

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# **UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS**

## **TESIS PROFESIONAL**

**ALIMENTACIÓN CORRECTA EN  
JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA  
LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA  
DE UNICACH, TUXTLA GUTIÉRREZ**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA**

**PRESENTA**

**LIZETH MONSERRAT HERNÁNDEZ UTRILLA**

**DIRECTORA**

**DTE. PATRICIA IVETT MEZA GORDILLO**



**TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS**

**FEBRERO 2025**



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES  
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 14 de mayo de 2025

C. Lizeth Monserrat Hernández Utrilla

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:  
Alimentación correcta en jóvenes universitarios; licenciatura en nutriología de

UNICACH, Tuxtla Gutiérrez

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dr. Luis Alberto Morales Martínez

Dra. Nayhelli Gutiérrez Castañón

Dra. Patricia Ivett Meza Gordillo



COORDINACIÓN  
DE TITULACIÓN

Firmas

## **DEDICATORIA**

### **DIOS**

A Dios por permitirme llegar hasta este momento tan feliz de mi vida, por ayudarme y darme fuerzas para salir de cada dificultad que se me presento y por siempre darme fuerza y nunca dejarme rendir. No siempre busque de tu ayuda, pero sé que siempre estuviste ahí.

### **MI ESPOSO**

A mi esposo Mario Werclain, mi compañero de vida, en toda mi etapa universitaria, gracias por estar en los momentos más divertidos y emocionantes de mi carrera, así como en los momentos en los que creía que no podía más y siempre estuviste hay para darme la fuerza y la motivación que necesitaba para nunca dejarme caer, muchas gracias por siempre estar conmigo en cualquier momento. Eres el mejor amigo, mejor esposo te amo.

### **MIS PADRES**

A mis padres Verónica y Alonso, por darme la confianza, libertad para ir detrás de mis sueños. Gracias por siempre demostrarme su apoyo, por hacerme independiente y porque a pesar de fallarles una y otra vez siguieron creyendo en que lo podía lograr, los amo.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **MI FAMILIA**

A mi familia en general mis padres Alonso y verónica y mi esposo Mario también a mis hermanos Paola, Heydi, Alfonso Aitana, abuelos, tíos, y primos, por ser tan unidos en todo momento, por los consejos y el apoyo que me dieron en lo largo de mi carrera y vida.

### **MI ASESORA**

A la Dra. Patricia Ivett Meza Gordillo, por siempre estar conmigo en cada paso de mi trabajo y siempre darme motivos para seguir adelante e incluso agradezco profundamente por su dedicación y paciencia en guiarme en este proceso tan importante en mi vida académica, apoyo incondicional que ha sido fundamental para el logro de este sueño que lo veía eternamente; la quiero mucho profe Paty, ha sido un gran apoyo para el desempeño de esta etapa de mi vida.

### **MIS REVISORES**

A la Dra. Nayhelli Gutiérrez Castañón y Dr. Luis Alberto Morales Martínez a mis maestros quienes con su sabiduría y aprendizaje me han acompañado en este camino académico, su dedicación y apoyo incondicional que han sido fundamental para el logro de este sueño.

## CONTENIDO

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                           | 1  |
| JUSTIFICACIÓN.....                           | 3  |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....             | 5  |
| OBJETIVOS .....                              | 7  |
| General .....                                | 7  |
| Específicos.....                             | 7  |
| HIPOTESIS .....                              | 8  |
| MARCO TEÓRICO .....                          | 9  |
| NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN.....                | 9  |
| LEYES DE LA ALIMENTACIÓN .....               | 11 |
| HÁBITOS ALIMENTICIOS.....                    | 12 |
| HÁBITOS ALIMENTICIOS EN MÉXICO .....         | 13 |
| ESTRÉS ACADÉMICO.....                        | 14 |
| ESTILO DE VIDA.....                          | 15 |
| La salud Física.....                         | 16 |
| Mental .....                                 | 16 |
| Social.....                                  | 16 |
| ACTIVIDAD FÍSICA .....                       | 16 |
| ALIMENTACIÓN CORRECTA EN UNIVERSITARIOS..... | 18 |
| ALIMENTACIÓN .....                           | 19 |
| Alimentación complementaria.....             | 19 |
| Alimentación .....                           | 20 |
| Alimentación correcta.....                   | 20 |
| Alimento .....                               | 20 |
| SOBREPESO Y OBESIDAD.....                    | 20 |
| Diabetes gestacional.....                    | 22 |

|                                                                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Diabetes tipo I .....                                                                                                                             | 22 |
| Diabetes tipo 2.....                                                                                                                              | 22 |
| Síntomas.....                                                                                                                                     | 22 |
| HIPERTENSION ARTERIAL .....                                                                                                                       | 24 |
| Se observa que en la presión arterial tiene dos componentes en diversas formas.....                                                               | 24 |
| La Sociedad dice que en Europea de Hipertensión/Sociedad Europea de Cardiología divide en tres categorías el nivel de hipertensión arterial ..... | 25 |
| En función de estos valores se definen tres grados de hipertensión arterial .....                                                                 | 25 |
| MALOS HÁBITOS DEL ADULTO JOVEN .....                                                                                                              | 26 |
| Ejemplos comunes:.....                                                                                                                            | 26 |
| TRASTORNOS ALIMENTICIOS .....                                                                                                                     | 26 |
| TIPOS DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS .....                                                                                                            | 26 |
| Anorexia nerviosa .....                                                                                                                           | 26 |
| Bulimia nerviosa .....                                                                                                                            | 27 |
| Trastorno por atracón.....                                                                                                                        | 28 |
| METODOLOGÍA.....                                                                                                                                  | 29 |
| DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....                                                                                                                   | 29 |
| Tipo de estudio.....                                                                                                                              | 29 |
| Enfoque de la investigación .....                                                                                                                 | 29 |
| POBLACIÓN.....                                                                                                                                    | 29 |
| MUESTRA .....                                                                                                                                     | 29 |
| MUESTREO .....                                                                                                                                    | 29 |
| CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA.....                                                                                                         | 30 |
| Criterio de inclusión .....                                                                                                                       | 30 |
| Criterio de exclusión.....                                                                                                                        | 30 |
| Criterio de eliminación.....                                                                                                                      | 30 |
| VARIABLES .....                                                                                                                                   | 30 |
| Variables dependientes.....                                                                                                                       | 30 |

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Variables independientes.....                                                   | 31 |
| INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....                             | 31 |
| Método.....                                                                     | 31 |
| Equipos usados.....                                                             | 31 |
| Modelo, rango o índice de medición.....                                         | 32 |
| Materiales .....                                                                | 33 |
| Encuestas .....                                                                 | 33 |
| Cuestionarios plan de análisis de la investigación y estadístico empleado ..... | 33 |
| PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....                          | 34 |
| CONCLUSIÓN.....                                                                 | 43 |
| PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS .....                                 | 45 |
| GLOSARIO .....                                                                  | 46 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....                                                | 49 |
| ANEXOS.....                                                                     | 54 |

**ÍNDICE FIGURA**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Figura 1. Sexo de la población.....                    | 39 |
| Figura 2. IMC de los estudiantes universitarios.....   | 40 |
| Figura 3. Hábitos alimentarios de los estudiantes..... | 41 |
| Figura 4. Alcohol/Tabaco.....                          | 42 |
| Figura 5. Actividad Física.....                        | 43 |
| Figura 6. Tipo de actividad física.....                | 44 |
| Figura 7. Comidas al día.....                          | 45 |



## INTRODUCCIÓN

Cada hogar de México culturalmente mantiene hábitos y conductas que a lo largo de la vida adquiere hábitos alimenticios, sea este poco saludable o sano. Por otro lado, en el entorno saludable es el espacio físico, social y cultural donde se establece relaciones sociales que determina una manera de vivir y de ser, el concepto saludable incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional).

Consumir alimentos ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes puede mejorar la memoria, la concentración y reducir la ansiedad, lo cual es fundamental para afrontar con éxito los desafíos académicos.

De acuerdo a (Elsiever [OMS], 2018) llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Una alimentación saludable los protege de múltiples enfermedades, en especial de las enfermedades no trasmisibles como la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso; de allí la importancia que los buenos hábitos alimentarios se inicien en los primeros años de vida y continúen en la vida adulta para mantener la salud y calidad de vida. Así como también se le recomienda una dieta basada en el consumo de frutas, verduras y legumbres, menos del 10% en consumo de azúcares libres, menos del 30% del consumo de grasas y recomienda las grasas no saturadas que se encuentran en el pescado, aguacate, frutos secos y aceite de oliva y menos de 5 g de sal.

La presente investigación tiene la intención de evaluar los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, para conocer la deficiencia de los estudiantes del cuarto semestre de la Licenciatura de Nutriología a través del diagnóstico nutricional y la aplicación de otros instrumentos que permitan

identificar las necesidades nutricionales ya que el tipo de estudio es cuantitativo con la finalidad de aplicar encuestas a la población.

La mayoría de los estudiantes que participan en este estudio, se encuentra en una edad 19 a 22 años, lo cual es muy común que tenga ciertos hábitos que estén afectando a su salud, debido a que, en esta etapa, el estudiante suele convivir en un entorno más social y tome decisiones con más libertad acerca de su alimentación. Además, de que una mala alimentación puede estar acompañada del consumo de alcohol, tabaco y drogas, lo que empeora aún más el estado de salud desarrollando sobrepeso y obesidad; o bien, algún grado de desnutrición.

## JUSTIFICACIÓN

En México, se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH, 2018) y estimó que 47% (16.2 millones) experimentaron dificultad para satisfacer sus necesidades alimentarias por falta de dinero o recursos en los últimos tres meses. Esto representa un problema a la hora de seleccionar los alimentos para su consumo diario y adquirir malos hábitos alimenticios (RESPyN, 2021).

En los países latinoamericanos, los niveles de sobrepeso, particularmente en mujeres, se encuentran por encima del 30%, alcanzando hasta un 70% en Paraguay, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres adolescentes aumentó de 33.4 a 35.8%. 1 mientras que (Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]) señaló que, en Puebla, 70% de la población total (cerca de 6 millones de personas) enfrenta problemas de sobrepeso y obesidad (Pérez, 2015).

El problema de la obesidad tiene que ver con diferentes factores que influyen en el individuo. Estos pueden ser genéticos, metabólicos, psicológicos, neuroendocrinas, medicamentosas, nutrición hipercalórica, sedentarismo o socioculturales. En este último grupo destacan las actividades laborales, el lugar de residencia, la situación económica, así como factores culturales y religiosos. Sin embargo, las estadísticas de prevalencia de la obesidad reportan lo contrario (UNAM, 2018).

En la actualidad, muchas personas ya han adquirido malos hábitos alimenticios, y esto puede afectar la salud, provocando sobrepeso y obesidad, además de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, etc. Por otra parte, también perjudica la parte económica, debido a que se desarrollan enfermedades, esto implica un gasto extra en medicamentos y consultas para el control de la enfermedad; otras de las consecuencias por una mala alimentación y que impacta principalmente a los estudiantes, es el cansancio, dolores estomacales, traspasos de comidas, trastornos alimenticios que a largo plazo pueden

generar otros problemas de salud ya mencionados y afectar de manera negativa el desempeño académico, debido a que, si no se tiene una alimentación adecuada, el estudiante no asegurará el consumo diario de los nutrientes que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente, es por esto que puede afectar nuestro desempeño como estudiantes y a la hora de desarrollar el 100% de capacidades (Mardones, 2021).

Según (Herrera, 2023) dice que para poder llevar dieta inadecuada no sólo puede afectar tu rendimiento académico, sino que, a largo plazo, puede derivar en problemas de salud como sobrepeso u obesidad. Alma Margarita Huerta García, estudiante de la primera generación de la Licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana (LCNH) de la Facultad de Medicina de la UNAM, mencionó: “Cuidar tu alimentación y, por ende, tu salud, te permitirá disfrutar de una vida prolongada y de calidad, en compañía de tus seres queridos y realizando actividades que amas con el mejor desempeño”.

Se pretende que los resultados sean en un período de tres meses, y que tenga un impacto positivo en los estudiantes. Además, se cuenta con los conocimientos necesarios y la información adecuada, para llevar a cabo las encuestas y las entrevistas para conocer los hábitos alimenticios de los grupos de los estudiantes del cuarto semestre; Así como también el presente trabajo se abordó, con el objetivo de evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios del cuarto semestre de la Licenciatura de Nutriología de la UNICACH para mejorar la salud del estudiante a través de orientación nutricional.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Se sabe que los determinantes sociales de la salud como los factores personales, sociales, económicos y ambientales influyen en los estilos de vida, mismos que a su vez se manifiestan en el estado de salud o enfermedad de los individuos.

Los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia y estas pautas alimentarias pueden ser el origen de patologías crónicas relacionadas con la malnutrición por exceso de comidas o llevar una mala alimentación en edades posteriores como sobrepeso y obesidad. Anualmente fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobre peso y obesidad en el mundo. Además, traen el 44% de la carga de diabetes, 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre 7% y 41% de la carga de algunos cánceres, afirma la social (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2021).

En los países latinoamericanos, los niveles de sobrepeso, particularmente en mujeres, se encuentran por encima del 30%, alcanzando hasta un 70% en Paraguay. Así mismo en países como Estados Unidos, Inglaterra, Bélgica o Brasil alrededor de un tercio de la población infantil y juvenil tiene obesidad o sobrepeso, especialmente en el sexo femenino. (Barrientos, 2018).

En México, menciona la (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Salud [ENSANUT] 2021), la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres adolescentes aumentó de 33.4 a 35.8%. 1 mientras que (Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]) señaló que, en Puebla, 70% de la población total (cerca de 6 millones de personas) enfrenta problemas de sobrepeso y obesidad. La conducta alimentaria es el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos (Osorio, Weisstaub, Castillo, 2022).

En la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, de la Licenciatura en Nutriología de la UNICACH los estudiantes de cuarto semestre son observable que no tiene buenos hábitos

alimentarios ya que no tiene un horario definido para comer o falta de tiempo para prepararse sus alimentos, sus recursos en muchas ocasiones no alcanzan para llevar una buena alimentación, así como también en algunos alumnos se observa que por no llevar una alimentación correcta padecen de obesidad y sobrepeso y diabetes.

Por lo que la solución sería que los alumnos consuman alimentos ricos en vitaminas y minerales, como frutas y verduras, que contribuye al buen funcionamiento del cerebro, el consumo de proteínas de calidad, presentes en alimentos como carnes magras, pescados, huevos y legumbres, ayuda a mantener el nivel de energía constante a lo largo del día, ya que eso permite a los estudiantes tener mayor capacidad de concentración y resistencia física durante las clases y actividades académicas.

## **OBJETIVOS**

### **General**

Evaluar los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, para conocer la deficiencia de los estudiantes del cuarto semestre de la Licenciatura de Nutriología

### **Específicos**

Identificar los hábitos de su alimentación, a través de la aplicación de instrumentos como la frecuencia de consumo de alimentos.

Identificar la prevalencia de obesidad y sobrepeso por medio de la toma de medidas antropométricas y el cálculo del IMC.

Comparar los hábitos alimentarios, por género, a través del uso de estadística descriptiva.

## **HIPOTESIS**

Diagnosticar cómo están los hábitos Alimentarios de los alumnos del 4° semestre en el ciclo Agos-Dic 2024 de la Licenciatura en Nutriología y observar cómo está la gestión del índice de la masa corporal.



## MARCO TEÓRICO

### NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

La nutrición es el resultado de los nutrientes que por ello componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimentos, por otro lado, podemos ver que es la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por dicho organismo. Por ello se observa que mientras que la alimentación se refiere a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives, por eso en el ser humano, la alimentación, tiene un carácter biopsicosocial.

Así como también la correcta alimentación, o mejor, la alimentación saludable, van a ser diferentes según la edad, necesidades nutricionales, actividades físicas o periodos específicos como los de rápido crecimiento, Para ello es importante que a cualquier edad la alimentación deba ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada y inocua. Variada cuando están presentes alimentos de los diferentes grupos básicos, por ejemplo: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal; y equilibrada porque incluya las cantidades y proporciones necesarias, distribuidas en el transcurso del día.

Por otro lado, comer sano nos protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta. Por el contrario, un alimento "no saludable" es el que nos aporta poco valor nutricional saludable y nos da muchas calorías usualmente ricas en grasas y azúcares (IMSS, 2019).

Por lo tanto, en base a la alimentación se define como el conjunto de acciones que permite introducir en el organismo humano los alimentos, o fuentes de las materias primarias que precisa obtener, para llevar a cabo sus funciones vitales. La alimentación incluye varias etapas: selección, preparación, e ingestión de los alimentos. Consistente en un proceso voluntario en la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos para así poder

conseguir los nutrientes y la energía necesaria para poder sobrevivir, logrando con ello un desarrollo equilibrado (IMSS, 2019).

La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse. Es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día por lo que Por su parte, los patrones y hábitos alimenticios en términos de frecuencia de las comidas, el momento de comer durante el día, omisión de alguna de las tres comidas diarias, además de las comidas rápidas fuera de casa, son posibles factores que pueden contribuir al aumento del peso corporal, en particular entre los jóvenes. En ese sentido, estos factores tienen un impacto directo en el estado de obesidad del individuo. La prevalencia de sobrepeso y obesidad está aumentando en todo el mundo. En 2016, el 39 % de la población a la edad de 18 años o más tenían exceso de peso y el 13 % eran obesos. Estas condiciones generan impactos negativos sobre los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, tensión arterial y riesgo de accidente cerebrovascular (Rhoton, 2023).

Por otro lado, Se debe tener una alimentación sana y balanceada, es por ello que es necesario consumir una variedad de alimentos en las cantidades adecuadas, consiste en influir todos los tipos de alimentos necesarios para así proporcionar adecuadas cantidades necesarias, como frutas y verduras que eso es fundamental para nuestra salud también los cereales integrales, proteínas magras, lácteos bajos en grasa o alternativas vegetales, y grasas saludables;

También se puede observar los diferentes beneficios para poder una alimentación balanceada los cuales son los siguientes:

Nutrición completa

Control de peso

Energía sostenida

Salud cardiovascular

Bienestar emocional Salud digestiva

Fortalecimiento del sistema inmunológico

Los beneficios de una alimentación balanceada abarcan desde la nutrición completa y el control del peso hasta el fortalecimiento del sistema inmunológico y el bienestar emocional. Adoptar un estilo de vida saludable basado en una alimentación balanceada, consulta con tu nutrióloga para determinar qué es lo que más se adapta a tus necesidades y estilo de vida ya que en base a eso podemos tener una buena alimentación o así mismo poder relacionar la diferencias entre la alimentación correcta o la mala alimentación, con base a eso podemos llevar una vida saludable porque en base a eso nuestra alimentación es más equilibrada y correcta (Aragón, 2023).

## **LEYES DE LA ALIMENTACIÓN**

Como se sabe, la comida es una parte esencial de la vida de todos y, en este sentido, las leyes de la alimentación pueden considerarse universales; la comida proporciona la energía y los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarnos, ser sanos y activos, movernos, trabajar, pensar y aprender. El cuerpo necesita una variedad de los siguientes nutrientes para mantenerse sano y productivo: proteínas, hidratos de carbonos, grasas, vitaminas y minerales.

**Suficiente:** cantidades que garanticen las necesidades de energía y de nutrientes.

**Variada:** diferentes alimentos en cada comida, utilizar distintas técnicas culinarias, cuando se trate del mismo alimento.

**Completa:** nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

**Equilibrada:** proteínas 1g/kg de peso corporal/día, grasas 15-30 %, (la ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, 15 % de lo ácidos grasos monoinsaturados, 7 % de ácido grasos poliinsaturados), carbohidratos del 50-60%.

**Adecuada:** considerándose género, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo (necesidades especiales, embarazo o lactancia), de acuerdo con los requerimientos nutricionales.

**Inocua:** que el consumo habitual no implique riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos o algún contaminante) (Organización Mundial de la Salud, 2018).

### **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Los hábitos alimenticios se refieren a las prácticas de consumo donde se elija la alimentación para tener una buena salud. Para lograrlo, incluye todos los grupos de alimentos y respeta los horarios y tiempos de comida, una buena alimentación, tanto en cantidades como en la calidad, proporcionada:

Nutrientes que aportan a la formación de tejidos

Un buen funcionamiento del metabolismo

La energía necesaria para que los órganos funcionen adecuadamente.

Prevención de enfermedades como diabetes, cardiopatías, hipertensión u obesidad

Por eso, es fundamental que los buenos hábitos alimenticios se incluyan en casa desde edades tempranas, también se puede observar que en base al hábito alimenticio son las costumbres que se va adquiriendo a lo largo de la vida en relación con los alimentos. Hay que admitir que las características de la alimentación humana están determinadas en mayor grado por los procesos psicológicos y del medio ambiente, que por factores biológicos y económicos en el adulto joven es una etapa de la vida marcada por importantes cambios económicos, sociales y físicos. En una época de poca conciencia sobre la salud y los hábitos alimenticios

ya que en base a eso muchos adolescentes no le toman importancia a la alimentación (Conde, 2019).

Por otro lado, se observa que en muchos aspectos que hay que cuidar en esta etapa la alimentación cobra una especial importancia, ya que la mayoría de los jóvenes desconocen que la dieta que tengan el día de hoy repercutirá en la salud de mañana, a esto hay que sumar que se está es la edad en la que se empieza a ser independiente, a tener disposición de tomar decisiones y evidentemente, estas no siempre son acertadas.

Los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrientes necesarios para crecer sanos, fuertes y poder realizar las actividades diarias. Consumir poco o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado, sin faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad (Roth, 2019).

## **HABITOS ALIMENTICIOS EN MÉXICO**

Considerando la relación existente entre alimentación y salud, la evaluación del estado nutricional resulta fundamental para detectar riesgos derivados de una mala nutrición y pautar una adecuada intervención nutricional. El objetivo fue predecir la percepción de dieta a partir de factores alimentarios en una muestra de estudiantes del noroeste de México.

Así como también el método que se llevó a cabo fue de un estudio de tipo Encuesta descriptiva (observacional, prospectivo, transversal y descriptivo) con 119 universitarios, elegidos por muestreo no probabilístico, de los cuales el 85.70% fueron mujeres. También se puede observar que se realizaron análisis factorial confirmatorio; los hábitos alimentarios, conformado por los factores tipo de alimentación, control de alimentos, situación emocional y actividad física; en un segundo se probaron un modelo estructural de percepción de dieta y

tres de las dimensiones de hábitos alimentarios; este modelo multifactorial de percepción de dieta explica 52% de la variabilidad de la percepción de dieta auto reportada por estudiantes universitarios, a partir de las dimensiones tipos de alimentos, control de alimentos y actividad física (Teros, 2021).

## **ESTRÉS ACADÉMICO**

El estrés es un factor que afecta a nuestro rendimiento académico ya que los estudiantes universitarios. Desde una perspectiva psicológica, es importante entender cómo este impacto se manifiesta y cuáles son sus causas. Por otro lado, podemos ver de qué manera afecta el estrés universitario al desempeño académico de los estudiantes, es una respuesta natural del cuerpo a situaciones demandantes o amenazantes, y puede manifestarse a través de síntomas físicos y emocionales. Además, el estrés puede afectar el bienestar emocional de los estudiantes. El estrés crónico puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y otros trastornos de salud mental. Así como también es importante que los estudiantes aprendan a manejar el estrés de manera efectiva para así poder evitar problemas en su desempeño académico (Silva, 2020).

Por lo que también se puede observar que el estrés influye en el aprendizaje de los estudiantes, cuando una persona se encuentra bajo estrés, su cuerpo libera hormonas con el cortisol que eso puede afectar negativamente su capacidad para procesar información y recordar cosas, además puede interferir con el aprendizaje, por ejemplo. si un estudiante está sobrecargado de trabajo y preocupado eso puede ocasionar su rendimiento en los exámenes, puede tener dificultad para concentrarse en el material que se le presenta en clase entre otras cosas, también algo fundamental es tener una buena alimentación ya que eso es la energía de nuestro cuerpo (Zamora, 2022).

Es un fenómeno que tiene como finalidad poder adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica, los cuales puede actuar en un alumno universitario en

forma positiva o negativa. Positivamente: cuando se le permite realizar actividades con mayor expectativa y de mejor forma, no permitiendo cansarse con facilidad y dar una mayor capacidad de concentración.

Negativamente: cuando permite responder de manera adecuada o en la manera que se preparan para realizar una actividad. Cuando un alumno sostiene mucho tiempo en modo de alarma realizando un cansancio excesivo, lo cual se representa a veces como dolor de cabeza, problemas gástricos, alteraciones de sueño, problemas para concentrarse o tomar atención, cambio de humor, entre tantos.

**El efecto positivo:** es una mayor capacidad para realizar las demandas académicas que nos exigen durante un periodo.

**El efecto negativo:** es cuando el periodo de alarma sobrepasa los límites, trayendo problemas de concentración, que aumenta la ansiedad provocando que el rendimiento baje. El estrés se ha transformado en los últimos años, en parte de la vida diaria de todas las personas.

En el ámbito laboral, en la vida familiar y social, afectando a todo tipo de personas, no importando edad ni clase social. Después de hacer las averiguaciones entendemos que no hay datos del tema a nivel de Universidad local, por lo tanto, se cree que es justificado y necesario realizar una investigación a nivel nuestro, pues, es acá donde nos movemos continuamente y donde también nos desarrollamos para ser futuros profesionales (Miramontes, 2018).

## **ESTILO DE VIDA**

El estilo de vida, va a depender en gran medida de quién esté detrás de ella. De cualquier modo, los estilos de vida saludable están relacionados con todo aquello que nos haga sentir bien y no comprometa nuestra salud ni la de los demás. Por ejemplo, pasear por la naturaleza, llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio de forma regular, reutilizar envases y otros

materiales, cuidar el entorno.

Mantenerse cerca de actitudes y hábitos como estos, y lejos de otros que pueden dañar nuestra salud y la del planeta, nos ayuda a no contraer enfermedades, huir del estrés, evitar depresiones y otros muchos impactos negativos. Por otro lado, de acuerdo Rollet, (2021) el estilo de vida está relacionado en tres puntos que son:

### **La salud Física**

Esta hace referencia al buen funcionamiento de nuestro organismo, así como a la ausencia de enfermedades. En este sentido, la prevención es imprescindible. Y, por ello, llevar una dieta equilibrada y alejada de azúcares, ultraprocesados y sustancias tóxicas nos ayuda a sentirnos mejor.

### **Mental**

En cuanto a la salud mental, podemos hablar de la ausencia de estrés, cansancio, ansiedad y de cuidado personal, de autoestima y pensamientos positivos.

### **Social**

Por último, el bienestar social hace alusión a las relaciones que tenemos con otras personas, nuestra participación en el desarrollo de la sociedad y otros factores que influyen en nuestra calidad de vida: tener una vivienda digna, condiciones laborales favorables, buena educación.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física no está aislada de la formación académica de los jóvenes. Esto debería jugar un rol importante en la vida universitaria de cada estudiante, al ser de gran trascendencia para su actividad propiamente educativa y, por supuesto, también debería ser un eje para lograr una buena calidad de vida. Generalmente se confunde lo que es actividad física y ejercicio.

El ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física, mientras que la actividad física abarca el ejercicio. Los



niveles de actividad física recomendados para efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles para jóvenes universitarios, consisten en lapsos de 15 a 30 minutos diarios. El sedentarismo se cataloga como la décima razón de mortalidad en el mundo según (Oreana, 2021).

La actividad física y el ejercicio físico son recomendaciones médicas que han sido implementadas desde tiempos antiguos por el mismo Hipócrates, tanto así que en el primer tercio del Siglo XX se incluyó en las escuelas de medicina la enseñanza de la educación física en USA, por el Dr. McKenzie, lo cual se pierde al llegar la especialización. Asimismo, la OMS, (2018) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La literatura científica ha evidenciado de que la práctica regular y sistemática de actividad física, ofrece grandes beneficios para la salud, tanto a nivel fisiológico como mental y social, además reduce el riesgo de padecer una muerte prematura por cualquier causa en personas jóvenes y de mediana edad. La evidencia que avala la importancia de un estilo de vida activo ha crecido exponencialmente y se considera que la actividad física y el ejercicio regular son medidas preventivas primarias y secundarias eficaces para la prevención y promoción de la salud, incluidas la enfermedad cardiovascular y la mortalidad prematura (OMS, 2018).

La OMS, (2018) señala la importancia de realizar actividad física moderada e intensa y que los adultos de 18 a 64 años deben realizar las siguientes actividades física de: Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente, por lo cual nosotros sabemos que ejercicio y la actividad física son buenos para casi todas las personas, incluyendo las personas mayores. Independientemente de su salud y sus capacidades físicas, puede beneficiarse haciendo actividad física regularmente. De hecho, los estudios muestran que ser demasiado inactivo tiene sus riesgos. Y así también a realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Además, el deporte es un tipo de ejercicio físico que se practica según unas normas o reglamento, que se estructura en entrenamientos que buscan la mejora de la forma física para realizar competiciones con adversarios o con uno mismo, y competición, que es la característica principal que define la práctica de un deporte (Flores, 2020).

## **ALIMENTACIÓN CORRECTA EN UNIVERSITARIOS**

Es importante que ingieran proteínas, poca grasa como las carnes blancas, el pollo o el pescado blanco, también no olvides el aporte necesario de vitaminas y minerales que te ofrece la fruta y verduras ya que esto es esencial a la hora de favorecer el proceso de aprendizaje, lo cual para llevar una alimentación saludable es importante considerar los siguientes puntos:

**Desayuna todos los días.** El desayuno inicia la actividad del metabolismo interno, ya que rompe con el ayuno nocturno que realizamos mientras dormimos. Esta comida es fundamental para iniciar tu día de manera correcta eliminando sensaciones como cansancio, estrés, ansiedad, enojo o hambre.

**Menos cantidad en porciones y más comidas al día.** Recuerda siempre considerar 5 comidas al día: tres principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos refrigerios o *snacks* saludables (media mañana y media tarde). Este hábito mantendrá los niveles de glucosa en la sangre y, consecuentemente, los niveles de energía y productividad. Contrariamente, si te alimentas con poca frecuencia tu nivel de azúcar en la sangre bajará y cuando, finalmente,

decidas comer seguramente que lo harás en exceso.

**Hidrátate correctamente.** El agua transporta los nutrientes a través de todo nuestro cuerpo, mejorando el funcionamiento de nuestros órganos y manteniendo la concentración; por tal motivo, si no bebes suficiente agua durante el día tu cerebro y tu cuerpo sufrirán las consecuencias y puedes sentir fatiga y hasta dolor de cabeza. Recuerda: bebe 8 vasos de agua al día.

**Consume frutas y verduras.** Ambos alimentos tienen cualidades nutricionales únicas, son bajas en calorías, contienen gran cantidad de agua, vitaminas hidrosolubles como la C, ácido fólico, vitaminas del complejo B, vitaminas liposolubles como beta carotenos, vitamina A, E y K, minerales donde se destaca el potasio, magnesio y fibra. Recordemos: consumamos 5 porciones diarias entre frutas y verduras.

**Evita la comida chatarra.** Si bien optar por este tipo de comidas puede ahorrarte bastante tiempo y dinero, las consecuencias en tu organismo y tu mente no son nada positivas. Las dietas con un alto contenido de azúcares y grasas pueden suprimir la actividad de un péptido del cerebro denominado BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), que ayuda en la

Formación de la memoria y el aprendizaje. El cerebro contiene sinapsis responsables del aprendizaje y la memoria y comer demasiadas calorías puede interferir con la producción saludable y el funcionamiento de la sinapsis. Un abuso de esto puede producir cansancio, problemas digestivos, sobrepeso, obesidad entre otros (Merino, 2019).

## **ALIMENTACIÓN**

Según la (ONU, 2013) Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

### **Alimentación complementaria**

Por lo se observa que el proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de

alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño o niña, se recomienda después de los 6 meses de edad.

### **Alimentación**

El conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

### **Alimentación correcta**

Los hábitos alimentarios que, de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o Alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

### **Alimento**

Es cualquier sustancia o producto, sólido o semisólido, natural o transformado, que proporcione al organismo los elemento para su nutrición (Calañas, 2015).

## **SOBREPESO Y OBESIDAD**

Según (ONU, 2017) sobrepeso y la obesidad, son condiciones que se relacionan con la susceptibilidad genética, con trastornos psicológicos, sociales y metabólicos; que incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colon, próstata, entre otros padecimientos.

Así como también, en México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial y de manera particular, el primer lugar de obesidad infantil, siendo un problema de salud pública, debido a su magnitud y trascendencia. Dicho que la población adulta mayor de 20 años de edad, la prevalencia combinada del sobrepeso y la obesidad pasó de 71.2% en 2012 a 72.5% en 2016, este aumento es de 1.3 puntos porcentuales. En mujeres adultas, se observa un

aumento en las cifras de sobrepeso y obesidad, la prevalencia combinada es de 75.6% y en hombres la prevalencia combinada es 69.4% en 2016. Aunque las prevalencias combinadas del sobrepeso y obesidad no son muy diferentes en zonas urbanas (72.9%) que en las rurales (71.6%), la prevalencia del sobrepeso fue de 4.5 puntos porcentuales más alta en las zonas rurales, mientras que la prevalencia de obesidad fue 5.8 puntos porcentuales más alta en las zonas urbanas (Levi, 2022).

Por ello, con la finalidad de fortalecer y apuntalar las acciones de la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, esta Norma considera los criterios para el tratamiento integral y el control del crecimiento número de pacientes que presentan sobrepeso y obesidad, de acuerdo con las circunstancias de cada caso e invariablemente, se tomarán en cuenta, los principios científicos y éticos que orientan la práctica médica, nutricional y psicológica, así como también la libertad perspectiva de los profesionales de la salud (Maupomé, 2020).

## DIABETES

La diabetes *mellitus* se refiere a un grupo de enfermedades que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa en la sangre. La glucosa es una importante fuente de energía para las células que forman los músculos y tejidos. También es la principal fuente de combustible del cerebro.

Por lo que se puede ver que la insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a que la glucosa entre en las células para ser utilizada como energía. Si tiene diabetes, su cuerpo no produce insulina, no produce lo suficiente o no la usa correctamente. La glucosa se queda en la sangre y no llega a las células. También la diabetes aumenta el riesgo de daño a los ojos, riñones, nervios y el corazón. La diabetes también está relacionada con algunos tipos de cáncer. Tomar medidas para prevenir o manejar la diabetes puede reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con esta (Morales, 2023).

Según la (ONU, 2010) Diabetes, a la enfermedad sistémica, crónico-degenerativa, de carácter heterogéneo, con grados variables de predisposición hereditaria y con participación de diversos factores ambientales, y que se caracteriza por hiperglucemia crónica debido a la deficiencia en la producción o acción de la insulina, lo que afecta al metabolismo intermedio de los hidratos de carbono, proteínas y grasas.

### **Diabetes gestacional**

Es la alteración en el metabolismo de los hidratos de carbono que se detecta por primera vez durante el embarazo, ésta traduce una insuficiente adaptación a la insulinoresistencia que se produce en la gestante.

### **Diabetes tipo I**

Al tipo de diabetes en la que existe destrucción de células beta del páncreas, generalmente con deficiencia absoluta de insulina. Los pacientes pueden ser de cualquier edad, casi siempre delgados y suelen presentar comienzo abrupto de signos y síntomas con insulinopenia antes de los 30 años de edad.

### **Diabetes tipo 2**

Al tipo de diabetes en la que se presenta resistencia a la insulina y en forma concomitante una deficiencia en su producción, puede ser absoluta o relativa. Los pacientes suelen ser mayores de 30 años cuando se hace el diagnóstico, son obesos y presentan relativamente pocos síntomas clásicos.

### **Síntomas**

Según (Mayo clinic, 2024) los síntomas de la diabetes dependen del nivel de glucosa sanguínea. Es posible que algunas personas no presenten síntomas, especialmente si tienen prediabetes, diabetes gestacional o diabetes tipo 2. En el caso de la diabetes tipo 1, los síntomas

tienden a aparecer rápido y a ser más intensos.

Algunos de los síntomas de la diabetes tipo 1 y tipo 2 incluyen los siguientes:

Más sed de lo habitual.

Micción frecuente.

Pérdida de peso involuntaria

Presencia de cetonas en la orina. Las cetonas son un producto secundario de la descomposición de músculo y grasa que ocurre cuando no hay suficiente insulina.

Sensación de cansancio y debilidad.

Sensación de irritabilidad u otros cambios en el estado de ánimo.

Visión borrosa.

Llagas que tardan en cicatrizar.

Infecciones frecuentes, como en las encías, la piel o la vagina.

Según la Organización Panamericana de la Salud, 2023 dice que Se estima que 62 millones de personas en las Américas viven con Diabetes Mellitus (DM) tipo2. Este número se ha triplicado en la Región desde 1980 y se estima que alcanzará la marca de 109 millones para el 2040, según el Diabetes Atlas (novena edición). La prevalencia ha aumentado más rápidamente en los países de ingresos bajos y medianos que en los países de ingresos altos. Por lo que también se observa que la diabetes es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardíacos, derrames cerebrales y amputación de miembros inferiores. La diabetes mal controlada aumenta las posibilidades de estas complicaciones y la mortalidad prematura. Además, las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares y tuberculosis, especialmente aquellas con mal control glucémico.

A nivel mundial, entre 2000 y 2016, hubo un aumento del 5% en la mortalidad prematura por diabetes. En las Américas, en 2019, la diabetes fue la sexta causa principal de

muerte con un estimado de 244,084 muertes causadas directamente por la diabetes. Es la segunda causa principal de años de vida ajustada por discapacidad (AVAD), lo que refleja las complicaciones limitantes que sufren las personas con diabetes a lo largo de su vida.

En base a eso el sobrepeso/ obesidad y la inactividad física son los principales factores de riesgo de diabetes tipo 2. La prevalencia del sobrepeso en las Américas fue casi el doble de la observada en todo el mundo. Entre los adolescentes de las Américas, el 80.7% son insuficientemente activo.

Una dieta saludable, actividad física regular, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco son formas de prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2. La diabetes se puede tratar y sus consecuencias se pueden evitar o retrasar con dieta, actividad física, medicación y exámenes y tratamientos regulares para las complicaciones (Aranda, 2020).

## **HIPERTENSION ARTERIAL**

La hipertensión arterial es, probablemente, la enfermedad más prevalente que hay en el mundo y afecta, aproximadamente, a un tercio de la población. Es el principal factor de riesgo cardiovascular. Se le conoce como el “asesino silencioso”, porque en la mayoría de casos no presenta síntomas, por lo que se pueden llegar a desarrollar problemas cardíacos, cerebrales o renales sin ser conscientes de padecerla.

**Se observa que en la presión arterial tiene dos componentes en diversas formas**

***Presión arterial sistólica.*** Esta presión corresponde al valor máximo de la presión arterial cuando el corazón se contrae (sístole). Es la presión de la sangre que expulsa el corazón sobre la pared de los vasos.

***Presión arterial diastólica.*** Esta presión corresponde al valor mínimo de la presión arterial



cuando el corazón está en diástole o entre latidos cardíacos. Se refiere a la capacidad que tienen los vasos sanguíneos de distenderse o contraerse en función del volumen y presión que reciben (distensibilidad arterial), es decir, el efecto de presión que ejerce la sangre sobre la pared del vaso.

**La Sociedad dice que en Europea de Hipertensión/Sociedad Europea de Cardiología divide en tres categorías el nivel de hipertensión arterial**

**Óptimo:** con presiones sistólicas menores de 120 mmHg y diastólicas menos de 80 mmHg.

**Normal:** Con presiones sistólicas entre 120-129 mmHg y/o diastólicas entre 80-84 mmHg.

**Normal alta:** Con presiones sistólicas entre 130/85 mmHg y/o diastólicas entre 139/89 mmHg.

**En función de estos valores se definen tres grados de hipertensión arterial**

**Hipertensión grado 1:** Presión sistólica 140-159 mmHg y/o diastólica 90-99 mmHg.

**Hipertensión grado 2:** Presión sistólica 160-179 mmHg y/o diastólica 100-109 mmHg.

**Hipertensión grado 3:** Presión sistólica mayor o igual a 180 mmHg y/o diastólica mayor o igual a 110 mmHg.

Asimismo, se conoce como hipertensión sistólica aislada a aquella que presenta una presión arterial sistólica mayor de 140 mmHg y una presión arterial diastólica menor de 90 mmHg; Por otro lado, se puede observar que también puede afectar a 1/3 personas, por lo que se observa que es una enfermedad muy común en todo el mundo que afecta a un tercio de nuestra población de más de 18 años. Afecta a más del 20% de los adultos entre 40 y 65 años y a más del 50% en las personas de más de 65 años. Se sabe que su frecuencia aumenta con la edad. Los cambios de estilos de vida, como una dieta menos saludable y la falta de ejercicio han hecho que su prevalencia haya aumentado en las últimas décadas (Campos, 2023).

## **MALOS HÁBITOS DEL ADULTO JOVEN**

Los malos hábitos son acciones o patrones de comportamiento que perjudican tu salud física o mental. Se desarrollan con el tiempo y pueden ser difíciles de romper. Por lo general, surgen como respuestas a situaciones estresantes o como parte de una rutina diaria poco saludable.

### **Ejemplos comunes:**

**Fumar:** Aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias.

**Procrastinar:** Retrasa tareas importantes y genera estrés.

**Comer en exceso:** Contribuye al aumento de peso y problemas digestivos.

**No hacer ejercicio:** Reduce la energía y afecta la salud cardiovascular.

**Pasar demasiado tiempo en redes sociales:** Puede afectar tus relaciones interpersonales.

## **TRASTORNOS ALIMENTICIOS**

Un trastorno de la alimentación, se reconoce ampliamente como una enfermedad que causa graves perturbaciones en la dieta diaria de las personas; ya que el afectado puede pasar de comer una cantidad mínima de comida, a comer en exceso.

Lo cual causa un desequilibrio en su proceso de digestión y con ello, un deterioro de la salud física y mental lamentable. Razón por la cual, es de suma importancia distinguir dentro del desarrollo teórico de este artículo, los tipos de trastorno alimenticio que son más sufridos entre la población jóvenes adultos. (Jimenes, 2023)

## **TIPOS DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS**

### **Anorexia nerviosa**

Se reconoce como un trastorno de la conducta alimentaria, que es caracterizado por una restricción de la ingesta de los alimentos; la cual conduce a quienes la padecen a sufrir una considerable pérdida de peso, que en repetidas ocasiones los lleva a verse inmersos en un estado de desnutrición grave.

Hecho que va acompañado de unas conductas auto dirigidas frecuentes, que por su parte provocan este deterioro, tales como: el uso de diuréticos, el abuso de laxantes, provocación del vómito y en casos determinados, la práctica excesiva de ejercicio. Todo lo que se suma, a la implicación de ciertos factores genéticos y sociales, donde el deseo por complacer los ideales de belleza impuestos, hace que los adolescentes y jóvenes adultos, tomen decisiones que terminan por perjudicar su calidad de vida. Dejando claro, que es el género femenino, el que presenta un comportamiento más repetitivo en esta conducta. (Paredes, 2021).

### ***Anorexia restrictiva***

En este subtipo, las propias personas son las que controlan y reducen su peso a través de la actividad física y control del consumo de alimentos sin necesidad de utilizar métodos purgativos como, por ejemplo, los vómitos (Calvo & Gaimón, 2020).

### ***Anorexia compulsiva/purgativa***

En este caso, las personas que lo sufren suelen darse atracones de comida y acto seguido utilizan métodos purgativos como vómitos o laxantes para poder controlar su peso (Calvo & Gaimón, 2020).

### ***Bulimia nerviosa***

La anorexia nerviosa se trata de un tipo de trastorno de la conducta alimentaria que consiste en la pérdida de peso de manera voluntaria y que provoca alteraciones orgánicas. Esta ansia de querer perder peso de manera obsesiva viene dada por el continuo miedo a ganar peso, aun teniendo un peso normal, y de esa manera alterar la propia imagen corporal (Lambruschini, 2002).

Este se trata de un trastorno psiquiátrico caracterizado por mantener un peso bajo no saludable de manera forzada y conseguida a través de métodos extremos como un ejercicio físico excesivo, comportamientos purgativos o limitación en la ingesta de alimentos (Calvo & Gaimón, 2020).

### ***Bulimia purgativa***

Este subtipo consiste en que la persona afectada por este trastorno utiliza métodos de purga, es decir, provocarse el vómito o hacer uso de laxantes o medicamentos de este mismo estilo.

### ***Bulimia no purgativa***

En este caso, la persona que padece de este subtipo va a tener conductas enfocadas en ayunos o ejercicios físicos excesivos.

### **Trastorno por atracón**

El trastorno por atracón consiste en un trastorno alimentario con episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos junto con una pérdida de control durante la sucesión de dichos episodios. Este tipo de TCA puede causar daños en la salud mental y física de los afectados.

El peso de las personas con dicha patología resulta ser variable, pueden encontrarse desde población con sobrepeso u obesidad hasta personas que se encuentran dentro de un normo peso. Es por ello por lo que, para su riguroso reconocimiento, se emplea la valoración de una serie de criterios diagnósticos definidos por la DSM-V. (Hernández, 2020)

## **METODOLOGÍA**

### **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Tipo de estudio**

El tipo de estudio que se aplicó fue longitudinal y descriptivo ya que se implica mediciones y descriptivo para poder mostrar las relaciones y describir la Forma que se presenta su alimentación a dicha población de estudio.

#### **Enfoque de la investigación**

El enfoque de la investigación fue planeado desde el estudio cuantitativo con la finalidad de aplicar encuestas a la población universitaria, que permite evaluar el estilo de vida de los alumnos como también las medidas antropométricas para poder obtener su IMC de cada universitario, así también poder utilizar herramientas de análisis matemático y estadístico para poder describir y explicar problemáticas mediante datos numéricos.

### **POBLACIÓN**

Se llevó a cabo en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, de la licenciatura de nutriología de Tuxtla Gutiérrez, dentro del ciclo escolar agosto-diciembre del año 2024 con los universitarios del cuarto semestre con 100 alumnos.

### **MUESTRA**

La muestra estuvo constituida por 100 alumnos de 19 a 22 años de edad, de ambos sexos, de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, de la Licenciatura de Nutriología de Tuxtla Gutiérrez.

### **MUESTREO**

El muestro se desarrolló por conveniencia a alumnos del cuarto semestre de los grupos A, B

y C.

## **CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA**

### **Criterio de inclusión**

Universitarios Jóvenes de ambos sexos con cuya edad de 19 a 22 años Jóvenes de la Licenciatura de Nutriología de Tuxtla Gutiérrez.

### **Criterio de exclusión**

Universitarios que no pertenezca a la carrera de nutriología de la UNICACH y que estén fuera del rango de edad seleccionada.

Mujeres universitarias gestantes o en periodo de lactancia.

Universitarios con alguna discapacidad que les impida realizar alguna actividad física.

### **Criterio de eliminación**

Universitarios decidieron ya no participar en la investigación.

Universitarios inadecuadamente los cuestionarios y no asistieron a la evaluación antropométrica.

Universitarios que se dieron de baja en la universidad.

## **VARIABLES**

### **Variables dependientes**

Peso

Talla

Estado nutricional

Hábitos alimentarios (Consumo de alimentos, de agua y de bebidas alcohólicas) Tipo de actividad física.

### **Variables independientes**

Edad

Sexo

## **INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

### **Método**

Para llevar a cabo la evaluación y el análisis de los datos que se evaluaría durante la aplicación de diferentes técnicas que permitieron evaluar y obtener resultados, se usaron los siguientes métodos:

#### **Realización de observaciones.**

Dietético encuestas y cuestionario sobre el tipo de frecuencia y consumo de alimentos de los estudiantes.

#### **Encuestas y gráficas**

La valoración dietética se realizó por medio de encuestas y uso de antropometría para evaluar y analizar.

### **Equipos usados**

#### ***Báscula***

Tipo (Tanita FitScan BC)

**Información del instrumento:** (Báscula con sensor de cuerpo completo te brinda la medición de parámetros corporales, ya que cuenta con 7 indicadores. Además, tiene

una función de evaluación y brinda memorias de resultados previos. Este equipo es uno de los más vendidos para el monitoreo de peso)

**Marca:** (Tanita)

**Capacidad** (150 Kg)

### ***Estadiómetro***

**Tipo** (HEIGHT 200CM NO.26SM)

**Información del instrumento** (Estadiómetro de pared de 200 cm con precisión de 1mm es la opción más práctica y compacta para medir la estatura cuenta con ventana en el centro para visualizar la medición puede ser montado en la pared de manera permanente o puede ser colocado en diversos lugares).

**Marca** (ZAUDE)

**Capacidad** (200 Cm)

**Describiendo marca** Hbf514c Omron

### **Modelo, rango o índice de medición**

**Encuesta de datos personales:** Se llevó a cabo a través de un formulario *Google*, donde se pudo obtener los datos de cada universitario para así poder tener la recolección de datos de los tres grupos.

**Encuesta de estilo de vida:** Esto nos ayudó medir el nivel de satisfacción, incluyendo diversos aspectos como la salud, el bienestar económico, creencias religiosas, equilibrio entre el trabajo y la vida privada, educación, tiempo libre, seguridad y, en general, el bienestar en el entorno inmediato.

**Encuesta alimentaria:** se realizó con el objetivo de cuidar los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios. Con esta herramienta fue posible conocer los tipos de alimentos que consumen, si realizan algún tipo de ejercicio y los cambios que pueden mejorar su estilo



de vida y salud.

### **Materiales**

Lista de asistencia de los 3 grupos

Hojas blancas, listas de los grupos (para anotar los datos de mediciones de los alumnos), material antropométrico.

### **Encuestas**

Encuesta de datos personales y Encuesta de estilo de vida, así como una Encuesta de frecuencia alimentaria.

### **Cuestionarios plan de análisis de la investigación y estadístico empleado**

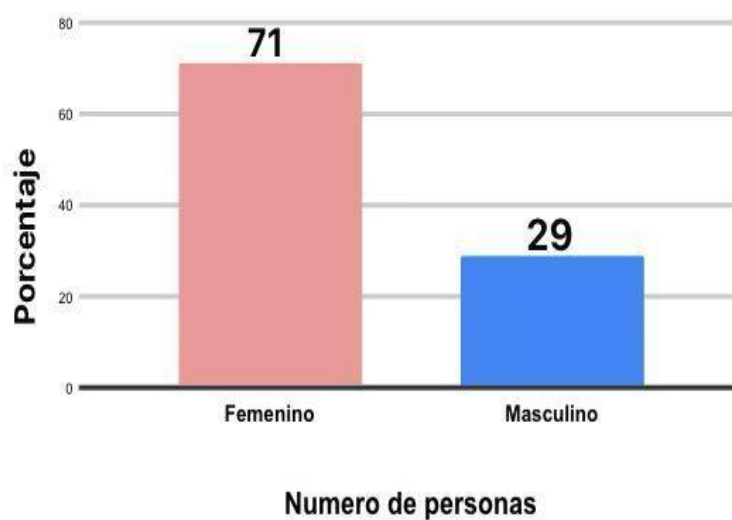
*SPSS statistics Data Document (FM-HEALTH)*

*SPSS statistics Output Document (Resultado 1).*

## PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se expresan los resultados obtenidos de la investigación realizada a 100 personas jóvenes de ambos sexos, con un rango de edad de 19 a 21 años, que estudian en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la UNICACH, ubicada en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez del estado de Chiapas. Donde se da a conocer la alimentación correcta de los jóvenes universitarios.

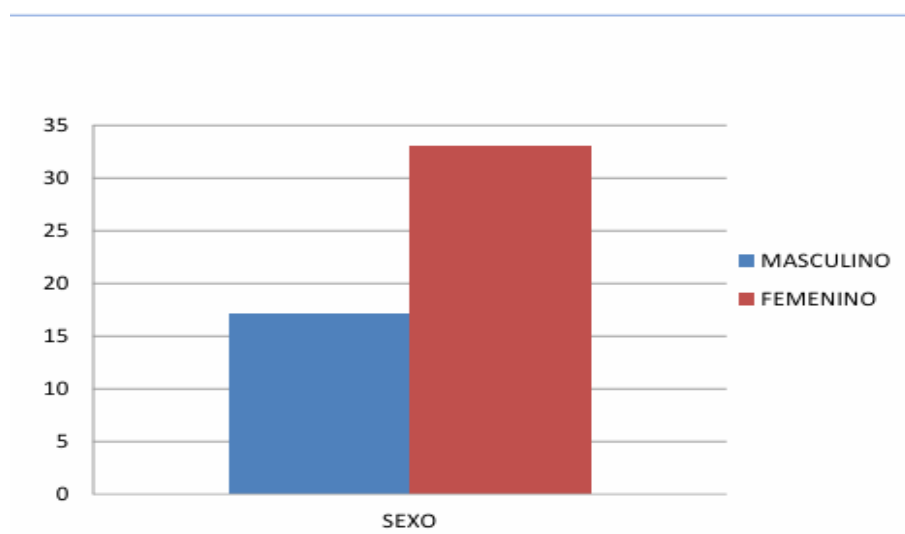
En la (Figura 1) representa al género de los participantes, se observó que la mayor parte de la población estudiada fue del sexo femenino de la población total (Figura 1).



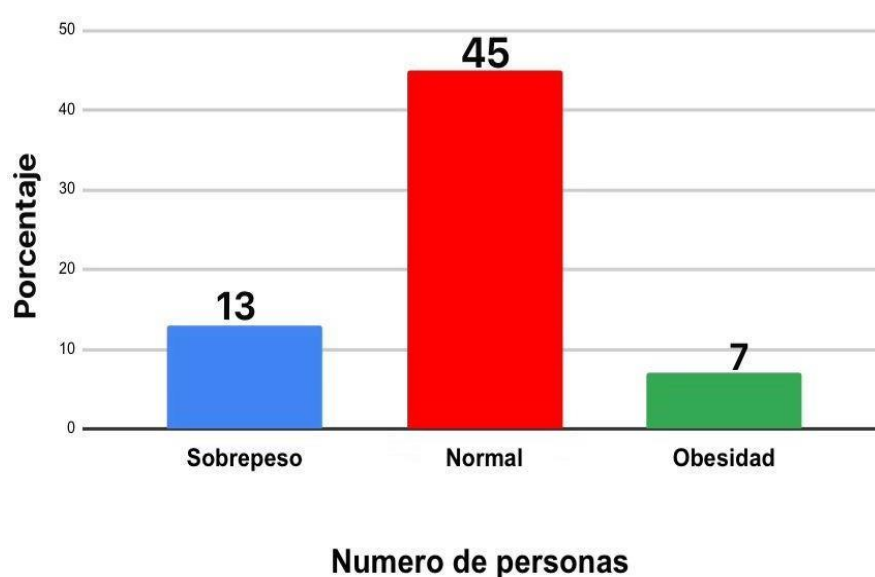
*Figura 1.* Sexo de la población. Fuente: autoría propia.

Al comparar los resultados de este estudio con el realizado por Díaz y Reyes (2019), donde se estudió a una muestra de 50 alumnos de nivel universitarios, de diversas Licenciaturas pertenecientes a la UNICACH y donde se observó que en población también predominó el sexo femenino sobre el masculino, se puede encontrar una similitud de datos.

**Figura 1. Sexo de los universitarios encuestados.**



Para dar respuesta a la relación entre variables de este estudio realizado, se aborda como segundo punto la relación que se manifiesta entre la malnutrición y alimentación no correcta; la cual evidentemente es muy estrecha en este caso, pues se habla mayormente de una alimentación no correcta a causa de carencias en ingesta calórica. Es decir, que no solo se presenta por medio de sobrepeso u obesidad; dejando excluida la presencia de que llevan una mala alimentación. Se evidencia que una mayor cantidad de personas se encuentran catalogados con un IMC Normal, y en menor cantidad se encuentran en Obesidad y Sobrepeso

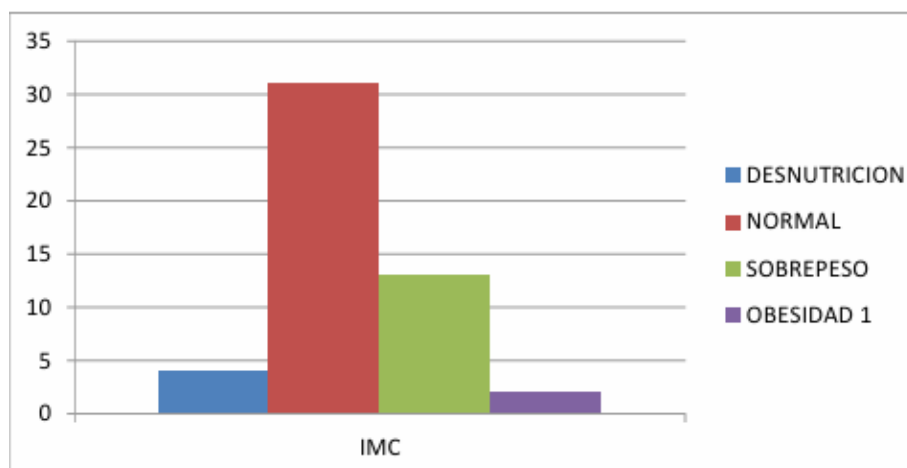


(Figura 2).

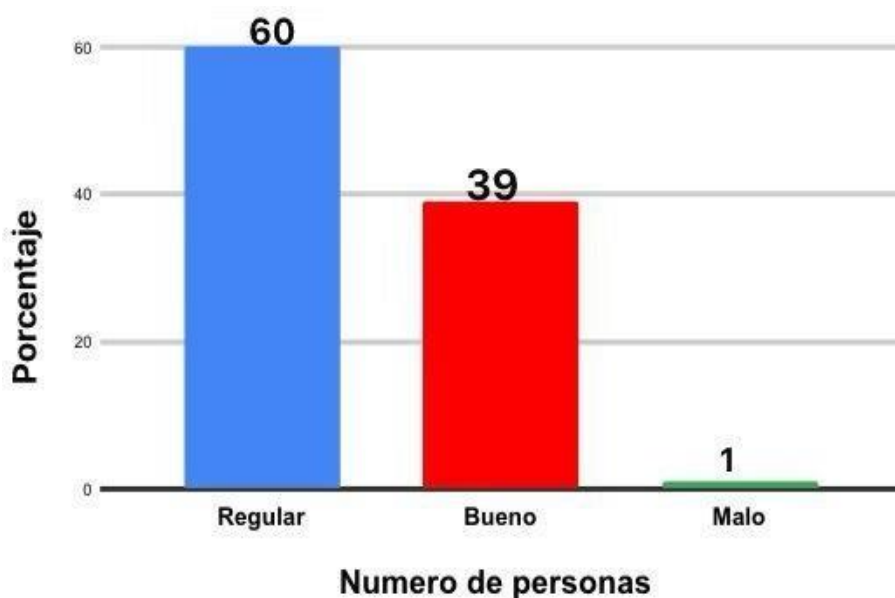
*Figura 2.* IMC Estudiantes Universitarios, Fuente: autoría propia.

Comparando los resultados sobre el IMC con el estudio de Reyes y Díaz (2019), donde mencionan que los estudiantes de su muestra denotaron una incidencia del estado de nutrición normal, reafirmando que se ubican en peso ideal en relación en su peso y edad, se puede notar una similitud de datos encontrado en los dos estudios.

## INDICE DE MASA CORPORAL



Al abordar el tema de hábitos de alimentarios en la muestra estudiada, del total de la población, se determinó, tras la aplicación de encuesta, el predominio de alimentación regular, seguido por bueno; mientras una minoría registró una alimentación mala o incorrecta (Figura 3).



*Figura 3.* Hábitos alimentarios de los estudiantes. Fuente: autoría propia

A realizar el comparativo de los resultados de esta investigación con respecto a los hábitos alimentarios, con la investigación realizada Domínguez (2023), donde menciona que el 69.4% de un total de 49 estudiantes, con un rango de edad de 19 a 30 años, cuenta con hábito alimentario regular, 22.4% con hábito alimentario bueno y 8.2% lo considera malo, se puede observar en ambos estudios resultado semejantes.

En lo que representa el tema de la actividad física en dicha muestra estudiada, del total de la población de dichos estudiantes, se determinó en la aplicación de encuestas, el que predominó de la actividad física fue moderada, seguido por pesada; mientras que por una minoría fue ligera, muy ligera y no realizó actividad física. (Figura 4).

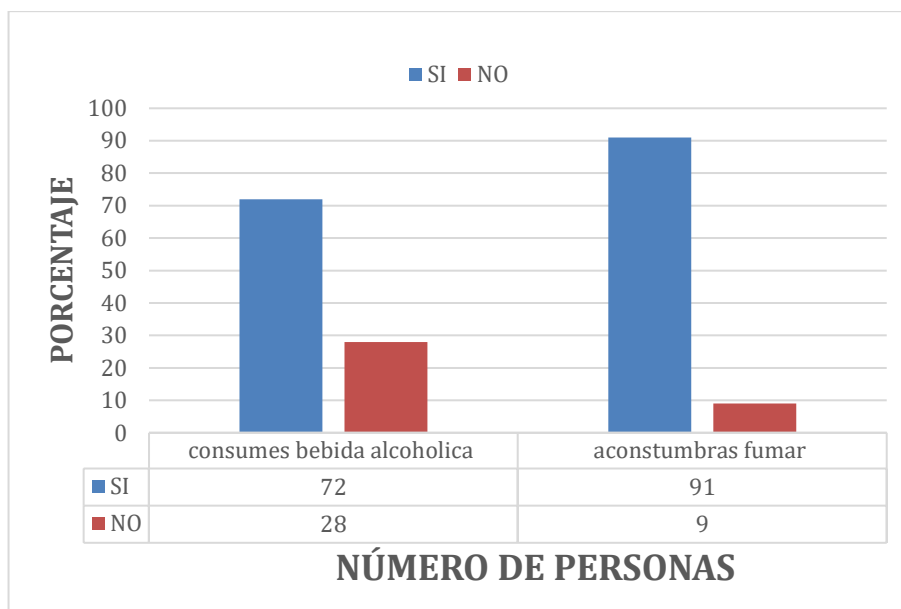


Figura 4. Alcohol/Tabaco. Fuente: autoría propia

Al comparar los resultados de este estudio realizado, donde se estudió a una muestra de 100 alumnos de nivel universitarios, de diversas Licenciaturas pertenecientes a la UNICACH y donde se puede notar una similitud de dato encontrados en los resultados. De acuerdo a la actividad física y el tipo de actividad que realiza los estudiantes se considera que el 75% de los estudiantes realizan actividad física en el cual el 25% no realizan actividad física (Figura 5).

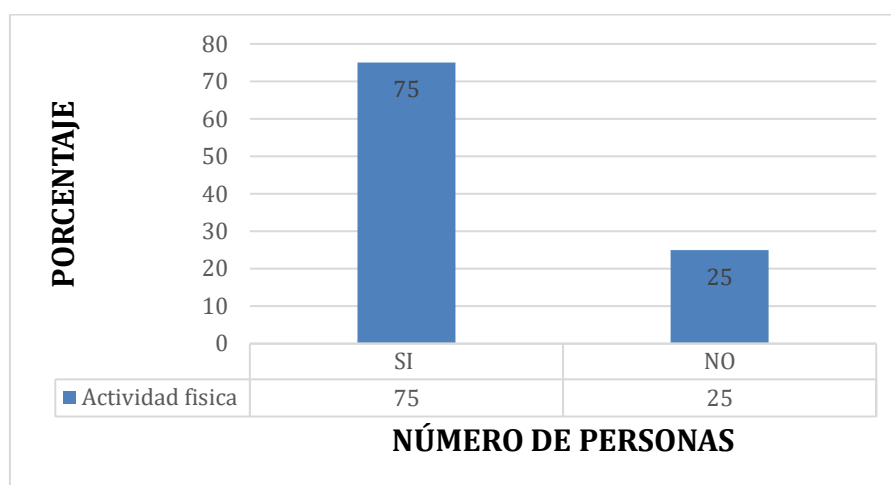


Figura 5. Actividad Física. Fuente: autoría propia



Lo que se observa que los alumnos universitarios en cuanto al tipo de actividad física, el que predomina es la moderada con el 36% ya que en la pesada se postula como 2do lugar con un 22% en el cual ligera con el 19%, muy ligera con el 14% y en último lugar No realizó actividad física con el 9% (Figura 6).

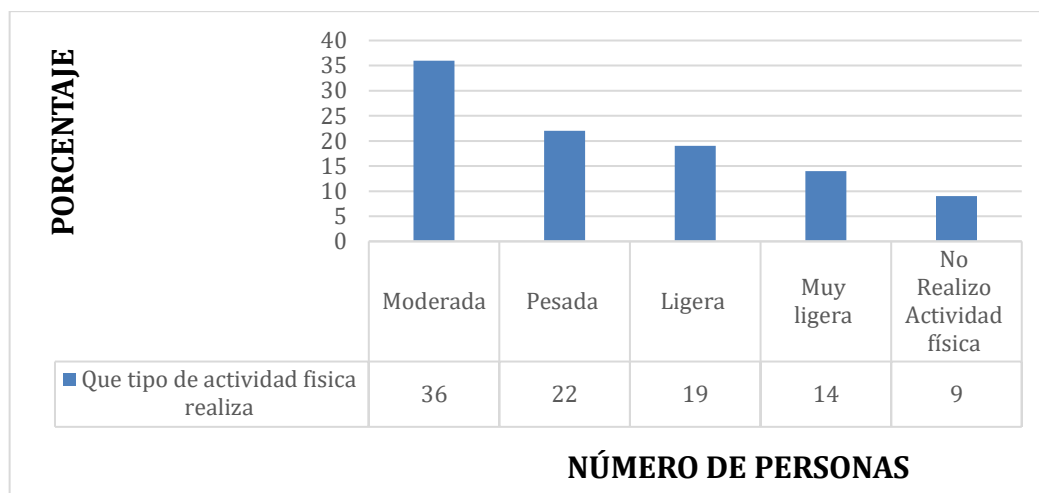
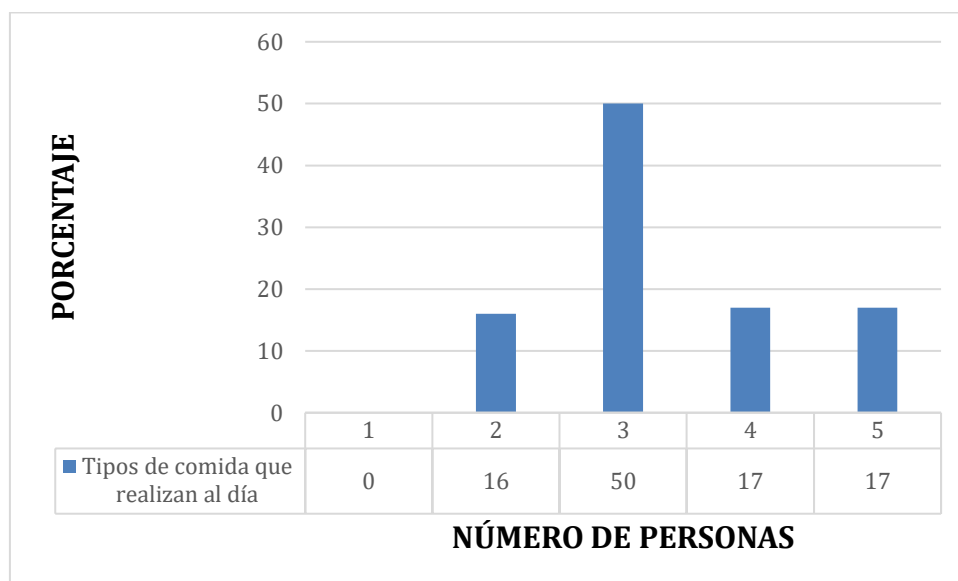


Figura 6. Tipo de actividad física. Fuente: autoría propia

El consumo de comidas al día se puede observar en la siguiente gráfica, por lo que 17 estudiantes consumen 5 comidas al día al igual que 17 estudiantes consumen 4 comidas al día, 50 personas consumen solo 3 comidas al día y 16 estudiantes consumen 2 comidas al día (Figura 7).



*Figura 7.* Comidas al día. Fuente: autoría propia

## CONCLUSIÓN

La presencia de la mala alimentación en los jóvenes universitarios UNICACH de la Facultad De Ciencias de la Nutrición y Alimentos sede Tuxtla Gutiérrez, podría causar efectos negativos en la calidad de vida actual y futura de estos, disminuyendo considerablemente su bienestar fisiológico.

Por lo que se observa que los jóvenes enfrentan una etapa de mala alimentación nutricional, esto debido al consumo de alimentos, que se ve reflejado, en la gran mayoría. Por otro lado, el consumo de hábitos alimentarios por género es dominado por el sexo femenino, ya que la cantidad de la población son más mujeres que hombres.

Sin embargo, al evaluar el estado nutricional mediante el Índice de Masa Corporal de peso y talla, se obtuvieron resultados precisos, ya que en su mayoría los alumnos evaluados en esta investigación, se encuentra en un estado nutricional normal, no descartando una minoría que se presenta con obesidad combinada. Por otro lado, se conoce los niveles de actividad física que tienen los estudiantes universitarios encuestados, y de acuerdo en ello se demostró que la mayoría de los estudiantes no realizan ejercicio, pero unos cuantos solo lo realizan de manera frecuente por la falta de tiempo que la misma universidad les demanda y una minoría son totalmente sedentarios, ya que no refieren interés por realizar ninguna actividad física.

Es necesario mencionar que los estilos de vida saludable dados como patrones de conducta, creencias, conocimiento, hábitos y acciones de las personas ayudan a mantener, restablecer o mejorar su salud, en el caso de los estudiantes el mantener una buena alimentación ayudan a mejorar el rendimiento académico.

El papel del nutriólogo dentro de las conductas alimentarios es importante, ya que, aunque en la mayoría se asocia a los psicólogos, los nutriólogos desempeñan el papel de

evaluar los hábitos alimentarios, así como los comportamientos de riesgos si existe. De igual manera, se emplean planes alimentarios de acuerdo a las necesidades del paciente sea a corto o largo plazo, así como un seguimiento regular incluso para ajustar los planes de alimentación y seguir con la consolidación de los hábitos alimentarios en los pacientes

## **PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS**

Una vez concluida la investigación se presentan las siguientes recomendaciones. A los directivos de la facultad:

Implementar programas de intervenciones como por ejemplo educación para la salud para modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud, es muy importante llevar a cabo estas estrategias en la universidad para así contribuir a fomentar hábitos alimentarios saludables y estilos de vida a través de la promoción.

Proponer menús dentro de la cafetería de la UNICACH sede Tuxtla Gutiérrez de desayunos escolares saludables, variados y equilibrados en función a los requerimientos nutricionales de los estudiantes, para promover la costumbre de una dieta equilibrada y balanceada rica en verduras y frutas, promover el consumo de cereales y mayor consumo de leguminosas.

Crear estrategias para la población universitaria y crear conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable, de esta manera contribuir a que los estudiantes mejoren sus conductas y hábitos alimentarios. Monitorear una vez por semestre el estado nutricional de los alumnos de la licenciatura en nutriología.

Facilitar, por parte departamento deportivo de la universidad, la realización de actividad física en el alumno para que este promueva en el entorno social en donde se desempeña. A los directivos de la universidad se propone mejorar la calidad de becas que se otorgan a los alumnos de la universidad.

## GLOSARIO

**AFECCIONES:** es la que afecta la estructura o el funcionamiento de una parte o totalidad del cuerpo y que suele estar relacionada con signos y síntomas específicos (Nacional, I., 2022. Párr. 14).

**ALIMENTACIÓN:** proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición (Chamorro, 2019, p.5).

**ALIMENTOS:** todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación son susceptibles de ser utilizados habitual e idóneamente para nutrición normal humana (La nutrición es conciencia, p.24)

**ANTROPOMETRÍA:** es aquella cuyo objeto es la medición de dimensiones estáticas, es decir, aquellas que se toman con el cuerpo en una posición fija y determinada (Cabello, 2023, p. 3).

**CALORÍA:** es la calidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua pura un grado centígrado (de 14.5 °C a 15.5 °C) a una precisión de una atmósfera (Pérez, 2019, p.2)

**CAMBIOS CONDUCTUALES:** es el proceso complejo que implica no solo aprender algo nuevo, sino olvidarse de algo que está muy arraigado en la personalidad y en las relaciones del individuo (Ceruti, 2019, Párr. 11).

**DERMATOLOGÍA:** capacidad medica dedicada al estudio, conocimiento, diagnóstico y tratamiento de todas aquellas patologías o afecciones de la piel (Clinic, 2021, Párr.4)

**DESNUTRICIÓN:** afección que se presenta cuando el cuerpo no recibe los nutrientes suficientes (Medlineplus, 2023, Párr. 8).

**GASTO ENERGÉTICO:** representa la energía que el organismo consume, el sobrepeso y obesidad como un exceso del peso corporal causado por una acumulación anormal e incrementada de lípidos en el tejido adiposo del organismo (Martínez. 2022, Párr. 18).

**HEPÁTICO:** se refiere al hígado, por ejemplo, el producto hepático drena la bilis desde el hígado (Miñan, 2024, Párr. 2).

**HIPERTENSIÓN:** es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente y afecta a 1 de cada 3 personas adultas, por lo que se produce por el aumento, sostenido en el tiempo, de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias (Ar, 2023, Párr. 5).

**LIPOPROTEÍNA:** son complejos de lípidos y proteínas específicas, que se denominan apolipoproteínas, que tienen como función el transporte de lípidos en un medio acuoso como en la sangre (Medlineplus, 2022, Párr. 1).

**MALNUTRICIÓN:** se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona (Organización Mundial de la salud, 2024, Párr. 4)

**METABOLISMO:** las células intercambian continuamente materia y energía con su entorno. La materia y la energía intercambiadas son transformadas en su interior, con el objeto de crear y mantener las estructuras celulares, proporcionando la energía necesaria para sus actividades vitales (Cabo, 2023, p. 1).

**NUTRIENTES:** los nutrientes son sustancias químicas contenidas en los alimentos que nuestro organismo utiliza para mantener todas las funciones. Como por ejemplo construir, mantener o reparar tejidos (Rodríguez, 2021, párr. 3).

**NUTRICIÓN:** es un proceso de los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimentos Revista Cubana de Alimentación y Nutrición, 2019, p.13).

**SALUD:** la Salud, abarca aspectos subjetivos (bienestar físico, mental y social), objetivos (capacidad de funcionamiento) y aspectos sociales (adaptación y trabajo socialmente productivo), por tanto, es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida (Gutiérrez, 2019, p.82)

**SEDENTARISMO:** son aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía (Real Academia Española, 2021, Párr. 1)

**SOBRPESO:** es un estado pre mórbido de la obesidad y al igual que ésta se caracteriza por un aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo (Marina, 2021, p.2)

**TRASTORNOS ALIMENTARIOS:** trastorno del comportamiento que afectan de forma específica al proceso de la alimentación y que se acompañan de alteraciones médicas, psicológicas y psicopatológicas (psiquiátricas) capaces de poner en peligro la salud y la vida del paciente o de producir un deterioro importante en su funcionamiento personal, académico, laboral o familiar (Guía de ayuda a pacientes y familiares trastornos alimentarios anorexia y bulimia, p. 3)



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alphina. (Octubre de 2022). *Hábitos alimenticios básicos para una buena alimentación*. Obtenido de Hábitos alimenticios básicos para una buena alimentación: Hábitos alimenticios | Nutrición - Contenidos (alpina.com)
- Ar, A. G. (15 de Abrial de 2023). *Hipertensión Arterial* . Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/hipertension#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%3F,las%20paredes%20de%20las%20arterias>
- Álvarez L. (2012). Factores sociales y económicos asociados a la obesidad: los efectos de la inequidad y de la pobreza, *Revista Gerencia y Políticas en Salud*. (11), 98-110.
- Bolívar, S. (23 de marzo de 2023). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura*. Obtenido de Una revisión sistemática de la literatura: <https://www.redalyc.org/journal/4975/497576583006/html/>
- Bolívar, U. S. (23 de marzo de 2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *ARTICULO* , pág. <https://www.redalyc.org/journal/4975/497576583006/html/>.
- Campos, I. (27 de Febrero de 2023). *Epidemiología de la hipertensión arterial en adultos mexicanos: diagnóstico, control y tendencias*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342021000600692](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342021000600692)
- Ceruti, J. F. (20 de Mayo de 2019). *Cambio conductual* . Obtenido de MODELO DE CAMBIO CONDUCTUAL ORIENTADO A LA PROMOCIÓN :<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106191/Modelo-de-cambio-conductual.pdf?sequence=3#:~:text=El%20proceso%20de%20cambio%20conductual,las%20relaciones%20sociales%20del%20individuo>
- Clinic, D. (27 de Enero de 2021). *Dermatología* . Obtenido de <https://dermaten.es/que-es-la-dermatologia/>
- Plus, M. (27 de 04 de 2023). *Desnutrición* . Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000404.htm#:~:text=Es%20una%20afecci%C3%B3n%20que%20se,no%20recibe%20los%20nutrientes%20suficientes>

Clinic, M. (27 de Marzo de 2024). *Diabetes*. Obtenido de Diabetes: Diabetes - Síntomas y causas - *Mayo Clinic*

Clínica Universidad de Navarra. (2023). *Salud en adulto joven* . Obtenido de <https://www.cun.es/diccionariomedico/terminos/salud#:~:text=La%20salud%20es%20una%20condici%C3%B3n%20fundamental%20para%20el,como%20la%20ausencia%20de%20enfermedad%20o%20afecciones%20f%C3%ADsicas>.

Coromoto M, Pérez A, Herrera HA, Armenia R. (2011). *Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares*. Revista Chilena. Vol. 38 No. 3, 301- 312. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García MJ. (2023).

Española, R. A. (13 de Octubre de 2023). *Etario* . Obtenido de <https://dle.rae.es/etario>

Estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *ARTICULO* , Obtenido de pág. <https://www.redalyc.org/journal/4975/497576583006/html/>.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2011). *La adolescencia una época de oportunidades, Estado mundial de la infancia 2011*, ISBN: 978-92-806-4557-6. Recuperado en abril 5 2013. Disponible en [http://www.unicef.org/devpro/files/SOWC\\_2011\\_Main\\_Report\\_SP\\_02092011.pdf](http://www.unicef.org/devpro/files/SOWC_2011_Main_Report_SP_02092011.pdf)

Fuentes Vega, González-Lomelí, D., González Valencia, D., Vargas María, R., & López-Teros, V. (2021). Percepción de dieta y hábitos alimenticios en universitarios del noroeste de México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(4), 1-11. Artículo 4.

Gutiérrez, S. (2020). *Hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad* . Obtenido de Hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad : <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1141238>

Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*. Vol. 28 No. 2, 438-446.

Hernández, B. A. (19 de Noviembre de 2020). *Riesgo de desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en estudiantes universitarios*. Obtenido de Riesgo de desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en estudiantes universitarios: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/riesgo-de-desarrollo-de-diabetes-mellitus-tipo-2-en-estudiantes-universitarios>

- Hernández-Pérez, J. A. (13 de Diciembre de 2021). *Lactancia materna en universitarias* . Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78582021000200042](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78582021000200042)
- Hirsch, L. (22 de Febrero de 2022). *Hipertensión arterial*. Obtenido de Hipertensión arterial: <https://kidshealth.org/es/teens/hypertension.html>
- Jimenes, J. (Marzo de 2023). *El estrés universitario: cómo afecta al rendimiento académico desde la perspectiva de la psicología*. Obtenido de El estrés universitario: cómo afecta al rendimiento académico desde la perspectiva de la psicología: <https://psicologiamentesalud.com/el-impacto-del-estres-en-el-rendimiento-academico-de-los-estudiantes-universitarios-una-perspectiva-psicologica/>
- Jurídico, D. p. (27 de Enero de 2023). *Estudiante universitario*. Obtenido de <https://dpej.rae.es/lema/estudiante,universitario#:~:text=Persona%20que%20cursa%20ense%C3%B1anzas%20oficiales,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidades>
- Martínez, P. M. (12 de Septiembre de 2022). *Gasto energético* . Obtenido de <https://fisiologia.facmed.unam.mx/index.php/gasto-energetico-y-requerimientos-nutricionales-diarios/#:~:text=Gasto%20energ%C3%A9tico%3A%20Representa%20la%20energ%C3%ADa%20que%20el%20organismo%20consume.&text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad,el%20tejido%20adiposo>
- Merinos, M. (04 de Abril de 2019). *Alimentación balanceada para estudiantes universitarios*. Obtenido de Alimentación balanceada para estudiantes universitarios: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2019/04/alimentacion-balanceada-para-estudiantes-universitarios/>
- Mexico, G. d. (21 de Diciembre de 2021). *¿Qué es la alimentación saludable?* Obtenido de: <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es>
- Miñan, M. (15 de Febrero de 2024). Definición de Hepático: Significado, Ejemplos y Autores. Obtenido de <https://definicionwiki.com/definicion-de-hepatico-significado-ejemplos-autores/>

- Miramontes, B. M. (s.f.). *El estrés académico*. Obtenido del estrés académico: <https://upd.mx/librospub/libros/estresaca.pdf>
- Morales, M. (2023). *Diabetes*. Obtenido de Diabetes: Diabetes - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud ([paho.org](https://paho.org))
- Muro, A. L. (05 de Septiembre de 2020). *La etapa universitaria y su relación con él.* Obtenido de La etapa universitaria y su relación con el : [https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/a7\\_La-etapa-universitaria-y-su-relacion-con-el-sobrepeso-y-la-obesidad.pdf](https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/a7_La-etapa-universitaria-y-su-relacion-con-el-sobrepeso-y-la-obesidad.pdf)
- Naocional, I. (26 de Mayo de 2022). *Enfermedad*. Obtenido de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/enfermedad>
- NIC. (10 de Febrero de 2022). *Caloría*. Obtenido de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/caloria>
- Paredes, A.(s.f.). *Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina*. Obtenido de Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S221971682020000200142](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S221971682020000200142)
- Plus, M. (3 de Agosto de 2022). *Lipoproteínas*. Obtenido de [https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/analisis-de-sangre-de-lipoproteinaa/#:~:text=Las%20lipoprote%C3%ADnas%20\(a\)%20son%20un,y%20formar%20bloques%20llamados%20placas](https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/analisis-de-sangre-de-lipoproteinaa/#:~:text=Las%20lipoprote%C3%ADnas%20(a)%20son%20un,y%20formar%20bloques%20llamados%20placas)
- Salud, C. d. (05 de Mayo de 2021). *Leyes de la alimentación*. Obtenido de <https://www.udem.edu.mx/es/ciencias-de-la-salud/noticia/leyes-de-la-alimentacion>
- Salud, S. d. (12 de Mayo de 2022). *En México, más de 30 millones de personas padecen hipertensión arterial: Secretaría de Salud*. Obtenido <https://www.gob.mx/salud/prensa/238-en-mexico-mas-de-30-millones-de-personas-padecen-hipertension-arterial-secretaria-de>

<https://www.gob.mx/salud/prensa/238-en-mexico-mas-de-30-millones-de-personas-padecen-hipertension-arterial-secretaria-de-salud#:~:text=Se%20estima%20que%20en%20M%C3%A9xico%20m%C3%A1s%20de%2030,M%C3%A9xico%20%28HGM%29%20%E2%80%9CDr.%20Eduardo%20Liceaga%E2%20>

Sharon Levy. (24 de Julio de 2022). *Obesidad en los adolescentes*. Obtenido de Obesidad en los adolescentes: <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/salud-infantil/problemas-en-los-adolescentes/obesidad-en-los-adolescentes>

Troncoso C, Amaya JP. (2009). *Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios*. *Revista Chilena Nutrición* Vol. 36 No. 4, 1090-1097. (Organización Mundial de Salud, [OMS], 2010; International Diabetes Federación, [IDF], 2021).

Troncoso, C. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena Nutricional*. 36(4), 1090-1097.

Torrez, C. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena Nutricional*. 36(4), 1090-1097.

Vázquez R, López A, Álvarez GL, Franco K, Mancilla JM. (2004). *Presencia de trastornos de la conducta alimentaria en hombres y mujeres mexicanos: algunos factores asociados*. *Revista Psicológica Conductual*, 12(3), 415-427.

González Mejía V.\*, D. C. (26 de Mayo de 2022). *Conocimiento y grado de aceptación de lactancia materna en estudiantes universitarias de una universidad del norte de*. Obtenido de *Conocimiento y grado de aceptación de lactancia materna en estudiantes universitarias de una universidad del norte de*:

<https://dspace.um.edu.mx/bitstream/handle/20.500.11972/2323/Conocimiento%20y%20grado%20de%20aceptaci%3b%20de%20lactancia%20materna%20en%20estudiantes%20universitarias%20de%20una%20universidad%20del%20norte%20de%20M%C3%A9xico%20.docx.pdf?sequence=1>

Wikiped, E. (13 de 09 de 2023). *Estatus*. Obtenido de <https://es.m.wikipedia.org/wikiped/Estatus>

# ANEXOS

## ANEXO 1. CUESTIONARIO DE DATOS PERSONALES



UNIVERSIDAD DSE CIENCIAS Y ARTES  
DE CHIAPAS AUTÓNOMA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN  
Y ALIMENTOS  
LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA



# CUESTIONARIO DE DATOS PERSONALES

ALIMENTACIÓN CORRECTA

\* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo \*

\_\_\_\_\_

2. Nombre completo \*

\_\_\_\_\_

3. Grupo \*

*Marca solo un óvalo.*

☐ A

☐ B

☐ C

4. **Sexo \***

*Marca solo un óvalo.*

☐ Femenino

☐ Masculino

5. **Edad \***

*Marca solo un óvalo.*

☐ 19

☐ 20

☐ 21

☐ + 21

☐ - 19





**UNIVERSIDAD DSE CIENCIAS Y ARTES  
DE CHIAPAS AUTONÓMA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN  
Y ALIMENTOS  
LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA**



**ANEXO 2. FORMULARIO DE HABÍTOS SALUDABLES**

## CUESTIONARIO DE HÁBITOS SALUDABLE

ALIMENTACIÓN CORRECTA

*\* Indica que la pregunta es obligatoria*

1. Correo \*

\_\_\_\_\_

2. **Acostumbras consumir alcohol \***

*Marca solo un óvalo.*

☐ SI

☐ NO

3. **Acostumbras fumar \***

*Marca solo un óvalo.*

☐ SI

☐ NO

4. **¿ Realiza actividad física ? \***

*Marca solo un óvalo.*

☐ SI

☐ NO

5. **Que tipo de actividad que realiza \***

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Muy ligera
- ☐ Ligera
- ☐ Moderada
- ☐ Pesada
- ☐ No realizó actividad física

6. **Cómo consideras que es tu alimentación ? \***

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Bueno
- ☐ Regular
- ☐ Malo

7. **Acostumbras el consumo de bebidas energéticas? \***

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ SI
- ☐ NO

8. **Qué tipo de bebidas energéticas consumes?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Red bull
- ☐ Vive 100
- ☐ Moster
- ☐ Volt
- ☐ Todas las anteriores
- ☐ Ninguna de las anteriores
- ☐ Otras similares
- ☐ Ninguna

9. **Qué tipo de bebidas Alcohólicas consumes ?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Cerveza
- ☐ Tequila
- ☐ Vino
- ☐ Whisky
- ☐ Ron/Vodka
- ☐ Ninguna

10. **Qué alimentos no saludables consumes frecuentemente?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Golosinas
- ☐ Galleta o Pan
- ☐ Gaseosas
- ☐ Jugos
- ☐ Frituras

11. **Consideras que haz realizado cambios en tu alimentación durante los últimos seis meses?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Si
- ☐ No

12. **Porque razones modificó su alimentación?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Economía
- ☐ Tiempo
- ☐ Salud
- ☐ Estudio y trabajo
- ☐ Porque soy Foráneo

13. **Cómo se presenta su apetito en el transcurso del día?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Bueno
- ☐ Regular
- ☐ Malo

14. **Tipo de Grasa que usas al cocinar \***

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Manteca
- ☐ Aceite vegetal
- ☐ Margarina
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite en spray

15. **¿ Cuántas veces a la semana hace actividad física ? \***

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Nunca
- ☐ 1 a 3 días
- ☐ 3 a 5 días
- ☐ Toda la semana

16. **¿ Quién prepara tus alimentos del día? \***

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Mamá
- ☐ Papá
- ☐ Yo solo
- ☐ Abuela
- ☐ Tía
- ☐ Consumo de cocinas económicas

17. Lugar donde preparas tus alimentos? \*

*Marca solo un óvalo.*

☐

Casa

☐

Fuera de casa

18. ¿ Cuántas tiempos de comidas realizas al día ? \*

*Marca solo un óvalo.*

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

19. Consumes alguna colación durante el día? \*

*Marca solo un óvalo.*

☐

SI

☐

NO

20. **Qué alimentos acostumbras consumir de colación?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Frutas
- ☐ Vegetales crudos
- ☐ Vegetales cocidos
- ☐ Postres preparados
- ☐ Golosinas
- ☐ No consumo Ninguna
- ☐ Frituras

21. **Cuántos litros de agua consumes al día?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3

22. **Cuántas veces en la semana consumes alimentos del origen animal?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ 1 vez
- ☐ 2 a 3 veces
- ☐ 3 a 5 días
- ☐ Todos los días de la semana
- ☐ No consumo alimentos de origen animal
- ☐ No consumo productos procesados de origen animal

23. **Marca los alimentos de origen animal y procesados que consumes más a la semana?** \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- ☐ Pollo
- ☐ Pescado
- ☐ Huevo
- ☐ Res
- ☐ Cerdo
- ☐ Salchichas
- ☐ Jamón
- ☐ Chorizo
- ☐ Leche
- ☐ Yogurt
- ☐ Atún
- ☐ Queso

24. **Cuántas veces a la semana consumes leguminosas?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ 1 vez
- ☐ 2 a 3 veces
- ☐ 3 a 5 veces
- ☐ Todos los días de la semana
- ☐ No consumo leguminosas

25. **Qué tipos de leguminosas consumes más a la semana?** \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- ☐ Frijol
- ☐ Lenteja
- ☐ Soya
- ☐ Cacahuete
- ☐ Garbanzo
- ☐ Habas
- ☐ Judías
- ☐ Arvejas
- ☐ Chicharo
- ☐ Otras



26. **Cuántas veces a la semana consumes cereales?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ 1 vez
- ☐ 2 a 3 veces
- ☐ 3 a 5 veces
- ☐ Toda la semana
- ☐ No consumo cereales y productos de cereales

27. **Qué productos a base de cereales consumes más a la semana?** \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- ☐ Tortillas de harina de trigo
- ☐ Arroz
- ☐ Tortillas de maíz o productos elaborados con masa de maíz
- ☐ Sopa o pasta de trigo
- ☐ Cereal de desayuno
- ☐ Avena
- ☐ Espelta
- ☐ Otros

28. **Cuántas veces a la semana consumes frutas?** \*

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ 1 vez
- ☐ 2 a 3 veces
- ☐ 3 a 5 veces
- ☐ Toda la semana

29. **Qué frutas consumes más a la semana?** \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- ☐ Piña
- ☐ Manzana
- ☐ Durazno
- ☐ Naranja
- ☐ Guineo/Plátano
- ☐ Pera
- ☐ Aguacate
- ☐ Mango
- ☐ Fresa
- ☐ Uva
- ☐ Sandia
- ☐ Otros

30. **Cuántas veces a la semana consumes verduras?** \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- ☐ 1 vez
- ☐ 2 a 3 veces
- ☐ 3 a 4 veces
- ☐ 4 a 5 veces
- ☐ 6 a 7 veces

31. **Qué verduras consumes más?** \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- ☐ Zanahoria
- ☐ Calabaza
- ☐ Tomate
- ☐ Chile morrón
- ☐ Rábano
- ☐ Acelga
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Lechuga
- ☐ Repollo
- ☐ Pepino
- ☐ Otras

**ANEXO 3. EVIDENCIA DE TOMA DE PESO**

Fuente: Autoría propia



**ANEXO 4. EVIDENCIA DE TOMA DE TALLA**

Fuente: Autoría propia

### ANEXO 5. TABLA DE VALORACIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

| Tabla de Valoración de Datos Antropométricos |      |       |     |             |
|----------------------------------------------|------|-------|-----|-------------|
| Alumnos                                      | Peso | Talla | IMC | Diagnóstico |
|                                              |      |       |     |             |
|                                              |      |       |     |             |
|                                              |      |       |     |             |
|                                              |      |       |     |             |
|                                              |      |       |     |             |
|                                              |      |       |     |             |
|                                              |      |       |     |             |
|                                              |      |       |     |             |
|                                              |      |       |     |             |

Fuente: Autoría propia

