes de ir a la escuela y así enfatizar en ello. Los hallazgos esperados podrían ser fundamentales para diseñar estrategias que promueven una alimentación mas equitativa y accesible para todos los estudiantes.

- Bibliografías

1. Hambre, A. C. E. (2022, 20 junio). El hambre en el mundo: consecuencias y soluciones. *El Hambre En el Mundo: Consecuencias y Soluciones | Acción Contra el Hambre*. <https://accioncontraelhambre.org/es/actualidad/el-hambre-el-mundo-consecuencias-soluciones>
2. Porto, J. P., & Merino, M. (2020, 21 enero). *Hambre - Qué es, definición y concepto*. Definición.de. <https://definicion.de/hambre/>
3. García, M. (2020). **Efectos de la globalización en los hábitos alimenticios**. *Revista Internacional de Salud Pública*, 11(3), 155-168.
4. Gutiérrez, L. (2018). **Estilo de vida y su impacto en la elección de alimentos poco saludables**. *Journal of Health Studies*, 5(4), 101-115.
5. Martínez, A., & López, J. (2021). **Educación y nutrición en jóvenes: una perspectiva crítica**. *Nutritional Science Journal*, 18(1), 34-46.
6. OMS. (2020). **La alimentación en el contexto de la salud pública**. Organización Mundial de la Salud.
7. Ramírez, E. (2021). **Obesidad: Causas, consecuencias y estrategias de prevención**. *Revista de Epidemiología y Salud Pública*, 23(2), 78-89.
8. Sánchez, P. (2019). **Determinantes sociales de la mala alimentación en poblaciones vulnerables**. *Revista de Ciencias Sociales*, 7(1), 24-39.
9. Santos, F., & Pérez, D. (2019). **Diabetes tipo 2 y los factores dietéticos en su desarrollo**. *Endocrinología y Nutrición*, 12(2), 210-219.
10. FAO. (2020). **El hambre y sus impactos en el desarrollo infantil**. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
11. García, P. (2017). **Desnutrición y asistencia escolar en comunidades de bajos ingresos**. *Revista de Educación y Salud*, 12(3), 147-161.
12. Gómez, L. (2019). **La educación en nutrición como herramienta para reducir la desigualdad educativa**. *Journal of Public Health Education*, 8(2), 98-105.
13. Gutiérrez, M. (2019). **Desarrollo cognitivo y malnutrición en la infancia**. *Nutritional Science Journal*, 22(4), 112-125.
14. López, A., & Pérez, R. (2020). **Efectos psicológicos de la desnutrición en el rendimiento académico**. *Revista de Psicología Escolar*, 15(2), 73-88.
15. Martínez, F., & López, J. (2021). **Factores asociados al bajo rendimiento académico en adolescentes**. *Educación y Nutrición*, 10(1), 23-35.
16. OMS. (2019). **Programas de alimentación escolar y su impacto en la educación**. Organización Mundial de la Salud.

1. Ramírez, D. (2021). **El rol de los docentes en la identificación de estudiantes en situación de hambre.** Revista Internacional de Educación y Bienestar, 9(3), 210-220.
2. Sánchez, C. (2018). **Desigualdad social y su impacto en el acceso a alimentos nutritivos.** Journal of Economic Studies, 14(1), 39-52.
3. García, J., & López, M. (2019). **Obesidad y enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.** Revista de Nutrición y Salud Pública, 18(2), 89-103.
4. López, A., & Martínez, F. (2019). **Relación entre la dieta y la salud mental.** Journal of Psychological Studies, 6(4), 50-62.
5. OMS. (2021). **La importancia de una dieta equilibrada para la salud inmunológica.** Organización Mundial de la Salud.
6. Ramírez, R. (2018). **Alimentación y enfermedades cardiovasculares.** Revista Internacional de Cardiología, 12(3), 115-130.
7. Sánchez, P., & Torres, L. (2020). **Diabetes tipo 2 y factores dietéticos asociados.** Journal of Endocrinology, 9(1), 75-88.