PROYECTO DE TESIS

Presentación a cargo de Angel Ojeda y Brayan velasco

NOMBRE DE LA TESIS

Que nutrición se recomienda para los adolescentes que practican deporte en la escuela José Maria Morelos y Pavón de la nueva Venecia, la trinitaria Chiapas en 2025

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La adolescencia es una etapa de grandes cambios físicos y emocionales, lo que aumenta las necesidades nutricionales. Estas se intensifican en adolescentes que practican deporte regularmente, como los estudiantes de la Escuela Secundaria “José María Morelos y Pavón” en Nueva Venecia, Chiapas. Una alimentación adecuada es esencial para su rendimiento, crecimiento y prevención de lesiones.

Sin embargo, en este entorno rural, muchos jóvenes no siguen una dieta apropiada debido al desconocimiento, falta de orientación, recursos limitados y escasa disponibilidad de alimentos nutritivos. Se ha observado que practican deporte sin contar con apoyo nutricional, lo que puede afectar su salud y desarrollo. Actualmente, la escuela carece de estrategias educativas para orientar a estudiantes, familias y docentes sobre nutrición en jóvenes deportistas.

P R E G U N T A G E N E R A L

- ¿Qué tipo de nutrición es más adecuada para los adolescentes que practican deporte en la Escuela José María Morelos y Pavón de la Nueva Venecia, La Trinitaria, Chiapas en el año 2025?

EL OBJETIVO
GENERAL

- Determinar las recomendaciones nutricionales adecuadas para los adolescentes que practican deporte en la Escuela José María Morelos y Pavón, ubicada en Nueva Venecia, La Trinitaria, Chiapas, durante el año 2025, con el fin de mejorar su rendimiento deportivo y su salud integral.

HIPOTESIS
GENERAL

- Los adolescentes que practican deporte en la Escuela Secundaria "José María Morelos y Pavón" de la Nueva Venecia, La Trinitaria, Chiapas, presentan deficiencias nutricionales que afectan negativamente su rendimiento deportivo, y una nutrición adecuada podría mejorar su rendimiento físico y su salud integral.

METODOLOGIA

- Esta investigación utilizará un enfoque cualitativo, ya que se busca obtener informacion sobre los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo de los adolescentes que practican deporte en la Escuela Secundaria "José María Morelos y Pavón" de la Nueva Venecia, La Trinitaria, Chiapas. El objetivo es identificar patrones y relaciones entre la nutrición y el rendimiento deportivo de los estudiantes.

TIPO DE **INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación será descriptivo, ya que se pretende describir los hábitos alimenticios y el nivel de rendimiento deportivo de los adolescentes deportistas en la escuela. Además, se buscará identificar posibles deficiencias nutricionales que puedan estar afectando su rendimiento nutricio

E N C U E S T A

Nombre: Edad:

¿Desayunas en casa?
A) si.
B))no.

¿Cuánto consumes de agua ?
A) medio litro .
B) Un litro .
C) Litro y medio .
D) Más De litro y medio .

¿Cuantas comidas realizas al día?
A)1-2 veces .
B)3-4 veces .
C)5-6 veces.

P¿ Has llevado un plan alimenticio alguna vez?
A)si
B)no

¿Qué comes comúnmente en la escuela?
A) golosinas .
B) Frutas.
C) Verduras.
D) Algo diferente.

¿Consumes alcohol?
A)si .
B)no.

¿Consumes cigarros?
A)si.
B)no.

¿Has tenido pláticas nutricionales?
A)si.
B)no

¿Qué deporte practicas con más frecuencia?
a) Fútbol
b) Básquetbol
c) Atletismo
d) Voleibol
e) Otro: _____

¿Cuántas veces a la semana practicas deporte?
a) 1 vez
b) 2 a 3 veces
c) 4 a 5 veces
d) Todos los días
e) No practico deporte

¿Cuál es tu deporte favorito para ver o practicar?
a) Fútbol
b) Básquetbol
c) Voleibol
d) Béisbol
e) Otro: _____

¿Has participado en algún torneo o competencia deportiva?
a) Sí, a nivel escolar
b) Sí, a nivel municipal
c) Sí, a nivel estatal o más
d) No, pero me gustaría
e) No

¿Qué te motiva a practicar deporte?
a) Mejorar mi salud
b) Divertirme
c) Competir y ganar
d) Hacer amigos
e) Otro: _____

¿Tienes un ídolo o modelo a seguir en algún deporte?
a) Sí, nacional
b) Sí, internacional
c) No
d) No estoy seguro/a
¿Qué deporte te gustaría aprender o practicar en el futuro?
a) Artes marciales
b) Natación
c) Tenis
d) Gimnasia
e) Otro: _____

¿Cuánto tiempo dedicas a practicar deporte cada día?
a) Menos de 30 minutos
b) 30 minutos a 1 hora
c) 1 a 2 horas
d) Más de 2 horas
e) No practico deporte diariamente

¿Practicas deporte con amigos o familiares?
a) Sí, con amigos
b) Sí, con familiares
c) Sí, con ambos
d) No, lo practico solo
e) No practico deporte

¿Qué beneficios crees que obtienes al practicar deporte? (Puedes marcar más de una opción)
a) Mejor salud física
b) Reducción del estrés
c) Mejor condición física
d) Más energía y concentración
e) Relaciones sociales

ANÁLISIS:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

01

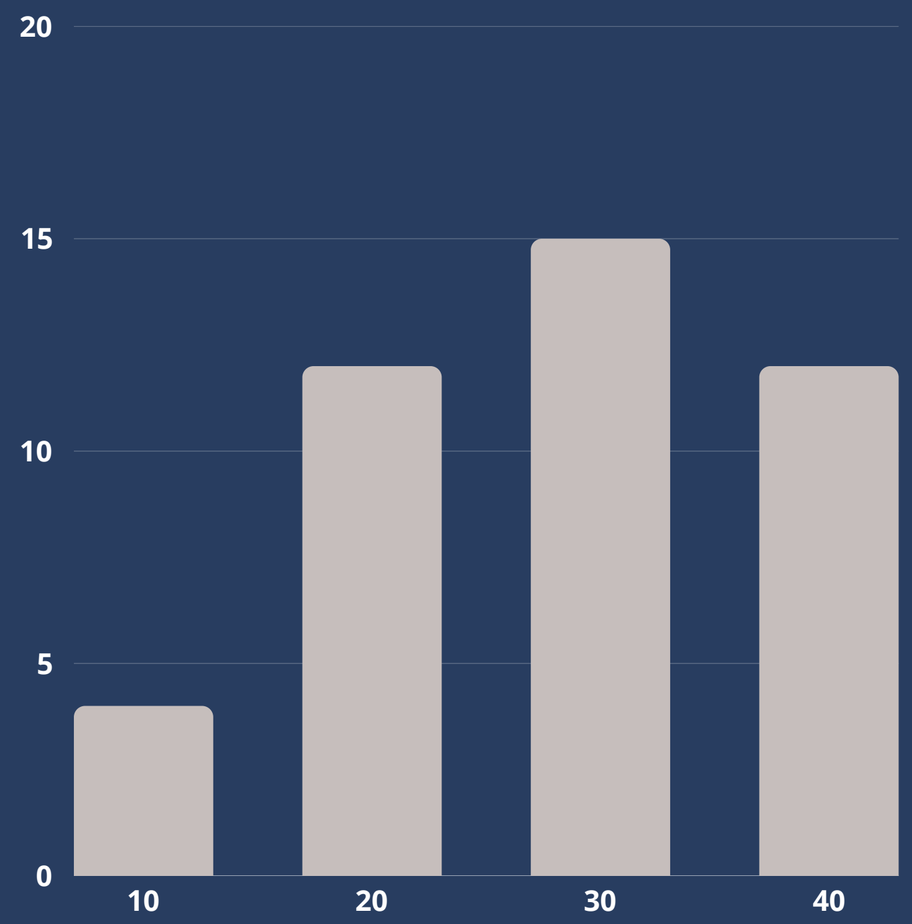
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

02

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

03

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.



EQUIPO

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Celia Márquez

Bruno Lago

Pol Oria

CONCLUSIONES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

55%

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Datos Estadísticos

Estudio Shonos

MUCHAS GRACIAS

Más información en www.unsitiogenial.es

ESQUEMA DE ORGANIZACIÓN

PROBLEMA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

DEFINICIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

ESTRATEGIA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

ANÁLISIS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

IDEAS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

REFLEXIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

SOLUCIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

ACCIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.

REVISIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed non orci hendrerit augue interdum lacinia at egestas dolor. Vivamus elementum pulvinar tempus.