



LA ALIMENTACION DE MENORES DE 26 AÑOS Y SU RELACION CON EL SOBREPESO U OBESIDAD EN S.L.P.

Ana Luisa Martínez Díaz de León¹, Ana Yvette Flores Blanco², Rosaura Guadalupe Martínez Rodríguez² y Hayram de San Juan González Martínez²

1 Universidad Tangamanga, S.L.P., 2 Universidad Tangamanga, S.L.P.. martinezdiazana@yahoo.com.mx

En los últimos años el sobrepeso y la obesidad, han tenido un incremento muy notorio en nuestro país, gracias a diversos factores tales como el sedentarismo, la mala alimentación, el estilo de vida, entre otros.

Los jóvenes son un grupo especialmente mucho más vulnerable para padecer sobrepeso u obesidad desde el punto de vista nutricional, desgraciadamente esto los puede llevar a desarrollar síndrome metabólico y desarrollar enfermedades crónicas degenerativas en un futuro.

La presente investigación es de tipo cuantitativo, no experimental y emplea un proceso de selección no probabilístico por conveniencia, su muestra es de 30 elementos; las encuestas se aplicaron a sujetos de investigación en un rango de edad de 17 a 26 años, Su principal objetivo es Conocer el estilo de vida, alimentación y actividad física, de las personas con sobrepeso u obesidad, mediante la realización de encuestas y así mismo saber si cuentan con la información fidedigna, necesaria y suficiente de los riesgos que estas condiciones producen en su salud.

Dentro los resultados se encontraron que el 20% de la población manifestó padecer diabetes mellitus e hipertensión arterial, además se identificó que la mayoría solo realizan dos comidas al día, el 80% de ellos consume comida chatarra todos los días.

En conclusión la correcta alimentación en nuestro país en pacientes con sobrepeso u obesidad no ha tenido un gran avance a pesar de las campañas de nutrición que hace la Secretaría de Salud, ya que se cree que conforme pasan los años también evoluciona la mala alimentación generando nuevos desordenes de alimentación.