

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS QUIMICAS EXTENSION
OCOZOCAUTLA



CATEDRÁTICO

Dra. Ana Olivia Cañas Urbina

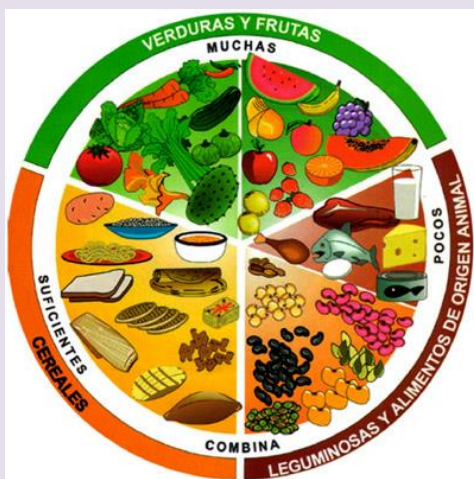
INTEGRANTES DEL EQUIPO:

- Ariana Archila Jimenez
- Marbella Guadalupe Gómez Jiménez
- Cinthia del Rocio Silias Farelo
- Catherin Concepción Pérez Sánchez
- Merari Anani Solís Gonzales
- Dalver Yeudiel Pérez López



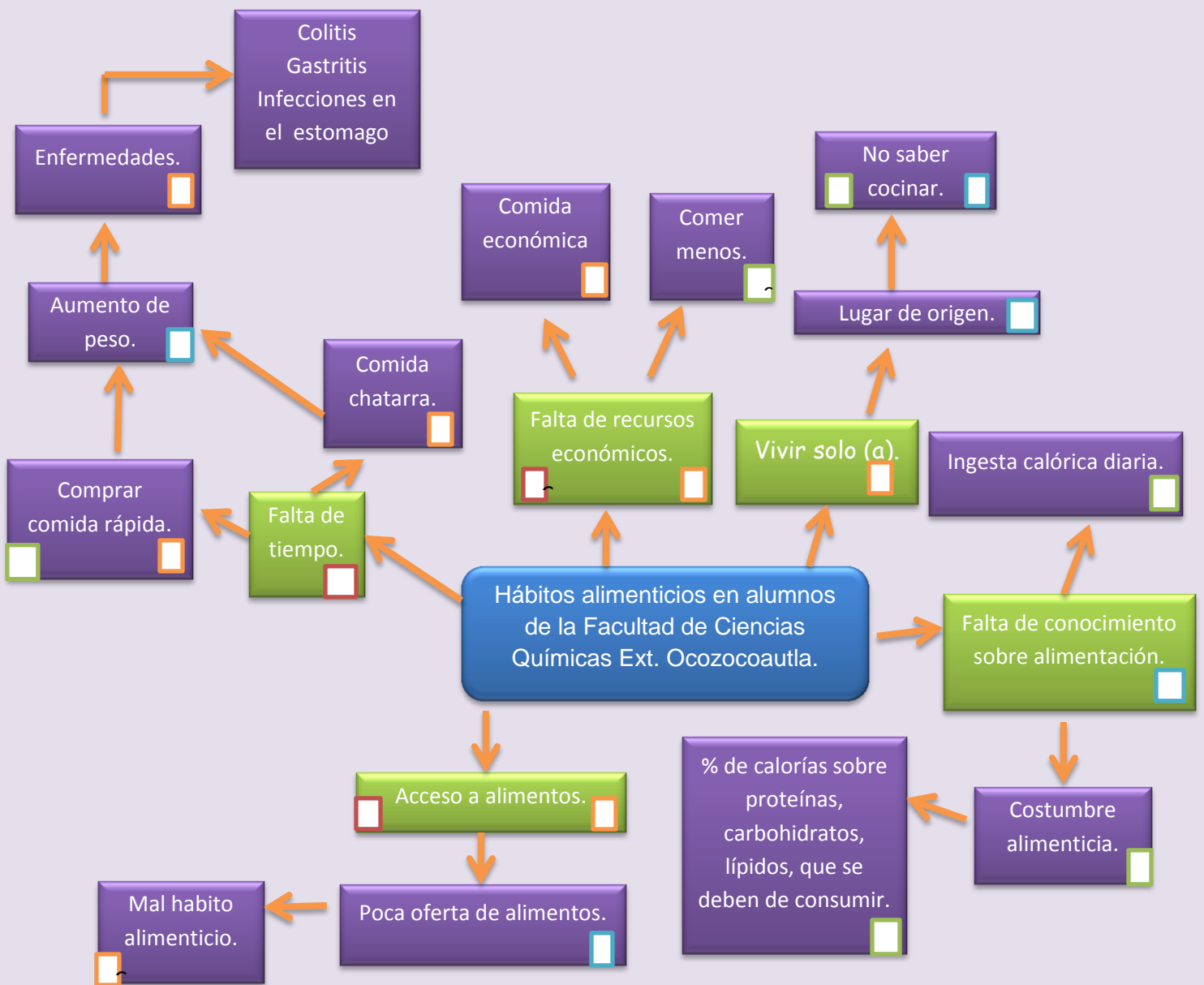
TEMA:

Habitos alimenticios en alumnos de la Facultad de Ciencias Químicas Ext.
Ocozocoautla.



GRADO

Segundo semestre



Simbología

	Económico
	Social
	Cultural
	Político

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ALUMNOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

En el inicio del ciclo escolar observamos los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes de la facultad, que a simple vista no parece buena, entre los factores que tienen influencia en estos hábitos observamos:

Falta de tiempo: debido al horario de clases a veces no es posible alimentarse a una hora adecuada, lo que a su vez ocasiona malos hábitos alimenticios con respecto al horario de alimentación, y pues, el tiempo limitado orilla a comprar comida rápida en los momentos libres, y en otras ocasiones terminan comprando comida chatarra y refrescos. La comida rápida junto con la comida chatarra y refrescos a su vez ocasionan aumento de peso y altura, y originando enfermedades a largo plazo como obesidad, hipertensión, diabetes (RENDON Y HERNANDEZ, 2011) entre otros.

Acceso a alimentos: la falta de tiempo antes mencionado limita a tener que buscar alimentos que se encuentren más cerca de la institución o de su casa, para poder regresar a sus actividades de estudiante, lo que lo orilla a la poca oferta de alimentos principalmente en la escuela por estar lejano a la zona poblada y debe elegir en un menú de comida rápida y si el estudiante trae consigo sus alimentos pues implica tener que levantarse más temprano y menos horas de sueño lo que como estudiante suele ser un problema.

Vivir solo (a): muchos estudiantes son originarios de sitios lejanos a la facultad de ciencias, por lo que viajan hasta el lugar de la facultad para poder estudiar, lo que conlleva vivir lejos de sus familiares y pues, tiene que enfrentarse a diversos “retos” alimenticios entre los que se encuentran el no saber cocinar y la falta de conocimiento de la ingesta calórica diaria lo que puede desequilibrar en el régimen alimenticio del que habitualmente tiene.

Falta de recursos económicos: al ser estudiantes muchos no tienen ingresos económicos propios, dependiendo de sus tutores y algunos de las becas, lo que limita el gasto para alimentación, ocasionando que el estudiante elija comprar alimentos económicos y que además lo hagan sentir satisfecho, y pues casi siempre no suelen ser alimentos bajos en grasas y carbohidratos; el alumno debe elegir entre esa opción o bien comer menos veces.

Costumbre alimenticia: los estudiantes tienen un régimen alimenticio influida por la sociedad, los familiares y los medios de comunicación, y pues en la dieta del mexicano el 41% de lo que comemos contiene calorías, grasas y carbohidratos, y

12.8 L de refrescos al mes (Domínguez, 2013), esto se encuentra ligado a la falta de conocimiento en la ingesta calórica diaria, es decir el porcentaje recomendado de lípidos, hidratos de carbono y proteínas que deben consumirse diariamente.

Estos factores pensamos que son de tipo:

- Económico: Falta de recursos económicos, acceso a los alimentos, vivir solo(a), comer menos veces.
- Social: Enfermedades, falta de conocimiento sobre alimentación.
- Cultural: Costumbre alimenticia, comer menos veces.
- Político: Falta de tiempo por horario de clases.
- Estadístico: Enfermedades, aumento de talla y peso, vivir solo.

Referencias

Domínguez, A. (29 de 09 de 2013). La dieta del mexicano. *MILENIO.COM*. Recuperado de:
http://www.milenio.com/tendencias/dieta-mexicano_0_162583786.html

RENDON, C .Y HERNANDEZ, R. (13 de MAYO de 2011). DE ESTADOS UNIDOS A MÉXICO: SOBREPESO Y OBESIDAD EN EXCESO. *EL NUEVO SOL*. Recuperado de:
<http://www.elnuevosol.net/reportajes/estados-unidos-y-mexico-sobrepeso-y-obesidad-en-exceso>