

Mi Universidad

Presentado por: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre del tema: “La educación nutricional comunitaria en adolescentes de la escuela Telesecundaria Rosario Castellanos Figueroa, entre 12 – 15 años, Santa Rosalía, Chiapas, 2025”.

Parcial: II

g

Nombre de la Materia: “Taller de la elaboración de tesis”

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 9°

Lugar: 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:

Diseño metodológico

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

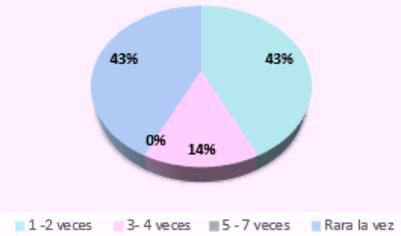
Descripción de los objetivos específicos

- **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.

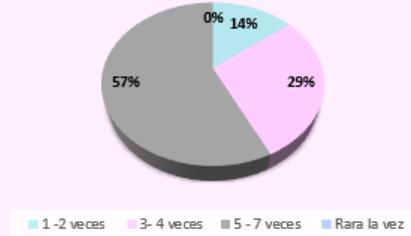
**Vaciamiento
de los
resultados
de la
aplicación de
encuestas**

MUJERES DE 12 AÑOS

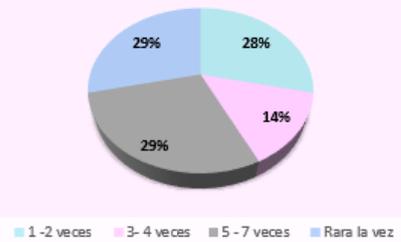
Rango de edad: 12 años Mujeres
P1. ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?



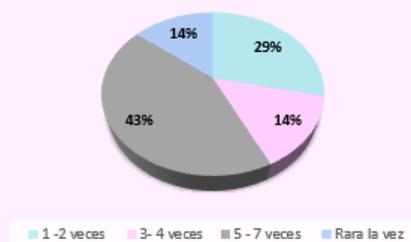
Rango de edad: 12 años Mujeres
P4. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?



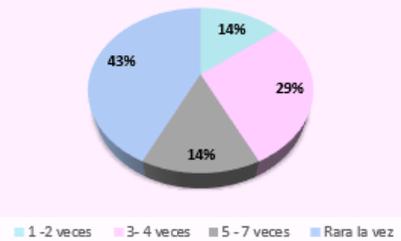
Rango de edad: 12 años Mujeres
P2. ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?



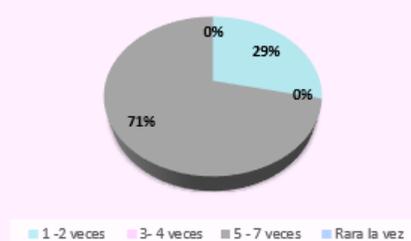
Rango de edad: 12 años Mujeres
P5. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?



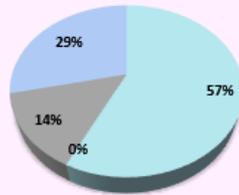
Rango de edad: 12 años Mujeres
P3. ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?



Rango de edad: 12 años Mujeres
P6. ¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes)

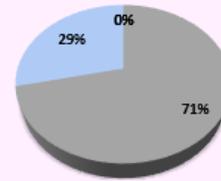


Rango de edad: 12 años Mujeres
P7.¿Cuántas veces a la semana consumes tubérculos? (papa, batata, yuca y/o ginseng)



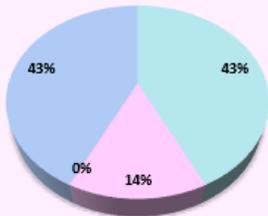
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 12 años Mujeres
P10.¿Cuántas veces a la semana consumes comida chatarra? (sabritas, chicharrones, dulces, gomitas, paletas, chocolates y/o bombones)



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

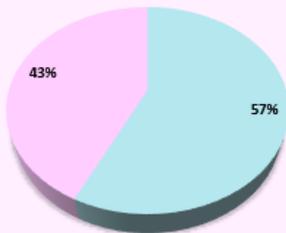
Rango de edad: 12 años Mujeres
P8.¿Cuántas veces acudes al médico?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

De 15 adolescentes en este rango de edad, 7 son mujeres

Rango de edad: 12 años Mujeres
P9.¿Has recibido educación nutricional?



SI NO

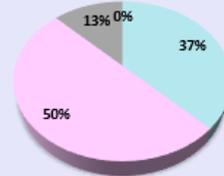
HOMBRES DE 12 AÑOS

Rango de edad: 12 años Hombres
P1. ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?



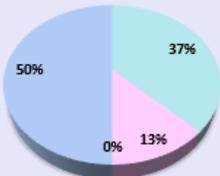
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 12 años Hombres
P4. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?



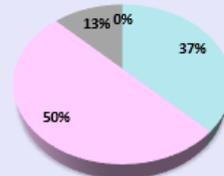
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 12 años Hombres
P2. ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?



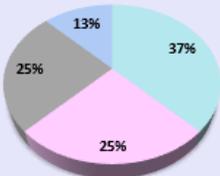
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 12 años Hombres
P5. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?



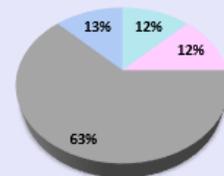
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 12 años Hombres
P3. ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?



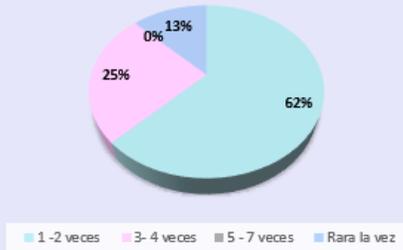
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 12 años Hombres
P6. ¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes)

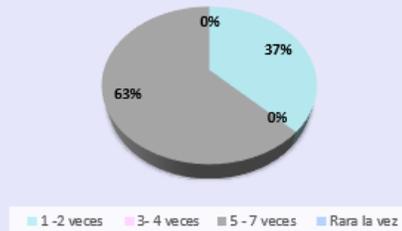


1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

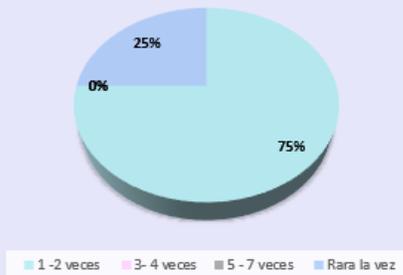
Rango de edad: 12 años Hombres
 P7.¿Cuántas veces a la semana consumes
 tubérculos? (papa, batata, yuca y/o ginseng)



Rango de edad: 12 años Hombres
 P10.¿Cuántas veces a la semana consumes comida
 chatarra? (sabritas, chicharrones, dulces, gomitas,
 paletas, chocolates y/o bombones)



Rango de edad: 12 años Hombres
 P8.¿Cuántas veces acudes al médico?



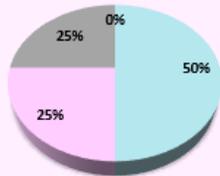
De 15 adolescentes en este rango de edad, 8
 son hombres

Rango de edad: 12 años Hombres
 P9.¿Has recibido educación nutricional?



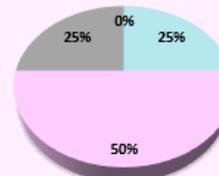
MUJERES DE 13 AÑOS

Rango de edad: 13 años Mujeres
P1.¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Mujeres
P4.¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?



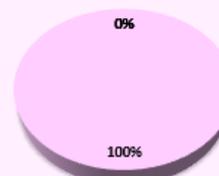
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Mujeres
P2.¿Cuántas veces a la semana consumes leche?



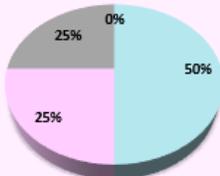
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Mujeres
P5.¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?



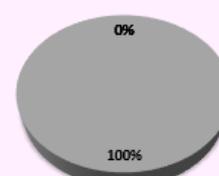
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Mujeres
P3.¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?



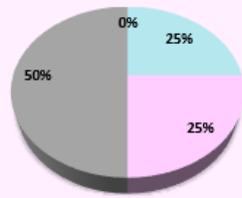
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Mujeres
P6.¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes)



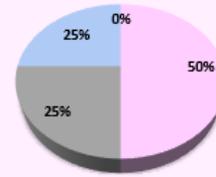
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Mujeres
P7.¿Cuántas veces a la semana consumes
tubérculos? (papa, batata, yuca y/o ginseng)



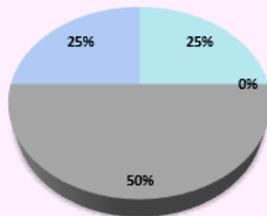
■ 1 -2 veces ■ 3- 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

Rango de edad: 13 años Mujeres
P10.¿Cuántas veces a la semana consumes comida
chatarra? (sabritas, chicharrones, dulces, gomitas,
paletas, chocolates y/o bombones)



■ 1 -2 veces ■ 3- 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

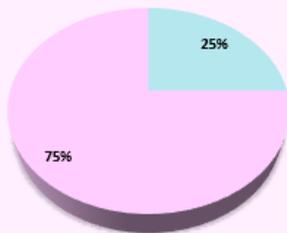
Rango de edad: 13 años Mujeres
P8.¿Cuántas veces acudes al médico?



■ 1 -2 veces ■ 3- 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

De 9 adolescentes en este rango de edad, 4 son mujeres.

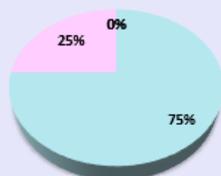
Rango de edad: 13 años Mujeres
P9.¿Has recibido educación nutricional?



■ SI ■ NO

HOMBRES DE 13 AÑOS

Rango de edad: 13 años Hombres
P1. ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Hombres
P4. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Hombres
P2. ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Hombres
P5. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Hombres
P3. ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?



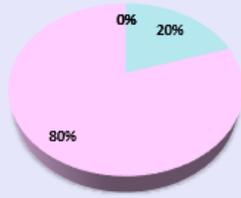
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Hombres
P6. ¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes)



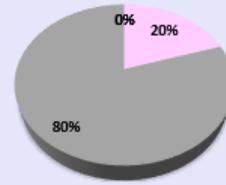
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Hombres
 P7.¿Cuántas veces a la semana consumes
 tubérculos? (papa, batata, yuca y/o ginseng)



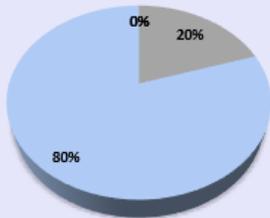
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Hombres
 P10.¿Cuántas veces a la semana consumes comida
 chatarra? (sabritas, chicharrones, dulces, gomitas,
 paletas, chocolates y/o bombones)



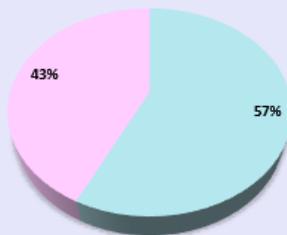
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Hombres
 P8.¿Cuántas veces acudes al médico?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 13 años Hombres
 P9.¿Has recibido educación nutricional?

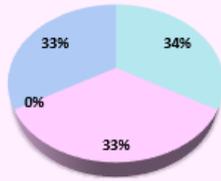


SI NO

De 9 adolescentes en este rango de edad, 5 son hombres,

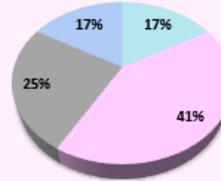
MUJERES DE 14 AÑOS

Rango de edad: 14 años Mujeres
P1. ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?



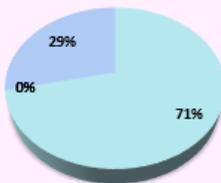
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Mujeres
P4. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?



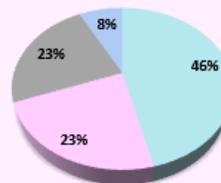
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Mujeres
P2. ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?



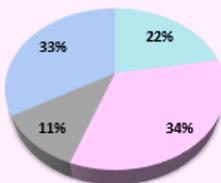
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Mujeres
P5. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?



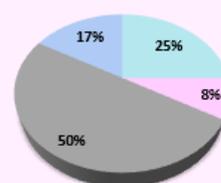
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Mujeres
P3. ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?



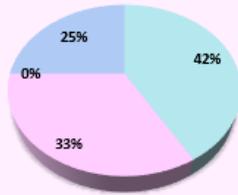
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Mujeres
P6. ¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes)



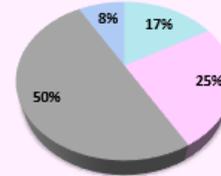
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Mujeres
P7.¿Cuántas veces a la semana consumes tubérculos? (papa, batata, yuca y/o ginseng)



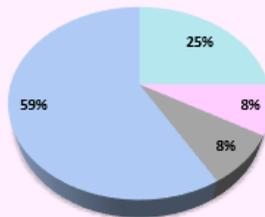
■ 1 - 2 veces ■ 3 - 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

Rango de edad: 14 años Mujeres
P10.¿Cuántas veces a la semana consumes comida chatarra? (sabritas, chicharrones, dulces, gomitas, paletas, chocolates y/o bombones)



■ 1 - 2 veces ■ 3 - 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

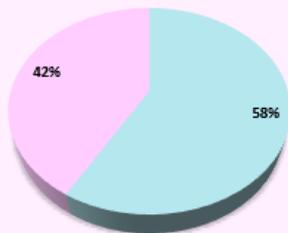
Rango de edad: 14 años Mujeres
P8.¿Cuántas veces acudes al médico?



■ 1 - 2 veces ■ 3 - 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

De 19 adolescentes en este rango de edad, 12 son mujeres.

Rango de edad: 14 años Mujeres
P9.¿Has recibido educación nutricional?



■ SI ■ NO

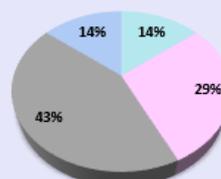
HOMBRES DE 14 AÑOS

Rango de edad: 14 años Hombres
P1. ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Hombres
P4. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?



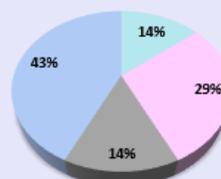
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Hombres
P2. ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?



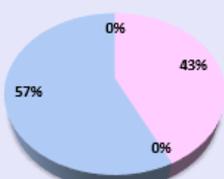
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Hombres
P5. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?



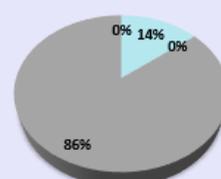
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Hombres
P3. ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?



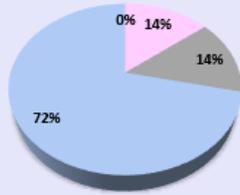
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Hombres
P6. ¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes)



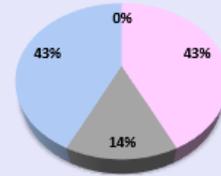
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Hombres
P7.¿Cuántas veces a la semana consumes
tubérculos? (papa, batata, yuca y/o ginseng)



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Hombres
P10.¿Cuántas veces a la semana consumes comida
chatarra? (sabritas, chicharrones, dulces, gomitas,
paletas, chocolates y/o bombones)



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Hombres
P8.¿Cuántas veces acudes al médico?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 14 años Hombres
P9.¿Has recibido educación nutricional?



SI NO

De 19 adolescentes en este rango de edad, 7 son hombres.

MUJERES DE 15 AÑOS

Rango de edad: 15 años
Mujeres
P1. ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?



■ 1 - 2 veces ■ 3 - 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

Rango de edad: 15 años
Mujeres
P2. ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?



■ 1 - 2 veces ■ 3 - 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

Rango de edad: 15 años
Mujeres
P3. ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?



■ 1 - 2 veces ■ 3 - 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

Rango de edad: 15 años
Mujeres
P4. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?



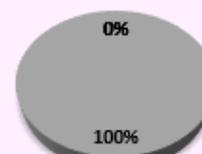
■ 1 - 2 veces ■ 3 - 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

Rango de edad: 15 años
Mujeres
P5. ¿Cuántas veces a la semana consumes...

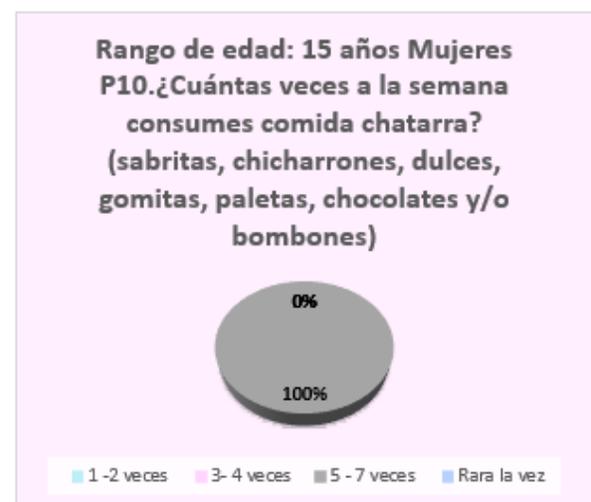
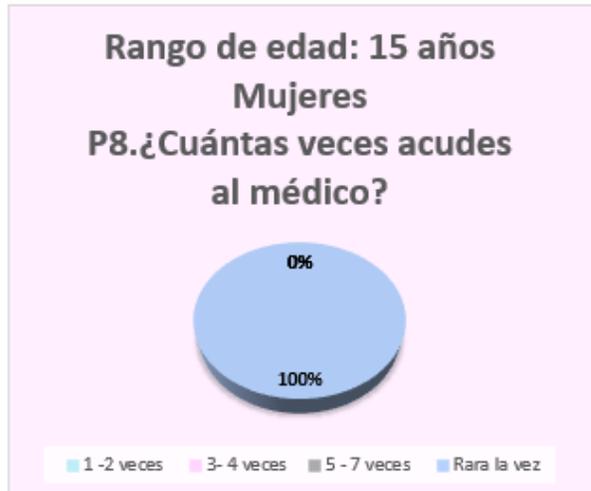
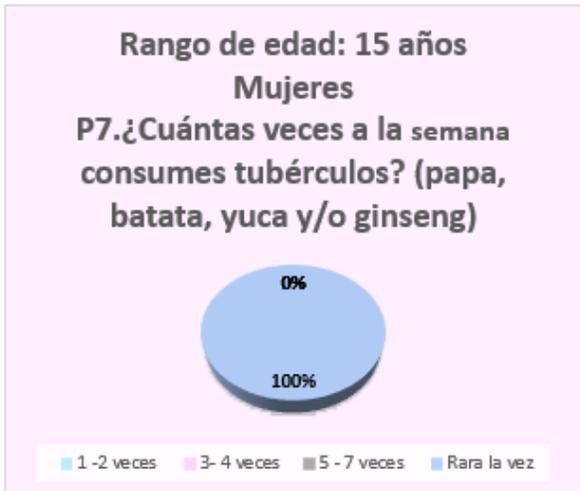


■ 1 - 2 veces ■ 3 - 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez

Rango de edad: 15 años Mujeres
P6. ¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes)



■ 1 - 2 veces ■ 3 - 4 veces ■ 5 - 7 veces ■ Rara la vez



Se hace la mención especial, que solo se encontró a 1 encuestada en este rango de edad. Así que se colocaron sus datos en el conteo.

HOMBRES DE 15 AÑOS

Rango de edad: 15 años Hombres
P1. ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?



1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 15 años Hombres
P4. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?



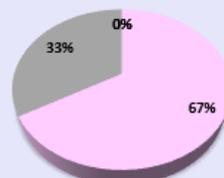
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 15 años Hombres
P2. ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?



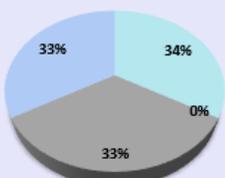
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 15 años Hombres
P5. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?



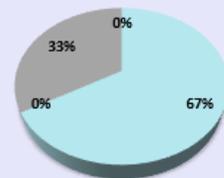
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 15 años Hombres
P3. ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?



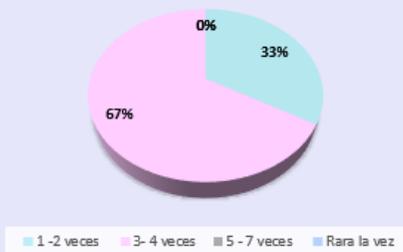
1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

Rango de edad: 15 años Hombres
P6. ¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes)

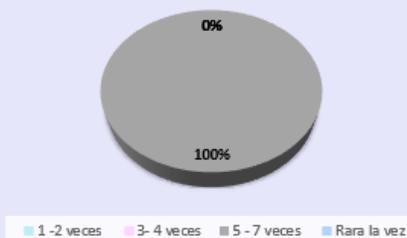


1-2 veces 3-4 veces 5-7 veces Rara la vez

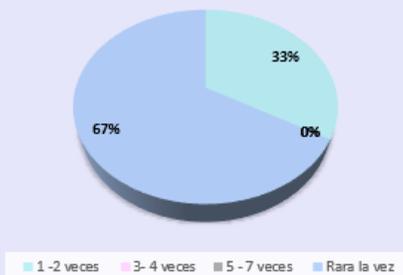
Rango de edad: 15 años Hombres
 P7. ¿Cuántas veces a la semana consumes tubérculos? (papa, batata, yuca y/o ginseng)



Rango de edad: 15 años Hombres
 P10. ¿Cuántas veces a la semana consumes comida chatarra? (sabritas, chicharrones, dulces, gomitas, paletas, chocolates y/o bombones)



Rango de edad: 15 años Hombres
 P8. ¿Cuántas veces acudes al médico?



De 4 adolescentes en este rango de edad, 3 son hombres.

Rango de edad: 15 años Hombres
 P9. ¿Has recibido educación nutricional?



Análisis del vaciamiento de datos

Pregunta 1: ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?

Lo recomendable de pollo a la semana es de 3 a 4 veces debido a que es una fuente de proteínas de fácil acceso y de buena calidad. En especial las partes magras como la pechuga.

De acuerdo a los resultados obtenidos de niñas y niños de 12 años, donde 7 son niñas y 8 son hombres. Nos damos cuenta que las niñas, la mayoría consumen de 1 a 2 veces a la semana o lo consumen muy rara la vez. En el caso de los niños de 12 años mencionan que la mayoría de encuestados consumen de 1 a 2 veces a la semana y son muy pocos los que dicen que en su dieta lo consumen de 3 a 4 veces a la semana.

En el rango de 13 años, se encuentra 4 mujeres y 5 hombres, donde las mujeres mencionan que la mayoría consumen de 1 a 2 veces a la semana, al igual que los hombres que tienen una ingesta de 1 a 2 veces a la semana.

En el rango de 14 años se encuentra a 19 personas encuestadas de las cuales 12 son mujeres y 7 son hombres. Las mujeres mencionan que 4 de ellas tienen un consumo de 1 a 2 veces, otras 4 de 3 a 4 y 4 dicen que su consumo es muy raro mientras que los hombres todos concuerdan que su consumo de pollo es muy raro.

En el rango de 15 años, solo fue una mujer encuestada, por lo que sus datos fueron los que se colocaron, ella menciona que rara la vez consume el pollo. Mientras que en los hombres, fueron 3 los encuestados, de los cuales 2 consumen 2 veces por semana y 1 rara la vez.

La tendencia en cuanto a los resultados generales de la ingesta de pollo, es que el consumo se limita a 1 o 2 veces por semana y en el peor de los casos la ingesta es nula, siendo un indicativo de un bajo acceso a esta proteína, ya sea por factores económicos, de acceso a la comunidad, o bien por el mal manejo de este alimento.

Pregunta 2. ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?

Lo recomendable de leche es de 2 a 3 raciones al día, de acuerdo a las necesidades que vaya a tener la persona, pero su consumo es importante por el aporte de calcio.

En el rango de 12 años, las mujeres mencionan que su consumo de leche es muy variado ya que algunos mencionan que es de 1 a 2 veces, otras de 5 a 7 veces o su ingesta es muy rara. Mientras que los hombres dicen que su ingesta de leche es muy rara.

En el rango de 13 años, todas las mujeres mencionan que su ingesta de leche es de 1 a 2 veces al igual que los hombres donde la mayoría presenta la misma ingesta

En el rango de 14 años, tanto las mujeres como los hombres mencionan que la ingesta de leche es muy rara la vez

En el rango de 15 años, tanto en la mujer encuestada y los hombres, mencionan que la ingesta va de 1 a 2 veces o muy rara la vez.

La tendencia en cuanto a los resultados generales del consumo de leche, es que la tendencia va de 1 a 2 veces o muy rara la vez. Siendo un indicativo de bajo acceso o consumo a este alimento. Haciendo especial mención en que los lácteos, son fuente importante de calcio, proteínas, vitaminas y minerales, todo esto con el beneficio del fortalecimiento óseo, además que previenen diferentes enfermedades a corto y largo plazo.

Pregunta 3. ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?

Se recomienda un consumo de 2 a 3 porciones a la semana, por su contenido de calcio y fósforo, también por los probióticos que contiene que ayuda a regular la flora intestinal.

En el rango de 12 años, las mujeres mencionan que su ingesta de yogurt es muy rara, mientras que los hombres dicen que su ingesta es de 1 a 2 veces

En el rango de 13 años, tanto las mujeres como los hombres concuerdan en su respuesta donde ambos tienen una ingesta de 1 a 2 veces

En el rango de 14 años, tanto las mujeres como los hombres concuerdan en su respuesta donde ambos dicen que su ingesta de yogurt es muy rara

En el rango de 15 años, el consumo tanto para hombres y mujeres refleja, que va de 1 a 2 veces por semana o rara la vez.

Pregunta 4. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?

Se debe de consumir de 4 a 5 porciones al día, ya que aporta antioxidantes, vitaminas y fibra.

En el rango de 12 años, las mujeres mencionan que tienen una mayor ya que su consumo va de 5 a 7 veces mientras que los hombres tienen una ingesta de 3 a 4 veces

En el rango de 13 años, las mujeres demuestran que tienen una ingesta mayor que va de 3 a 4 veces, mientras que los hombres mencionan una ingesta menor que va de 1 a 2 veces

En el rango de 14 años, las mujeres mencionan que su ingesta de frutas es 3 a 4 veces mientras que los hombres tienen una ingesta mayor de 5 a 7 veces de frutas en su dieta

En el rango de 15 años, la única mujer menciona que su ingesta de frutas es de 3 a 4 veces mientras que los hombres mencionan que su ingesta de frutas es mayor.

Preguntas 5. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?

Se recomienda una ingesta de 3 a 5 porciones al día, ya que es una fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

En el rango de 12 años, las mujeres tienen una ingesta mayor ya que es de 5 a 7 veces mientras que los hombres su ingesta va de 3 a 4 veces

En el rango de 13 años, las mujeres mencionan que su ingesta es de 3 a 4 veces, mientras que los hombres dicen que 2 de 5 consumen de 3 a 4 veces y otros 2 de los 5 consumen de 5 a 7 veces

En el rango de 14 años, las mujeres mencionan que su ingesta de verduras es de 1 a 2 veces mientras que los hombres dicen que muy rara la vez van a consumir verduras

En el rango de 15 años, la única mujer menciona que es muy rara la vez que consuma verduras mientras que los hombres mencionan que su ingesta es de 3 a 4 veces.

Pregunta 6. ¿Cuántas veces a la semana consumes leguminosas? (frijoles, lentejas, garbanzos, habas y/o guajes).

Se recomienda de 2 a 3 veces a la semana, ya que aporta proteínas, nutrientes y fibra.

En el rango de 12 años, tanto mujeres como hombres mencionan que tienen un consumo de 5 a 7 veces, ya que pueden tener mayor disponibilidad de estos alimentos

En el rango de 13 años, tanto mujeres como hombres mencionan que tienen un consumo de 5 a 7 veces, ya que pueden tener mayor disponibilidad de estos alimentos

En el rango de 14 años, tanto mujeres como hombres mencionan que tienen un consumo de 5 a 7 veces, ya que pueden tener mayor disponibilidad de estos alimentos

En el rango de 15 años, la única mujer menciona que tiene un consumo de 5 a 7 veces, mientras que los hombres solo tienen un consumo de 1 a 2 veces.

Pregunta 7. ¿ Cuántas veces a la semana consumes tubérculos? (papa, batata, yuca y/o ginseng).

Se recomienda incluirla en la dieta de 2 a 3 veces por semana, aporta carbohidratos complejos y son ricos en fibra.

En el rango de 12 años, tanto mujeres como hombres mencionan que su consumo normalmente es de 1 a 2 veces

En el rango de 13 años, las mujeres mencionan que tienen un consumo de 5 a 7 veces mientras tanto los hombres dicen que tienen un consumo de 3 a 4 veces.

En el rango de 14 años, la mayoría de las mujeres mencionan que su consumo es de 1 a 2 veces mientras que los hombres los consumen muy rara la vez.

En el rango de 15 años, la única mujer menciona que su consumo de estos alimentos es muy raro, mientras que los hombres dicen que su ingesta es de 3 a 4 veces.

Pregunta 8. ¿Cuántas veces acudes al médico?

Se recomienda tener al menos un chequeo anual. Para poder evitar o diagnosticar a tiempo posibles patologías o condiciones.

En el rango de 12 años, tanto niñas como niños mencionan que la mitad acude de 1 a 2 veces al médico mientras que la otra mitad muy rara la vez va a acudir al médico.

En el rango de 13 años, las mujeres mencionan que de 5 a 7 veces al médico mientras que los hombres van a acudir muy rara la vez

En el rango de 14 años, tanto mujeres como niños mencionan que muy rara la vez van a acudir al médico.

En el rango de 15 años, La única mujer menciona que muy rara la vez va a acudir a un chequeo mientras que los hombres mencionan que al menos acuden de 1 a 2 veces.

Pregunta 9. ¿Has recibido educación nutricional en tú escuela?

La educación nutricional es de suma importancia debido a que en muchos lugares no se tiene fácil acceso a la información, y se tiene pensamientos erróneos de como la alimentación influye en la salud.

En el rango de 12 años, tanto hombres como mujeres mencionan que han recibido por lo menos 1 vez alguna platica de educación nutricional.

En el rango de 13 años, las mujeres mencionan que no han recibido educación nutricional y mientras que los hombres mencionan que sí.

En el rango de 14 años, por lo contrario, acá las mujeres mencionan que si han recibido y los hombres mencionan que no han tenido ninguna plática de educación nutricional.

En el rango de 15 años, Ambos concuerdan que no han recibido alguna platica de educación nutricional.

Más de la mitad de los adolescentes encuestados mencionaron que la educación nutricional que recibieron anteriormente, si les sirvió de algo, para tener más conocimiento sobre las cosas que son mejores para consumir y con que frecuencia deben de hacerlo y muchos mencionaron que les sirvió para diferenciar entre frutas y verduras.

Pregunta 10. ¿Cuántas veces a la semana consumes comida chatarra? (sabritas, chicharrones, dulces, gomitas, paletas, chocolates y/o bombones).

La comida chatarra no es tan recomendable, ya que debido al consumo y frecuencia que se tenga en la dieta, pueden ayudar a desencadenar diversas enfermedades. Por eso se recomienda buscar opciones de snacks más saludable preparados en casa.

En el rango de 12 años, tanto mujeres como hombres mencionan que tienen un consumo elevado de comidas chatarras, ya que ambos coinciden que los consumen de 5 a 7 veces.

En el rango de 13 años, los resultados demuestran que los hombres tienen un consumo mayor que las mujeres

En el rango de 14 años, en el caso de las mujeres tienen un consumo de 5 a 7 veces, pero en el caso de los hombres se encuentran divididos ya que 3 de 7 tienen un consumo de 3 a 4 veces y otros 3 de 7 muy rara la vez los consumen.

En el rango de 15 años, tanto mujeres como hombres tienen preferencia por este tipo de alimentos ya que los consumen de 5 a 7 veces.