

OBESIDAD, EFECTO DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Alejandra Cruz Anaya, Teresa Paniagua Escalada, Ana Karen Pastrana Guzmán, Elizabeth Ramos Agatón, Liliana Reyes Hernández.

Area . Biológicas

Institución CETIS 44

ANTECEDENTES

Uno de los [HYPERLINK "http://www.monografias.com/trabajos15/calidad-serv/calidad-serv.shtml"](http://www.monografias.com/trabajos15/calidad-serv/calidad-serv.shtml) \l "PLANT" **problemas** más comunes asociado al estilo de vida actual es el exceso de peso. La obesidad está causando grandes problemas, ya que aumenta los índices de mortalidad y la población tiene mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, apoplejía y algunas formas de cáncer.

Este mal se puede prevenir en gran medida si se introducen cambios adecuados en el estilo de vida y específicamente en la alimentación.

Una forma sencilla de averiguar si es probable que el peso represente un riesgo para la salud es calcular el índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés *body mass index*). El BMI toma en cuenta el peso y la estatura de la persona para hacer un cálculo aproximado de la grasa corporal. La fórmula original es: $\text{peso (kg.)} / \text{estatura}^2$ (en metros). Un BMI entre 20 y 24 se considera sano, de 25 a 30 el BMI indica un exceso de peso y obesidad si rebasa los 30. El peso de una persona está controlada en alrededor de 80% por los genes.

Algunas personas tienen tendencias genéticas que les hace subir de peso fácilmente y se les dificulta perderlo, todo aquél que está excedido de peso ha ingerido más calorías de las que necesita para su estilo de vida.

En esta investigación nos planteamos las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué porcentaje de la población juvenil se nutre adecuadamente?
- 2.- ¿Qué porcentaje de la población juvenil cree que se nutre adecuadamente?
- 3.- ¿De qué manera influye la sociedad en los hábitos alimenticios de la población?

OBJETIVOS

Para responder nuestras preguntas, nos planteamos los siguientes objetivos:

- 1.- Conocer el porcentaje de la población estudiantil del C.E.T.i.s # 44, del turno vespertino que se nutre adecuadamente.

- 2.- Conocer el porcentaje de la población estudiantil del C.E.T.i.s # 44 del turno vespertino que cree que se nutre adecuadamente y no lo hace.
- 3.- Saber de qué manera influyen los distintos factores de la sociedad en los hábitos alimenticios de la población estudiantil del C.E.T.i.s # 44 del turno vespertino.
- 4.- Conocer los índices de masa corporal (BMI) adecuada para la sociedad estudiantil del C.E.T.i.s # 44 del turno vespertino.

METODOLOGÍA

- 1.- Investigar con especialistas, en Internet, libros relacionados con la nutrición y fuentes de información relacionadas con el problema de la obesidad en la juventud y la nutrición adecuada.
- 2.- Elaborar encuestas y entrevistas a personas de 15 a 20 años del C.E.T.i.s # 44 del turno vespertino (250 cuestionarios aproximadamente en un muestreo estratificado).
- 3.- Analizar las respuestas de los cuestionarios y entrevistas para sacar estadísticas y conclusiones.
- 4.- Elaborar gráficas adecuadas para la presentación de resultados.

BIBLIOGRAFÍA

Audesirk, Teresa; Audesyrc, Gerald; Byers, Bruce E. (2003) Biología, La vida en la Tierra, Prentice Hall, Sexta edición, México, 980 pp.

