

12-15-2023

La Psiconutrición en estudiantes del CETMAR 38

Dallana Javier de los Santos

Cristo Leon

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.njit.edu/stemshowcase>



Part of the [Science and Mathematics Education Commons](#)



LA PSICONUTRICION.

EN ESTUDIANTES DEL CETMAR 38.

“STEM FOR SUCCESS: CONGRESO EDUCATIVO 2023”
Diciembre, 15, 2023

MTRA. DALLANA JAVIER DE LOS SANTOS.
MTRO. Cristo Leon



AGRADECIMIENTOS

Agradecemos sinceramente el apoyo brindado por '[STEM for Success](https://csla.njit.edu/stem-success)' (<https://csla.njit.edu/stem-success>) en la diseminación de esta presentación y su archivo correspondiente. Su colaboración ha sido fundamental para ampliar el alcance y la accesibilidad de nuestro trabajo, permitiéndonos conectar con una audiencia más amplia y diversa. Esta contribución es un claro ejemplo de cómo la colaboración y el apoyo mutuo son esenciales para promover la educación y la investigación en las áreas de STEM, especialmente en el contexto de la diversidad, la equidad y la inclusión.

Contenido

01 INTRODUCCION

02 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

03 OBJETIVOS

04 PREGUNTAS HIPOTETICAS

05 ANTECEDENTES

06 PLANTEAMIENTO

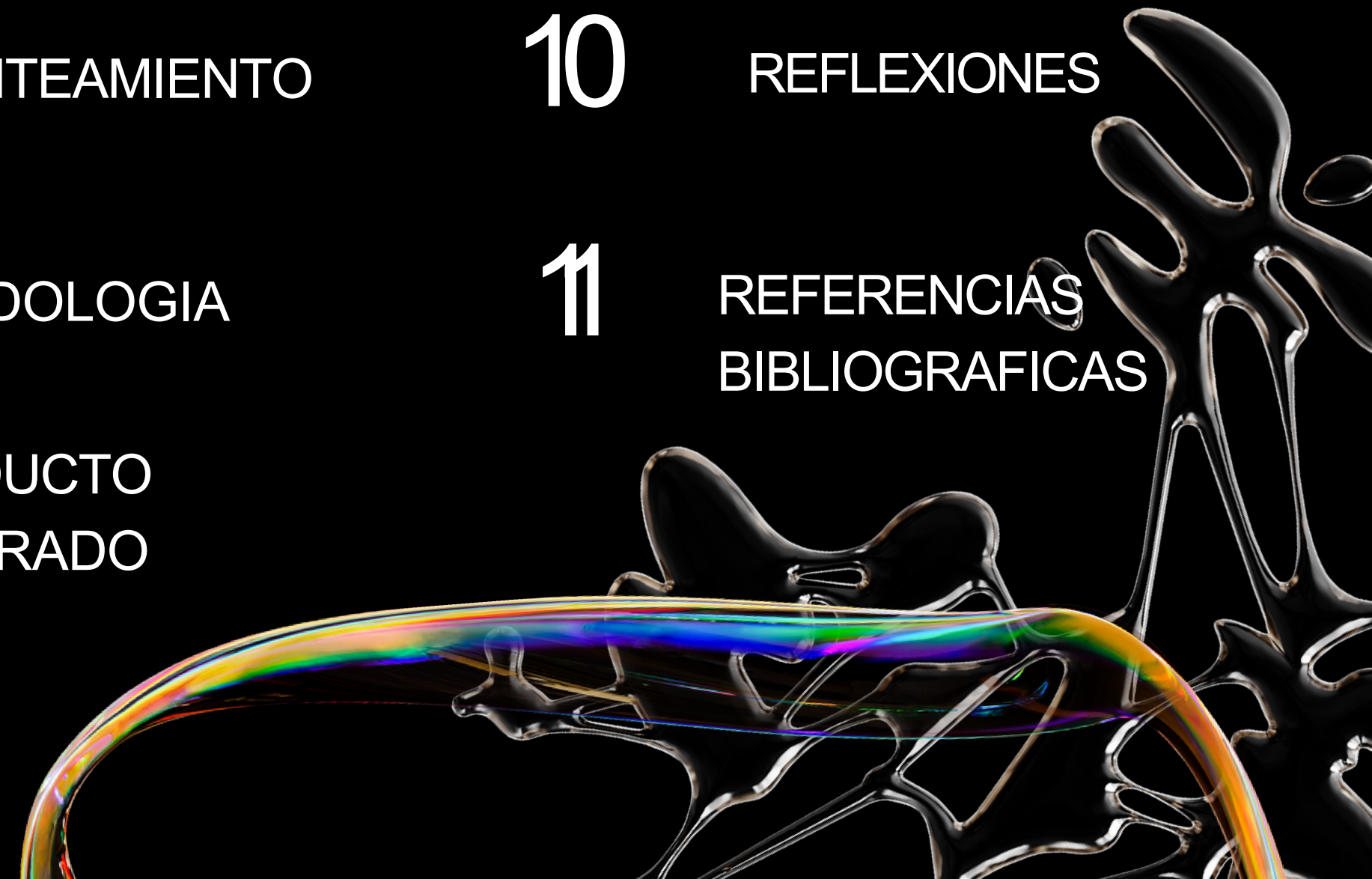
07 METODOLOGIA

08 PRODUCTO ESPERADO

09 RESULTADOS

10 REFLEXIONES

11 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

LA PSICONUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL CETMAR 38



INTRODUCCION

La psiconutrición aborda cómo te relacionas con tu alimentación, con tu cuerpo y con tu mente y, así, dotarte de las herramientas y habilidades necesarias para que dejes de comer en piloto automático y pases a hacerlo de forma consciente.

Cada vez se escucha más este término debido a los estereotipos de las redes sociales mostrando cuerpos hegemónicos, llevando a los adolescentes a hacer una comparación sobre su cuerpo y deformando su alimentación poco a poco.





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

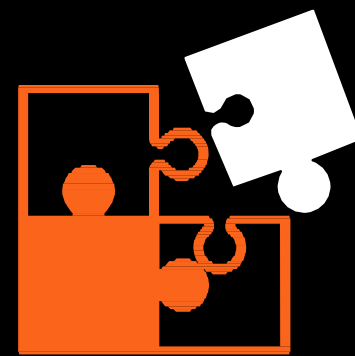
Crear conciencia en los estudiantes sobre la relación de sus emociones con la comida, además de poder reconocer el cómo nos sentimos fisiológica y emocionalmente, y cómo esto influye a la hora de comer, a través de estrategias que se pueden implementar dentro del plantel.

OBJETIVOS PARTICULARES.

- Reducir la ingesta de alimentos chatarras en los estudiantes del CETMAR 38.
- Dar a conocer las bases sobre una balanceada forma de alimentación saludable.
- Investigar la relación entre la mente y el cuerpo y cómo las emociones y conductas influyen en la alimentación.

PREGUNTAS HIPOTETICAS

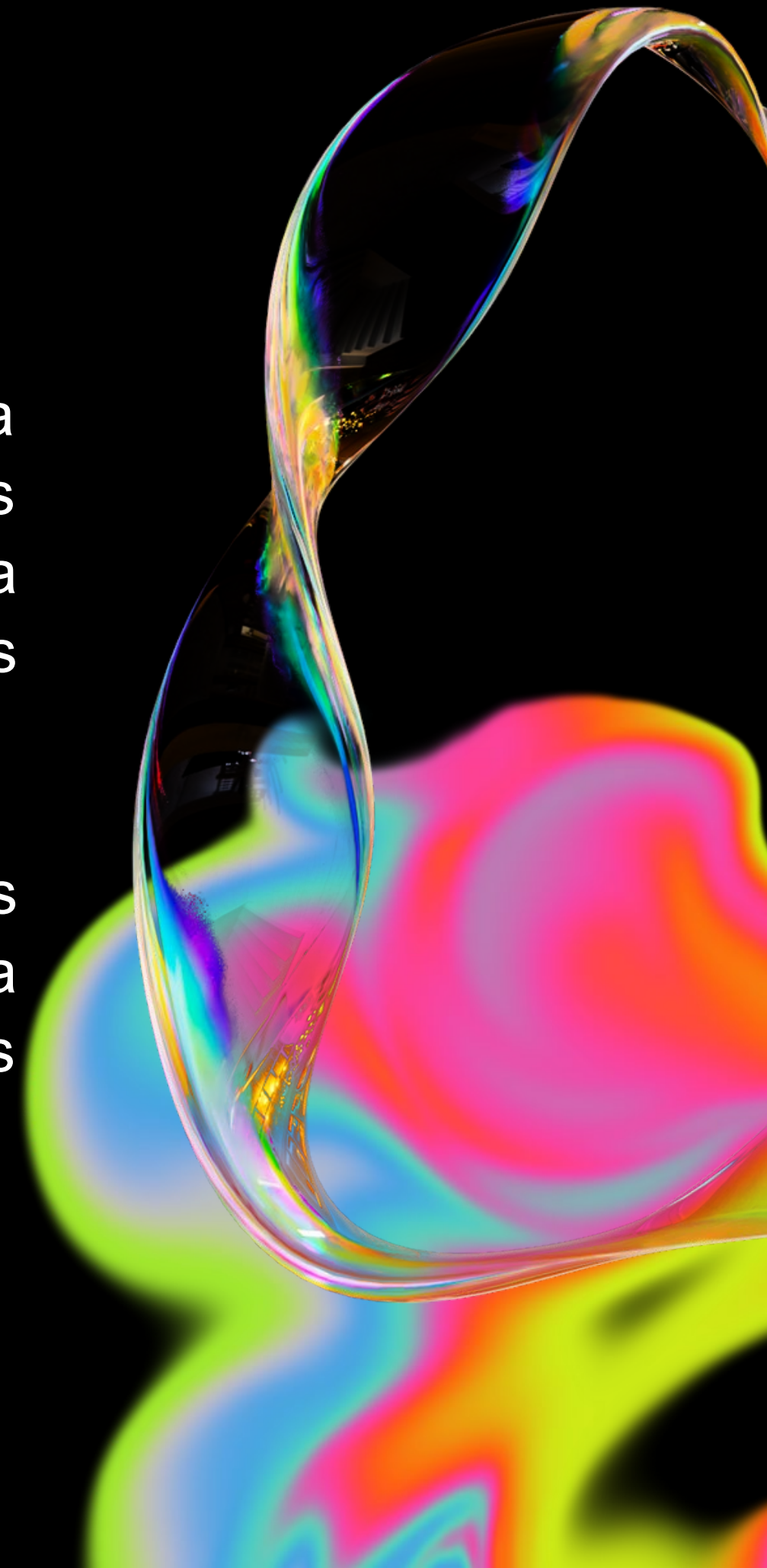
- 1.- ¿CUALES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL CETMAR 38?
- 2.- ¿DE QUE FORMA INFLUYE LA ALIMENTACIÓN CON EL CUERPO Y LA MENTE EN LOS JÓVENES?
- 3.- ¿DE QUE MANERA AFECTAN NUESTROS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES NUESTRA RELACION CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS?



ANTECEDENTES

El alimento acompaña a la historia del ser humano y se encuentra ligado a la conquista de los recursos naturales, las sociedades humanas que pasaron de la recolección, a la horticultura y a la agricultura, pasaron de la cacería al pastoreo y a la zootecnia, los hombres marcaron su territorio del nómada al sedentario.

La investigación sobre la dieta ha pasado de lo que hacen los regímenes restrictivos a ocuparse de diversos aspectos de la conducta, la emoción y la autoimagen, así como de sus costes personales y sociales.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



Esta presente investigacion tiene bases cualitativas y cuantitativas, el problema que se plantea nació a raíz de la observación de los malos hábitos en los estudiantes del plantel, y la relación con su mente, como influyen sus emociones o sentimientos a la hora de elegir que comer.

La importancia de estar sanos no solo físicamente sino emocionalmente, de lo cual se derivan nuestras decisiones y conductas, lo cual se ve reflejado en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes.

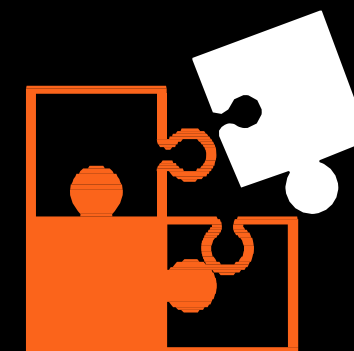
METODOLOGIA

A través de diversas estrategias se obtendrán los productos esperados de esta investigación, la cual se está llevando a cabo en el plantel del CETMAR No. 38 de Paraíso, Tabasco, el cual cuenta con una matrícula de 306 alumnos actualmente, lo cual se podría decir que es nuestra muestra para la realización del estudio, de los cuales 232 son hombres y 74 mujeres con edades comprendidas de 15 a 18 años.

Fase inicial: Observación del tipo de alimentación.

Fase intermedia: Encuesta, plática sobre una alimentación balanceada, entrevista por parte de una psicóloga.

Fase final: Analisis de los resultados de la encuesta, brindar opciones de comida saludable, guía de especialistas en nutrición y psicología.





PRODUCTOS ESPERADOS

- Se realizara una plática a alumnos y docentes del CETMAR 38 sobre la forma correcta de alimentación y sobre los alimentos adecuados para una buena dieta.
- Se diseñara una encuesta para conocer los habitos alimenticios de los alumnos y docentes y estos como influyen en nuestro cuerpo y mente.
- Se explicara a través de una entrevista realizada por un especialista en psicologia la relacion de los pensamientos y emociones con la comida.
- Se invitara a la comunidad estudiantil a participar en la ingesta de comida saludable, se destinara un dia a la semana para la venta de platillos y bebidas sanas.

RESULTADOS

PLATICA

Se realiza una plática sobre una alimentación correcta, explicando el plato del buen comer y la jarra del buen beber a alumnos y docentes y con apoyo de estudiantes de la carrera de PAB se realiza una demostración de platillos sanos.



ENCUESTA

Se diseñó una encuesta con preguntas relacionadas que tipo de alimentos consumen en su dieta diaria y la relación con sus pensamientos o sentimientos, la encuesta se envió a través de un link a los estudiantes.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMCs0JOw9KHLK5XW-bMA06bMWmWGb5FcTch8wmCg7Gz9dluQ/viewform>

Encuesta sobre alimentación en estudiantes.

Por favor conteste las siguientes preguntas, seleccione aquellas contestaciones que estén más cerca a la contestación verdadera para ti.

Por favor NO ponga su nombre en ningún lugar del cuestionario ya que queremos garantizar que las respuestas a las preguntas sean totalmente anónimas.

dallana.javier0188@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Seleccione su sexo: *

Mujer.

Hombre.

Seleccione su edad: *

15-16 años.

17-18 años.

Más de 18 años.

¿Cuántas veces comes al día? *

1 vez.

2-3 veces.

Más de 3 veces.

Te consideras una persona... *

Flaca.

Gorda.

¿Desayunas los alimentos que venden en la escuela? *

¿Desayunas los alimentos que venden en la escuela? *

Sí, todos los días.

No, traigo mi desayuno .

No desayuno.

Algunas veces.

¿Cuántas veces haces ejercicio a la semana? *

No hago ejercicio.

2-3 veces.

3-5 veces.

Todos los días.

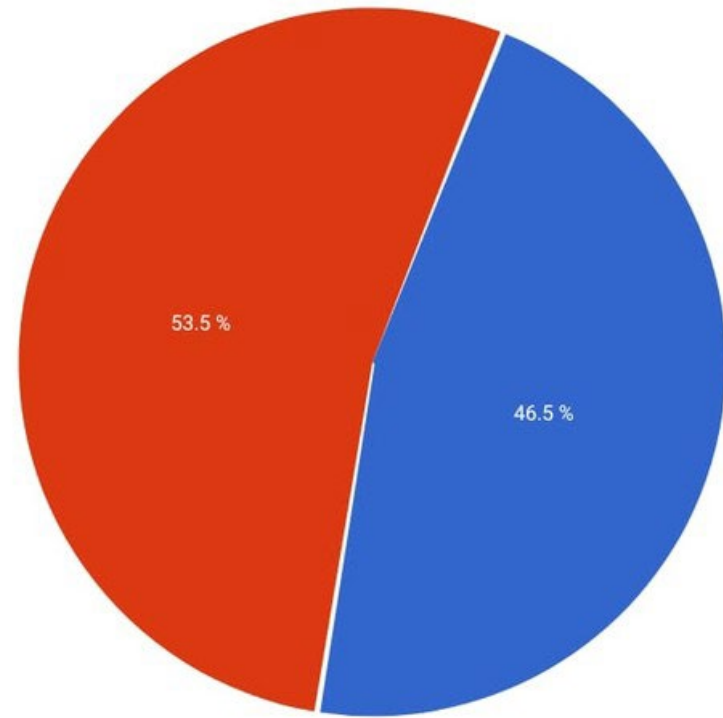
¿Te fijas en las calorías que consumes? *

Sí.

No.

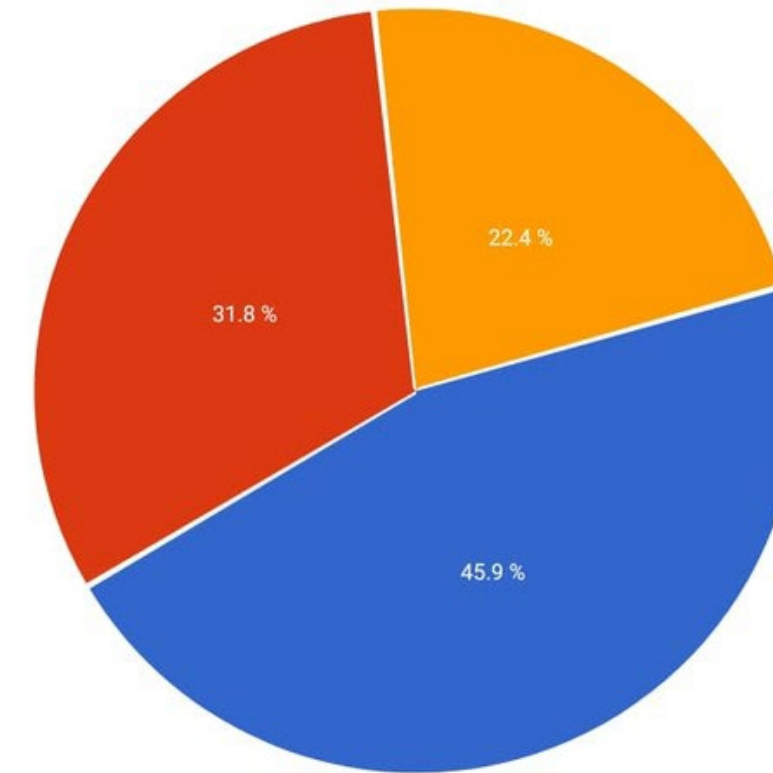
RESULTADOS DE LA ENCUESTA

1) Seleccione su sexo:



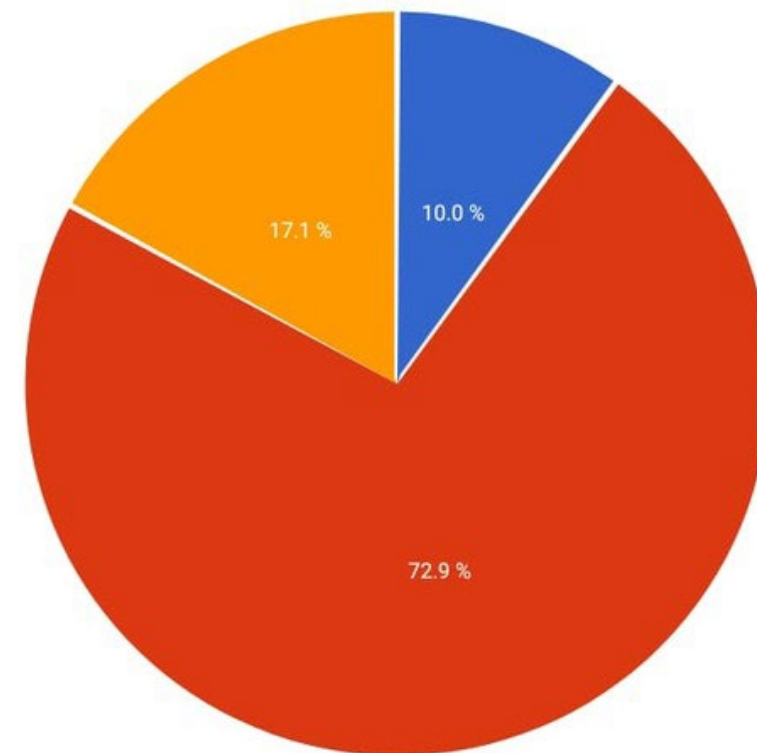
Mujer. [79]
Hombre. [91]

2) Seleccione su edad:



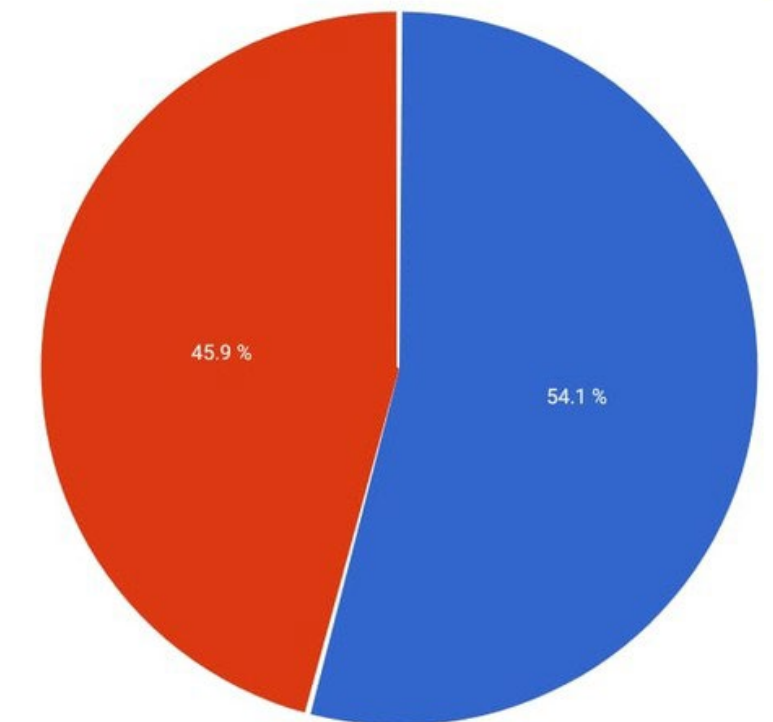
15-16 años. [78]
17-18 años. [54]
Más de 18 años. [38]

3) ¿Cuántas veces comes al día?



1 vez. [17]
2-3 veces. [124]
Más de 3 veces. [29]

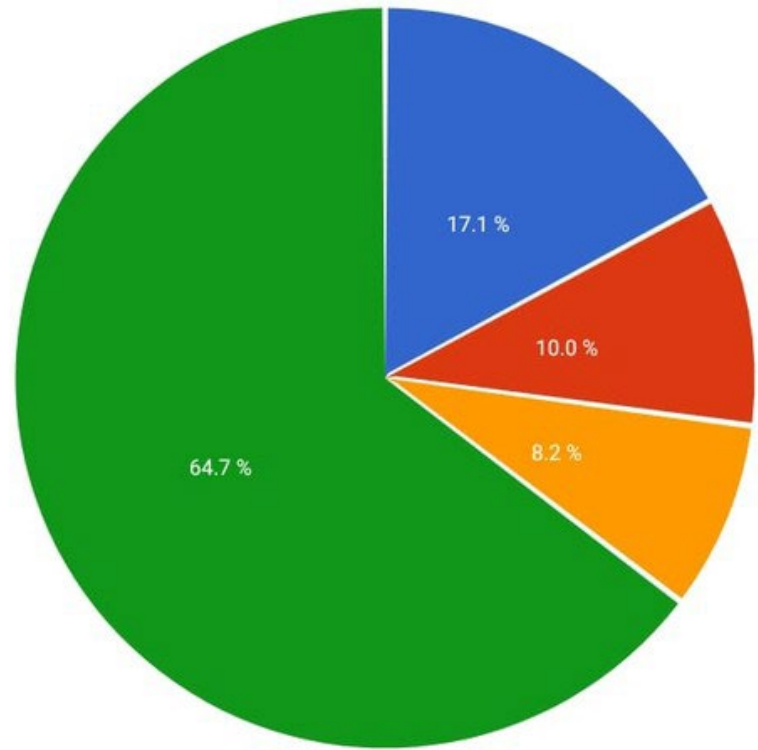
4) Te consideras una persona...



Flaca. [92]
Gorda. [78]

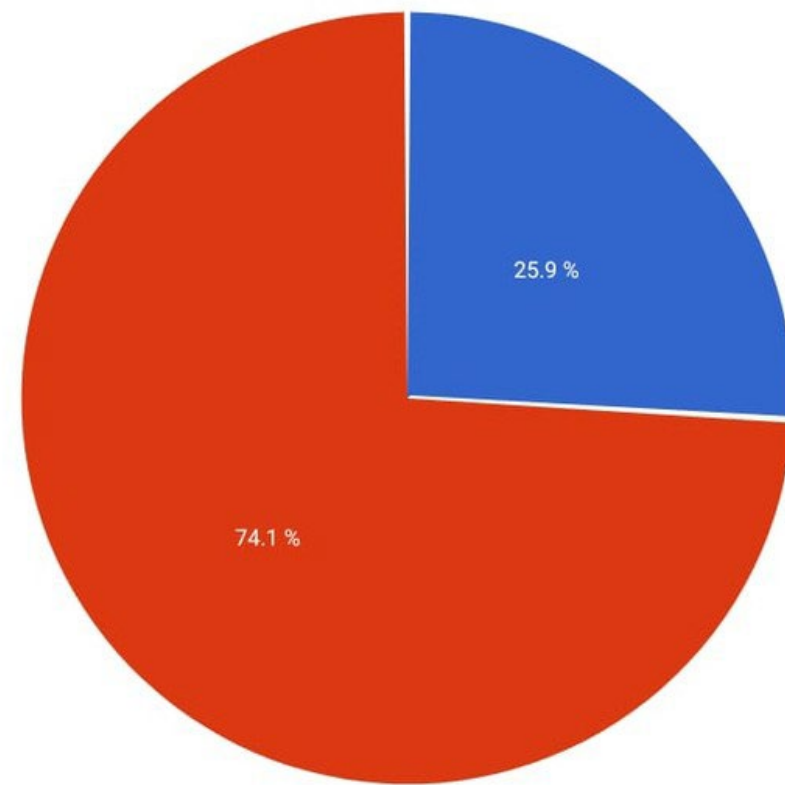
RESULTADOS DE LA ENCUESTA

5) ¿Desayunas los alimentos que venden en



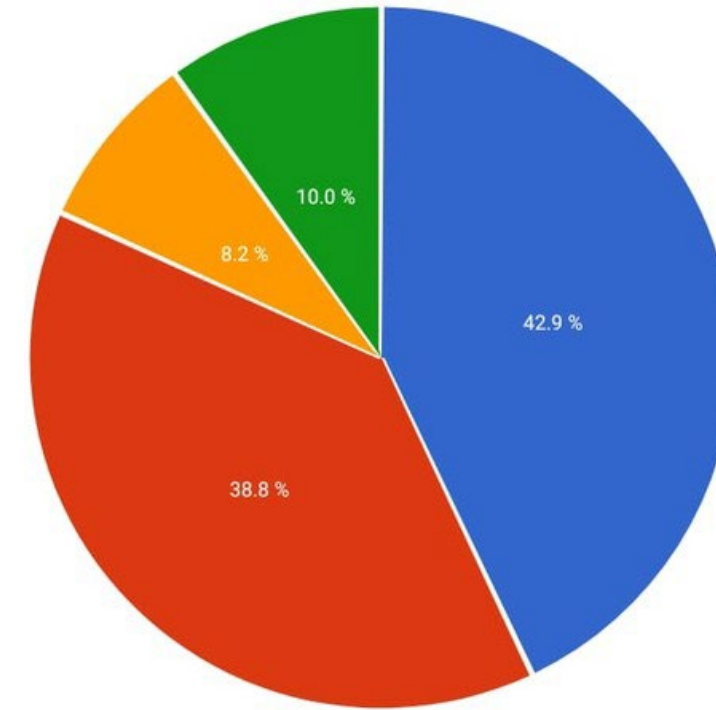
■ Si, todos los días. [29]
■ No, traigo mi desayuno. [17]
■ No desayuno. [14]
■ Algunas veces. [110]

7) ¿Te fijas en las calorías que consumes?



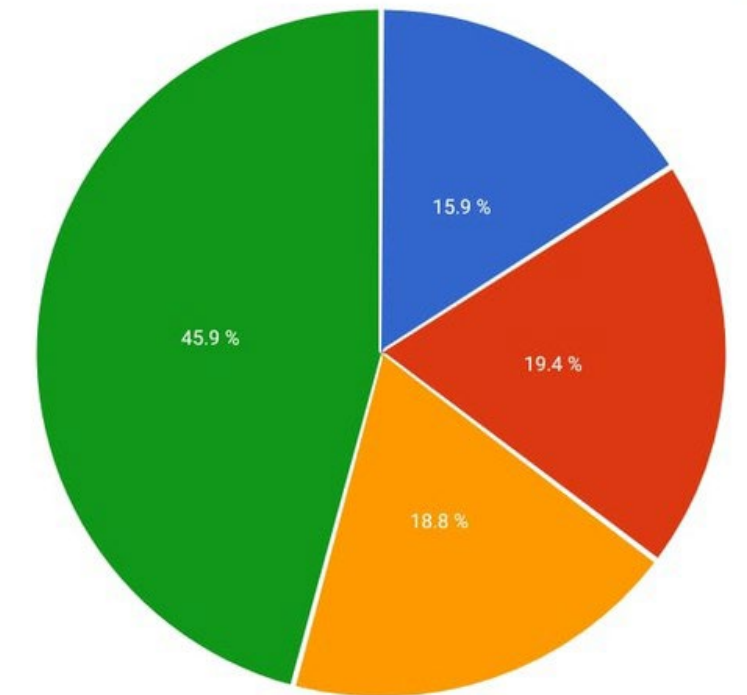
■ Si. [44]
■ No. [126]

6) ¿Cuántas veces haces ejercicio a la



■ No hago ejercicio. [73]
■ 2-3 veces. [66]
■ 3-5 veces. [14]

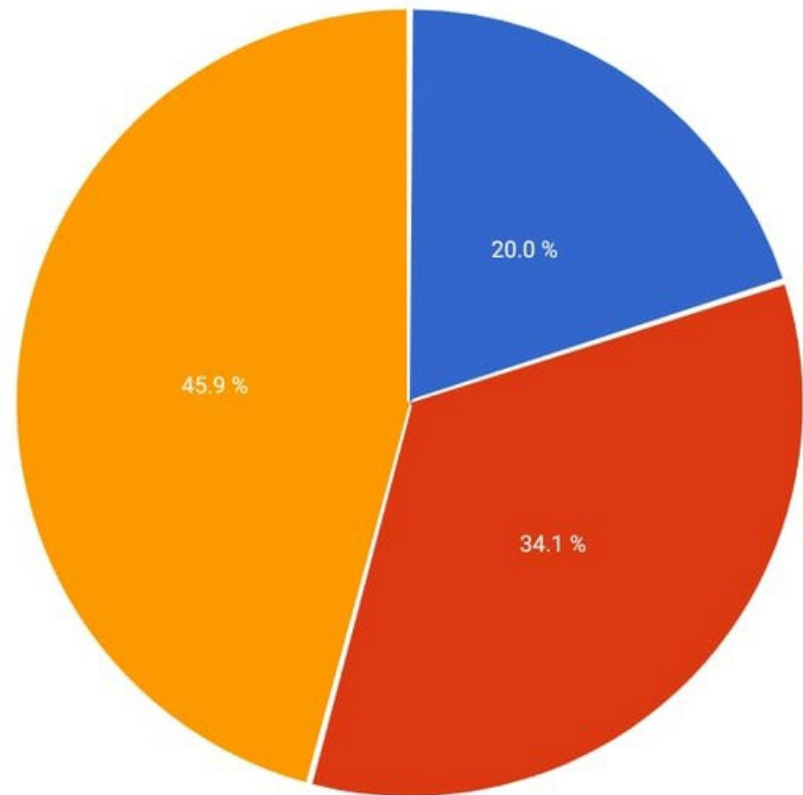
8) Después de un día estresante sueles...



■ Comer comida chatarra. [27]
■ Picotear comida en el refrigerador. [33]
■ No comer en lo que resta del día. [32]

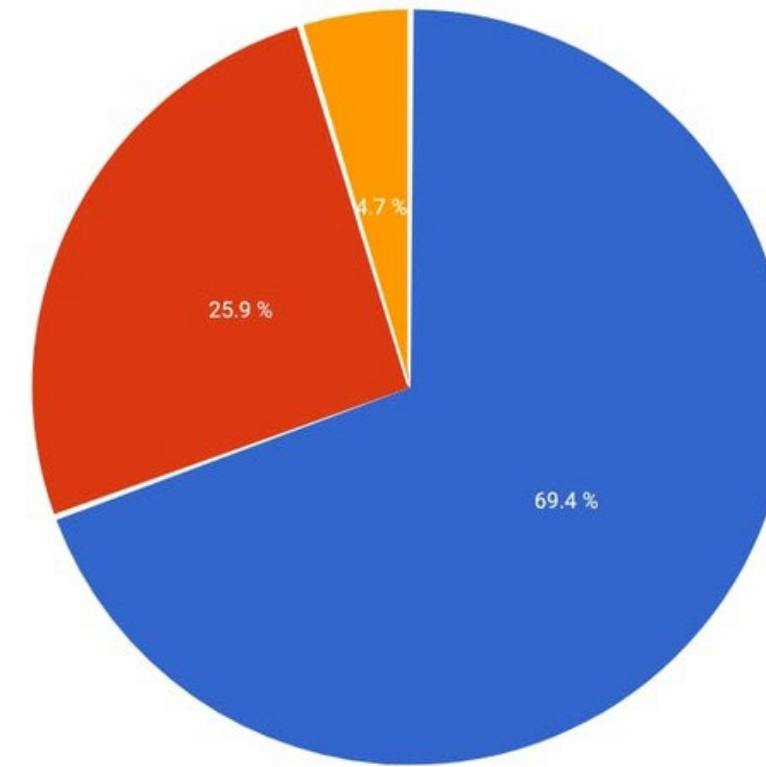
RESULTADOS DE LA ENCUESTA

9) ¿Qué harías en la situación en la que



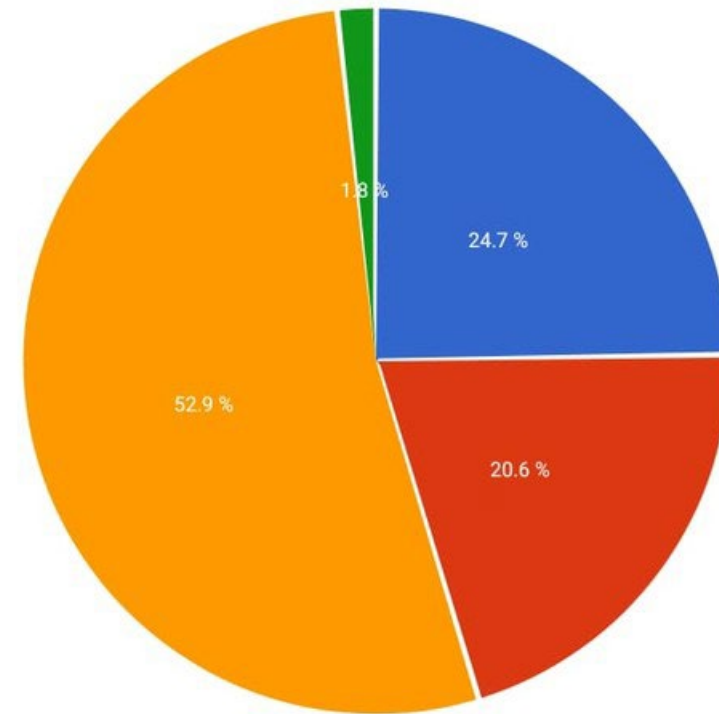
■ Haces más tiempo de ejercicio de lo que sueles hacer, para contrarrestar lo que comiste.
■ No comes hasta el día siguiente. [58]
■ Sigues tú día y comes tu cena. [78]

10) ¿Cuanta comida chatarra comes a la



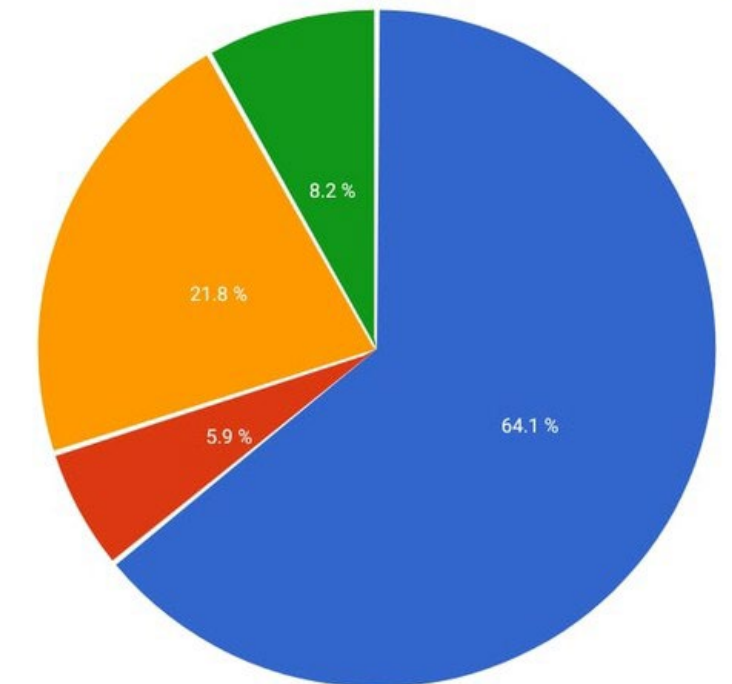
■ 1-2 veces. [118]
■ 2-5 veces. [44]
■ 5-7 veces. [8]

11) Generalmente, ¿Qué bebidas acompañan



■ Agua. [42]
■ Refrescos. [35]
■ Bebidas naturales. [90]
■ Té o café. [3]

12) De ser el caso, ¿Por qué hay días a la



■ No tengo ganas de comer. [109]
■ No tengo comida en casa. [10]
■ No tengo tiempo. [37]
■ No quiero engordar. [14]

ENTREVISTA

Se realizó una entrevista a una psicóloga para mayor información del tema, la cual se dió a conocer a los estudiantes a través de las redes sociales, con el proposito de ampliar su panorama sobre como influyen los pensamientos y emociones a la hora de comer.

- 1.- ¿Cómo se relaciona la psicología y la nutrición?
- 2.- ¿De qué manera influye el estrés en los problemas alimenticios?
- 3.- ¿Quiénes considera que sufren más de trastornos alimenticios?
- 4.- ¿Cómo podemos identificar a una persona que sufre de estos problemas?
- 5.- ¿Qué acciones detonan estos trastornos?
- 6.- ¿A qué se refiere el hambre emocional o del corazón?
- 7.- ¿Cómo podemos ayudar a las personas que sufren trastornos alimenticios?
- 8.- ¿Considera que las personas con problemas de obesidad solo se debe a problemas alimenticios?
- 9.- ¿Qué factores hacen posible el cambio de hábitos y que estos sean permanentes?

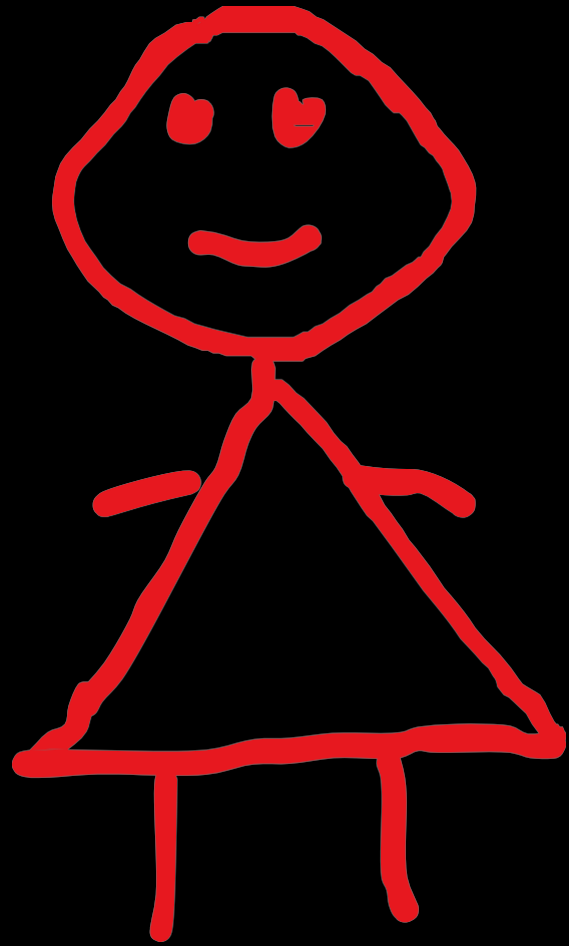


ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Se invita a la comunidad escolar en general para consumir alimentos sanos de una forma equilibrada, a través de la venta una vez a la semana de estos.



REFLEXIONES



Se observo que los jóvenes tienden a comer mas comida chatarra en días cuando pasan por situaciones difíciles. Las emociones y conductas se ven reflejadas en nuestra alimentación. Progresivamente se verán cambios en los hábitos alimenticios de los jóvenes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

EL ICEBERG DE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA. (2021, febrero 9). Mariazunzunegi.com. <https://mariazunzunegi.com/es/blog-psicologia/99-el-iceberg-de-los-trastornos-de-conducta-alimentaria>

Psiconutrición: te ayudaré a hacer las paces con la comida y contigo mismo. (2017, mayo 14). Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré. <https://www.centrojuliafarre.es/psiconutricion/>



GRACIAS POR
TU ATENCIÓN

