



Presentación de tesis

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMUNITARIA EN
ADOLESCENTES DE LA ESCUELA ROSARIO CASTELLANOS
FIGUEROA, ENTRE 12 - 15 AÑOS, SANTA ROSALÍA,
CHIAPAS, 2025



Descripción

Se eligió este tema con el fin de conocer más a fondo sobre las problemáticas actuales que se han hecho muy notables en la comunidad de Santa Rosalía, debido a las carencia de información y educación enfocados en el ámbito de la alimentación y la salud.

Se despertó el interés sobre este tema, ya que previamente se había realizado una visita de educación nutricional. En la que se observó la falta de conocimientos y cercanía con temas básicos como por ejemplo, el plato del buen comer.



Planteamiento del problema

- Mala implementación de programas de apoyo por parte del gobierno
- Malos ingresos económicos
- Condiciones familiares
- Zona geográfica
- Temporadas del año
- Falta de educación nutricional
- Factores socioculturales

Hipótesis

- Inclusión de horarios de calidad en la Telesecundaria
- Control de calidad en la cooperativa escolar
- Involucrar a los líderes familia en los temas de educación
- Aportar calidad en los horarios de actividad física



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

Conocer el estilo de vida de los adolescentes, analizar las complicaciones que se puedan presentar a largo plazo con el estilo de vida actual, identificar los factores de la usencia de preocupación del cuidado de la salud

Aplicación de las encuestas a estudiantes

Nombre: _____ Sexo: Mujer Hombre Edad: _____

- ¿Cuántas veces a la semana consumes pollo?
a) 1-2 b) 3-4 c) 5-7 d) Rara la vez en el mes
- ¿Cuántas veces a la semana consumes leche?
a) 1-2 b) 3-4 c) 5-7 d) Rara la vez en el mes
- ¿Cuántas veces a la semana consumes yogurt?
a) 1-2 b) 3-4 c) 5-7 d) Rara la vez en el mes
- ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?
a) 1-2 b) 3-4 c) 5-7 d) Rara la vez en el mes
- ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?
a) 1-2 b) 3-4 c) 5-7 d) Rara la vez en el mes
- ¿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
- ¿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
- ¿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?

- ¿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

Describe que es lo que comes regularmente:

- Consumo de pollo: 1 a 2 veces y rara la vez por semana
- Consumo de leche: 1 a 2 veces por semana
- Consumo de yogurt: 1 a 2 veces y rara la vez por semana
- Consumo de frutas: Consumo variado entre distintas edades
- Consumo de verduras: Consumo variado entre distintas edades
- Consumo de leguminosas: 5 a 7 veces por semana
- Consumo de tubérculos: 1 a 2 veces por semana
- Visita al médico: 1 a 2 veces y rara la vez por semana
- Consumo de comida chatarra: 5 a 7 veces por semana

Aplicación de las encuestas a los maestros

1.- ¿Qué factores psicológicos crees que influyen en la alimentación de sus estudiantes?

2.- ¿Tienen espacios frecuentes en cuanto a educación nutricional?

3.- ¿Cómo considera sus conocimientos en cuanto a información nutricional?

a) Muy pocos b) Pocos c) Suficientes d) Buenos e) Excelentes

4.- ¿Qué enfermedades son las más frecuentes?

5.- ¿Los adolescentes muestran interés por temas de la salud?

a) Si b) No

¿Cuáles?

6.- ¿Cree que la alimentación influye en el aprendizaje?

7.- ¿Cómo considera la alimentación de sus estudiantes?

a) Mala b) Regular c) Buena

8.- ¿Qué alimentos consumen con más frecuencia sus estudiantes?

9.- ¿Cuántos días a la semana realizan actividad física sus estudiantes? ¿De qué tipo?

10.- ¿Cómo es la estabilidad económica de sus estudiantes?

- Poca atención de los padres
- Si, de un tiempo para acá se han aperturado los espacios
- Los conocimientos en cuanto a educación nutricional son pocos
- Las enfermedades más frecuentes son enfermedades respiratorias (gripe, tos), enfermedades gastrointestinales (diarreas), manchas en la piel
- Si, muestran interés
- Baja o precaria

Encuesta hacia la directora de la Telesecundaria

- 1.- ¿Cómo se promueve la alimentación saludable en la escuela?
- 2.- ¿Cómo se enseña a los alumnos sobre la importancia de la alimentación saludable?
- 3.- ¿Qué recursos se utilizan para educar a los alumnos sobre la alimentación?
- 4.- ¿Cómo se involucra a los padres en la alimentación de los alumnos?
- 5.- ¿Qué oportunidades hay para que los padres participen en la planificación de la alimentación?
- 6.- ¿Cómo se comunica con los padres sobre la alimentación de los alumnos?
- 7.- ¿Qué indicadores se utilizan para medir la salud y el bienestar de los alumnos en relación con la alimentación?



Plan estratégico de educación nutricional

- Plan de educación nutricional básico.
- Plan de educación nutricional; Enfermedades respiratorias como el resfriado, tos y gripe.
- Plan de educación nutricional; Enfermedades de transmisión sexual.
- Plan de educación nutricional; Trastornos de conducta alimentaria.
- Plan de educación nutricional; Enfermedades gastrointestinales como la diarrea, estreñimiento y gastritis.

Muchas
GRACIAS