

NÚMERO 3 30 JUNIO DE 2017

ISCALI

REVISTA DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE MORELIA



UDEM
Universidad de Morelia

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE-ESCOLAR.
SADOREXIA O COMORBILIDAD DE DESÓRDENES
ALIMENTICIOS. EL TURISMO EN MÉXICO. VIGOREXIA.
PARAGÓN ESTUDIO. MORELIA VIVA. ALIMENTOS
ALTERNATIVOS PARA COMBATIR PROBLEMAS ESTÉTICOS
COMO LA ROSÁCEA.





LICENCIATURAS

SALUD



Cultura Física y Deporte
Nutrición
Psicología

HUMANIDADES



Historia del Arte
Periodismo
Turismo Cultural

NEGOCIOS



Administración
Negocios Internacionales



TECNOLOGÍA Y DISEÑO

Medios Interactivos
Ingeniería en Videojuegos

POSGRADOS 

ESPECIALIDADES

Gestión Empresarial
Operación Aduanera
Periodismo Político

MAESTRÍAS

Historia del Arte
Nutrición Humana
Psicología Clínica
Arte Digital y Efectos Visuales
Tecnologías de la Información
Tecnologías Móviles y Negocios

EDITORIAL

La Universidad de Morelia es una institución con la Misión de “Formar profesionales íntegros y competitivos a nivel internacional a través de nuestros servicios y una vinculación eficaz con el entorno” ello ha permitido conectar el quehacer de la investigación, social, clínica, educativa y laboral de nuestros estudiantes de licenciatura por medio de la realización de investigaciones. Nuestro crecimiento ha sido firme, tanto en lo académico, como en la construcción de espacios seguros para el desarrollo y crecimiento integral del profesional.

El área de Investigación ha estado a cargo, aunado a directores y catedráticos de investigación de proyectar a los jóvenes de nuestra universidad para que socialicen los avances de trabajos que desarrollan con personas de todos los sectores sociales, como resultado de la Línea de Formación de la Universidad de Morelia, que cursan durante la carrera, además de tener la factibilidad de utilizar espacios vulnerables de la sociedad, así como el impulso de la conformación de micro empresas o fortalecimiento de las que están en servicio; cabe agregar que se han conseguido importantes premios, menciones y acreditaciones para representar al estado en concursos de talla internacional, trabajos de esta índole. Por ello, en este tercer ejemplar de la revista, se presentan a ustedes proyectos que están desarrollando los alumnos, además de importantes contribuciones que realizan catedráticos de la misma.

De esta forma tenemos artículos como La educación nutricional en el preescolar: ¿Una alternativa para disminuir la frecuencia de enfermedades relacionadas con la nutrición?, donde se sostiene que por las características cognitivas de los niños de preescolar, se les puede enseñar nutrición de una forma dinámica a través del juego interactivo, aspectos que aborda el Dr. Fernando Covián Nares, catedrático y la Dra. Alma Ramírez Díaz; en el tema de ¿Sadorexia o comorbilidad de desórdenes alimenticios y conductas auto-lesivas no suicidas? Relato de una investigación, que enfoca su atención en el origen de los desórdenes alimenticios que pueden ser traumas infantiles, disociación, insatisfacción corporal, autocrítica, impulsividad y desregulación afectiva, es una reflexión de la Dra. Ma. Isabel Lara Padilla; el artículo de “El turismo en México en cifras. Planes y estrategias actuales”, destaca que hay tres factores principales para impulsar la competitividad turística en nuestro país, como son la concentración de la oferta turística, la innovación y uso eficiente de los recursos turísticos y ordenar el desarrollo sustentable de la actividad turística; “El Paragón estudio, México del 3D a la realidad”, incentiva la reflexión de que nuestro país también tiene calidad como cualquier otro para competir en el área 3D, transitando hacia la realidad; “Audio-visual interactivo para niños con TDAH”, donde se tiene que aprovechar la energía del niño con Trastorno de Déficit de Atención, centrada ésta, de una forma benéfica; “Morelia Viva” se propone mostrar a manera de realidad aumentada, leyendas o la historia de ciertos monumentos del Centro Histórico de Morelia; “Estado nutricional y disminución de signos en pacientes con Insuficiencia Renal Crónica en tratamiento de hemodiálisis en el hospital ISSSTE de Uruapan, Mich.,” se intenta determinar la importancia de una dieta adecuada de este paciente para disminuir los signos de la Insuficiencia renal; “Alimentos alternativos para combatir problemas estéticos como la Rosácea”, se expone que estos pacientes consumiendo verduras, vegetales blancos, evitar consumo de alcohol y cigarro”, ayudan al control de esta enfermedad.

Estos son algunos de los artículos contenidos y que exploran, analizan y ponen disyuntivas de diversos puntos de vista, generando con ello, discernimiento en la ciencia misma. Lo destacable, es la participación y liderazgo de nuestros Directivos, Lic. Gerson Molina Gutiérrez, Secretario Administrativo e ineludiblemente, de nuestro Rector el Lic. Pedro Chávez Villa, quienes nos impulsan y apoyan para hacer posible esta difusión del conocimiento.

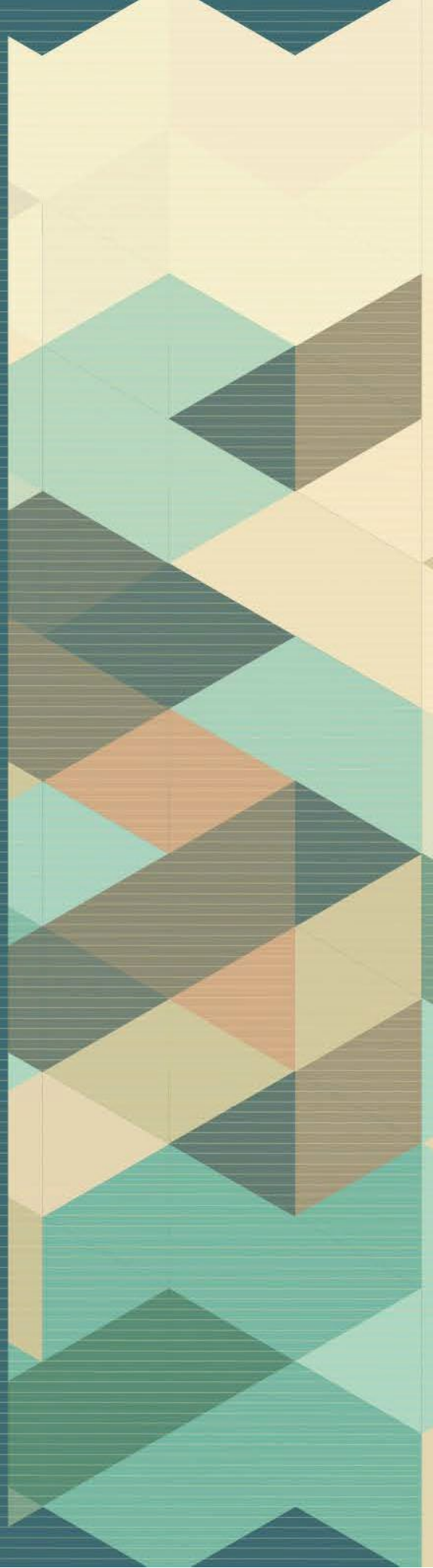
MTRA. REYNA GONZÁLEZ DELGADO

Secretaria Académica de la Universidad de Morelia

IN

DI

CE



- 
- 5** **La educación nutricional en el pre-escolar:**
¿Una alternativa para disminuir la frecuencia de enfermedades relacionadas con la nutrición?
- 8** **¿Sadorexia o comorbilidad de desórdenes alimenticios y conductas auto-lesivas no suicidas?**
Relato de una investigación.
- 12** **El turismo en México en cifras.**
Planes y estrategias actuales.
- 15** **Paragón estudio**
- 16** **Audiovisual interactivo para niños con TDAH.**
- 17** **Morelia Viva**
- 18** **Estado nutricional y disminución de signos en pacientes con Insuficiencia Renal Crónica**
en tratamiento de hemodiálisis en el hospital ISSSTE de Uruapan, Mich.
- 22** **Alimentos alternativos** para combatir problemas estéticos como la Rosácea.
- 25** **Cómo influyen los alimentos procesados** en el estado de ánimo.
- 27** **Implementación de estrategias** para el posicionamiento de boutique con diseños propios juveniles.
- 28** **¿Por qué y para qué tengo que investigar?**
- 31** **Vigorexia**
- 32** **Oda a una estrella**

DIRECTORIO

Lic. Pedro Chávez Villa

RECTORÍA

Lic. Ma. Laura Pérez Pineda

DIRECTORA GENERAL DE FORMACIÓN UNIVERSITARIA

Lic. Reyna González Delgado

VICERRECTORA

Mtro. Leonardo Gabriel Chauca Sabroso

SECRETARÍA ADMINISTRATIVA

CONSEJO EDITORIAL:

PRESIDENTE:

Mtra. Reyna González Delgado.- Secretaria Académica.

SECRETARIO:

Mtra. Dulce María Chávez Rodríguez

Catedrático.

VOCAL:

Mtra. Rosa Emilia Santibañez Alquicira

Catedrático.

Coordinador Editorial

Dra. María Lourdes Negrete Paz

Coordinación Investigación de la Universidad de Morelia

Revisión de la revista:

Dra. María Lourdes Negrete Paz

Asesores de Investigación:

Mtra. María Guadalupe Judith Paredes Fernández,

Mtra. Ana Georgina García Ahedo de Ingeniería

en Videojuegos, Mtra. Dulce Ma. Chávez Rodríguez asesora de Medios

Interactivos, Mtra.Elizabeth Vázquez Bernal, asesora de Periodismo.

Revista ISCALI, año 2, No. 3, Enero-junio 2017. Es una publicación semestral editada por la Universidad de Morelia, Fray Antonio de Lisboa No. 22, C.P.58230, cinco de Mayo, Morelia, Michoacán. Tel. (443)3177771, www.udemorelia.edu.mx. Editor responsable; Mtro. Pedro Chávez Villa. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo 04-2016-082917401600-102; ISSN en trámite, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Investigación, Mtro. Pedro Chávez Villa, Fray Antonio de Lisboa No. 22, C.P.58230, cinco de Mayo, Morelia, Michoacán, fecha de última modificación, 04 de junio de 2017.

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Autores-alumnos:

Chávez-Espinosa Jessica Itziguery, Dra.
Ramírez Díaz Alma Delia y Dr. Covián
Nares Fernando, (catedráticos de
investigación)

La educación nutricional en el pre-escolar:

¿Una alternativa para disminuir la frecuencia de enfermedades relacionadas con la nutrición?

El exceso de peso corporal (sobrepeso y obesidad) es reconocido actualmente como uno de los retos más importantes de Salud Pública en el mundo, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que la padece (Guyton, 2006). De 1980 a la fecha, la prevalencia de obesidad y sobrepeso en México se ha triplicado, en particular en la población adulta: 39.5% de los hombres y mujeres tienen sobrepeso y 31.7% obesidad. Es decir, aproximadamente 70% de la población adulta tiene una masa corporal inadecuada. Adicionalmente, esta epidemia registra una elevada tasa de crecimiento entre la población infantil, lo que se ha traducido también



BEBIDAS	% TOTAL	% TOTAL	DIFERENCIA (%)
	1er. TIEMPO	2do. TIEMPO	
Agua	23.6%	36.7%	13.1 Incremento
Jugo	25.0%	39.8%	14.8 Incremento
Leche	37.5%	62.2%	24.7 Incremento
Refresco	80.6%	86.7%	6 Incremento
Yogurt	100.0%	100.0%	Continuo igual

Tabla 1. Resumen de las preferencias mostradas para la ingesta de bebidas por los alumnos de preescolar en ambas evaluaciones

en una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad entre la población de preescolar y primaria de todo el país (entre 5 y 11 años) teniendo un incremento del 102% y entre adolescentes del 106% en solo dos años de 2006 a 2008 (ANSA, 2010)

Coincidimos en que las características cognitivas de los niños en etapa de preescolar permitirán enseñarles sobre nutrición de una manera dinámica, por medio del juego y el trabajo (Brown, 2006). ANSA en el 2010 indica:

“La escuela es el espacio por excelencia donde los futuros ciudadanos adquieren las competencias para construir su propio desarrollo y participar de manera activa y responsable en su comunidad, por lo que el proceso educativo debe convertirse en una herramienta integradora para poner en práctica la educación para la salud, desarrollar los contenidos curriculares y la intervención de los docentes en la implementación de los mismos para enfatizar la importancia de la adopción de estilos de vida saludables”

Los datos del Sistema Nacional de Información de la SEP revelan que el porcentaje de la población que se encuentra en la etapa de preescolar es considerablemente alto, lo que facilita que la información se unifique y por tanto, resulta de interés determinar si la educación nutricional o del “bien comer” impartida de manera práctica y divertida a los niños que cursan el tercer año de preescolar puede representar una alternativa viable para disminuir la frecuencia de enfermedades relacionadas con la nutrición que actualmente se presenta en la niñez a nivel mundial, siendo como se mencionó anteriormente la obesidad y el sobrepeso las que predominan en México.

Para determinar si el concientizar y educar a las nuevas generaciones desde edades tempranas representa una alternativa para disminuir la frecuencia de los malos hábitos alimenticios, este trabajo propuso evaluar primeramente el grado de conocimiento en educación nutricional con que contaban tanto las educadoras de pre-escolar como los padres de familia -(identificando cómo lo aplican

para orientar a los niños en el ¿qué? y ¿cómo? comer)- para posteriormente y en base al resultado obtenido, brindar una capacitación didáctica y práctica a las educadoras, para que estas a su vez, transmitieran el conocimiento a sus alumnos y estos lo pusieran en práctica en una sencilla prueba de selección de alimentos en una mesa, previo a la capacitación de los educadores (primer tiempo) y posterior a la misma (segundo tiempo).

TIPO DE ESTUDIO Y MUESTRA: La investigación fue del tipo experimental, cuali-cuantitativa, de tipo inédito longitudinal, analítico con estudio poblacional, los resultados se analizaron y presentaron mediante porcentajes, distribución de frecuencias y se graficaron mediante tablas y gráficas.

En México existen 12 mil escuelas de preescolar, en Morelia en educación elemental preescolar existen 189 instituciones (pero no todas están registradas) donde estudian 18, 782 alumnos. Se consideraron dos planteles educativos de la ciudad de Morelia; que fueron los que dieron la autorización para realizar el estudio y que

además fueron escogidos al azar. La unidad de estudio fue 140 niños de la ciudad de Morelia, que acudían a los dos preescolares en el periodo 2012.

RESULTADOS: En la primera etapa de evaluación, (cabe recordar que los niños aún no recibían la información de parte de sus profesores que asistieron al taller de actualización), los alumnos mostraron una preferencia del 80% por el refresco (Tabla 1), como la primera opción entre las bebidas ofrecidas en la mesa, lo cual es realmente preocupante considerando que las gaseosas contienen una gran cantidad de azúcares simples que pueden provocar la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus u obesidad.

Para la segunda evaluación (2º. Tiempo), se observó que la demanda por el agua se incrementó más del 13% con respecto a la primera evaluación, la preferencia por leche de la misma forma aumentó en un 24%, por lo que podemos sugerir que los niños estaban más conscientes de tomar agua pura potable. Sin embargo el refresco representa un verdadero reto para el nutriólogo, dado que durante la primera etapa los niños habían elegido el refresco como la primera opción en un 80.6% de los casos, y en la segunda fue de un 86.7% por lo que no se logró disminuir la elección de refrescos a pesar que los docentes ya les habían comentado de la importancia de elegir una buena nutrición.

Así mismo, se tomaron en cuenta alimentos que son comunes en el recreo de los niños de preescolar, por



ejemplo: tortas, sándwich, quesadillas, galletas, hamburguesas y otros que no son muy sanos y menos si se consumen con demasiada frecuencia como: papas fritas, dulces, chocolates, cereal con azúcar, etc. Cabe destacar el incremento en el 2º tiempo del consumo de fruta en un 4.6%, mientras que la elección por las papas fritas presentó una reducción notoria del 8.6%. Las papas fritas son consideradas como uno de los alimentos

chatarra a erradicar por completo su consumo ya que son alimentos altos en grasa, azúcar y sal. Los resultados hasta el momento, aportan evidencia que apoya nuestra hipótesis inicial: "La implementación de programas que promuevan una educación nutricional desde las etapas tempranas de nuestro desarrollo sería una alternativa que permita disminuir significativamente los casos de enfermedades relacionadas con la nutrición".

Bibliografía

ANSA: Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, enero, 2010 D.R. © Secretaría de Salud Lieja 7, Col. Juárez 06696, México, D.F. Impreso y hecho en México Printed and made in México ISBN en trámite.

Brown, J. 2006. "Nutrición en las diferentes etapas de la vida", Edit. Mc Graw Hill, segunda edición, México D.F. pp. 243-248.

¿Sadorexia o comorbilidad de Desórdenes Alimenticios y Conductas Auto-lesivas No Suicidas?

Relato de una investigación



La primera vez que escuche el término sadorexia, expresado por una de mis alumnas de nutrición, pensé, ¿y eso, con qué se come?, y efectivamente no andaba yo tan despistada, la sadorexia es la combinación de desórdenes alimenticios (DA) como la anorexia nerviosa tipo atracón-purga o bulimia nerviosa con comportamientos no suicidas auto-inflingidos (NSSI, por sus siglas en inglés) que comprenden los cortes, abrasiones/ rasguños, quemaduras o golpes, entre otros. (1, 2, 3)

Gracias a los trabajos realizados por varias alumnas comencé a conocer la sadorexia y contrario a lo que yo creí, este desorden no solo lo encontramos en los pacientes que asisten a

terapias (4), sino que también lo podemos encontrar hasta en nuestros vecinos (5). Para mí fue muy interesante el tema, debido a que conjunta dos comportamientos ya de por sí extremos, y decidí realizar una búsqueda del mismo en el ámbito de revistas científicas, para conocer más sobre el tema y verificar si mis alumnas decían la verdad sobre la falta de artículos científicos escritos sobre el mismo.

Primero realicé una búsqueda en la base de datos de revistas en científicas en español scielo, la cual arrojó 0 resultados. Recurrí entonces a pubmed y sucedió lo mismo. Pensé entonces que ellas tenían razón y yo les estaba exigiendo demasiado en mi afán de que sus trabajos se sustentaran en evidencia científica y que debido a que el tema era poco conocido probablemente todavía no se realizaban reportes científicos sobre el mismo.

La siguiente estrategia que puse en práctica fue revisar las páginas web sobre el tema, para así tratar de localizar una fuente de información confiable. Luego de pasear de una

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Autora:

Dra. Martha Isabel Lara Padilla

página a otra y ver que las referencias eran páginas que ya había consultado, en la definición que una de ellas hace del trastorno, me llegó la idea de que la razón por la cual no había encontrado literatura científica sobre el tema era debido a que la sadorexia no es un término aceptado en psiquiatría, pero sí podrían existir reportes de trabajos donde se estudiara la relación de DA con NSSI.

Realicé nuevamente una búsqueda en pubmed empleando como palabras clave self injure and eating disorders, y especificando que fueran publicadas en los últimos 5 años, con acceso al artículo completo; y por fin encontré más de 10 artículos sobre el tema. El uso de otras palabras clave me permitió ampliar la cantidad de artículos sobre el tema, los cuales llevaron a recopilar otros al consultar la bibliografía de los primeros.

Luego de revisarlos me percaté que la combinación del NSSI con DA es más común de lo que yo creía, con una frecuencia de 6% en adultos y del 13 al 40 % en adolescentes, pero se cree que esos valores están por debajo de los reales, debido a que se piensa que los especialistas que diagnostican los DA no aplican el instrumento para la búsqueda de NSSI. (6, 7, 8). Por otro lado, los estudios realizados son en nuestras clínicas, por lo cual podría esperarse que en la población en general la incidencia sea mayor, pues solo se reportan los casos en los que el individuo solicita ayuda, pero se están dejando de lado

todos aquellos que presentan los desórdenes pero no se han decidido a solicitarla.

Entre la información recolectada de los diferentes estudios y revisiones realizadas encontré que los DA y el NSSI tienen varios factores de riesgo en común, tales como: traumas infantiles, disociación, insatisfacción corporal, autocrítica, impulsividad y desregulación afectiva. (1,2).

¿Qué aprendí de la presencia de ambos desórdenes? Que la comorbilidad se presenta más usualmente cuando se está acompañado de amigos o pares, pero cuando se está solo

o con familiares se suele presentar uno u otro, pero no los dos a la vez. (2)

Existe un modelo conceptual que trata de explicar la relación entre ambos desórdenes, el cual propone que el abuso físico, emocional o sexual durante la niñez produce una baja autoestima en el individuo, lo cual lleva a la insatisfacción corporal y al desarrollo de DA. Pero a su vez, el abuso en la niñez lleva al desarrollo de DA. Los DA se relacionan con la disociación, y esta última y la presencia de insatisfacción corporal producida por la baja autoestima conllevan al NSSI. (Ver Fig. 1). (1)

Modelo conceptual de comorbilidad de Desórdenes Alimenticios y Conductas Auto-Lesivas No Suicidas

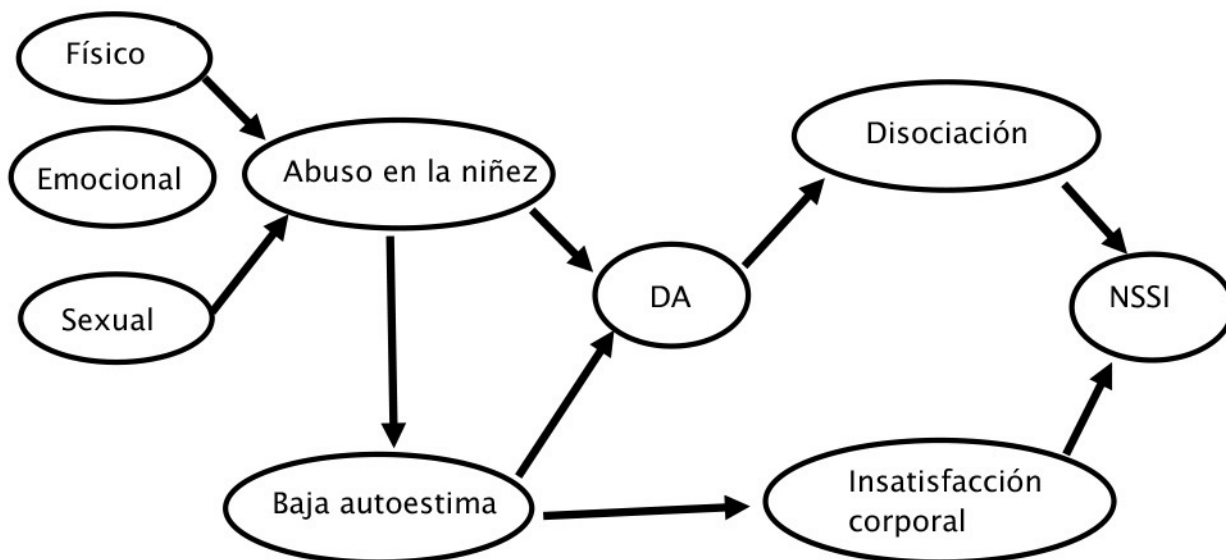


Fig. 1. Modelo conceptual que explica la relación entre los desórdenes alimenticios (DA) y las conductas auto-lesivas no suicidas (NSSI). Modificado de (1)

Este tema atrajo tanto mi interés que por ello decidí realizar una investigación sobre el mismo. Dado que ambos desórdenes tienden a iniciar en la adolescencia y los NSSI tienen un incremento entre los 18 y 19 años, decidí realizar un estudio no experimental, transversal, exploratorio y descriptivo, para determinar la prevalencia de la comorbilidad de los DA y NSSI en estudiantes de nivel medio superior. Dentro de este nivel educativo los estudiantes tienen rangos de edades que van de los 15 a los 19 años, así que podré analizar si la prevalencia que se ha dado en pacientes es similar a la que se observa en la población general.

Este trabajo lo realizaré como requisito para el Diplomado de Investigación Multidisciplinario que estoy cursando actualmente. Cabe destacar que en el transcurso de esta investigación me he topado con diversas problemáticas que me hacen ver los trabajos realizados por los alumnos desde otro punto de vista, porque como dice el refrán: "no es lo mismo ver los toros desde la barrera que torearlos". Esto lo comento porque no es sencillo conseguir la anuencia de los directivos para realizar los estudios dentro de las escuelas. Mi primera estrategia fue realizar este estudio en escuelas de nivel medio y medio superior, pero me topé con algo típico dentro de

nuestro estado: en la primera secundaria a la cual acudí no había clases a pesar de ser día laboral. En la segunda el directivo no estuvo de acuerdo. Finalmente y ya un poco desanimada, acudí a la de educación media superior y para mi sorpresa y felicidad, luego de un par de minutos de exponer mi caso al directivo, éste me canalizó con las personas adecuadas para que hicieran una asignación de grupos y horarios para que pudiera aplicar mis instrumentos. A pesar de que todavía surgieron algunos contratiempos en la aplicación de los mismos, pude llevarla a cabo y tener la muestra representativa de esa escuela. Ya solo falta analizar los datos, cuyos resultados serán tema de otro escrito.

Bibliografía

1. Muehlenkamp Jennifer J., Claes Laurence, Smits Dirk, Peat Christine M., Vandereycken Walter. 2011. Non-suicidal self-injury in eating disordered patients: a test of a conceptual model. *Psy. Res.* 188: 102-108.
2. Shingleton Rebecca M., Eddy Kamryn T, Keshaviah Aparna, Franko Debra L., Swanson Sonja A., Yu Jessica S., Krishna Meera, Nock Matthew K, and Herzog David B.. 2013. *Binge/Purge Thoughts in Nonsuicidal Self-Injurious Adolescents: An Ecological Momentary Analysis*. *Int J Eat Disord.* November ; 46(7): . doi:10.1002/eat.22142
3. Wynne L., 2011 *"The study investigates non-suicidal Self Injury (NSSI) at the St. Vincent and the Grenadines Community College, Division of Arts, Sciences and General Studies."* St. Vincent and the Grenadines Community College Division of Arts, Sciences and General Studies Caribbean Studies.
4. Negrete, M E, sin publicar (sp)
5. Huerta M G, sin publicar (sp)
6. Peebles Rebecka, Wilson Jenny L., and Lock James D., 2011. Self-Injury in Adolescents With Eating Disorders: Correlates and Provider Bias *J. Adolesc. Health*; 48(3): 310–313
7. Claes Laurence, Klonsky E. David., Muehlenkamp Jennifer J., Kuppens Peter, Vandereycken Walter. 2010. The affect-regulation function of nonsuicidal injury in eating-disordered patients: which affect states are regulated? *Comprehensive Psychiatry* 51: 386–392
8. Claes Laurence, Soenens Bart, Vansteenkiste Maarten, Vandereycken Walter. 2012. The scars of the inner critic: Perfectionism and Nonsuicidal self-injury in Eating Disorders. *Eur. Eat. Disorders Rev.* 20: 196–202

**Autor**

Mtra. Sandra Gabriela Jiménez Valladares

Catedrática de la Facultad de Turismo Cultural

El turismo en México en cifras. Planes y estrategias actuales

El turismo es una actividad dinámica y económica muy importante para muchos países alrededor del mundo, que deja una gran derrama económica a los países receptores.

De acuerdo a datos de la OMT al 2012 el turismo a nivel mundial aporta un 9% al Producto Interno Bruto (PIB), genera uno de cada once empleos, así como 1.3 billones de dólares en exportaciones representando el 6% de las exportaciones mundiales, y ha registrado un crecimiento interrumpido de llegadas de turistas internacionales desde 1950 con 25 millones de turistas hasta 2012 con 1,035 millones de turistas; pronosticando que

para el 2030 alcanzarán 1,800 millones de turistas. (OMT, 2013)

Dentro de los principales países receptores de turismo en el mundo se encuentran en primer lugar Francia, seguido por Estados Unidos y España ocupando el tercer lugar con 89.2, 69.8 y 60.5 millones de visitantes al 2013 respectivamente. (Valadez, 2013)

En cuanto a México al año 2011 se posicionó en el lugar número diez en llegadas de turistas internacionales con 24.3 millones de visitantes; sin embargo para el año 2013 bajó cinco peldaños quedando en el lugar número quince teniendo una de

las tasas de crecimiento más bajas; de 1.2% superado por Tailandia con un 21.4%, Malasia con 7.9% y Hong Kong con un 8.5%

Sin embargo es importante mencionar que para el primer trimestre del año en curso hubo un incremento en nuestro país del 11.7% respecto al 2013 de llegadas de turistas internacionales con un total de 2.4 millones de visitantes y compite en el mercado turístico internacional por la preferencia de los viajeros teniendo como principales mercados receptores Estados Unidos, Canadá y Reino Unido.

Es por demás sabido que México es un destino muy dinámico y potencial en cuanto al turismo se refiere, ya que cuenta con una extensa variedad de atractivos turísticos, asentamientos de importantes culturas a lo largo del territorio nacional, también tiene playas hermosas, ciudades culturales y grandes urbes sin dejar de lado una infraestructura y planta turística competitiva; todo esto aunado a que el turismo genera para México el 8.4 por ciento del PIB y más de 2.2 millones de empleos.

Frente a este panorama, el gobierno federal junto con organismos públicos y privados ha implementado estrategias para mantener a nuestro país como un destino posicionado a nivel internacional sin dejar de lado el turismo nacional.

Haciendo un compendio de los planes y estrategias más relevantes que se plantean a nivel nacional en pro al turismo en la actualidad se mencionarán las siguientes.

Empezando por la Política Nacional Turística (2012-2018) del actual gobierno, se proponen cuatro directrices principales:

RANKING 2013 DE LA OMT

► México es de los países con menor tasa de crecimiento.

Posición 2013	Posición 2012	País	Millones de llegadas*	Tasa de crecimiento	Datos hasta
1	1	Francia	89.2	7.5	Junio
2	2	EU	69.8	4.2	Abril
3	4	España	60.5	4.8	Octubre
4	3	China	55.1	-4.5	Agosto
5	5	Italia	46.4	-0.1	Agosto
6	6	Turquía	39.4	11.6	Agosto
7	7	Alemania	31.4	3.3	Julio
8	8	Reino Unido	30.9	5.5	Agosto
9	9	Rusia	28.6	11.4	Junio
10	15	Tailandia	27.2	21.4	Agosto
11	10	Malasia	27.0	7.9	Junio
12	12	Hong Kong	25.8	8.5	Agosto
13	14	Ucrania	25.5	11	Junio
14	11	Austria	24.8	2.5	Agosto
15	13	México	23.7	1.2	Septiembre

*Estimación al cierre de 2013

Fuente: Centro Anáhuac de Investigación Turística | Gráfico: Alfredo San Juan

Fig. 1. Modelo conceptual que explica la relación entre los desórdenes alimenticios (DA) y las conductas auto-lesivas no suicidas (NSSI). Modificado de⁽¹⁾

1. Ordenamiento y transformación sectorial. Enfocada principalmente en conjuntar los distintos órdenes de gobierno, acciones y presupuestos de las diferentes dependencias con incidencias en el sector.
2. Innovación y competitividad a través de la diversificación de la oferta y consolidando los destinos de playa ya existentes.
3. Fomento y promoción. A través de la planeación y promoción de destinos turísticos y
4. Sustentabilidad y beneficio social. A través de la creación de instrumentos en pro del beneficio de la preservación del patrimonio, natural, cultural e históri-

co con el impulso de programas para impulsar el turismo nacional.

Dicha política nacional turística va de la mano con el Programa Sectorial de Turismo (PROSECTUR) el cual se basa en la planeación estrategia de la administración pública federal en donde se constituyen los objetivos, estrategias, líneas de acción e indicadores concretos del sector turístico.

Bajo su objetivo general que es "Aprovechar el potencial turístico de México para generar una mayor derrama económica en el país", se encuentran las estrategias siguientes:

1. Impulsar la innovación de la oferta y elevar la competitividad del turismo;



2. Fomentar un mayor flujo de inversiones y financiamiento en el sector turismo y la promoción eficaz de los destinos turísticos;

3. E impulsar la sustentabilidad y que los ingresos generados por el turismo sean fuerte de bienestar social,

Por último, y no menos importante, no se puede dejar de lado la competitividad la cual va de la mano con el desempeño productivo de la actividad mediante la utilización de los recursos turísticos de manera eficiente y ordenada.

A continuación se mencionan tres factores más importantes para impulsar la competitividad turística en nuestro país:

a. Concentración de la oferta turística. Este punto va de la mano con la primera estrategia del Programa Nacional de Desarrollo, ya que la concentración de la oferta y demanda turística mayormente se encuentra en destinos de sol y playa, por lo tanto una estrategia de competitividad es ofertar diferentes productos en distintos

destinos como son los culturales, de negocios, ecoturismo, entre otros.

b. Innovación y uso eficiente de los recursos turísticos. Se debe de tomar en cuenta que el turista está cambiando constantemente y que demanda otro tipo de servicios, y productos turísticos. Hoy en día encontramos turistas más informados gracias a la tecnología y que quieren nuevas experiencias de viaje. Dejamos atrás al turista que tomaba un viaje para solo conocer el lugar y tomar fotografías, hoy está el turista que quiere "interactuar" con el destino y llevarse una experiencia de vida.

c. Ordenar el desarrollo sustentable de la actividad turística. Ya no se puede hablar de una actividad económica tan importante como en turismo y no involucrar el concepto de sustentabilidad; tomando en cuenta que una actividad sustentable debe de involucrar los factores económicos, ambientales y sociales para un desarrollo económico y social de las entidades.

Bibliografía

- Aguilar, M. A. (8 de abril de 2014). *Secretaría de Turismo Federal*. Recuperado el 8 de abril de 2014, de <http://www.sectur.gob.mx/es/sectur/B81>
- Federación, D. (. (13 de Diciembre de 2013). *Programa Sectorial de Turismo 2012- 2018*. Distrito Federal, México.
- OMT. (2013). *Panorama OMT del Turismo Internacional*. Madrid, España.
- Rosa, A. d. (16 de mayo de 2013). *Periódico el Economista*. Obtenido de <http://eleconomista.com.mx/industrias/2013/05/16/México-fuera-top-10-destinos-turisticos>
- Staff, P. (2013 de Agosto de 2013). *Presidencia de la República*. Obtenido de <http://www.presidencia.gob.mx/politica-nacional-turistica/>
- Valadez, R. (27 de Noviembre de 2013). *Periódico Milenio*. Obtenido de http://www.milenio.com/negocios/Mexico-caera-lugar-ranking-mundial_0_197980224.html

Paragón Estudio

“México, del 3D a la realidad”

Alumnos de licenciatura: Héctor Augusto Martínez García, José López Huerta, Luis Eduardo Tirado Manso y Daniel Hurtado Magaña.

Asesor de investigación:

Carlos Miguel Hidalgo Pérez.



Durante las últimas décadas alrededor del mundo se ha demostrado un alto nivel de desarrollo visual en el campo de la animación y el modelado 3D, llegando hasta el punto de engañar a la mente de las personas que observan dichas producciones, haciéndolos cuestionar si lo que ven es realidad, o fantasía.

En México, este dinamismo se ha quedado estancado y muy por detrás de sus contrapartes internacionales, sobre todo en cuanto a nuestros vecinos del norte del continente. A raíz de esto, entusiastas de todo el país, han iniciado una revolución con tableta, stylus digital en mano e ideas en la cabeza para demostrar que en México no podemos quedar exentos de dicho panorama.

A partir del levantamiento de empresas en el país dedicadas a la industria del mundo del 3D durante mediados de 2010, cada vez más gente en nuestro país ha demostrado un incremento en el interés de resolver esa curiosa

pregunta: “¿Eso es real o lo hicieron por computadora?”

Debido a esto, aquellos que decidieron levantar sus tabletas digitalizadas al aire en alusión a la guerra digital de nuestra era, en donde, seamos honestos, prácticamente todo lo que vemos hoy en día, tiene metido dentro de su haber el toque de las tecnologías visuales, siendo los mayores exponentes de esto, los filmes hollywoodenses. En ellos encontramos tanto aquellos con actores reales interpretando superhéroes de comics, magos, hechiceros y vampiros, hasta las asombrosas producciones de videojuegos realizadas por parte de los grandes como Blizzard, Activision, Ubisoft o Bethesda, entre cientos de otros alrededor del mundo. Lo único que nos hace falta en el país, es la tenacidad y entusiasmo de demostrar que aquí también tenemos la calidad, igual o superior, al resto de la competencia en el área del 3D, demostrando, desde México al mundo que también podemos ir del 3D a la realidad.

Audiovisual interactivo para niños con TDAH

Elaborado por:

Alumnos: Contreras García Luis Alberto, Gneccchi Mora Paulina.

Asesor de investigación: Hector Merlos Chávez.

¿Qué sabes del Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad?

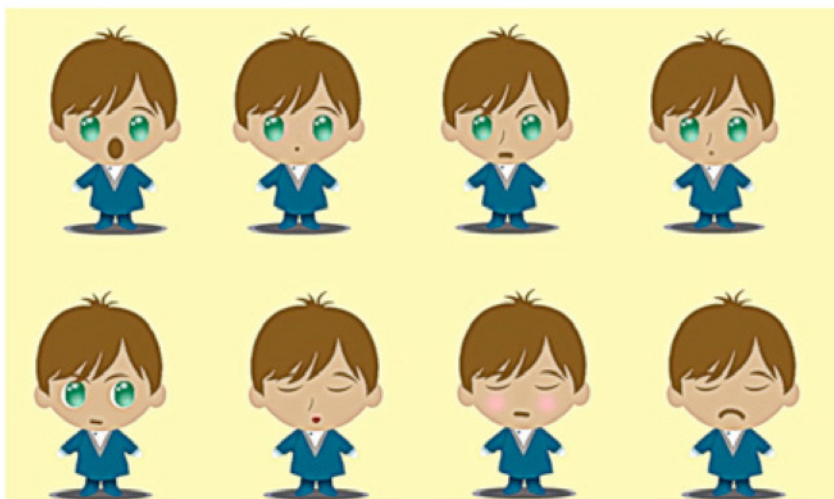
La mayoría de las cosas que se saben de TDAH son cosas malas, pero no es un defecto, simplemente es una diferencia de naturaleza orgánica con conductas poco usuales y poco controlables, no todo está perdido, tanta energía se le puede dar un mejor uso, al ser centrada de una manera muy benéfica, tanto para el que la sufre como para aquellos a su alrededor. Y eso es lo que queremos dar a conocer en nuestro proyecto.

En la figura anterior se presenta un personaje de nuestra animación con el TDAH, historia que les contaremos en el audiovisual, Su proceso de identificación y tratamiento. Ante la falta de información sobre el TDAH, se decidió crear una animación que cuente con los elementos necesarios para darlo a conocer en las distintas formas en las que se puede presentar, utilizando un lenguaje llamativo y sencillo, para llegar tanto a niños con este problema, padres de familia

y docentes.

De una manera entretenida de la mano de la animación 3D, que contengan personajes con éste problema para que sirvan como vínculo y se pueda identificar el niño, los maestros, los papás y quienes conviven con pacientes con el trastorno en casa, en la escuela y en sociedad, para que sea un puente de unión eficiente y necesario para la comprensión del TDAH.

¡Hola Soy Erick!, y no sé controlar mis impulsos, siento que soy muy conflictivo pero como mis papás ya saben que tengo TDAH me ayudan a concentrarme en mis tareas y no pelear tanto en casa.





Morelia Viva

Realidad Aumentada en los monumentos del Centro Histórico de Morelia

Alumno de licenciatura:
Óscar Mendoza Ochoa.

Asesor de investigación:
Mtro. Hugo Leyva Sánchez

“**M**orelia Viva” es un proyecto que nace después del tercer Startup Weekend en Morelia, donde la finalidad del evento era crear proyectos turísticos con base tecnológica. Entonces, tras tres días de trabajo, el equipo responsable de Morelia Viva terminó un prototipo en su fase de validación básica.

El proyecto consiste en mostrar a manera de realidad aumentada, leyendas o la historia de ciertos monumentos del Centro Histórico de Morelia. La manera en la que funciona es descargando la aplicación gratuitamente al dispositivo móvil (iOS y Android), después el usuario podrá observar que monumentos son compatibles con la aplicación. Al inicializarla se verá la cámara del dispositivo, con la cual deberá el usuario apuntar al monumento en cuestión para que el monumento cobre vida. Además, cuenta con una función para que la aplicación informe cuando el usuario está caminando cerca de un monumento compatible

con la App.

La principal área de “Morelia Viva” era el turismo, conforme ha avanzado se han detectado otra áreas de interés, como el entretenimiento y la educación. Morelia es una ciudad que es turísticamente atractiva a personas de todo el mundo, sin embargo, los mismos morelianos no siempre se encuentran apegados a su ciudad y no les interesa ni si quiera la historia de los principales atractivos del Centro de Morelia. Entonces, con “Morelia Viva” se pretende combatir esto, hacer que los mismos Morelianos vean su ciudad, la conozcan, y así generemos un sentido de identidad, que ayudará a Morelia en más sentidos que solo turísticamente.

Se pretende que “Morelia Viva” sea un proyecto pivote para poder lanzar el proyecto a gran escala, llevando el proyecto a nivel nacional e internacional, usando la tecnología más novedosa como los Google Glass.

Estado nutricional y disminución de signos en pacientes con Insuficiencia Renal Crónica

En tratamiento de hemodiálisis en el hospital ISSSTE de Uruapan, Mich.

RESUMEN:

El estado nutricional de los pacientes con problemas renales que se encuentran en un tratamiento alternativo, se deteriora conforme va avanzando la enfermedad, siendo un factor determinante para mejorar su calidad de vida la dieta que ellos siguen. El objetivo de este trabajo, es determinar el estado nutricional de los pacientes con insuficiencia renal crónica que se encuentran en tratamiento de hemodiálisis. Se estudiaron 27 pacientes con hemodiálisis (44 a 79 años) los cuales se dividieron en dos grupos: grupo control y experimental. A todos se les tomaron medidas antropométricas de peso y talla tomando como referencia un modelo estándar, al igual que los principales pliegues corporales, posteriormente se les tomaron muestras de laboratorio al inicio, a la mitad y al final de la investigación. También se

realizó la historia clínica nutricional, recordatorio de 24 horas y cuestionario de frecuencia de micciones. Los resultados mostraron que el plan de alimentación mantiene el estado nutricional de los pacientes de acuerdo a la circunferencia de brazo; se propone continuar con el estudio, aplicando a los pacientes otras alternativas.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

En la actualidad, la insuficiencia renal está provocando numerosas muertes en la población y su frecuencia va aumentando cada día, afectando la salud integral, tanto del paciente como de su núcleo familiar (Díaz, 2006).

La incidencia de la IRCT en México se ha venido aproximando, de forma abrupta y descontrolada a niveles semejantes a los encontrados en países

Alumnas de licenciatura: Carolina Rico Marmolejo y Nallely García Dueñas.

Asesora de investigación: Dra. Luz María Damián Badillo, catedrática de la Universidad de Morelia.

industrializados. Se calculan 40,000 urémicos en México que demandan servicios de atención al sistema de salud en cualquiera de sus modalidades públicas o privadas. En México, los procedimientos que operan médicamente para el tratamiento de la IRCT son la diálisis peritoneal continua ambulatoria (DPCA), la diálisis en centro hospitalario (diálisis peritoneal intermitente y hemodiálisis) y el trasplante renal (TR). Tan sólo en el Instituto Mexicano del Seguro Social hay 13,000 pacientes en DPCA y 1,300 en hemodiálisis, al tiempo que aparecen 120 nuevos casos por millón de habitantes cada año (Arredondo, Rangel, & Icaza, 1998).

Sabemos que en estos momentos la IRC no es una enfermedad que venga sola, sino viene acompañada de otras enfermedades crónico degenerativas, que está relacionada directamente con la hipertensión, la diabetes y las dislipidemias, enfermedades que han alcanzado proporciones epidémicas en nuestro país; que hacen que su desarrollo sea más rápido, al igual que si no se tiene un tratamiento médico y nutricional adecuado (López, 2010).

Díaz (2006), refiere que estos pacientes experimentan diversas alteraciones funcionales, sistémicas y bioquímicas; tal es el caso del fósforo sérico elevado que provoca que se secrete la PTH (Paratohormona), como mecanismo de compensación para aumentar la secreción de calcio sérico, generando a su vez un hiperparatiroidismo secundario a la insuficiencia renal crónica terminal, el cual se traduce en numerosos dolores óseos y fracturas. El potasio, es otro mineral que se ve afectado por esta patología, ya que al estar éste incrementa-



do, hace que el latido del corazón sea irregular y pueda provocar un paro cardíaco.

La OMS nos menciona que existen 150 millones de personas diabéticas a nivel mundial sin embargo, se predice que para el 2025, esta cifra se doblará a 300 millones de personas (Wilde, 2004).

El costo de la atención por diálisis peritoneal en el Instituto Mexicano del Seguro Social ocupa uno de los primeros lugares, sin embargo, en el ISSSTE la insuficiencia renal crónica ocupa el segundo sitio entre los cinco padecimientos que consumen 78% del presupuesto médico de esa institución (Treviño, 2004).

Así mismo, en México hay 8.3 millones de personas con insuficiencia renal leve (IRC) y la mayoría no lo sabe, 128 mil adultos y 15 mil niños son pacientes en grado crónico y solo

el 50% son atendidos por el sector salud por IMSS, ISSSTE y PEMEX y la tasa de crecimiento anual es del 11% en los últimos 10 años.

Actualmente, sólo hay 233 nefrólogos contratados especialmente para los programas de HD y trasplante, de modo que la mayoría de los pacientes en DP son atendidos por médicos internistas. En general, los recursos humanos son insuficientes: la proporción de pacientes por internista/nefrólogo es de 300/1 y el número de cirujanos como parte del equipo de diálisis es aún menor. Las unidades de diálisis se encuentran sobrecargadas.

Los costos de manejo anual de caso fueron: diálisis peritoneal \$5,643.07, hemodiálisis \$9,631.60 y trasplante \$3,021.63. En cuanto a la efectividad, la sobrevida del injerto de trasplante renal resultó de 89,9% y 79,6% a uno



y tres años respectivamente, mientras que los pacientes sometidos a DPCA tienen una sobrevida de 86,2% y 66,9% a un año y a tres años respectivamente.

Se eligieron a pacientes con insuficiencia renal, por ser una enfermedad que dentro 10 años será la primera causa de mortalidad en México, debido a que el país no se encuentra preparado para este impacto tan fuerte ni con el equipo necesario, ni con la cantidad de nefrólogos, además de que económicamente se tendrá que destinar una cantidad considerable de dinero y la Secretaría de Salud no tendrá la capacidad

para atender a todos los pacientes con esta problemática; se ha decidido buscar alternativas como el llevar una alimentación especial para paciente nefrópata, y de esta manera disminuir los signos, así como el desarrollo de la enfermedad a corto y largo plazo, mejorando su estado nutricional.

Por lo que se pretende determinar si el llevar una dieta adecuada para un nefrópata, disminuye los signos de la IRC en tratamiento de hemodiálisis, mediante la determinación de los niveles de creatinina, urea, ácido úrico, fósforo y potasio, además de otros parámetros como niveles de al-

búmina, HDL, LDL, colesterol y triglicéridos. Por medio del recordatorio de 24 horas podremos saber sus hábitos de alimentación y realizando mediciones antropométricas como son la circunferencia de brazo e IMC, conoceremos el estado nutricional de cada uno de los pacientes. La mayoría de los pacientes no cuentan con los recursos necesarios para comprar los medicamentos necesarios y con la implementación de una dieta adecuada se pretende evitar que la enfermedad avance. La edad elegida fue la madurez debido a que es la etapa de la vida con más incidencia de enfermedades crónicas degenerativas, aunque algunas de ellas ya

se están manifestando en edades no necesariamente adultas. Se podrá entonces determinar si existe relación entre llevar una dieta para nefrópata y la disminución de la presencia de signos de la insuficiencia renal en tratamiento de hemodiálisis, así como una mejora en el estado nutricional del paciente.

OBJETIVO:

“Determinar si el llevar una dieta para nefrópata disminuye los signos de la IRC en tratamiento de hemodiálisis y mejorar el estado nutricional”.

HIPÓTESIS:

La dieta para nefrópata mejora el estado nutricional y disminuye los signos que presentan los pacientes con insuficiencia renal crónica que están en tratamiento de hemodiálisis.

PROBLEMÁTICA:

La insuficiencia renal es un padecimiento crónico degenerativo que poco a poco ha ido en aumento en personas adultas que tienen entre 40 y 65 años, hasta llegar a ser una de las principales causas de morbi-mortalidad en México, encontrándose así entre las primeras diez causas de mortalidad.

Es una enfermedad que implica la pérdida gradual de la función de los riñones, si no es tratada a tiempo puede llegar a ser terminal. Donde hasta la fecha los medicamentos que existen no logran disminuir los signos de la insuficiencia renal, razón por la cual existe interés de buscar nuevas alternativas, entre ellas una dieta especial para pacientes nefróticas, y de esta forma poder disminuir los signos de la insuficiencia renal en tratamiento de hemodiálisis

y mejorar el estado nutricional del paciente (Med Salud, 2001).

Los malos hábitos de alimentación en las personas que padecen IRC ha sido la causa de que los signos que presenta la enfermedad se agraven más en cada uno de los pacientes, por lo tanto, ha sido difícil que muchos de ellos logren desaparecer solo con medicación.

La dieta en estos pacientes puede tener muchas ventajas, entre las cuales están disminuir los niveles de colesterol, triglicéridos, ácido úrico y glucosa, por lo cual, ya sea junto con el medicamento o sin él, pueden disminuir de manera gradual los signos que las personas con IRC en tratamiento de hemodiálisis están padeciendo a causa de un tratamiento mal llevado por el mismo paciente (Heights & Elmhurst, 2005).

Por lo anteriormente expuesto, se quiere identificar, qué relación existe entre llevar una dieta para paciente nefrópata y los signos de la insuficiencia renal crónica en pacientes con tratamiento de hemodiálisis, y cómo se vería afectado su estado nutricional; valorar si disminuyen los signos comunes que presentan y mejoran su estado nutricional los pacientes con IRC en hemodiálisis, después del cambio de su alimentación y de esta forma poder ofrecerlo en aquellos pacientes con IRC en tratamiento de hemodiálisis que no tiene la posibilidad de adquirir los medicamentos o algún otro tratamiento.

ANÁLISIS CRÍTICO: La insuficiencia renal crónica en los últimos años ha sido un problema de salud mundial que ha ido incrementando de manera abrupta en México, la alimentación y el estilo de vida ha hecho

que esta enfermedad se desarrolle más en la población, en Michoacán cada vez son más los pacientes que se encuentran en una terapia sustituta como son la hemodiálisis, en esta etapa la alimentación juega un papel importante ya que debido a esta puede existir un beneficio en la salud integral del paciente y mejorar su calidad de vida. La nutrición de estos pacientes no es igual al resto de la población, ellos deben dejar de consumir alimentos que sean ricos en minerales como lo son el sodio, el potasio y el fósforo principalmente; debido a las complicaciones que presentan propias de la naturaleza de la enfermedad. La anemia, desnutrición y pérdida de masa muscular son complicaciones que se presentan por una alimentación deficiente y un tratamiento nutricional mal llevado. Los costos que implica el mantenimiento de esta enfermedad son elevados, por lo cual, en unos años más el sector salud en México no contará con los recursos necesarios, ni la cantidad de nefrólogos que se necesitan para atender este padecimiento. En Michoacán son pocas las instituciones que tienen las máquinas necesarias para atender a estos pacientes; conforme los años pasen y la población con insuficiencia renal crónica en tratamiento de hemodiálisis aumente la Secretaría de Salud del estado podría caer en una crisis económica, así como el país completo debido a la gran cantidad de recursos que debe invertir para atender a todos estos pacientes; algunos de ellos no tendrán la oportunidad de ser atendidos y la mortalidad en la población aumentará debido a este padecimiento, encontrándose como hasta el día de hoy en las principales causas de morbi-mortalidad en la población mexicana.



Alimentos alternativos para combatir problemas estéticos como la Rosácea

La rosácea es una alteración cutánea inflamatoria crónica, caracterizada por la aparición de eritema, telangiectasias, pápulas y pústulas en el área centrofacial. Según la doctora. Gemma Simal (2013) "no existe una cura para la Rosácea y se desconocen las causas exactas de este padecimiento". Existen varias hipótesis que implican las alteraciones vasculares y problemas digestivos. Se presenta comúnmente en personas con piel clara, ya sean hombres o mujeres en edades de 30 a 50 años, aunque los síntomas pueden comenzar desde la adolescencia, la

enfermedad puede ser definida en la edad adulta si los síntomas no fueron tratados a tiempo. En la actualidad la rosácea es más común puesto que también influyen mucho los cambios bruscos de temperatura. Esta enfermedad se relaciona con la vascularización por tanto tiene una gran importancia los cambios climáticos y de contaminación, ya que la piel es el principal receptor de agentes externos. Los alimentos tienen una gran importancia puesto que existe la manera de alterar o beneficiar el tejido tegumentario con ayuda de estos.

Alumna de licenciatura: Guadalupe Monserrat Quiroz Andrade

Asesor de investigación:

Mtro. Hugo Sánchez Acosta, catedrático de la Universidad de Morelia.



Imagen obtenida el 25 de marzo de 2014 de: <http://www.huidziekten.nl>

Como se observa en la imagen la rosácea afecta principalmente mejillas, nariz y mentón en la zona facial con enrojecimiento y aparición de pápulas y pústulas debido a la congestión que ésta presenta. La Sociedad Nacional de Rosácea afirma que “el 76% de los pacientes con este padecimiento tiene un autoestima bajo y poca confianza en sí mismos, así como dificultad para relacionarse con la sociedad”.

Algunos de los factores que influyen en este padecimiento son:

- Enfermedades del aparato digestivo
- Exposición excesiva a cambios climáticos repentinos

Mala masticación de los alimentos

Alimentos irritantes y con temperaturas muy altas

Alcohol y cigarro

Depresión, estrés y frustraciones

Uso de cortico-esteroides

Harinas

Es necesaria una alimentación especial para personas que padecen este problema o que bien están en riesgo de padecerlo. La manera de evitarlo es ingiriendo alimentos adecuados y dejando a un lado los que provocan más daño, para esto, la orientación nutricional es muy importante.

Afecta aproximadamente al 10% de la población en general y se menciona que en el 30% de los pacientes existe un antecedente familiar. El rango no es muy elevado, pero la importancia de esta investigación es precisamente porque en el área de la nutrición desgraciadamente se descuidan estos aspectos. Muchas veces son unos de los principales problemas por los cuales podrían presentarse otros trastornos como depresión, ya que a este tipo de individuos les causa un verdadero problema relacionarse con las personas debido a la inseguridad que esta alteración les proporciona. La hipótesis de la investigación se presenta como: “las personas de fototipo cutáneo de I a IV con enfermedades del sistema digestivo y problemas psicológicos han desarrollado rosácea por la ingestión de alimentos irritantes y por las altas temperatura de ellos” y como objetivos principales tenemos “analizar los principales factores que influyen en el padecimiento de la rosácea” y “buscar alimentos alternativos para prevenir y combatir la rosácea”.

Para comprobar nuestra hipótesis, se ha decidido realizar un experi-

mento en el que se les alimentará a los sujetos de observación con un caldo picante y con temperaturas altas en donde podremos comprobar si este tipo de alimentos perjudican directamente en esta alteración. Además de que los sujetos de observación presentan problemas como úlcera duodenal, depresión, estrés, frustraciones, hipertensión arterial y problemas en los riñones siendo esto una manera de comprobar una parte de nuestra hipótesis. Cabe destacar que son atendidos por especialistas en el área y que cuentan con la autorización para el experimento. Para obtener datos de esta índole se han utilizado instrumentos como encuestas y guías de observación, de las cuales se obtuvo la información necesaria para corroborar de cierta manera nuestra hipótesis.

La investigación pretende ayudar de manera alimenticia a estas personas recomendando la ingestión de alimentos como vegetales de hoja verde, ricos en agua, vegetales blancos, eliminación controlada de harinas, así como evitar el consumo de alcohol y cigarro. Se recomienda la ingestión de alimentos a temperaturas medias

y que no sean hasta cierto grado irritantes. La importancia que tienen estos pacientes es alta puesto que es en uno de los tantos casos en los que un nutriólogo debe trabajar en conjunto con otros especialistas tales como dermatólogos y psicólogos ya que estas personas presentan problemas de autoestima y además de los tratamientos tópicos como cremas no podemos dejar a un lado la ingesta alimenticia que sin duda es uno de los mejores aliados para prevenir enfermedades y alteraciones en nuestro organismo.

Hoy en día existen varios tratamientos para disminuir la rosácea como los rayos láser, cremas, medicamentos, cirugías etc. Y la idea es crear una dieta específica que pueda ayudar a prevenir y controlar esta alteración sin llegar a perjudicar el organismo, evitando reacciones secundarias sin competir con otros métodos; al contrario, facilitar la mejoría de este padecimiento que es multifactorial y por lo tanto elegir solo una opción no brinda los resultados deseados por el paciente.

“El cuidado de la piel no es sólo belleza física, sino salud total”.

Bibliografía

Allevato, M. A. y Donatti L. B. (2004) Rosácea. Recuperado el 04 de diciembre de 2013

Falabella, F.R., Chaparro V. J., Cabal B. I. M y Sotos, D.L. Dermatología. Colombia.

Fitzpatrick,(2009). Dermatología en Medicina general. (7ª Ed.). Buenos Aires: Médica Panamericana.

National Rosacea Society (sitio web oficial). ¿Qué es la rosácea?. Obtenida el 25 de marzo de 2014 de: <http://www.rosacea.org/>

Simal, Gemma. (2013). Consejos para pacientes con rosácea. Obtenida el 25 de marzo de 2014 de: <http://xn--dermatologologroo-uxb.es/consejos-para-pacientes-con-rosacea/>



¿Cómo influyen los alimentos procesados en el estado de ánimo?

Alumnos de licenciatura:

Diana Iris Carrillo Valdovinos, Adryana Jáuregui Rubio, y Mitzi Maira Peón Nava

Asesor de investigación: Mtro. Hugo Sánchez Acosta, catedrático de la Universidad de Morelia.

En la actualidad las personas nos alimentamos diariamente, pero no todas las veces que nos alimentamos son por hambre, ya que los alimentos no solo nos aportan nutrientes para el organismo, estos a su vez también influyen en nuestro estado de ánimo.

El estado de ánimo es una emocionalidad que no remite necesariamente a causas específicas y normalmente no podemos relacionar con acontecimientos determinados. Los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el cual actuamos. Estemos donde estemos y hagamos lo que hagamos, siempre andamos en un determi-

nado estado anímico, que comúnmente no elegimos ni controlamos. El suicidio es la segunda causa de muerte en las jóvenes mexicanas según la OMS. La depresión es una enfermedad que conlleva al riesgo de suicidio en el 10% al 30% de los que la padecen.

A su vez esto se relaciona con nuestra investigación ya que las mujeres, principalmente somos más susceptibles a sufrir diversas alteraciones de ánimo en cuestión de minutos e inconscientemente recurrimos a consumir alimentos poco saludables como un sustituto para llenar algún "vacío".

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a las mujeres estudiantes de la Universidad de Morelia acerca de la importancia e influencia de alimentos procesados que afecta en nuestro estado de ánimo y así prevenir los malos hábitos alimenticios y con ello la adicción a los mismos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1.- Dar a conocer qué alimentos afectan tu estado de ánimo de manera positiva y cuáles de manera negativa, 2.- Concientizar a las chicas de la Universidad de Morelia acerca de la adicción de alimentos chatarra, 3.- Mejorar sus hábitos alimenticios.

HIPÓTESIS:

A mayor ingesta de alimentos procesados se generan más alteraciones en los estados de ánimo en la mujer universitaria.

PROBLEMÁTICA:

La sensibilidad, estrés y diversas situaciones son factores de mayor influencia, por lo que las mujeres son más propensas a la depresión y cambios de estado anímico repentinos. Sin embargo, los alimentos que in-

gieren influyen en diversos cambios, en ocasiones y en su mayoría recurren a alimentos poco saludables (comida chatarra). Esta ingesta de alimentos influye en nuestro estado de ánimo.

ANÁLISIS CRÍTICO DEL TEMA:

En la actualidad un alto número de mujeres sufren de depresión. Estas depresiones son causadas por los cambios de su estado de ánimo, y sí, también en eso está incluida la alimentación. Tal vez no tenga suficiente lógica pero el hecho de los estados de ánimo también va en referente a lo que comemos, es por eso que la población obesa tiene muchas depresiones. Tal vez no sea el único motivo de los depresores de las personas pero la alimentación es de suma importancia hoy en día. Es muy conocida la frase de que si quieres estar bien por fuera necesitas estar bien por dentro y esto aplica para todas las cosas.

TEORÍA:

Basada en la amplia y profunda investigación que se debió realizar previamente, nos percatamos de que los alimentos ingeridos en la dieta diaria

de un individuo afectan sus estados de ánimo, con eso inician el ciclo adictivo sentimental, el cual trata de llenar el vacío que sienten comiendo cada vez más alimentos los cuales hacen sentir bienestar momentáneo. En conclusión nuestra teoría es que las personas que consumen mayor número de alimentos procesados, mayor serán sus depresiones y aumentará su falta de saciedad hacia estos alimentos.

INSTRUMENTOS APLICADOS:

Para llevar a cabo la investigación, recurrimos a hacer un experimento en el cual se reúne a mujeres universitarias en un salón con el fin de proyectarles videos que puedan llegar a alterar su estado de ánimo, primero se realiza una encuesta en la cual se pregunta sobre sus hábitos alimenticios, segundo se les invita a tomar algún alimento, mientras al mismo tiempo se observa cuál eligieron y se llena una guía de observación, tercero se pasan los videos programados, por último se les invita a tomar otro alimento, esperando que los videos hicieran cambiar las preferencias de estos, según sea el tema a tratar que se proyectó en los videos.

Bibliografía


Referencias bibliográficas

Sitio web Docsalud.com, (2014). ¿La alimentación influye en el estado de ánimo?, Obtenida el 25 de marzo de 2014 de: <http://www.docsalud.com/articulo/4748/la-alimentaci%C3%B3n-influye-en-el-humor>

Sitio web Relax Slim, (2014). El poder del metabolismo. Obtenido el 25 de marzo de 2014 de: http://www.relaxslim.com/libro_metaboforte_chap2_sec03.php?curlang=es

Patricia, Jenny. (2012). La comida y nuestro estado de ánimo (más receta). Obtenido el 25 de marzo de 2014 de: http://voces.huffingtonpost.com/jenny-patrizia/comida-estado-animo_b_1776605.html#slide=998658

Organización Mundial de la Salud (Sitio Web Oficial). Salud de la mujer. Obtenido el 25 de marzo de 2014 de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs334/es/>



Implementación de estrategias para el posicionamiento de boutique con diseños propios juveniles.

Alumnas de la licenciatura en Administración:

Cecilia Milán Fulgencio y Miriam Justinne Hernández Higareda.

Asesora de investigación:

Mtra. María Guadalupe J. Paredes Fernández catedrática de la Universidad de Morelia.

RESUMEN

Uno de los principales problemas que se presentan actualmente en la industria textil, es que la mayoría de la población no cuenta con el dinero suficiente para adquirir prendas novedosas y de calidad sin tener que sacrificar una parte importante de sus ingresos, esto debido a que la mayoría de las prendas que se ofrecen en el mercado alcanzan precios altos. El establecimiento de una boutique de diseños propios, que sean de calidad y a un precio accesible, ayudará a solucionar este problema ya que la población podrá adquirir productos de calidad, como los que se van a ofrecer, sin tener que sacrificar gran parte de sus ingresos.

El propósito de esta investigación y de la apertura de una boutique, en este caso la empresa "Quimera" es que cualquier persona pueda adquirir los diseños ofrecidos por la empresa debido a sus precios accesibles para la población perteneciente al sector socioeconómico medio. Además, con este proyecto se generarán empleos para personas con diferentes habilidades y capacidades, desde aquellas con nula educación escolar hasta aquellos con altos niveles de estudio.

OBJETIVO GENERAL: Determinar cuáles son los pasos a seguir para el establecimiento y posicionamiento en el mercado de una boutique.

HIPÓTESIS: El posicionamiento en

el mercado de una boutique se basa principalmente en la identificación de las fortalezas de la competencia, así como de la implementación de las estrategias de mercadotecnia adecuadas.

UNIVERSO O POBLACIÓN: Jóvenes hombres y mujeres cuyas edades oscilen entre 15 y 24 años, y que habitan en la zona centro de la ciudad de Zamora, Michoacán; lo cual nos da un total de 200 personas.

METODOLOGÍA: Enfoque cuantitativo. Método hipotético – deductivo. Tipo de estudio descriptivo – explicativo. Fundamento epistemológico positivista.

¿Por qué y para qué tengo que investigar?

Autor:

Mtro. Francisco Zamora Carrillo,
catedrático de la Universidad de Morelia.

La investigación es, para un investigador, algo muy personal, casi íntimo, que cada uno de ustedes decide descubrir a toda persona que se interese en el tema en cuestión, ya que toda investigación realizada se convierte, entonces, en un documento público, sujeto al escrutinio de personas que saben de investigación y de personas legas en éste arte.

Por lo tanto es de suma importancia que la persona que investiga sea muy clara en los motivos que lo orillan a realizar una investigación, en dar a

conocer la importancia que su particular punto de vista tiene del caso en cuestión. Esto se logra en base a una excelente justificación.

Esta justificación es una parte muy importante del documento, de la presentación del tema, pues desde mi punto de vista debe llenar ciertos factores los cuales serán única y exclusivamente extraídos de la mente del investigador. De ahí el carácter "íntimo" del documento y de ahí la importancia de redactar correctamente éste apartado de la investigación.



Ya desde que la idea de investigación nos viene a la mente, de esa manera tan vaga y enmarañada, se sabe que vale la pena estudiarse a fondo, porque nos llama la atención... porque es NUESTRA idea y de nadie más...

Pero el motivo por el que se quiere investigar, aún en esa parte de la investigación, es egoísta. Pues solamente uno, como investigador, puede ver la importancia de la idea propia.

Ya lo dice Sampieri: La mayoría de las investigaciones se efectúan con un propósito definido, no se hacen simplemente por capricho de una persona; y ese propósito debe ser lo suficientemente fuerte para que se justifique la realización.

O sea que no lo digo solo yo.

Lo que si dije un poco antes es que la justificación debe de tener algunas características en específico y ahora las enumero.

1. ¿PARA QUÉ SIRVE?

Y es que tratar de explicar el uso teórico o práctico que puede tener el tema a investigar puede ser algo muy simple... para uno mismo. Pero plasmarlo por escrito a una persona que no ha estado inmerso en el proceso de la idea a la problematización puede ser todo un problema, valga el pleonasma. Y ahí reside, precisamente, el valor al presentar al objeto de estudio al escrutinio de las personas. Hay que ser muy duchos para plasmarlo por escrito y sacar a pasear un poco al redactor que todos tenemos dentro puede ser algo tardado.

2. ¿Quién se beneficia con ésta investigación?

Claro que si yo tengo una idea de investigación me interesa únicamente a mí mismo...y yo quiero saber y empaparme de información.

Pero si una persona solo piensa en el beneficio propio, por ende, la investigación que realice carece de ese lado humano que solo otorga el investigador. Pierde valor y carece de ética y estética. Así que obtener beneficios para un grupo en especial, o para la sociedad en general es un DEBER del investigador.

3. ¿AYUDARÁ A RESOLVER ALGÚN PROBLEMA DE MANERA PRÁCTICA?

Ya sea inventando una herramienta nueva, un método nuevo o una aplicación para un celular, el investigador puede poner remedio a un problema al que ha observado durante su vida o que vió ayer. No importa si llegase a parecer insignificante en un principio. Si demuestra que pone remedio y ayuda a las personas lo que pretende investigar, puede ahí residir la importancia del tema a tratar.

¿4. LLENARÁ ALGÚN HUECO DEL CONOCIMIENTO?

Al igual que el punto anterior. Puede que no sea una herramienta, pero





¿Qué sería de la humanidad si siguiéramos creyendo que la tierra es plana? ¿Ven la importancia de crear conocimiento nuevo? Y lo mejor es que no todo se ha inventado y aún hay muchos fenómenos que la ciencia no ha explicado.

5. ¿LO QUE INVESTIGUEMOS, AYUDARÁ A INVESTIGAR DE UNA MEJOR MANERA?

Este punto lo quise expresar así de esta manera, pues es como lo entendí... y permítanme extenderme un poco.

A lo largo de los años, el ser humano ha alcanzado conocimientos de diferentes maneras: de casualidad (totalmente válido), por repetición (como en la primaria), por imitación (como los niños de 2 o 3 años), leyendo (hay que ver, entonces, qué es lo

que se lee para informarse –revisión de fuentes–), investigando o rodeándose de gente que conoce sobre lo que quiere saber, etc.

Aquí en esta parte de la vida estas tú, querido estudiante universitario, y al estar inmerso en esto de la investigación sabes que hay diferentes estilos para hacerlo. Para “crear” o “inventar” dichos estilos se requirió de tiempo, estudio y esfuerzo. Tal vez tú puedas crear un estilo nuevo para investigar.

Estos puntos están tomados de Hernández-Sampieri 1988 con base en Ackoff y Miller.

Complementaremos con Tamayo-Tamayo (2000) que nos dicen que:

6. HAY QUE CUBRIR NECESIDADES DEL MEDIO O LA REALIDAD NACIONAL.

Es entendible este apartado que nos marca Tamayo, pues el medio social donde estamos inmersos presenta profundas y numerosas aristas que lastiman o laceran la realidad individual. Así que sanar alguna de las heridas sociales es también el deber del investigador social.

Hasta aquí los estudiosos resaltan las características de la justificación, pero a mí me gustaría añadir un apartado más sobre éste tema, si me lo permiten:

7. DESCRIBIR LA PROBLEMÁTICA DESDE TU MISMA REALIDAD.

A veces un investigador puede correr el riesgo de “esquematzarse” demasiado, perdiendo de vista que uno vive, observa y se sensibiliza a partir de lo que experimenta en su día a día.

Una investigación puede ser algo muy bien hecho, realizado con los pasos correctos, con un resultado brillante y llevarse los aplausos de los sinodales y público en general. Sin embargo no hay que deshumanizar nuestras investigaciones, no hay que desligarla de emociones que, desde luego, impulsan a una persona a actuar a veces alocadamente, a veces con cautela.

No hay que olvidar que el corazón del ser humano es la llama que impulsa a cualquier persona a superarse y superar las expectativas que se presentan en la vida. La pasión que siente el ser humano es el motor que nos ayuda a ser mejores y a hacer las cosas con alegría.

Un hombre sin pasiones está tan cerca de la estupidez que sólo le falta abrir la boca para caer en ella. Séneca (2 AC-65) *Filósofo latino*.



Alumna: Alejandra Pitta Ortiz

Asesor de investigación:

Mtro. Wiljardo Tello Moreno catedrático
de la Universidad de Morelia.

Vigorexia

“La edad en la que se inicia el ejercicio, aumenta la posibilidad de padecer vigorexia”

Llevar una vida saludable es uno de los principales objetivos del ser humano, dentro de este objetivo está realizar actividad física; muchos desde pequeños comienzan a practicarla mientras que otros comienzan más tarde al ver la necesidad de ser visualmente atractivos o simplemente estar sanos; pero, ¿qué sucede cuando esta calidad de vida saludable se enfoca solo en la apariencia física transformándose en una obsesión? Dentro de la presente investigación se pretende dar a conocer como las personas que han realizado ejercicio desde su infancia y aquellas que comienzan a realizarlo a una edad entre 18 y 25 años puedan padecer vigorexia. Este trastorno implica una adicción a la actividad física, los vigoréticos tienen la necesidad de realizar ejercicio de manera excesiva por miedo a perder el desarrollo de su masa muscular y sentirse débiles. Se realizaron varias encuestas a personas que comenzaron a realizar actividad física recientemente y otros que la realizan desde su niñez; alrededor del 85% tenía la necesidad de ejercitarse por miedo a perder su progreso o dejar de ser atractivos mientras que el otro 15% no le importaba tanto su apariencia física. Dados los resultados es evidente que el principal factor por el cual

la mayoría practica algún deporte es la necesidad de sentirse bien con su cuerpo, llegando a sobrepasar los límites que éste pueda soportar, más que el estar saludables.

PREGUNTAS:

¿Cuál es el porcentaje de personas que padecen vigorexia entre 18 y 25 años? y ¿A qué edad iniciaron su entrenamiento quienes la padecen?

OBJETIVOS:

Determinar el porcentaje en personas que padecen vigorexia entre 18 y 25 años.

Determinar la edad en la que iniciaron su entrenamiento quienes la padecen.

HIPÓTESIS:

HI: Los jóvenes que inician su entrenamiento entre 18 y 25 años tienen mayor probabilidad de padecer vigorexia a diferencia de quien ha entrenado desde pequeño.

HN: Los jóvenes que inician su entrenamiento entre 18 y 25 años no tienen mayor probabilidad de padecer vigorexia a diferencia de quien ha entrenado desde pequeño.



Concept Art de "Polaris" personaje principal

Oda a una estrella

Alumna de licenciatura:
Elizabeth Alcántar Sánchez
Asesor de investigación:
Mtro. Aldo Robles Aguirre

Con el siguiente proyecto se busca ampliar el campo de la animación en México, además de entretener, se quiere enriquecer el campo de la poesía literaria de una manera divertida y atractiva para todo público. También se busca que el proyecto participe en algún concurso de cortometrajes o de animación, y que gane en alguna de las categorías a participar.

Se narra la historia de Polaris, una niña que cuya cultura tiene como principal diosa a la Luna, en donde le rinden cultos con diferentes tipos de bailes y ritos; también cuentan con los dioses menores como las estrellas, el agua, el fuego, etc. La familia de Polaris se encuentra asentada en el bosque del pueblo y no tiene mucho contacto con los demás habitantes, son una cultura que vive en armonía y busca el bien y el contacto con la naturaleza.

Cerca de ellos están los habitantes del pueblo, que son creyentes de un solo dios, en donde vive un niño llamado Rito, que fue criado por un sacerdote del pueblo, que lo adoptó como su hijo, los pueblerinos rechazan a la cultura de Polaris, existe una barrera que separa a estas dos cultu-

ras, para evitar cualquier contacto.

Polaris y Rito se vuelven amigos después de una serie de sucesos, comparten experiencias, lo cual los hace muy unidos. Juntos descubrirán el secreto que encierra su pueblo, salvando a todos a quienes aman.

Toda la historia, es una interpretación del poema de Pablo Neruda "Oda a una estrella" el cual se irá narrando en el transcurso de la historia.

La animación 2D en Morelia no tiene gran auge, ni es tomada en cuenta debido a las grandes empresas extranjeras de cinematografía y animación, y a la falta de conocimiento sobre el tema.


Para generar una solución se realizará una animación 2D que desarrolle interés en los jóvenes y los que quieran hacer animación, de tal forma que la industria y el mercado crezcan de la mano con la sana competencia.

Así pues, el proceso de este proyecto resulta beneficioso, ya que se llevará a concursar a alguno de los siguientes festivales: Cut Out Fest, Short Short Films, Croma Fest o Laguna Fest. Esto forma parte de nuestros objetivos específicos.

BIENVENIDO A LA UNIVERSIDAD EN LÍNEA

 **UNIDEM**[®]
Universidad de Morelia
Campus Virtual



 [unidem.edu.mx](https://www.facebook.com/unidem.edu.mx) 

(443) 317 77 71 / Fray Antonio de Lisboa 22, Esquina Av. Tata Vasco, Centro Histórico, Morelia, Michoacán.