



UDRS

Mi Universidad

Angel Gabriel Aguilar Velasco

Yahoni Cisneros Yopez

Lía Sofía Gordillo Castillo

Juan Pablo Yáñez Gordillo

Jeffrey Ibarra Hernández

Segundo parcial

Epidemiología I

Dr. Luis Fernando Márquez Anzueto

Licenciatura en medicina humana

Segundo semestre, grupo C

Comitán de Domínguez, Chiapas a 10 de abril de 2025

MALA ALIMENTACION EN ALUMNOS DE MEDICINA DE SEGUNDO SEMESTRE UDS

En los grupos de segundo semestre de medicina, muchos estudiantes se enfrentan a una intensa presión académica que, con frecuencia, repercute en sus hábitos alimenticios. El estrés constante, la sobrecarga de estudio y la falta de tiempo para preparar comidas equilibradas pueden derivar en conductas como saltarse comidas, comer en exceso o recurrir a opciones poco nutritivas.

A esto se suma la preocupación por la apariencia física y la influencia del entorno, factores que pueden fomentar una relación poco saludable con la comida. En algunos casos, esto se traduce en restricciones alimentarias excesivas, episodios de atracones o sentimientos de culpa al comer. Con el tiempo, estas prácticas pueden comprometer tanto la salud física como el bienestar emocional.

Este problema va más allá del cuerpo: afecta la mente y, en consecuencia, el rendimiento académico. Por ello, resulta fundamental comprender qué está ocurriendo con la alimentación de los estudiantes, qué factores están influyendo en sus hábitos y qué estrategias pueden implementarse desde la universidad para prevenir estas situaciones.

Sobre tus hábitos de comida

Objetivo general: Comprender por qué muchos adolescentes tienen una mala alimentación y buscar formas simples de mejorarla en su entorno.

Objetivos específicos:

1. Conocer qué comen normalmente los adolescentes y con qué frecuencia consumen comida chatarra o bebidas azucaradas.
2. Identificar por qué muchos adolescentes no comen bien (por ejemplo, por falta de dinero, tiempo o información).
3. Ver cómo afecta la mala alimentación en su salud, energía o rendimiento escolar.
4. Hablar con jóvenes y sus familias sobre la importancia de comer mejor, con lo que tienen a su alcance.
5. Proponer ideas sencillas y económicas para mejorar la alimentación diaria (como desayunar en casa o llevar fruta al colegio).

6. Pensar en formas de ayudar desde la escuela o comunidad, como talleres, charlas o huertos escolares.

Marco metodológico:

Para abordar esta problemática, se llevó a cabo una investigación de tipo cuantitativa, descriptiva y transversal. Este enfoque permitió recopilar datos concretos que reflejan la realidad actual de los hábitos alimenticios de los estudiantes de segundo semestre de Medicina. La investigación es descriptiva porque busca detallar las características de dichos hábitos sin intervenir en ellos, y es transversal porque los datos se obtuvieron en un único momento del tiempo.

La población objeto de estudio estuvo conformada por estudiantes del segundo semestre de la carrera de Medicina. Se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia, conformada por aquellos estudiantes que aceptaron participar de forma voluntaria en la aplicación del cuestionario.

Este enfoque metodológico se consideró adecuado, ya que proporciona una visión clara de la situación alimentaria de los estudiantes y permite detectar posibles factores de riesgo que afectan tanto su salud como su rendimiento académico. A partir de esta información, se espera que puedan plantearse estrategias de prevención y promoción de hábitos saludables desde el entorno universitario.

Nombre:

Edad:

Sexo:

Fecha:

1. ¿Qué tan seguido comes comida chatarra o ultraprocesada?

- a) Casi todos los días
- b) Varias veces a la semana
- c) De vez en cuando
- d) Casi nunca

2. ¿Sueles saltarte comidas?

- a) Sí, casi siempre
- b) A veces
- c) Muy rara vez
- d) Nunca

3. ¿Cuánta agua tomas al día?

- a) Menos de un litro
- b) Entre 1 y 2 litros
- c) Más de 2 litros
- d) No lo sé, no llevo la cuenta

4. ¿Cuántas frutas y verduras comes en un día?

- a) Ninguna o casi nunca

- b) 1 o 2 porciones
- c) 3 a 4 porciones
- d) 5 o más porciones

5. ¿Qué tan seguido tomas refrescos o bebidas azucaradas?

- a) Todos los días
- b) Varias veces a la semana
- c) De vez en cuando
- d) Casi nunca o nunca

6. ¿Qué crees que te impide comer mejor?

- a) Falta de tiempo
- b) No sé cocinar o me da flojera
- c) Me encanta la comida chatarra
- d) Nada, creo que como bien

7. ¿Qué tanto crees que la comida influye en tu bienestar?

- a) mucho, la comida influye en mi día a día
- b) Algo, pero no lo noto tanto
- c) Casi nada, no veo mucha diferencia
- d) Para nada, como lo que sea y me da igual

8. ¿Has intentado mejorar tu alimentación?

- a) Sí, y me ha funcionado
- b) Sí, pero no pude mantenerlo

- c) No, pero me gustaría intentarlo
- d) No, y me siento bien con eso

9. ¿La Universidad influyen en cómo te alimentas?

- a) No, la universidad no influye
- b) Sí, me llevan por el mal camino
- c) No, yo como lo que quiero
- d) No lo sé, nunca lo he pensado

¿Has notado efectos negativos en tu salud por tu alimentación?

- a) Sí, me siento sin energía o cansado/a
- b) Sí, he subido o bajado mucho de peso
- c) Sí, he tenido problemas digestivos
- d) No, creo que no me ha afectado

11. ¿Si tuvieras que empezar con un cambio pequeño para mejorar tu alimentación, cuál elegirías?

- a) Tomar más agua
- b) Comer más frutas y verduras
- c) Reducir los refrescos y comida chatarra
- d) Cocinar más en casa

12. ¿Qué crees que te ayudaría a mejorar tu alimentación?

- a) Información sobre alimentación saludable

- b) Recetas fáciles y rápidas
- c) Tips para comprar comida más saludable sin gastar tanto
- d) Un plan o guía para organizar mis comidas

13. ¿Consumes alguna bebida energética?

A) Sí

B) No

13.1 Si respondiste que sí, ¿cuántas bebidas energéticas consumes aproximadamente a la semana?

A) 1 a 2

B) 3 a 5

C) Más de 5

14. ¿Te sientes capaz de dejar de consumir bebidas azucaradas?

A) Sí, completamente

B) Sí, pero con dificultad

C) No, me resulta muy difícil

15. ¿Puedes autorregularte al momento de consumir bebidas azucaradas?

A) Sí, me controlo bien

B) A veces me excedo

C) No, suelo consumirlas sin control

16. ¿Consideras que dejar de consumir alimentos procesados o comida rápida tendría un impacto en tu vida?

A) Sí, positivo en mi salud

- B) No mucho, ya casi no los consumo
- C) Sí, pero me costaría mucho cambiar ese hábito

17. ¿Crees que tu entorno social influye en tus decisiones alimenticias?

- A) Sí, bastante
- B) Un poco
- C) No, mis decisiones son independientes

18. Al momento de comprar comida, ¿qué aspecto consideras más importante?

- A) Precio
- B) Sabor
- C) Rapidez
- D) Valor nutricional

19. ¿Sueles consumir alcohol?

- A) Sí, frecuentemente
- B) Ocasionalmente
- C) No

20. ¿Qué tanta importancia le das a tu alimentación?

- A) Mucha, intento comer equilibradamente
- B) Moderada, pero no siempre me alimento bien
- C) Poca, no suelo prestarle mucha atención