

Lorena Enríquez Figueroa, Sofia Luna Dorantes, Vianney Alexandra Naveja Avilés, Viridiana Ramírez, Cristina Reyes Arana, Fernanda Velázquez Balderrama y Paulina Michelle Pérez Jaramillo. Karla Berenice Lizarraga Lomeli

Departamento de Ciencias de la Salud. Lic. En Nutrición y Gastronomía. Universidad Marista de Guadalajara, Marcelino Champagnat #2981 Colonia Loma Bonita 45050, Zapopan, Jalisco, México. Tel.: +52 (33) 3540-3900. Correo-e. correo1@umg.edu.mx, correo2@umg.edu.mx, etc.

RESUMEN

Durante el semestre, trabajamos en la creación de contenido informativo sobre los trastornos de conducta alimentaria y su relación con las emociones y sentimientos que envuelven al ser humano. Además, incluimos otros temas que consideramos interesantes sobre farmacología y endocrinología, que fueron las materias que fusionamos para la realización de este proyecto.

ESTRATEGIA EXPERIMENTAL

Nos apoyamos en la facilidad con la que se comparten ideas en las redes sociales para lograr que nuestras publicaciones llegaran a más personas.

Otro método que utilizamos fue la aplicación de diferentes encuestas como el Body Shape Questionnaire (BSQ), que permite obtener datos sobre la insatisfacción corporal, miedo a engordar, baja autoestima por la apariencia, deseo de perder peso, entre otros.

Gracias a este conocimos la opinión de jóvenes entre 14 y 25 años de edad sobre su cuerpo y cómo se sienten con él. El objetivo de esto era conocer el porcentaje de jóvenes insatisfechos con su cuerpo que se encuentran en nuestro rango de edad.

Además, era importante para nosotras identificar qué tanto saben los jóvenes sobre el valor del equilibrio entre el cuerpo y la mente para así seleccionar los temas a desarrollar de manera más asertiva y que el blog resultara llamativo, motivador e interesante.

MATERIALES Y MÉTODOS

Utilizamos como material y método la red social de Instagram debido a que es la segunda más utilizada a nivel mundial, y actualmente es muy influyente. Las nuevas generaciones mueven el mundo por medio de internet, donde una simple palabra, foto o publicación, está al alcance de cualquiera.

Buscamos llegar a personas de todas las edades y brindarles el conocimiento que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra carrera.

RESULTADOS

Encuesta

- El 45% de los jóvenes entrevistados aseguraron evitar situaciones y lugares en los que otras personas podrían ver su cuerpo, como, por ejemplo, albercas y vestidores públicos.
- El 87% dijo que la preocupación por su figura le ha hecho sentir que tiene que hacer ejercicio. Únicamente el 13% se siente seguro con su físico.
- El 50% afirmó sentirse gordo y culpable después de consumir productos de alto valor calórico.
- El 65% aseguró comparar su figura con la de otras personas y sentirse decepcionado de la suya después.
- El 66% confirmó evitar usar ropa que realza su figura corporal.
- El 77% confesó tener temor a engordar
- El 83% aseguró haberse sentido tan preocupado por su figura que pensó que debería ponerse a dieta.

Página web

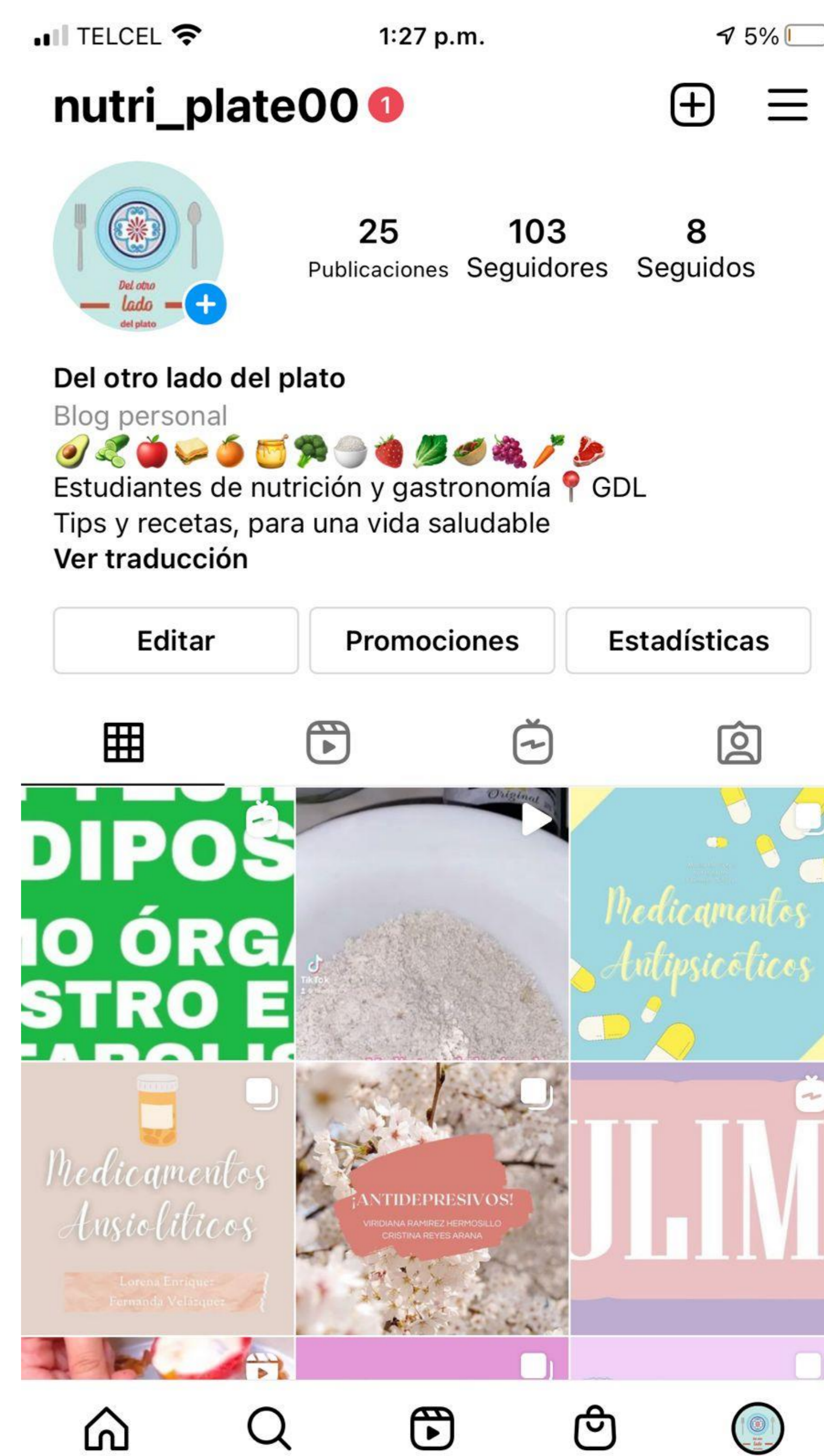
La página web llegó a 100 seguidores y obtuvimos una respuesta positiva de parte de nuestros lectores. Identificamos que las publicaciones más exitosas fueron las recetas y aquellas que tratan temas sonados en la actualidad, como la relación entre la nutrición y el COVID 19.

https://www.instagram.com/nutri_plate00/

DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio fue analizar los resultados que obtuvimos de los 117 jóvenes mexicanos que respondieron la encuesta, de los cuales el 83% ha sentido temor a engordar por lo que creen que deberían ponerse a dieta y el 65% piensa que su figura comparada con la de otra persona no es lo suficientemente buena, comprobando así, nuestra teoría de que los jóvenes presentan un alto índice de insatisfacción corporal con relación a problemas de autoestima, de intimidación, carencias afectivas en dirección a un miedo e inseguridad con lo que son y con lo que podrían llegar a ser, prácticamente están en un conflicto interno del que solo se están auto delimitando, se han puesto una gran barrera delante, la cual les impide desenvolverse con soltura y de disfrutar de su vida ampliamente.

La insatisfacción corporal ha tomado un inmenso auge en la actualidad, por lo que quiere decir que significativamente se dirige a un riesgo de presentar trastornos de conducta alimentaria, incluyendo múltiples dimensiones como las actitudes, la cognición, el comportamiento, los afectos, el miedo a ser obeso, la distorsión del cuerpo, la evaluación, la preferencia por la delgadez, la restricción al comer y la percepción. Por lo que, se requiere diseñar estrategias de prevención, a fin de desarrollar recursos positivos que promuevan la propia aceptación y el bienestar integral tanto físico como psicológico entre los jóvenes.



CONCLUSIONES

En la nueva realidad que vivimos, el equilibrio físico y mental será nuestro mejor aliado, ya que, la capacidad de adaptación y la templanza se convierten en características esenciales en el ser humano.

Es por eso que decidimos desarrollar "Del otro lado de plato". Una página dinámica e informativa en la que aprender es libre y divertido.

Concluimos que uno de los mayores conflictos a los que se enfrentan los jóvenes de hoy, es la falta de información verídica y de fácil acceso sobre nutrición, por lo que ampliar la base de datos al respecto fue una decisión acertada.

REFERENCIAS

- 1) Cruz, R., Ávila, M., López, H., & Castillo, D.. (2013). *Evaluación de factores de riesgo de TCA en estudiantes de nutrición. Mayo 20, 2021, de Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Yucatán. México* Sitio web: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232013000100005
 - 2) Secretaría de salud (2019, 30 mayo) *Trastornos de conducta alimentaria.* <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Boletines/2019/Octubre/27/2583-En-los-ultimos-20-anos-anorexia-y-bulimia-crecieron-300-por-ciento-en-Mexico>.
 - 3) American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-V.* Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- DSM V: [https://teams.microsoft.com/l/file/BD6E48B2-E140-4550-806C-B3086EB22DAD?tenantId=cb213a0c-3489-4aac-91b9-89135f4ee7ce&fileType=pdf&objectUrl=https%3A%2F%2Fumg.edu.sharepoint.com%2Fsites%2FPsicologaenNutricin%2FMateriales%20de%20clase%2FDSM%205%20\(1\).pdf.pdf&baseurl=https%3A%2F%2Fumg.edu.sharepoint.com%2Fsites%2FPsicologaenNutricin&serviceName=teams&threadId=19:7de3eca0f1654d9b9e4238aabcbefd@thread.acv2&groupId=46a46a74-06f4-49e3-964d-8856a679955e](https://teams.microsoft.com/l/file/BD6E48B2-E140-4550-806C-B3086EB22DAD?tenantId=cb213a0c-3489-4aac-91b9-89135f4ee7ce&fileType=pdf&objectUrl=https%3A%2F%2Fumg.edu.sharepoint.com%2Fsites%2FPsicologaenNutricin%2FMateriales%20de%20clase%2FDSM%205%20(1).pdf.pdf&baseurl=https%3A%2F%2Fumg.edu.sharepoint.com%2Fsites%2FPsicologaenNutricin&serviceName=teams&threadId=19:7de3eca0f1654d9b9e4238aabcbefd@thread.acv2&groupId=46a46a74-06f4-49e3-964d-8856a679955e)