





Constancia de Número
 Número Internacional Normalizado del Libro
 Agencia Mexicana del ISBN
 AGENCIA Mexicana ISBN
 www.indautor.gob.mx
 No Radicación 368854

Fecha de Solicitud: 2019-03-25

Tipo de Obra		Información del Título	
ISBN Obra Independiente: 978-607-95228-9-6		Título: Desarrollo Científico en México	
ISBN Volumen:		Título:	
ISBN Obra Completa:		Título:	
Sello Editorial: Centro de Investigaciones en Óptica, A.C. (607-95228)			
Subtítulo			
Subtítulo Obra Independiente:			
Subtítulo Obra Volumen:			
Subtítulo Obra Completa:			
Tema			
Materia: Educación, investigación, temas relacionados con la tecnología		Tipo de Contenido: Libros Universitarios	
Colección:	No Contenido:	Serie:	
IDIOMAS			
Español			
Colaboradores y Autor(es)			
Nombre	Nacionalidad	Del	

DECLARACIÓN LEGAL

EDITORES:

Gloria Verónica Vázquez García

Amalia Martínez García

Cristina E. Solano Sosa

María Eugenia Sánchez Morales

Eva Liliana Ramos Guerrero

ISBN: 978-607-95228-9-6

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.

EDITORIAL

Centro de Investigaciones en Óptica, A.C. (607-95228) D.R.
Loma del Bosque 115 Col. Lomas del Campestre,
C.P.37150 León, Guanajuato, México

Hecho en México

BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS ADOLESCENTES DE PREPARATORIA I UAZ CAMPUS SIGLO XXI

Rubí Hildelisa Núñez Vázquez¹, Marcela Muro Rodríguez¹, María Esmeralda Herrera Acosta¹, Angélica Judith Granados López⁵, José Carranza Concha¹, Rosalinda Gutiérrez Hernández¹, Rubén Octavio Méndez Márquez³, Jesús Adrián López⁵, y Claudia Araceli Reyes Estrada^{1,2},

¹Licenciatura en Nutrición de la Unidad Académica de Enfermería, ²Maestría en Ciencias de la Salud de la Unidad Académica de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, ³Licenciatura en Químico Farmacéutico Biólogo y ⁴Maestría en Ciencia y Tecnología Química de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y ⁵Maestría en Ciencias Básicas de la Universidad Autónoma de Zacatecas y ³Universidad Autónoma de Durango campus Zacatecas.

Email: c_reyes13@yahoo.com.mx

RESUMEN

La alimentación es un proceso vital para los individuos, pero depende de estos tener buenos o malos hábitos alimentarios. Malos hábitos alimentarios nos hacen más susceptibles a que se presenten enfermedades que la mayoría de las veces son consecuencia de sobrepeso y obesidad. El objetivo de este trabajo fue determinar la relación que existe entre la buena alimentación y actividad física en los alumnos de preparatoria I Campus Siglo XXI. Métodos. La evaluación se realizó por medio de mediciones antropométricas y encuestas. Resultados. Se observó que los alumnos de preparatoria I Campus UAZ Siglo XXI no tienen buenos hábitos alimenticios por falta de tiempo o por sus costumbres que se van transmitiendo de la familia, así mismo una parte de la muestra no realiza actividad física o algún otro deporte por los mismos factores. Conclusiones. La influencia de los hábitos y costumbres adquiridos en el hogar son de mucha importancia para salud de los jóvenes a corto, mediano y largo plazo por lo que consideramos relevante plantear estrategias para continuar incidiendo a este nivel.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es la etapa en la cual se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto y se definen las preferencias lo cual ayuda para tener un comportamiento alimentario establecido para el resto de la vida. Aquí los factores ambientales, familiares, culturales y sociales tienen alta influencia en el tipo de alimentación que cada individuo establece para el resto de su vida, lo cual a su vez determinará el estado nutricional que mantendrá. La adolescencia se caracteriza por ser un periodo de maduración física y mental, en consecuencia, los requerimientos nutricios en ésta etapa se incrementan variando de acuerdo al sexo y al individuo (Castañeda-Sánchez, y col., 2008).

Los hábitos alimenticios se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia. La dieta de los estudiantes universitarios puede ser un reto, ya que puede verse afectado su estilo de vida, principalmente por factores emocionales, sociales y fisiológicos. Además que es la primera etapa donde se asume por primera vez la responsabilidad de su alimentación.

Los adolescentes enfrentan muchos riesgos que deben de conocer para proteger y mejorar su salud. Si ponen en práctica el cuidado de su salud, les permite adoptar una forma de vida más saludable y evitar situaciones que puedan dañarla.

La actividad física ayuda a tener un mejor desarrollo físico y también ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo, ya que hoy en día la mayoría de los jóvenes por pereza o falta de tiempo no dedican ni al menos una hora de su tiempo a practicar algún deporte o actividad física, pues ésta nos ayuda a reducir los efectos del envejecimiento y tener una vida más duradera.

Por otra parte es muy importante que los padres de familia eduquen y orienten a sus hijos desde pequeños a tener buenos hábitos de higiene, alimentación, etc. puesto que esto engloba a tener una buena salud por el simple hecho de saber lavarse las manos correctamente, pues a la hora de ingerir un alimento es de mayor importancia tener las manos limpias porque algunas veces tocamos objetos sucios y esas bacterias pueden caer en los alimentos y dañar nuestro organismo y provocar alguna enfermedad.

Definición y Clasificación de los alimentos

Un alimento es aquella sustancia que se encuentra en estados sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de

conservación, sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados como nutrientes o fruitivos o bien como productos dietéticos y un nutriente es un término genérico para proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, sustancias minerales y agua. Todos estos son indispensables en una dieta ya que son importantes para la vida humana y que nuestro organismo aprovecha al máximo de los alimentos que ingerimos para que podamos realizar todas nuestras actividades diarias (Cervera-Burriel, y col 2013). Los alimentos se clasifican de acuerdo a su origen ya sea mineral, vegetal o animal y de acuerdo a su forma y grado de elaboración en alimentos naturales, elaborados.

Definición y Clasificación de hábitos alimenticios

Un hábito de forma general es una reacción o comportamiento natural de un individuo, que puede ser aprendido a través de enseñanzas, costumbres o repetición por imitación y puede darse de manera irracional y racional dependiendo de que hábito se trate (Sánchez-Ojeda., 2015).

Existen diferentes tipos de hábitos como de higiene, afectivos, cognitivos, de lectura, y de Alimentación. Estos últimos se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, las costumbres, la experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía).

Se denomina alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consiente y voluntario, por tanto, está en nuestras manos modificarlo. El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos.

Actividad física, tipos e impacto en las personas

Como es sabido los adolescentes tienden a participar en competencias deportivas, independientemente del deporte que se trate, tienden a exhibir sus actitudes físicas, de destrezas, etcétera. Es saludable que el joven realice actividad física, pero siempre bajo la supervisión necesaria y acompañada de una dieta adecuada que la fortalezca.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un buen aparato locomotor (huesos, músculos, articulaciones etc.)
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones sanos)
- Mantener un peso corporal saludable.

Debemos tener en cuenta que la salud engloba las actividades físicas y tener una alimentación con los nutrientes necesarios de acuerdo a las necesidades de las personas, la adecuada práctica de actividad física que hasta hoy debido a diversas circunstancias como la falta de tiempo, la pereza, entre otras, no se lleva a cabo y menos de la manera esperada para poder conseguir los beneficios que la salud otorga; a pesar de que supuestamente la población se encuentra en el entendido de que el practicar ejercicio contrae un mejor estado de salud. Por ello, es muy importante realizar ejercicio físico ya que esto puede conducir a los adolescentes desde la edad temprana en la que se encuentran a llevar unos mejores hábitos alimenticios y así evitar diferentes enfermedades y tener un mejor rendimiento en todos los aspectos.

En todo el mundo existe preocupación por las consecuencias de la inactividad física, ya que lleva a un: aumento del peso corporal, disminución de la flexibilidad, hipotrofia muscular, disminución de los tiempos de reacción, mala circulación, mala postura, dorsalgias y lumbalgias, aparición de enfermedades crónico degenerativas, cansancio crónico, baja autoestima y poca interrelación social (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

El término actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal. En los últimos años se ha profundizado cada vez más en el estudio de la actividad física, tanto en los efectos saludables de su práctica habitual como en la relación que su ausencia mantiene con el desarrollo, mantenimiento y gravedad de diversas enfermedades crónicas. El ejercicio es un tipo de actividad física, pero con un sistema, un método, practicado de manera regular y que puede estar reglado o no (Varo, Martínez y Martínez, 2003).

En el ejercicio físico adecuado e individualizado, realizándolo con frecuencia, en forma continua y progresiva, queda comprobado científicamente que: existe un desarrollo y crecimiento equilibrado y armónico, mantiene el funcionamiento óptimo de los aparatos y sistemas del organismo primordialmente el cardiovascular y músculo esquelético, reduce el riesgo de enfermedades crónico degenerativas, mejora el control de las mismas, contribuye al bienestar mental y psicológico, mejora el estado de ánimo, mejora la autoestima y da una consideración positiva sobre la imagen corporal

tomando en cuenta lo importante que resulta mantener una adecuada autoestima y autoimagen en los y las jóvenes principalmente, para lograr un desarrollo integral que garantice la funcionalidad e integración social de estos individuos (Rodríguez et al., 2006).

Tanto la alimentación como la actividad física o el deporte se podría decir que éstos van de la mano por que sin una buena alimentación en la actividad física o deporte no te beneficia en mucho, es decir, no se complementan ambos ya que si de todo lo contrario; llevas una buena alimentación acompañada de una actividad física esto puede ser de mucho beneficio, mantendría su salud estable, desarrollaría una mejor calidad de vida.

La actividad física reduce las enfermedades, por ello es una de las mejores cosas que se pueden llevar a cabo para así mantener controlado su cuerpo y tener un buen organismo para su adecuada alimentación, para así tener una vida más duradera y sana (Merino y col., 2001).

La práctica constante de actividad física trae beneficios en la salud física y estética de un adolescente, ya que:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades mortales
- Un corazón más eficiente, es decir, ya que con la práctica de ésta ayuda a bombear más sangre y reducir el ritmo cardiaco cuando se esté descansando
- Mejora el sistema inmunológico por lo que las personas que practican actividad física son menos susceptibles de padecer enfermedades virales
- Alarga la vida
- Combate la fatiga
- Mejora la salud de los músculos ya que estimula el crecimiento de éstos
- Contribuye a la pérdida de peso cuando se es necesario

JUSTIFICACIÓN

Los universitarios son vulnerables desde un punto nutricional, caracterizándose por omitir comidas, medio comer entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada, pero a la vez suelen ser receptivos a dietas para adelgazar, a la publicidad y al consumo de productos novedosos. En este trabajo se da a conocer los hábitos alimenticios de los alumnos de la Universidad Autónoma de Zacatecas de la Licenciatura de Medicina Humana de primer semestre. Es importante tener hábitos alimenticios saludables ya que con esto disminuiríamos los niveles de estrés y nos sentiremos dueños de las decisiones relacionadas con lo que elegimos para comer, aumentaremos la autoestima y disfrutaremos de los beneficios de los alimentos adecuados. Al comer con moderación evitaremos a enfermedades que destruirán nuestras vidas ya que comer en exceso lleva a la obesidad y es un hábito autodestructivo. Lo que se busca es una dieta balanceada entre estos alumnos para prevenir los problemas en su desarrollo, de sobrepeso o de desnutrición. Se pretende desarrollar estrategias para fomentar hábitos alimenticios saludables y que tengan más programas que permitan su recreación al aire libre con la estimulación de tardes deportivas que favorezcan el sano desarrollo.

OBJETIVO

Determinar la relación que existe entre la buena alimentación y actividad física en los alumnos De Preparatoria I Campus Siglo XXI por medio de la antropometría y encuestas.

PARTE EXPERIMENTAL

Se utilizaron encuestas para evaluar los hábitos alimenticios y actividad física en 31 alumnos de ambos sexos (8 hombres y 23 mujeres) de la preparatoria I del CAMPUS SIGLO XXI, con edad entre 17 y 18 años.

RESULTADOS

Al evaluar la frecuencia de consumo de frutas se encontró que el 55% de los encuestados consume frutas de 1 a 3 veces por semana, un 45% diariamente y el 0% corresponde nunca.

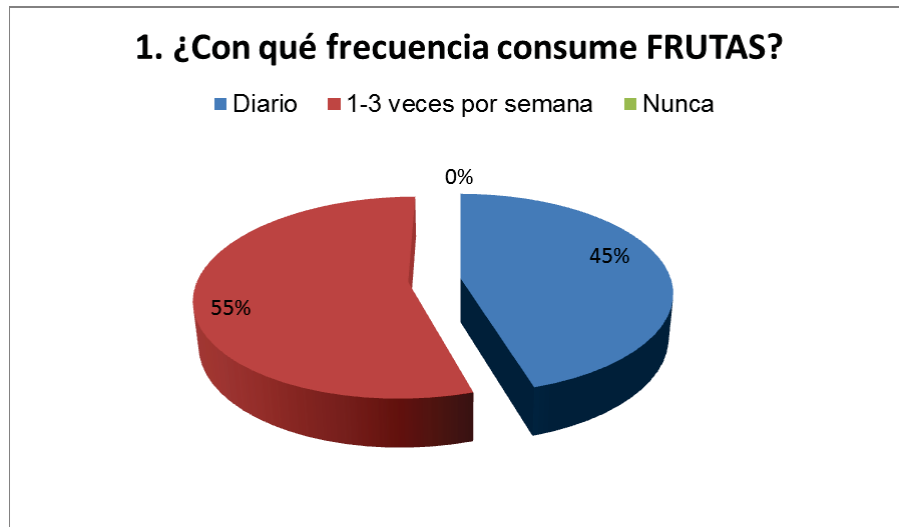


Figura 1. Frecuencia en el consumo de frutas. El 71% de los alumnos consume estos alimentos de 1 a 3 veces por semana, y el otro 29% corresponde a los que los consumen diariamente.

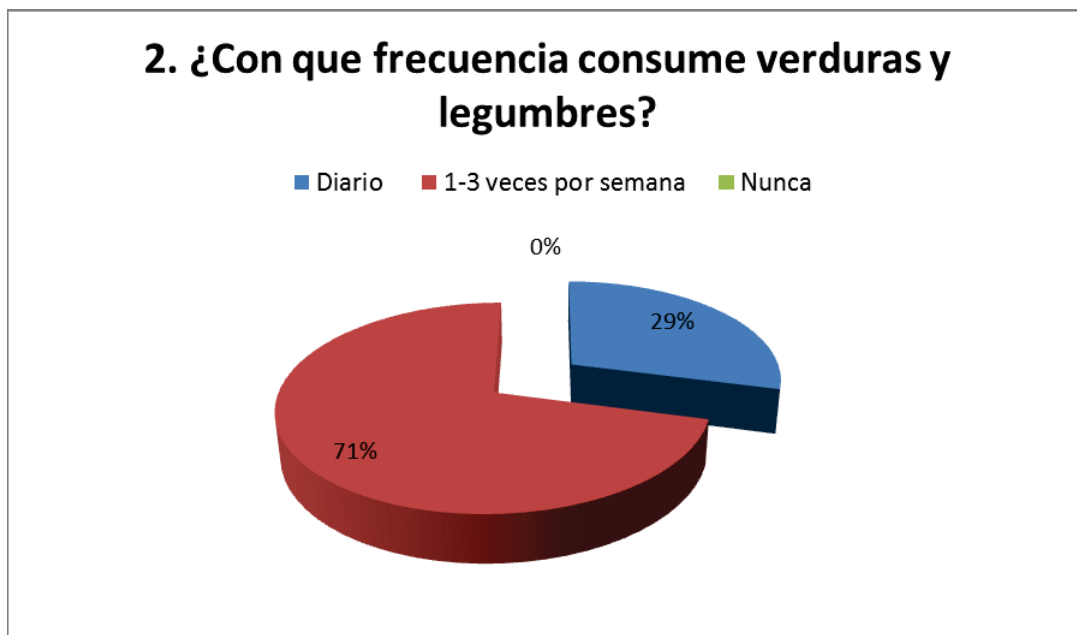


Figura 2. Frecuencia de consumo verduras y legumbres. El 77% de los encuestados ingieren éstos alimentos de 1 a 3 veces por semana y el 23% solamente los consume diariamente.

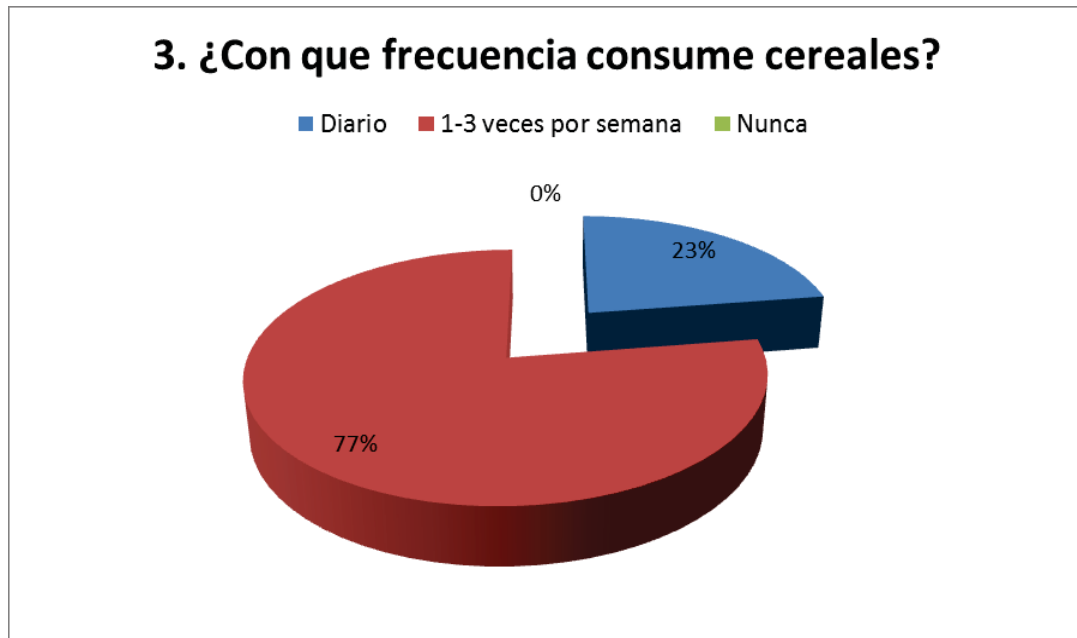


Figura 3. Frecuencia en el consumo de cereales. La frecuencia en el consumo de cereales con solo un 23% diariamente y 77% de 1 a 3 veces por semana.

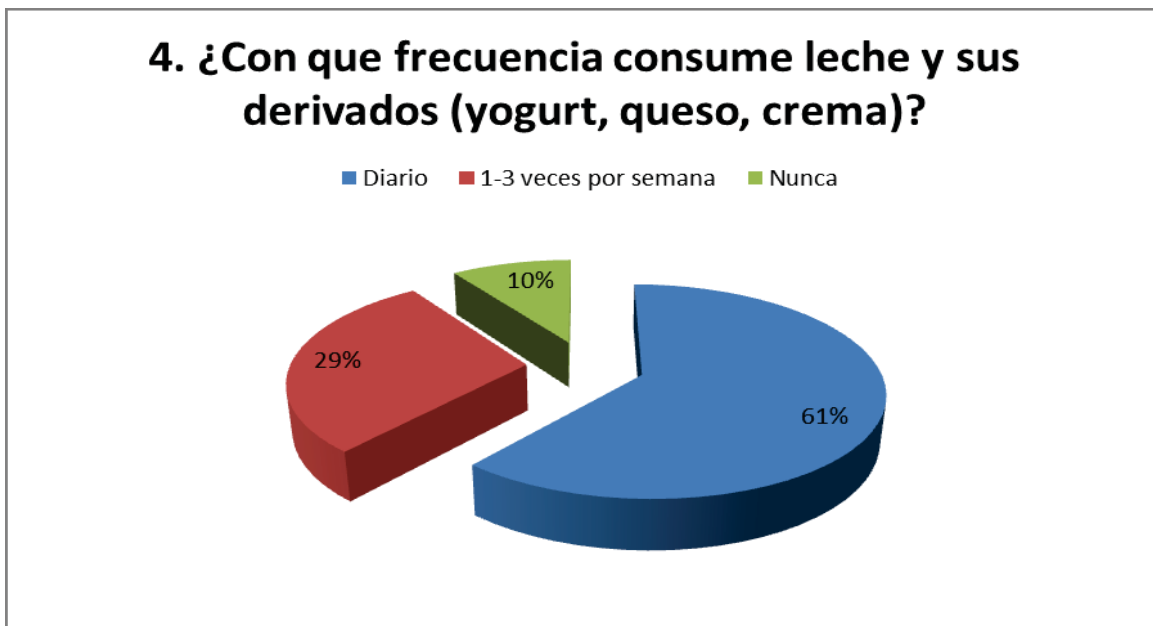


Figura 4. Consumo de leche y sus derivados (yogurt, queso, crema, etc.). El 61% los consumen diariamente; el 29% de 1 a 3 veces por semana, y tan solo el 10% no consume estos alimentos.

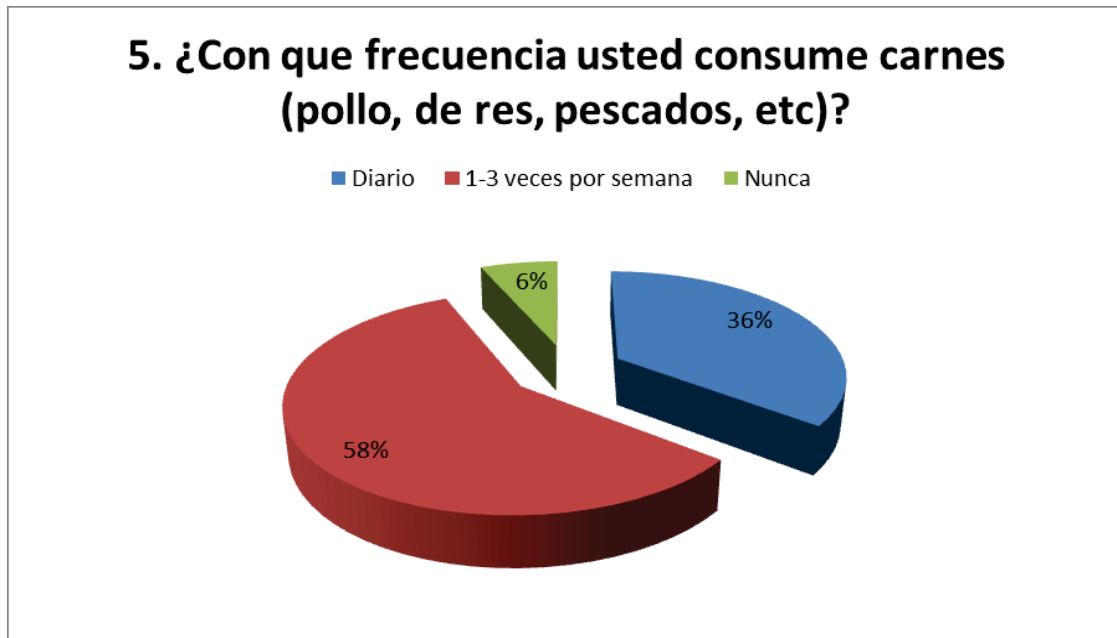


Figura 5. Frecuencia en el consumo de carnes. El 36% tienen un consumo diario; un 58% de 1 a 3 veces por semana y tan solo un 6% nunca consumen estos productos.

CONCLUSIÓN

De acuerdo a los resultados se concluyó que los alumnos de preparatoria I campus UAZ siglo XX, tienen un consumo adecuado de frutas, verduras, legumbres así como de cereales, leche y sus derivados, con buena obtención de proteína proveniente de las carnes como es el pollo, res y pescado, aunque es necesario seguir con el fomento a los buenos hábitos alimenticios y actividad física

BIBLIOGRAFÍA

1. Castañeda-Sánchez, O., Rocha-Díaz, J. C., & Ramos-Aispuro, M. G. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar*, 10(1), 7-11.
2. Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., Daouas, T., Delicado Soria, A., & García Meseguer, M. J. (2014). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria tunecina. *Nutrición Hospitalaria*, 30(6), 1350-1358.
3. Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
4. Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
5. Varo, J. J., Martínez-González, M. A., de Irala-Estévez, J., Kearney, J., Gibney, M., & Martínez, J. A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International journal of epidemiology*, 32(1), 138-146.
6. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000100006
7. www.nutricion.pro/tag/calidad-de-alimentos
8. Ballabriga A. *Nutrición en la adolescencia* En: Ballabriga A. Carrascosa A, Eds. *Nutrición en la infancia y adolescencia*. 2ª edición. Madrid: Ergon, 2003
9. http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/garcia_y_am/capitulo2.pdf Recuperado el 4 de octubre del 2017.
10. <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/1131/SP91.pdf?sequence=1> Recuperado el 2 de octubre del 2017.

11. <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v24n3/original6.pdf> Recuperado el 2 de octubre del 2017.
12. <http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf> Recuperado el 4 de octubre del 2017.
13. http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf Recuperado el 5 de octubre del 2017.
14. <http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnut-COR/temas/4.alimentaci%C3%B3n%20en%20la%20adolescencia/pdf/4.alimentaci%C3%B3n%20en%20la%20adolescencia.pdf> Recuperado el 3 de octubre del 2017.
15. <http://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2008/amf081c.pdf> recuperado el 30 de septiembre del 2017.
16. <http://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2008/amf081c.pdf> Recuperado el 28 de septiembre del 2017.
17. <http://www.redalyc.org/html/2351/235119266001/> Recuperado el 1 de octubre del 2017.
18. http://www.tcavilla.com/archivos/alimentacion_y_educacion_nutricional_en_la_adolescencia.pdf Recuperado el 1 de octubre del 2017.
19. <http://www.tipos.co/tipos-de-habitos/> recuperado el 03 de septiembre del 2017.
20. <http://www.tipos.co/tipos-de-habitos/> Recuperado el 4 de octubre del 2017.
21. https://scholar.google.com.mx/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Factores+Condicionantes+e+incluyentes+de+los+H%C3%A1bitos+alimenticios.&btnG= Recuperado el 3 de octubre del 2017.
22. https://scholar.google.com.mx/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=que+son+los+alimentos+en+los+adolescentes&btnG= Recuperado el 2 de octubre del 2017.
23. <https://scholar.google.com.mx/scholar?hl=es&q=buena+alimentaci%C3%B3n+y+actividad+fisica+en+adolescentes&btnG=&lr=> Recuperado el 29 de septiembre del 2017.
24. https://scholar.google.com.mx/scholar?q=habitos+alimenticios+en+adolescentes&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar&sa=X&ved=0ahUKEwjlkOKM2rbWAhWBSCYKHRJBA1MQgQMILzAA Recuperado el 28 de septiembre del 2017.
25. https://www.researchgate.net/profile/Maria_Carrillo-Duran/publication/28101526_Factores_socioculturales_en_los_TCA_No_solo_moda_medios_de_comunicacion_y_publicidad/links/548b63b00cf214269f1dd536/Factores-socioculturales-en-los-TCA-No-solo-moda-medios-de-comunicacion-y-publicidad.pdf Recuperado el 3 de octubre del 2017.
26. https://www.researchgate.net/profile/Shyrley_Diaz-Cardenas/publication/262658236_Habitos_y_Trastornos_Alimenticios_asociados_a_factores_Socio-demograficos_Fisicos_y_Conductuales_en_Universitarios_de_Cartagena_Colombia/links/599f35c08ae5d8f39364416.pdf Recuperado el 3 de octubre del 2017.
27. Izquierdo Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1. Recuperado en 21 de septiembre de 2017, de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es.
28. Lima-Serrano, Marta, Lima-Rodríguez, Joaquín Salvador, & Sáez-Bueno, África. (2012). Design and Validation of Scales to Measure Adolescent Attitude toward Eating and toward Physical Activity. *Revista Española de Salud Pública*, 86(3), 253-268. Recuperado en 20 de septiembre de 2017, de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272012000300005&lng=es&tlng=en.
29. Martínez y Martínez R, Cuevas A, Apodaca JJ, Sanz MR. Etapa adolescencia, crecimiento y desarrollo en: Martínez y Martínez R, Ed. *La salud del niño y adolescente*. 4ª Edición. México: 2001
30. Merino Madrid, H., Pombo, M. G., Godás Otero, A., Evaluación de las actitudes alimentarias y la satisfacción corporal en una muestra de adolescentes *Psicothema* [en línea] 2001, 13 () :[Fecha de consulta: 5 de octubre de 2017] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72713402>> ISSN 0214-9915

31. Organización Internacional de Nutrición (1997). ISO 690-2 Primera edición 1997, 11-15. Información y Documentación: Alimentación. Suiza: ISO. Recuperado el 18 de septiembre de 2011, de <http://biblioteca.ucv.cl/herramientas/iso690-2/iso690-2.html>
32. Rodríguez, A., Goñi, A., & Ruiz de Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 15(1), 81-94.