

IMPACTO DE LA NUTRICIÓN EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES EN
BUENOS AIRES

LAURA BEDOYA DUQUE
MARIA ANGEL OSSA BERMUDEZ
SOFIA VILLA VALENCIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.
DARWIN VALMORE FRANCO GALLEGO

FECHA.
21/08/24

Tabla de contenido.

Contenido

Contenido

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	4
Introducción.....	4
1. Capítulo: Planteamiento del problema.....	6
1.1 Formulación del problema:	6
1.2 Delimitación del problema:	8
1.3 Objetivo general:.....	8
1.4 Objetivos específicos:.....	9
1.5 Justificación:.....	9
1.6 Antecedentes:.....	10
<i>1.6.1 Local:</i>	<i>10</i>
<i>1.6.2 Nacional:.....</i>	<i>12</i>
<i>1.6.3 Internacional:</i>	<i>13</i>
2 Capítulo: Marco referencial.....	14
2.1. Marco contextual	14
2.2. Marco teórico	17
2.3. Marco conceptual.....	19
2.3.1 <i>Mal nutrición:</i>	<i>20</i>
2.3.2 <i>Trastornos mentales:.....</i>	<i>21</i>
2.3.3 <i>trastornos emocionales:</i>	<i>22</i>
3 Capítulo: Metodología de la investigación.....	24
3.1 Diseño metodológico:	24
3.1.1 <i>Enfoque de la investigación</i>	<i>24</i>
3.1.2 <i>Alcance.....</i>	<i>24</i>
3.1.3 <i>Diseño</i>	<i>25</i>
3.1.4 <i>Método</i>	<i>27</i>
3.2 Población y muestra:	27

3.2.1	<i>Muestra</i>	28
3.2.2	<i>Muestreo</i>	28
3.3	Técnicas e instrumentos de recolección de información:	29
3.3.1	<i>La entrevista</i>	29
3.3.2	<i>La encuesta</i>	30
3.3.3	<i>Análisis documental</i>	32
3.4	Análisis de resultados	32
3.4.1	<i>Alimentación</i>	33
3.4.2	<i>Trastornos mentales</i>	33
3.4.3	<i>Relación entre nutrición y salud mental</i>	34
4	Capítulo: Informe final	35
4.1	Propuesta	35
4.2	Resultados	35
4.2.1	<i>Mal nutrición:</i>	36
4.2.2	<i>Trastornos mentales:</i>	37
4.2.3	<i>Trastornos emocionales</i>	37
4.3	 conclusiones	38
4.3.1	<i>Conclusión de objetivo general</i>	38
4.3.2	<i>Conclusión de primer objetivo específico</i>	39
4.3.3	<i>Conclusión segundo objetivo específico</i>	39
4.3.4	<i>Conclusión tercer objetivo específico</i>	39
	Referencias	40
	Anexos	45

Dedicatoria.

Dedicamos este proyecto a nuestras familias las cuales nos apoyaron nuestro proceso de las 4 entregas de nuestro proyecto de investigación de la dedicamos a los adolescentes que en medio del caos de crecer y buscar respuestas y apoyo luchan por informarse para comprender sus situaciones

Agradecimientos.

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a la institución educativa Madre María Mazzarello por brindarnos la oportunidad de llevar a cabo este proyecto de investigación. Extendemos también nuestra gratitud a todas las personas que participaron como el profesor Darwin Valmore Franco de la asignatura lengua castellana y filosofía por ayudarnos a realizar este proyecto y todas las personas que, respondieron nuestras encuestas, compartiendo ideas, y ofrecieron valiosas sugerencias para mejorar y enriquecer nuestro trabajo de investigación. Su apoyo ha sido fundamental para el éxito de este proyecto.

Introducción.

Dentro de las conductas más recurrentes que se habla a nivel alimentario está ligado al concepto trastornos alimenticio si bien la salud mental infiere en el cerebro humano , bajo unas exigencias de energías altas es la clave a una sana alimentación , por

el contrario hay un sin número de personas que dentro de sus malos hábitos inciden en conductas poco procedentes lo que determina en un proceso de ingesta poco saludable y una salud mental que con lleva algunas patologías como la depresión y la ansiedad.

En varios artículos se habla de los beneficios de una buena nutrición para Sonreír, sin embargo, se ha venido previniendo un fenómeno mundial que añade unos trastornos y que implica un cuidado a la hora de consumir algunos alimentos, que pueden ser por exceso o por carencia de la misma.

Llevar una dieta equilibrada propone no sólo mente sino cuerpo para asegurar que los nutrientes que se necesitan logren tener la armonía dentro un equilibrio de los estilos de vida saludable, dentro de las investigaciones leídas y confrontadas se establece una estrecha relación alimentación y mente dejando en claro que, tener buena salud mental no solo depende de comer o no vegetales y semillas, rechazar la carne o hacer dietas específicas; sin embargo, estas prácticas saludables sí ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas que repercuten en nuestros estados de ánimo.

Hablar de alimentos que nos ayudan a tener armonía y reducir los altos contenidos de stress es necesario plantear que dentro funciones que alberga el sistema digestivo aparecen el segundo cerebro quien busca dentro su producción la estimulación con la dopamina y la serotonina para recibir mensajes de bienestar y estimular de manera positiva el estado mental en cualquier momento de la vida.

El consumo de agua, vegetales, frutas bajas en azúcares y la regulación de conductas encaminadas a la actividad física es la construcción de mantener horarios organizados de alimentación y la reparación de un sueño descansado y tranquilo.

No obstante, es clave aclarar que una nutrición cerebral adecuada mantiene la integridad estructural y funcional de las neuronas. Dado que, el cerebro humano absorbe hasta el 27% del metabolismo del cuerpo, una buena alimentación es fundamental para mantenerse en forma. De hecho, un estudio sobre nutrición cerebral y enfermedades mentales concluyó que, en ciertas condiciones psiquiátricas como la esquizofrenia, la depresión y la enfermedad de Alzheimer, existen deficiencias nutricionales a nivel celular, por lo cual, es clave acudir a su médico para implementar una dieta acorde a sus necesidades.

1. Capítulo: Planteamiento del problema.

1.1 Formulación del problema:



La mala nutrición es un problema que lamentablemente afecta a muchos jóvenes en el barrio de Buenos Aires, y sus consecuencias van más allá de la salud física. La falta de una alimentación adecuada y equilibrada puede tener efectos negativos en la salud mental y emocional de los jóvenes, lo que a su vez impacta su bienestar general y su calidad de vida. Es crucial comprender la relación específica entre la nutrición y los trastornos mentales en esta población para poder implementar intervenciones efectivas que mejoren su salud mental y emocional.

Además, es importante destacar que una buena nutrición no solo beneficia la salud mental y emocional, sino que también contribuye a mantener un organismo saludable en términos físicos. El bajo peso y la desnutrición pueden causar un desgaste físico significativo, lo que afecta no solo la salud mental, sino también el rendimiento escolar, las relaciones familiares y la vida cotidiana de estos jóvenes.

Es fundamental abordar esta problemática de manera integral, considerando tanto los aspectos físicos como los mentales y emocionales. Mejorar la nutrición de los jóvenes

del barrio Buenos Aires no solo tendría un impacto positivo en su bienestar individual, sino que también contribuiría a fortalecer el tejido social de la comunidad al reducir los problemas familiares y escolares derivados de la mala nutrición, por esta razón es importante promover hábitos alimenticios saludables desde temprana edad y educar a los jóvenes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y variada formando una relación positiva con la comida y con su propio cuerpo, recordando que una buena alimentación no se trata solo de nutrir el cuerpo sino también el alma manteniendo un balance en el estado de ánimo y calidad de vida.

1.2 Delimitación del problema:

¿De qué manera influye una mala nutrición en los trastornos emocionales y mentales en los jóvenes del barrio Buenos Aires?

1.3 Objetivo general:

Indagar los efectos de la mala nutrición en los trastornos emocionales y mentales de los jóvenes del barrio de Buenos Aires.

1.4 Objetivos específicos:

1. Investigar la relación entre la calidad de la alimentación y la prevalencia de trastornos emocionales y mentales
2. Analizar un estudio exhaustivo de los hábitos alimenticios y su impacto a través de una encuesta
3. Diseñar e implementar un programa de educación nutricional y apoyo psicológico dirigido a jóvenes del barrio de Buenos Aires para mejorar su alimentación y bienestar emocional.

1.5 Justificación:

El enfoque específico en comprender a los jóvenes del barrio Buenos Aires y su relación con la alimentación tiene una razón de ser fundamental. Esta elección se basa en el deseo de comprender y abordar una problemática social que afecta directamente a la comunidad en la que nos encontramos. Nuestras elecciones de carreras vocacionales nos han llevado a reconocer la importancia de entender las complejidades de la salud mental y emocional, así como la influencia de los factores socioeconómicos en la nutrición.

El barrio Buenos Aires es el entorno inmediato en el que vivimos, por lo que es crucial abordar las realidades específicas de esta comunidad. Al centrarnos en los jóvenes, reconocemos que son un grupo vulnerable que enfrenta desafíos únicos relacionados con la alimentación y su impacto en la salud mental. Siendo el compromiso de esta investigación comprender estas complejidades las cuales pueden informar intervenciones más efectivas para mejorar el bienestar de los jóvenes en el barrio Buenos

Aires.

Además, al enfocarnos en esta problemática social, buscamos aplicar nuestros conocimientos y habilidades profesionales para abordar un problema real y significativo en nuestra comunidad. Esto nos brinda la oportunidad de contribuir al desarrollo de soluciones prácticas y sostenibles que tengan un impacto positivo en la vida de los jóvenes del barrio Buenos Aires.

1.6 Antecedentes:

1.6.1 Local:

Universitarios, E., & Medellín, E. N. (2022). *Artículo Original Artículo Original*. 21(2), 20–29.

Teniendo en cuenta el artículo características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia, Se puede resaltar la relación de las características de la salud mental, los estilos de vida y los hábitos alimenticios de esta misma. Es aquí donde nos centramos en cómo afecta una nutrición en los problemas psicológicos, como la depresión y ansiedad, puesto que es notable el cambio de emociones, expresiones y actitudes en esta población.

Es por esto que el texto resalta como la nutrición va más allá de un bienestar físico, es decir “El mal comportamiento alimentario no solo genera problemas de salud, sino que interfiere en el funcionamiento del individuo con su entorno”. (Universitarios &

Medellín, 2022 p.21). Esto nos da referencia de como una mala nutrición afecta la capacidad de la persona para estar saludable y estable.

En cuanto el artículo menciona que existe una asociación estadísticamente significativa entre la ideación suicida y el consumo de carne, así como el consumo de azúcar con la presencia de miedo. Además, se destaca una relación proporcionalmente inversa entre el consumo de frutas y la presencia de ansiedad y tristeza. No obstante, aun así, este mismo recoge la información relevante sobre la relación entre las características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. Dando como resultado la búsqueda en una población que mayormente es de jóvenes, ya que los resultados de las encuestas fueron de

En relación con la autopercepción sobre el IMC, el 65.6% de la muestra percibió que se encontraba dentro de lo esperado para su peso y talla, mientras que el 20.9% se percibió en sobrepeso u obesidad. El 89% de estudiantes que reportaron presencia de ansiedad (leve, moderada o grave) y un poco menos de la mitad de los estudiantes que manifiestan síntomas de tristeza leves, moderados o graves (46.7%), se auto percibieron con sobrepeso u obesidad dentro de lo esperado para su peso y talla, mientras que el 20.9% se percibió en sobrepeso u obesidad. El 89% de estudiantes que reportaron presencia de ansiedad (leve, moderada o grave) y un poco menos de la mitad de los estudiantes que manifiestan síntomas de tristeza leves, moderados o graves (46.7%), se auto percibieron con sobrepeso u obesidad (Universitarios & Medellín, 2022 p.24).

1.6.2 Nacional:

Autores: Jessica Gisella Ruiton Ricra

Lugar realizado: universidad nacional Federico Villarreal,2020

Título: Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana

Según el proyecto “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana” determina la relación entre los ámbitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público en lima metropolitana. Nosotras como jóvenes de la comunidad queremos hacer caer en cuenta las afectaciones que tiene una mala alimentación causada por diversos factores que afectan día a día a los jóvenes. La técnica utilizada en la presente es la encuesta y los instrumentos de recolección de datos por 1 ficha clínica y un cuestionario validado por un juicio de expertos, también fueron validados por otros autores y aplicados a los estudiantes en una prueba, gracias a este proyecto nos podemos dar cuenta que esta inconsistencia perdurará por un gran lapso de tiempo extenso ya que esto se evidencia desde hace mucho tiempo atrás hasta el año actual.

Este proyecto nos ayuda a entender que nuestro proyecto se relaciona de manera adecuada a lo que vamos a solucionar como una comunidad, a saber, conllevar una de estas situaciones que tanto se presentan en los jóvenes de hoy en día.

Este proyecto nos ayuda a entender que nuestro proyecto se relaciona de manera adecuada a lo que vamos a solucionar como una comunidad, a saber, conllevar una de estas situaciones que tanto se presentan en los jóvenes de hoy en día.

1.6.3 Internacional:

Estado de nutrición y su relación con depresión en estudiantes de la universidad veracruzana Sánchez Montiel M. G., Páez huerta G Olalde Libreros G. J. Lagunes Merino O. Sánchez Barroso M. See fewer UVserva (2022)

En un contexto contemporáneo, se ha profundizado en la relación entre la nutrición y la salud mental de los jóvenes. En una investigación llevada a cabo por Tibisay, Darwing y Mariela en 2019, se presenta una teoría que aborda la conexión entre la obesidad y la manifestación de síntomas como la depresión y ansiedad, especialmente en mujeres y en aquellos con un alto índice de grasa acumulada. Este estudio resalta la complejidad de estos factores y cómo influyen en la salud mental, subrayando la necesidad imperante de comprender cómo las dimensiones físicas y emocionales interactúan entre sí para impactar en el bienestar integral de los jóvenes.

Por otro lado, otra investigación realizada por Vera en 2021 ha proporcionado información relevante sobre los impactos globales que han afectado la salud mental de los jóvenes. Se ha observado un aumento significativo en los niveles de depresión y ansiedad en jóvenes de 15 a 24 años, donde el 62% reportaron experimentar ansiedad y

un 70% manifestaron algún grado de depresión. Estos datos no solo evidencian el impacto psicológico que ha surgido, sino que también exploran los vínculos entre la nutrición y la salud mental, destacando la importancia de considerar estos aspectos en conjunto para abordar de manera integral el bienestar emocional y físico de los jóvenes.

2 Capítulo: Marco referencial.

El marco referencial es un trabajo de investigación es un conjunto de conceptos o textos que justifican o argumentan el tema investigado, donde se identifican las interrogantes que se pueden manifestar en el proceso de desarrollo del proyecto, por lo tanto este opera para la recolección de conclusiones. Según Pérez.M (2021) es el punto en que se expone el aporte que realizara el proyecto de investigación a su campo específico y de que manera este forma parte dentro de un entendimiento de modo que en un orden de conocimiento se podría decir que es aquí donde se adoctrinan las ideas que contiene.

2.1. Marco contextual

Según el documento "Marco contextual Dra. Magda Rivero Hernández, de marzo de 2020", el marco contextual tiene una "suprema importancia dentro de las investigaciones" ya que "no se puede entender una problemática en abstracto; pues esta siempre es parte de una realidad concreta, en un espacio y un tiempo determinado". El documento destaca que, en el contexto actual, caracterizado por la incertidumbre,

complejidad y cambios constantes, las empresas y organizaciones han incorporado la gestión de los intangibles como un valor diferencial para su sostenibilidad.

Por medio de este marco se tendrá en cuenta la población afectada y las causas de la problemática o “variable” que se encuentra en el proyecto de investigación, así logrando como dice su nombre contextualizar a las personas sobre esta población y tener más comprensión de cómo afecta al entorno o sociedad, ya que cada problemática puede afectar a diferentes poblaciones del mundo, pero diferentes maneras, es por esto que hay que tener una información más clara o concisa de la problemática y la base esta.

Ya teniendo claro, el concepto de que es un marco contextual o como tal su función, debemos enfocarnos en el espacio el cual se centra nuestra “problemática”, el cual Es el sitio de buenos Aires, en la ciudad de Medellín, Colombia; donde se encuentra una gran población de jóvenes, que abarcan desde los 12 a 18 años y que se identifican principalmente por su estilo de vida en el sector, ya que gran parte de estos sufren de algún tipo de trastorno psicológico o mental, los cuales logran crear diferentes de problemáticas tanto en la salud, como su entorno, sin embargo un punto que hay que recalcar es el hecho de que muchas veces “un ambiente puede hacer un cambio tan significativo en una población”, Ya que por medio de este se puede identificar más fácilmente su población y como se convive en ese espacio, es decir los identifica, tanto para bien, como para mal.

Es aquí donde nos debemos contextualizar, más a profundidad, puesto que se debe tener claro el tipo de vivencia de un espacio y porque puede tener una problemática como Los trastornos mentales pueden tener un impacto significativo en la nutrición y el bienestar de los jóvenes, especialmente en áreas desfavorecidas como algunos barrios de

Medellín. Estos jóvenes de Buenos Aires constantemente se enfrentan a desafíos como estilos de vida poco saludables, falta de estructura y disciplina, y acceso limitado a recursos y apoyo. Esto puede llevar a problemas de salud mental como depresión, ansiedad y trastornos alimenticios, que pueden contribuir a una mala nutrición y hábitos alimenticios poco saludables para estos mismos.

Además, se debe tener en cuenta que después de pandemia en el año 2020 dejó a una sociedad completamente diferente, llena de diferentes problemáticas, y principalmente una de estas fue los trastornos, tales como la depresión, ansiedad y hasta esquizofrenia, es por ello que nos enfocamos en una población de gran variedad de jóvenes, específicamente de aquellos que han evitado hablar de sus problemas por miedo a ser rechazados a los diferentes grupos que hacen parte.

Debido a esto es importante identificar este tipo de problemáticas en los jóvenes y como afectan en su vida cotidiana en este 2024, el cual es notable de los cambios de los jóvenes y su manera de ver el mundo, pero sobre todo en sus comportamientos que se enfocan en divertirse, pero no cuidarse, ni quererse, así creando diferentes tipos de trastornos mentales, los cuales crean un impacto en diferentes variables, específicamente en este proyecto en su forma de nutrirse y como dejan de lado algo tan fundamental como la alimentación, por otros tipos de consumo.

Es por esto que es crucial abordar este tipo de problemas de forma integral y coherente, así brindando a los jóvenes en este caso del Barrio de Buenos Aires, el tener acceso a servicios de salud mental, educación nutricional y oportunidades para desarrollar estilos de vida más agradables y equilibrados. Esto no solo mejorará su bienestar físico y

mental, sino que también les ayuda en la búsqueda de herramientas necesarias para romper el ciclo de malnutrición y construir un futuro más saludable y próspero.

Como conclusión, este marco tiene claridad sobre qué tipo de población está afectada y como con diferentes tipos de metodologías, tanto entrevistas, encuestas y búsquedas, se puede lograr encontrar un tipo de solución o producto el que beneficie la ayuda necesaria para bajar el rango de jóvenes con trastornos mentales y su efecto en su mala nutrición.

2.2. Marco teórico

El marco teórico según el artículo de metodología de la investigación científica (2023) se expresa como esencial en cualquier proyecto de investigación, dando a entender que no solo establece una conexión entre el problema de estudio y el contexto teórico existente, sino que también proporciona una estructura conceptual sólida que orienta la formulación de hipótesis, el diseño metodológico y la interpretación de resultados. Sirve como un mapa intelectual que guía al investigador a través de la exploración del fenómeno en cuestión, integrando teorías y conceptos relevantes para proporcionar una comprensión profunda y significativa del tema de investigación.

El artículo “Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios”(2020) revela el impacto significativo de los factores socioambientales en la salud mental y la conducta alimentaria de los jóvenes, en lo principal destaca el hecho de que las cargas académicas y laborales

pueden desencadenar conductas alimentarias disfuncionales contribuyendo al deterioro en la calidad de la nutrición, las exigencias académicas y la presión laboral en los jóvenes generan altos niveles de estrés y ansiedad y mediante estas tensiones emocionales se afecta directamente los hábitos alimenticios de los jóvenes, llevándolos a recurrir a opciones como son la comida rápida, los alimentos procesados o incluso a el omitir comidas en los diferentes horarios del día debido a la falta de tiempo o de energía.

El artículo sugiere que una alimentación deficiente puede resultar en una disminución en la ingesta de nutrientes esenciales para el cuerpo y cerebro como vitaminas, minerales y ácidos grasos, ya que estos nutrientes desempeñan un papel fundamental en las funciones cerebrales y las regulaciones del ánimo desarrollando un impacto negativo llevando a la conclusión de que una no funciona sin la otra, es decir, si se mantiene una mala alimentación el equilibrio del cerebro se verá afectado aumentando la depresión y otros trastornos mentales y por otro lado si se intensifica el estrés y la ansiedad estos intervienen para que no sea tan importante el ingerir alimentos ya que eso no los preocupa.

Según diversos estudios como el de Grilo, Levy, Becker, Edell y McGlashan (1996) entre las categorías donde más se diagnostican pacientes jóvenes es donde se encuentran los trastornos de estado de ánimo, mencionando el caso de que la relación entre los trastornos de la conducta alimentaria y las alteraciones del estado de ánimo son complejas y bidireccional y que según un estudio de 1988 donde se analizó que un 44% de los jóvenes diagnosticados con depresión un año después es que comienzan a notarse serias alteraciones en la conducta alimentaria de aquellos.

La salud mental de los jóvenes es una preocupación creciente en la sociedad contemporánea ya que por medio de este entorno se emerge la nutrición como un factor crucial influyente en el bienestar emocional y psicológico de la población en este caso lo jóvenes de buenos aires, este marco se basa en diferentes estudios donde se exploró como la alimentación influía en los jóvenes. Según el artículo “Detección de adolescentes en riesgo de presentar trastornos de la alimentación” los trastornos del comportamiento y la alimentación cobraron una especial relevancia en las últimas décadas debido a la progresión en la prevalencia de las sociedades, este aumento atribuye en parte a la creciente presión social.

En España diversos estudios revelaron la prevalencia significativa de TCA en mujeres jóvenes y como el trastorno de la anorexia nerviosa evoluciona, extendiéndose a grupos de jóvenes de diferentes clases sociales o razas, por otro lado, este artículo nos muestra que se da a entender que el propósito de identificar las características de los distintos sujetos estudiados por TCA les faciliten una detección precoz para una atención detallada de forma que se brinde ayuda a quien así lo desee.

2.3. Marco conceptual

El marco conceptual es la definición clara de los elementos o términos que se abordan en el proyecto de investigación, es donde se abarcan de manera más concreta el objetivo de estudio, es decir, lo que se va a investigar. Tiene como función principal explicar y desarrollar lo que se sabe hasta el momento acerca de un ambiente de conocimiento, derivado de la pregunta problematizadora. (Castaño et al., 2022, p.19)

En el marco conceptual de este proyecto, se han identificado las siguientes variables claves:

2.3.1 *Mal nutrición:*

Esta es una condición donde el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para mantener un estado de salud estable u óptimo, en la cual se van presentando problemas de salud como la nutrición y enfermedades relacionadas con vitaminas y minerales, lo cual este va deteriorando el desarrollo físico y cognitivo, especialmente en niños y adolescentes. Teniendo en cuenta que la mala nutrición es un problema grave que puede tener efectos devastadores en la salud y bienestar de las personas, podríamos tener en cuenta que es fundamental mantener una dieta equilibrada y variada que proporcione los nutrientes necesarios para un óptimo funcionamiento del cuerpo.

según el artículo “efecto de la mala nutrición en los primeros años de vida (2024). Realizado por Luis E Gonzales Salazar y Martha Guevara Cruz. Nos indica que en los primeros años de vida la velocidad de crecimiento en los niños es extraordinariamente rápida; en el primer año el niño puede aumentar su talla en 25 cm aproximadamente, mientras que el peso aumenta el doble al cuarto o quinto mes y se triplica respecto a su peso de nacimiento al año de vida; así mismo, hay un aumento del perímetro craneal o perímetro cefálico que refleja de manera indirecta el crecimiento cerebral, siendo la velocidad de crecimiento máxima en los primeros 2-3 años de vida, que es cuando se produce el mayor aumento en la conectividad neuronal. Por lo tanto podríamos decir que para nuestro proyecto sería tener claro estas características que se pueden tomar en cuenta desde temprana edad y así no se perjudicaría la salud de cada niño o adolescente desde tan temprana edad ya que podemos ver varias complicaciones y efectos negativos en el

cuerpo humano. Según los resultados de búsqueda proporcionados, la referencia del documento.

2.3.2 *Trastornos mentales:*

Esto se suma enfermedad que afecta el pensamiento, el comportamiento y las emociones de las personas este causando deterioro en su vida diaria. Los trastornos mentales pueden variar en gravedad siendo temporales o crónicos, esta tiene muchos factores secundarios como lo son la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia, la alimentación y el trastorno bipolar. Esto requiere tratamiento profesional que incluirían terapias o medicamentos o la combinación de ambos tratamientos. Teniendo en cuenta estos factores es importante reconocer cada síntoma y buscar ayuda profesional si es necesario ya que con este podrían llegar a mejorar la calidad de vida de la persona afectada por este trastorno.

Según el artículo “Intentos de suicidio y trastornos mentales” realizado por Pabón Basto, Albis Yomaira de la Revista Habanera de Ciencias Médicas 20 (4), 2021. El suicidio es un grave problema de salud pública mundial, más de 800,000 personas se suicidan cada año y entre 10 y 20 millones lo intentan cada año. Ha sido considerado como una conducta prevenible y el intento es un predictor clínicamente relevante que está presente en un tercio de los suicidios consumados, así como padecer un trastorno mental es otro factor de riesgo para el suicidio. Su objetivo fue determinar la relación entre los intentos de suicidio y los trastornos mentales. Material y Métodos: se realizó una búsqueda en las bases de datos; Dialnet, Redalyc, Scielo, Biblioteca Virtual en Salud (BVS), PubMed, Science Direct y Google Académico, en español e inglés y limitada a las publicaciones entre 01 de enero 2010 y 31 de diciembre de 2020 y en su desarrollo

encontraron la prevalencia de vida del intento de suicidio en pacientes con Trastorno Bipolar es del 33,9 %, en pacientes con Trastorno Depresivo Mayor es del 31 %, y en pacientes con Esquizofrenia es del 26,8 %. Y como Conclusiones: los pacientes con trastorno bipolar y trastorno depresivo mayor, presentan mayor porcentaje de intentos de suicidio. Aunado a una comorbilidad psiquiátrica (consumo de alcohol, consumo de tabaco y trastorno de la personalidad límite), más intentos de suicidio previos, aumenta el riesgo del comportamiento suicida. Gracias a este artículo nos podemos basar para nuestro proyecto, teniendo en cuenta los porcentajes de cada factor negativo del trastorno mental así podemos tener cuenta las consecuencias de este trastorno concluyendo que del Estudio sobre la Relación entre Intentos de Suicidio y Trastornos Mentales, se concluye que los pacientes con Trastorno Bipolar y Trastorno Depresivo Mayor exhiben un mayor porcentaje de intentos de suicidio, destacando la importancia de identificar y abordar de manera temprana los factores de riesgo asociados.

2.3.3 *trastornos emocionales:*

Esta es una condición que afecta la salud mental y emocional de una persona, interfiriendo con su pensamiento, comportamiento, emociones y capacidad para llevar una vida diaria saludable y funcional. Un trastorno psicológico es una condición que afecta la salud mental y emocional de una persona, interfiriendo con su pensamiento, comportamiento, emociones y capacidad para llevar una vida diaria saludable y funcional. Estos trastornos pueden ser causados por una variedad de factores, incluyendo factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Algunos ejemplos comunes de trastornos psicológicos incluyen la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), el trastorno de estrés posttraumático (TEPT) y la esquizofrenia. Estos

trastornos pueden variar en gravedad y pueden requerir diferentes formas de tratamiento, que pueden incluir terapia, medicamentos y cambios en el estilo de vida.

Según “Una mirada hacia los trastornos psicológicos y los múltiples rostros del modelaje” realizado por Mercado Ibarra, Santa Magdalena Trayectorias Humanas Transcontinentales, 2023.

México ocupa el quinto lugar en padecimientos de trastornos psicológicos en América Latina, lo cual representa una alta prevalencia; sin embargo, existe una baja proporción de personas que reciben tratamiento; esto cobra una peculiar importancia pues si bien el mundo del modelaje es un mundo externamente visibilizado, hay aristas que permanecen invisibles. Por ello el objetivo es analizar información científicamente sustentada sobre las realidades que enfrentan las modelos, con el fin de identificar de manera temprana los indicadores de riesgo psicopatológico contribuyendo a la concientización social. Es una investigación documental con información basada en la evidencia científica. Se encuentra que las modelos se enfrentan a exigencias extremas en cuanto a belleza y comportamiento, lo que puede llevarlas a recurrir a métodos perjudiciales para su salud por los estándares de la industria, que va derivando en el desencadenamiento de trastornos psicológicos diversos. El mundo globalizado, los medios de comunicación y las redes sociales perpetúan la idea de que solo la belleza idealizada es aceptable, generando presión para alcanzar esos estándares, afectando la autoestima, la salud física y mental. Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, lo podemos tener en cuenta como parte importante para nuestro proyecto de investigación es fundamental tener en cuenta todo lo mencionado como factores y variables que se observaron en ese proyecto realizado en México.

3 Capítulo: Metodología de la investigación.

3.1 Diseño metodológico:

3.1.1 Enfoque de la investigación

En este proyecto se utilizó el método mixto, que combina métodos cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión más completa y exhaustiva del problema de investigación. Este enfoque permite aprovechar las fortalezas de ambos métodos.

En este proyecto académico, el método mixto puede involucrar el uso de instrumentos como entrevistas y encuestas. La entrevista es un método cualitativo que facilita la interacción con los sujetos de estudio y la generación de nuevos conocimientos a través de sus perspectivas y experiencias. Por otro lado, la encuesta es un método cuantitativo que permite la recolección de datos estructurados y su análisis estadístico.

El uso conjunto de entrevistas y encuestas es considerado un método mixto porque combina los beneficios de ambos enfoques. Las entrevistas proporcionan una comprensión profunda y detallada de las experiencias y opiniones de los jóvenes de Buenos Aires, mientras que las encuestas permiten recopilar datos cuantitativos que se pueden analizar estadísticamente para identificar patrones y tendencias. Esta combinación proporciona una visión más completa y robusta del problema de investigación.

3.1.2 Alcance

El alcance escogido para nuestra investigación sobre el impacto de la nutrición en la salud mental de los jóvenes es el explicativo y cómo dice Ramos (2020) " Busca una

explicación y determinación de los fenómenos” Pág 3. El alcance explicativo busca identificar las causas y los efectos de la nutrición en la salud mental de los jóvenes, con el objetivo de comprender no solo la relación entre estos factores, sino también cómo y por qué influye la calidad de los alimentos en los trastornos emocionales. destacando que los hábitos alimenticios ejercen influencias significativas en el bienestar psicológico.

La participación en la encuesta de 43 jóvenes del sector Buenos Aires permitió la recolección de datos a través de las técnicas e instrumentos seleccionados para el entendimiento de la problemática. Además, se realizaron entrevistas a una psiquiatra profesional y una nutricionista, con el fin de obtener respuestas más concretas sobre las causas y los fenómenos involucrados.

Uno de los principales objetivos es identificar las causas como lo es el desbalance de los neurotransmisores, que podrían explicar la influencia de la nutrición en la salud mental. Los instrumentos utilizados en la investigación buscan responder a las preguntas planteadas y abordar la problemática de manera integral.

Si se logran identificar las causas, los hallazgos podrían utilizarse para desarrollar un programa de educación nutricional que promueva prácticas alimentarias saludables y, en consecuencia, mejore la salud mental de los jóvenes participantes.

3.1.3 Diseño

Para esta investigación se hizo uso del diseño NO experimental, puesto que se acomoda más a nuestra problemática, la cual es el impacto de la mal nutrición en los

trastornos mentales y emocionales de los jóvenes. Es por ello que se puede decir que “no se busca alterar sus factores sino más bien identificarlos al mismo tiempo que se busca identificar por qué de estos factores y todo lo relacionado con estos puedan afectar a la problemática” (Priolo et al, 2023, p. 27).

Por lo tanto, teniendo en cuenta esta descripción se requiere el uso de los instrumentos de entrevista, encuestas, análisis documental, entre otros, los cuales nos ayudaran a observar esta situación ya existente, además de su causa y efecto.

Cada uno de estos instrumentos tienen como fin el de observar un contexto real de manera que no se haga ningún tipo de manipulación de las variables o categorías deliberadamente y tener una secuencia de datos de la misma población que nos dará estos patrones de búsqueda necesarios para analizar la problemática y la base de esta misma sin ningún experimento en medio que contribuya solamente a una perspectiva más cercana y tener las relaciones adecuadas entre las variables, también tener en cuenta que los datos secundarios pueden cooperar para información recopilada previamente de algunas investigaciones o fuentes que han estado en el análisis de esta problemática.

El diseño no experimental sobre las variables del proyecto de la mal nutrición y los diferentes trastornos tienen como fin tal explorar o tener una comprensión más clara del porque pasa esto en la población escogida, sin tener que intervenir y preferiblemente recopilar los diferentes datos y saber a profundidad del pensamiento de los profesionales sobre el tema, por medio del enfoque mixto el cual será usado y así tener comprensión de situaciones de la vida real, es decir en pocas palabras se hará en forma de interpretación frente a el suceso o problemática.

No obstante, permite brindar información valiosa de la problemática y así tener como finalidad el desarrollo de estrategias, actividades y más, las cuales serán un apoyo en forma de prevención o educación a la población afectada o vulnerada.

3.1.4 Método

En el presente trabajo se utilizará el método inductivo, según Suárez (2021) “El método inductivo se lleva a cabo mediante la aplicación de una hipótesis específica para luego conocer el componente teórico que se esconde tras ella.”

Para este proyecto de investigación utilizamos el método inductivo con el fin de que esta investigación se dio con el fin de encontrar las consecuencias de la mala nutrición en los jóvenes de Buenos Aires y como se llevaría a cabo esta problemática que a partir de este hicimos una encuesta y entrevista las cuales nos dieron resultado que nos arroja un patrón, donde la mayoría de los jóvenes no llevan una dieta saludable diaria.

El cual esto causa problemas como trastornos mentales y emocionales ya que al no comer la comida que normalmente comen les causa varias problemáticas.

3.2 Población y muestra:

La población para este proyecto de investigación fueron los jóvenes del sector de Buenos Aires, específicamente estudiantes de la institución educativa madre María Mazzarello y adicionalmente jóvenes externos a la institución entre los 12 y 17 años. Los cuales se han visto afectados por esta problemática y expresaron sus hábitos alimenticios y los efectos que hacen en su vida diaria, como resultados de la propagación de diferentes trastornos

3.2.1 Muestra

Tenemos en cuenta que para sacar la muestra se hizo uso de dos especialistas, uno en el campo de psiquiatría y el otro en el campo de dietética, cada uno de diferentes lugares. Un nutricionista de bienestar familiar y un psiquiatra del hospital San Juan de Dios en la ceja Antioquia, la cual nos ayudaron a saber más profundamente de las causas que se dan por medio de esta problemática basada en las preguntadas dadas para los dos especialistas.

Además, al tener conocimiento del tema nos ayudaron a identificar las causas, consecuencias de la problemática dada y nos brindaron soluciones para resolver con exactitud la problemática

3.2.2 Muestreo

El muestreo inicial fue en parte de forma intencional y conveniente ya que para las entrevistas se seleccionaron específicamente dos profesionales una psiquiatra y una nutricionista por la experiencia y conocimiento profundo que ambas tienen acerca del tema. Estas entrevistas nos permitieron obtener una información más detallada y acertada sobre cómo la nutrición tiene que ver con la salud mental. También contamos con un muestreo aleatorio al realizar la encuesta ya que respondieron 43 jóvenes del sector Buenos Aires lo cual también garantizó que cualquier joven tuviera la posibilidad de responderla, pidiéndoles que respondieran de acuerdo con sus hábitos alimenticios y respecto al análisis de datos se usó para encontrar los patrones sobre la relación de la

alimentación y la salud mental. El uso de este muestreo permitió obtener una visión más completa y detallada.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información:

3.3.1 La entrevista

La principal técnica a la cual se hizo uso es la entrevista con su enfoque cualitativo, puesto que esta ha sido fundamental en el desarrollo del trabajo. Según González (2021) “El investigador intenta identificarse con las personas que intervienen en el fenómeno a estudiar, y recoge de la forma más objetiva y neutra posible esas “vivencias”, para poder transmitir las a través del informe” (p. 13-14). Es por ello que esta se enfoca en recolectar información de manera neutra y objetiva, con el fin de tener conocimiento de la problemática; así logrando el analizar la población y tener un resultado eficaz de ella.

Por otra parte, el instrumento el cual nos permite utilizar esta técnica adecuadamente son las preguntas, puesto que estas serán principalmente para aquellas personas que sean conocedores del campo o el tema que se está trabajando, por lo tanto, estas preguntas fueron realizadas a dos especialistas, donde uno está especializado en el campo de la nutrición, mientras que el otro en el campo de la psiquiatría. Es por ello que este cuestionario es semiestructurado, es decir, que nos dará una profundidad en las respuestas y también una adaptabilidad para explorar áreas específicas, las cuales sean de interés, además el lograr tener un análisis exhaustivo y así los especialistas expresen sus conocimientos.

Para las entrevistas se utilizaron las siguientes preguntas:

Preguntas psiquiatra:

1. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la salud mental desde la perspectiva de la psiquiatría?
2. ¿Qué trastornos mentales pueden ser exacerbados o desencadenados por una mala alimentación en los jóvenes?
3. ¿Cómo puede afectar una dieta deficiente en nutrientes esenciales el desarrollo cognitivo y emocional de los jóvenes?
4. ¿Qué señales de alerta deberían tener en cuenta los padres o cuidadores para identificar si la mala nutrición está afectando la salud mental de un joven?

Pregunta nutricionista:

1. ¿Cuáles son los principales nutrientes que pueden influir en la salud mental de los jóvenes?
2. ¿Cómo puede una dieta poco saludable contribuir al desarrollo de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad en los jóvenes?
3. ¿Qué estrategias recomendaría para mejorar la alimentación de los jóvenes y promover su bienestar mental?
4. ¿Cuáles son algunos mitos comunes sobre la relación entre la alimentación y la salud mental en los jóvenes que le gustaría desacreditar?

3.3.2 La encuesta

La encuesta es una técnica la cual facilita la recopilación de datos o patrones, los cuales pueden ayudarnos a tener mejores estadísticas. Según González (2021) “Es aquella

en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables” (p.14). Es por ello por lo que esta contribuye a la recolección de datos estadísticos, los cuales promueven diferentes graficas sobre la población y sus respuestas frente al tema.

El instrumento el cual será partidario para esta técnica es el cuestionario o preguntas cerradas. Estas como se ha mencionado anteriormente estas limitarán las respuestas y serán más objetivas, por lo tanto, el cuestionario será para la población afectada de esta “problemática”, es decir a los jóvenes del barrio de Buenos aires, los cuales van desde los 12 a 17 años y que por medio de sus respuestas se dará un resultado sobre las variables.

Este cuestionario se elaboró con 43 jóvenes que aportaron respondiendo las 10 preguntas cerradas de dicho cuestionario que son:

1. ¿Qué fuentes de proteínas sueles consumir con más frecuencia? (Selecciona todas las que correspondan)

2. ¿Qué fuentes de carbohidratos consumes más a menudo?

3. ¿Sigues una dieta vegana?

4. ¿Cómo calificarías tu estado de ánimo generalmente? 5 siendo muy feliz y 1 siendo muy triste

5. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en azúcares refinados? (por ejemplo, dulces, refrescos) siendo 5 demasiado y 1 poco

6. ¿Qué tan variada es tu dieta en términos de frutas y verduras?

7. ¿Cuánta comida rápida consumes en una semana?

8. ¿Sientes que tu estado de ánimo influye en tus elecciones alimenticias?
9. ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo después de consumir ciertos alimentos?
10. ¿Qué tan consciente eres de la relación entre tu alimentación y tu estado de ánimo?

3.3.3 *Análisis documental*

Finalmente se hizo como última opción la técnica de análisis documental, la cual nos ayudara a analizar e identificar si hay conocimiento sobre la problemática en otros lugares y tener diferentes puntos de vista de ello. Es por esto que se hacen uno de diferentes artículos y se recolecta la información sobre lo comprendido de cada uno.

Este tipo de técnica utiliza el instrumento de ficha bibliográfica, ya que esta se enfoca en recolectar los artículos de manera organizada y dar entendimiento de cada uno de ellos, además se tiene en cuenta de que tiene un enfoque cualitativo que contribuye al enfoque mixto del proyecto y que siempre recalca el hecho de que esta técnica tiene como fin el utilizarla de manera exhaustiva, puesto que, estas ideas principales que se deben divulgar obligatoriamente deben ser efectivas, y así lograr un claro dominio en los conceptos obtenidos.

No obstante, en esta ficha bibliográfica van a haber tres artículos los cuales hablen de la problemática y las causas y efectos en su población escogida o aquel espacio el cual se hizo uso para la investigación.

3.4 Análisis de resultados

3.4.1 Alimentación

La encuesta realizada a 43 jóvenes del barrio Buenos Aires proporcionó datos sobre los hábitos alimenticios. En las fuentes de proteínas y carbohidratos los resultados indicaron que las fuentes más comunes de las proteínas eran la carne y las legumbres, mientras que los Carbohidratos venían principalmente de panes y pastas, por otro lado en el consumo de azúcares se observó una ingesta frecuente de estos alimentos lo cual es preocupante debido a sus efectos negativos en la salud mental según Pérez A , O. (2023) “el azúcar puede alterar la producción de dopamina y serotonina lo que contribuye a problemas de salud mental como la depresión y trastornos psiquiátricos” teniendo en cuenta que las caídas bruscas de los niveles de glucosa en la sangre provocan cambios en el estado de ánimo ocasionando irritabilidad y ansiedad. Prosiguiendo con la variedad en la dieta las respuestas dieron a entender que la mayoría de los jóvenes tienen una baja diversidad en la ingesta de frutas y verduras lo que influye en la deficiencia de nutrientes esenciales para el bienestar mental. En cuanto a la comida rápida se presentó un consumo frecuente de dichos alimentos varias veces por semana, no pensado en que conlleva una ingesta elevada de altos porcentajes de grasas saturadas, azúcares y sodio. Teniendo efectos negativos en la salud, como el aumento del riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes. Además, la comida rápida suele ser baja en nutrientes esenciales, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales a largo plazo.

3.4.2 Trastornos mentales

Referente a los trastornos mentales en el estado de ánimo los jóvenes se calificaron con un 3 en una escala de 1 a 5 (donde 5 siendo muy feliz y 1 muy triste)

sugiriendo que la presencia de los trastornos mentales afecta negativamente su bienestar emocional, así como también la relación entre la nutrición y salud mental es identificada como uno de estos factores. según Palomino Pérez, Ana maría (2020)

"La relación entre las emociones y la alimentación es compleja y multifacética, como revelan estudios que exploran cómo las emociones afectan desde la elección de alimentos hasta la cantidad consumida." Muchos jóvenes afirmaron que su estado de ánimo influía en sus elecciones alimenticias y viceversa de manera que todos se mostraron conscientes de que la alimentación si provocaba cambios significativos en el transcurso del día

3.4.3 Relación entre nutrición y salud mental

La relación entre la nutrición y salud mental se exploró a través de las entrevistas con las profesionales y el análisis documental con información ya existente, la psiquiatra y la nutricionista confirmaron que una dieta pobre de nutrientes puede llevar a los desequilibrios en los neurotransmisores de forma que aumenta el riesgo de depresión y ansiedad según Jara Acosta. K (2023) "La nutrición ejerce una influencia crucial en el desarrollo cerebral y la salud mental. Y al observar una revisión de literatura se reveló que una alimentación adecuada mejora la estructura y función de las células neuronales, así como mitigar los trastornos mentales. Esta conexión resalta la importancia de considerar la nutrición como un componente fundamental en el cuidado del cerebro y la salud mental." manteniendo como objetivo que es necesario la importancia de una dieta balanceada para el mantenimiento de la salud mental. La revisión de los artículos dejó

como resultado que la malnutrición tiene efectos negativos en el desarrollo neurológico y emocional en los jóvenes y la falta de nutrientes esenciales como vitaminas, hierro y zinc pueden alterar el desarrollo cerebral, por eso son necesarios para contribuir al mantenimiento óptimo del cerebro

4 Capítulo: Informe final.

4.1 Propuesta

Nuestra propuesta es una revista la cual se hizo principalmente con el deseo de acompañar e informar sobre el desarrollo de la adolescencia, por eso hemos creado un espacio dinámico donde se está pensando brindar herramientas que ayuden a tomar decisión es informadas acerca de su salud, su mente y el bienestar general.

No solo hablando de nutrición y salud mental, sino explorando temas de actualidad todo desde una perspectiva que prioriza el desarrollo personal y la felicidad.

Es un espacio donde se espera que encuentres respuestas, inspiración y sobre todo una sensación de apoyo y pertenencia. Causando conectar de manera más personal y cercana con los adolescentes reflejando comprensión profunda de experiencias y necesidades

4.2 Resultados

Teniendo en cuenta que nuestra propuesta de producto fue el hacer un periódico el cual acercara a las estudiantes al tener un nuevo conocimiento sobre esta problemática y

como se puede abordar de mejor manera. Es por ello que mediante un formulario nos encontramos con respuestas muy favorecedoras por parte de 45 participantes, las cuales nos ayudaran a demostrar estos resultados por medio de las tres variables.

4.2.1 Mal nutrición:

Para esta variable logramos concluir por medio de los resultados, el hecho de que el tener una buena alimentación es fundamental más, no obstante, es necesario el que busquemos ayuda para saber cómo manejar una alimentación adecuada, es por esto que en el periódico se colocó el número de diferentes especialistas tanto en psicología, como en nutrición, para el poder lograr que toda persona que necesite ayuda para más información pueda obtenerla de manera más accesible. Esta también fue la prueba de un resultado favorable para esta variable, por medio del producto, ya que al ser una alternativa de más fácil acceso se logró identificar en qué lugar o comunidad es mas muy normalizada y recurrente esta problemática.

Por último, se logró identificar como una respuesta ventajosa el hacer un espacio el cual las personas pudieran comunicarse si se sentían identificados o estaban pasando por esta dificultad, así logrando el poder expresarse libremente ante otros y saber si hay personas que están a tu alrededor que están pasando por lo mismo y quieren saber cómo mejorar esta dificultad, es por ello que se convirtió en un espacio tanto de ayuda, como convivencia.

4.2.2 *Trastornos mentales:*

Los trastornos mentales son una problemática, puesto que esta condición de salud frecuentemente es juzgada. Es por ello que con este producto quisimos crear un espacio el cual fomentara un ambiente de seguridad, donde las personas no tengan miedo a decir cómo se sienten y el buscar ayuda sea de más fácil acceso. Con esto tuvimos una positiva respuesta al producto, donde logramos el crear un espacio de convivencia, bienestar y ayuda, ya que se propicia la inseguridad como algo que se deja atrás, y la convivencia y comunicación como la manera más favorable para optimizar esta condición.

Además, al ser un periódico este tiene como fin el proporcionar la más posible información, la cual se relevante para el lector y así este pueda lograr conectarse con una comunidad que tiene un mismo sentimiento u pensamiento. Evidenciando que este tipo de productos o espacios son necesarios para este tipo de problemáticas y del cómo se pueden suavizar de una manera adecuada, es por eso que también sobresale la parte del diseño, ya que con un diseño que sea más animado e interactivo atrae más al público y se siente identificado con la información brindada, logrando el eliminar todos esos pensamientos de vergüenza, desanimo, y sobre todo confusión.

4.2.3 *Trastornos emocionales*

Aunque esta variable es parecida a la pasada, logramos conectar de manera positiva por medio del diseño del periódico, ya que su diseño principal eran las emociones de la película intensamente, las cuales muestran el cómo se manejan y regulan

las emociones dentro de nuestro cerebro, así logrando el objetivo, el cual es captar la atención del lector y transmitir mensajes poderosos.

Es por esto que es fundamental el crear espacios, los cuales no sean solo informativos, si no creativos, ya que la población la cual se está explorando con esta problemática, tiene una edad donde atrae más algo conocido, colorido y animado, que la propia información del producto. Dando, así como resultado un espacio que contribuya a la mejora de la problemática y donde la comunidad obtenga una buena comprensión y más profunda de los eventos y circunstancias que ocurren a su alrededor.

4.3 conclusiones

4.3.1 Conclusión de objetivo general

La investigación permitió identificar de manera clara y concisa, los efectos que una mala nutrición puede tener en los trastornos mentales y emocionales de los jóvenes del barrio de Buenos Aires. Se evidenció que esta problemática no solo es prevalente, sino que se ha mantenido durante un largo período, contribuyendo significativamente al deterioro del bienestar emocional y psicológico de la juventud en esta comunidad. Los datos obtenidos revelan que la deficiencia en nutrientes esenciales está estrechamente relacionada con un aumento en la incidencia de trastornos como la depresión, la ansiedad, y otros problemas emocionales, agravando aún más las condiciones de vida de los jóvenes afectados.

4.3.2 Conclusión de primer objetivo específico

Gracias a este tipo de investigación, se logró comprender la profunda incidencia que tiene esta problemática, ya que abarca desde el origen de los trastornos mentales y emocionales hasta la calidad de los alimentos consumidos por los jóvenes del barrio de Buenos Aires. Se identificó una conexión clara entre una nutrición deficiente y la aparición o agravamiento de problemas emocionales y psicológicos. Esta relación evidencia la importancia de abordar tanto los aspectos nutricionales como los emocionales de manera integral para mejorar la salud y el bienestar de la juventud en esta comunidad.

4.3.3 Conclusión segundo objetivo específico

El haber evaluado de manera exhaustiva el estudio, el cual se realizó a través de encuestas a la comunidad, se efectivizó el saber los diferentes patrones de los hábitos alimenticios y cómo crean su impacto negativo en la salud emocional y mental de los jóvenes. Este análisis detallado reveló que las elecciones inadecuadas están estrechamente vinculadas con un mayor riesgo de desarrollar trastornos emocionales.

4.3.4 Conclusión tercer objetivo específico

A través del periódico virtual, logramos brindar educación nutricional y apoyo psicológico, contribuyendo de manera significativa al bienestar de los jóvenes de la comunidad. Esta iniciativa permitió no solo informar y sensibilizar sobre la importancia de una alimentación balanceada, sino también ofrecer herramientas prácticas para gestionar el estrés y mejorar la salud mental. Al llegar a un público amplio, este enfoque

ha sido clave para fomentar cambios positivos en los hábitos alimenticios y el bienestar emocional de los jóvenes, impactando de manera duradera en su calidad de vida.

Referencias.

Arraiz de Fernandez, Carolina & Soto, Gerardo & Conde, Luis & Amores, Fabiola & Arráiz, Gerardo & Cabrera, Maritza. (2024). Efectos de la malnutrición sobre el neurodesarrollo y la salud mental infantil. Salud, Ciencia y Tecnología. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/378528435_Efectos_de_la_malnutricion_sobre_el_neurodesarrollo_y_la_salud_mental_infantil

Comorbilidad de las alteraciones de la conducta alimentaria con los trastornos de personalidad Enrique Echeburúa, Izaskun Marañón(2001) Recuperado de: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45114632/comorbilidad_alteraciones_conducta_alimentaria_y_trastornos_libre.pdf?1461712319=&response-content-

[disposition=inline%3B+filename%3DLA_CONDUCTA_ALIMENTARIA_TRASTORNOS_DE_PE.pdf&Expires=1715051769&Signature=V5gsghtVmhXdb-hiscqzybdnydujUvQzuq4l5tm7M8vkLUnZGqZuxrgrDX7SmRgv9Nu0wY8jwN9LlgjO~zR7j8RC8XMjwK8DkHb2n1q9R66JYUHUZaymx~g8LTf4hDWdC08oWKbmsvQHr6jqfObileUD~c8VXQhOVp4QuPi3QVjvKpckUTph28zIr~4j-LvDW~UCDx-OFtFHk59vqfTWsfEn73xnPQsW-D7tTTS0cjs1T-3yeSnnSRsifleW0KPaf047d8j6Tdm0jkduwxJszX4JVcxWO5MFQyaV~JBbRIhc7l0zdJmNucSoGTf-SLDzkU4Z1wb5z9EDmWwYwniwg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.torrossa.com/en/resources/an/4943831#page=65)

deductivo e inductivo. Recuperado de: <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23240>

Detección de adolescentes en riesgo de presentar trastornos de la alimentación Carlos González-Juárez, Esther Pérez-Pérez, Beatriz Martín Cabrerab, Isabel Mitja Paua, Rosa Roy de Pabloa y Paloma Vázquez de la Torre Escaleraa (2007) recuperado de: <https://doi.org/10.1157/13100842>

Efecto de la mala nutrición en los primeros años de vida. (2024, May 7). Recuperado de: <https://custommaposter.com/article/efecto-de-la-mala-nutricion-en-los-primeros-anos-de-vida/960>

Gutiérrez, R. L. (2021). CAPÍTULO 4 ENTREVISTAS ESTRUCTURADAS, SEMI-ESTRUCTURADAS Y LIBRES. ANÁLISIS DE CONTENIDO. Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario, 171, 65. Recuperado de: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4943831#page=65>

Jara Acosta, K. (2023). Influencia de la alimentación en la salud mental, una revisión de literatura. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. Recuperado de: <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/cbaf2e72-b493-457d-a081-fa7a206fc720/content>

Jessica Gisella Ruiton Ricra, Universidad nacional federico Villareal (2022). Recuperado de: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=antecedente+nacional+de+que+manera+influye+una+mala+alimentaci%C3%B3n+en+los+trastornos+mentales+en+los+j%C3%B3venes+&btnG=#d=gs_qabs&t=1714496597425&u=%23p%3DdB6sAI2KtGIJ

Las Inseguridades Que Se Crean Por Medio De Las Redes Sociales (2023). Recuperado de: <https://iemmm.netboard.me/repositorioiemmm/?w=4624776>

MERCADO IBARRA, S. M. (2023). Una mirada hacia los trastornos psicológicos y los múltiples rostros del modelaje. Trayectorias Humanas Trascontinentales, (15). Recuperado de: <https://doi.org/10.25965/trahs.5388>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Malnutrición. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Palma, A. (2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. CEPAL. Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>.

Palmero Suárez, S. (2021). La enseñanza del componente gramatical: El método

Palomino-Pérez, Ana María. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Revista chilena de nutrición, 47(2), 286-291. Recuperado de:

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>

Pérez A, O., Wilches V, J. H., & Ospino R, S. V. (2023). Azúcares añadidos y su relación con la salud mental. Revista Avances En Salud, 7(1). Recuperado de:

<https://doi.org/10.21897/25394622.3492>

Perez, M. (2021). Marco de referencia de proyecto o investigación. Lifeder. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/marco-referencial-de-investigacion> Revista

Habanera de Ciencias Médicas. (2021). Intentos de suicidio y trastornos mentales.

Recuperado de: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3967>

Prioló Espitia, Y. A., Vergara Ruiz, S., & Zapata García, K. (2023). Las inseguridades que se crean por medio de las redes sociales. En (Nombre del libro o publicación) (p.

27). Recuperado de <https://iemmm.netboard.me/repositorioiemmm/?w=4624776>

Ramón Arbués, Enrique, Martínez Abadía, Blanca, Granada López, José Manuel, Echániz Serrano, Emmanuel, Pellicer García, Begoña, Juárez Vela, Raúl, Guerrero Portillo,

Sandra, & Sáez Guinoa, Minerva. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios.

Nutrición Hospitalaria, 36(6), 1339-1345. Epub 24 de febrero de 2020 Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>

Ramos-Galarza, C. A. (2020). Los alcances de una investigación. CienciAmérica, 9(3), 1-6. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7746475.pdf>

Recuperado de: <https://colombianadetrasplantes.com/web/mente-sana/influencia-alimentacion-en-la-salud-mental/>.

Rivero Hernández, M. (2020). Marco contextual: característica, cómo se hace y ejemplo. Academia.edu. Recuperado de https://www.academia.edu/42265371/Marco_contextual_Dra_Magda_Rivero_Hernandez_Marzo_de_2020

Ruiton Ricra, J. G. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Tesis para optar al grado académico de Maestra en Salud Pública, Escuela Universitaria de Posgrado. Lima, Perú. Recuperado de: <https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/4960916/4b1b239c-1ce8-4f4a-8af2-cc835caba2c9/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf>

Sánchez Montiel, M. G., Páez Huerta, G., Olalde Libreros, G. J., Lagunes Merino, O., & Sánchez Barroso, M. (2022). Estado de nutrición y su relación con depresión en estudiantes de la Universidad Veracruzana. *UVserva*, (13), 262–277. Recuperado de <https://doi.org/10.25009/uvs.vi13.2848>

Unar-Munguía, M., Bonvecchio, A., Ariza, A. C., & Rivera Dommarco, J. (s.f.). Mala nutrición en población infantil y adolescente en México. Recuperado de: https://scholar.google.es/scholar?start=10&q=articulos+sobre+la+mala+nutrici%C3%B3n+&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1715033422427&u=%23p%3DkrW518f_CbgJ

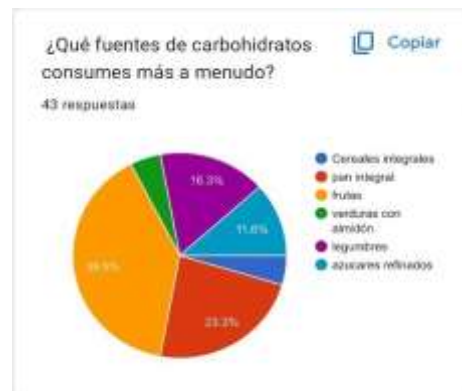
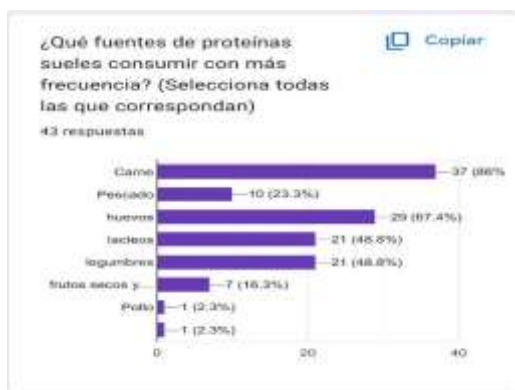
Universitarios, E., & Medellín, E. N. (2022). Artículo Original Artículo Original. 21(2),
Recuperado de [http://medigraphic.com/cgi-
bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104914](http://medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104914)

Vizcaíno Zúñiga, P. I., Cedeño Cedeño , R. J., & Maldonado Palacios , I. A. (2023).
Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina Revista
Científica Multidisciplinar,7(4), Recuperado de
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Anexos

Encuesta y gráficos de resultados:

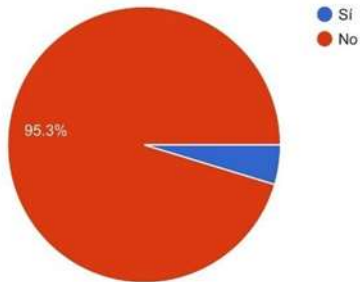
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmnYANh-
my06QyFzUR2rdFCZGVhK1ZNHxuYLo3PDemh_IYRg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmnYANh-my06QyFzUR2rdFCZGVhK1ZNHxuYLo3PDemh_IYRg/viewform)



¿Sigues una dieta vegana?

[Copiar](#)

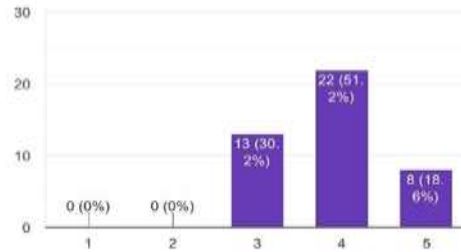
43 respuestas



¿Cómo calificarías tu estado de ánimo generalmente? 5 siendo muy feliz y 1 siendo muy triste

[Copiar](#)

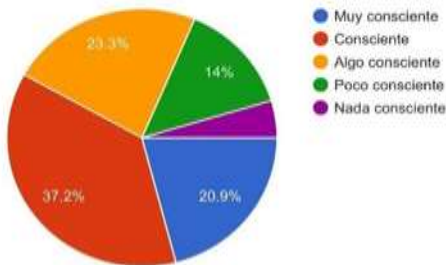
43 respuestas



¿Qué tan consciente eres de la relación entre tu alimentación y tu estado de ánimo?

[Copiar](#)

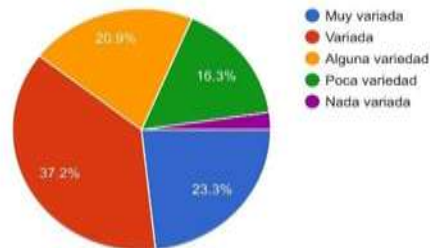
43 respuestas



¿Qué tan variada es tu dieta en términos de frutas y verduras?

[Copiar](#)

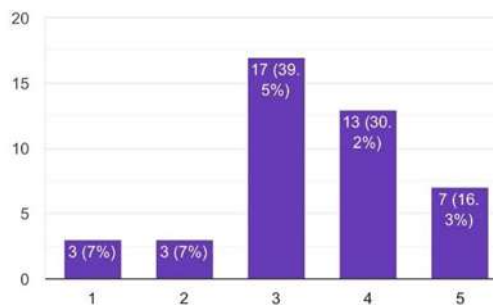
43 respuestas



¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en azúcares refinados? (por ejemplo, dulces, refrescos) siendo 5 demasiado y 1 poco

[Copiar](#)

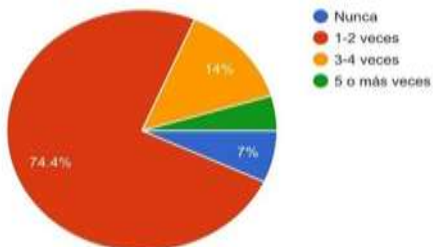
43 respuestas



¿Cuánta comida rápida consumes en una semana?

[Copiar](#)

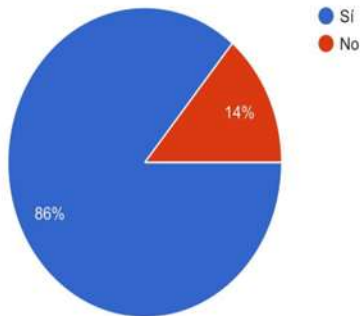
43 respuestas



¿Sientes que tu estado de ánimo influye en tus elecciones alimenticias?

 Copiar

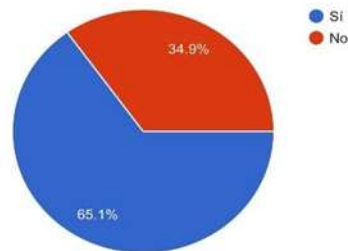
43 respuestas



¿Has notado cambios en tu estado de ánimo después de consumir ciertos alimentos?

 Copiar

43 respuestas



Ficha bibliográfica

“Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe” por CEPAL (2018)

En este artículo se pretende destacar lo fundamental que es abordar la malnutrición en la región, ya que la malnutrición es un problema crónico en América Latina y el Caribe, que ha afectado especialmente a los niños y niñas de allí, dando como efecto la desnutrición crónica de miles de niños y el cual puede causar un retraso en el crecimiento y desarrollo, lo cual es una problemática que a su vez puede influir negativamente en la salud mental y emocional de esta población afectada. Es por ello que el artículo destaca la necesidad de implementar diferentes políticas y programas, los cuales ayuden a prevenir y tratar la malnutrición especialmente en este tipo de áreas donde se intensifica la pobreza y desigualdad.

"Efectos de la malnutrición sobre el neurodesarrollo y la salud mental infantil" por ResearchGate (2024)

Este artículo de los efectos de la malnutrición sobre el neurodesarrollo y la salud mental realmente explora los efectos de la malnutrición en las estas variables las cuales se convierten en una consecuencia sobre los niños. No obstante, la malnutrición puede causar cambios en el cerebro y afectar el desarrollo neurológico, puesto que puede influir en la salud mental y emocional de los jóvenes. Es por esto que hay que destaca la importancia de abordar la malnutrición desde pequeños y dar una explicación eficaz para poder prevenir problemas de salud mental y emocional en la infancia y la adolescencia.

"Malnutrición y salud mental en niños y adolescentes" por la Organización Mundial de la Salud (2024)

Este artículo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca constantemente la relación entre la malnutrición y la salud mental en niños y adolescentes. La malnutrición puede causar problemas de salud mental, tales como ansiedad, depresión y trastornos de conducta, y muchos más, pero probablemente se vean más afectados en áreas de pobreza y desigualdad. Es aquí donde el artículo destaca la necesidad de implementar programas los cuales financien una buena nutrición, pero sobre todo una educación la cual ayude a prevenir y tratar la malnutrición, y tener como finalidad el poder reducir el impacto negativo en la salud mental de los jóvenes.

Entrevista psiquiatra profesional

1. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la salud mental desde la perspectiva de la psiquiatría?

Respuesta: La alimentación juega un papel importante en la salud mental ya que los nutrientes obtenidos por medio de los alimentos permiten la formación de neurotransmisores, que son las moléculas de comunicación de las neuronas, sin una adecuada proporción de neurotransmisores, el funcionamiento del cerebro se compromete. Además, con los alimentos se obtienen los químicos necesarios para el mantenimiento de las neuronas, tanto estructural como fisiológico, es decir ayuda a reparar neuronas y a alimentarla para que funcionen correctamente.

2. ¿Qué trastornos mentales pueden ser exacerbados o desencadenados por una mala alimentación en los jóvenes?

Respuesta: Bajos niveles de triptófano (una proteína obtenida de las aves, pescados, legumbres y frutos secos) se asocia a una disminución en la síntesis o creación de la serotonina, que es el neurotransmisor asociado a condiciones como la depresión y la ansiedad. El exceso de azúcares modifica la liberación de dopamina que se asocia a algunos síntomas del estado de ánimo.

3. ¿Cómo puede afectar una dieta deficiente en nutrientes esenciales el desarrollo cognitivo y emocional de los jóvenes?

Respuesta: Como decía en el punto 1. La alimentación ayuda al mantenimiento cerebral tanto físico como funcional, sin una adecuada alimentación, se producirá daños físicos a nivel cerebral y el funcionamiento del cerebro se verá deteriorado, lo que se evidenciará en enlentecimiento cognitivo, entre otras anomalías.

4. ¿Qué señales de alerta deberían tener en cuenta los padres o cuidadores para identificar si la mala nutrición está afectando la salud mental de un joven?

Respuesta: Dificultades en la atención, la memoria y la orientación, enlentecimiento del pensamiento y dificultades para resolver problemas simples, tanto matemáticos, como adivinanzas o acertijos deberían ser señales a tener en cuenta

Entrevista nutricionista profesional

1. ¿Cuáles son los principales nutrientes que pueden influir en la salud mental de los jóvenes?

Respuesta

Bueno, todos los nutrientes son muy importantes, pero con la salud mental hay que darle principal importancia a lo que son los carbohidratos, ya que son la única fuente de energía que debería recibir el cerebro, el sistema nervioso, y también el complejo B, ya que juega una función muy importante en todas las funciones bioquímicas del sistema nervioso.

2. ¿Cómo puede una dieta poco saludable contribuir al desarrollo de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad en los jóvenes?

Respuesta

Bueno, resulta que los nutrientes influyen en la función de los neurotransmisores, por lo tanto, cuando hay deficiencias nutricionales hay un desbalance en los neurotransmisores que llevan a los jóvenes a sentir depresión y a sentir problemas de ansiedad

3. ¿Qué estrategias recomendaría para mejorar la alimentación de los jóvenes y promover su bienestar mental?

Respuesta

Para mí sería muy importante y debería ser fundamental que en la educación básica se incluyan materias, como lo son la nutrición y que se fomente mucho en los estados de vida saludables desde la formación académica.

4. ¿Cuáles son algunos mitos comunes sobre la relación entre la alimentación y la salud mental en los jóvenes que le gustaría desacreditar?

Respuesta

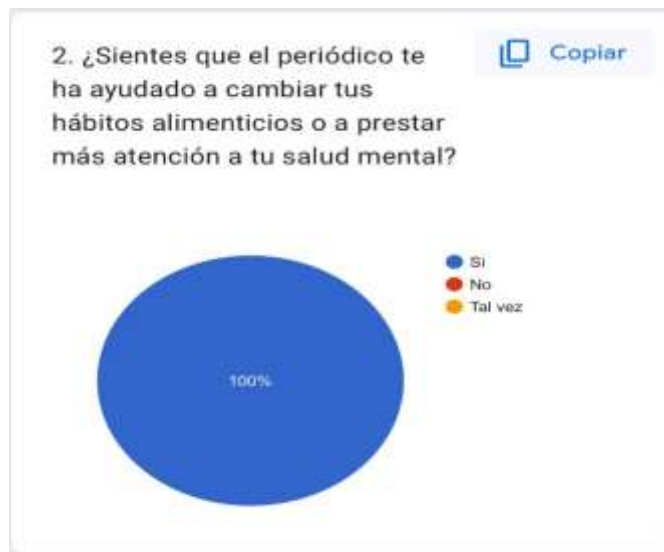
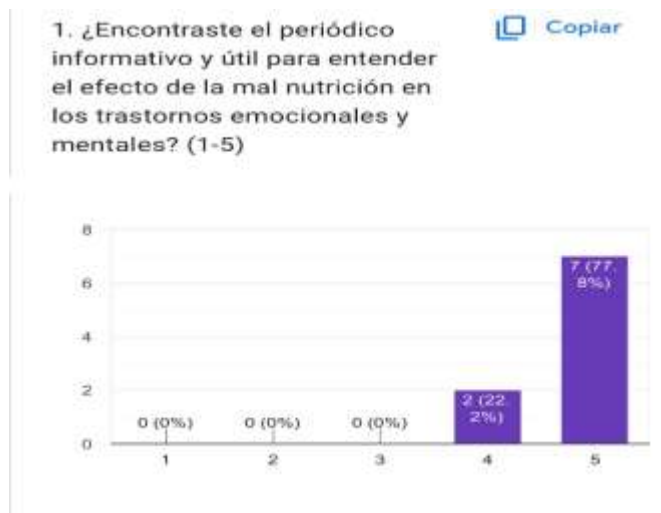
Muchos jóvenes piensan que cuando se sienten en depresión o cuando están tristes el hecho de consumir gran cantidad de dulces les puede dar una sensación de bienestar y de tranquilidad, y es todo lo contrario, porque esto los puede llevar a desarrollar trastornos alimentarios. El otro es el hecho de comer menor alimentos puede ayudar a que los jóvenes y cualquier persona disminuyan de peso y también eso afecta la salud mental, ya que como lo mencionamos anteriormente el hecho de no tener una dieta balanceada puede por lo contrario puede generar trastornos alimentarios y generar enfermedades en los jóvenes.

Propuesta: <https://heyzine.com/flip-book/f03f7d8dce.html>

Encueta de resultados de propuesta:

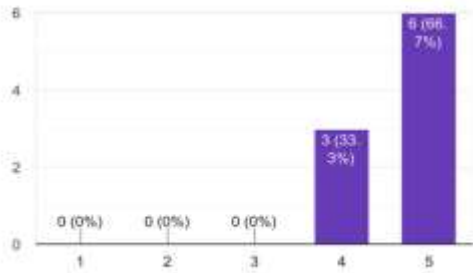
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbxM7eL_gc3-a98xiyhWN90tvBYMQsbbPcJYZDCHaAzLSY2A/viewform

Graficas



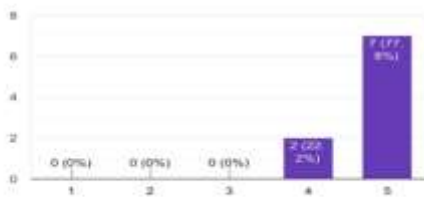
3. ¿Te gustó la forma en que se presentaron los temas y artículos en el periódico? (1-5)

 Copiar



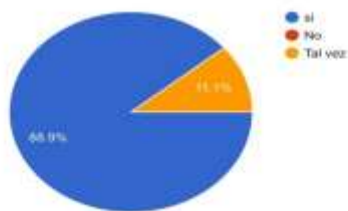
4. ¿Encontraste que los artículos fueran bien investigados y basados en evidencia científica? (1-5)

 Copiar



5. ¿Recomendarías este periódico a alguien que esté interesado en aprender sobre la relación entre la nutrición y la salud mental?

 Copiar



6. ¿Qué calificación le darías al periódico en general? (1-5)

 Copiar

