

CARRERA DE MEDICINA

Nombre del Ensayo

Análisis de la mala alimentación en los adolescentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y su influencia en el desarrollo de una vida poco saludable.

Autor

María Soledad Alcívar García

Curso & Paralelo

Cuarto "A"

Asignatura

Salud Pública y Epidemiología

Fecha

12/09/20

Manta- Manabí - Ecuador



TEMA:

Análisis de la mala alimentación en los adolescentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y su influencia en el desarrollo de una vida poco saludable.

RESUMEN:

Analizar la mala alimentación en los adolescentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y su influencia en el desarrollo de una vida poco saludable aporta significativamente al desenvolvimiento social y sano de los estudiantes, ya que tendrán mejores alternativas de llevar su proceso de alimentación y lograr una estabilidad física y mental favorable. Para el desarrollo del proyecto se planteó la problemática con la intención de definir lo que sucede actualmente con respecto a la alimentación de los adolescentes, lo cual se vuelve un tema de preocupación y reflexión, debido al alto porcentaje de malnutrición en la provincia de Manabí. Frente al problema identificado, se establecieron los respectivos objetivos para la obtención de las soluciones más viables; así mismo se redactó lo más relevante del objeto de estudio en el marco teórico para darle el sustento necesario en cuanto a las consecuencias que se pueden generar al tener una mala alimentación. Luego se estableció la metodología de investigación en donde se propuso la implementación de la investigación bibliográfica y la de campo, así como también los métodos, las técnicas (encuesta y diagrama de Ishikawa) y las respectivas herramientas para la obtención de información. Finalmente se concluye que evaluar la situación actual en cuanto a la mala alimentación de los adolescentes universitarios, ayuda a determinar cómo desarrollan sus hábitos alimenticios y el por qué no lo hacen de forma saludable.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El desorden alimenticio hoy en día es un tema de gran preocupación, debido a que los adolescentes tienen graves problemas de salud al no ejercer un proceso alimentario eficaz y eficiente para mantener una estabilidad y buena resistencia de su organismo. De acuerdo

con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2014) la mala nutrición se define como “una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo”, lo que direcciona a la obtención de enfermedades o inestabilidad en la salud de los adolescentes, ya que no tienen conocimiento alguno sobre cómo llevar efectivamente este proceso.

Es necesario manifestar que según el Frente Parlamentario contra el Hambre de América Latina y el Caribe (2019) cada año 600 mil personas mueren en América Latina y el Caribe debido a las enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Cabe recalcar que la mala alimentación o la ineficiente nutrición están relacionada con más muertes que cualquier otro elemento de peligro, lo que resulta un riesgo para las demás generaciones.

Hablando de la mala alimentación y deficiente nutrición en el Ecuador, se establece que la misma se produce debido a los constantes conflictos sociales, económicos y la carencia de planes o proyectos gubernamentales que no contribuyen a erradicar este problema. Además según (Carrión 2017) la mala alimentación se observa más comúnmente por los incorrectos hábitos alimenticios, prácticas inadecuadas de alimentación y por actividades que suelen aparecer en el desarrollo de los estudiantes y que suelen convertirse en su mayor prioridad que la de tener una buena alimentación.

En lo que respecta a la provincia de Manabí se determina que mencionada provincia costera es la que consta del mayor porcentaje de personas con desnutrición o mala nutrición, estableciendo una tasa del 29,4%, lo que resulta un tema de reflexión, por la tanto se deben tomar las alternativas necesarias para disminuir el porcentaje antes presentado.

La problemática en sí se basa en lo que aporta (Ortíz 2017) ya que manifiesta que la mala alimentación de los jóvenes que acuden a las universidades, es causada por las malas

rutinas alimenticias generadas por sus horarios, clases extracurriculares, prácticas o tareas excesivas o simplemente por la poca importancia que el universitario le da a este tema.

Con los antecedentes antes expuestos la autora del proyecto formula la siguiente interrogante:

¿Cómo el análisis de la mala alimentación en los adolescentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí influirá en el desarrollo de una vida poco saludable?

JUSTIFICACIÓN:

Este proyecto de investigación aportará de manera significativa, ya que permitirá conocer específicamente el por qué los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí llevan una mala alimentación con el transcurrir de los días, para de esta manera establecer alternativas de solución que garanticen un mejor rendimiento tanto físico como mental de los adolescentes en sus actividades, y por ende obtener un estado de salud favorable.

Adicional a lo antes establecido el proyecto beneficiará de manera social a los estudiantes de la ULEAM, puesto que logrará que los mismos tengan una mejora en su salud, eviten tener fuertes consecuencias como la de obtener enfermedades crónicas, de lo contrario tengan resistencia al ejercer sus labores estudiantiles, de manera que al tener mejores hábitos alimenticios y un mayor cuidado en su alimentación desarrollarán sus habilidades, destrezas y capacidades sin problema alguno.

El análisis acerca de la mala alimentación en los adolescentes universitarios contribuirá favorablemente en el desarrollo de nuevas acciones saludables de alimentación y a efectuar un proceso eficaz en las rutinas de alimentación para garantizar la estabilidad en la salud de los estudiantes universitarios, ya que según (Cajal 2019) el tener una excelente alimentación aportará a la obtención de mayor productividad, reducir los niveles de estrés, tener más energía, incluso tener una economía sustentable.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

Analizar la mala alimentación en los adolescentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y su influencia en el desarrollo de una vida poco saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Evaluar la situación actual sobre alimentación que llevan los estudiantes de la ULEAM.
- Identificar las principales causas por las cuales existe la mala alimentación en los estudiantes de la ULEAM.
- Proponer acciones saludables para la reducción de la deficiente alimentación en los estudiantes de la ULEAM.

HIPÓTESIS:

El análisis de la mala alimentación en los adolescentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí influirá en el desarrollo de una vida poco saludable.

MARCO TEÓRICO

MALA ALIMENTACIÓN

Para (Cancino 2014) una mala alimentación es la que no aporta a nuestro organismo los nutrientes necesarios para realizar las funciones necesarias para la vida. Cada persona tiene unas necesidades distintas, y según nuestra actividad diaria, el lugar donde vivimos y las condiciones meteorológicas, estas varían de modo significantes.

CAUSAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN

Las principales causas por las que se ocasiona una mala alimentación según (Vazquez 2019) son las siguientes:

- Restricción o suspensión de comidas.
- Abuso de comidas rápidas.
- Ingesta entre comidas.
- Seguir dietas especiales y poco equilibradas.
- Fumar.
- Consumir alcohol.
- Problemas económicos.
- Problemas en la salud mental.

CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

(Cancino 2014) determina que las consecuencias de una mala alimentación pueden ser más o menos graves y se pueden revertir modificando la dieta hacia una alimentación saludable y completa. Pero hay que tener presente que en algunos casos, puede ser motivo de problemas no sólo físicos sino que también mentales. . Una carencia de sustancias nutritivas puede generar enfermedades como la anemia, el bocio, escorbuto o raquitismo entre otras. En caso de que se trate de una deficiencia leve que es reciente seguramente

se sufrirá de una baja en la resistencia física, en la capacidad mental, trastornos de carácter, calambres, adormecimiento y dolores de cabeza entre otras dolencias.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR UNA MALA ALIMENTACIÓN

(Hernández 2019) establece que una mala alimentación trae consigo las consecuencias que se presentan a continuación:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Hipertensión arterial.
- Colesterol elevado.
- Sobrepeso y obesidad.
- Cáncer.
- Dolores de cabeza.
- Diabetes.
- Ansiedad, entre otros.

Todas y cada una de las células del cuerpo necesitan nutrientes. El cerebro, los músculos, el hígado, y cada una de las células que conforman los órganos son capaces de funcionar gracias a los nutrientes. Y todos los sistemas funcionarán en estado óptimo si se aprende a darle al cuerpo los alimentos que necesita (Hernández 2019).

METODOLOGÍA

UBICACIÓN

La investigación se realizará en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ya que es en esta institución donde se determinará la situación actual acerca de la mala alimentación que llevan los estudiantes.

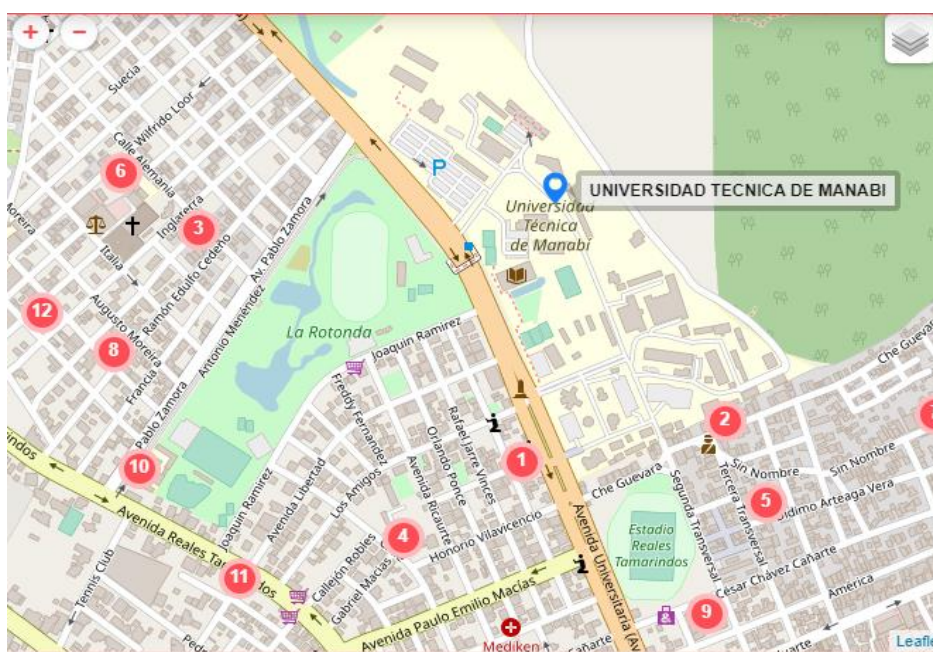


Imagen 1. Universidad Técnica de Manabí
Fuente: Ubica Ecuador (2020)

POBLACIÓN

La población para el desarrollo del proyecto será los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ya que es en tal provincia donde se realizará la investigación y se recopilará la información acerca del objeto de estudio.

MUESTRA

Para el efecto de la investigación se considerará la muestra suficiente o un determinado número de estudiantes de la población antes mencionada para la obtención de información real o verídica acerca de la mala alimentación que conllevan los adolescentes de la ULEAM.

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Investigación bibliográfica.- Se empleará este tipo de investigación, ya que se recopilará información en fuentes bibliográficas como: libros, sitios web, revistas científicas, entre otros para fundamentar el objeto de estudio.

Investigación de campo.- Se efectuará con la intención de obtener información en el lugar de los hechos, es decir se recopilarán los datos pertinentes y reales de acuerdo a la exploración ejecutada en la ULEAM.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Método histórico-comparado.- Se considerará este método de investigación para evaluar un antes y un después del objeto de estudio, es decir determinar la evolución y beneficio que podrá tener la implementación del proyecto.

Método analítico.- Este se empleará, de modo que aporte al estudio detallado del problema identificado, y de esta manera ser más objetivos y argumentativos al momento de planificar estrategias o alternativas saludables para los estudiantes, en relación a sus hábitos alimenticios.

Método descriptivo.- Se utilizará este método, ya que permitirá puntualizar los aspectos cualitativos y cuantitativos en referencia al objeto de estudio, contribuirá a la interpretación de datos exactos y pertinentes, acerca de la mala alimentación que llevan los estudiantes de la ULEAM.

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Encuesta.- Se efectuará esta técnica de investigación, puesto que la misma se aplicará a los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para la obtención de información acerca de la rutina de alimentación, y de esta manera establecer alternativas de solución frente a los problemas alimenticios que se detectan en estos adolescentes.

Diagrama de Ishikawa.- Se empleará esta técnica con la intención de conocer las causas y efectos con respecto a la mala alimentación de los adolescentes de la ULEAM, y de esta manera plantear acciones de solución al problema identificado.

HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN

Cuestionario.- Para el efecto de la encuesta será necesario considerar como instrumento de evaluación el cuestionario, en donde se integrarán diferentes interrogantes que serán realizadas a los adolescentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para la obtención de información acerca de la mala alimentación que mantienen.

MANEJO DE LA INVESTIGACIÓN

FASE I. Evaluar la situación actual sobre alimentación que llevan los estudiantes de la ULEAM.

Para el efecto de esta fase se realizarán las siguientes actividades:

- Elaboración del instrumento de evaluación (cuestionario).
- Aplicación de las encuestas.
- Procesamiento de los datos obtenidos mediante la encuesta.
- Análisis de información obtenida.

FASE II. Identificar las principales causas por las cuales existe la mala alimentación en los estudiantes de la ULEAM.

Para el desarrollo de esta fase se realizarán las siguientes actividades.

- Aplicación del diagrama de Ishikawa.
- Análisis de causas identificadas.

FASE III. Proponer acciones saludables para la reducción de la deficiente alimentación en los estudiantes de la ULEAM.

Para el cumplimiento de esta fase se efectuarán las siguientes actividades:

- Listado de las posibles acciones saludables.
- Análisis de las acciones enlistadas.
- Selección de las acciones saludables más factibles.

CONCLUSIONES

- Evaluar la situación actual en cuanto a la mala alimentación de los adolescentes universitarios, ayuda a determinar cómo desarrollan sus hábitos alimenticios y el por qué no lo hacen de forma saludable, es decir contribuye con información acerca del proceso alimentario que realmente lleva consigo cada estudiante.
- Identificar las principales causas por las cuales existe una mala alimentación permite conocer qué es lo que no deja desarrollar un efectivo proceso alimentario en los adolescentes universitarios y de esta manera plantear nuevas alternativas que garanticen la reducción de esas causas y el desenvolvimiento correcto de las actividades alimenticias.
- Proponer acciones de mejora contribuye a que los adolescentes universitarios hagan conciencia de las graves consecuencias que puede traer el no llevar una buena alimentación, además de estar orientados a tomar mejores decisiones en cuanto a sus hábitos alimenticios y tomarlo como prioridad antes que cualquier otra actividad.

RECOMENDACIONES

- Que se realice un estudio profundo acerca de las causas por las cuales los estudiantes no llevan el proceso alimentario de manera eficaz, ya que una vez detectado lo antes mencionado se podrán considerar mejores alternativas por parte de las autoridades y actuar más responsablemente en la obtención del bienestar y salud favorable de los universitarios de la ULEAM.
- Que se impartan conocimientos a través de charlas acerca de las consecuencias que puede dejar el llevar una mala alimentación, de modo que los estudiantes se concienticen y reflexionen acerca de esto y puedan orientarse a tomar mejores decisiones en cuanto a los hábitos alimenticios y logren tener un nivel de vida más saludable.

BIBLIOGRAFÍA

Bernal, A. Mala nutrición. Madrid: PEARSON, 2014.

Bernal, C. Metodología de la investigación. Pearson Educación, 2014.

Cajal, A. Beneficios de una buena alimentación. 2019. <https://www.lifeder.com/beneficios-buena-alimentacion/> (último acceso: 07 de Septiembre de 2020).

Cancino, P. Mala alimentación. 24 de Octubre de 2014. <https://es.slideshare.net/grierafuente/mala-alimentacin-43242431#:~:text=Una%20mala%20alimentaci%C3%B3n%20es%20la,estas%20var%C3%ADas%20de%20modo%20significativo.> (último acceso: 08 de Septiembre de 2020).

Carrión, F. «Factores que afectan la mala nutrición en estudiantes.» 2017: 29-32.

Frente Parlamentario contra el Hambre de América Latina y el Caribe. 12 de Noviembre de 2019. <http://parlamentarioscontraelhambre.org/noticias/fao-anuncia-que-las-muertes-de-adultos-en-america-latina-y-el-caribe-por-mala-alimentacion-son-casi-600-mil-al-ano/> (último acceso: 07 de Septiembre de 2020).

Hernández, B. Las duras consecuencias de una mala alimentación. 2019. <https://cocosinsal.com/blog/preguntas-y-respuestas/las-duras-consecuencias-de-una-mala-alimentacion/> (último acceso: 08 de Septiembre de 2020).

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Por qué la nutrición es importante. 21 de Noviembre de 2014. <http://www.fao.org/3/as603s.pdf> (último acceso: 07 de Septiembre de 2020).

Ortíz, M. 22 de Octubre de 2017. <https://www.lahora.com.ec/tungurahua/noticia/1102108791/desorden-alimenticio-en-universitarios> (último acceso: 07 de Septiembre de 2020).

Vazquez, L. Causas de la malnutrición. 12 de Mayo de 2019. <https://www.vix.com/es/imj/salud/2008/05/12/las-causas-de-la-malnutricion> (último acceso: 08 de Septiembre de 2020).