



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO, A.C.



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

“INFLUENCIA DE LA MALA ALIMENTACIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR
DEL ADOLESCENTE”

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

MARIBEL SÁNCHEZ PALMA

ASESOR DE TESIS:

LIC. NEREYDA CARRASCO CASTELLANOS

COATZACOALCOS, VER., FEBRERO DE 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1	
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.- ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.2.1.- Justificación del problema.....	5
1.2.2.- Formulación del problema.....	7
1.3.- DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS	
1.3.1.- Objetivos generales	8
1.3.2.-	Objetivos 8
particulares.....	
1.3.3.- Objetivos específicos.....	8
1.4.- FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	
1.4.1.- Enunciado de la hipótesis.....	9
1.4.2.-	Determinación de 9
variables.....	
1.4.2.1.- Variable independiente.....	9
1.4.2.2.- Variable dependiente.....	9
1.5.- DISEÑO DE LA PRUEBA	
1.5.1.-	Investigación 10
documental.....	
1.5.2.-Investigación de campo.....	11
1.5.2.1.- Delimitación del universo.....	11
1.5.2.2.- Selección de la muestra.....	12
1.5.2.3.- Instrumentos de prueba.....	12
CAPÍTULO II	
2.1.- MALA ALIMENTACIÓN	
2.1.1Concepto de mala alimentación.....	13
2.1.2.- Que pasa cuando existe mala alimentación.....	13
2.1.3.-Mala alimentación.....	14
2.1.4.-Causas de la mala alimentación.....	15
2.1.5.- Hábitos alimenticios poco Saludables	16
.....	
2.1.6.- Alimentación y placer.....	17
2.2.- ANOREXIA	
2.2.1.-	Antecedentes de la 20
anorexia.....	
2.2.2.- Concepto.....	22
2.2.3.- Síntomas de la anorexia.....	23
2.2.4.-	Características de la 25
anorexia.....	
2.2.5.- Fases de la anorexia.....	27
2.2.6.- Causas de la anorexia.....	29
2.2.7.-	Tipos de 32
anorexia.....	

2.2.8.- Características alimenticias.....	33
2.2.9.- Diagnóstico.....	34
2.2.10.- La autoestima durante la adolescencia.....	35

2.3.- RENDIMIENTO ESCOLAR

2.3.1.- Concepto de rendimiento escolar.....	40
2.3.2.- Factores que influyen en el rendimiento escolar.....	43
2.3.3.- Soluciones para no presentar bajo rendimiento escolar.....	46
2.3.4.- Retraso escolar.....	48
2.3.5.- Causas del retraso escolar.....	49
2.3.6.- Aprendizaje.....	51
2.3.7.- Causas de las diferencias en el aprendizaje.....	53
2.3.8.-La autoestima y el rendimiento escolar.....	55

2.4.- LA ANOREXIA Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR

2.4.1.- El desempeño académico de un anoréxico.....	56
2.4.2.- La influencia de la anorexia en el rendimiento escolar.....	58

2.5.- NUTRICIÓN

2.5.1.-¿Qué es la nutrición?.....	60
2.5.2.-¿Qué es la pirámide nutricional?.....	61
2.5.3.-Objetivos de la alimentación.....	62
2.5.4.-Pautas de nutrición de la Pirámide nutricional.....	63
2.5.5.-Requerimientos nutricionales durante la adolescencia.....	64
2.5.6.-Hábitos alimenticios para adolescentes.....	68
2.5.7.-Cambiando los hábitos alimenticios.....	69
2.5.8.-Actividades para tener buenos hábitos alimenticios.....	70
2.5.9.-Consejos para adolescentes que quieren bajar de peso.....	72

CAPITULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Graficas de la encuesta

Representación textual de la observación

Representación textual de la entrevista

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

Las diferencias individuales entre las personas son muchísimas, y se ven muy marcadas en todas partes, como por ejemplo se puede mencionar la escuela ya que no todo los alumnos aprenden de manera semejante, y no tienen las mismas capacidades de aprendizaje, además su comportamiento difiere mucho y es por eso que los maestros deben de tener mucho cuidado para no comparar a los alumnos.

En la vida diaria se observan diferencias físicas entre las personas. Se ven personas altas, gordos, delgados, morenos, negros, blancos, pero muchas personas difieren de su forma de pensar para con su apariencia física, es decir no están conformes con su apariencia y no logran con nada entender estas diferencias individuales que existen entre las personas.

Durante la adolescencia los jóvenes comienzan a ver que su cuerpo y el de sus compañeros está pasando por muchos cambios que muchas veces no llegan a comprender hasta más tarde.

Los adolescentes se preocupan por su figura y comienzan a ver que las personas más populares son delgadas, por tanto empiezan a tramar la forma de estar así para agradar a así a otras personas, comenzando así por desarrollar una mala alimentación y más adelante llegar al grado de tener un trastorno alimenticio.

Esta investigación tratará acerca de la mala alimentación y el dominio que puede ejercer en el rendimiento escolar.

En el primer capítulo se planteará la metodología de la investigación en la cual se describe hasta donde se quiere llegar en esta investigación.

En el segundo capítulo, se manejará el marco teórico en donde se recopilará información acerca de las variables que se manipularán en esta investigación.

En el tercer capítulo se abordaran análisis e interpretaciones obtenidas en la investigación de campo como graficas, interpretación de datos, conclusiones, recomendaciones.

CAPÍTULO 1 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la sociedad todas las personas son diferentes, cada una se caracteriza por un rasgo en particular, es por eso que se logra la diferenciación entre ellas, y conforme se van desarrollando es más fácil distinguirlas. Todos los seres humanos son distintos, no hay uno que sea idéntico a otro, inclusive en la forma de vestir hay diferentes modas desde la infancia hasta la vejez pero siempre las personas son las que deciden y eligen con que se quedan. Son pocas las personas que logran, una confianza o fe básica, gracias a sus interacciones con una figura materna durante los primeros años de vida, pues ello le permite dar por hecho, en gran medida, su relación con el mundo que lo rodea, sentirse racionalmente seguro de si mismo y de los otros.

La sociedad ejerce una gran influencia sobre el ser humano, es decir el ser una persona presentable ejerce un fuerte atractivo para las empresas que requieren de servicios de contratación marcando así una pauta que sugiere esbeltez y cuidados en el caso de las mujeres, en el caso de los medios de comunicación la televisión también ejerce un poder sobre las personas ya que ellos se encargan de promocionar lo que esta de moda, teniendo así personas que cuidan su imagen, es decir lucen delgadas y siempre bonitas, dejando así una idea para los televidentes, desafortunadamente las personas se dejan llevar por este modelo y tratan de imitarlo, no tomando en cuenta que su vida cotidiana es diferente y su ritmo de vida también lo es, desgraciadamente muchas personas no confían en ellas mismas y recurren a muchas cosas para tratar de imitar a otros ya sea en lo físico, en lo económico, en lo social etc., este es el caso de los adolescente hablando de ellos así ya que en esta etapa se dejan manipular muchísimo por los medios de comunicación, por lo amigos y por todo aquello que de alguna u otra manera les rodea, ya que siempre quieren estar a la moda, quieren ser los mejores, andar con los mejores, sobre todo lucir como el (la) mejor y llegan a desarrollar una gran preocupación que

para lograrlo no les importa hasta donde llegar para alcanzar esa popularidad o quizá el cuerpo perfecto.

Durante la adolescencia los jóvenes comienzan a tener muchísimos cambios tanto físicos como psicológicos, no se sienten comprendidos y es una etapa en la que los padres tratan de ejercer una mayor presión sobre ellos ya que consideran que si aflojan el ritmo de su educación su hijo puede sobrepasar límites que ellos han puesto, por lo que el adolescente se siente incomprendido y solo busca la compañía de sus amistades, es muy frecuente ver a grupos de adolescentes ya que ellos hablan su mismo *idioma*, solo ellos se comprenden, y solo ellos tienen la razón. Es también en esta etapa donde se rompe todo lazo de comunicación en la mayoría de los casos entre padres e hijos, los primeros nunca saben que están haciendo, pensando, lo que les gusta, disgusta, que les gustaría ser o como les gustaría estar, en algunos casos los padres nunca llegan a enterarse cuando sus hijos presentan conductas no adecuadas, como las drogas, el alcohol, etc..

Durante esta etapa comienzan a preocuparse por su aspecto físico, ya le toman más importancia al modo de vestir, su figura, el acné en sus rostros, las amistades, las fiestas, incluso llegan a preocuparse por lo que comen, por lo que algunas veces comienzan a tener cambios en sus estados de ánimo, incluso sus calificaciones varían ya que comienzan a preocuparse por otras cosas.

Muchas veces los jóvenes no llegan a comprender por lo que están pasando y comienzan a tener una conducta anormal, algunos al no entender las variaciones que está teniendo su cuerpo y al no gustarles su figura comienzan a tener una mala alimentación, en muchos casos una mala alimentación se presenta por la falta de responsabilidad de los padres ya que no se preocupan por lo que comen sus hijos, por que los jóvenes viven preocupados por sentirse seguros con su aspecto físico llegando así a convertirse muchas veces en personas anoréxicas y dejar de ser productiva para la sociedad, debido a que solo se preocupa por su apariencia y como tiene un desequilibrio alimenticio no desarrolla energías para trabajar, ir a la escuela, su pensamiento solo está concentrado en como bajar de peso y su meta nunca la va a lograr debido a

que nunca va a estar conforme con su peso por más que su cuerpo tenga una forma delgada.

Este problema de mala alimentación es de índole preocupante debido a que la mayoría de los adolescentes pueden llegarla presentar y puede traer repercusiones en el ámbito escolar, por lo anterior es muy importancia plantearse lo siguiente: ¿Cómo influye la mala alimentación en el rendimiento escolar?

1.2. ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la mala alimentación en el rendimiento escolar del adolescente?

1.2.1. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El ser humano pasa por muchas etapas, pero en especial hay una de ellas en la que se ve influenciado de muchas maneras y es también el momento en que tiene que llevar a cabo muchísimas decisiones en su vida, es decir si salir con sus amigos o quedarse en su casa a estudiar, para un adulto esto es muy fácil de decidir pero para un adolescente no, ya que tiene que vivir rodeado de la educación de sus padres, la de sus compañeros que no es la misma que la de él, esto da a entender que llega un momento en que el joven se ve rodeado de tantas cosas que ya no sabe ni que creer. El adolescente que todavía es inmaduro se encuentra en una etapa muy sensible que de estar preocupado por salir a jugar con sus amigos ahora le preocupa estar a la moda, de repente cuando le gustaba salir con sus padres ahora ya no es tan agradable, que no le importaba el que dirán las demás personas, de repente se siente frustrado por que llega a darse cuenta que todo esto cambió, que su entorno ya no es el mismo.

En la actualidad cada día vemos más niños que ya se creen adolescentes, y jóvenes que ya se creen adultos, es muy triste ver que no están disfrutando de su etapa como adolescentes y las personas que les rodeamos no hacemos nada para ayudarlos, muchos de ellos viven preocupados por la moda, por salir a divertirse y sobre todo con la popularidad, pero también en los medios de comunicación vemos que cada día surgen nuevas enfermedades, nuevos tratamientos, todo va cambiando y los adultos no lo hacemos, no vamos aprendiendo cosas nuevas al contrario nos quedamos estancados criticando al joven por lo que hace sin tratar de entenderlo o ayudarlo.

Desafortunadamente en la adolescencia muchas son las cosas que preocupan a los jóvenes sin embargo muchas otras que dejan olvidadas como por ejemplo la alimentación, sus propios estudios, etc., tristemente no es de ahora que las personas lleguen a presentar una mala alimentación, esta afecta a hombres y mujeres por igual pero predomina más en las mujeres debido a la gran vanidad de las que estas presentan, la característica principal de estas enfermedades es la idea de sentirse gordas (o), esta sigue causando más estragos en especial en nuestra sociedad estudiantil, ya que se considera que es a causa de las presiones socioculturales a las que estamos acostumbrados, es decir antes el aspecto físico de las mujeres era de personas con extremada cintura y muchísima cadera, pero ahora este aspecto cambio de forma drástica ya que los cuerpos que ahora se manejan nos delimitan a una delgadez excesiva, inclusive los modelos que aparecen en la televisión sufren de una mala alimentación ya que las obligan a estar delgadas, si nos ponemos a pensar que ellas son algo, una imagen que le están proyectando a nuestros jóvenes de hoy, que es lo que ellos están viendo, pensando y de que manera van actuar, definitivamente no les dan mucho de donde escoger y menos ejemplos que aprender. El hecho de que muchos jóvenes cada vez más tengan malos hábitos alimenticios es verdaderamente preocupante ya que en esta etapa solo deben preocuparse por sus estudios y disfrutar su adolescencia, al enfocar la mala alimentación al entorno escolar es importante hablar acerca del rendimiento escolar, ¿que es?, ¿como debe ser?, ¿que factores intervienen en el?, por mencionar algunas.

Un factor que influyó para la toma de decisión de este proyecto fue la inquietud de conocer como los jóvenes durante la adolescencia no cuidan su ingesta alimentaría llegando a presentar mala alimentación de ahí surgió el relacionarlo con el entorno escolar.

Es muy importante conocer y hablar sobre este tema ya que los profesores al estar a cargo de un grupo nos encontramos con muchísimas enfermedades y trastornos que puede padecer un alumno en un aula escolar, por lo que hay que estar bien actualizado, es muy común ver a estudiantes con problemas en el aprendizaje o problemas familiares, pero cuando nos topamos con el problema de la mala alimentación desafortunadamente muchos docentes no sabemos que hacer, como hablarle al alumno por que no solo conocemos ni lo básico, como ayudar a alguien si no se como ayudarle, por lo que esta investigación puede ayudar a muchos docentes a estar informados.

1.2.2.-FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Debido a la problemática de los malos hábitos alimenticios durante la adolescencia surge la mala alimentación. Es por eso que se realiza esta investigación para comprobar que tanto la mala alimentación influye en el rendimiento escolar.

1.3. DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVOS GENERALES

Explicar la influencia de la mala alimentación en el rendimiento escolar.

Proponer alternativas de solución ante la mala alimentación que presentan los jóvenes durante la adolescencia.

1.3.2. OBJETIVOS PARTICULARES

Identificar las principales de causas de la mala alimentación

Identificar las características que presenta el trastorno alimenticio de anorexia.

Señalar los principales factores que originan el trastorno alimenticio de anorexia.

Describir los factores que influyen en el rendimiento escolar y que de alguna u otra manera un alumno se ve afectado por ellos.

Identificar algunas de las causas que afectan al aprendizaje del adolescente.

Describir el aprendizaje de un alumno que presenta el trastorno alimenticio de anorexia en un salón de clases.

1.3.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Distinguir los principales síntomas de una persona que presenta anorexia en una salón de clases.

Observar las características de mala alimentación.

Identificar los rasgos característicos en el rendimiento escolar de un alumno que presenta mala alimentación durante la adolescencia.

Elaborar y proponer un plan acerca de los hábitos alimenticios

Investigar acerca de la nutrición y resaltar la importancia de estar bien informados.

1.4.- FORMULACIÓN DE LA HIPOTESIS

1.4.1. ENUNCIACIÓN DE HIPÓTESIS

A mayor grado de mala alimentación menor rendimiento escolar

1.4.2. DETERMINACIÓN DE VARIABLES

1.4.2.3. VARIABLE INDEPENDIENTE

Mala alimentación: Se presenta cuando no se tiene la atención de cuidar lo que se consume, no importando si lo que se ingiere le ayudará al organismo a producir energía.

- Consume alimentos no nutritivos como sabritas, galletas, refrescos
- No se siente seguro de lo que come
- Come pocas frutas
- Se quejan de su propio peso
- No le importa consumir alimentos sanos
- Consume poco agua
- Come a cualquier hora del día

1.4.2.3. VARIABLE DEPENDIENTE

Rendimiento escolar: Es el nivel de conocimientos que tiene un alumno y su capacidad para asimilar y transformar dichos conocimientos.

- Reprueba los exámenes
- Deja de entregar tareas
- No entrega ejercicios en clase
- Deja de despejar sus dudas en clase
- No se interesa por la clase
- Se duerme en clase
- Presta la atención inadecuada
- No le gusta pasar al pizarrón
- Deja de exponer en clase
- Saca bajas calificaciones
- No participa en clase
- Deja de opinar durante la clase
- Es distraído

1.5.- DISEÑO DE LA PRUEBA

1.5.1. INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La investigación la llevamos a cabo siempre, es la que realizamos todos, como la que lleva a cabo un niño que quiere entender su entorno, como la de adulto que pretende solucionar los problemas que le presenta de manera cotidiana la vida misma.

Es importante aprender a investigar, desarrollando nuestro [pensamiento](#) reflexivo y tomando [conciencia](#) de que se trata de una actividad que reclama perseverancia, ya que mediante la investigación podemos buscar y dar con respuestas propias y originales a las interrogantes que nosotros mismos formulemos y así generar nuevos conocimientos; siguiendo una metodología apropiada podremos plantear enfoques diferentes para estudiar la realidad.

Este trabajo de investigación gira alrededor de dos temas específicos, dos problemas que se encuentran estrechamente vinculados, por lo que se requiere la investigación, especialmente la documental ya que su objetivo es obtener conocimientos por lo que se buscará información ya asentada en libros que hablen acerca del problema a investigar, por lo que en este tema se manejarán autores como Serafín Lemos Giraldes quien escribió el libro de *Psicopatología*, Irvin G. Sarason con su libro *Psicología anormal*. El problema de la conducta desadaptada, Linda L. Davidoff autora del libro *Introducción a la Psicología*, La enciclopedia de la Psicopedagogía. Pedagogía y Psicología, entre otros libros, además de revistas e investigaciones de Internet.

1.5.2. INVESTIGACIÓN DE CAMPO

La investigación de campo nos ayuda a mejorar el estudio de este tema porque nos permite establecer contacto con la realidad a fin de que la conozcamos mejor. Constituye un estímulo para la actividad intelectual creadora. Ayuda a desarrollar una curiosidad creciente acerca de la solución de problemas.

Entre las ventajas que podemos encontrar en llevar a cabo la investigación de campo son las siguientes: permite al investigador establecer contacto con la realidad a fin de que la conozca mejor; contribuye un estímulo para la actividad intelectual creadora; ayuda a desarrollar una curiosidad creciente a cerca de

problemas, a considerar que las investigaciones no terminan, porque sus resultados requieren una constante revisión.

Debido a que el investigador necesita una relación con el entorno que le rodea, es decir, es necesario estar en contacto con la realidad de la cual se está hablando, se llevará a cabo una serie de instrumentos tales como: una encuesta y una serie de observaciones.

1.5.2.1. DELIMITACIÓN DEL UNIVERSO

Se trabaja en la Escuela Secundaria Técnica No. 96

Clave: 30DST0096F

Ubicación: Avenida Universidad Km. 9.5

1.5.2.2. SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Grupo: D

No. alumnos del grupo 40

Grado: Tercero

1.5.2.3. INSTRUMENTOS DE PRUEBA

- Encuesta: Se llevará a cabo de tipo grupal .
- Observación: Se aplicará a los jóvenes para identificar las características presentadas dentro del aula escolar.

CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

2.1.- MALA ALIMENTACIÓN

2.1.1.-Concepto de Mala alimentación

Un alimento es todo lo que se come y se bebe habitualmente con el fin de hacer nutrir, crecer, reproducir y vivir, es decir todo aquello que ayuda al buen funcionamiento del cuerpo humano, por lo que se come alimentos para absorber sus nutrientes. En el aparato digestivo se produce la transformación química de los alimentos y su posterior absorción.

La alimentación debe ser variada y es importante incluir en las comidas por lo menos un alimento de cada grupo de la pirámide alimenticia. Es conveniente elegir lo que hace bien y evitar lo que hace mal. Lo importante está en el equilibrio.

La mala alimentación se da cuando es incompleta, insuficiente o excesiva, es decir, cuando faltan ciertos alimentos necesarios para el organismo o no se consumen una cantidad adecuada de los mismos, ya sea por falta o por exceso.

2.1.2.-¿Qué pasa cuando existe una mala alimentación?

Cuando el organismo no recibe el aporte que necesita comienza a consumir sus propias reservas energéticas, lo que conduce a la desnutrición u otras enfermedades como los trastornos alimenticios de anorexia y bulimia

En caso de excesos alimenticios se produce lo contrario, y el resultado es el sobrepeso o la obesidad.

El régimen alimentario debe ser adecuado en cuanto a la calidad y cantidad de los alimentos.

La alimentación de los adolescentes es muy importante porque es a esta edad cuando se empiezan a crear los hábitos alimenticios. Si desde la infancia se educa al adolescente que debe llevar una dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta. Es importante mencionar la falsa creencia que unos kilos de más es signo de buena salud porque detrás del sobrepeso puede haber una mala alimentación.

Un joven en edad escolar debería marcharse a la escuela desayunado si embargo diariamente se produce una carrera contra el tiempo, son pocos los estudiantes que realmente pueden salir de sus casas con un buen sustento nutritivo en sus estómagos y lo que hacen es comer cualquier alimento en la cooperativa escolar teniendo así un descuido en su hábito alimenticio y provocar una mala alimentación.

2.1.3.-Mala alimentación

El crecimiento y desarrollo normal de cualquier organismo vivo depende tanto de factores genéticos, como ambientales. Si el medio ambiente es adecuado y capaz de proporcionar todos los nutrimentos necesarios, el organismo estará en las mejores condiciones para expresar todas sus potencialidades genéticas. Por el contrario, toda disminución en la cantidad de nutrimentos proporcionados limitará las posibilidades para alcanzar un crecimiento y desarrollo adecuados.

Cuando el individuo no recibe en su alimentación las cantidades suficientes de uno o más nutrimentos o si, aun cuando los recibe, existen obstáculos para que los aproveche correctamente, las células corren peligro de muerte. Sin embargo, para evitar esta situación, se echan a andar una serie de mecanismos que retrasan la muerte: el organismo reduce la mayoría de las funciones para disminuir la necesidad de nutrimentos, utiliza las reservas de estos nutrimentos, en caso de que éstas existan, y consume algunos tejidos del organismo para así nutrir a otros tejidos prioritarios. Por razones obvias, esta situación no puede perpetuarse indefinidamente.

La mala alimentación, independientemente de su origen, es incompatible con la vida, limita seriamente el desarrollo biológico, psicológico y social de quien la padece y, con frecuencia, lleva a la muerte.

Se puede decir que la mala alimentación es un estado de transición entre la salud de un organismo bien nutrido, y la muerte debida al aporte insuficiente de nutrimentos, que no se corrige oportunamente. Su duración puede ser variable y si se corrige puede dar lugar a la recuperación aun cuando la victoria es generalmente temporal debido a los factores tan complejos y diversos que la originan y se logra a un costo demasiado alto: el sacrificio de la salud y el deterioro progresivo de las funciones del organismo.

La mala alimentación es un signo de enfermedad social, y más que una sola enfermedad es la suma de una serie de padecimientos y situaciones.

2.1.4.-Causas de la mala alimentación

La mala alimentación sobreviene principalmente cuando se presentan alguno o varios de los factores siguientes:

- a) Problemas socioeconómicos: cuando el individuo o la familia no tiene posibilidades de comprar alimentos en cantidades suficientes, cuando está marginada social o geográficamente. Cuando se carece de los medios mínimos de saneamiento ambiental (drenaje, pavimentación),
- b) Falta de educación: el desconocimiento de prácticas básicas de higiene y de conservación de los diversos tipos de alimentos y las combinaciones y cantidades óptimas que deben consumirse, etcétera.

La mala alimentación tiene, además del alto costo biológico de los individuos, un inmenso costo social pues lleva consigo estudiantes apáticos con baja capacidad de concentración y bajo rendimiento escolar, sin la energía suficiente para jugar y desarrollarse socialmente, lo cual se traduce en una sociedad poco productiva y poco creativa que, debido a la naturaleza del problema, tiende a perpetuarse en las generaciones por venir, a menos que se le dé una solución de fondo. Así, un joven mal alimentado será un adulto con impedimentos para desarrollar todas sus facultades, tendrá menor rendimiento laboral y una alta probabilidad de enfermarse.

La mala alimentación durante la adolescencia pueden ser un factor desencadenante de enfermedades como la obesidad, la anorexia o la bulimia. La nutrición en esta etapa es clave tanto para el desarrollo del individuo como para su futuro estado de salud.

El acceso a una información correcta sobre nutrición permite mejorar y mantener la calidad de vida al incorporar alimentos más sanos a la dieta y mejorar la alimentación.

El "buen comer" no es sinónimo de "comer alimentos aburridos, caros y feos". Al contrario, se trata simplemente de incorporar nuevas formas de comer , nuevos condimentos y, sobre todo, de elegir correctamente las combinaciones de los diferentes grupos básicos de alimentos, basándose en una buena dieta.

2.1.5.- Hábitos alimenticios poco saludables

Todas las personas llevan un estilo de vida diferente hasta en el tipo de alimentación que diariamente llevan a cabo, pero seguramente algunos en cierta ocasión han caído en los siguientes errores alimenticios, que no se deberían practicar sin embargo se llevan a cabo, lo que lleva a propiciar una mala alimentación ya que no se lleva un control de comidas o alimentos que se ingieren durante el día.

- Comer en exceso.
- Comer seguido a una gran comida.
- Beber demasiada agua, o ninguna durante una comida.
- Beber agua muy fría durante una comida o en cualquier momento.
- Comer cuando estés constipado.
- Comer a la hora equivocada del día, o muy temprano o muy tarde.
- Comer demasiadas comidas pesadas, ó demasiadas comidas ligeras.
- Comer frutas o beber jugos de frutas con una comida.
- Comer sin tener realmente hambre.
- Comer por tú estado emocional.
- Comer combinaciones de alimentos que son incompatible.
- Comer entre comidas.

2.1.6.-Alimentación y placer

El gran error de la sociedad está en la necesaria asociación entre placer y exceso en cuestiones relacionadas a los sentidos. Cuanta más estimulación de sensaciones reciben los cinco sentidos, más y más novedad y acumulación de estímulos se necesita para producir placer. Y esto funciona tanto para los placeres visuales como auditivos o del gusto. Creer que, en cuestiones de alimentación, salud y placer van reñidos, es un gran error que puede llevar a importantes alteraciones en muchos campos de la salud.

El placer en la alimentación no necesariamente está relacionado a grandes comidas. Tampoco una dieta saludable se define por estrictas prohibiciones y aburridas comidas. Trabajar sobre la definición de lo que el paladar considera gustoso es modificar una imposición cultural que muchas veces no beneficia.

Modificar los hábitos en la alimentación, aprendiendo a elegir lo que es sano y a la vez placentero, puede prevenir muchas enfermedades como el colesterol, la aterosclerosis, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, trastornos alimenticios, etc.

Equilibrio así como el crecimiento intelectual y la cultura crecen de acuerdo a la cantidad y calidad de los conocimientos que se adquieren, la base del bienestar físico es una alimentación balanceada y natural, pero esto de ninguna manera significa dietas estrictas y privadas de placer.

Comer sanamente no significa privarse de todo lo que realmente es rico: lo mejor es comer variado y saber qué comer, cuándo, en qué cantidades y cómo presentarlo. Para ello, es necesario tener información básica sobre las necesidades del organismo, y las combinaciones que admite una alimentación equilibrada.

También es necesario disponer el tiempo suficiente para organizar, cocinar y paladear la comida. El organismo humano está diseñado para conseguir su función óptima con un régimen bajo en grasas, regular en proteínas, muy bajo en azúcar y alto en fibra y otros carbohidratos.

La dieta actual de las sociedades, se compone de doble cantidad de grasas, una proporción mucho más alta de ácidos grasos, un tercio de la ingesta diaria de fibra recomendada, mucho más azúcar y sodio, menos carbohidratos.

Para recomponer este desbalance se debe aprender a elegir los alimentos y combinarlos en proporciones más sanas, según el siguiente esquema:

- 1) Cereales: de 6 a 11 porciones que aportan energías y vitaminas;
- 2) hortalizas: de 3 a 5 porciones
- 3) frutas: de 2 a 4 porciones
- 4) proteínas animales y vegetales: de 2 a 3 porciones, aumentando el consumo de pescado en relación a las otras carnes
- 5) lácteos: de 2 a 3 porciones;
- 6) grasas, aceites, harinas y azúcares: una mínima proporción.

Esta es sólo una guía que puede servir de modelo, pero los nutriólogos advierten que cada organismo es diferente, debiéndose atender a las señales de saciedad que emite el propio cuerpo. Los riesgos de una mala alimentación pueden incluir excesos y defectos, y sus efectos van desde la desnutrición a la obesidad, pasando por la bulimia y la anorexia.

La mala alimentación se manifiesta fundamentalmente como consecuencia de grandes problemas estructurales de la sociedad, como la pobreza, marginalidad, desocupación, falta de educación, etc.

Entre los hábitos que conducen a la mala alimentación se destaca el consumo de grandes cantidades de la denominada "comida chatarra": muchas grasas y azúcares, hamburguesas, tocino con huevos, helados, gaseosas, papas fritas, etc.

Otras alteraciones como la anorexia se deben más bien a los mandatos sociales sobre el ideal de belleza, sobre todo en la adolescencia y la juventud. Todas estas cuestiones deben ser aprendidas desde muy pequeño en el ámbito familiar y escolar. Es prioritario dar un lugar de importancia al momento de la comida, en el que además de una necesidad biológica se satisfagan la

necesidad de encuentro con los afectos, de diálogo, de comunicación entre padres e hijos. Cuando las condiciones de vida no permitan hacer un alto varias veces al día para sentarse en torno a una mesa y compartir el ritual de la comida compartida, es preferible elegir al menos uno para respetarlo y repetirlo diariamente.

De ese modo, el acto de comer con otros constituirá efectivamente un ritual que transformará el mero acto mecánico de la comida en un momento en el que placer y salud se encuentren a través de la alimentación. Transformar el comer en un momento de alegría, creatividad y placer no es difícil. Sólo es necesaria una fuerte convicción, algo de buena información y el deseo de mejorar la calidad de vida.

2.2.-ANOREXIA

2.2.2.- Antecedentes de la anorexia

"El trastorno psicológico o conducta anormal es la disfunción psicológicas de un individuo asociada con la angustia o con impedimentos en el funcionamiento y con una respuesta que no es característica o no se espera culturalmente".¹

Se dice que una conducta anormal no es aceptada por la sociedad , es decir, los valores que la misma sociedad ha impuesto y cuando algo se sale de los establecido es cuando lo llaman anormal, pero esto no es aplicable para todas la personas, ya que no todas piensan igual o juzgan de las misma manera, por lo que para algunos esta bien , para otros esta mal, con lo cual surge esta pregunta ¿Qué es lo que realmente acepta la sociedad?, al realizar las labores cotidianas en el transcurso del día no se sabe cual de ellas está considerada como normal o anormal. Quizá se considere anormal aquello que no se espera culturalmente o que se desvía de la norma, o tal vez sucede de manera poco frecuente, esto sucede con la alimentación que se lleva a cabo diariamente,

¹ David H. Barlow, "Psicología anormal: un enfoque integral", p 4-5

muchas personas no se alimentan debidamente por problemas de tiempo, exceso de trabajo, por tener problemas, entre otros, pero algunos distorsionan su alimentación debido a que no se sienten conformes con su cuerpo o su peso por lo que recurren a dietas o malpasos que en algunos casos puede llegar a un trastorno alimenticio cuando realmente existe una fijación en la inconformidad de su cuerpo.

La mala alimentación puede llegar a tener consecuencias catastróficas como retraso escolar, etc. Se menciona que cuando una persona deja de comer o come excesivamente puede llegar a presentar un trastorno alimenticio y que este debe ser tratado con un especialista antes de que llegará a ocurrir más problemas como por ejemplo: la muerte. Entre los trastornos alimenticios se encuentran: la anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. La característica principal de estos dos trastornos es la distorsión visual de cómo ellos conciben su forma física y su peso, es decir no están conformes con su apariencia con lo que ven y sienten, por lo que recurren a ciertas medidas como laxantes, ayuno o ejercicio. La anorexia se centra más a cómo las personas pueden dejar de comer y la bulimia trata sobre comer en exceso y luego provocarse el vómito. Especialmente se hablará sobre anorexia también llamada Anorexia nerviosa.

Se atribuye la primera descripción clínica de la actualmente denominada anorexia nerviosa al médico inglés Richard Morton en el siglo XVII, aunque por entonces era considerado como una enfermedad neurológica, se dice que se han buscado intensivamente los orígenes del porque de la anorexia, como surge, en donde surge, por lo que este término ha sido manejado desde mucho tiempo atrás y que ahora aparece de moda en los jóvenes y no es por que tengan un desajuste psicológico, sino que no se aceptan como son y toman alternativas como esta que en muchas ocasiones puede llegar a tener consecuencias muy negativas como es la muerte.

La anorexia fue por primera vez definida con este término por Sir William W. Gull hacia 1874, como una alteración de tipo psicológico que afecta especialmente a mujeres jóvenes, se dice que la anorexia afecta a los jóvenes principalmente y se presenta cuando el adolescente se preocupa por que se

siente obeso y sigue una dieta casi hasta el punto de la inanición, esto se desarrolla más en las mujeres que en los hombres. A pesar de que la anorexia se reconoció desde los últimos años del siglo XVII y adquirió su nombre actual en 1874, sólo hasta hace poco sus rasgos psicológicos llegaron a ser motivo de interés clínico, debido al gran porcentaje de adolescentes que presentan anorexia, aunque también se consideran que las presiones socioculturales y otros factores son la causa de este trastorno alimenticio.

2.2.2.-Concepto de Anorexia

"La anorexia es la pérdida del apetito. Es una enfermedad que se caracteriza por el miedo a ganar peso y por una imagen distorsionada del propio cuerpo, conduce a un grave adelgazamiento debido a una dieta exagerada y a un exceso de ejercicio"².

Mucho se ha hablado sobre una forma mal distorsionada que se tiene del aspecto físico que cada individuo presenta, que no se acepta tal cual es, quizás debido a muchos factores como la autoestima, o tal vez esté pasando por problemas familiares ocasionándole una depresión muy fuerte, quizás quiera llamar la atención de sus padres o familiares, presentado este trastorno alimenticio, pero lo que si es muy importante mencionar es que llegan a no sentir hambre según ellos ocasionándoles serios problemas como úlceras e incluso la muerte, además de no comer exageran haciendo ejercicio en cualquier momento en que tengan libre, ya que las personas que presentan este tipo de trastorno nunca están conforme con su peso, aunque estén excesivamente delgados, pálidos, incluso ojerosos nunca aceptan que han perdido peso y que realmente tiene un aspecto físico no muy agradable y que además puede llegar a afectar a su familia o a sus estudios.

"La anorexia se presenta habitualmente en adolescentes, especialmente en mujeres, la enfermedad produce alteraciones en los ciclos menstruales, una

² Serafin Lemos Giráldez, "Psicopatología", p. 345

inmunodepresión con aumento del riesgo de infecciones, y aproximadamente entre el 5% y el 18% de los anoréxicos mueren por desnutrición."³

En la anorexia la valoración que la persona hace de si misma se percibe dependientemente del aspecto físico, considerando la gordura como odiosa y criticable, en tanto la delgadez como atractiva y deseable, pero no se dan cuenta que además de provocarse daños en su estomago por no comer se exponen a muchísimas enfermedades por tener bajas sus defensas. Las personas que llegan a presentar anorexia llegan a creer que dividir los alimentos en los que engordan y los que no engordan podrá ayudarles a bajar de peso, quizá lleguen a pensar que una persona es mejor aceptada si es delgada, o esbelta o guapa, sin ponerse a pensar que ellos también pueden llegar a desarrollar muchas cualidades que pueden agradar a otras personas y tal vez sí, algunas personas se guían por el físico, pero hay quienes les interesan más los sentimientos de las personas. Lo que valen y sobre todo lo que pueden llegar a sentir.

2.2.3.-Síntomas de la anorexia

"Las personas con anorexia nerviosa se percibe como excedidas de peso y luchan por perderlo. A continuación se enlistan cuatro síntomas de la anorexia:

- A. Temor profundo de volverse obeso, que no disminuye conforme progresa la pérdida de peso.
- B. Confusión de la imagen corporal (por ejemplo, afirmar sentirse gordo, cuándo esta delgado).
- C. Rechazo a mantenerse en el peso corporal mínimo o superior que el indicado para su edad o estatura.
- D. En las mujeres, ausencia de por lo menos tres ciclos menstruales consecutivos"⁴

Las personas que tienen anorexia a pesar de presentar los síntomas niegan estar teniéndolos. A lo largo de su vida los jóvenes se dan cuenta que

³ Idem.

⁴ Charles G. Morris , "Psicopatología", p. 389.

existen muchas diferencias físicas entre las personas de su mismo sexo, que son gordos, delgados, chaparros, morenos, blancos y con esto ellos se dan una idea clara acerca de que forma es su cuerpo y habilidades que presenta, pero durante la adolescencia es cuando tienden a ver con mayor detenimiento y se dan cuenta que hay muchas cosas que no están bien equilibradas en su cuerpo, algunos se someten a una dieta rigurosa, otros inician regímenes estrictos de ejercicios, principalmente en los varones, es decir emplean su fuerza física, ya que para ellos el tener un cuerpo atlético atrae más a las señoritas, por el contrario a las mujeres les preocupa ser demasiado gordas, toda su atención la centran en la apariencia física y recurren a dietas para así estar delgadas y ser aceptadas socialmente. Para los adolescentes el tener una buena imagen tiene que ver con el grupo de amigos que tenga, o la popularidad que pueda llegar a tener en la escuela. Por lo general las personas que sufren de anorexia disfrutaban de una infancia y adolescencia de lo más normal, se menciona que son estudiantes exitosos y que participan en sus clases, que tienen un buen comportamiento, tal vez a habido alguna influencia que han hecho que un adolescente llegue a presentar anorexia y que tenga miedo a estar gordo o a engordar, es decir que estén confundidos con su peso por que muchos adolescentes no acuden con un especialista para que los oriente acerca de cual es su peso indicado y si esta sobre o por debajo de él. Además los adolescentes no se ponen a pensar que muchas veces el subir un poco de peso es debido a los cambios físicos que él va presentado durante su desarrollo, ya que pasa por muchos cambios que a veces no logra entender como por ejemplo que le comienzan a agradar las personas del sexo opuesto y es ahí donde comienza ver sus defectos ocasionándole muchos en muchos casos una baja autoestima logrando en él tener una negación de su cuerpo, es decir que no se guste el mismo, que no sea capaz de verse en un espejo y decir que tal vez no sea muy esbelto pero que tiene otras cualidades que pueden ayudarlo a agradar a otras personas, pero en ocasiones el adolescente mismo se niega o se encierra en sí mismo diciendo que esta gordo, presentando así síntomas de la anorexia, por ejemplo el dejar de comer, la mayoría de las personas que presentan este trastorno tienen un gusto por la comida, incluso hasta hablan sobre recetas

de comida, pero al momento de comer sienten que no pueden consumirla debido a la culpabilidad de estar gordo, obeso o con sobrepeso, es así como el adolescente comienza a hacer dietas, hacer ejercicio, a dejar de comer, a comer solo en porciones pequeñas o no estar conforme con su peso a pesar de estar delgados.

2.2.4.-Características de la anorexia

Se menciona que a pesar que el término anorexia significa pérdida nerviosa del apetito, los investigadores han descubierto que los anoréxicos en realidad sienten hambre, junto con una fuerte preocupación por la comida. Se dice que las personas anoréxicas les gusta cocinar, elaborar los alimentos, incluso hablan a cerca de este tema pero por miedo a engordar no consumen lo que ellos mismo preparan y en caso de que llegaran a consumir alimentos la mayoría de las veces lo hacen cuando saben que están solos, que no son observados, no criticados por las demás personas acerca de que es lo que comen y sobre si va a engordar, ya que ellos si llegan a presentar hambre, pero lo que más tienen es una enorme fuerza de voluntad para no comer ya que aparte de no hacerlo realizan ejercicios durante mucho tiempo en el día.

A diferencia de la verdadera reducción del apetito en los trastornos depresivos, en la anorexia existe una negación consciente y deliberada a comer por lo que el rasgo característico de la anorexia es la preocupación obsesiva por bajar de peso. El anoréxico no sólo se preocupa por el peso, si no que también se enorgullece por la habilidad para controlar la necesidad de comer. Se dice que las personas anoréxicas llegan a perder el apetito, es decir dejan de tener ganas de comer o que su estomago ya no les pide de comer, al contrario los anoréxicos sienten hambre como cualquier persona sólo que ellos preocupados por su peso se concentran para no sentir hambre o incluso a mentir cuando alguien les dice que coman argumentando que ya comieron en otro lugar y en otro momento, ellos mismos son los que se niegan a comer y se controlan exageradamente para no hacerlo.

Cuando los individuos con este trastorno sufren una considerada pérdida de peso, pueden presentar síntomas del estado de ánimo deprimido, retraído social, irritabilidad, insomnio y pérdida del interés por el sexo. Se dice que las personas que llegan a presentar este trastorno alimenticio llegan a sufrir depresiones al considerarse inferior a otras, puesto que sienten que la forma de su cuerpo esta distorsionada, que no es perfecta y que las personas que están a su alrededor gozan de un cuerpo escultural y que además es envidiable, conforme las personas vayan perdiendo peso pueden ir manifestando algunas características negativas como el insomnio, pero en muchos casos no duermen por la preocupación de estar gordos o estar pensando como le harán para bajar de peso al día siguiente o quizá por estar haciendo ejercicio durante la noche.

Se dice que algunas otras características son la preocupación por comer en público, el sentimiento de incompetencia, una gran necesidad de controlar el entorno, pensamiento inflexible, poca espontaneidad social, perfeccionismo y restricción de la expresividad emocional y de la iniciativa, se comenta que los anoréxicos no comen más que verduras y eso solo en porciones muy pequeñas por lo que la mayoría de las veces no son vistos cuando estas personas ingieren alimentos ya que ellos al ingerir alimentos sienten que van a engordar más o que la gente los va a tachar de gordos o a burlarse de ellos, tienden a pensar que su cuerpo no tiene forma y aunque las personas a su alrededor les diga que están delgados no pueden aceptarlo ya que para su perspectiva de ellos su cuerpo no es perfecto, al no ingerir alimentos su cuerpo no tiene energías para realizar movimientos, no realiza las instrucciones que le ordenan debido a la distracción que presentan por la falta de atención que llegan a tener, no es capaz de decir cosas que le nazcan en ese momento, es decir al convivir con sus compañeros está distraído pensando en los alimentos y no opina en el tema de sus compañeros, otro ejemplo claro de la espontaneidad es que la persona anoréxica deja de participar en el salón de clases debido a la falta de concentración, deja de compartir momentos con sus compañeros, incluso puede llegar a alejarse de ellos por la irritabilidad y cambios en el estado de ánimo que lleguen a presentar, por esta razón pueden llegar decirse que presentan una alteración de la personalidad.

Se menciona que al principio se manifiestan condiciones como anemia, piel seca y úlceras en la boca. Se asocian impedimentos mentales (dificultades para concentrarse y reacciones lentas). Muchos expertos consideran que la anorexia es una solución extremista a una crisis de identidad en una sociedad que espera que las mujeres (y hombres) sean delgados, atléticos e independientes. Muchas personas anoréxicas no son detectadas a tiempo y llegan a un punto terrible, es por eso que llegan a detectarse por medio de las características que presenten, ya sean alimenticias (dejar de comer, comer muy poco, tomar mucho agua, entre otros), o físicos (ojeras, descuido de su apariencia, la piel se vuelve más seca), o quizá los intelectuales, como por ejemplo que comiencen a bajar de calificaciones debido a la falta de concentración que tienen, además de no tener ganas de ir a la escuela y de estudiar. Se menciona que muchas veces los anoréxicos están bombardeados de medios de comunicación, de su familia, de amigos, del medio ambiente en que les hacen ver que una figura esbelta es más aceptada y mejor vista, que se relaciona más y tiene más amigos que una persona con una figura delgada.

2.2.5.-Fases de la anorexia

"Se han estudiado tres fases de este trastorno las cuales son:

- > **FASE I:** Ocurre meses o años antes de que comience el proceso de enflaquecimiento, se caracteriza por la falta de autoestimación y por el incremento de inseguridad respecto a la apariencia física de uno mismo. Como la fase I a menudo coincide con la pubertad, algunos clínicos ven la anorexia como una expresión de la incomodidad que la persona siente por los cambios que aparecen en su cuerpo. Los pacientes no pueden hacer desaparecer esas curvas carnosas tan sólo deseando, pero quizá puedan hacerlas desaparecer privándose del alimento. El paciente parece estar diciendo: si no les gusta como persona, quizás admiren mi cuerpo si no lo dejo engordar.

- > **FASE II:** La actitud anoréxica aparece plenamente. Parece haber un temor irracional hacia el comer, que alcanza proporciones físicas. La

mayoría de los anoréxicos se sienten más contentos y aliviados cuando comienzan sistemática y exitosamente a reducir su ingestión de comida y a perder peso. Parece estar diciendo: Tengo tanta fuerza de voluntad; me siento tan orgulloso (a). Durante esta fase la mayoría de los anoréxicos informan que sienten hambre y suprimen en parte esta sensación agotándose por medio del ejercicio. Muchos clínicos han observado en los anoréxicos lo que parece ser una imagen deformada de su cuerpo. Incluso cuando han enflaquecido peligrosamente, es común que digan: No creo estar verdaderamente delgado. Sin embargo, sus percepciones de otros anoréxicos generalmente son bastantes exactas: ¡ Están realmente flacos!. Cuando los pacientes con anorexia alcanzan un peso más ligero, se sienten mas vigorosos, parecen tener una energía inagotable y participan en toda clase de actividades.

> **FASE III:** La gravedad de la enfermedad obliga a los anoréxicos a reconocer que tienen un problema. Durante esta etapa, la mayoría de los pacientes hacen algunos intentos fructuosos por comer más o por interrumpir sus frecuentes y a veces voluntarios vómitos de comida. No obstante después de un ligero aumento de peso, les entra pánico y temen que sus delgados cuerpos se vuelvan voluminosos y poco atractivos . expresan así ese sentimiento: Cuando uno empieza a comer, ya no sabe cuándo detenerse. A pesar de su enflaquecimiento, niegan darse cuenta o intentar ser autodestructivos"⁵

Se dice que todos presentamos cierta inseguridad a lo largo de la vida, pero la que llega a presentar un anoréxico es muchísima, que llegan al grado de dejar de comer y a enflacar tanto que en lugar de verse bien no presentan un buen aspecto físico, algunos jóvenes creen que todas las personas tienen el mismo metabolismo y al envidiarles el cuerpo de sus compañeros, hacen de todo con tal de verse como ellas, incluso llegan a pensar que la comida es su peor enemigo y no quieren ni siquiera verla, aunque no niega sentir hambre y en ocasiones a comer o vomitar, pero al sentir que sus cuerpos han aumentado un poco de peso vuelven a sus dietas restringidas y a sus continuos ejercicios.

' Irwin G. Sarason, "Psicología anormal. Los problemas de la conducta desadaptada"., p 213

2.2.6.- Causas de la anorexia.

Se dice que en ninguna otra enfermedad es tan difícil aislar los efectos de los factores psicológicos, sociales, biológicos, como en la anorexia nerviosa. Se menciona que la influencia familiar que ésta puede llegar a ejercer sobre el anoréxico es muchísima debido a que el adolescente se siente inseguro de sí mismo y cualquier roce que llegue a tener por parte negativa puede llegar a ocasionar un grado más alto de anorexia o quizá llegue a apresurar el proceso de la anorexia, es decir, tal vez un adolescente se siente mal por su peso, pero si constantemente su familia, amigos, entre otros lo están molestando ocasionarán que psicológicamente se dañe y comience con el doloroso proceso de la anorexia.

Se dice que los padres siempre quieren lo mejor para sus hijos, la mejor escuela, los mejores amigos, mejores profesores, mejores vestiduras, mejor educación, pero también se menciona que a veces se obsesionan tanto que exigen más de lo que sus propios hijos pueden dar, por lo que sus padres los tratan mal o les ponen etiquetas de tontos, mediocres, buenos para nada, ocasionando una baja autoestima en el adolescente, por lo regular esto ocurre con los hijos primogénitos cuando los padres comienzan a experimentar, en otros casos como los padres no hacen mucho caso a sus hijos o les relegan muchas responsabilidades, los adolescentes llegan a presentar anorexia para llamar la atención de sus padres y así con esto lograr que sus padres les hagan caso, en la mayoría de los casos se presenta en mujeres y solo el 10% de los casos son hombres, ya que por lo regular las mujeres son las que se preocupan por su apariencia física.

"La anorexia parece ser mucho más prevalente en las sociedades industriales, en las que abunda la comida y en las que estar delgado se relaciona estrechamente con el atractivo (especialmente las mujeres)."⁶

³ Juan J. LÓPEZ-IBOR Aliño, "DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales", p 657

Muchas veces los medios de comunicación influyen mucho en el anoréxico como por ejemplo, la mayoría de los comerciales pasan a gente muy delgada, insinuando que así debe ser un cuerpo perfecto, por lo regular las empresas contratan a gente atractiva, de buena apariencia, pero sobre todo que estén delgadas ya que para ellos estar delgado es una buena apariencia y atrae más clientes, por lo que los jóvenes se ven influenciados, teniendo en mente que para el futuro un cuerpo delgado tendrá mejores ofertas de trabajo relacionado con una mejor calidad de vida. En muchos casos la anorexia puede derivarse de una sociedad que acepta a los esbeltos como guapos inteligentes, poderosos y en cambio se les considera a los gorditos como graciosos, tontitos, los hacen ver inferiores, esto puede llegar a afectar a personas que por decir viven en otro lugar y se trasladan a vivir a una ciudad donde la mayoría de las personas es esbelta, esto influirá en ella por lo que si tiene su autoestima alta no le importará los comentarios que de ella surjan, pero si su autoestima no es muy estable, podrá haber indicios de anorexia para lograr tener una figura deseada por los demás.

Debido a que no se ha identificado una causa especial, muchas son víctimas de la obsesión de la cultura moderna por la esbeltez y de la importancia que concede el atractivo femenino. Todas las mujeres son especiales ya que cada una tiene algo en particular que las distingue y agrada a otras personas, solo que una persona anoréxica no puede llegar a comprender esto y lo confunde con que cada mujer es hermosa de acuerdo al grado de esbeltez que presente, temen que las curvas y el peso adicional que trae consigo la adolescencia las haga feas y no deseables para el sexo opuesto ya que la mayoría de las personas que presentan anorexia se encuentran en la etapa de la adolescencia, donde surgen cambios físicos en los adolescentes.

Se menciona que si un padre acostumbra burlarse de su hija (o) por que ha engordado un poco, puede reafirmar el auto concepto negativo del joven y propiciar el trastorno. Las presiones de la familia porque permanezcan delgados o mantener su atractivo físico no hace más que empeorar las cosas. Las víctimas de anorexia están obsesionadas por ideas relacionadas con la comida y por una imagen inalcanzable de la *esbeltez perfecta*, se niegan a comer y pueden llegar al extremo de abusar de purgas y laxantes. A veces los

mismos padres al ponerle sobrenombre a su hijo por ejemplo gordita, chaparrita, entre otros condicionan a sus hijos o los marcan y clasifican por lo que ellos mismos se sienten así y lo dan a demostrar a su grupo de amigos los cuales siguen encasillándolos ocasionándoles traumas y un trastorno de personalidad ya que llegan a volverse vulnerables, agresivos, incluso llegan a presentar cambios en su estado de ánimo.

2.2.7.- Tipos de anorexia

"En sus intentos por comprender la anorexia los investigadores dividen a los anoréxicos en subgrupos:

> **TIPO RESTRICTIVO O LIMITADORES:** Aquellos que están delgados, sobre todo por el consumo restrictivo de alimentos, la pérdida de peso se consigue haciendo dietas, ayunando o realizando ejercicio intenso. Durante los episodios de anorexia, estos individuos no recurren a atracciones ni a purgas.

> **TIPO ANORÉXICO BULÍMICO O COMPULSIVO / PURGATORIO:** Este subtipo se utiliza cuando el individuo recurre regularmente a atracones o purgas (o ambos), además de limitar el consumo de alimentos. Existen algunos casos incluidos en este subtipo que no presenta atracones, pero que suelen recurrir a las purgas, incluso después de ingerir pequeñas cantidades de comidas (no todos los bulímicos son anoréxicos. Algunos tienen un peso promedio y emplean las purgas sólo para compensar el consumo en extremo elevado de calorías durante excesos)."⁷

Se menciona que todas las personas que presentan un trastorno alimenticio presentan ciertas características desordenadas en sus comidas, por eso son llamados así, de acuerdo a las características que desarrollen es que se les va a encasillar de cierta manera. Los anoréxicos son las personas que están caracterizados por dejar de comer, ellos consideran que al dejar de ingerir alimentos su cuerpo reducirá y tendrá un mejor aspecto, aunque ninguna persona se detenga a pensar las consecuencias que esta pueda traer, se dice

⁷ Sarason Irwin. G., op. cit., p 486

que todos los anoréxicos sienten hambre en algún momento de su rigurosa dieta y optan por los dichos atracones por lo que comienzan los sentimientos de culpa y miedo a subir de peso nuevamente. Se menciona que las clasificaciones se hacen para etiquetar a las personas y así poder proporcionarle un mejor tratamiento de acuerdo a las características que presente. Existen varias diferencias entre estos dos grupos. Aquellos que se encuentran en el grupo de anoréxicos bulímicos son más propensos que los que pertenecen al grupo de limitadores a abusar del alcohol o drogas debido a la inestabilidad que pueden llegar a presentar, por lo que a veces pasan por momentos de depresión y tienen impulsos en la comida.

2.2.8.-Características alimenticias

Se dice que las personas que presentan anorexia disminuyen notablemente la ingesta alimentaría, seleccionando el tipo de alimentos que consumen para reducir el peso, la mayoría de las personas no llevan a cabo una alimentación adecuada para cada día de la semana, que la mayor parte de los jóvenes ni siquiera saben que es lo que realmente nutre su cuerpo, si se alimentaran sanamente no consumiendo comida chatarra pudieran mantener un peso normal, pero como esto lo desconocen recurren a privarse de sus comidas diarias, según los anoréxicos para así bajar de peso , sin ponerse a pensar que más adelante su cuerpo sufrirá de úlceras en el estomago u otras consecuencias más grave como la muerte.

"Los anoréxicos tienen un fuerte interés por la cocina, las recetas, etc. pensando en los demás. Además de la restricción de la comida, es frecuente también la practica de las otras medidas destinadas al control de peso, como son el consumo de sustancias estimulantes que reducen la sensación del apetito y la practica excesiva del ejercicio físico."⁸

Las personas que llegan a presentar un trastorno alimenticio pueden llegar a llevar un registro diario de las calorías que consumen (o mejor dicho de la poca

Serafin Lemos Giraldes, op. cit., p. 336-337

comida que consumen) y que muestren un componente obsesivo en las comidas: tendencia a comer lo mismo cada día, a partir los alimentos en trozos muy pequeños antes de comérselos y sobre todo si llegan a consumir alimentos más de lo acostumbrado para ello lo hacen en un lugar donde nadie los vea.

2.2.9.-Diagnóstico

"Criterios para el diagnóstico de la anorexia:

- A. Rechazo mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y la talla (por ejemplo: pérdida de peso que da lugar a un peso inferior al 85% del esperable, o fracaso en conseguir el aumento del peso normal durante el periodo de crecimiento, dando como resultado un peso corporal inferior al 85% del peso esperable).
- B. Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal.
- C. Alteración de la percepción del peso o la silueta corporales, exageración de su importancia en la auto evaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.
- D. En las mujeres pospuberales, presentan amenorrea; por ejemplo ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos (se considera que una mujer tiene amenorrea cuando sus menstruaciones aparecen únicamente con tratamientos hormonales por ejemplo con la administración de estrógenos)."⁹

Se dice que cuando una persona tiene anorexia no se le detecta a tiempo sólo hasta que comienza a presentar signos físicos que hace que las personas se den cuenta de que la persona esta presentando ese trastorno físico, ya que

⁹ Allen Frances, "DSMIV- Estudio de casos", Edit. Masson. Pp 223

pero lo regular las personas anoréxicas niegan estar enfermas o tener un desorden alimenticio pero sobre todo niegan estar delgadas, ninguna persona que llegue a presentar anorexia estará conforme con su peso, aunque que ya haya bajado más de lo que esta en su peso promedio ya que para ellos la esbeltez perfecta nunca va a llegar ya que no se sienten seguros de si mismo y además otra preocupación que llegan a tener es a ganar peso, es decir ya que se dan cuenta que han perdido un peso considerable su miedo comienza a hacerse presente por volver a subir de peso y estar doblemente gorda de cómo estaba antes. Es a veces muy deplorable ver como los padres no le toman atención a sus hijo y solo los signos físicos hacen ver esta enfermedad aunque a veces ya es demasiado tarde.

2.2.10.- La autoestima durante la adolescencia

La imagen que se llega a tener de uno mismo a veces suele ser muy dura, muy cruel, dependerá del estado de ánimo en que se encuentre.

"La autoestima es un término acuñado por C: R: Rogers. Es una actitud valorativa hacia uno mismo. Estos juicios valorativos se van formando a través de un proceso de asimilación y reflexión en el cual las personas interiorizan las opiniones de las personas socialmente relevantes para ellos y las utilizan como criterios para su propia conducta."¹⁰

Las personas no se conocen verdaderamente ya que no conocen lo positivo o lo negativo de su persona y mucho menos no saben hasta donde pueden llegar en un momento de crisis. La autoestima es la aceptación que se tiene cada individuo como persona, es decir admitirse como tal y como tanto físicamente como internamente, tener defectos y tratar de superarlos debido a que las diferencias entre las personas es cada vez más notoria, a que cada persona tiene otros puntos de vista, opiniones pero algo muy importante, tienen distintas perspectivas de la vida, de lo que quieren que sea y sobre todo la valoración que le quieran dar a esta. Muchas personas se enfocan más a lo material, otras al aspecto físico y a veces son muy estrictas en este sentido. La autoestima

¹⁰ Diccionario de la ciencias de la educación. , p 157

está muy estrechamente relacionada con el propio auto concepto ya que las personas a lo largo de la vida se van cuestionando acerca de que están haciendo con su destino que es lo que hacen bien y que es lo que está mal para así sacar cosas productivas de estos cuestionamientos, muchas veces las personas no logran encontrar el lado bueno de su persona, al contrario solo ven lo oscuro de su vida y creen que lo todo lo que han hecho está mal.

Todo lo que le rodea al adolescente influye en él, inclusive en esta etapa la forma de ver o de sentir las cosas para él ya son distintas, es muy difícil que un adolescente se adapte a las normas establecidas en su familia, para él en esta etapa de su vida eso no es lo importante, su entorno gira a estar con sus amigos y pasársela bien, la escuela y el aprovechamiento en esta etapa ya no es tan importante para él, comienza a descuidar este aspecto y es cuando surgen más conflictos con los padres en la mayoría de los casos, por el contrario también suele suceder que los jóvenes actúen de manera contraria a lo anterior, es decir, que no descuiden sus estudios, pero de que comienza a sentirse diferente eso sí les pasa a todos.

Lo anterior da a conocer que en esta etapa el adolescente pasa por muchas situaciones que quizá no le agraden pero tiene que afrontarlas porque así es la época que está viviendo, por decirlo, así es la vida de un adolescente normal que no presenta trastorno de ninguna índole, ahora si añadimos todas las preocupaciones anteriores con el problema de anorexia, las cosas se llegan a complicar aun más.

La adolescencia es una época de experimentación, trátase de sexo, drogas, color de cabello o incluso experimentar las leyes que rigen su vida como por ejemplo robar, matar. Es también una época en que algunos tipos de problemas del desarrollo suelen aparecer, sobre todo los relativos a la percepción que tienen de sí mismo, a la autoestima y a las emociones negativas en general, ya que es durante la adolescencia donde el adolescente es bombardeado por factores que muchas veces llegan afectarlo psicológicamente.

Se dice que el adolescente advierte muy bien los cambios que se operan en su cuerpo, a muchos les provoca ansiedad saber si tienen la talla o tamaño *adecuado* y en forma obsesiva se comparan con los modelos y actores que ven en la televisión y en las revistas. Se dice que durante la adolescencia los individuos comienzan desarrollarse tanto físicamente como psicológicamente, es en ese momento en donde los jóvenes comienzan a ver el modelo de personas que quieren seguir, a quien quieren imitar, que quieren ser de grandes, pero sobre todo comienza una preocupación muy grande por su apariencia física, como sus cuerpo comienzan a cambiar, tienden a subir un poco de peso debido a los cambios que se tienen, ya sea para que su cuerpo tome forma voluminosa o esbelta, pero muchas veces esto no les agrada a los adolescentes y comienzan una lucha incansable por bajar de peso.

Debido a que cuando a los jóvenes se les pregunta que les disgusta más de sus persona, mencionan el aspecto físico mucho más que cualquier otro, esta actitud puede ocasionar ciertos trastorno en la alimentación. La satisfacción con el aspecto personal suele estar vinculada a la satisfacción con uno mismo. Los adolescentes menos satisfechos con su aspecto físico muestran poca autoestima. Se dice que en la adolescencia los jóvenes son más susceptibles que un adulto, es decir, si una persona les dice algo negativo de su persona se lo toman tan en serio que puede llegar a encasillarlo en un trastorno alimenticio, por ejemplo cuando un joven esta creciendo y le comienza a decir gordo, se va a asentir que en realidad es una persona obesa y que todos los van a rechazar por ser así debido a que en la sociedad se ve muy marcada la diferencia entre las personas gordos y las delgadas, incluso los medios de comunicación buscan personas delgadas para anunciar sus productos y solo a los gordos que ponen en los comerciales que pasan comida, dietas, ejercicios pero a veces también realizan comparaciones que son muy incómodas entre las personas delgadas y obesas, esto llega a influir en un adolescente que se encuentra en una etapa de búsqueda de su yo personal y que cualquier desequilibrio puede ocasionarle un trastorno alimenticio.

Se dice que la autoestima es una necesidad humana , es el valor que lo individuos ponen en el yo que reciben. Si la evaluación que hacen de sí

mismos los lleva a aceptarse y aprobarse y aún sentimiento de valor propio, tienen una autoestima más elevada; si se ven de una forma más negativa su autoestima es baja. El ser humano necesita confiar de alguien para poder sentirse seguro, confiado de alguien, sentir una protección, pero cuando la persona no confía ni en si misma es muy difícil que pueda confiar en alguien más por que su seguridad podría decirse que esta en una balanza donde la mayor parte la ocupa la inseguridad, todo esto por lo regular puede estar originada por problemas familiares, poca estimulación por parte de la gente que lo rodea que lo considera inferior y se da a demostrar, esto provoca una baja autoestima en la persona haciendo que la persona se siente menos que los demás, que el no vale que todo lo que hace esta mal, muchas personas logran superar esta crisis aceptándose como son, pero otras no y viven en un mundo oscuro para ellos y triste en el que no quieren salir por que ya se acostumbraron a estar así.

Se comenta que en diversos momentos los adolescentes hacen una evaluación cuidadosa de ellos mismos, comparando no solo las partes de su cuerpo, si no también sus habilidades motoras, sus capacidades intelectuales, talentos y habilidades sociales con la de sus compañeros y sus ideales o héroes. Durante la adolescencia además de cambios que se presentan el adolescente está en busca de un lugar en su circulo de amigos, es decir desea pelear por lo que quiere y además por lo regular quiere un lugar de mando en su circulo social. Pero también busca la perfección de su cuerpo, es decir al querer sobresalir busca ser la más guapa (o), carismática (o), inteligente, un sin fin cosas que cuando un joven tiene una autoestima bien cimentada le sale bien las cosas, por que él (o ella) se siente capaz de realizar cualquier cosa que se proponga, por el contrario una adolescente que tiene una baja autoestima no se sentirá capaz de realizar ninguna actividad, incluso no querrá ni andar exhibiéndose en público para que la observen. También se desarrollan otras capacidades o habilidades en los adolescentes en los cuales siempre lucharán por ser los mejores de su grupo, es decir tratarán de ganarse el respeto de sus compañeros.

Se menciona que los adolescentes no llegan a comprender todos los cambios en sus cuerpos, que como su cuerpo esta desarrollándose está haciéndose un poco más grande (en ocasiones), que todos pasan por lo mismo pero como todos las personas tienen diferente complejión, algunos se engordan más que otros pero que sus sentimientos no cambian que pueden seguir siendo alegres como eran, que pueden seguir teniendo amistades, pero el único cambio que van a tener va a hacer que ya van a estar más grandes, podrán tomar sus propias decisiones y también asumir las consecuencias que le traigan los mismos. La incapacidad para igualar su yo ideal los hace desdichados. Con suerte aprenden a aceptarse como son, a formular una visión positiva de sí mismos y a integrar sus metas en su yo ideal.

Se dice que las personas se guían por el aspecto físico al juzgar a una persona, que si tiene cara de buen agente, si tiene cara de villano, que si se ve graciosa, en fin siempre se basan en la apariencia y esto puede llegar a prejuzgar a las personas y distorsionar las relaciones sociales entre las personas de un grupo social, ya que hay fricciones entre los mismo, no podrá haber un buen desempeño, tanto escolar, como productivo, ya que los choques entre las personas se pueden dar en cualquier momento y originar más conflictos, por ejemplo en un salón de clases cuando hay una pelea entre dos compañeras del salón y una de ellas es la niña más popular, la que ejerce una gran influencia entre sus compañeros hará que los demás hagan de menos a sus compañera con la que se peleó, esto puede generar un gran problema para la otra adolescente pues al sentirse que no es aceptada por los miembros de su grupo sentirá que no es perfecta y que no es capaz de poder tener una amistad con otras personas, incluso esto puede llegar a influir en su autoestima y también en su rendimiento escolar, por que no sentirá deseos de ir al salón de clases por sentirse rechazada.

2.3.-RENDIMIENTO ESCOLAR

2.3.1.-Concepto de rendimiento escolar

La mala alimentación entre los adolescentes es muy común ya que no se preocupan si lo que comen les sirve o no, lo que les interesa saber es si ese alimento engorda o les ayuda a bajar de peso.

Cuando un adolescente toma la decisión de recurrir a un trastorno alimenticio como es la anorexia para mejorar su imagen no se pone a pensar como esto puede afectar grandes áreas de su vida como su papel como alumno, amigo, hijo, etc., porque su objetivo solo es bajar de peso sin importar que muchas veces lo que intelectualmente hablando se ve más afectado es su desempeño escolar.

"El rendimiento escolar es el nivel de conocimientos de un alumno medido en una prueba de evaluación"^{1 1}

Muchos factores intervienen cuando un alumno es sometido a una prueba para medir su coeficiente intelectual, ya sea su estado de ánimo, el ambiente, entre otros, pero básicamente el medir la inteligencia es muy marcado para un alumno en el que su autoestima esta en un sube y baja constantemente, llegándole a ocasionar sentirse inferior a sus compañeros y en muchos casos se aplican las etiquetas siendo así que el alumno quede marcado por el resto de su vida.

Se argumenta que en el rendimiento escolar intervienen, además del nivel intelectual, variables de personalidad (extraversión, introversión, ansiedad) y motivaciones, cuya relación con el rendimiento no siempre es igual o lleva un mismo patrón de conducta, si no que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo y aptitud, se dice que el rendimiento escolar no siempre una calificación de 10 es signo de que es un súper alumno, ya que intervienen las formas de evaluar de los maestros, que estos mismos le dan cierto valor a la asistencia, puntualidad, tareas, trabajos, investigaciones, etc., ocasionando así elevar la calificación de los escolares que no estudian para el examen y pasan la materia con una calificación regular, a esto aunándole en algunos casos la preferencia de alumnos que algunos maestros suelen tener y que llega a influir

¹¹ Idem., p. 1234

marcadamente en los escolares. Así entonces el rendimiento escolar no es tanto los conocimientos que un alumno llegue a presentar en al aula de clases, además que la edad del alumno es muy importante ya que si un alumno no esta en la edad correcta, es decir no tenga la madurez, ni las ganas de aprender, es como hacerle perder el tiempo al maestro evaluando su rendimiento escolar.

Otras variables que influyen en el rendimiento son los intereses, hábitos de estudio, relación profesor - alumno, autoestima, la manera en que el alumno lleva a cabo su forma de estudiar es muy importante ya que si es ordenado tendrá al corriente todos sus apuntes y así al momento de estudiar le será más fácil llevarlo a cabo, por el contrario si un alumno es desordenado, no entra a clases, no tendrá una buena calificación, con todo esto se muestra el interés del alumno por aprender y por mostrar una buena calificación a sus padres, claro que además se manifestará la autoestima que el alumno presente ya que un alumno consiente de sus cualidades, preferencias, aptitudes y capacidades no se permitirá tener bajas calificaciones en la escuela.

Se dice que para muchos estudiantes es una verdadera proeza obtener buenas calificaciones en los exámenes escolares. Tremendo trabajo de memorización de extensos volúmenes, traspasos, estrés antes de la evaluación y angustia ante la publicación de los resultados, entre otros, parecen ingredientes inevitables en la vida del estudiante, ya que la mayoría de ellos no tienen hábitos de estudios, es decir no repasan sus apuntes diariamente, por lo que un día antes del examen la mayoría de los alumnos están estudiando, ocasionando al día siguiente, sueño, falta de concentración en los alumnos, apatías, flojera, debilidad, sin ganas de contestar su examen, todo esto es parte de la vida cotidiana de un estudiante ya que aunado a los exámenes y la tarea de estudiar para ellos, esta la entrega de tareas que es otro compromiso que tienen que cumplir los alumnos, si todo esto les llega a juntar a los alumnos les ocasiona conflictos debido a que no saben con que compromiso cumplir y en muchos casos no cumplen con ninguno, ante estas presiones y angustias que los estudiantes llegan a sentir, en algunos casos generadas por semejante carga, algunos terminan saliendo de la escuela, interrumpiendo sus estudios o

en algunos casos se refugian en la busca de alguna motivación que les devuelva la seguridad de sentirse bien con ellos mismos, de la capacidad que tienen, por ejemplo, los abusos de alcohol, drogas, las practicas sexuales, etc. En realidad una gran parte de las malas calificaciones se debe a la falta de método para el estudio. La mayoría de los estudiantes asiste a sus clases, toma nota de lo que dicen sus profesores (muchas veces sin entenderlo) y luego, unos días antes de la evaluación, emprenden la tarea de estudiar una serie de copias o apuntes que no pudieron haber repasado durante el transcurso del bimestre, parcial, etc. Como la mayoría del tiempo resulta escaso para que una noche antes el alumno se aprenda todo un mundo de información, además de continuar además de continuar con las demás responsabilidades académicas (los maestros de otras materias que muchas veces no dejan un tiempo para que el alumno estudie durante su hora), por lo general opta por sacrificar horas de sueño, especialmente en la víspera de la temida prueba. El día fatal llega, y muchos estudiantes continúan estudiando horas, incluso minutos antes de la evaluación, queriendo se aprender los últimos datos. Por lo que al final el alumno esta cansado y en esas condiciones llega y presenta sus examen, ocasionando así que el estudiante se juegue el todo por el todo ya sea para aprobar o reprobar.

2.3.2.-Factores que influyen en el rendimiento escolar.

La mala alimentación y la anorexia puede ser factores determinantes para que el rendimiento escolar de un alumno cambie ya que el alumno pierde toda concentración en sus estudios, enfocándose más en comer o perder peso respectivamente, pero esta no es la única causa por la cual los alumnos cambien en sus calificaciones.

"Es difícil atribuir muchas causas del rendimiento de los alumnos a solo una nada mas. Es mas apropiado atribuirlo a un conjunto interrelacionado de factores:

- ◆ **INDIVIDUALES:** (deficiencias mentales, lingüísticas, sensoriales, periodos largos de enfermedad, inadaptación social o escolar, etc.).

- ◆ **FAMILIARES** : (abandono, sobreprotección, etc.).
- ◆ **SOCIALES**: (desempleo, nivel económico, etc.)
- ◆ **ESCOLARES**: (graduación, sistema selectivo de evaluación, metodología, falta de atención individual, etc.)"¹²

Muchas son las causas por las que un alumno reprueba, algunas veces el alumno va a la escuela , toma sus clases como cualquier otro alumno, o algunos se les nota a simple vista que tienen problemas porque el semblante de la cara les cambia, para otros, un maestro puede exigirles muchas actividades o tareas al alumno, pero en realidad no sabe que es lo que al alumno le esta preocupando en ese momento, tal vez su padre no tiene trabajo, por lo mismo quizá no ha comido y en vez de estar pensando en hacer la tarea estará pensando en comer o quizá este pasando físicos de acuerdo a su edad, no esta conforme con su cuerpo y a esto le toma mas importancia que al estudio. La mayoría de las veces el rendimiento escolar de los alumnos se les atribuye a los maestros, a como enseña, si toma en cuenta a los alumnos, los motiva, los orienta. Pero no todo el merito es de los maestros, si no mas que nada es de los alumnos, ya que ellos tienen que tomar la iniciativa para estudiar, ya que solo a ellos les beneficiará esa educación.

"No obstante, convendría reseñar separadamente dos **factores psicoafectivos**:

- **Inhibición intelectual**: se observa a un niño con retraso escolar y se comprueba, a través de tests y de actividades las actividades intelectuales, que su nivel es bajo, lo primero que se debe averiguar es si realmente lo es; la mayoría de los casos se trata de un bloqueo intelectual causado por problemas afectivo-psicológicos.
- **Regresión**: Hay alumnos cuyo proceso de maduración es mas lento que el resto de la clase; aun mas si se produce en un momento

¹² "Ibid., p. 1781-1782.

determinado una regresión ocasionada por carencias afectivas o por el nacimiento de algún hermano"¹³ ,

Cuando un alumno no desea aprender es porque es flojo pero tal vez el alumno tiene problemas que para los adultos son pequeños y para él son tan grandes que muchas veces cree que se le acaba el mundo, como por ejemplo el echo de que sus padres trabajen, casi no estén en sus casas y le pongan atención, no platiquen con él no sepan sus necesidades, sus inquietudes, todo esto, a la larga llega a afectar al estudiante debido a que puede a llegar a sentir deseos de no estudiar porque no le encuentra sentido o porque hacerlo, debido a que se siente solo, no tiene en si algo que lo motive por lo que si había sido un alumno modelo, yo no lo será mas, la parte afectiva del alumno es muy determinante en un alumno ya que de por si él es el único que determinará todo lo que acontezca en su vida y si su autoestima no esta bien cimentada todas las cosas negativas entraran en el ocasionándoles cambios drásticos en su vida, como por ejemplo, el que llegue a cambiar de amistades, comience a drogarse, reprobar, entre otras cosas, es por eso que un maestro debe conocer los problemas de sus alumnos para orientarlos, para que pueda entender porque el alumno no esta aprendiendo a la par de sus compañeros y sobre todo, y algo muy importante que todos los alumnos son diferentes y que aprenden de manera desigual.

Es determinante la influencia que el ambiente familiar provoca en el rendimiento escolar del adolescente. Frente a la búsqueda del yo en el adolescente en esa incertidumbre y visión poco clara de las cosas, los más inducidos en la orientación deberían ser los padres, ya que la familia es la base de la sociedad es por eso que un alumno en un ambiente familiar muy armonioso, con cariño, respeto, pero sobre todo preocupación por los miembros de la familia sentirá la obligación de responderle a sus padres de manera que saque buenas calificaciones, además el alumno estará bien emocionalmente y no tendrá por que preocuparse si no nada más por estudiar. Se menciona que durante la adolescencia el joven pasa por muchos cambios

¹³ Ibid

físicos en los cuales los padres deben mostrar mucho interés para poder explicar a sus hijos que es lo que ocurre en su cuerpo, también en esta etapa de cambios surgen los nuevos amigos, algunos buenos otros malos, pero para lo cual los padres siempre deben de estar aconsejándolos y platicando con ellos. El padre de familia debe también de estar pendiente de las calificaciones de su hijo para que este vea que su padre se preocupa por él y así este motivado a estudiar.

Los padres se miran como figuras autoritarias por el forzoso papel que les corresponde. Son muchos los adolescentes que rehuyen de sus padres por que se encuentran en un momento de la vida en que tratan de deshacerse de los lazos de dependencia familiar. Frente a esta realidad de familia, que vive el adolescente, la escuela debe unir sus esfuerzos para formar debidamente al joven, al pasar por una etapa tan difícil de muchos cambios sienten que los padres no los comprenden , que ellos los quieren obligar hacer cosas que ellos no quieren como por ejemplo ir a la escuela ya que a esa edad todavía no se dan cuenta de la importancia de los estudios, esto lo toman de poco interés , para esta etapa en que se encuentran les interesa más otras cosas como sus amigos. Muchas veces los adolescentes no confían en sus padres al salir en un examen por lo regular le ocultan a los padres que han salido mal por miedo a que los castiguen, es por eso que la misma escuela debe estar muy relacionada con los padres para saber como su hijo va en la escuela.

Cuando un adolescente se encuentra en una familia que no esta unida, el impacto aún será más grave, ya que la imagen del armónico y tierno hogar que de la escuela intenta reproducir, acentuará por medio de la comparación el estado de ansiosa inquietud de aquél que no disfruta de este hogar, haciéndole más palpable a su infortunio y su sensibilidad se verá turbada en contra del estudio. La escuela siempre trata de ver a la familia como base de todo, por lo que los padres deben de responsabilizarse de los estudios de sus hijos pero no solamente de eso si no también de proporcionarles cariño, amor, comprensión pero sobre todo apoyo en los momentos en los que los adolescentes pasan por muchos cambios y no saben que esta pasando con sus cuerpos, es por eso que los padres deben de estar ahí para explicarles

todo eso, por que muchas veces se meten en trastornos alimenticios por que sus cuerpos no les gustan y esto les ocasiona un problema en sus estudios, que muchas veces se puede convertir en un fracaso escolar.

2.3.3.-Soluciones para no presentar un bajo rendimiento.

Durante la mala alimentación se presentan alteraciones de animo debido a que el cuerpo no genera los aportes necesarios para sentirse bien , por lo que esta puede influir mucho en el rendimiento escolar.

Si una persona que presenta anorexia no llegara a presentar características visibles de este trastorno dentro del aula escolar seria aun más difícil para un docente y los padres conocer el trastorno en el alumno y así poder ayudarlo en su enfermedad.

"- **Preparación previa de clases:** este es el aspecto mas importante del rendimiento académico. Es mucho mas fácil y fructífero estudiar el tema antes de la clase por muchas razones:

- Al llegar a la clase ya se conoce el tema.
- La participación en la clase se enriquece.
- La toma de apuntes se reduce a complementar conceptos no cubiertos por los textos previamente revisados.
- Al tener el tema preparado, la participación pertinente en clase reflejara ante el docente una imagen de interés.
- Durante esta preparación conviene extraer ideas principales y preguntas claves.

- **Buena nutrición:** La nutrición balanceada es un brillante ausente en muchos círculos estudiantiles. A menudo, por el afán de los exámenes los estudiantes deciden *despistar sus comidas* o consumirlas a toda prisa y bajo condiciones de estrés. Otros optan por aliviar la tensión con comida, con lo cual sólo logran indigestiones, obesidad y mayor inseguridad. Por ningún motivo debe sacrificarse la alimentación balanceada, reposada y en las horas correctas.

No sacrificar el sueño: Tal vez la práctica más contraproducente para el rendimiento académico es la privación

del sueño. El agotamiento físico y psicológico generado por los traspasos deteriora severamente la capacidad de concentración, empeora el estrés, genera fragilidad emocional y atenta seriamente contra la calidad de vida. Es preferible dejar de abarcar temas que pretender revisarlos a costa del indispensable descanso. Un hecho importante es que un buen sueño después de estudiar promueve procesos cerebrales de consolidación del aprendizaje."¹⁴

Muchas son las formas de prevenir un bajo rendimiento escolar, pero también la mayoría de los jóvenes no las ponen en práctica debido a que los estudiantes por estar pasando por una etapa de grandes cambios, comienzan a descubrir cosas que les llaman más la atención que la escuela, ya que a esta última la ven como una obligación, costumbre, deber, un compromiso, y las cosas que realizan después de dar clases las ven como algo importante, como por ejemplo ir al cine, salir a fiestas, son distracciones que van descubriendo poco a poco y que afectan gravemente en las calificaciones de los alumnos, por ejemplo cuando hay una fiesta un día antes del examen en vez de estudiar se van a la fiesta y no repasan, al otro día del examen momentos antes quieren aprenderse todo lo que vieron en el parcial, todo esto aunado a que en ningún momento repasaron sus clases antes de entrar a ellas. Si un alumno repasara sus apuntes todos los días, participara en clases o quizá al repasar sus apuntes extrajera las ideas más importantes o principales, si no se malpasará en periodos de exámenes y sobre todo durmiera sus ocho horas necesarias para recuperar energías no tendría de que preocuparse a la hora del examen, además si él memoriza en vez de comprender, analiza sus apuntes, a corto plazo todo se le va a ir olvidando y estos conocimientos no le servirán de nada.

2.3.4.- Retraso escolar

La anorexia es un trastorno que llega a dejar serios problemas en la vida del adolescente *V.gr.* puede perder amigos, no disfrutar gran parte de su vida, incluso puede perder el ritmo de estudio, es decir, retardarse en cuanto al nivel de conocimientos o grado de estudios con sus compañeros.

¹⁴ Jose F. Velásquez D. "[Http:// www.ginsana-col.com/boletin/rendimiento.htm#toc](http://www.ginsana-col.com/boletin/rendimiento.htm#toc)"

"El retraso escolar es la pérdida de uno o más años escolares que sufre un alumno en comparación con su grupo de edad."¹⁵

Se dice que a largo de la vida estudiantil los alumnos pasan por problemas que algunos no logran superar y es cuando surge el retraso escolar ya que se inicia con ir más atrasados en cuanto a aprendizaje con sus compañeros y terminan reprobando el ciclo escolar. Muchas veces se confunde el retraso escolar con el fracaso escolar y su situación en el desarrollo personal y escolar son diferentes, ya que en el retraso escolar es no ir a la par en cuanto a conocimientos o aprendizaje y el fracaso escolar es la repetición del curso escolar.

Se dice por lo tanto que retraso escolar se entiende el no alcanzar los objetivos propuestos en el curso escolar pese a tener la misma edad cronológica que el resto de los alumnos, que existen diversas y numerosas causas del retraso escolar, pues este puede darse por cuestiones personales, tanto del estudiante como del maestro; incluso la forma en que el maestro enseñe. Esto puede llegar a ocasionar una actitud negativa por parte del alumno para aprender y negarse a esto último.

2.3.5.-Causas del retraso escolar

" **CAUSAS ENDÓGENAS:** Son las causas personales o que afectan al alumno casi de manera exclusiva. Entre ellas encontramos las siguientes causas:

- **Orgánicas:** son las que afectan al alumno de manera física o sensorial, como problemas visuales o auditivos, problemas de orientación espacio-temporal, o problemas como la dislalia, la dislexia,

¹⁵ Diccionario de las ciencias de la educación. Op.cit.,p 1235

etc. En ocasiones, un problema físico que provoque cierto grado de absentismo escolar o una enfermedad crónica que provoque cierto grado de cansancio en el niño, puede obstaculizar su correcto rendimiento escolar. También está comprobado que aquellos alumnos que duermen poco o mal, y los que no son alimentados correctamente, especialmente en el desayuno, rinden menos de lo que sería deseable.

- **Intelectuales:** surgen como consecuencia de un desajuste entre la edad cronológica y la intelectual, y se da tanto en niños con algún tipo de deficiencia mental, que desde el principio de su escolarización irán sufriendo retrasos respecto a sus compañeros, como en alumnos superdotados, que al no sentirse motivados acaban perdiendo interés por la clase. También puede darse como consecuencia de una falta de base sólida en los cursos anteriores.

- **Afectivas:** suele darse tanto en niños con carencias afectivas como en niños excesivamente sobreprotegidos, así como en niños hiperactivos, inseguros o con exceso de fantasía o algún sentimiento de inferioridad, niños que hayan sufrido la pérdida de uno o ambos progenitores, niños con padres muy severos, etc.

CAUSAS EXÓGENAS: Son todas aquellas causas que rodean al niño pero que son ajenas a él, como la familia, la propia escuela o la sociedad en general.

- **Falta de motivación:** no existe una correlación real entre los contenidos impartidos por la escuela y las necesidades reales de nuestra cambiante sociedad. Esto es conocido perfectamente por nuestros alumnos, saben que muchos de sus esfuerzos realizados durante el aprendizaje no les va a servir de nada en la vida real, que el éxito académico no les asegura en absoluto el éxito en su vida profesional futura. Todo ello unido a las elevadas tasas de paro juvenil, es una causa más que evidente de desinterés escolar, sobretodo a edades más avanzadas.

- **Falta de método:** muchos son los escolares que realmente no saben cómo estudiar, nadie les enseña cómo se trabaja o cómo se estudia.
- **Falta de coordinación:** en ocasiones existe una falta de coordinación entre los distintos cursos o ciclos escolares, o discrepancias muy manifiestas entre los distintos educadores, o entre los educadores y los padres, que pueden llegar a confundir al niño.
- **Instalaciones inadecuadas:** aunque se ha avanzado mucho en este sentido, siguen existiendo colegios que sufren escasez de materiales o cuyas instalaciones necesitan una reforma (mala iluminación, poca ventilación, zonas de recreo reducidas... etc.).
- **El profesorado:** en ocasiones, el maestro, ya sea de manera intencionada o no, puede transmitir al alumno sentimientos de inseguridad e infravaloración de sí mismo, hay que tener en cuenta que la sensación de fracaso es una vivencia muy subjetiva. No se olvidar que en ocasiones el profesorado se ve desbordado por clases muy numerosas, ni que muchas veces no están preparados ni se ven respaldados por especialistas que les ayuden a resolver, o mejor dicho, a ayudar a aquellos niños con problemas o dificultades en el aprendizaje. Muchas veces la confianza del tutor en el alumno puede llegar a determinar el posible éxito o fracaso de éste."¹⁶

Se dice que se pueden atribuir a muchas causas el hecho de que un alumno puede llegar a retrasarse en su estudios, un ejemplo de esto sería los trastornos alimenticios que pueden incluso hacer que el alumno pierda el ciclo escolar, lo cierto es que la mayoría de las veces se le atribuye más al alumno que al maestro, cuando el alumno reprueba es culpa de él, pero si el estudiante aprueba o lleva buenas calificaciones el maestro se lleva el éxito, pero también algunos maestros no se preocupan por el aprendizaje de sus alumnos, solo se preocupan por sus necesidades propias, llenar papeles, cobrar su sueldo, no se comprometen con su trabajo ni mucho menos con sus alumnos.

¹⁶ Yolanda Barberán, <http://www.mujeractaula.com/madres/11ymas/10.html>

2.3.6.-Aprendizaje

Existen múltiples diferencias entre las personas que van desde las físicas hasta las emocionales y más específicamente en la alimentación, no se nutren como debería ser y por lo mismo cuando se está en la etapa de estudiar se tienen muchas diferencias en el aprendizaje por que el desempeño no es el correcto.

Las características de una persona que presenta anorexia dentro de un aula escolar es que se distrae con frecuencia y no puede concentrarse totalmente, esto puede llegar a afectarle en cuanto a su aprendizaje.

A lo largo de la vida, se conocen personas, cosas, animales y a través de esto se obtienen diversas experiencias de las cuales se adquieren diversos conocimientos y muchas veces se aprende a través de ellos.

Se dice que el aprendizaje es un cambio relativamente permanente de la conducta que cabe explicar en términos de experiencia o práctica, no se puede dar un aprendizaje si no se conoce para que sirve algo, que hace o que consecuencias trae, es así como se debe dar la educación, ya que muchas veces se le ponen al alumno ejercicios matemáticos y solo se basan en ejercicios del libro, pero el maestro no se preocupa por poner ejercicios prácticos donde el alumno ejercite su pensamiento y a la vez relacione los números con los problemas de la vida diaria. Cuando una persona modifica su conducta es que ha tenido un aprendizaje pero hay diversos comportamientos o conductas que no se consideran como aprendizaje, por ejemplo: el que un adolescente conozca las drogas, el alcohol, ya que se dice que son temporales o se producen como resultado de alguna causa diferente de la experiencia o de la práctica. Una demostración de la experiencia es *V.gr.* prestar atención una explicación sobre el modo de restar, dividir, tender a una demostración y después de esto atender sobre una serie de ejercicios.

Se dice que el aprendizaje tiene lugar en el sujeto y después se manifiesta con frecuencia en conductas observables. No es posible observar directamente como y cuando aprendemos algo, pero sí apreciar nuestra conducta en la

manera en que se manifiesta durante el proceso de aprendizaje. Se menciona que por medio de la modificación de la conducta es que se da un aprendizaje, a veces no se puede mostrar el cambio inmediatamente pero conforme el individuo interactúa con el medio ambiente se va moldeando este aprendizaje u otros que se van agregando y es cuando se muestra ese cambio de conducta.

2.3.7.-Causas de las diferencias en el aprendizaje

Muchas pueden ser las causas del por que una persona con anorexia no pueda aprender a la par con sus compañeros, por eso es importante conocer las diferencias en el aprendizaje.

"Existen diversas causas por las que en el aprendiza existen diferencias a continuación se enumeran las siguientes:

- > **INTELIGENCIA:** lo único que la inteligencia puede hacer es limitar los logros o el ritmo al cual un niño puede aprender. Esto no predice cuan bien aprenderá. La motivación que es la calidad de la enseñanza y las metas familiares, entre otros factores, juegan un papel determinante.
- > **DEFICIENCIAS DENSORIALES:** se refiere a defectos ene l funcionamiento de los ojos y oídos, o deficiencias en las conexiones de estos órganos con el sistema nervioso central.
- > **NIVEL DE ACTIVIDAD Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN:** se refiere a la habilidad que tiene un alumno para permanecer en su lugar y para concentrarse. Para poder aprender, el alumno tiene que prestar atención a la tarea que están haciendo. Dentro de las diferencias en el aprendizaje se encuentran los síntomas incluidos síntomas muy discutidos, como la tendencia a la distracción, la baja capacidad de atención y la impulsividad.
- > **FACTORES GENETICOS:** una historia familiar de problemas en el aprendizaje, incluyendo aquellos de los abuelo, tías , tíos , en ocasiones esto da una clave para entender las dificultades de los

niños. Daría un centavo por cada padre de un niño con diferencias en el aprendizaje que recordara haber tenido dificultades para deletrear en las escuela . Así como el talento artístico y la habilidad atlética se da entre las familias, así mismo aparece la tendencia a tener dificultades con la lectura o con la aritmética. Existen también una relación con el sexo. De acuerdo con las cifras más moderadas los hombres presentan más problemas de aprendizaje que las mujeres al menos en una porción de cinco a uno.

> **FACTORES EMOCIONALES:** conocemos a muchos alumnos que están motivados a aprender y sobresalen en la escuela. Tal vez una de las razones más importantes de los fracasos escolares de algunos niños resida en un factor clave: el miedo. Miedo de intentar algo y fracasar, miedo de competir con un hermano o hermana superdotado , o quizá miedo a crecer y sumir la responsabilidad de las propias acciones. Un alumno ansioso o nervioso y que trae muchas cosas en la mente, no podrá concentrarse en las clases que le estén dando.

> **FACTORES EDUCATIVOS:** una enseñanza adecuada o inapropiada puede resultar muy significativa en los problemas de aprendizaje de algunos alumno. Pero existen otros para quienes la calidad y la consistencia de la enseñanza es crucial. Es muy triste observar la carencia de materiales escolares, adecuados a la variedad de culturas, que tienen los centros educativos, y para algunos alumnos es muy difícil adaptarse a los programas y conceptos que se enseñan en las escuelas. Muchos maestros ignoran la manera en que un alumno aprende, o la forma en que se puede llegar a compensar ciertos tipos de problemas en el aprendizaje. En ocasiones y sin proponérselo, los maestros estructuran sus actividades de tal manera que sólo logran que el aprendizaje se vuelva más complicado para algunos alumnos."¹⁷

Se dice que cada persona es diferente a otra es por eso que las diferencias en el aprendizaje son muchas, quizá un alumno aprenda de manera practica, es decir pueda realizar actividades de interacción social, pero otros son introvertidos y solo son teóricos es por eso que el maestro debe de saber como

¹⁷ Charles G. Morris, op.cit., p. 420

aplicar sus criterios de evaluación para así no afectar a ningún alumno en su evaluación y resultado final.

2.3.8.-La autoestima y el rendimiento escolar

Una imagen física negativa puede hacer que la autoestima disminuya durante la adolescencia y provoque el trastorno de la anorexia. Otro caso que puede originar una baja autoestima es una idea negativa del rendimiento escolar.

Se dice que los adolescentes al pasar por muchas diferencias entre ellos siempre están buscando ser mejor que sus compañeros, pero al pasar por todo este proceso, muchas veces son lastimados por las preferencias que algunas veces los maestros tienen hacia algunos alumnos y que suelen estar muy marcadas, por que muchas veces sin darse cuenta los maestros se enfocan hacia un alumno y esto no debe ser por que todos deben de tener la misma oportunidad de estudio y a veces los maestros cuando ven que un alumno tiene problemas con su aprendizaje y va mas atrasado que sus compañeros como les da apatía ese alumno y no le toman atención, optan mejor por ignorarlo y enfocarse a otros que quizá están igual que él pero por simpatía le favorece en sus calificaciones.

Se dice que la autoestima de los varones decae en la adolescencia, pero no tanto como en las mujeres. El resultado es que, en la mitad de la adolescencia, el varón promedio tiene una mejor opinión de si mismo que la mujer. La mayoría de las veces las mujeres son las que se preocupan mas por su apariencia física, ya que se esmeran en arreglarse, los adolescentes comienza por un poco de brillo en sus labios y después ya se maquillan ya que lo ven de sus madres, pero en cambio los hombres como ven que los hombres no se esmeran en su apariencia no hacen por arreglarse y además solo sufren cuando engordan un poco y ven que sus compañeros están más delgados, pero las mujeres siempre quieren ser mejores y que mejor para demostrarlo con su apariencia.

Definitivamente toda enfermedad afecta en el individuo ya sea de manera positiva o negativamente y en un aula escolar existen muchísimos trastornos que tratar y el maestro debe ser muy receptivo para reconocer en que momento su alumno esta viéndose afectado por uno de ellos. En el caso de las personas que presentan anorexia se centran en si mismos no existe preocupación alguna más que el estar delgado para agradarse a si mismo y a lo que el ve reflejado en el espejo, no puede pensar en otra cosa que no sea su apariencia física, por lo que descuida aun más su entorno escolar y entonces recurre al descuido de tareas, de participaciones, no estudia para sus exámenes por ocupar el tiempo en el ejercicio o estar preocupado en la comida. Por lo tanto un adolescente con anoréxica puede tener un bajo rendimiento escolar, esta situación es muy difícil debido a que la anorexia puede llegar a provocar fracaso escolar o incluso el retraso de los jóvenes en el ciclo escolar.

Es de suma importancia ayudar un adolescente a conocer los cambios físicos por los que esta pasando, pero sobre todo conocer la anorexia, el rendimiento escolar y cómo esta puede influir en el curso escolar.

2.4.-LA ANOREXIA Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR

2.4.1.- El desempeño académico de un anoréxico

Se dice que un adolescente que presenta un trastorno alimenticio como es la anorexia, sus defensas están muy bajas, sus energías también, por lo que él no se puede concentrar en sus estudios, en muchos casos están pensando en ejercicios, tal vez en su propia gordura, ya que como se dice nunca están conformes con su propio peso, por lo que lo único que gira sobre su cabeza es su estado físico, es decir su apariencia, por ejemplo cuando una persona anoréxica está dentro de un salón de clases su comportamiento no es el mismo que el de sus compañeros ya que sufre alteraciones en el estado de ánimo, es decir, en un momento puede estar muy deprimido por que se siente obeso y en

otros momentos puede ser que ya se siente feliz por haber bajado algunos kilos, o quizá presente irritabilidad ante sus compañeros, tal vez lo que antes le gustaba ahora le desagrada, esto puede repercutir mucho en sus relaciones sociales, es decir, en un grupo de amigos por que ya no querrá salir a tomar café con sus amigos, ir al cine o simplemente a salir a comprarse ropa por que siente que nada le va a venir.

En un aula de clases un anoréxico comienza por distraerse mucho, deja de participar en clases debido a la apatía que presenta y no pone atención en la clase, es decir, el interés que tenía ya sea mucho, poco, nada, su mundo de esta persona son las apariencias físicas, las dietas, los ejercicios, las calorías, las grasas, el peso, la mayoría de las veces el maestro al dejar tareas no las entrega por que en su casa se encuentra haciendo otras cosas que para los anoréxicos son muy importantes, como por ejemplo engañar a sus padres que llevan una vida de lo más normal, que salen con sus amigos pero algo muy importante es que ellos engañan a su padres haciéndoles creer que ya comieron ya sea en la escuela, con sus amigos, o que simplemente no tiene hambre, lo mismo ocurre con los ejercicios en clase, el alumno que tiene anorexia no las entrega debido a que él no se siente capaz ni de hacer ciertas actividades por que siente que lo va a hacer mal.

Se menciona que la anorexia la puede presentar cualquier alumno ya sea con un rendimientos escolar muy alto o muy bajo pero lo que si se deja ver es que el alumno deja de participar en clases, se vuelve más callado, más inseguro de sí mismo debido a que se siente rechazado por lo demás por estar gordo, quizá ya no le gusten las actividades donde tenga que exponerse a la critica de la gente como exponer un tema, el pasar a realizar ejercicios en el pizarron, entre otros, estas actividades dejará de realizarlas debido a que tendrá que exponer su apariencia física ante muchas personas. Muchas veces las personas que presentan anorexia se duermen en el salón de clases esto es debido a que les faltan energías que su cuerpo ya no tiene por la falta de alimentos que la persona no ingiere lo que provoca que también afecte en su rendimiento escolar.

Otro rasgo característico de la anorexia en el rendimiento escolar es que debido a todos los distractores que puede llegar a tener una persona anoréxica puede llegar a bajar mucho de calificaciones, es decir al no participar en clases, no entregar tareas, no realiza los ejercicios que el profesor ponga en aula de clases, ya sea en el cuaderno o en el pizarron ocasionará un bajo puntaje en todos estos aspectos que el maestro toma muchas veces para calificación, si a esto se le llega a unir que el alumno no estudia para los exámenes y los reprueba, entonces no habrá mucho de donde poder salvar al alumno de calificaciones bajas, pero eso a la persona anoréxica no le importa, su objetivo en ese momento de su vida es bajar de peso y tener un aspecto físico delgado para así poder agradarse así mismo y también ser aceptado por las demás personas.

2.4.2.- La influencia de la anorexia en el rendimiento escolar.

"La desnutrición influye sobre la conducta de los estudiantes, sobre el rendimiento escolar y sobre el desarrollo cognitivo general. Los estudiantes desnutridos tienen hambre. El hambre (que todos hemos sentido alguna vez) disminuye la capacidad de concentración y es causa de irritabilidad, náuseas, dolor de cabeza y falta de energía."¹⁸

Los adolescentes que presentan anorexia llegan a sentir hambre durante el transcurso del día y la noche, pero también no logran concentrarse por causa de la sensación de hambre que siente, es decir muchas veces en el aula de clases los alumnos comienzan a sentir un retorcijón en su estomago y es cuando comienzan a distraerse de la clase , no poniendo atención a esta, comienza a sentir sueño, la mayoría de las veces el hambre provoca dolor de cabeza y al sentir eso, será otro motivo para no ponerle atención al maestro y no logran concentrarse en la actividad que están haciendo.

Se menciona que los estudiantes que van a la escuela con hambre presentan periodos de atención disminuida y pueden realizar sus tareas peor que sus compañeros bien nutridos. Ya que lo recomendable para un estudiante es que vaya bien alimentado a la escuela para que no este pensando en la comida o

¹⁸ Dan W. Reiff, <http://es.salut.conecta.it/bodywise/handbook3.htm>

en la hora en que va a salir de la clase para ir a comer, pero muchas veces los estudiantes que comienzan a tener un trastorno alimenticio no comen a la hora de ir a la escuela y solo lo hacen en porciones muy pero muy pequeñas, esto también llega a repercutir en los exámenes debido a que no se concentra, si lo recomendable para un alumno podría llamarsele *normal* es que tome sus alimentos unas horas antes del examen para que su organismo se pueda concentrar en pensar y no digerir alimentos, entonces para los alumnos que presentan anorexia su organismo estará pensando en que tiene hambre que no tiene nada que digerir y lo último que hará es tener fuerzas para pensar, por lo que el alumno con anorexia no tendrá retentiva para los exámenes y reprobará estos.

Las deficiencias en ciertos nutrientes, como el hierro, tienen un efecto inmediato sobre la memoria y sobre la capacidad de concentración del estudiante. Los efectos del ayuno a corto plazo sobre el rendimiento académico están bien documentados. Hay muchos estudios que señalan mejoras significativas en el rendimiento académico de los estudiantes simplemente por tomar el desayuno ya que este es la comida principal para poder tener energías para comenzar el día, muchas veces los alumnos no comen cuando van a la escuela por prisas, por que no tienen hambre, entre otros y esto ocasiona que tengan una distracción durante el día ya que no les dan ganas de trabajar. Una persona que tiene anorexia, su organismo no tendrá de donde sacar todos esos nutrientes y esa capacidad de concentración para poder estar en el salón de clases, no tomar en cuenta al maestro ni a sus compañeros, su atención y concentración estará enfocada hacia otros aspectos para él considerados importantes.

Se menciona que cuando los estudiantes no comen bien, pueden ser menos activos y más apáticos, y se relacionan menos con el medio que los rodea . Esto, a su vez, afecta a sus relaciones sociales, a su capacidad inquisitiva y a su funcionamiento cognitivo general. Además, los estudiantes desnutridos están cansados y son más vulnerables a las enfermedades. También es más probable que falten a la escuela. En la anorexia las personas no tiene ganas de nada, es decir su organismo al no generar energías se encuentran

desganados, no tienen deseos ni de arreglarse (en algunos casos), no desean salir con sus amigos por hacer otras actividades como el ejercicio o buscar nuevas dietas, por lo mismo a veces dejan de asistir a la escuela y pierden el año escolar.

Se dice que las personas con anorexia nerviosa invierten del 90 al 100 por ciento de su tiempo de vigilia pensando en los alimentos, el peso y el hambre; parte del tiempo restante lo pasan soñando con alimentos o ven su sueño perturbado por el hambre. Un anoréxico es la persona que esta obsesionado con su peso y que además rechaza los alimentos, pero lo que en verdad ellos sienten es la satisfacción de ser fuertes para dejar de comer, los anoréxicos sueñan con comida, ejercicios, dietas, recetas, por que en su mundo de preocupación solo existe eso y para esa persona su delirio es el peso ideal.

Las chicas o los chicos que están preocupados por su peso o su silueta, siguen dietas restrictivas o hacen un exceso de ejercicio, o piensan en sus metas en función de los kilos o de los modelos de moda; y muestran menos interés y son menos capaces de participar en las tareas educativas ya que su interés del anoréxico es una figura perfecta, igualada a la de los modelos de televisión o la de su amiga que tiene un cuerpo perfecto, es por eso que tiene un obsesión por las dietas y los ejercicios, esto le ayudará a cumplir sus objetivo , pero también le perjudicará por que no pondrá la atención debida a la clase del maestro, ni a los exámenes, descuidará su círculo de amigos y su apariencia física que en esta etapa de la adolescencia suele ser muy importante.

2.5.- NUTRICIÓN

2.5.1.-¿Qué es la nutrición?

Durante la mala alimentación el organismo no rinde adecuadamente , pierde nutrientes que le impiden llevar una cierta cantidad de actividades de manera normal, por lo consiguiente es importante conocer de que manera el organismo debe ser alimentado, nutrido y sobre todo de que manera consumir determinado tipos de alimentos.

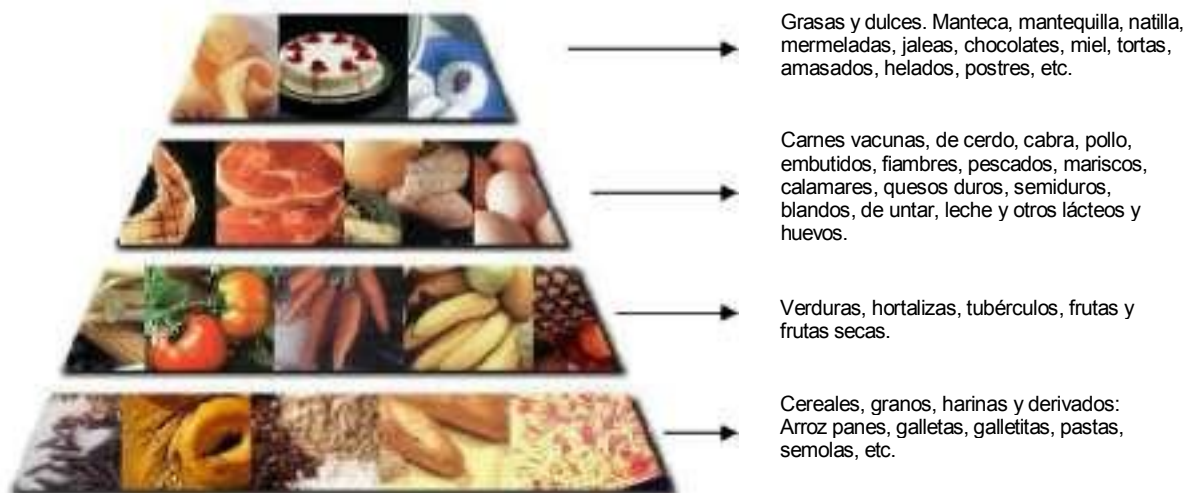
La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan y utilizan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones normales. La nutrición también es el estudio de la relación entre los alimentos y los líquidos con la salud y la enfermedad, especialmente en la determinación de una dieta óptima.

2.5.2.-¿Qué es la pirámide nutricional?

La pirámide nutricional es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana. Lo que propone la pirámide es el consumo de los productos que la componen en proporciones parecidas a las de sus escalones.

Los escalones inferiores proponen en su mayoría hidratos de carbono complejos. Los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, mas proteínas y grasas y gran contenido vitamínico. Los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas. El escalón superior contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples, todos alimentos que aportan principalmente calorías.

A continuación se muestra la pirámide nutricional.



2.5.3.-Objetivos de la alimentación

Los propósitos principales de la alimentación pueden ser varios, pero en general se los puede resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales: *El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva.*

Aporte energético: Este es el principal para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas (substratos) deben estar dados en cantidad, calidad y proporción adecuados. A través de esto, lo que se logra es el correcto funcionamiento del sistema metabólico.

Aporte plástico: Para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, se debe mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por último, las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.

El aporte regulador viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.

El aporte de reserva: Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad. Todas las personas cuentan con un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana. (7 kilogramos, para una persona de 70 kilogramos de peso) Los hidratos de carbono son acumulados como

glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso.) Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiéndose en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

De lo visto dentro de los cuatro objetivos principales, se puede definir las necesidades diarias de los diferentes substratos.

2.5.4.-Pautas de nutrición de la Pirámide nutricional

Las pautas de nutrición de la Pirámide nutricional fueron diseñadas para brindar una forma sencilla de presentar los grupos de alimentos que integran una buena dieta. También indica que se debe comer una variedad de alimentos de los cinco grupos, así como la cantidad de alimentos de los distintos grupos que se debe comer para una adecuada salud. Su forma piramidal (en vez de circular o cuadrada) contribuye a indicar claramente cuáles son los alimentos de los cuales se deberían comer más o comer menos.

Los alimentos que forman la base de la pirámide (la parte más ancha) deben integrar la mayor parte de nuestra dieta. A medida que se acerca la parte superior de la pirámide se reducen las cantidades de los distintos alimentos que no son necesarios.

Para elaborar una dieta saludable, las pautas de nutrición de la Pirámide nutricional señalan la cantidad de porciones diarias que se deben consumir de los alimentos de cada parte de la pirámide. Generalmente incluye un margen de variación expresado en cantidad de porciones como, Vgr., seis a 11 porciones o dos a cuatro porciones. La mayoría de los niños necesitan comer al menos la menor cantidad de porciones para obtener los nutrientes que necesitan. Los **nutrientes** son las sustancias que contienen los alimentos y que nuestro cuerpo precisa para mantenerse sano y crecer. Además, no se debe olvidar que muchos niños necesitan más que la menor cantidad de porciones, en particular los niños que practican deportes y gastan grandes cantidades de energía.

Grupo del pan, los cereales, el arroz y las pastas: Este grupo forma la base de la pirámide; por lo tanto, los alimentos de este grupo deben integrar la mayor parte de lo que comemos diariamente. Esto se debe a que el pan, los cereales, el arroz y la pasta son grandes fuentes de carbohidratos, los nutrientes que el cuerpo utiliza como su principal fuente de energía. De este modo, si se desea grandes cantidades de energía, ¡se debe asegurar de comer los alimentos incluidos en la base de la pirámide!

Y los carbohidratos no son el único beneficio que se obtienen de este grupo de alimentos puesto que también ofrecen abundancia de vitaminas B y algo de hierro.

Las pautas de nutrición de la Pirámide nutricional sugieren que se deben comer entre **seis y 11 porciones de este grupo de alimentos cada día**. Los siguientes son algunos ejemplos de lo que se considera una porción:

- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza (118 mililitros) de pasta o arroz cocidos
- 1/2 taza (118 mililitros) de cereales cocidos
- 1 onza (28 gramos) de cereales fríos
- 1/2 rosquilla de pan o panecillo

2.5.5.-Requerimientos nutricionales durante la adolescencia

Un adolescente que presenta anorexia no supone el daño que le hace a su cuerpo al dejar de comer, solo lo ve como un bien físico y no como un mal a mediano plazo.

Durante la pubertad se crece aproximadamente el 20% de la talla definitiva y el 50% del peso. Las deficiencias en el consumo adecuado de calorías y nutrientes, pueden retrasar la maduración sexual y también retrasar a detener el ritmo de crecimiento. Una inadecuada ingesta de nutrientes puede traducirse en manifestaciones clínicas no inmediatas, sin embargo, probablemente más tarde se evidenciarán serias alteraciones durante la juventud. Los hábitos y actitudes que se adquieran frente a los alimentos en esta edad, tienen una alta

posibilidad de persistir durante la juventud, y ella puede significar riesgos de obesidad, alteraciones alimenticias, trastornos alimenticios, cardíacos y cáncer.

Las necesidades nutricionales de la adolescencia varían con la edad, el sexo, y el desarrollo puberal. Antes de la pubertad, los niños y niñas tienen una composición corporal similar. En los niños, entre los 10 y 17 años, la masa de tejidos magro (sin grasas), llega a doblarse, y el porcentaje de grasas disminuye lentamente, de modo que al final de la pubertad, ha decrecido en un 12%. La niñas también aumentan su tejido magro, pero, ganan más grasas que los varones, alcanzando un 23% al final de la adolescencia. A las niñas, con el objeto de tranquilizarlas y no lleguen a someterse a dietas sin razón o llegar a desarrollar el trastorno de la anorexia, es necesario advertirles que es normal que se acumulen grasas en el período del estirón, al comienzo de la pubertad.

Los requerimientos calóricos, son influenciados por la edad, el sexo y el nivel de actividad. Las diferencias calóricas basadas en el sexo, probablemente se comienzan a notar al comienzo de la pubertad. Del mismo modo que las diferencias entre hombres y mujeres, se deben a los distintos grados de actividad y las diferencias de la composición corporal entre unos y otros (el tejido magro, sin grasas, tiene mayores necesidades metabólicas). La máxima necesidad calórica para las mujeres, está al comienzo de la adolescencia (entre los 11 y 14 años), y en los hombres, en la mitad de la adolescencia (entre 15 y 18 años). Aún cuando la ingesta de alimentos puede no satisfacer las necesidades de calorías y vitaminas, raramente se manifiestan síntomas clínicos. A menudo se observan en adolescentes deficiencias en la ingesta de calcio y hierro, especialmente cuando el consumo calórico es menor de 2.000 calorías diarias. Claro que cuando la dieta aporta menos de 2.000 calorías diarias hay que preocuparse. Sin embargo, si aporta más de 2.000 calorías diarias, no necesariamente quiere decir que esté asegurado el aporte de nutrientes.

A menudo los adolescentes preguntan cuáles son las necesidades normales de calorías. Para satisfacer un requerimiento calórico adecuado para la edad, hay que considerar el sexo, la edad cronológica y la altura, más que la masa corporal.

- **PROTEINAS**

Las necesidades de proteínas en el adolescente, están más bien relacionadas con la talla, no con la edad cronológica. Por lo general la ingesta recomendada de proteínas, están excedidas en relación a las verdaderas necesidades. A pesar de ello, algunos niños solicitan incrementos proteicos, con el objeto de aumentar su masa muscular. La mayor parte de las veces, hay que convencerlos que ya están ingiriendo bastantes proteínas, para lo cual hay que calcular con ellos sus requerimientos, y casi siempre resulta que ya están tomando una cantidad adecuada. La ingesta baja de proteínas se ve en algunas situaciones anormales, como cuando se ha prescrito por algún tiempo regímenes en que se restringe la ingesta de carne, cerdo, pescado o productos lácteos. También hay que considerar el embarazo, que incrementa las necesidades.

- **MINERALES**

El cromo es un mineral (el picolinato de cromo es el suplemento de este mineral) que tiene la función de aumentar la acción de la insulina, por lo tanto sus funciones serían anabólicas, de síntesis de tejidos y no catabólicas, de degradación de tejidos, por esto los deportistas utilizan este suplemento con el fin de aumentar la masa muscular, pero los estudios han demostrado que no se obtiene ese resultado, en un momento tuvo la fama de "quemador de grasas", pero esta acción está totalmente descartada, en realidad el único quemador de grasas que existe es el ejercicio, en cuanto a las vacunas de aminoácidos, se vive una confusión, se debe estar hablando de suplementos de aminoácidos que se toman por vía oral, porque aplicar una vacuna de aminoácidos no tiene ningún sentido y es más, ningún nutricionista debería hacerlo sin la supervisión de un médico, estos suplementos también son tomados por los deportistas con

el mismo fin de aumentar la masa muscular pero está totalmente comprobado que no sirven, también podrían utilizarse en personas desnutridas, pero en todos los casos su utilización es controvertida. Pero si el objetivo de un adolescente es bajar de peso, lo recomendable es una dieta equilibrada y ejercicio, la dieta no tiene por que tener alimentos especiales, ni suplementos y mucho cuidado con las pastillas que tiene más defectos indeseables que deseables.

- **CALCIO**

La adolescencia es el momento crítico en que crecen los huesos y se requiere depósito de calcio en ellos. Si ello no ocurre en forma adecuada durante esta edad, más tarde aumenta notablemente el riesgo de presentar una osteoporosis. Tanto el crecimiento acelerado del esqueleto, como el aumento de la masa, incrementan las necesidades de calcio. Teniendo en cuenta estas consideraciones y diversos trabajos experimentales, el National Institute of Health Consensus Conference, en 1994 recomendó incrementar la ingesta de calcio de 1.200 a 1.500 mg por día, para las edades entre 11 y 24 años.

Para alcanzar estas recomendaciones, un adolescente deberá ingerir alimentos ricos en calcio, unas cinco veces al día. Estos incluyen la leche y sus derivados y los vegetales de hojas verdes (contrariamente a lo que creía Popeye, la espinaca no sirve). Así por ejemplo una copa de yogurt, leche, o 40 gramos de queso, contienen 300 miligramos de calcio. Una tableta de 750 mg. de carbonato de calcio aporta 300 mg del elemento calcio. Una de 1.000 mg. de carbonato de calcio, aporta 400 mg del elemento calcio. Especial cuidado hay que tener con los adolescentes que no toman leche o sus productos

La mayor parte de los adolescentes están desinformados acerca de la nutrición y hábitos alimenticios. Pero como ellos están preocupados de sus cuerpos y de los cambios que produce en ellos la pubertad, son por lo general muy receptivos a recibir una breve educación en este campo.

Para la mayor parte de los adolescentes, se puede lograr un hábito de alimentación saludable. Los mensajes claves para los adolescentes, se pueden resumir así:

1. Consuma una cantidad variada de alimentos de cada segmento de la pirámide.
2. Escoja una dieta baja en grasas saturadas y colesterol (consuma más carne de cerdo y pescado, y menos alimentos rápidos).
3. En cada comida consuma arroz, fideos, pastas o pan.
4. Sea moderado en el consumo de azúcar, sal y grasas (no le agregue un exceso de sal al alimento en la mesa).
5. Coma sólo cuando tenga apetito, y deje de comer cuando ya se sienta satisfecho (a menos que padezca de anorexia nerviosa).
6. Acepte la realidad, que la gente tiene diferentes tamaños y formas.
7. Haga ejercicios cada día, de modo que transpire por lo menos 10 minutos.
8. Los adolescentes que aceptan y siguen estas guías, pueden aprender a ingerir alimentos con moderación, disminuyendo así los riesgos de desarrollar más tarde, a lo largo de su vida, diversas enfermedades, que se sabe son prevenibles.

2.5.6.- Hábitos alimenticios para adolescentes

En esta etapa del ciclo vital, caracterizada por cambios biopsicosociales, existe una necesidad de identificación precoz de conductas de riesgo. La supervisión de salud del adolescente debe ser cautelada por los padres, y los propios jóvenes, debido a que no se realizan en esta edad, controles sistemáticos a nivel de salud primario.

Una buena comunicación entre los padres y los hijos es lo esencial en todo intento de prevención de riesgos, considerando que los peligros de esta etapa pueden estar determinados por los conflictos que se generan en la relación padre-hijo y en la interacción de los jóvenes con la sociedad que les rodea.

El joven que está enfrentando un rápido crecimiento y posee mayor requerimiento energético por el aumento considerable y variedad de actividades, requiere de una alimentación motivadora, la que debe contener alimentos variados, y nutritivos, que aporten a su crecimiento y desarrollo. Estas características alcanzadas por el adolescente, especialmente la autonomía lo exponen al consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas y al consumo exagerado, en algunas instancias, de bebidas de fantasía.

2.5.7.- Cambiando los hábitos alimenticios

Los adolescentes viven frecuentemente muy ocupados en la escuela, el trabajo y las actividades deportivas. Es recomendable que los padres les ayuden a planificar el día, si él no puede estar en la casa a la hora de las comidas. Se sugiere que los padres envíe con él refrigerios saludables o almuerzos empacados. Esto evitará que consuma comidas poco saludables. Puede llevar refrigerios adicionales o alimentos que él pueda preparar rápidamente.

Un adolescente también puede aprender de los buenos hábitos alimenticios de sus padres, enseñarle con el ejemplo y elogiarlo cuando elija buenos alimentos, podría decirse que ayudaría mucho en la elección de buenos hábitos alimenticios en el adolescente. Durante esta época es importante que los padres traten de no criticar su apariencia. Los adolescentes se preocupan con mucha facilidad por su imagen corporal. Si están comiendo mucho o muy poco puede afectar su crecimiento. Si un padre está preocupado acerca de los hábitos alimenticios de su hijo, hable con su médico.

Es recomendable que los padres le den a su hijo adolescente al menos una porción al día de alimentos ricos en vitamina C. También necesita una porción diaria de alimentos ricos en vitamina A. Estos incluye espinaca, calabacín, zanahorias.

Es aconsejable que los padres incluyan en la alimentación de sus hijos pescado y alimentos avícolas. También dele leche al 2% y productos lácteos bajos en grasa después de los 2 años de edad para limitar el consumo de grasas saturadas. Evite los alimentos sofritos y los postres con alto contenido

de grasa excepto en ocasiones especiales. Esto baja las probabilidades de contraer enfermedades cardíacas cuando llegue a la edad adulta.

Los hábitos y prácticas nutricionales del adolescente requieren de especial cuidado, ya que de lo contrario ellos pueden llevar más tarde (en su edad adulta), a padecer serios problemas de salud, como obesidad, diabetes, hipertensión, Osteoporosis (disminución del calcio de los huesos), etc. Es por eso que constantemente debe aconsejarseles para estimularlos a mantener una dieta saludable, mediante adecuados hábitos alimenticios, al mismo tiempo que deben también sugerir ciertas normas de actividad física continuada.

Los desórdenes alimenticios también pueden conducir a problemas psicológicos, con consecuencias nutricionales y médicas. Es así como entre el 5 y el 10% de las mujeres postpuberales, presentan síntomas de anorexia nerviosa o bulimia, de difícil tratamiento. Cuando algunos de estos síntomas llegan a sospecharse, se requiere de una evaluación multidisciplinaria, que considere todos los factores causales.

2.5.8.- Actividades para tener buenos hábitos alimenticios

- Se sugiere 3 a 4 comidas diarias.

¿Por qué se debe comer cuatro veces al día? (desayuno - almuerzo - merienda - cena). Muchas personas creen que para '*mantener la línea*' o bajar de peso lo mejor es dejar de comer en algunos de los momentos del día o evitar la cena o el desayuno lo cierto es que, con saltarse alguna de las comidas, no se logran los resultados esperados. Es muy frecuente que al saltarnos o evitar alguna comida, a la siguiente comamos de más, y ese sobrante nuestro organismo lo almacene y se deposite como grasa. Es decir, nuestro cuerpo, si todos los días a una cierta hora nota que le falta energía, economiza, gasta menos y almacena el sobrante; y esos resultados se ven alrededor del abdomen, en la grasa abdominal.

Por lo tanto cuando se necesite bajar de peso es mucho mejor disminuir la cantidad de alimentos que se comen que saltarse la comida.

Si se distribuye lo largo del día con las cuatro comidas el metabolismo se mantiene estable y no van a existir excesos de Kilocalorías para almacenar.

- No debe dejar de tomar desayuno, el que debe ser abundante y nutritivo.
- Procurar dejar de comer o saltarse comidas. La frecuencia de la alimentación debe ser estable.
- Los alimentos deberán ser variados y saludables. Se recomiendan frutas, verduras y cereales, lácteos, carnes y comidas preparadas con poca grasa.
- Al preparar el menú se debe considerar que las calorías que aportan los alimentos deben ser ajustada para cada caso en particular de acuerdo a la madurez puberal y a la actividad física.
- Es recomendable compartir en familia las comidas, de esta forma se puede detectar oportunamente cualquier cambio o alteración en la ingesta de alimentos en déficit o exceso.
- En relación con el consumo de líquidos, se recomienda dar preferencia al agua y fomentar la ingesta de 2 litros diarios en promedio. Se recomienda en caso necesario control nutricional.

2.5.9.-Consejos para adolescentes que quieren bajar de peso

1º- Antes que nada tengan en cuenta que su cuerpo aún está creciendo y desarrollándose y para ello necesita los nutrientes que le proveen los distintos alimentos. Como todo período de rápido crecimiento es crítico y muy exigente en términos de que si alguno de estos nutrientes falta puede haber trastornos que son irreversibles.

2º- Por lo dicho anteriormente la alimentación debe ser variada para así asegurarnos de que consumimos todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. No son raros los casos de adolescentes que en su deseo de adelgazar realizan dietas muy restrictivas en base a uno o dos alimentos (Vgr.: arroz, yogurt, manzana), muchos no desayunan y consumen tentempiés altos en grasas y calorías.

3º- También hay muchos preconceptos y prejuicios sobre los alimentos como por ejemplo que la carne y la leche engordan.

4º- En los adolescentes de sexo masculino es frecuente observar un alto consumo de alimentos ricos en grasas, alto consumo de carnes y en algunos casos alto consumo de alcohol.

5º- Recomendaciones dietéticas:

■ Ingerir diariamente de 3 a 4 tazas de leche o yogurt descremado o semidescremado, que no aportan muchas calorías, una taza de leche puede reemplazarse por una porción de queso, pero como el queso es un alimento alto en grasas no consumirlo todos los días si se desea bajar de peso. Los lácteos son alimentos que nos proveen calcio y si no se ha conseguido un buen grado de calcificación antes del cierre epifisario, que significa la terminación del crecimiento óseo y que culmina en esta, existirá en la edad adulta un aumento en el número de fracturas y osteoporosis. Por eso es fundamental incluirlos en la alimentación diaria.

■ Consumir una porción de carne mediana una vez al día o dos si son chicas, preferir carnes magras, retirar toda la grasa visible y retirar la piel del pollo antes de cocinarlo por cualquier método, el pescado de mar siempre es una excelente elección.

- Las carnes son fuentes de proteínas, vitaminas y minerales, entre estos el hierro que es muy difícil de asimilar a partir de otros alimentos por eso es importante su consumo diario, no es un alimento alto en calorías si como se dijo antes se retira la grasa visible y se cocina evitando las frituras.

- Puede consumirse hígado una vez por semana que aporta un consumo extra de hierro. Limitar el consumo de embutidos y fiambres.

■ Huevos: no más de 1 al día y de 3 por semana, la clara que es lo blanco puede consumirse sin restricción.

■ Frutas, verduras y hortalizas: nos aportan vitaminas y minerales, se debe aumentar el consumo sobretodo de verduras si se desea bajar de peso y no abusar de las frutas (entre 2 y 3 por día).

■ Cereales: como por ejemplo pan , galletitas, pastas, etc, estos alimentos deben disminuir su participación en la dieta diaria pero nunca eliminarse totalmente. Preferir los integrales.

■ Alimentos de alcohol, gaseosas, jugos azucarados: estos alimentos deben evitarse.

■ Elegir el aceite crudo para condimentar alimentos, consumir al menos 3 cucharadas por semana.

■ Amasados de pastelería, galletitas dulces, dulces, caramelos: limitar el consumo al mínimo y tratar de que no sea diario. No saltar comidas, realizar al menos 4 comidas diarias.

6°- Poner en primer lugar la salud antes que una imagen en el espejo.

7°- Esta es una etapa fundamental para establecer buenos hábitos alimenticios que perduraran en la vida adulta.

8°- No dudes en consultar a un profesional que elaborara un plan individual y adaptado a tus necesidades para adelgazar saludablemente.

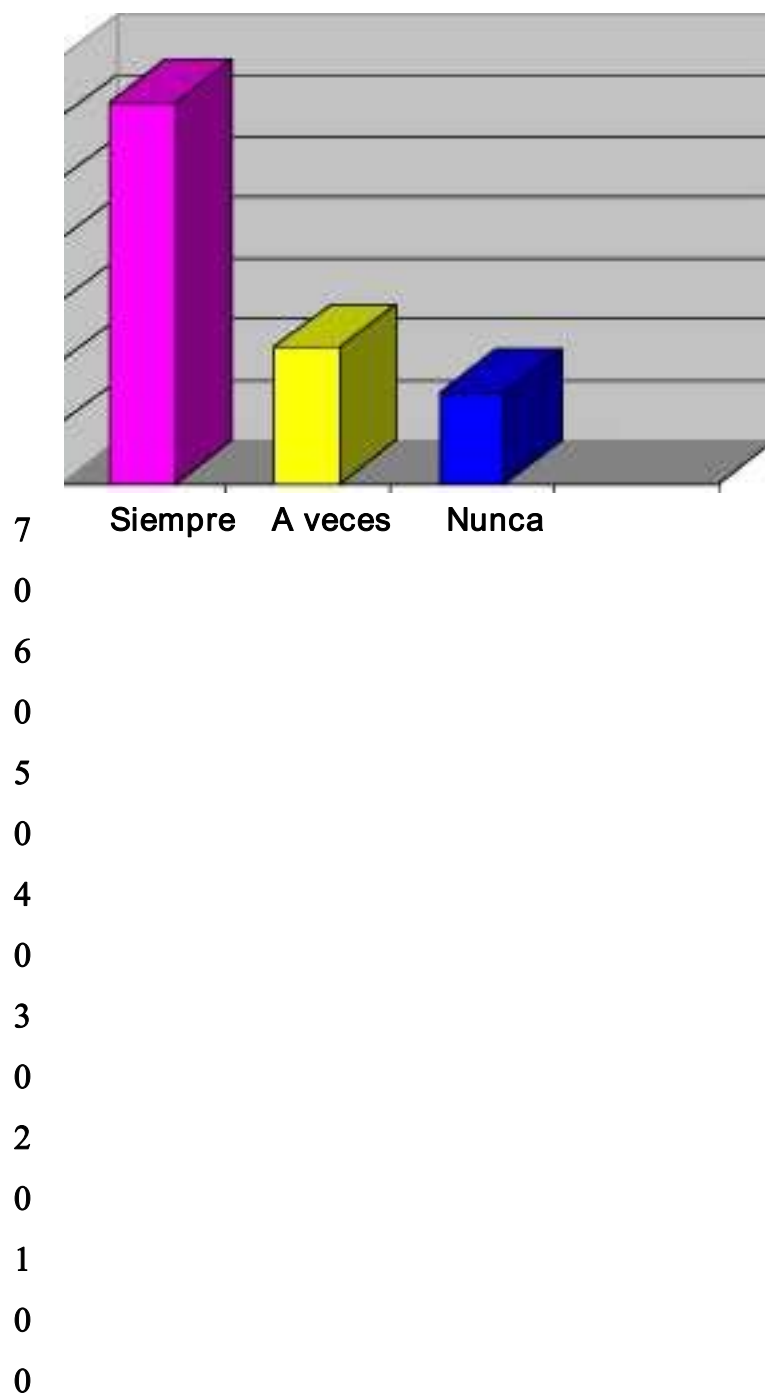
CAPÍTULO

70

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO

GRÁFICAS

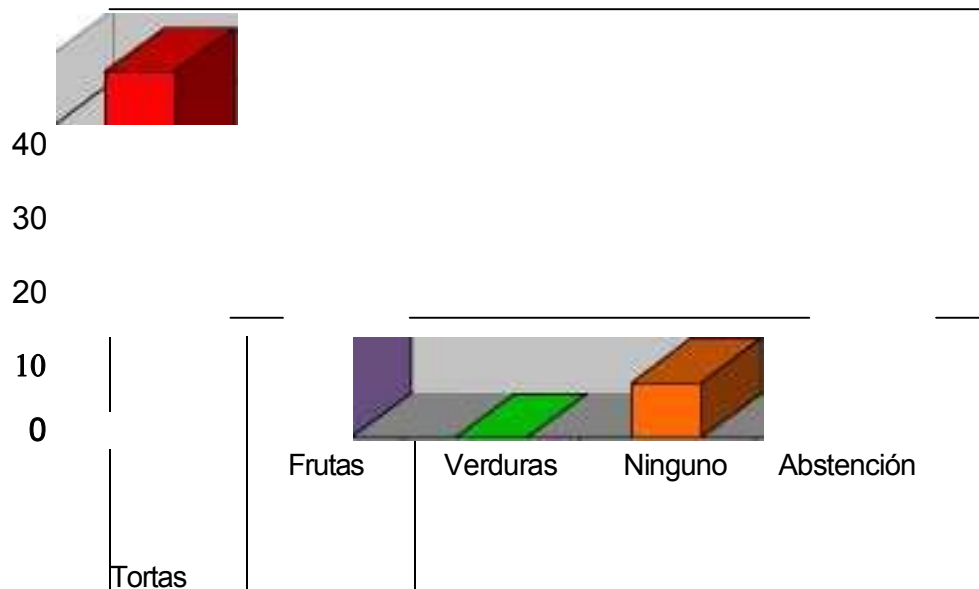
Quando asistes a la escuela ¿desayunas?



El 68% de los jóvenes respondieron que si desayunan antes de ir a la escuela debido a que sus padres si ponen la debida atención al cuidado de sus hijos

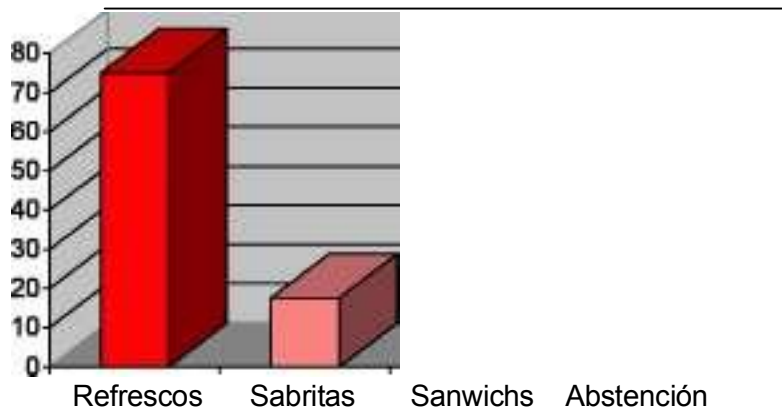
en cuanto a la alimentación, el 22.5 % contestó que a veces por que no tiene el hábito de desayunar tan temprano o les gusta desayunar con sus amigos a la hora del receso, el 15% respondió que nunca ya que no les da apetito en las mañanas.

¿Qué tipo de desayuno llevas a la escuela?



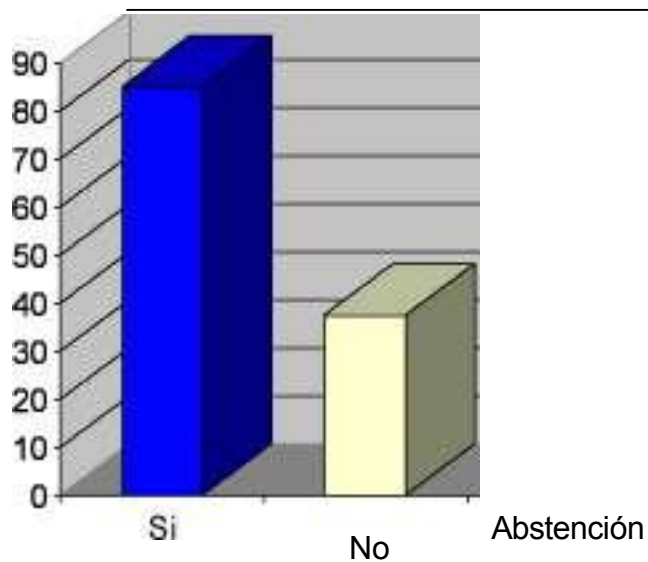
El 47.5% de los estudiantes respondieron que de lonche llevan a la escuela tortas ya que para sus padres éste es un alimento practico y fácil de preparar, el 25% contestó que lleva frutas ya que éstas son nutritivas, el 0% de los jóvenes respondió que de lonche no llevan fruta por que no es un alimento que sea apetecible para ellos, el 7.5% de los estudiantes contestaron que no llevan lonche a la escuela ya que desayunan en sus casas, el 20% se abstuvo de contestar por que a veces llevan distinto tipos de desayuno o simplemente no lo hacen.

¿Qué tipo de alimentos consumes durante el receso?



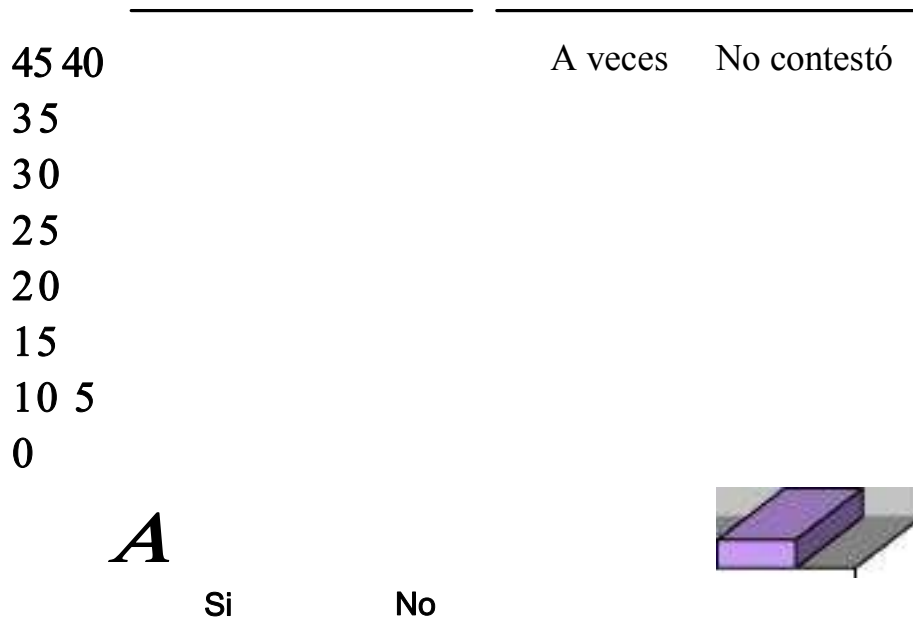
El 75% de los jóvenes contestaron que durante el receso consumen refrescos para acompañar su desayuno, el 17.5% de los estudiantes consume sabritas ya que este alimento es muy agradable para los jóvenes, el 5% respondió que consume tortas por que no desayunan en sus casas, el 2.5% se abstuvo de contestar esta pregunta ya que no consumen ningún tipo de alimento durante el receso.

¿Tienes buenos hábitos alimenticios?



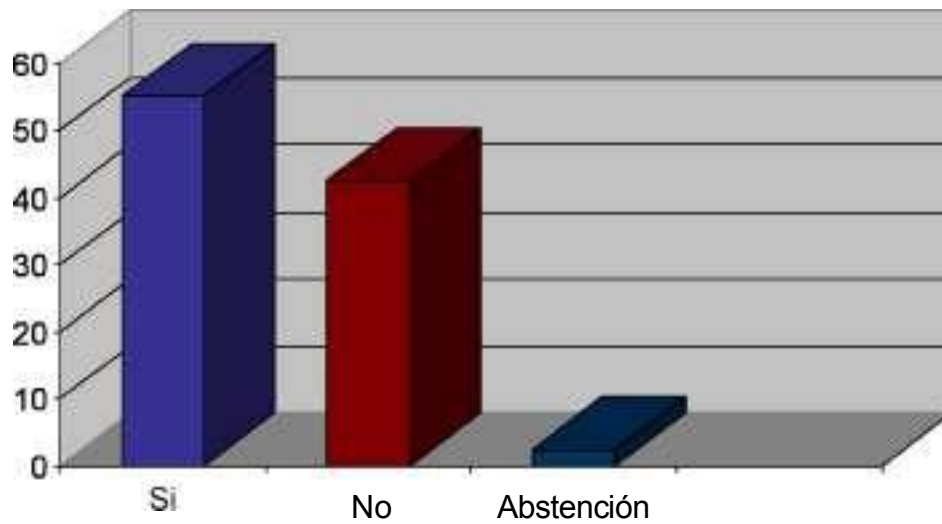
El 85% de los estudiantes contestaron que si tienen buenos hábitos alimenticios debido a que sus padres procuran que sus hijos lleven una alimentación adecuada, el 37.5% contestó que por que ingieren alimentos no saludables y posiblemente ni coman en sus hogares, el 2.5% se abstuvo de contestar esta pregunta por que no tienen una seguridad de que están consumiendo ni que es comer saludablemente.

¿Llevas una dieta especial para cuidar tu cuerpo?



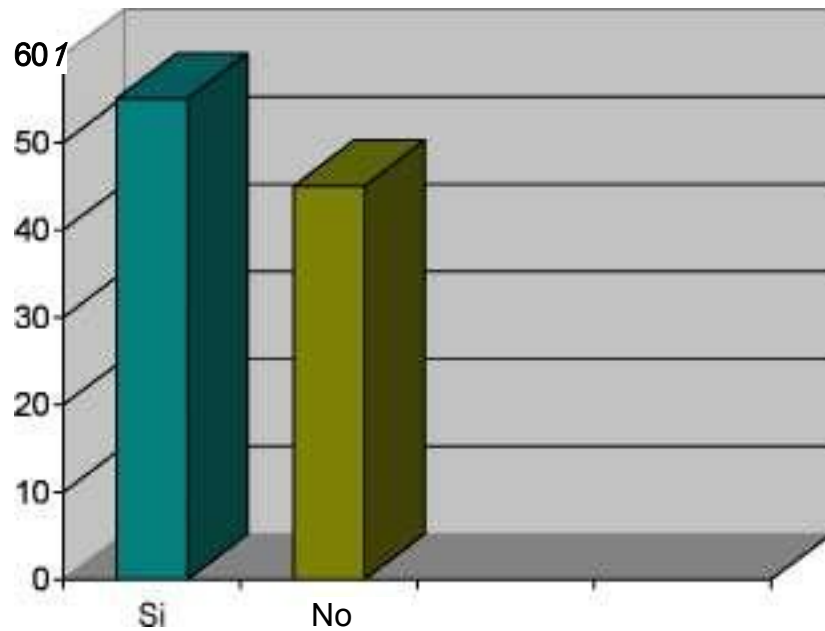
El 15% de los adolescentes respondió que lleva una dieta para cuidar su cuerpo por que no se sienten seguros con la imagen que proyecta a las demás personas, el 45% de los chicos contestaron que no ya que se siente seguros de si mismos y no necesitan recurrir a dietas para agradarse a ellos mismo, el 37.5 contestó que a veces debido a que no siempre en su vida cotidiana están regido por una estricta dieta alimenticia y el 2.5% no contestó por que nunca a llevado a cabo una dieta.

¿Haz perdido peso últimamente?



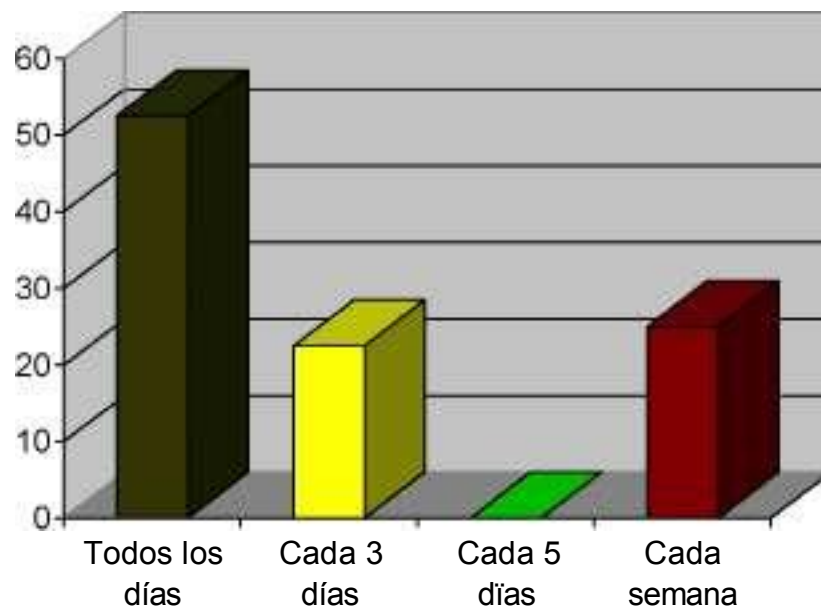
El 55% de los estudiantes contestaron que han perdido peso últimamente por que su alimentación esta regida por una dieta, el 42.5% contestó que no debido a que se alimentan sanamente y tienen un peso estable, el 2.5% se abstuvo de contestar por que no esta conciente de su peso y de los cambios de éste.

¿Tu apariencia física te hace sentir seguro?



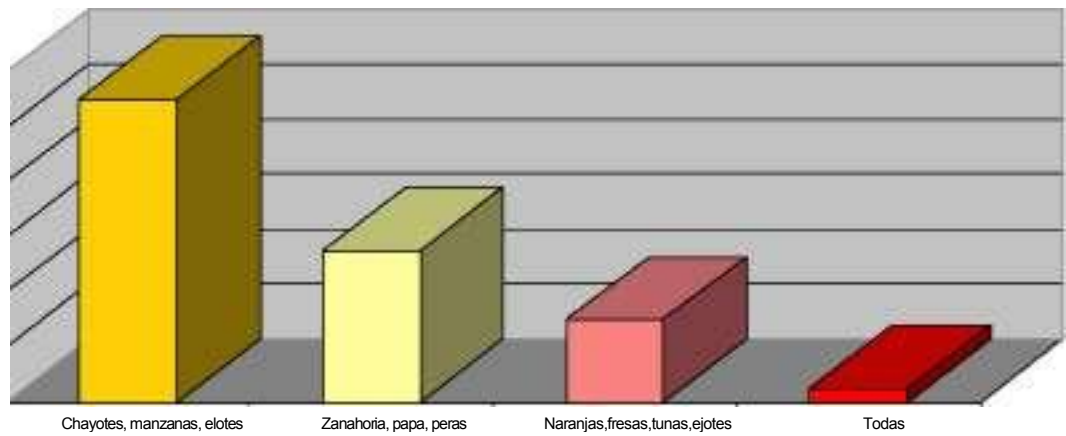
El 55% de los escolares los estudiantes respondieron que si están conformes con su apariencia física por que tiene una autoestima elevada que hace que se sientan seguros de si mismo, el 45% expresó que no ya que no están conformes con su figura.

¿Con que frecuencia consumes frutas y verduras?



El 52.5% de los estudiantes respondieron que consumen frutas y verduras debido a que llevan una alimentación balanceada, el 22.5% reconoció que consumen estos alimentos cada tres días por que no están tan acostumbrados a consumir comidas saludables, ningún adolescente consume frutas o verduras cada cinco días y el 25% de los chicos contestaron que cada semana comen frutas y verduras por que sus padres no están al pendiente de la alimentación que estos están llevando.

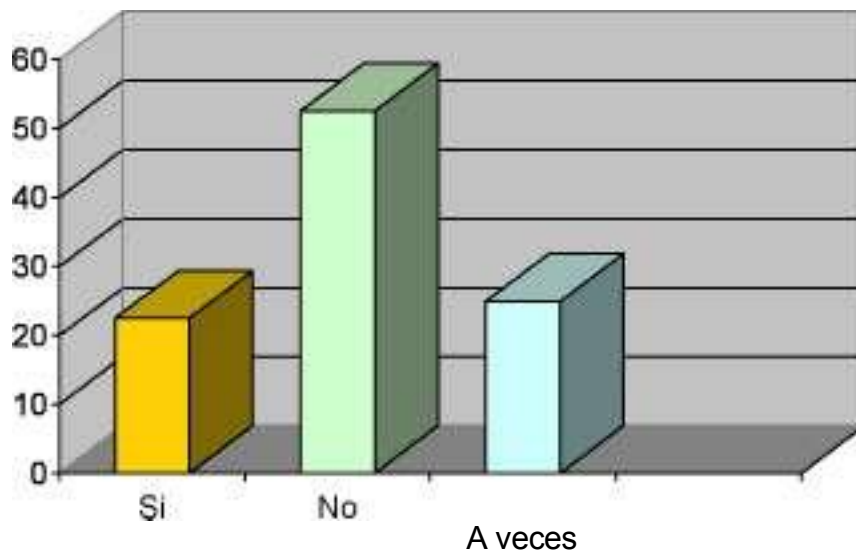
¿Qué tipo de frutas y verduras consumes?



6
0
5
0
40
3
0
2
0
1
0
0

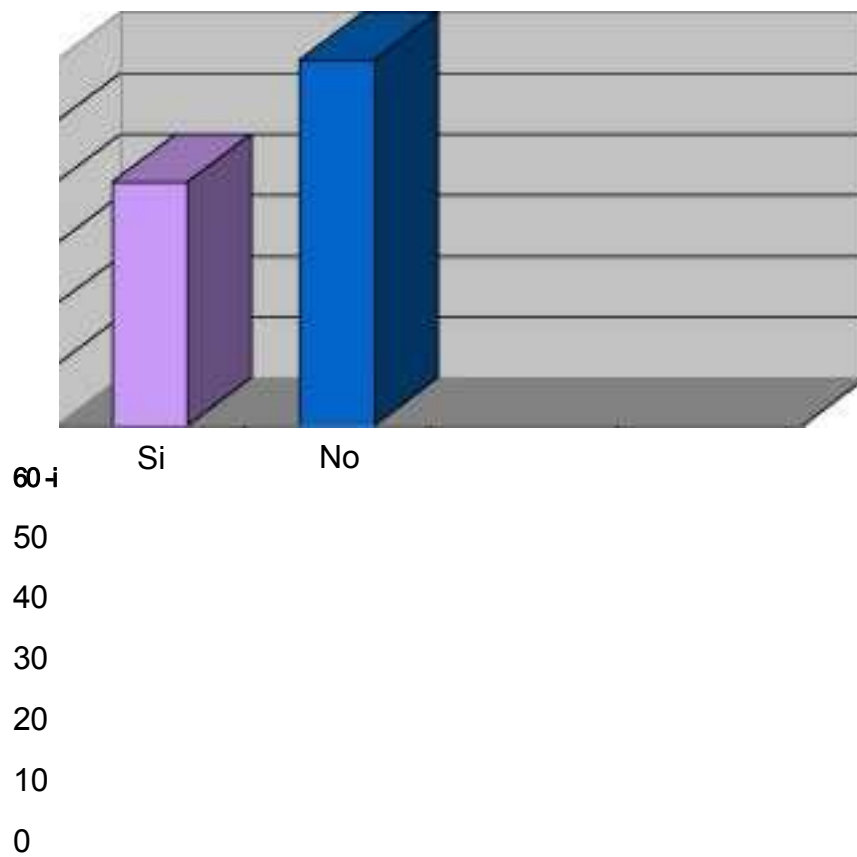
El 55% de los encuestados contestaron que consumen chayotes, manzanas, elotes por que son las frutas y verduras que en su hogar consumen con mayor frecuencia, el 27.5% respondió que consume zanahorias, papas, peras debido a que son las frutas de su preferencia, el 15% de los alumnos reconoció que consume Naranjas, fresas, tunas y ejotes ya que consideran que son las más nutritivas, el 2.5% subrayó que todas por que son las que incluye en su alimentación diaria.

¿Te gusta comer delante de tus compañeros?



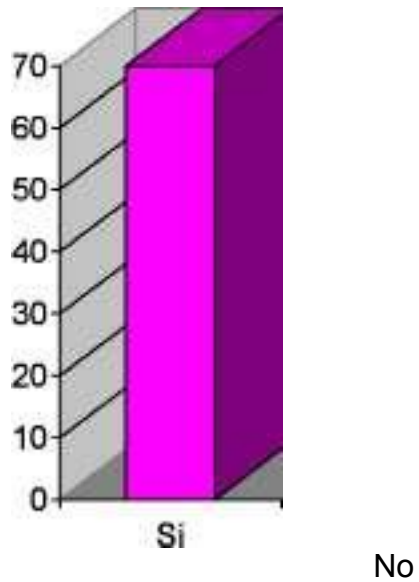
El 22.5% de los adolescentes respondieron que si les gusta comer delante de sus compañeros debido a que no presentan pena con sus compañeros o les tienen confianza, el 52.5% contestaron que no por que les parece incomodo, el 25% reconoció que a veces comen delante de sus compañeros por la circunstancia o momento en que se encuentren que hace que de repente coman con sus compañeros.

¿Te sientes conforme con tu peso?



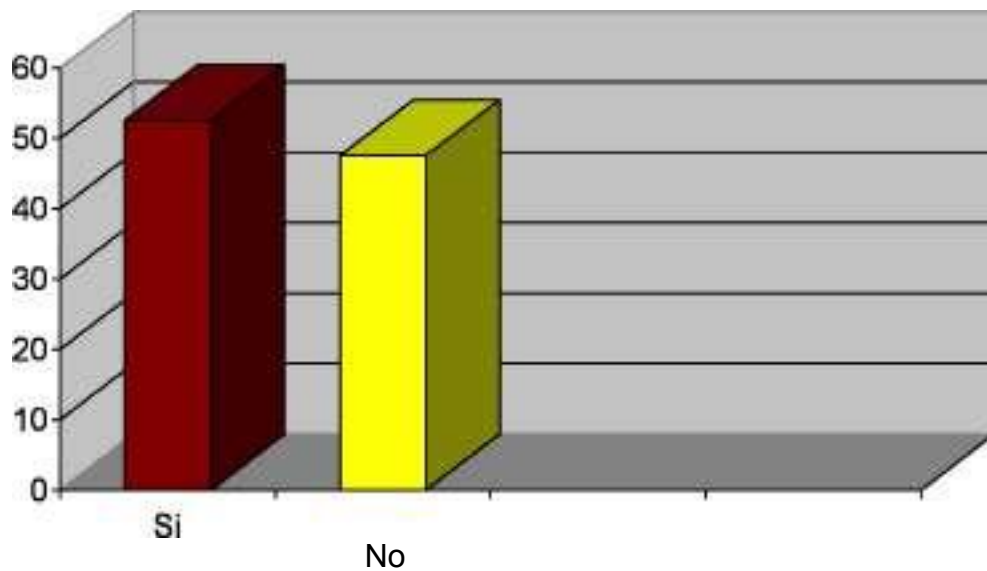
El 40% de los jóvenes respondieron que se sienten conformes con su peso por que están seguros de si mismo y de lo que proyectan a las demás personas, el 60% reconoció que no está conforme con su peso debido a que les gustaría tener una mejor apariencia y por que no se aceptan como son.

¿Te gustaría saber algunas formas para bajar de peso?



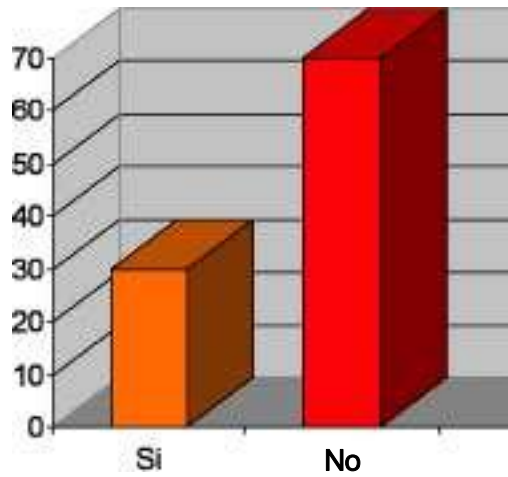
El 70% de los jóvenes contestaron que si les gustaría conocer algunas formas para bajar de peso para mejorar su imagen y sentirse mas seguros, el 30% respondió que no les gustaría conocer a cerca de las dietas por que llevan una alimentación balanceada y no necesitan llevar dietas para controlar su peso.

¿Últimamente haz tenido calificaciones de 5?



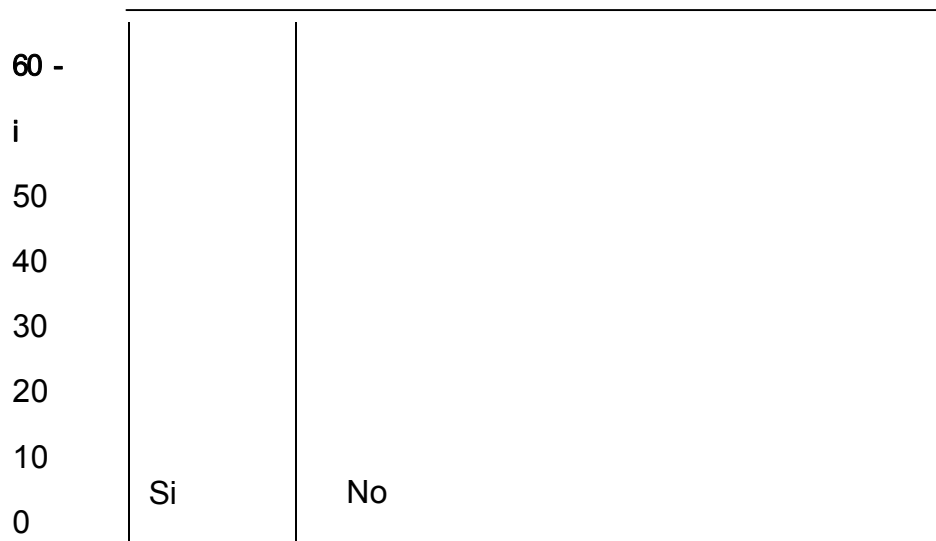
El 52.5% de los estudiantes reconoció que últimamente ha tenido calificaciones de 5 debido a que no tienen buenos hábitos de estudio, el 47.5% respondió que no ha tenido calificaciones de 5 por que sus padres tienen una debida atención para con ellos que hace que se preocupen por sus calificaciones.

¿Consideras que tu estado de ánimo tenga algo que ver con tu alimentación?



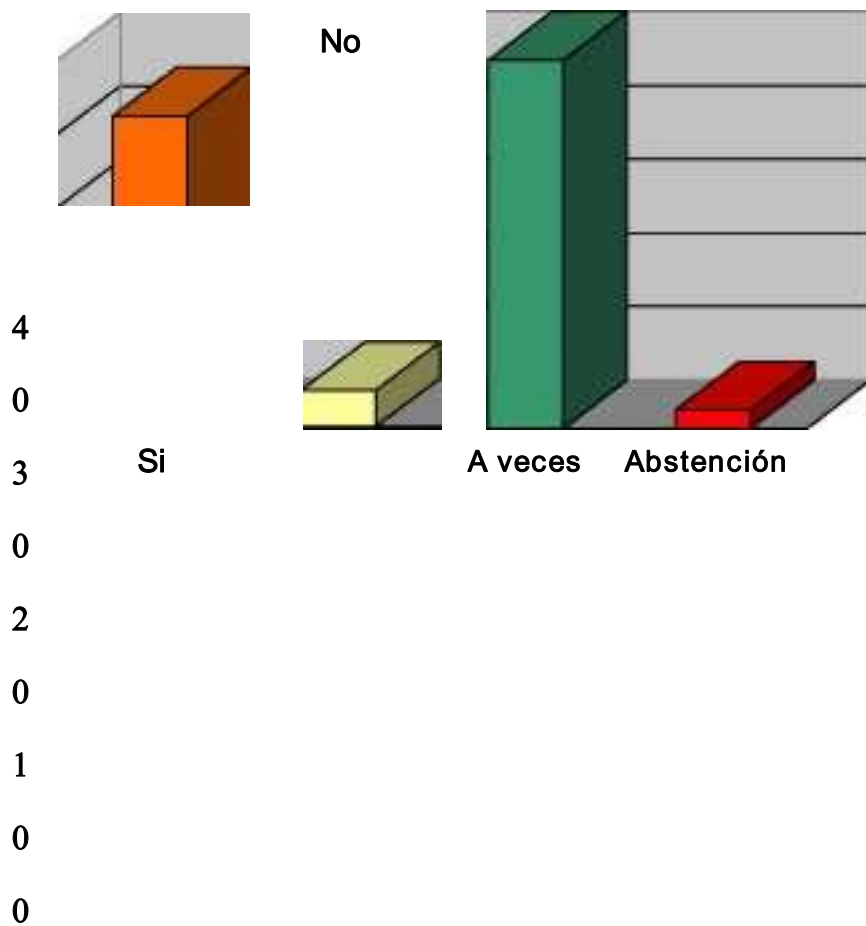
El 30% de los estudiantes contestaron que si consideran que su estado de ánimo tiene que ver con su alimentación debido que si no desayunan pueden tener dolor de cabeza, etc., o alteraciones en su estado de ánimo, el 70% reconoció que la alimentación no tiene nada que ver con su estado de ánimo debido a que sienten que el cambio en su humor es provocado por otros problemas podrían ser familiares, personales, etc.

¿Últimamente haz dejado de entregar tareas?



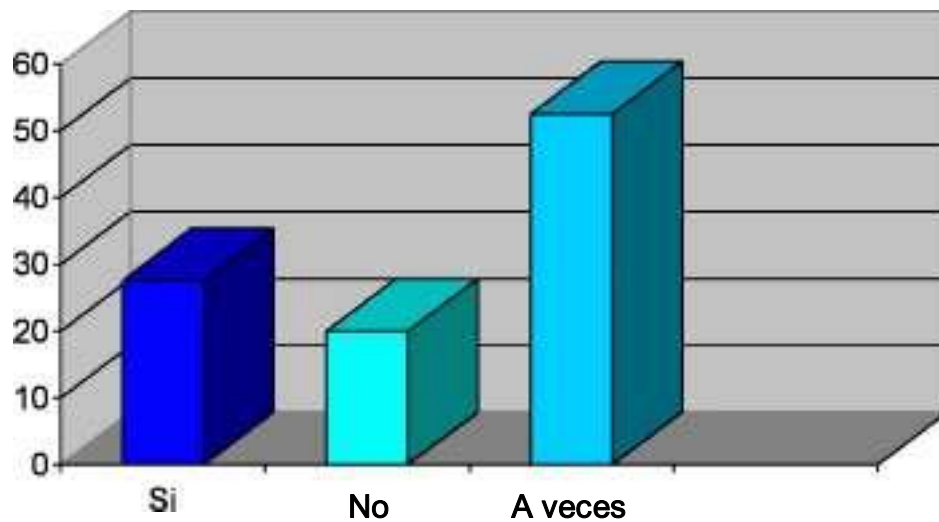
El 42.5% de los estudiantes reconoció que si ha dejado últimamente de entregar tareas por que la clase no le gusta o tiene otras actividades que considera más importantes que hacer, el 57.5% respondió que no ha dejado de entregar tareas por que son unos estudiantes responsables y comprometidos con sus estudios.

¿Realizas los ejercicios que te pone el maestro?



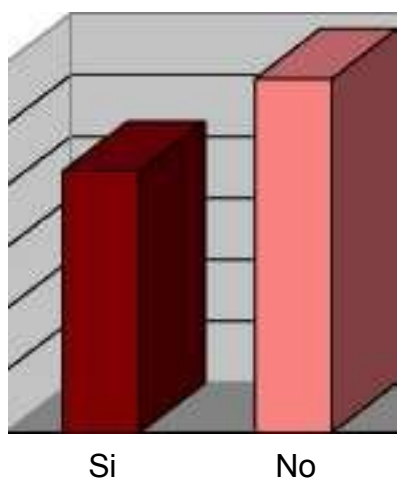
El 42.5% respondió que si realiza los ejercicios que le pone el maestro debido a que la clase del maestro le resulta entretenida y le agrada llevar a cabo las actividades, el 5% respondió que no realiza los ejercicios por que se distrae o no entiende la clase del maestro, el 50% reconoció que a veces realizan los ejercicios ya que no siempre es responsable o le dedica un poco de su tiempo a sus amigos u otras actividades, el 2.5% se abstuvo de contestar por que no quiere reconocer que no realiza los ejercicios.

¿Aclaras tus dudas respecto a las clases que te dan tus maestros?



El 27.5% contestó que aclara sus dudas respecto a las clases que les dan sus maestros por que no desean quedarse con ninguna incertidumbre, el 20% respondió que no aclara sus dudas ya que les da pena y temen que sus compañeros se burlen de ellos, el 52.5% reconoció que a veces aclara sus dudas por que la mayoría de las veces no despeja sus dudas por múltiples factores o viceversa.

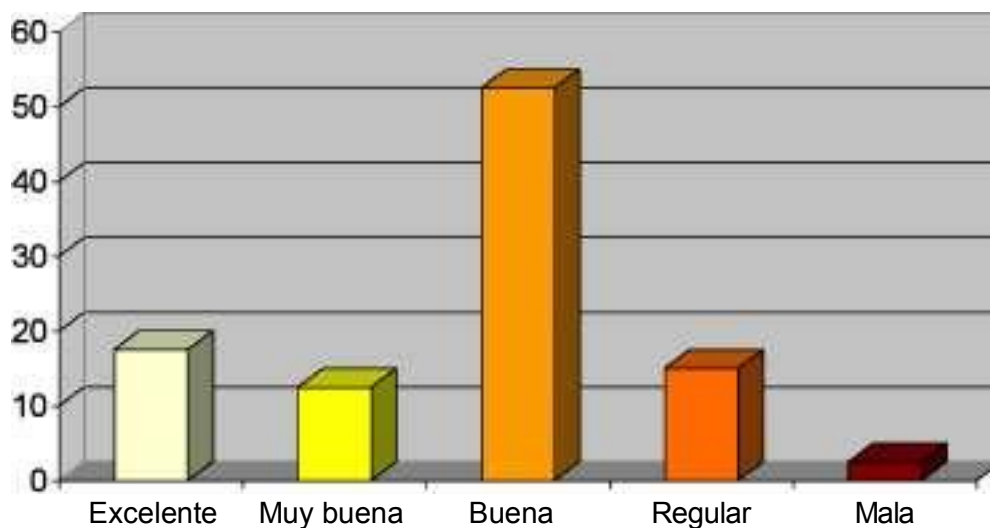
¿Harías cualquier cosa para bajar de peso?



5
0
4
0
3
0
2
0
1
0
0

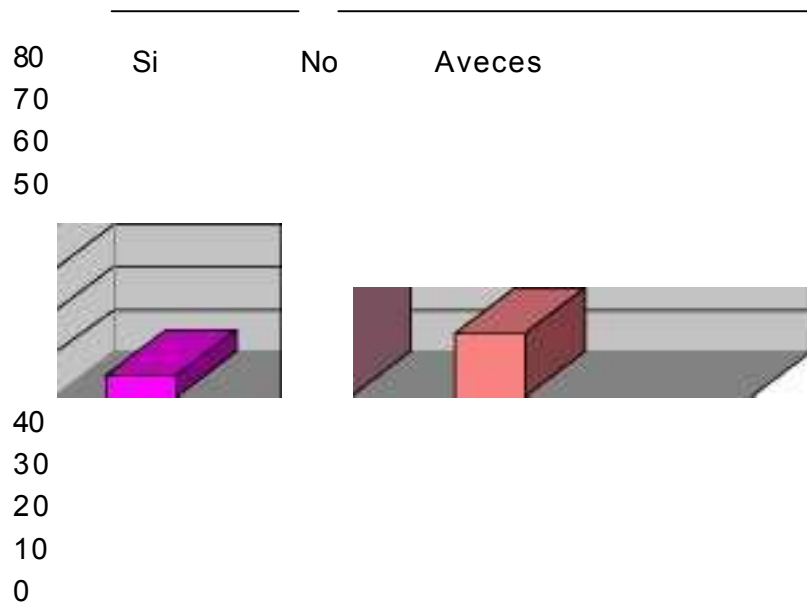
El 42.5% de los jóvenes declaró que si harían cualquier cosa por bajar de peso por que la imagen física que proyectan no es agradable para ellos y desean mejorarla, el 57.5% reconoció que no harían nada por bajar de peso por que no sienten la necesidad de modificar su apariencia y así se sienten seguros.

¿Cómo consideras las clases que te imparten tus maestros?



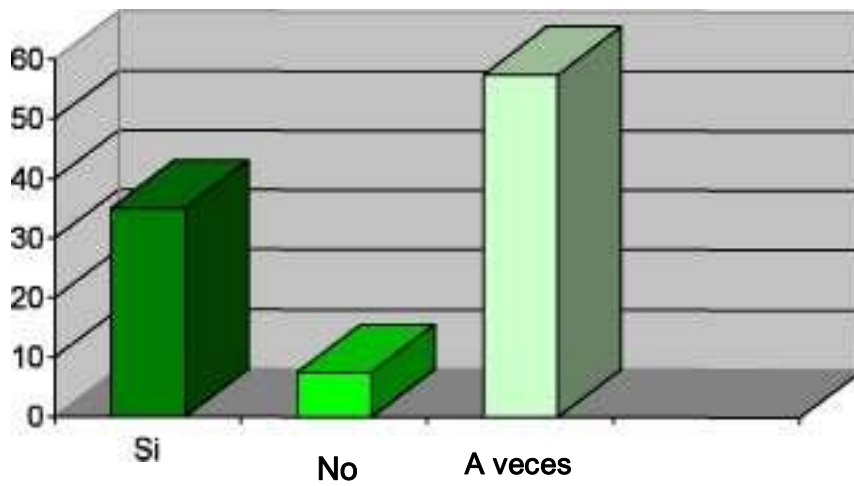
El 17.5% respondió que las clases de sus maestros la consideran excelente por que sus maestros se preocupan por que sus alumnos se entretengan en sus y aprendan en sus clases, el 12.5% de los jóvenes reconoció que las clases les parecen muy buena ya que sus maestros son claros y les proporcionan la confianza adecuada para despejar dudas, el 52.5% declaró que las clase de sus maestros son buenas, esto quiere decir que los consideran medianamente bien y que los alumnos de estos maestros podrían alcanzar calificaciones entre 8 y 9, el 15% contestó que las clases de sus maestros son regulares debido a que sus maestros no están tan comprometidos con sus alumnos en cuanto al aprendizaje de estos, el 2.5% respondió que la clase de sus maestros es mala por que las clases son aburridas sin dinamismo y falta de dedicación por parte del maestro.

Durante las clases ¿te duermes?



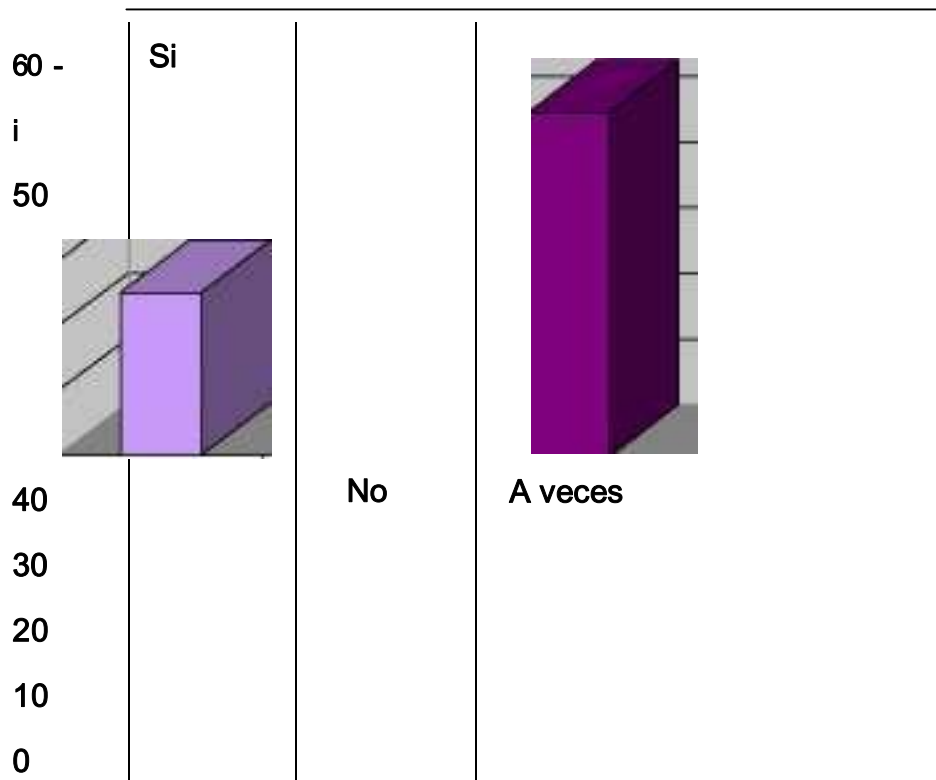
El 5% de los jóvenes respondió que si se duermen durante la clase por que el día anterior se desvelaron o tienen otras preocupaciones que no los dejan dormir durante las noches, el 80% reconoció que no se duerme durante la clase por que la clase se le hace dinámica y entretenida, el 15% contestó que a veces se duerme en clase ya que el maestro no se interesa por captar la atención de sus alumnos.

¿Pones la debida atención a la clase que te esta impartiendo el maestro?



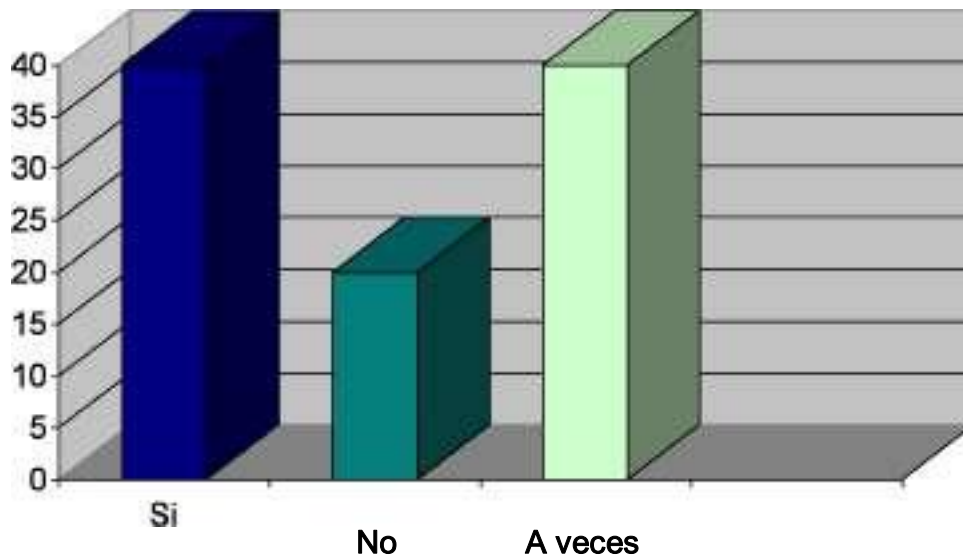
El 35% de los jóvenes contestaron que si ponen atención cuando el maestro explica su clase por que les resulta a los alumnos entretenida y motivadora, el 7.5% respondió que no pone atención debido a que se distrae fácilmente, platica con sus compañeros, etc., el 57% reconocieron que a veces se distraen ya que no ponen el debido interés a la clase.

¿Participas en clase?



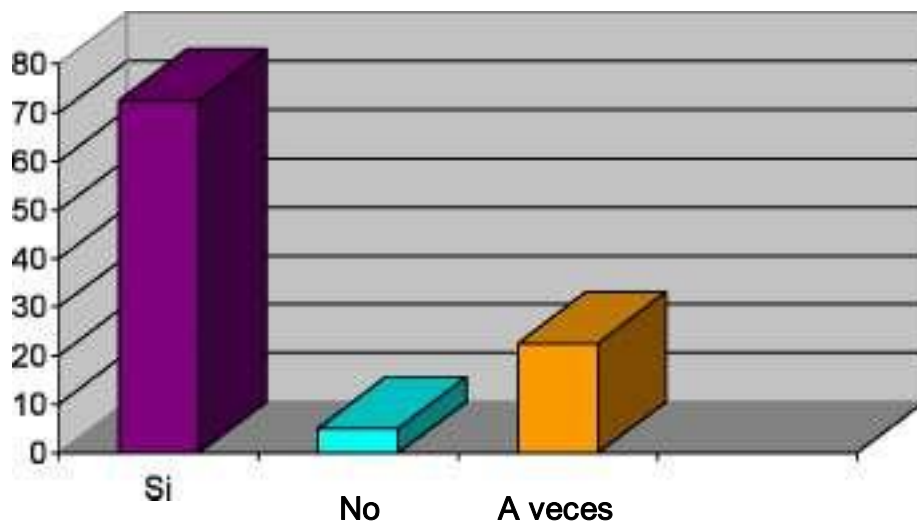
El 25% afirmó que si participa en la clase por que se siente motivados y el maestro da un ambiente de confianza a sus alumnos, 22.5% respondió que no participa en clase ya que no entiende la materia se siente apenado para hablar en público, el 52.5% declaró que a veces participa debido a que no siempre pone la atención adecuada a lo que el maestro esta explicando.

¿Pasas al pizarrón a realizar algún ejercicio cuando el maestro te lo indica?



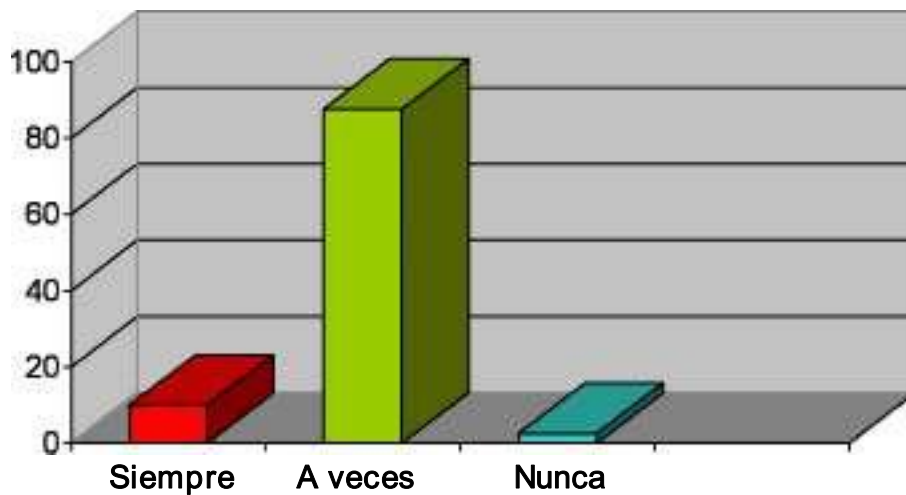
El 40% declaró que si pasa al pizarrón a realizar los ejercicios que el maestro le indica por la seguridad que tienen en cuanto al conocimiento de la clase, el 20% afirmó que no pasa al pizarrón debido a que le incomoda exponerse delante de sus compañeros y aun más si no sabe la respuesta del ejercicio, el 40% contestó que a veces pasa ya que el maestro no centra la motivación hacia la participación de los alumnos en cuanto realizar ejercicios en el pizarrón.

¿Pasas a exponer algún tema cuando el maestro te lo indica?



El 72.5% contestó que si pasa a exponer algún tema cuando el maestro se lo indica para alcanzar una calificación satisfactoria en cuanto a la materia, el 5% respondió que no por que el expresarse debidamente no es una característica propia de él alumno, el 22.5% reconoció que a veces pasa a exponer algún tema por que por diversos motivos falta a clases y pierde esa participación en el aula.

En clase ¿Con qué frecuencia te distraes?



El 10% afirmó que siempre se distrae el aula esto quiere decir que no le toma la debida importancia a la materia o no se siente motivación por parte del maestro, el 87.5% respondió que a veces se distrae por que al estar rodeado de sus compañeros siempre surgirá algún momento o cosa que a ellos les cause risa o importancia y haga que no les pongan atención a la clase, el 2.5% respondió que nunca se distrae ya que siempre esta atento a la clase y tienen la necesidad de aprender.

REPRESENTACIÓN TEXTUAL DE LA OBSERVACIÓN

Con base a las observaciones realizadas los días 12,14y 17 de octubre del 2005 octubre en la escuela Secundaria Técnica No.96 en dicha observación se detectó lo siguiente:

El alumno observado presentó una alteración en el estado de ánimo porque tiene problemas familiares o personales que este viviendo en estos momentos, se observó que se distrae fácilmente por que el maestro no se preocupa por captar la atención de sus alumno y no presentó el interés por hacerse presente en el salón de clases, presenta irritabilidad por que el ambiente en el que se esta desarrollando no es el adecuado, no le proporciona seguridad a su persona, mostró sueño durante la clase por que en las horas de descanso realizó otras actividades o por que la clase del maestro le resulta aburrida, demostró poca espontaneidad ya que la clase y las actividades que realizaba el maestro no dieron pauta a que se expresara o realizara otras actividades, se notó que entrega tareas por que no pretende descuidar el aspecto de calificaciones, se pudo ver que se relaciona con sus compañeros por que se preocupa por tener amistades.

Se pudo notar que no tiene interés por la clase ya que se distrae fácilmente y no muestra las ganas por tratar de captar algo en la clase, se observó que no tiene una actitud de perfeccionismo ya que al realizar las actividades planteadas por el maestro no presentaba ningún interés por realizarlo correctamente por que no se siente motivada para realizar las actividades, no participa en clase por que no quiere sentirse expuesta ante el grupo, no presenta una actitud de apatía por que presenta interacción con el maestro lo que hace que en momentos cortos preste atención, no consume alimentos en el aula escolar debido a que el maestro no les permite comer dentro del salón de clases, no realiza ejercicios en el pizarrón ya que el maestro no realizó este tipo de actividades con los alumnos, y no se fatiga fácilmente ya que al realizar una dinámica participó a la par con sus compañeros sin mostrar esfuerzo alguno.

Se pudo ver que a veces presenta dificultad para concentrarse ya que se distrae fácilmente y al volver la debida atención ya no entiende lo que el

maestro esta explicando, a veces realiza ejercicios en el aula debido a su falta de concentración, a veces aclara sus dudas durante la clase por que no demuestra el interés por saber más de lo que el maestro esta explicando, se observó que a veces pone atención a la clase, por que es más el tiempo que esta distraído que el que le dedica ala clase.

ANEXOS
ENCUESTA

Edad:

Sexo

1. Cuando asistes a la escuela ¿desayunas?
a) Siempre c) A veces d) Nunca
2. ¿Qué tipo de desayuno llevas a la escuela?
a) Tortas b) Frutas c) Verduras
3. ¿Qué tipo de alimentos consumes durante el receso?
a) Refrescos b) Sabritas c) Sanwichs
4. ¿Tienes buenos hábitos alimenticios?
a) Sí b) No
5. ¿Llevas una dieta especial para cuidar tu cuerpo?
a) Sí b) No c) A veces
6. ¿Haz perdido peso últimamente?
a) Sí b) No
7. ¿Tu apariencia física te hace sentir seguro?
a) Sí b) No
8. ¿Con que frecuencia consumes frutas y verduras?
a) Todos los días b) Cada 3 días c) Cada 5 días d) Cada semana
9. ¿Qué tipo de frutas y verduras consumes?
a) Chayotes, manzanas, elotes b) Zanahorias, papa, peras,
c) Naranjas, fresas, tunas, ejote.
10. ¿Te gusta con delante de tus compañeros
a) Sí b) No c) A veces
11. ¿Te sientes conforme con tu peso?
a) Sí b) No
12. ¿Te gustaría saber algunas formas para bajar de peso?
a) Sí b) No
13. ¿Últimamente haz tenido calificaciones de 5?
a) Si b) No
14. ¿Consideras que tu estado de ánimo tenga algo que ver con tu alimentación?
a) Sí b) No
15. ¿Últimamente haz dejado de entregar tareas?
a) Sí b) No
16. ¿Realizas los ejercicios que te pone el maestro?
a) Sí b) No c) A veces

17. ¿Aclaras tus dudas respecto a las clases que te dan tus maestros?
a)Sí b)No c) A veces
18. ¿Harías cualquier cosa para bajar de peso?
a)Sí b)No
19. ¿Cómo consideras las clases que te imparten tus maestros?
a)Excelente b)Muy buena c)Buena d) Regular e) Mala
20. Durante las clases ¿te duermes?
a)Sí b)No c) A veces
21. ¿Pones la debida atención a la clase que te esta impartiendo el maestro?
a)Sí b)No c) A veces
22. ¿Participas en clase?
a)Sí b)No c) A veces
23. ¿Pasas al pizarrón a realizar algún ejercicio cuando el maestro te lo indica?
a)Sí b)No c) A veces
24. ¿Pasas a exponer algún tema cuando el maestro te lo indica?
a)Sí b)No c) A veces
25. En clase ¿Con que frecuencia te distraes?
a)Siempre b)A veces c) Nunca

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Lugar de observación: **Escuela Secundaria Técnica No.96**

Fecha de observación:

ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	A VECES	CASI SIEMPRE	NUNCA
Alteración el estado de animo					
Se distrae fácilmente					

Presenta irritabilidad					
Presenta sueño durante la clase					
Tiene interés por la clase					
Presenta poca espontaneidad					
Tiene una actitud de perfeccionismo					
Presenta una restricción en la expresividad					
Presenta dificultad para concentrarse					
Participa en clase					
Es apático					
Consume alimentos					
Entrega tareas					
Realiza ejercicios en el aula					
Aclara dudas durante la clase					
Realiza ejercicios en el pizarrón					
Se relaciona con sus compañeros					
Se fatiga fácilmente					
Pone atención a la clase					

Otras observaciones:

PROPUESTA

Debido a la mala alimentación que presentan los adolescentes es necesario y de suma importancia mantenerlos informados acerca de las enfermedades y problemáticas derivadas de una mala alimentación. Para ello, se realizarán diversas actividades en las que los alumnos trabajarán y se darán cuenta de que tipo de hábitos alimenticios están practicando.

Para que los alumnos puedan comprender la información y se vea reflejado en ella es necesario que el alumno no sólo escuche, sino que asimile y pueda

interiorizar todo lo que se le transmita, para conseguir esto se trabajará en equipo, diálogo, discusión.

Objetivos:

. Informar a los alumnos sobre los beneficios de una buena alimentación.

Impulsar y trabajar actitudes críticas frente a los mensajes de los medios de comunicación y la publicidad.

■ Informar sobre las normas básicas para llevar unos buenos hábitos alimenticios.

■ Dar importancia al ejercicio físico.

■ Informar sobre la pirámide alimenticia y los niveles que la componen, así como de la importancia de tenerla en cuenta a la hora de decidir qué comemos.

■ Hacer a los alumnos dueños de su propia alimentación.

■ Dar a conocer las numerosas enfermedades que son consecuencia de unos malos hábitos alimenticios.

■ Construir en los alumnos un sentimiento de responsabilidad ante sus hábitos alimenticios para estar sanos y vitales.

Para lo anterior se trabajará con los siguientes temas:

- ¿Comemos bien?
- ¿Por qué escogemos cada alimento?
- ¿Qué hay que hacer para tener una alimentación saludable?
- Enfermedades que causa una mala alimentación

A continuación se desglosan los temas con sus respectivas actividades.

¿COMEMOS BIEN?

Antes de empezar con aspectos más concretos de la alimentación, es importante que el maestro se introduzca en el tema haciendo reflexionar a los alumnos sobre su propio modelo alimenticio.

ACTIVIDADES

El profesor empezará la actividad preguntando a los alumnos qué han traído para desayunar. Uno por uno cada alumno (a) dirá cuál es el alimento que suelen traer para tener energía durante las horas de clase.

El maestro irá apuntando en el pizarrón los diferentes desayunos, así como los casos de alumnos que no traigan nada o que opten por comprar algún alimento en la cafetería, etc.

El profesor mostrará que en el pizarrón se pueden ver los tipos de alimentos que sirven de desayuno a los alumnos de la clase. Teniendo en cuenta que gran parte de la adolescencia desayuna tortas o bien no desayuna nada, está claro que el maestro se encontrará con la oportunidad de mostrar a los alumnos que esos alimentos no son los adecuados

El maestro debe dejar claro que el desayuno es muy importante, ya que da energía para iniciar el día después de muchas horas en ayuno. Los alumnos han de entender que un desayuno sano no tiene porque engordar, ya que son calorías que se consumen con la actividad diaria y que además son necesarias para estar sanos y desarrollarnos.

Estos alumnos se encuentran en la adolescencia, y el maestro les debe explicar que están en la etapa más importante de crecimiento y que deben comer sano para crecer en salud.

Después el maestro explicará a los alumnos que se ubiquen en grupos de trabajo y reflexionarán sobre cuál sería una forma sana de desayunar.

Cada grupo deberá decidir un conjunto de alimentos adecuados para la hora del desayuno, que sean sanos y naturales y que se alejen de los desayunos que el maestro ha cuestionado anteriormente.

Una vez escogidos los alimentos, deben explicar por qué éstos son los adecuados y expresar con sus palabras la importancia de comer sano.

¿POR QUÉ ESCOGEMOS CADA ALIMENTO?

Esta actividad es muy importante ya que se pretende que el grupo aprenda a ser crítico ante la publicidad que crea el consumismo y que, en consecuencia, les hace no ser dueños de su propia alimentación.

ACTIVIDADES

El maestro debe de hablar acerca del consumismo. Es importante que los alumnos se cuestionen acerca del porque consumen ciertos tipos de alimentos.

Con estos cuestionamientos, el profesor deberá abrir el debate sobre la publicidad:

- ¿Cómo afectan los anuncios de la televisión y las revistas en lo que comemos?

La televisión y las revistas, saben cómo manipularnos en cuestión de productos, nos dicen que son más sabrosos, que nos harán más fuertes, que nos harán conseguir ese modelo estético-social que nos han vendido, etc. Pero... ¿es así realmente? ¿Esos aspectos nos ayudan a tener salud? ¿Si los tomamos estamos mejor físicamente?

Debemos ser críticos y no creernos todo lo que nos dicen, sino optar más por alimentos naturales, aunque no nos regalen nada por comprarlo ni nos digan lo sabroso que es.

Con este ejercicio de reflexión, se tratará de abrir los ojos y ser críticos a los alumnos ante la publicidad que nos lleva al consumismo y a comer alimentos inadecuados.

La siguiente actividad se realizará en grupos. Se trata de que los alumnos busquen entre diferentes revistas todos los anuncios de alimentos que haya.

Además, harán memoria entre ellos sobre los anuncios televisivos de alimentos que recuerden. De este modo, cada grupo tendrá un conjunto de anuncios publicitarios de revistas y de la televisión. Una vez acabado el trabajo, se pondrá en común todo el material encontrado, y se hará una observación sobre qué resaltan del alimento para llamar la atención, si regalan algo, si prometen algún beneficio físico, etc.

Los alumnos con esta actividad razonarán con la realidad en sus manos sobre todo lo que significa la publicidad en su alimentación y los malos hábitos a los que les conduce.

Material:

- Previamente se les pedirá a los alumnos que lleven diversos tipos de revistas.

En este ejercicio y como continuación a las reflexiones sobre la publicidad y el consumismo a las que han llegado los alumnos, vamos a crear un anuncio publicitario para un alimento sano. Los alumnos seguirán trabajando en grupo. Cada grupo deberá escoger un alimento y crear un anuncio, ya sea televisivo o para una revista, que intente vender el producto al público sin mentir, comunicando sus características reales. El alimento escogido debe ser natural y sano, y los grupos deberán informarse sobre éste, conociendo cuáles son sus aportaciones positivas y para qué personas es adecuado y por qué.

Para esta actividad, los alumnos deberán buscar información en enciclopedias, en Internet, en libros especializados, etc., y posteriormente se presentará a sus compañeros.

¿Qué hay que hacer para tener una alimentación saludable?

Estas actividades son importante para que los alumnos conozcan qué y cómo deben comer para tener unos hábitos alimenticios correctos.

Actividades

En esta actividad, el maestro debe llevar a cabo a modo de introducción un pequeño discurso sobre los buenos hábitos alimenticios.

Deben quedar claras algunas normas que rodean el mundo de la alimentación. De este modo, el profesor deberá hablar de los siguientes aspectos clave:

- La higiene tanto personal como del lugar en que comemos.
- El tiempo: no se debe comer con prisas, hay que masticar y comer con calma, aunque tampoco excesivamente.
- Los horarios: se deben cumplir al menos cuatro comidas diarias (desayuno, comida, merienda y cena) y con unos horarios marcados.
- Hay que comer de todo pero olvidarse de alimentos que aporten sólo calorías y no lleven vitaminas ni componentes sanos.
- Comer bien no engorda. Si llevamos una dieta equilibrada conseguiremos salud tanto interior como exterior.
- Es importante acompañar una buena alimentación con ejercicio físico.

Una vez que el maestro haya concientizado a los alumnos acerca de una buena alimentación y todo lo que le rodea se introducirá a los alumnos a la pirámide alimenticia.

El profesor proporcionará información escrita sobre los alimentos que componen la pirámide alimenticia, qué significa, cómo podemos usarla para guiarnos en nuestra alimentación, etc. Es importante que los alumnos trabajen en pequeños grupos (dos o tres alumnos), y que usen la actividad para crearse un pequeño esquema. Una vez los grupos ya hayan acabado sus esquemas se realizará uno entre todos en la pizarra de manera que ningún concepto importante nos quede suelto. Con esta última parte, el maestro irá explicando a la vez que van surgiendo las partes del esquema, de manera que resuelva cualquier duda que pueda existir. Aún así, debe quedar el concepto general y no entretenernos en aspectos más concretos y complicados.

Los alumnos se pondrán en grupos, esta vez de cuatro o cinco personas, y crearán el menú de una semana. Este menú deberá tener coherencia con lo aprendido de la pirámide alimenticia. Los alumnos asignarán alimentos a las

cuatro comidas básicas de cada día de la semana de manera que consigan crear un menú semanal equilibrado, comiendo de todo, sin pasarse en grasas y sin olvidarse de ninguno de los alimentos que, aunque no nos apetezcan tanto, son imprescindibles para una buena alimentación.

Una vez todos los grupos hayan conseguido finalizar el menú, lo expondrán ante la clase, especificando cuántas veces usan los alimentos de cada piso de la pirámide y por qué lo han decidido así.

De este modo, el alumnado habrá conseguido entender del todo el sentido de unos hábitos alimenticios correctos, y seguro se habrá concienciado un poco más para cuidar su alimentación.

Enfermedades que causan una mala alimentación (trastornos alimenticios)

Actividades

En esta actividad el maestro debe informar sobre la cantidad de enfermedades que se pueden contraer a causa de no tener una buena alimentación.

Si no se come bien, no se incorporará al organismo todas las vitaminas, minerales, proteínas, grasas, fibra e hidratos de carbono necesarios para producir la energía suficiente y conseguir sentirnos bien y protegernos de las enfermedades. Se debe comer variado, ya que la falta de cualquiera de los nutrientes básicos puede suponer:

A) Tener las defensas bajas y no estar protegido de los virus típicos que afectan habitualmente: gripe, tos, etc.

B) Estar expuestos a que, en un futuro próximo, tengamos más posibilidades de tener enfermedades graves por llevar una mala alimentación: Por ejemplo enfermedades cardíacas o algunos tipos de cáncer; la ingestión excesiva de calorías puede provocar hipertensión; la falta de calcio predispone a la osteoporosis...

C) Existen también ciertas enfermedades relacionadas con la alimentación conocidas como trastornos alimenticios. Estas enfermedades van asociadas a la mala alimentación a causa de problemas psicológicos por el malestar con el físico personal: anorexia y bulimia.

El maestro debe llevar un discurso con estos contenidos, de que concientice al alumnado sobre lo importante que es una buena alimentación para prevenir enfermedades en un futuro y en la actualidad. Además, el profesor debe transmitir lo bien que se sentirán si se alimentan de forma adecuada y hacen ejercicio con continuidad; que vean cómo su salud tanto física como psíquica y su vitalidad serán recompensadas.

Después de haber visto todas las enfermedades que podemos contraer por no llevar unos buenos hábitos alimenticios, es importante que los alumnos identifiquen dos de las enfermedades más graves relacionadas con la alimentación.

Deben distinguir qué es la anorexia y la bulimia, y que estos trastornos alimenticios son muy frecuentes en sus edades a causa de la preocupación por la estética y de problemas de autoestima.

Material:

* Pedir con anticipación a los alumnos información acerca de la anorexia y la bulimia (características, causas, etc.)

Con la información que los alumnos trajeron de sus casas, en un tiempo de unos veinte minutos más o menos, deberán anotar en sus cuadernos cuáles son las causas de estos trastornos alimenticios, así como sus consecuencias. Posteriormente el profesor deberá realizar un cuadro en el pizarrón donde puedan quedar identificadas las causas y consecuencias así como la importancia de prevenir estas enfermedades dando siempre importancia a llevar unos hábitos alimenticios buenos para no sufrir problemas de salud.

Al terminar la actividad anterior el maestro explicará a los alumnos que se colocarán en grupos. El maestro planteará las siguientes preguntas en el aula:

- ¿Qué crees que podemos hacer como ciudadanos para reparar este problema de los trastornos alimenticios tan frecuente en nuestra sociedad? ¿Qué cosas hacemos mal y pueden ser causa de estas enfermedades?

Los alumnos deberán reflexionar y discutir sobre estas preguntas. Con ello, escribirán todos los aspectos en los que crean que las personas podemos ayudar para que estas enfermedades no sean tan habituales, así como los errores que cometemos y que agravan el problema.

CONCLUSIÓN

Se concluye que las diferencias individuales entre las personas son muchas, cada persona tiene diferente forma de ser, de pensar, complexión física, debido a esto puede surgir diferencias entre las personas.

La mala alimentación se adquiere en cualquier momento de vida del ser humano ya que se practica todos los días a veces sin notarlo pero es muy importante prestar más atención durante la adolescencia ya que en esta etapa se regula por cambios físicos que muchas veces ni los adolescentes entienden, es ahí donde surge la inconformidad de sus cuerpos, queriendo cambiar este por otro igual o parecido a una persona a la que admiran y desean estar como ellas por estar delgada, por lo cual surgen los trastornos alimenticios como anorexia y bulimia

La mala alimentación se presenta cuando un adolescente no llevan una alimentación adecuada, a esta edad solo se preocupan por comer lo que les llama la atención como sabritas, refrescos, dulces, por lo que al llegar a sus hogares ya no tienen apetito y así su cuerpo no adquiere los nutrimentos necesarios para rendir de manera optima en sus estudios.

La mala alimentación puede acarrear muchas enfermedades como la obesidad, la anorexia, bulimia por que las personas que llegan a presentarla no se preocupan por el buen comer solo por bajar de peso. Específicamente la anorexia como trastorno alimenticio puede llegar a ser muy grave ya que puede provocar la muerte si no se detecta a tiempo. Un adolescente con anorexia puede estar presentando los síntomas de tener miedo a estar gordo, de que se sienta obeso siendo esto lo contrario ya que se puede ver en su peso si esta por arriba o por debajo de lo normal o incluso llegan a comer en porciones muy pequeñas es por eso que las personas que están a su alrededor deben notarlo para poder ayudarlo y que no caiga en situaciones mas graves como úlceras, cáncer en el estómago o una perdida del año escolar debido a las faltas e inatención que el alumno puede llegar a presentar.

La anorexia es producto de la cultura de una sociedad en la que son más aceptadas las personas delgadas, tienen más probabilidad de éxito que las personas obesas, es por eso que se debe de cambiar esa idea, ya que los individuos, por el hecho de ser personas ya tienen un lugar ganado entre la sociedad y esta forma de pensar es la que debe ser inculcada a los adolescentes principalmente ya que a esa edad su autoestima varía al igual que los cambios físicos poco agradables a ellos.

Otra situación de diferencias individuales se lleva a cabo es una aula escolar donde es común que algunos los alumnos sobresalgan más que otros y es donde generan conflictos por que la mayoría de las veces a los alumnos con menor calificación se les comienza a etiquetar. Muchas veces los maestros desconocen las causas por la cual un alumno comienza a bajar de calificaciones y sin que el maestro pueda hacer algo comienza el alumno a presentar un bajo rendimiento escolar.

Tanto en la anorexia como en el rendimiento escolar influyen mucho factores como la familia, la escuela, incluso el mismo alumno, ya que si no tiene las bases sólidas, una motivación del por que estudiar, el niño se sentirá que no tiene caso ir a la escuela y tendrá malas calificaciones, otro factor puede ser que el alumno no tenga la madurez adecuada para poder estar en un salón de clases, pero lo que si es muy importante es el núcleo familiar en donde el alumno se desenvuelva ya que si tiene problemas con su familia le ocasionará distractores y tendrá poca atención en las clases. Si todo esto ocurre negativamente ocurrirá un retraso escolar o un fracaso escolar.

Una mala alimentación influye determinantemente en el alumno durante un ciclo escolar, es por eso que un trastorno alimenticio como es la anorexia es determinante y a la vez negativo para un alumno que lo llegue a presentar. Por lo que puedo decir que la anorexia si se llega a presentar en un alumno durante la adolescencia puede causar problemas tanto familiares como escolares, ya que los padres se preocuparán por la alimentación de su hijo y este puede ser que llegue a perder el año, por lo cual la hipótesis presentada en esta investigación es verdadera ya que en la mala alimentación si influye en el

rendimiento escolar, ya que los alumnos no se desenvuelven como deberían debido a que no tienen las energías necesarias para ello.

La mala alimentación en el rendimiento escolar influirá muchísimo debido a que el alumno no podrá concentrarse como el resto de la clase ya que estará pensando en que tiene hambre, en el dolor de cabeza, si esto se lleva a un caso más específico como es la anorexia que presente un alumno dentro de un aula de clases, este no participa, se duerme en clases, está por lo regular muy irritable, se vuelve más inseguro de si mismo, incluso el tiempo que tienen para estudiar lo dedican para hallar la manera de bajar de peso y estar delgados.

Por todo lo anterior se puede decir que los objetivos planteados al inicio de esta investigación se llevaron a cabo ya que investigó con el fin de cumplirlos y llevarlos a cabo.

Para que no ocurran consecuencias mayores en la mala alimentación, en la anorexia y el rendimiento escolar es recomendable que los padres y maestros estén informados de que es lo que les preocupa a los alumnos para así poder encontrar soluciones y no llegar a extremos.

La anorexia se puede presentar en cualquier momento especialmente en la adolescencia, es por eso que los padres deben de estar atentos a lo que esta ocurriéndole sus hijos para que no ocurran situaciones penosas que lleguen a parar en la muerte.

BIBLIOGRAFÍA

- Barberán Yolanda.
<http://www.mujeractaula.com/madres/11ymas/10.html>

- **Diccionario de las Ciencias de la Educación**
Editorial Aula Santillana
México, 1995
1450pp.

- **Enciclopedia de la Psicopedagogía. Pedagogía y Psicología.**
Edit. Océano.

- **Frances, Allen**
DSM-IV. Estudio de casos.
Editorial Masson
España 1999

- **F. Clarizio Harvey**
Trastorno de la conducta en el niño
Editorial EL manual moderno
México D.F., 2000

- **G. Morris, Charles**
Psicología
Editorial Prentice Hall
México 2001

- **G. Sarason, Irwin**
Psicología Anormal. El problema de la conducta desadaptada.

Editorial Prentice Hall

México 2000

- H. Barlow David
Psicología anormal. Un enfoque integral
Editorial Thomson Learning
México 2001

- J. Craig, Grace
Desarrollo Psicológico
Editorial Prentice Hall
Octava edición
México 2001

- L. Davidoff, Linda
Introducción a la Psicología
Editorial Mc Graw Hill
Tercera edición 2001

- Lemos Giráldez, Serafín
Psicopatología
Editorial Síntesis Psicológica
España 1995

- Lopez-Ibor Aliño, Juan J.
DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.
Editorial Masson
2002

- Philip Rice, F.

Desarrollo Humano

Editorial Prentice Hall

México

- Velásquez D. José F.
<http://www.ginsana-col.com/boletín/rendimiento.htm#toc>

- W. Reiff, Dan
<http://es.salut.conecta.it/bodywise/handbook3.htm>