A picture containing drawing

Description automatically generated

***Apego de hábitos alimentarios saludables a estudiantes de nutrición de la UDS período Enero-Mayo 2025***

***Autores:***

*Itzel Balbuena Rodríguez & Ariadna Vianney Escobar López*

***Institución:***

*Universidad del Sureste*

***Fecha de entrega:***

*03 de marzo de 2025*

Contenido

[RESUMEN 3](#_Toc192008250)

[INTRODUCCIÓN 4](#_Toc192008251)

[PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. 5](#_Toc192008252)

[EVIDENCIAS Y ANTECEDENTES. 5](#_Toc192008253)

[OBJETIVOS 5](#_Toc192008254)

[HIPÓTESIS 6](#_Toc192008255)

[JUSTIFICACIÓN. 7](#_Toc192008256), 8

## RESUMEN

Este estudio trata principalmente sobre nutrición en la poblacion estudiantil de la universidad del sureste, especificamente aplicado en los alumnos de la licenciatura de nutrición, para conocer sobre los hábitos y el estilo de vida que llevan los estudiantes y saber como es que la licenciatura que están estudiando tiene o no impacto en su vida. Para lograr esto se realizan encuestas a los grupos de la licenciatra en nutrición y así poder obtener información segura y verdadera de aquellos alumnos que se apegan a los hábitos, estilos de vida, dietas que se enseñan en la carrera que estan estudiando

El objetivo principal es identificar de que forma los alumnos de nutrición llevan a práctica lo que conocen sobre hábitos alimenticios y ver que más actividades pueden mejorar y tecnicas que deberían implementar a su vida, se realiza el uso de un tipo de estudio explicativo descriptivo, ya que se explicara sobre la importancia de buenos hábitos, las posibles enfermedades que pueden ocasionar, sobre los tipos de dieta y el impacto que tienen las clases que reciben los alumnos de nutrición y si realmente lo aplican a su vida cotidiana.

Los principales hallazgos en este estudio son, la importancia de la educación nutricional, las conductas de riesgo, como las dietas no saludables y el sedentarismo, el desequilibrio en el aporte de macronutrientes y micronutrientes, como los alumnos de nutrición pueden contribuir a la sociedad para mejorar este tipo de situaciones que llevan a enfermedades metabólicas, identificar si realmente estos alumnos se apegan a este tipo de vida saludable.

Entre los hallazgos importantes en esta investigación también es conocer sobre las consecuencias de una mala nutrición, en como las dietas deficientes pueden afectar la capacidad de aprendizaje y la concentración en los estudiantes, y como es que esto contribuye para el aumento en el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, también como es que dicha mal nutrición se relaciona con el estado de ánimo y el comportamiento de las personas, lo que puede conllevar a problemas de disciplina y rendimiento académico.

## INTRODUCCIÓN

La nutricion es la ciencia que estudia como el cuerpo humano obtiene, digiere, absorbe y utiliza nutrientes de los alimentos. Estos nutrientes son necesarios para el crecimiento, mantenimiento y reparacion del cuerpo. Tambien es un proceso que involucra los alimentos, los procesos fisiologicos y metabolicos del cuerpo, la nutricion permite que los sistemas y aparatos del cuerpo se desarrollen adecuadamente, esta ayuda a que el cerebro funcione de manera optima, lo que mejora el rendimiento mental y el estado de animo. En la sociedad se necesita tener cada ves más información y difusión sobre la nutrición ya que al año van aumentando mucho más las enfermedades metabólicas, como la obesidad, el sobrepeso, diabetes mellitus e hipertensión, influye mucho el entorno familiar y la localización de la region puesto que en zonas marginadas predomina la desnutrición que es la falta de nutrientes y que de estas también derivan muchas otras enfermedades como el marasmo y kwashiorkor, por eso se hace un enfásis en la materia logrando resaltar que alimentos son parte esencial en nuestra vida para lograr un desarrollo integral, que se maneja las dietas alimentarias, el ejercicio y el dormir bien minimo 8 horas completas.

Las porciones de cada alimento participan también, el observar cuantras kilocalorias tiene y como su mal uso nos conlleva riesgos en nuestro organismo. La nutricion es importante por que ayuda a tener una buena salud y bienestar. Una buena nutricion se puede lograr consumiendo alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes criticos, practicar la lactancia materna, seguir una alimentacion complemetaria, seguir sistemas alimentarios saludables sostenibles, reducir el consumo de azucares y grasas, consumir alimentos ricos en proteinas como el omega 3, consumir alimentos sanos. Tener una buena nutricion es de vital importancia para el ser humano ya que este proceso de alimentación contribuye en el funcionamiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo para generar sus habilidades y funciones motoras con excelencia. El objetivo de la nutricion es proporcionar resistencia fisica, mejorar la salud, mejorar el rendimiento fisico, mejorar el rendimiento mental y mejorar el estado de animo, asi como evitar que se desencadenen muchas enfermedades metabolicas.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La nutrición es un campo amplio donde se habla sobre los diferentes tipos de alimentación y son diversas las áreas donde se pueden aplicar, en este caso es aplicado a los jóvenes estudiantes de dicha carrera con el fin de poder determinar el apego de hábitos alimentarios saludables en ellos mismos, en un periodo máximo de 4 meses del cursante año. Así mismo se observará que condiciones afectan un buen consumo de frutas y verduras, el hacer ejercicio y tener una buena calidad de vida, procurando tener un balance y sobre todo la prevención de enfermedades metabólicas.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Qué porcentaje de los alumnos de nutrición se apegan a lo que están estudiando?

### EVIDENCIAS Y ANTECEDENTES.

Más del 80% de la población en Chiapas ha experimentado algún tipo de inseguridad alimentaria por lo menos en los tres meses previos a la encuesta hecha antes ante un estudio, esto quiere decir que por lo menos 4 de cada 5 hogares en la entidad han tenido que disminuir la calidad y/o la cantidad de alimentos; en el peor de sus casos ha experimentado hambre. Esta cifra es superior a la reportada para el país −siete de cada 10, lo cual se explica por la crisis económica sostenida que se vive en Chiapas, donde se vive con más IA y de mayor intensidad. A pesar de lo que afirme el discurso político, el hambre es una realidad en México, enfatizada en Chiapas.

OBJETIVOS: Destacar la influencia del entorno en el que se encuentran, ver si todos los alumnos les resulta fácil tener hábitos saludables y tener un mejor desarrollo de prácticas y actividades áulicas que fomenten la educación de nutrición en sus alumnos de la universidad UDS.

OBJETIVO GENERAL: Se nombrarán los manejos que se deben tener en cuenta como hábitos saludables incluyendo no solo los hábitos alimentarios sino al igual su entorno y su persona, como seria las horas de sueño, las bebidas que consumen, deporte que realice, etc.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Nuestro mayor objetivo es conocer la cantidad de alumnos de nutrición que si llevan a cabo lo que conlleva el estudio de la carrera.

HIPÓTESIS: Determinar las causas y saber qué porcentaje de los alumnos de nutrición no todos se apegan a lo que están estudiando

## JUSTIFICACIÓN.

Los ejes de la nutrición son las bases principales con las que fluctúan las poblaciones humanas, donde se abarca la disponibilidad, acceso, consumo y aprovechamiento biológico de los alimentos. En Chiapas se ocupa los primeros lugares en desnutrición y obesidad infantil, además de ser de los estados con mayor consumo de refresco Coca-Cola en todo México, lo que conlleva el riesgo a padecer enfermedades como sobrepeso y diabetes mellitus tipo 2. Para poder llevar un mejor control sobre ellas se requiere de medidas higiene dietéticas que nos enriquezcan y eduquen mejor logrando así favorables cambios en la salud. Además, que los especialistas en la materia de nutrición y en ciencias de la salud deben hacer la promoción a la salud en determinadas zonas geográficas, ya que en las zonas más marginadas es donde no hay un cuidado o prevención de enfermedades hay mayor exposición a factores de riesgo. Lo único que es cambiante son las normas en nutrición y es prioritario saberlas, así como mantenernos actualizados relativamente puesto que nos indicara quizás el aumento o disminución de un alimento en cuestión a sus calorías, entre otros. Como ejemplo está el plato del buen comer donde vemos que se recalca más el consumo o introducir a su estilo de vida lo que son las frutas y verduras y se deja un poco a lado la proporción de cereales y los alimentos de origen animal, también se agregó en la parte central la jarra del buen beber. Los alumnos de nutrición tienen que saber el impacto que generaran ellos a la hora de estar ante un paciente o incluso con sus propios familiares, ya que en teoría ellos deben cuidar mucho más su salud, lo que incluye su aspecto físico, alimentación y prácticas que realizan para ayudar a niños, adolescentes y adultos. La universidad igual juega un papel fundamental en estos estudiantes, porque como institución se deberían tomar ciertos aspectos o dejar que sus propios alumnos asesoraran al personal de cafetería, ya que los alimentos no son tan saludables, y esto no contribuye a seguir lo previsto en sus clases, existe un riesgo de que puedan comprar o consumir alimentos chatarra, como lo son las Sabritas, galletas, chocolates, etc. Y así como sucede en esta institución puede ocurrir en cualquiera de las otras universidades de diferentes ciudades, pero aquí sería el caso de Tapachula por eso nuestra preocupación de poder ayudar a que los jóvenes sean más conscientes a la hora de decidir que van a consumir como fuente de alimento. Hay múltiples beneficios a través de llevar buenos hábitos saludables nos mejora la salud física, nos aumenta la energía consumiendo los nutrientes adecuados que funcionen para realizar nuestras actividades diarias y a su vez mantener un buen nivel de actividad física, fortalece nuestro sistema inmunológico por medio de vitaminas y minerales haciendo menos propenso a enfermedades, nos mejora la salud mental de forma positiva con las dietas equilibradas reduciendo niveles de ansiedad y depresión, promueve una piel saludable, gracias a las vitaminas A,C y E, así como los ácidos grasos omega-3, son esenciales para mantener la piel en buen estado, mejora la digestión llevando una dieta rica en fibra que incluya frutas, verduras y granos enteros, favorece una buena salud digestiva evitando complicaciones y finalmente aumenta la longevidad, es decir nos proporciona una vida saludable y tener una vida más larga saludable, sin dañar a nadie.

Las culturas igual se toman en cuenta mucho de este lado porque son diversas para diferentes países o regiones en el mundo inclusive en comunidades de un solo estado, quizás por nuestros propios ancestros que dejaron una enseñanza alimentaria como lo es la caza, la pesca, el ganado, etc. Y ahí mismo nos decían que siempre es mejor lo natural, aunque también pueden existir palabras contradictorias que nos desalienten a consumir productos de este tipo, siendo la economía, la disposición de los alimentos o el poco conocimiento que se tiene a veces y que pensamos que es bueno consumirlo. Como se mencionaba anteriormente cada región tiene sus propios alimentos que son propios de su cultura, o que los representa como región, y eso tiende a ser una constante a la hora de hablar sobre nutrición, porque queramos o no las personas se van a ir a consumir lo que produce la región, como ejemplo la región de Chiapas se da el maíz, chocolate, pan, y sin querer son alimentos que los encontramos en nuestro día a día que parecería imposibles de evitar, pero que si hacemos un esfuerzo y velando por nuestra salud deberíamos complementarlos con alimentos que igual sean de la región como lo son las frutas y verduras, iniciando por el plátano, mango, calabaza, papa, yuca, entre otros. Si se inicia con la prevención desde que son poblaciones jóvenes podremos enseñarles no solo a los adultos mayores sino también a niños que lo que hoy comemos será el reflejo de nuestro futuro, y por consecuencia no resultará favorable si dejamos pasar el tiempo sin hacer cambios que produzcan una mejor compañía de nosotros mismos.