SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | UNIVERSIDAD DEL SURESTE |  |
|  | CLAVE: 07PSU0075W |  |
|  |  |  |

TESIS

ANÁLISIS CLÍNICO-NUTRICIONAL Y SUS EFECTOS EN EL BIENESTAR FISICOS Y PSICOLOGICOS DE JÓVENES DEPORTISTAS CON SINTOMAS DE DEPRESIÓN EN SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS.

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE: LICENCIADO EN MEDICINA HUMANA

PRESENTADO POR:

LÓPEZ FINO INGRID RENATA

|  |
| --- |
| ASESOR DE TESIS: |
| DR. EDUARDO GENNER ESCALANTE CRUZ |

**SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS**

**ANÁLISIS CLÍNICO-NUTRICIONAL Y SUS EFECTOS EN EL BIENESTAR FISICOS Y PSICOLOGICOS DE JÓVENES DEPORTISTAS CON SINTOMAS DE DEPRESION EN SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS.**

**DEDICATORIA.**

**A MIS QUERIDOS PADRES.**

No existen palabras suficientes para expresarles todo el amor y agradecimiento que siento por ustedes. Les doy gracias por todo el apoyo que me brindaron desde el primer día, por todo el esfuerzo que hicieron para nunca dejarme sola y sobre todo por siempre estar y creer en mí, incluso a veces más que yo misma, gracias por ayudarme a cumplir esta meta. Este logro es tan mío como de ustedes. Les dedico esta tesis con todo mi cariño y admiración. Los amo con todo mi corazón.

**A MIS HERMANOS**

Brenda Aurora López Fino, te agradezco por ser una guía para mi desde el principio, por aconsejarme y siempre estar para ahí en los momentos en los que estaba perdida y no sabía que hacer de mi vida, eres una de las razones por las que he llegado hasta aquí, te admiro y amo hermana.

Ismael Martín López Fino, te agradezco por siempre estar a mi lado, por compartir conmigo buenos momentos, por siempre preocuparte por mí y por apoyarme en todo momento, te amo hermano.

**EN MEMORIA DE RINGO**

A mi preciado perrito, al más leal y al que estuvo a mi lado gran parte de mi vida, fuiste un gran soporte emocional en mis momentos mas difíciles, te amo y extraño pequeño.

ÍNDICE

[INTRODUCCIÓN: 6](#_Toc191069159)

[UNIDAD 1. . 9](#_Toc191069160)

[1.1 Introducción 9](#_Toc191069161)

# INTRODUCCIÓN:

La presente investigación se centra en analizar los efectos físicos y psicológicos y el impacto de la nutrición en la vida de jóvenes deportistas que padecen o tienen síntomas de depresión, ya que la salud integral de estos jóvenes es de gran importancia, ya que estos factores como la buena alimentación y un buen estado psicológico influyen directamente en su bienestar y en su calidad de vida.

Los jóvenes que realizan actividad física o practican algún deporte, ya sea en gimnasios, deportes como el futbol, natación, entre otros, tienen diversos motivos para realizarlos, todos tienen sus propias metas y objetivos, pero comúnmente lo hacen porque les apasiona, les motiva y muchas veces es una gran herramienta para llevar una buena calidad de vida, ya que no solo mejoran su apariencia física y autoestima, sino que también tiene muchos beneficios en cuanto a la salud física y mental, muchas personas suelen decir que el deporte influye directamente en su estado de ánimo y suelen tomar esto como una “terapia”, porque muchas personas afirman que el deporte les ayuda en el hecho de mejorar sus síntomas depresivos y además se ha demostrado que la alimentación desempeña un papel muy importante en cuanto a todos los procesos fisiológicos del ser humano, desde un buen estado de salud, mejora del estado de ánimo, de los niveles de energía y productividad de la persona, entre muchos otros beneficios.

Aunque, por otro lado, la alimentación de las personas que realizan deporte a veces suele ser un poco obsesivo y podría llevar a trastornos alimenticios o provocar otros problemas a nivel psicológico, por ello es importante, con esta investigación analizar por qué esto sucede y si esto tiene que ver con el estado de las personas con síntomas de depresión.

El objetivo de esta investigación es analizar la influencia del deporte en la nutrición y el estado físico y psicológico de jóvenes con síntomas de depresión, el analizar el por qué existe una obsesión por el deporte y como esto impacta en los cambios drásticos en la alimentación y sus efectos en la salud física y mental.

La investigación se centrará en como todos lo puntos anteriormente mencionados se relacionan entre si y el hacer concientización sobre esto.

# UNIDAD 1. EMBARAZO Y PARTO.

## Introducción