



**UASLP**  
Universidad Autónoma  
de San Luis Potosí

Técnicas de investigación

Importancia de la nutrición en los  
jóvenes

Angelina Zarate Ochoa

Alférez Balderas Ana Karina

Gestión de la información

2do. Semestre

04/02/19



## **Elementos (planteamiento cuantitativo)**

Poder detectar la gran importancia de que los jóvenes lleven una alimentación sana en la cual cuenten también con la suficiente condición física de poder realizar cualquier actividad, y así evitar tener alguna enfermedad como lo puede ser anorexia, bulimia, obesidad etc. A través de esta investigación también poder suponer dichas situaciones y factores que se involucren en la mala alimentación de los jóvenes, verificar cuáles son estas cuestiones y buscar una solución para que mantengan una mejor calidad de vida, visualizar las causas o razones por las cuales si llegan a asistir a algún nutriólogo se deja ese proceso a medias y ya no continúan.

## OBJETIVOS

- 1.-Saber los factores que influyen para que los jóvenes lleven una buena alimentación.
- 2.-Conocer en qué contexto se está viviendo ahora para que no lleven una vida saludable.
- 3.-Lograr que los jóvenes puedan llevar una mejor alimentación y prevenir enfermedades.
- 4.- Comprobar porque los jóvenes de San Luis Potosi se alimenta de cosas NO saludables.

Dhalay Abigail Noche Panales

## JUSTIFICACIÓN

Es importante realizar el problema porque a través de esa investigación y esa recopilación de datos que investiguemos, podremos prevenir enfermedades y tener mejores hábitos alimenticios, en ocasiones si ya se presenta una enfermedad gracias a esta investigación podremos buscar una solución para salir de ella, también podremos visualizar más actividades físicas que sean adaptables para cualquier persona que presente alguna de estas enfermedades o en todo caso que tengas principios de ellas, buscar ante todo soluciones para que los jóvenes puedan llevar una mejor vida e incluso realizar algunas otras y mejores actividades.

## VIABILIDAD

Investigar a fondo hasta llegar a conocer el porque los jóvenes desde su niñez o adolescencia no han llevado una buena alimentación y tienen preferencia por comida que no les ayuda en nada como lo es "chatarra", visualizar también cuales son los factores que influyeron para que se llegará a presentar este problema en los jóvenes, verificar cuáles han sido esas causas.