



Mi Universidad

Protocolo

Nombre de las Alumnas:

Genesis Alyed Hernandez Martinez

Danna Lourdes Rivera Gaspar

Nombre del tema: CALIDAD NUTRIMENTAL DE LOS ALIMENTOS QUE PROPORCIONA LA CAFETERÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE Y CÓMO CONDICIONA EL ESTADO DE SALUD EN EL PERIODO FEBRERO-MAYO.

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Diseño experimental

Nombre del profesor: Dr. Daniel Amador Javalois

1.- RESUMEN.....
2.- INTRODUCCIÓN.....
3.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....
4.- JUSTIFICACIÓN.....
5.- MARCO TEÓRICO.....
6.- METODOLOGÍA.....
7.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....
8.- CONSIDERACIONES ÉTICAS.....
9.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....
10.- ANEXOS.....

RESUMEN:

Este estudio es un tipo de investigación que tiene como objetivo observar y describir el comportamiento de los alimentos y lo mucho que tienen que ver en el estado nutricional de las personas; y que de esta dependa su salud, así como factores que desencadenan este tipo de prácticas.

Consumir los productos que contienen exceso de sodio, exceso de azúcares, entre otras cosas puede desencadenar una gran diversidad de enfermedades crónicas. Este tipo de alimentos en su mayoría pueden ser de bajo aporte nutricional lo que significa que su mayor aporte es en calorías y si la persona tiene un estilo de vida sedentario puede ocasionar una gran diversidad de enfermedades así mismo estos productos son más procesados por lo cual contienen una mayor cantidad de conservadores y colorantes artificiales.

Como principal objetivo sería concientizar a las personas de los tipos de alimentos que se están consumiendo y cómo es que esto está deteriorando su salud. Igualmente las medidas de higiene que son tomadas al preparar los alimentos ya que esto puede contener una carga viral o bacteriana desencadenada por diversos microorganismos como parásitos, bacterias, hongos, protozoos etc.

Dependiendo de lo anteriormente mencionado los alimentos pueden llegar a ser alterados en color, olor, sabor y textura. Todos los factores antes mencionados pueden variar dependiendo el tipo de alimento, el manejo y la localización geográfica en la que se encuentren.

Algunas enfermedades que se pueden llegar a ocasionar por el consumo excesivo de estos alimentos sería principalmente sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, algún síndrome metabólico, problemas digestivos ya que los alimentos de este tipo suelen ocasionar, diarrea o estreñimiento.

Algunos consejos para poder reducir la ingesta de este tipo de alimentos serían primero que nada informarte sobre lo que consumes leyendo las etiquetas para verificar el aporte nutricional de ese producto, elegir alimentos que sean integrales y sin procesar y mantenerse hidratado durante el día.

PREGUNTA:

¿DE QUÉ MANERA LOS ALIMENTOS EN EL ÁREA DE CAFETERÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE, AFECTA EL ESTADO DE SALUD?

INTRODUCCIÓN

Un hecho importante al día de hoy, es que para la sociedad, es mucho más fácil comprar algo de comida rápida, antes de comer algo saludable, ya sea por el acceso o por lo económico. Ahora bien, este protocolo de investigación se lleva a cabo para conocer todos los productos que ofrece la Cafetería de la Universidad del sureste, esto con el fin de obtener la información adecuada para conocer los alimentos y bebidas que ofrecen y con ello, los alimentos que se consumen, esto es necesario porque así entenderemos que factores son los que condicionan al consumidor a padecer enfermedades gastrointestinales y sobrepeso.

Esto es importante porque así conoceremos, evaluaremos y así enseñaremos a nuestra comunidad estudiantil, ¿Cuáles son los factores? que los condicionan a padecer enfermedades gastrointestinales (según los alimentos que preparan, los hábitos higiénicos, entre otros factores que se conocerán), también de los alimentos empaquetados y saturados, la frecuencia del consumo y como esto igual, condiciona al sobrepeso, ya que se ha observado que afecta a la población estudiantil.

Pero no solo el hecho que sean los únicos alimentos que proporciona cafetería a la comunidad estudiantil afecta, si no también la elección de la población estudiantil, ya son ellos mismos los que eligen y consumen en diferentes porciones y muy frecuentemente, todos los días de Lunes a Jueves, y a medida que pasa el tiempo esto es lo que afecta en la salud, ya que tienden a ser alimentos procesados y a contener un alto porcentaje en grasas saturadas, grasas trans, azúcares, sodio, entre otros, esto con los alimentos sellados, y además de la comida preparada, ya que son alimentos, como hamburguesas, burritos, quesadillas, y toda clase de alimentos con mucha grasa. Al ser los únicos alimentos proporcionados, por ende los estudiantes lo consumen, ya que no tienen otra opción esto debido a la economía y otros factores.

Es fundamental evaluar la calidad nutricional de los alimentos proporcionados por la cafetería de la Universidad del sureste y analizar cómo estos alimentos pueden condicionar el estado de salud de la comunidad universitaria.

En este estudio se conocerán cada uno de los alimentos que proporciona la cafetería, evaluando su calidad y con ello conocer si realmente son estos alimentos, los que llevan a que la comunidad estudiantil padezca de las enfermedades antes mencionadas, Este estudio nos va ayudar a identificar la relación del estado de salud de los estudiantes de la Universidad del sureste con los alimentos que proporciona la cafetería.

La educación en Salud nutrimental, es un factor que de igual manera influye, ya que debemos ver como interactúa nuestra comunidad universitaria y su relación con los alimentos, y esto se refleja en el estilo de vida y hábitos dietéticos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la comunidad estudiantil de la Universidad del Sureste, durante los últimos años, se han observado ciertas enfermedades en los estudiantes, como enfermedades gastrointestinales y sobrepeso, muchos de estos padecimientos se han relacionado con el consumo de los alimentos en cafetería, esto debido a que son la primer opción de los estudiantes para su desayuno, con respecto a que sean alimentos preparados, los cuales son alimentos con un consumo excesivo de grasas, ya que son alimentos como hamburguesas, quesadillas, burritos y toda clase de alimentos de este tipo. Además de alimentos empaquetados como sabritas, galletas, chocolates, dulces, los cuales contienen grasas saturadas, azúcares entre otros, como los sellos, los cuales se recomienda a la población no consumir en grandes cantidades, y existen alumnos que consumen en grandes cantidades, además del estilo de vida que llevan fuera de la Universidad del Sureste, todos estos factores influyen en la calidad nutrimental de la comunidad de alumnos de la universidad.

OBJETIVO GENERAL:

Conocer todos los alimentos que ofrece el área de cafetería a la comunidad estudiantil de la Universidad del Sureste, y cómo desencadena enfermedades gastrointestinales y sobrepeso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los alimentos que venden en el área de cafetería
- Identificar los alimentos que más han afectado a los estudiantes
- Recomendar otras alternativas de alimentos y bebidas

JUSTIFICACIÓN

Es importante, tomar en cuenta los hábitos alimenticios que llevan las personas, no solo el hecho del porqué deciden consumirlos, sino también las limitaciones y factores que condicionan a ingerir dichos alimentos, esto porque muchas veces es lo único disponible y al alcance de las personas. A medida que pasa el tiempo, el consumirlos de manera frecuente, puede ocasionar en las personas enfermedades gastrointestinales y condiciones como el sobrepeso, por tal motivo la elección de este protocolo, averiguar qué factores son los que ocasionan estas enfermedades, ¿Los alimentos disponibles?, ¿La elección del consumidor?, ¿La alta demanda en sodio de los alimentos?, ¿Comida rápida?, ¿Qué tan perjudiciales son los alimentos procesados?

Los alimentos procesados tienden a ser mas accesibles para la población en su mayoría por que tienen un menor costo que los alimentos que si pueden llegar a tener un buen aporte nutricional como es el caso de algunas verduras o frutas y es por eso que las personas frecuentan mas este tipo de alimentos, los cuales tienen un alto porcentaje de grasas, sodio, azúcares, etc; haciendo referencia a que por el consumo de este tipo de alimentos, México enfrenta un alto porcentaje en enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad niños y adultos.

En una sociedad donde las enfermedades están muy relacionadas con el tipo alimentos que consumimos como la que se mencionaron anteriormente una dieta equilibrada y rica en nutrientes es esencial para mantener una buena salud. Los alimentos que tienen un mayor aporte nutricional son frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables ayudan a un funcionamiento óptimo del organismo.

Este tipo de alimentos son ricos en diversos nutrientes como vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, que todos estos son necesarios para mantener un crecimiento adecuado, mantener el sistema inmunológico fuerte y también ayuda para la reparación celular.

La producción de los alimentos procesados no sólo afectan a la salud de las personas si no que también están relacionados con el desarrollo sostenible ya que tienden a tener un mayor impacto a nivel ambiental por que son producidos, procesados y transportados por fábricas.

Por otro lado la agricultura sostenible promueve prácticas para el cuidado, desarrollo del medio ambiente, y para conservar sus recursos naturales, esto es una prioridad para que las generaciones futuras también dispongan de los alimentos nutrimental.

Una recomendación que se le hace a la contaminación que se le hace a la comunidad es elegir los alimentos que son más orgánicos o que sean producidos en la localidad donde radican así se apoya al sistema alimentario, se respeta al medio ambiente y promueve la biodiversidad.

La educación alimentaría juega un papel crucial para que las personas puedan tomar las decisiones adecuadas y que al fomentar una cultura de alimentación saludable se le plantea a las personas que elijan alimentos de calidad y se convierten en agentes de cambio en su comunidad, beneficia a la salud pública en general.

La obesidad y el sobrepeso se definen como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, usualmente se utiliza el peso y la talla para para poder clasificar el sobrepeso por medio de IMC.

El continente americano tiene la prevalecía más alta de todas la regiones según la OMS con un 62% de adultos con sobrepeso y obesidad (64.1% hombres y 60.9% en mujeres)

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública mundial más grave del siglo XXI y ha estado aumentando en los últimos años de una manera muy significativa, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo lugar en obesidad en adultos. La OMS menciona que México tiene una gran prevalecía en sobrepeso en niños y adolescentes en. un rango de edad de 5 a 19 años y que ha aumentado de 8% en 1990 a 20% en 2022.

HIPÒTESIS:

ES PROBABLE QUE LOS ALIMENTOS QUE OFRECEN LA CAFETERIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE, SON LIMITADOS, CONDICIONAN UN DESEQUILIBRIO NUTRICIONAL A CORTO Y MEDIANO PLAZO Y SON UN FACTOR DE RIESGO PARA DIVERSAS ENFERMEDADES COMO LAS GASTROINTESTINALES Y SOBREPESO.

ES PROBABLE QUE LAS ENFERMEDADES QUE OCURREN EN LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE SEAN OCASIONADAS POR UNA CALIDAD DEFICIENTE DE LOS ALIMENTOS Y QUE LLEGAN A SER MAS ACCESIBLES

ES PROBABLE QUE LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS QUE PROPORCIONA LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE