



*Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño*

*Yadira Guadalupe Morales Ramírez*

*Nombre del tema: Protocolo de Tesis*

*Parcial: IV*

*Nombre de la Materia: “Seminario de Tesis I”*

*Nombre del profesor: Fernando López Santiz*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 8°*

*Comitán de Domínguez, Chiapas*

# ÍNDICE

## **Capítulo I. FUNDAMENTOS GENERALES**

- 1.1 Planteamiento del problema (Mala educación nutricional, malas bases y estrategias en cuanto al manejo de la salud nutricional).
- 1.2 Hipótesis
- 1.3 Variables
- 1.4 Objetivos
- 1.5 Justificación

## **Capítulo II. Contexto histórico, geográfico y social de Santa Rosalía**

- 2.1 Marco histórico del ejido de Sta. Rosalía
- 2.2 Marco conceptual
- 2.3 Marco de referencia

## **Capítulo III. Diseño metodológico**

- 3.1 ¿Cuántas veces los adolescentes tienen atención médica?
- 3.2 ¿Cuántas veces has recibido educación nutricional en tú escuela?
- 3.3 Análisis general de alimentos con más frecuencia

## **Capítulo IV. Planteamiento de las nuevas bases y estrategias de la nutrición comunitaria en relación a la nutrición en adolescentes de 12 – 15 años del tejido de Sta. Rosalía**

- 4.1 Estrategias de la promoción de la salud nutricional a los padres de familia
- 4.2 Estrategias de la promoción de la salud nutricional a los adolescentes
- 4.3 Enfermedades con relación al ámbito nutricional de interés en la comunidad (necesidades, participación comunitaria)
  - 4.3.1 Embarazo adolescente

## **Planteamiento del problema**

En la comunidad se tienen diversos problemas que en conjunto causan un lío social. Empezando con las estrategias que se tienen activas en la comunidad, lo que engloba las malas implementaciones de programas de apoyo por parte del gobierno, esto a causa del manejo inapropiado por parte de las autoridades responsables de recibir y entregar las despensas, por este lado encontramos a algunos ejidatarios en busca de beneficios propios, quitando un poco de la cantidad establecida a entregar, interfiriendo en la calidad de entrega que se tendrá. La falta de buenos ingresos también se ve muy involucrado, aunque esta problemática es una variable que no podemos modificar, ya que va más allá de los alcances que se puedan alcanzar con diversas estrategias, por diferentes condiciones familiares, como lo son; zonas de vivienda, número de integrantes de la familia, temporadas altas de trabajo (a modo local encontramos como actividad principal la agricultura y las zonas carboneras), aquí no se pueden controlar como tal ya que dependerá de las temporadas si se tiene una actividad fija o establecida y en el peor de los casos pues no contar con una actividad laboral de la que se puede fiar para una estabilidad económica. Dentro de estas variables también encontramos la zona geográfica, no podemos mejorar o cambiar la zona en la que se vive, por lo que se convierte en un factor en contra, ya que las posibilidades de acceso a medicamentos, tratamientos, alimentos, oportunidades, transporte, señal telefónica, internet, etc., son mínimas o nulas. Por parte de una variable modificable en esta zona, está la educación nutricional, está a pesar de ser importante y que se cuentan con otras medidas y con mucha información, la cultura y las costumbres, mantienen cerrada la posibilidad a poder entender y aceptar las nuevas formas de enseñanza, facilidad a temas comunes, eliminación respetuosa de ideas tabú, trayendo como consecuencia la mala implementación de la poca información con la que se maneja.

## **Hipótesis**

- Inclusión de pequeños horarios en los cuales se impartan clases de educación nutricional con temas básicos, como; “la importancia del plato del buen comer”, “como llevar una buena alimentación saludable”, “enfermedades a partir de un mal manejo nutricional”
- Impartir temas de educación nutricional a los padres de familia
- Regular mediante un control de calidad los alimentos que se venden en la cooperativa escolar
- Capacitar al personal encargado de la cooperativa escolar en cuánto a los alimentos de calidad para la salud y recetas saludables con lo que se acostumbra a adquirir
- Establecer horarios de activación física

## **Variables**

- **Sexo:** Se indica que en la comunidad la mayor parte del trabajo fuerte desde temprana edad; llevando a comer a destiempo, o eliminar los tiempos de comida por el trabajo. En el caso de las mujeres se indica que la mayoría de ellas se dedican al hogar o de manera cultural, se acostumbran a tener muchos hijos, sin algún cuidado o preparación, dando lugar a deficiencias, etc.
- **Acceso económico:** La posibilidad y accesibilidad a un mayor estilo de vida se ven limitadas entre menos se tenga una sostenibilidad económica, esto puede variar de acuerdo a la zona en la que se trabaje, los miembros de la familia que trabajen y aporten y los tiempos de buena temporada.
- **Educación nutricional:** En la telesecundaria la cercanía con temas nutricionales o médicos son casi nulos y / o en su defecto, si se imparten no se les da un seguimiento, prestándose a desinformación.
- **Comunicación familiar:** En base a los usos y costumbres de esta comunidad, los roles y funciones familiares están aún más marcados, incluyendo la toma de decisiones, punto importante para no dar lugar a que se intente tomar por importante aprendizajes clave de parte de los adolescentes.

## **Objetivo general**

Proponer estrategias funcionales e impactantes para erradicar la desinformación en cuanto a la mal nutrición desde el punto de acción escolar, proponer un planeación dinámica y didáctica para los adolescentes y los padres de familia.

## **Objetivos específicos**

- Identificar los factores de la ausencia de preocupación del cuidado de la salud
- Conocer el estilo de vida actual de los adolescentes
- Analizar las complicaciones que se pueden presentar a largo plazo con el estilo de vida actual
- Impartir estrategias nutricionales por medio de los profesores de la telesecundaria para alcanzar un nivel de conciencia de los alumnos
- Estipular por medio de campañas hacía la escuela la práctica médica; por medio de alumnos de medicina humana
- Tener pláticas importantes; con el uso de imágenes un tanto gráficas para la exposición de consecuencias nutricionales como; kwashiorkor, marasmo, anemia, raquitismo, pellagra, beriberi y xerofthalmia con respecto a la desnutrición. Obesidad, diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular, cáncer, osteoporosis, enfermedad renal y enfermedad hepática.

## **Justificación**

Se realiza esta investigación porque se detectó un alto índice en cuanto a desinformación por medio de una visita de carácter nutricional por medio de estudiantes del último cuatrimestre de la licenciatura en nutrición, en la cuál se tocaron temas sencillos, entre los que destacó “El plato del bien comer”, al momento de impartir el tema, se notó en la mayoría de los alumnos de la telesecundaria, que no se entendía o en su defecto que era algo que no habían escuchado. De igual forma se les aplicó una encuesta en la cuál se planteó la interrogativa, la cual mencionaba si habían recibido educación nutricional antes, de los cuáles 23 de los 45 alumnos que contestaron, colocaron que si la habían recibido. Los resultados reflejan un número cercano a la mitad de la totalidad, sin tomar en cuenta de que hay adolescentes que nos asisten normalmente a clases por situaciones adversas y otros que definitivamente no se encuentran estudiando. De igual forma muchos de ellos indicaron que había sido su primera cercanía con algún tema de alimentación y nutrición, lo cuál es un indicador preocupante, ya que, aún teniendo esta visita previa, es con la única información que se cuenta sin haberle dado un seguimiento, dejando el tema y la posibles acción de cambio en el aire, ya que la mayoría de los adolescentes no son independientes de los papás y de sus ingresos, por lo que no se les puede dar un voto de confianza al tener la intención de generar un cambio.

## Preguntas

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) Mujer ( ) Hombre Edad: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?  
a) 1 - 2      b) 3 - 4      c) 5 - 7      d) Rara la vez en el mes
2. ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?  
a) 1 - 2      b) 3 - 4      c) 5 - 7      d) Rara la vez en el mes
3. ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?  
a) 1 - 2      b) 3 - 4      c) 5 - 7      d) Rara la vez en el mes
4. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?  
a) 1- 2      b) 3-4      c) 5- 7      d) Rara la vez en el mes
5. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?  
a) 1- 2      b) 3- 4      c) 5- 7      d) Rara la vez en el mes
6. ¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes)  
a) 1- 2      b) 3- 4      c) 5-7      d) Rara la vez en el mes
7. ¿Cuántas veces a la semana consumes tubérculos? (papa, batata, yuca y/o ginseng)  
a) 1-2      b) 3-4      c) 5- 7      d) Rara la vez en el mes
8. ¿Cuántas veces acudes al médico?  
a) 1- 2      b) 3- 4      c) 5- 7      d) Rara la vez SI  
a) NO  

Si ya la has recibido, ¿Te sirvió de algo?  
\_\_\_\_\_
9. ¿Cuántas veces a la semana consumes comida chatarra? (sabritas, chicharrones, dulces, gomitas, paletas, chocolates y/o bombones)  
a) 1- 2      b) 3-4      c) 5-7      d) Rara la vez en el mes
10. Describe que es lo que comes regularmente:  
\_\_\_\_\_



## Planificación de las estrategias de los objetivos específicos

Objetivos específicos	Fecha
Identificar los factores de la ausencia de preocupación del cuidado de la salud	10 / 04 / 2025
Conocer el estilo de vida actual de los adolescentes	10 / 04 / 2025
Analizar las complicaciones que se pueden presentar a largo plazo con el estilo de vida actual	10 / 04 / 2025
Impartir estrategias nutricionales por medio de los profesores de la telesecundaria para alcanzar un nivel de conciencia de los alumnos	23 / 05 / 2025
Estipular por medio de campañas hacía la escuela la práctica médica; por medio de alumnos de medicina humana	20 / 06 / 2025
Tener pláticas importantes; con el uso de imágenes un tanto gráficas para la exposición de consecuencias nutricionales como; kwashiorkor, marasmo, anemia, raquitismo, pelagra, beriberi y xerofthalmia con respecto a la desnutrición. Obesidad, diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular, cáncer, osteoporosis, enfermedad renal y enfermedad hepática	23 / 05 / 2025

## Descripción de los objetivos específicos

- **Identificar los factores de la ausencia de preocupación del cuidado de la salud:** Se obtendrán los datos por medio del método directo; la observación, esto nos permitirá tener un criterio de manera fácil y rápida. Evitando la presencia de respuestas incorrectas o poco verídicas si se usará un cuestionario como tal.
- **Conocer el estilo de vida actual de los adolescentes:** Se busca realizar una serie de preguntas sencillas, en las cuales se obtengan respuestas como; formas de cocción de alimentos, lugares de consumo frecuentes de alimentos, tiempo dedicado a la actividad física, etc.
- **Analizar las complicaciones que se pueden presentar a largo plazo con el estilo de vida actual:** Sintetizar por medio de preguntas y entrevistas directas hacia los profesores (que son los que cuentan con una cercanía importante). Buscando que ellos nos proporcionen la información acerca de las problemáticas actuales, para poder analizarlas y tener situaciones claras de eventos futuros.
- **Impartir estrategias nutricionales por medio de los profesores de la telesecundaria para alcanzar un nivel de conciencia de los alumnos:** Fomentar en los profesores el uso de la educación nutricional. Logrando eso, es más fácil poder dar un acompañamiento y complemento de calidad en cuanto a los temas impartidos por los profesionales del área de la salud.
- **Estipular por medio de campañas hacía la escuela la práctica médica; por medio de alumnos de medicina humana:** Se busca implementar un área de chequeo médico, para identificar el diagnóstico completo del estado de salud y complementar a la revisión del estado nutricional. Teniendo en cuenta ambos campos de revisión. (Se buscará un espacio en una asamblea ejidal, para la aceptación del espacio y sea posible la visita).
- **Tener pláticas importantes con los padres y los adolescentes; con el uso de imágenes un tanto gráficas para la exposición de consecuencias nutricionales como; kwashiorkor, marasmo, anemia, raquitismo, pelagra, beriberi y xerofthalmia con respecto a la desnutrición. Obesidad, diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular, cáncer, osteoporosis, enfermedad renal y enfermedad hepática:** El objetivo de este punto, es poder impactar en base a las complicaciones que se pueden presentar por la mala nutrición, de la misma forma que se espera crear conciencia ante las problemáticas principales de la comunidad.