

308923

41
209

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Escuela de Pedagogía

Incorporada a la Universidad
Autónoma de México

ORIENTACION PEDAGOGICA A
PADRES DE FAMILIA SOBRE
ASPECTOS NUTRICIONALES DEL
ADOLESCENTE

Tesis profesional que presenta
Ma. de los Angeles Vera Prendes
para obtener el título de
Licenciado en Pedagogía

Director de Tesis:

Lic. Beatriz Eugenia Gonzalez
Hernandez

México D.F., septiembre 1990

TESIS CON
FALSA DE ORIGEN



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 está 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.

INDICE

INTRODUCCION	1
I.- PEDAGOGIA	6
I.1.- Definición de Pedagogía	6
I.2.- División de la Pedagogía	8
I.3.- El Proceso Educativo	8
I.4.- Ubicación de la Orientación Familiar Dentro de la Pedagogía	10
II.- ADOLESCENCIA	21
II.1.- Significado	21
II.2.- Definición	21
II.3.- Ubicación cronológica	23
II.4.- Etapas de la Adolescencia	30
III.- LOS HABITOS ALIMENTICIOS	40
III.1.- Hábitos	40
III.2.- Educación de la alimentación	45
III.3.- Nutrición	50
III.4.- El Peso	63
III.5.- Influencia de la Publicidad en la Formación de Hábitos Alimenticios	68
III.6.- Importancia de la Nutrición en la Pubertad	70
IV.- CONSECUENCIAS DE LA NUTRICION EN EL DESARROLLO BIO-PSICO-SOCIAL DEL ADOLESCENTE	72
IV.1.- La nutrición no solo afecta la parte biológica del individuo	72
IV.2.- Problemas que originan una mala nutri ción en el desarrollo bio-psico-social del individuo	74

V.- DERIVACION PRACTICA:	102
Elaboración de un Manual dirigido a padres de familia sobre la importancia de la formación de hábitos alimenticios correctos para el desarrollo integral del adolescente.	
CONCLUSIONES	107
ANEXOS (Gráficas y Manual)	114
BIBLIOGRAFIA	

INTRODUCCION

El hombre es un ser racional, por lo tanto - está dotado de inteligencia y voluntad, es el único ser con estas cualidades, lo que lo distingue de los demás seres vivos.

Al tener inteligencia y voluntad es el único ser sociable por naturaleza, necesita de los demás como los demás necesitan de él, para poder realizarse como ser humano, necesita ayudar a los demás, aprender de los demás, querer a los demás, para luego ser correspondido.

La educación jugará en todo esto el papel principal para que el hombre pueda desarrollar todas sus capacidades y superar todas sus limitaciones, ayudando de esta manera, a los que le rodean a mejorar también.

La educación es un proceso interminable, ya que el hombre es un ser imperfecto, el cual nunca terminará de perfeccionarse, por lo que se debe dar durante toda la vida.

El hombre es una unidad bio-psico-social y por lo tanto, se debe de educar estas tres áreas, ya que están íntimamente relacionadas entre sí y se afectan unas a las otras.

La educación busca perfeccionar todas las áreas del individuo para que ésta sea integral.

Esta tarea tan importante está a cargo principalmente de los padres, y es por esta razón, por la que deben prepararse para desempeñarla correctamente.

La educación por tanto, debe preocuparse por que todo el hombre sea afectado por ella, y por lo tanto, no se debe descuidar ninguna necesidad-

o carencia que tenga, ya que de éstas se debe partir al educar.

Una de las necesidades básicas es la alimentación, básica para la supervivencia del hombre y su sano desarrollo.

La educación de hábitos alimenticios, es un aspecto fundamental, el cual no puede pasar desapercibido, ya que como lo veremos a lo largo de este trabajo, la educación que los padres den a sus hijos en torno a la alimentación repercutirá en todo el desarrollo bio-psico-social del hombre.

Con este trabajo buscamos sensibilizar a los padres sobre la trascendencia que tiene el educar en hábitos alimenticios correctos, así como también sobre la gran responsabilidad que tienen como principales educadores de sus hijos.

El objetivo de la elaboración de este trabajo, es determinar la importancia que tiene una adecuada orientación nutricional por parte de los padres a sus hijos como factor importante de su desarrollo integral, y sus repercusiones durante la adolescencia. Por lo tanto, la importancia de que haya una educación en la alimentación como tal.

Los hábitos son uno de los factores que contempla la educación, es en ella donde se formarán para que éstos sean positivos y ayuden a la mejora de la persona.

Los hábitos se encuentran en la base de todo comportamiento, y es la educación la encargada de fijarlos en él.

La educación de hábitos alimenticios va a ser la herramienta que se utilizará para que el hombre se alimente de manera sana, que satisfaga esta necesidad básica, y que proporcione a su or-

ganismo los elementos suficientes para que pueda desarrollar sus funciones correctamente, que reponga las energías perdidas y se mantenga en su peso ideal.

Muchas veces se piensa que el enseñar a comer es enseñar a que se coma mucho y todo lo que le sirvan a uno, y eso no es realmente educar a la persona en el comer; es mas complejo que esto, es el enseñar que cada alimento tiene un valor de terminado con unas características especiales, el cual va a ayudar al organismo a realizar funciones determinadas, y éstos se deben combinar en las proporciones necesarias para realizar todas nuestras funciones.

Los padres deben educar a sus hijos desde la infancia en la alimentación, desde que son niños, ya que ésta es la manera de que los hábitos que se adquieran queden fijados para el resto de su vida.

La educación en la alimentación se enfoca a la calidad de los alimentos, más que a la cantidad de éstos, lo cual no está contemplado muchas veces.

La educación en la alimentación se reflejará antes que nada en el aspecto físico de la persona, y durante la adolescencia cobra una gran importancia, ya que es para el adolescente su tarjeta de presentación, lo que va a enseñar de él antes que nada, y en la que los demás se van a fijar para hacer un primer juicio de él, o adquirir una primera impresión de la persona.

El adolescente vive un período de conflictos internos, está creciendo y está cambiando, y se tiene que adaptar a su nueva imagen, si ésta se parece a la estereotipada, sus problemas no se

agravarán, pero si por cuestión de peso no se adecúa a ella, sus conflictos aumentarán y tendrán repercusiones serias en todo su desarrollo integral.

Los padres deben estar conscientes de la importancia de educar a sus hijos en hábitos alimenticios correctos, para que así, durante la adolescencia, éste desarrolle todas las características de la edad y aproveche al máximo esta etapa en cuanto al desarrollo de su personalidad, su concepto de autoestima, el rendimiento escolar y las relaciones sociales, lo que ocupa un gran lugar dentro de la vida de éste.

Es por lo tanto de gran importancia, que el pedagogo se preocupe por orientar a los padres, para sensibilizarlos sobre la enorme necesidad de que se dé una educación de hábitos alimenticios, para que así, cuando sus hijos lleguen a la adolescencia tengan un desarrollo bio-psico-social sano.

El trabajo de investigación está basado principalmente en el sistema de educación integral; la educación perfecciona al hombre y debe hacerlo en todas las áreas de la persona, y una de ellas es la alimentación, hay que cuidar que todos los aspectos del ser humano sean mejorados, para que así éste supere poco a poco sus limitaciones, y logre llegar a la felicidad.

La derivación práctica, de esta investigación, será desarrollada en la elaboración de un manual dirigido a padres de familia, en el que se establezca la importancia de la educación de la alimentación y sus repercusiones en el desarrollo integral de la adolescencia.

Los instrumentos que se utilizaron para la elaboración de la derivación práctica fueron principalmente una guía de observación sobre padres - con hijos adolescentes y los hábitos alimenticios de éstos y el trabajo de investigación, a partir del cual obtuvimos el contenido del manual.

Podemos decir, por lo tanto, que el trabajo de investigación, abarcará los temas de Orientación Familiar, la adolescencia, la formación de hábitos alimenticios y la repercusión de éstos en el desarrollo integral del adolescente, así como los problemas que una mala nutrición origina.

CAPITULO I: PEDAGOGIA Y ORIENTACION FAMILIAR:

A lo largo de este capítulo, se analizará el significado de la Pedagogía, así como la ubicación de la Orientación Familiar dentro de ella. Explicaremos en que consiste la educación familiar, que es la educación integral y la influencia que el medio ambiente ejerce sobre ella.

1.1.- DEFINICION DE PEDAGOGIA:

Podemos definir a la pedagogía desde varios enfoques:

Desde el punto de vista epistemológico, la palabra Pedagogía se deriva de las raíces griegas Pais-Paidos= niño y Agoo=conducir. Esto significa que es la ciencia que se encarga de conducir, guiar, enseñar el camino que se debe seguir; es una manera de decir que se educa a alguien, ya que al guiarlo, se le está explicando que es lo que debe o no hacer para llegar al final del camino.

En cuanto a su definición real se puede definir a la Pedagogía como ciencia y arte de educar. Es una ciencia ya que es un conjunto de conocimientos organizados dentro de un campo propio y con una serie de métodos por los cuales se llega a la formulación de leyes aplicables a todos los hombres. Es un arte porque "es la aplicación de los conocimientos a la realización de una concepción determinada...se propone utilizar numerosas acciones para realizar mejor una tarea muy concreta."(1)

(1) PLANCHARD, Emile., La Pedagogía Contemporánea, . .
p. 39

La Pedagogía tiene como objeto de estudio a la educación, por lo tanto, lo que busca lograr es el "perfeccionamiento intencional de las potencias específicamente humanas."(2) El hombre, al tener inteligencia y voluntad, y por lo tanto libertad, puede conocer y querer, y por medio de ésto se va a perfeccionar, de una manera intencional, ya que nadie puede obligarlo a hacerlo, se le puede y debe ayudar, lo que es tarea del pedagogo, quien "no se propone simplemente hacer cambiar al niño con arreglo de sus fines, sino que aspira a formarlo como un ser humano vivo dotado de un fin en sí"(3) .El fin de todo hombre es la felicidad, a la que siempre va a tender, por lo tanto, la educación no debe perder de vista ésto, ya que, por medio de la educación el hombre se va a perfeccionar superando sus limitaciones, lo que lo acerca a la felicidad.

Por medio de la educación se persigue "guiar al hombre en el desenvolvimiento dinámico a lo largo del cual va formándose en cuanto persona humana"(4) ya que le va a dar conocimientos, habilidades, actitudes, hábitos, valores morales que lo perfeccionan.

La Pedagogía, por lo tanto, debe abarcar a la educación en todos sus ámbitos, de no ser así caería en reduccionismos, al no abarcar todo el -

(2) GARCIA HOZ, Victor., Principios de Pedagogía Sistemática, p.25

(3) ALTAREJOS, Francisco., Educación y Felicidad, p.17

(4) MARITAIN Jacques., La Educación en este momento crucial, p.21

campo que le corresponde.

1.2.- DIVISION DE LA PEDAGOGIA:

La Pedagogía trata, como ya hemos visto, la educación, y ésta abarca todos los aspectos del hombre, el espiritual, el psicológico, el biológico, y el social, ya que es una unidad; es por esta razón por la que, para facilitar su estudio se ha dividido en dos áreas:

-Pedagogía General:

Es la pedagogía analítica, estudia los fenómenos educativos por separado para así estudiar sus componentes, las leyes comunes a todo tipo de educación.

-Pedagogía Diferencial:

Es la pedagogía sintética, se encarga de estudiar la actuación conjunta en un grupo determinado o en una determinada situación, se ocupa de establecer cómo debe ser la educación en cada caso dependiendo del sexo, edad, personalidad, así como el ámbito donde se va a desarrollar, ya sea la familia, en una institución, en el medio ambiente etc.

1.3.- EL PROCESO EDUCATIVO:

La educación es un proceso por medio del cual el hombre se va a perfeccionar de manera intencional; por esta razón la educación se concibe también como un proceso de autosuperación, por medio del cual, la persona se esfuerza por rendir lo máximo según sus propias capacidades, ya que "cada individuo nace con un potencial propio de posibilidades biopsicosociales, que deben ser puestas de manifiesto por la educación a fin de analizarlas y aprovecharlas de la mejor manera pa

ra lograr una convivencia social en la cual cada miembro contribuya con lo mejor que posea"(5)

El proceso educativo, por tanto, es algo que se realiza en una persona estimulada por otros, y por lo que es tan importante que los encargados - de éste conozcan en qué consiste la educación como un proceso que influye y modifica a toda la -- persona, para que de esta manera ejerzan su función de manera correcta ayudando al educando a - perfeccionarse de acuerdo a sus características - individuales y dentro de un grupo en el cual se - desenvuelve socialmente, por el cual va a ser influido, así como él influirá en los demás logrando un modo de vida mas perfecto para todos.

"El hombre es una persona que se gobierna a sí misma por su inteligencia y su voluntad. El - hombre no existe simplemente como ser físico. Posee en sí una existencia más rica y más notable, - la sobreexistencia espiritual propia del conocimiento y del amor"(6). Al educar hay que tener en cuenta que lo están haciendo a personas, los cuales son los únicos seres que pueden ser educados - al contar con inteligencia, voluntad y libertad, - diferenciándose de este modo de los demás seres - vivientes, sólo de esta manera se podrá lograr - una educación integral.

La educación integral es la que busca perfeccionar todas las facultades del hombre, busca influir en toda la persona, para que así se logre -

(5)NERICI, I., Hacia una Didáctica General Dinámica, p.21

(6)MARITAIN, J., op. cit., p.18

una verdadera mejora en ella y no sólo enfocarse en algunos aspectos de la persona, ya que originarían limitaciones en su desarrollo y en la lucha por llegar a alcanzar el fin último, la felicidad.

Al buscar una educación integral, tampoco se debe caer en el extremo de sólo tomar en cuenta los aspectos espirituales de la persona, ya que está formada de cuerpo y alma, por lo que hay que tomar en cuenta los aspectos corporales también, para que así se logre un verdadero perfeccionamiento del hombre dentro de sus capacidades.

1.4.- UBICACION DE LA ORIENTACION FAMILIAR DENTRO DE LA PEDAGOGIA:

Como señalamos antes, la educación abarca todos los aspectos del hombre y se da en todos los ámbitos en donde se desenvuelve, uno de éstos es la familia, el más importante, ya que es el núcleo primario de la sociedad, al estar ésta formada por un conjunto de familias, asimismo, la familia es el lugar donde el individuo se desarrolla y pasa la mayor parte de su tiempo.

Actualmente, los padres se preparan más para educar a sus hijos, ya que se dan cuenta de que la sociedad actual tiene una fuerte influencia y que muchas veces ésta es negativa por lo que los padres deben estar informados de esto y así poder orientar correctamente a sus hijos durante las diferentes etapas de su crecimiento.

La Pedagogía se encargará entonces, entre otras cosas a la orientación familiar como una de las áreas de la educación. Se encargará de ver las características de ésta, la importancia de la familia como ámbito educativo, así como también del estudio de los diferentes aspectos de la edu-

cación en la familia, los errores y la manera de resolverlos adecuadamente entre otras cosas.

Dentro de las características de la educación familiar podemos empezar diciendo que la familia es el lugar en donde el hombre no solo forma su personalidad, sino que es en donde logra su plenitud por medio del desarrollo físico y psíquico, así como es el lugar en donde se transmite de manera directa, la forma de vivir a otros seres.

Es la comunidad más cerrada, el núcleo primario de la sociedad, y es en este ambiente en donde "la afectividad, la afirmación personal y la influencia de la vida como totalidad se viven con mas intensidad"(7). Es por esto por lo que se debe buscar que la familia viva dentro de un ambiente de armonía para que la persona desarrolle sus facultades adecuadamente.

La educación en la familia va a ser diferente porque los miembros de cada una de ellas son diferentes por lo que "la educación en cada familia, viene a ser, de hecho, un conjunto de objetivos: aquellos que los padres se proponen respecto al desarrollo personal de los hijos -de cada hijo- De la calidad de estos objetivos, de su unidad, de su relación, de su referencia a la verdad y a la justicia, a lo humano y a lo sobrenatural, dependerá, fundamentalmente, la calidad de esa educación familiar"(8). Muchas veces los padres, aunque tienen la intención de que sus objetivos sean

(7) GARCIA HOZ, V., op. cit., p. 460

(8) OLIVEROS OTERO, F., Autonomía y Autoridad en la Familia, p. 14

así, no los consiguen, principalmente por no estar bien preparados para educar a sus hijos.

La educación en la familia se da en forma espontánea, a través de la convivencia diaria de sus miembros.

En la familia es donde el hombre es tratado como persona de modo natural, ya que su fundamento es el amor, lo que hace tratar a la persona como lo que es, un ser con dignidad y aceptarlo con sus defectos y virtudes, pero con la intención de ayudarlo a mejorar, de una manera positiva y sin hacerlo sentir mal. Este ambiente hace que el fin de la educación pueda ser alcanzado de manera más clara que en cualquier otro ámbito, por esto la familia es considerada como el ámbito natural de la educación.

La familia tiene la responsabilidad de formar individuos bien adaptados, con las aptitudes necesarias para que se desenvuelvan en la sociedad en la que viven, y así, una vez que se separen de sus padres y hermanos, y empiecen a formar su vida de manera independiente y desempeñar el papel que han elegido dentro de la sociedad, lo hagan correctamente.

La educación familiar, por ser la que más influye en el hombre, por el tiempo que pasa en familia, es la más importante, ya que es ahí donde se inculcarán los valores, hábitos y actitudes necesarios para lograr el desarrollo integral del educando, así como su perfeccionamiento.

A partir del comportamiento que se tenga dentro de la familia, y lo que se aprenda en ella, se dará la forma de vivir en sociedad, y lo que la persona aporte a ella, lo cual puede ser positivo-

o negativo.

"Es la familia centro de intimidad en el que la dignidad de cada ser humano que la integra encuentra el entorno de afecto adecuado para su crecimiento moral y espiritual, es decir, para su educación"(9). Por esta razón se debe hacer hincapié que es en la familia donde el hombre se educa realmente, pues los padres son los principales - responsables de la educación, y aunque sean ayudados por otras instituciones, son ellos los que deben preocuparse por educarlos.

Al ser la familia el ámbito natural de la educación, la influencia que tiene sobre el individuo es fundamental y determinante para su desarrollo.

"La educación es un proceso de mejora personal total, en el que la influencia paterno-materna puede ser enormemente positiva"(10) pero también puede ser negativa. Esta influencia dependerá principalmente de la preparación de los padres para educarlos.

La familia tiene una influencia directa ya que es el lugar donde más tiempo convive el hombre, y es por lo tanto, de donde más aprende a través del ejemplo que ahí recibe principalmente.

La familia, al ser un conjunto de personas que crecen y viven juntos, que comparten la mayor parte de su tiempo por ser el lugar en donde más están, es por esta razón por la que "los estímulo-

(9) OLIVEROS, O., Educación y Manipulación, p. 18

(10) Idem. p. 19

los familiares influyen durante más tiempo que cualquier otro tipo de estímulo educativo en la formación del hombre".(11)

Es la familia la encargada de formar en el hombre una actitud correcta hacia la vida, para que así, puedan desarrollar sus capacidades y llegar al fin último, la felicidad. Asimismo se encarga de ver que sus miembros crezcan sanos tanto en el aspecto físico como psicológico, para que se adapten al medio ambiente de manera correcta. Es por esto la necesidad de educar integralmente a los hijos, ya que de otra manera no sería posible lograr este crecimiento que se busca dar a ellos.

Las influencias específicas de la familia en educación, proceden no solo del padre o de la madre, sino también de los hermanos y demás parientes, y éstas se manifiestan en diferentes aspectos como valores, principios, criterios ante la vida, manera de hablar, modo de vestirse, hábitos alimenticios, etc.

Al ser tan importante el papel de los padres en la educación de sus hijos, tienen la obligación de prepararse para educarlos de una manera integral, correcta, y no confiarse en la capacidad natural que tienen para educar, sino reforzarla con ayuda de instituciones especializadas en esto. "En la sociedad actual es necesario en los padres una preparación adecuada como si fuera una

(11) GARCIA HOZ, V., op.cit., p.470

tarea profesional, no basta ya con el natural cariño de los padres y su dedicación normal a sus hijos para educarlos".(12)

La preparación debe consistir principalmente en que los padres obtengan:

- a) Adquisición de actitudes adecuadas para comprender correctamente el proceso educativo.
- b) Adquisición de criterios para poder enjuiciar correctamente los actos de los hijos y suyos propios.
- c) Preparación para resolver problemas particulares en educación de la juventud, ya que es en esta edad cuando aparecen los problemas en la relación padres-hijos.

Los padres, sin embargo, no deben preocuparse por el surgimiento de estos problemas, por el contrario, deben verlo como "algo lógico si se toma en cuenta la distancia biológica, psicológica y generacional"(13)

Por esta razón, los padres deben preocuparse para que desde la infancia sus hijos establezcan una relación de amistad y confianza con ellos y así, al llegar a la adolescencia, no se agudice la problemática de ellos.

Por otra parte, la influencia del medio ambiente en la educación familiar es muy grande y siempre debe tenerse presente, ya que la familia no es una comunidad aislada, sino que está dentro de una sociedad la que influye constantemente. "La

(12) GARCIA HOZ, V., op. cit., p. 470

(13) CASTILLO, G. Los Adolescentes y sus Problemas, p. 222

educación familiar depende de una relación -cuyos términos son, al menos: los padres, los hijos y el ambiente- y resulta condicionada por las limitaciones de unos y otros"(14).

Los hombres se desarrollan en sociedad, ya que son seres sociables por naturaleza, y por esto la sociedad influye en su forma de ser, pensar y comportarse, aunque la familia es en donde se forma principalmente la personalidad de los hijos. "La sociedad es natural al hombre en un sentido que se refiere no solamente a su naturaleza animal o instintiva, sino a su naturaleza humana, es decir a la razón y a la libertad".(15)

La persona debe estar preparada y atenta a las influencias del medio ambiente, pues aunque muchas de estas son positivas y refuerzan la educación que se da en la familia, muchas son negativas y hacen que el hombre en vez de lograr un perfeccionamiento en sus facultades, retroceda en éste al manejar valores superfluos, materiales y no tener una visión general del hombre.

Los medios de comunicación son uno de los factores más importantes que influyen en la educación familiar, ya que se tienen dentro del hogar como por ejemplo el radio, el periódico y la televisión la cual actualmente, es para los niños el medio principal de entretenimiento y diversión, y frecuentemente pasan sentados frente a ella varias horas recibiendo información la cual puede ser perju

(14) OLIVEROS, O., Educación y Manipulación, p.20

(15) MARITAIN, J., op.cit., p.25

dicial muchas ocasiones. Esta influencia se puede clasificar según García Hoz en:

- 1) Amplia influencia que se manifiesta en la aceptación de actitudes, ideas, modelos de conducta.
- 2) Influencias por las que los hombres realizan - determinados actos a los que ha sido empujados por los medios de información y propaganda.
- 3) La enseñanza en su sentido formal y sistemático

Es por esto que los padres deben prepararse para así detectar las influencias positivas de las negativas y ayudar a que sus hijos adquieran los criterios suficientes para defenderse de las negativas, aunque para lograrlo se necesita una gran atención por parte de los padres así como la preparación que hemos mencionado anteriormente.

El papel de la Orientación familiar, por lo tanto es muy importante en la familia. García Hoz define la orientación: "Proceso de ayuda al individuo para conocerse a sí mismo y a la sociedad en que vive a fin de que pueda lograr su máxima ordenación interna y la mejor contribución a la sociedad." (16)

A causa de las diferencias que existen muchas veces entre el concepto de educación que tienen los padres y el que se maneja dentro de la sociedad en la que viven, en ocasiones aparecen problemas o situaciones contradictorias al querer inculcar en los hijos ciertos valores, hábitos, virtudes, etc.; esto dificulta el proceso educativo, por ello es necesario que los padres se orienten-

(16) cfr. GARCIA HOZ, V., op. cit., p. 486

y estén convencidos de que al educar a sus hijos-
lo estén haciendo de una manera integral logrando
su perfeccionamiento aunque tengan que luchar con
tra estímulos ambientales negativos, ya que solo
así podrán lograr que sus hijos tengan una perso-
nalidad sana y correcta.

"Cuanto mas compleja, variable y opulenta -
llega a ser una sociedad, tanto más esencial es -
el papel que desempeña en ella la orientación"(17)
Esto es por la cantidad de factores que intervien-
nen y que originan dudas y confusiones sobre lo -
correcto de lo incorrecto, por lo que la orienta-
ción les ayudará a aclararlas. Sin embargo, se de-
be tener muy claro que la orientación solo se de-
be ver como una ayuda subsidiaria, ya que la tarea
educativa es responsabilidad de los padres princi-
palmente.

Actualmente, por la manerea de vivir y la so-
ciedad en que vivimos, es imprescindible conocer-
en qué consiste cada etapa de la vida de los hi-
jos, sobre todo de la adolescencia y sus crisis pa-
ra adelantarse a ésta y prevenirlos de las in-
fluencias negativas para lo que es necesario, co-
mo ya lo dijimos, la orientación a padres, para -
que éstos, a su vez, guien adecuadamente a sus hi-
jos ya que necesitan "un buen criterio en rela-
ción con los temas de consumo, de sexo, y de los-
valores, de tal manera que su educación los capa-
cite para saber resistir entre los caprichos y ne

(17) TYLER, LEONA. La función del Orientador, p. 19

cesidades que se crean ellos mismos -con ayuda de la publicidad- adoptando una postura de disconformidad, de ir contra corriente cuando proceda hacerlo." (18)

Las características de la sociedad actual, -materialista, permisiva, hedonista, etc., hacen más difícil la orientación, principalmente la del adolescente, por ser ésta una etapa en la que se inclina más a lo que se les dice fuera de la familia que dentro de ésta. Es por esto que los padres deben prepararse, aunque muchas veces esto se dificulta por la falta de objetividad necesaria para una buena orientación, ya que por estar involucrados dentro de la familia, al vivir juntos, ésta se pierde por la subjetividad y sentimentalismo que existe en todas.

En el proceso educativo de los hijos, la autoridad de los padres es un factor muy importante ya que por medio de ella dirigirán sus actos, les irán inculcando entre otras cosas, la responsabilidad y el uso correcto de su libertad.

Hay que establecer, sin embargo, que el buen uso de la autoridad no es algo sencillo, ya que existen factores que la obstaculizan, como son -los valores materiales que se manejan en la sociedad, la publicidad, la manipulación de los medios de información, etc. Es por esto la necesidad de prepararse para poder ejercer correctamente la autoridad.

La autoridad debe ser diferente en cada etapa de la vida de sus hijos, cuando éstos son unos

(18) CASTILLO, G., op. cit., p. 75

niños, los padres decidirán por ellos que deben o no hacer, pero a medida que van creciendo se les debe dejar decidir a ellos para así responsabilizarlos de sus actos.

Si esta autoridad no se maneja correctamente se corre el peligro en caer en dos extremos: el autoritarismo o el libertinaje; el primero consiste en decidir todo por sus hijos, y no hacerlos responsables, ni enseñarles a manejar su libertad, se hacen las cosas porque los padres dicen y no hay nada que discutir; la segunda es el dejar que hagan lo que quieran, sin dirigirlos o llevarlos por el camino correcto, aquí tampoco los enseñan a ser responsables, ni a hacer un uso adecuado de su libertad.

Durante la adolescencia, el manejo de la autoridad de los padres a los hijos se vuelve difícil, por la rebeldía que aparece en ellos, pero si ésta se ha ejercido correctamente, al llegar a esta etapa, los hijos ya tendrán las bases suficientes para hacer el uso correcto de su libertad y para que los padres empiecen a dejar de decidir por ellos y pasen a ser supervisores de sus hijos orientándolos cuando ellos no puedan decidir algo

El proceso educativo, por lo tanto, no sólo debe aplicar a los hijos, sino que los padres también deben de entrar en éste para que de ésta manera al mismo tiempo que buscan el perfeccionamiento de sus hijos busquen el suyo y puedan llegar así al fin último, la felicidad al quedar satisfechos por haber educado correctamente a sus hijos.

CAPITULO II: ADOLESCENCIA:

II.1.- SIGNIFICADO:

La adolescencia es una etapa difícil en el desarrollo del ser humano causada por todos los cambios tanto físicos como psicológicos que trae consigo, por lo que los padres deben estar preparados para que así, cuando sus hijos lleguen a esta etapa conozcan las características, cambios y problemas que se presentan en estos años y de esta manera, puedan orientar y ayudarlos a superar y manejar este período adecuadamente. "En este estado el joven se enfrenta con la necesidad de realizar esfuerzos vigorosos para adaptarse a muchas y muy complejas situaciones de la vida. Estos esfuerzos originan numerosos problemas y dificultades." "En ninguna época de la vida hay mayor necesidad de recibir consejos sensatos, una orientación comprensiva y una dirección prudente para que el joven pueda lograr el autodomínio y la autosuficiencia." (19)

Es por esta razón por lo que en éste capítulo hablaremos de la adolescencia para orientar a los padres sobre el porqué del comportamiento de sus hijos.

II.2.- DEFINICION:

La adolescencia es un período de la vida del hombre la cual ha sido definida de diferentes maneras, entre las cuales se pueden citar: "Período en el que se dan una serie de cambios físicos y -

(19) KELLY, W., Psicología de la Educación, p.480

psicológicos que acercan al hombre a la madurez"-
(20)

"Parte integrante del crecimiento individual y no un estadio en contraste con el estadio anterior. Disposiciones, hábitos, informaciones, actitudes anteriores influyen en ella poderosamente."
(21)

"Período en la vida en el que se produce una aceleración del crecimiento en talla y peso, al término del cual el individuo habrá alcanzado las medidas propias del adulto, y en el que tiene lugar también la aparición de los caracteres sexuales secundarios y, a su término, el aplanamiento de la curva del peso y el cierre de los centros epificarios."(22)

Gerardo Castillo dice que la adolescencia es la etapa en la que se alcanza la autonomía personal por medio de:

- a) Conquista de la madurez como personalidad responsable.
- b) Logro de la independencia.
- c) Realización de ser un "yo mismo" (23)

Si bien las definiciones sobre adolescencia son diferentes, todas parten de puntos en común - como el que es un período de crecimiento para lograr una madurez, en el que se dan una serie de cambios físicos y psicológicos, por lo que podría

(20) MIRA Y LOPEZ, F., Psicología Evolutiva del Niño y el Adolescente, p.168

(21) CARNEIRO, L., Adolescencia sus Problemas y su Educación, p.2

(22) ENCICLOPEDIA PARA LA INTEGRACION FAMILIAR, VOL II p.204

(23) cfr. CASTILLO, G., op cit, p.42

mos decir que la adolescencia es un período de vida del individuo caracterizada por la cantidad de cambios físicos originados principalmente por la aparición de los caracteres sexuales, así como por el aumento de tamaño y peso; se deja de ser niño y se prepara para ser adulto, originando también cambios psicológicos lo que le originan conflictos, entre los que principalmente se encuentran el descubrimientos del "YO", la búsqueda de la identidad y con esto el nacimiento de la intimidad en el cual se acaba de formar la personalidad humana.

Es una etapa muy compleja por todos los cambios que se originan en el individuo, los cuales analizaremos más adelante.

Todos estos cambios no son fáciles para el adolescente, por lo que debe contar con el apoyo de los padres para que así puedan madurar.

11.3.- UBICACION CRONOLOGICA:

La etapa de la adolescencia según varios autores abarca de los once a los veinte años, empezando en las niñas a los once y en los niños a los trece. Empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega a una maduración física, mental, social, y afectiva al incorporarse al mundo de los adultos.

Al ser esta una etapa que abarca muchos años se ha dividido según Gerardo Castillo en tres grupos:

- A) Pubertad, Adolescencia inicial o temprana, abarca de los doce a los quince años.
- B) Adolescencia Media, abarca de los quince a los diecisiete años.
- C) Adolescencia tardía o Superior, abarca de los

diecisiete a los veinte años.(24)

La adolescencia es conocida como una época de crisis en la que el adolescente tiene problemas con él mismo y con los demás. Esto es originado principalmente por los cambios tanto físicos como psicológicos que está sufriendo.

Las causas que originan esta situación son principalmente los cambios puberales que Elizabeth Hurlock determina que son causados por los crecientes suministros de hormonas gonadotrópicas y del crecimiento provenientes del lóbulo anterior de la glándula pituitaria. La hormona responsable del crecimiento y aceleración del desarrollo puberal, y la gonadotrópica de la maduración de los órganos sexuales y de la constitución de los aspectos sexuales secundarios. Esta transformación física se da en:

- Crecimiento del tamaño corporal.
- Cambios de proporciones físicas.
- Desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias.

Todos estos cambios traen consigo, un aumento repentino de estatura y peso, así como una serie de repercusiones psicológicas, cambios de conducta y actitudes.

El adolescente se enfrenta a una serie de situaciones que nunca antes había experimentado causadas por todos estos cambios, se siente desubicado, por un lado se da cuenta que ya no es un niño no se siente a gusto con ellos principalmente por

(24) cfr. CASTILLO, G., op.cit., p. 59-61

que le aburren y al mismo tiempo no es un adulto-todavía, por lo que tampoco puede convivir con ellos. Se siente solo, y muchas veces incomprendido lo que origina que aparezcan en él una serie de conflictos principalmente de identidad.

"De los doce a los dieciocho años, empezando con la pubertad se llega a la adolescencia. Es la crisis en donde la persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante, lo mismo está feliz que enojado, no sabe que le pasa ni quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar, fortalecer su autoestima, darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará a superar esta difícil etapa."(25) Toda esta situación es muy difícil de comprender tanto para los padres como para los mismos adolescentes, por lo que es muy importante tener siempre presente que el adolescente necesita de ayuda en esta etapa como lo mencionamos arriba.

El adolescente reacciona principalmente refugiándose en él mismo, reflexiona sobre quién es; que es lo que hace en esta vida, que va a hacer en el futuro, etc. tratando de resolver con esto el problema de su identidad. "El tema central de la adolescencia que es el de la identidad, el llegar a saber quién es, cuáles son sus creencias y sus valores, qué es lo que quiere realizar en la vida y obtener de ella. El adolescente tiene que habituarse a un cuerpo renovado, con nuevas

(25)PELLICER DE FLORES,G.,y et.al., Autoestima - Clave del Exito Personal., p.36

capacidades para la sensación y la acción, y tiene que alterar la imagen de sí mismo en consonancia con ello."(26)

El adolescente busca su identidad para lo que adopta diferentes actitudes, conductas, reacciones, etc. para que de esta manera encuentre su personalidad. El gran interés de conocer la identidad que va a tener le produce una fuerte angustia.

En la búsqueda de la identidad los factores biológicos tienen un papel fundamental, ya que todos los cambios que está sufriendo van a dar lugar a un cuerpo que nunca volverá a ser el de antes.

La características de la identidad adolescente son:

- A) Búsqueda de sí mismo y de la propia identidad.
- B) Necesidad de evitar soluciones falsas.
- C) Sentimientos y necesidades sexuales expresadas en la fantasía a través de las actividades homosexuales y heterosexuales.
- D) Necesidad de integración en grupos de pares.
- E) Conductas contradictorias por cambios impredecibles.
- F) Separación progresiva de los padres.
- G) Necesidad de desafiar y protestar.
- H) Necesidad de intelectualizar y fantasear.(27)

El adolescente siente y necesita, para definir su identidad y romper lazos familiares y todo lo que signifique autoridad, es por esto que los-

(26) STONE., y et. al., Niñez y Adolescencia., p.256

(27) cfr. Enciclopedia de la Psicología., op.cit.,
p.223

padres deben estar preparados y conocer que si se vuelven rebeldes y desobedientes los hijos al llegar a esta etapa es por esta razón, y lo que sus hijos necesitan es apoyo y comprensión, al mismo tiempo que firmeza y disciplina, pero sin castigos o regaños injustificados, pues esto sólo originará que se alejen de ellos.

En el proceso de la búsqueda y definición de la identidad el cuerpo que tenga el adolescente y su representación mental juegan un papel muy importante; "Para alcanzar la identidad su cuerpo no les sirve de apoyo, mas bien es fuente de preocupaciones e inseguridades. Empieza el autorechazo. El muchacho renuncia a aceptarse tal cual es porque no se gusta".(28) Es por esto que los padres deben de ayudarles a que estén conformes con el cuerpo que tienen y que no tengan problemas con él causados por una mala alimentación para lo que es importante e indispensable que eduquen a sus hijos desde que éstos son pequeños en la formación de hábitos alimenticios correctos, tema que se hablará en el siguiente capítulo.

La crisis de la adolescencia es inevitable - se da en todos aunque no con la misma intensidad. Es una tarea difícil porque ésta se va a dar en el púber según las experiencias anteriores del adolescente y el medio ambiente en el que se desarrolla, así como la ayuda y apoyo que reciba de los que le rodean, principalmente de sus padres.

(28) ENCICLOPEDIA DE LA PSICOLOGIA., op.cit., p.70

Ante todos estos cambios corporales que sufre el púber y la ansiedad y preocupación que originan en él, provocan que el adolescente se refugie, del mundo exterior con el que está inconforme, en su mundo interno; es entonces en este momento cuando empieza a buscar su identidad, originándose así lo que se conoce como nacimiento de la intimidad.

El nacimiento de la intimidad, aparece en este momento. "La intimidad es el ámbito interior y propio de la persona; se pueda caracterizar como el ámbito de la plena posesión".(29) Es por medio de ésta por la que el hombre se da cuenta de su riqueza interior así como de sus deficiencias, por medio de ella se va a conocer, va a descubrir su "Yo", para así poder desarrollarse en la vida.

Con el nacimiento de la intimidad, el adolescente descubre muchas cosas que antes ignoraba de él y esto le gusta, esta es la causa de que pasa mucho tiempo solo, pensando, reflexionando, dando la impresión de que está ausente, ya que lo que ahora le interesa es descubrir todo esto y no el mundo externo que ya conoce. Se da cuenta que es diferente a los demás y se interesa por demostrarlo. Con este descubrimiento el adolescente podrá lograr su auto-afirmación, lo que buscará constantemente.

La autoafirmación significa el querer valerse por sí mismo, sabe que tiene las posibilidades para serlo y que ya no necesita de sus padres co-

(29) ALTAREJOS, F., Educación y Felicidad, p.65

mo cuando eran más chicos, por esta razón aparecen en él sentimiento de rebeldía hacia todo lo que significa autoridad principalmente si ésta viene de sus padres pues están buscando su independencia.

Es en esta etapa donde se busca afirmar la personalidad al darse cuenta el púber de su individualidad, de que es diferente a los demás, apareciendo el deseo de mostrar su personalidad constantemente.

Con la intimidad aparece la autoconciencia que muchas veces origina en el adolescente una preocupación por sus cualidades, la posición que ocupa en su grupo tomando en cuenta su posición económica, aspecto físico, inteligencia, ingenio, popularidad, aceptación, entre otros.

La característica más significativa del nacimiento de la intimidad y la más necesaria es, que por medio de ella el adolescente logra adquirir una personalidad propia, independiente de los demás.

Con el nacimiento de la intimidad se va a originar en el adolescente una gran inestabilidad afectiva y una gran sensibilidad, por lo que muchas veces adoptarán una serie de conductas contradictorias ya que se empeña en salir adelante y hacer todo por su cuenta sin aceptar la ayuda de nadie, pues ya no es un niño, pero al mismo tiempo se da cuenta que no tiene la experiencia necesaria para lograrlo muchas veces, a partir de esto va a ir logrando su auto-afirmación; la inseguridad que todo esto le origina es normal y hasta cierto punto necesaria, ya que lo va a ayudar a reafirmar su personalidad, a darse cuenta que aun

que ya pueda hacer muchas cosas solo, existen muchas mas que va a necesitar de la ayuda de alguien para lograrlo, y que debe aprender a pedir y aceptar ayuda; los padres deben estar pendientes ante esta situación y ayudarlos en la medida que lo necesiten solamente, nunca querer sustituirlos ni abandonarlos, ya que ésto originaría serios problemas. El adolescente por lo tanto debe encontrar en su familia un apoyo constante de donde recibir ayuda para superar sus sentimientos de inseguridad.

11.4.- ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA:

Las etapas de la adolescencia son tres:

1) Pubertad:

Etapas en la que se dan la mayoría de los cambios físicos con la aparición de los caracteres sexuales, rápido aumento en tamaño y peso y el nacimiento de la intimidad.

2) Adolescencia Media:

Disminución en el ritmo de crecimiento, desarrollo de la capacidad intelectual, necesidad de amar y ser amado.

3) Adolescencia Superior:

Período de calma, ya está capacitado para integrarse al mundo de los adultos, logran una autoafirmación positiva de sí mismo.

1) PUBERTAD:

Es la etapa en la que se dan grandes cambios físicos. El primero de éstos es el aumento del tamaño corporal. Se da una aceleración del crecimiento físico por la cual el cuerpo alcanza las proporciones adultas.

El crecimiento en esta etapa es asincrónico, empieza de forma brusca con un ritmo diferente para cada órgano, "el peso aumenta casi como única consecuencia del crecimiento en estatura, puesto que inicialmente apenas se incrementa el grosor del organismo. A lo largo de la adolescencia se irán alternando fases de estiramiento con fases de ensanchamiento." (30)

El crecimiento en altura sigue siempre un modelo que generalmente precede al desarrollo del peso. Esto depende de varios factores como la herencia, la estatura, la estructura de los padres; influencias del medio ambiente, de las cuales la más importante es la nutrición; la edad de maduración, ya que se ha comprobado que los que maduran con anticipación tienen una estructura adulta menor a la esperada, mientras que los que maduran a un ritmo lento logran una estatura mayor a la esperada.

En esta etapa todo el organismo sufre grandes transformaciones como aumento de apetito, que tiene como consecuencia que la ingestión de alimentos sea superior a la que estaba acostumbrado, aumento de energía muscular, adiposidad puberal, modificación del cuerpo como ensanchamiento de la pelvis en las mujeres; modificación fisonómica, cambio de voz, cambios bioquímicos, aumentos de la actividad de las glándulas sebáceas y sudoríparas, por lo tanto, predisposición al acné.

La transformación física que se da en la pu-

(30) CASTILLO, G., op.cit., p. 65

bertad según Elizabeth Hurlock abarca:

- a) Crecimiento del tamaño corporal.
- b) Cambios en las proporciones físicas tanto exte
riores como interiores.
- c) Desarrollo de los caracteres sexuales prima-
rios u órganos sexuales.
- d) Desarrollo de los caracteres sexuales secunda-
rios o aspectos físicos.

La maduración de estas capacidades físicas -
junto con las psíquicas originan preocupación en-
el púber al no saber que le está pasando.

Los Doce años es el período promedio en el -
que se dá mayor crecimiento tanto en altura como-
en peso. Se dá el llamado estirón, el cual se pro
duce comunmente antes y con más fuerza que el au-
mento de peso, por esta causa el apetito a los do
ce años es enorme, necesita comer constantemente.

El crecimiento asincrónico origina en él tor
peza y falta de coordinación al no saber manejar-
las nuevas proporciones que tienen sus miembros y
que han cambiado repentinamente.

La relación que tiene con sus padres y herma-
nos generalmente es buena, hay lazos de amistad -
entre ellos, ya que todavía no hay el rechazo a -
la autoridad que aparecerá más tarde. Es en esta-
etapa cuando aparece el interés por el sexo opues-
to y el formar grupos de amigos de ambos sexos.

Las actividades que más le gustan son los de
portes, comer, bailar y leer.

Los trece años "es un período de continua ma
duración. El peso y estatura siguen aumentando -
aunque de manera mas lenta. Partes del cuerpo se
rellenan como las caderas y otras dan una sensa--

ción de delgadez." (31)

A esta edad pasan horas frente al espejo para verificar su aspecto físico y compararlo con el que ellos mismos se han formado en su mente, ven la posibilidad de mejorar su imagen física en general arreglándose más, ensayan nuevos peinados y maneras de vestirse. Esto le facilita el descubrimiento de la personalidad, aunque a veces origina preocupaciones al ver que la imagen reflejada no es de su agrado.

El carácter a esta edad se vuelve generalmente inestable, pasan de un estado de ánimo a otro sin causa alguna, está en guardia contra los demás, es muy sensible a críticas, se vuelven callados y se dedican a pensar y soñar, busca la soledad.

En cuanto a sus preferencias lo ocupan en primer lugar sus amigos, ya no los padres; después sigue el comer, su casa y los automóviles.

A los catorce años el cuerpo de las adolescentes parece ya más el de una mujer que el de una niña. El crecimiento de tamaño ya se ha completado mientras que el peso seguirá aumentando lentamente durante algunos años más. En los adolescentes es éste el período de mayor crecimiento de la estatura; al mismo tiempo el cuerpo parece presentar una musculatura más maciza.

A esta edad parece que están a gusto con ellos mismos aunque sí desean algunos cambios como ser menos gordo, más alto, etc. Advierte su singularidad y está influido por la imagen ideal que tiene de sí mismo.

(31) GESSEL, A., El Adolescente de Diez a Dieciséis Años, p. 17

Sus preferencias son principalmente los deportes y amigos del sexo opuesto siguiendo los viajes y la música.

A los quince años se puede decir que ya es el final de la pubertad y el inicio de la adolescencia media, a esta edad ya conoce cuales son sus limitaciones y tienen gran interés por su personalidad y mejoramiento personal.

El interés por los alimentos disminuye pues el crecimiento está casi concluido.

Muchos de los cambios físicos de esta época son repentinos y notables, y aunque en años anteriores su aspecto personal les era totalmente indiferente, ahora aparece una gran preocupación por él, pues se preguntan si como son en ese momento serán durante toda su vida, por lo que necesita de la comprensión de los demás ya que no está acostumbrado a este nuevo cuerpo y se dan cuenta de su falta de atractivo físico, y el problema aumentará si además el adolescente padece sobrepeso o desnutrición.

La preocupación aumenta cuando su aspecto es diferente al estereotipado, socialmente impuesto, pues tienen la necesidad de estar dentro de los cánones establecidos dentro de su círculo, para así poder sentirse más seguro, ya que el sentirse fuera de él les origina ansiedad, la cual se manifiesta por medio de una serie de conductas para llamar la atención y conseguir el reconocimiento de los demás que tanto necesita durante esta época tan difícil de su vida.

La preocupación por el propio atractivo físico no se dá únicamente en la pubertad, pero es en esta etapa cuando empieza a cobrar importancia. --

"La autoestima de los muchachos se relaciona más con la estima de una buena apariencia física y con la misma fuerza física." (32)

Todo lo anterior no significa que los cambios físicos están necesariamente relacionados con traumas, sino que, tanto ellos como sus padres deben estar preparados y reconocer que se darán cambios en la apariencia corporal, y que la dirección que tomen estos cambios dependerá tanto el púber como los padres principalmente para así superar esta etapa tan difícil correctamente.

El desarrollo mental en esta etapa se da por medio del aumento de la capacidad de abstracción, hay un gran desarrollo de la imaginación, y por lo tanto de la creatividad, lo que se debe a la cantidad de tiempo que el adolescente pasa meditando, y descubriendo su intimidad.

En cuanto a la efectividad, la gran repercusión del equilibrio emocional se presenta en esta época se ve reflejada en una gran sensibilidad e irritabilidad, una emotividad intensificada, causada por cosas que son insignificantes a la vista de todos, pero para él no es así; buscan llamar la atención de todos y es por todo esto que se hace difícil el trato con él. Los responsables de estos cambios o desequilibrios emocionales son "principalmente los cambios regulares, aunque también influye la tensión emocional, frustración o ansiedad; en la nutrición una mala alimentación, la anemia, una dieta insuficiente de alimentos; -

(32) GESSEL, A., op.cit., p.42

el ambiente social y la adaptación a éste."(33)

En el aspecto social, las relaciones de amistad con adolescentes de su edad sirven para satisfacer las necesidades de afirmación de su personalidad (el ser aceptado y reconocido) lo cual le permite intercambiar experiencias, enriquecerse como persona y aprender a darse a los demás.

Tienen un fuerte temor al ridículo, ya que al no tener una imagen corporal como la estereotipada difundida por la publicidad a través de los medios de comunicación, tomando en cuenta que el adolescente está muy influido por el ambiente y los valores que éste difunde, los cuales son en primer lugar los materiales y que originan toda una cultura basada en lo material, cambiando con todo esto las personas a raíz de toda esta publicidad.

En esta época los padres deben orientar a sus hijos, informarlos sobre los cambios que le van a ocurrir y todas las consecuencias que éstos les van a originar antes de que ocurran, para que así ellos estén preparados y tomen todos estos cambios con naturalidad; todo esto supone una preparación por parte de los padres, ya que estos temas suelen ser ocasiones muy delicadas, y si no se toman con naturalidad, como cambios que tienen que pasar, objetivamente, en vez de ayudar a sus hijos les van a originar problemas.

(33) HURLOCK, E., Psicología de la adolescencia., -
p. 87

2) ADOLESCENCIA MEDIA:

En esta segunda etapa de la adolescencia hay una disminución en el ritmo del crecimiento físico, ya sus órganos han alcanzado el tamaño correcto, proporcionado unos con otros por lo que empiezan a recuperar el dominio de sus miembros, que - había perdido en la fase anterior y que lo hacían sentirse torpe, esto le ayuda para que se sientan más contentos y a gusto con su imagen y por lo - tanto disminuye su preocupación por la falta de - atractivo físico.

En cuanto al aspecto mental se da un gran de sarrollo en la capacidad de abstracción junto con una mayor capacidad de reflexión y sentido crítico, aunque todavía siguen presentando falta de ob jetividad en muchos momentos dejándose llevar prin cipalmente por sus emociones.

En el campo afectivo hay ya una mayor profundiza ción en su intimidad, lo que lo hace más introver tido que en la etapa anterior. Aparece en él la - necesidad de amar, aunque ésta se presenta como - amor platónico, ideal; y con el tiempo se irá ob jetivizando. El grupo de amistades que durante la pubertad se caracterizaba por ser un grupo grande de camaradas para salir y divertirse juntos se - torna ahora más selecto, reduciéndose a dos o - tres personas, ya que a raíz de la necesidad de - amar, aparece la necesidad de una verdadera amis tad y no de simple camaradería. En esta etapa es cuando aparece la timidez como resultado del mie do que tienen a la opinión ajena lo que constitu ye una seria dificultad para el desarrollo de las relaciones sociales.

En esta etapa los padres pasan a un segundo-plano, ya que los más importantes para él ahora son los amigos, principalmente porque sienten que a través de ellos se están autoafirmando y en segundo lugar, porque rechazan todo lo que viene de sus padres por asociarlo con la autoridad, con la que van en contra.

Es por esto la necesidad que los padres entiendan que todo esto es un proceso natural dentro de la maduración de sus hijos, que lo hacen por la necesidad de sentirse independientes. Deben tener paciencia con ellos y tratar de integrar las amistades de sus hijos a la familia, ya que así no sólo seguirán en contacto con sus hijos, sino que conocerán a sus amistades.

3) ADOLESCENCIA SUPERIOR:

En esta etapa es cuando el adolescente empieza a comprenderse a sí mismo, ya está preparado para integrarse al mundo de los adultos.

Hay una mayor profundización en el pensamiento, posee ya la inteligencia de un adulto, empieza a formar su criterio.

Aparece un afán por el mejoramiento personal en todos aspectos.

Afectivamente "se observa mayor interés por los jóvenes de otro sexo, unida a la capacidad para salir de sí mismo e ir al encuentro y al trato personal...Suele apreciarse también la integración de sexo y eros, instinto y sentimiento, que edades anteriores estaban disociados."(34)

(34) CASTILLO, G., op.cit., p. 91

Socialmente, hay una superación de la timidez, así como una mejora en las relaciones familiares.

Solo conociendo lo que es la adolescencia y todos los cambios que originan en el individuo, los padres podrán ayudar adecuadamente a sus hijos a resolver los problemas que se les presenten y a vivirla lo mejor; por esto es indispensable la formación de los padres por medio de la Orientación Familiar.

III.- LOS HABITOS ALIMENTICIOS:

III.1.- HABITOS:

La educación abarca a todas las partes del hombre para perfeccionarlo, mejorando de esta manera como persona, como el ser inteligente y sociable que es, y que así, al mejorar él ayude a los que le rodean a mejorar y a lograr las metas que tienen y el fin último, la felicidad.

Uno de los factores que la educación se encarga de formar son los hábitos los cuales analizaremos en este capítulo.

El hábito se entiende como aquella costumbre que se adquiere a través de la repetición constante de una forma de actuar determinada en diferentes situaciones, y al cabo de la cual se vuelve automática pasando a formar parte del modo de ser de la persona.

"A través de los hábitos se produce una calificación de la conducta personal donde se asienta el valor de los hábitos en educación."(35) Esta es la importancia que tiene en el proceso educativo y la necesidad de formarlos correctamente.

En el sentido etimológico, la palabra hábito se deriva del vocablo latino "habere" que significa tener, el cual es tomado en el sentido de adquirir algo.

En cuanto a la definición nominal, existen varias; entre las cuales podemos citar las siguientes:

(35) ALTAREJOS, F., op.cit., p.143

"Disposiciones que nos hacen conducirnos bien o mal en lo que respecta a las pasiones"(36)

"Modo de conducta adquirido, es decir, una-reacción aprendida que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o actuar en la-misma forma general bajo las mismas o similares -circunstancias."(37)

"Serie reaccional adquirida en el curso del desarrollo evolutivo y que pasa progresivamente a ser realizada de un modo automático, adquiriendo-cada vez más la rigidez y la inteluctabilidad de-curso que caracterizan a los actos reflejos!"(38)

De todas estas definiciones podemos concluir que, los hábitos son los motores de la acción-del hombre, las pautas que tiene para actuar de -una manera u otra en un momento dado; reacciones-automáticas ante situaciones determinadas.

Los hábitos, hay que aclarar no son necesariamente buenos, existen los malos, los cuales -son denominados vicios, mientras los buenos se conocen como virtudes, y es la educación la encargada de encauzarlos positivamente para así ayudar -al perfeccionamiento de la voluntad por medio -de éstos en cuanto son los que dominan las pasiones.

Los padres deben preocuparse por educar hábitos correctos durante la infancia principalmente, para que así éstos lleguen a tener el dominio

(36) ARISTOTELES., Ética Nicomaquea., p.22

(37) KELLY, W., op.cit., p.171

(38) MIRA Y LOPEZ, E., op.cit., p.147

de sus actos. Deben estar concientes en todo momento en la formación de hábitos como parte indispensable dentro de la educación integral de sus hijos.

- FORMACION DE HABITOS:

"La formación de hábitos es el aprender a percibir, a imaginar, a recordar, a sentir, a pensar, a actuar en forma determinada bajo circunstancias especiales, como se ha hecho en el pasado." (39)

Todas las actividades que realiza el hombre están sujetas a hábitos, ya que son aprendidos y repetidos después en muchas circunstancias, y, "para que la formación de hábitos sea posible se necesita el uso de la inteligencia pues un hábito es principalmente operativo para lo que es necesario un pensamiento práctico" (40)

La formación de hábitos se consigue por medio del autoadiestramiento lo que se consigue si se detiene la voluntad de aprender, factor indispensable en su formación.

Los hábitos se formarán principalmente por medio de la repetición, lo que proporcionará rapidez y facilidad en su ejecución. Para que esto se pueda lograr debe ir acompañado, en todo momento de una satisfacción, ya sea en la realización del acto, o bien por lograr el resultado.

La actitud es muy significativa, ya que el interés que tenga la persona servirá como motivación.

(39) KELLY, W., op.cit., p.171

(40) ALTAREJOS, F., op.cit., p.147

Francisco Altarejos dice que "en el hábito - está la clave eficaz de toda motivación educativa ya que son el motor principal de la actividad formativa del educando que tiene en el mismo desarrollo intencional de la naturaleza su más rica fuente de energía"(41), aquí radica la importancia - que tienen los hábitos dentro de la educación, - "Entender la tarea educativa como promoción y formación de hábitos no es otra cosa que concretar - operativamente la felicidad como fin de la educación y la unidad que de al proceso educativo"(42)

La formación de hábitos debe empezar en la - niñez, etapa de la vida en la que se empiezan a - dar las impresiones que serán captadas en el Sistema Nervioso, base física del hábito, las cuales perdurarán para bien o para mal en la persona. - Los hábitos formados durante esta etapa serán - por lo tanto, la base de la adquisición de hábitos posteriores, ya que aunque los hábitos son - susceptibles de ser modificados o anulados por medio del desuso del mismo es mejor y más fácil, - formar desde el principio hábitos correctos que - corregir los que no lo son.

"El efecto del buen ejemplo y los buenos hábitos adquiridos en la infancia, aunque no se note durante en determinado tiempo no por eso han sido inútiles. Pasada la época...de la adolescencia...su conducta vuelve a ser coherente pero con la diferencia de que ahora lo es mucho más cons--

(41) ALTAREJOS, F., op.cit., p.144

(42) Ibidem, p.143

ciente que en la infancia."(43) Por esta razón los padres, durante esta época que sus hijos atraviesan, la adolescencia, deben tener mucha paciencia, ya que es pasajera, estando al mismo tiempo muy alertas de que los hábitos inculcados en sus hijos en su infancia fueron formados correctamente arraigándolos en sus conciencias; para esto deberán tomar en cuenta, que para que el adolescente tenga un desarrollo integral correcto, se debe empezar desde la infancia y recalcar durante la adolescencia, aunque resulte difícil, y se llegue a pensar en algunas ocasiones que no vale la pena el esfuerzo que los padres hacen en la educación de sus hijos, ya que la conducta durante ésta es incoherente y trata de ir contra todo lo que significa autoridad paterna y las enseñanzas que le inculcan. Los hábitos bien formados quedan marcados en su carácter, y por lo tanto no desaparecerán.

Así mismo, le corresponderá a la escuela reafirmar estos hábitos que han sido formados en el hogar, ya que ésta juega un papel como comunidad auxiliar en la educación de los hijos.

Los padres deben tener siempre presente que "el hábito es importante porque la gama de su aplicación e influencia incluye todos los aspectos de la vida humana, desde las acciones más ordinarias, como andar y escribir a las más altas funciones de juzgar y pensar."(44) Por esta razón deben formar hábitos físicos, morales, intelectuales, sociales, etc. De forma similar, la formación de hábitos alimenticios correctos es un factor de suma

(43) CASTILLO, G., op.cit., p.29

(44) KELLY, W., op.cit., p.180

importancia para lograr un desarrollo adecuado, ya que como lo veremos mas adelante, la alimentación, al ser una necesidad básica del hombre debe ser satisfecha adecuadamente, para así, poder dedicarse-después a cubrir otros tipos de necesidades.

III.2.- EDUCACION DE LA ALIMENTACION:

"La nutrición adecuada es una necesidad primordial que determina la calidad de vida, de salud y el bienestar humano además de contribuir al abatimiento de muchas enfermedades; por ello, es indispensable que el profesor esté conciente de la importancia de incluir nociones relacionadas con esta especialidad en su labor de enseñanza."(45) - La educación en la nutrición es indispensable, por lo tanto, debe darse de manera que realmente perfeccione al individuo en cuanto a la satisfacción de ésta necesidad básica y no tomarla como algo trivial dentro de la formación de los hijos.

Analizaremos pues, el porque es necesaria la educación en la alimentación.

López Merino establece que la educación de la nutrición tiene como objetivo principal "difundir los conocimientos indispensables para establecer actitudes y hábitos alimenticios, higiénicos y equilibrados, así como los conceptos básicos de la especialidad, con la cual se pretende aumentar la capacidad psicofísica y cultural del ser humano para que se enfrente eficazmente a su medio"(46)

(45) LOPEZ MERINO, J., Enseñanza Dinámica sobre Nutrición y salud en la escuela y en el hogar. - p.12

(46) cfr. Ibidem., p.16

La educación integral debe abarcar la formación de hábitos alimenticios correctos, necesarios para poder vivir sanamente, ya que como veremos en el siguiente capítulo, ésto no solo afecta la parte biológica de la persona, sino también, por ser una unidad, la psicológica y social; pues estas tres áreas interactúan y se complementan entre sí. Es por esta razón por la que es indispensable la educación de la alimentación, la cual debe empezar en el hogar, ya que es ahí donde principalmente se llevan a cabo las comidas, y donde se aprenden los hábitos que regirán su vida, y que después serán reforzados en la escuela. Para esto es necesario, entre otras cosas:

- A) La necesidad de que las comidas se hagan dentro de la familia, en un ambiente amable, alegre de ser posible, y libre de prisa, ansiedad o disgustos.
 - B) La necesidad de que los padres sepan que los buenos modales para comer se adquieren por el ejemplo y son consecuencia lógica del desarrollo psicomotor que se adquiere cuando el sujeto los experimenta como mas cómodos y agradables."
- (47)

Aquí radica la importancia de la Orientación que pretendemos dar a los padres para que así, sean concientes de que la educación en la alimentación es necesaria para lograr el desarrollo integral de sus hijos.

Por medio de este tipo de educación se obten-

(47) RAMOS GALVAN, R., Alimentación normal en Niños y Adolescentes., p.678

drá "La información necesaria de un problema tan importante en nuestro medio como es el de la nutrición. En ella se da a conocer la manera idónea de combinar los alimentos, de tal forma que satisfagan las necesidades básicas del individuo y éste goce de una salud física y mental adecuadas" - (48)

Ya ha quedado establecido que se debe de dar una educación en la alimentación por la cual, los padres formen en sus hijos hábitos alimenticios correctos, logrando por medio de una alimentación balanceada un bienestar físico y mental traducido en salud.

"Los años de la niñez son críticos en la formación de hábitos y en la del carácter. La principal razón por la que la niñez es tan efectiva como período de estructuración de hábitos y del carácter, es por constituir la época más plástica de la vida."(49) Es esta etapa en la que, por lo tanto se debe empezar a formar los hábitos alimenticios, para así lograr una correcta educación de la alimentación.

La infancia es también una etapa caracterizada por un crecimiento constante en la cual se inicia la educación formal, hay una gran actividad física por lo que la alimentación balanceada es indispensable, y es aquí cuando los padres tienen el deber de empezar a inculcarles buenos hábitos alimenticios, higiénicos, que regirán en toda su-

(48) LOPEZ MERINO, J., op.cot., p.177

(49) KELLY, W., OP.CIT., P.177

vida, ya que de esta manera permanecerán arraigados en ellos, por ello, que, los padres, deben encargarse de planear y seleccionar alimentos nutritivos y atractivos para el niño.

Además de enseñarles qué es lo que deben comer, la cantidad adecuada, el valor nutritivo de los alimentos, etc., deben también enseñar los hábitos de la mesa: "Los niños deben aprender a comer despacio, pausado y disfrutar la compañía de los que comen con él, y parar de comer cuando están llenos." (50)

Todo esto debe enseñarse en la infancia, ya que después no se lograrán los mismos resultados, pues posiblemente ya se tengan arraigados malos hábitos que deberán desarraigarse posteriormente para plantear los correctos, lo que resulta más complicado y tardado.

Queda así establecido que los hábitos alimenticios deben empezar a formarse por medio de la educación en la alimentación desde la infancia, para que así, una vez llegada la crisis de la adolescencia ésta no se vea más afectada por la formación incorrecta de éstos, complicando así aún más esta etapa, al presentar problemas tanto físicos, emocionales como sociales y alimenticios.

Por otro lado, "la alimentación tiene gran importancia en la conservación de la salud y en la recuperación de la misma, ya que la mayoría de los nutrimentos esenciales para el organismo se encuentran en los diversos organismos; sin embargo, existen factores que impiden la buena nutri-

(50) HAMILTON & WHITNEY., Nutrition Concepts and Controversies., p.440

ción, como la escasez de recursos y el desconocimiento de las dietas adecuadas."(51) Por todo esto, recalcamos la necesidad de sensibilizar a los padres sobre lo determinante de una buena nutrición en sus hijos originada por la educación en la alimentación.

Es indispensable por tanto, la práctica de los hábitos alimenticios correctos que ayudarán a prevenir problemas como obesidad, desnutrición, anemia, problemas dentales, etc. así como también, todos los problemas emocionales y sociales que conllevan y afectan el desarrollo integral sano de la persona.

Los padres, al tener a su cargo la educación de sus hijos, deben tener en cuenta que, por medio de ella, desde la infancia irán formando su personalidad, y si ésta no es realizada adecuadamente, afectará en ellos de una manera negativa, y será más difícil entonces, corregir los hábitos negativos que ya tengan como parte de su modo de ser.

Entre los principales hábitos que hay que formar está el que "los padres con una educación adecuada, hagan entender que un buen comensal no es alguien que come mucho, sino que se modera al comer."(52) Hay que hacer hincapié en esto, ya que se tiene la creencia errónea de, tanto el niño como el adolescente al estar creciendo, tienen que comer mucho, tengan hambre o no, lo cual no es cierto, los padres deben entender que sus hi-

(51) LOPEZ MERINO, J., op.cit., p.165

(52) HAMILTON & WHITNEY., op.cit., p.443

jos deben comer sólo para satisfacer esta necesidad.

Con unos adecuados hábitos alimenticios desde la niñez, se podrá lograr el desarrollo sano de la persona. "La adolescencia marca, la transición de la época en que comían lo que les daban a la de escoger ellos mismos que comer. La educación de la nutrición se vuelve importante como una manera de inculcar hábitos alimenticios saludables."(53) Los padres deben tener esto en cuenta, para así, cuando el adolescente empiece a escoger lo que quiere comer, tenga las bases suficientes para tener una nutrición correcta.

III.3.- NUTRICION:

Hemos estado describiendo, la necesidad que existe sobre la educación de la nutrición, la formación de hábitos alimenticios correctos como factor influyente en todo el desarrollo del ser humano y el cual no debe ser perdido de vista o rezagado a un segundo plano. Por tanto, ahora nos toca definir en qué consiste la nutrición, los tipos de alimentos que existen, su valor nutritivo y el papel que juegan en el adolescente, su influencia y repercusión en todas las áreas de la persona.

Tratando de definir a la nutrición, podemos decir que es una de las necesidades básicas del hombre, por lo que se debe satisfacer constantemente, pero no comiendo cualquier cosa, y en el momento que se quiera. La alimentación para que

(53) HAMILTON & WHITNEY., op.cit., p.476

sea correcta debe ser equilibrada, ya que como en cualquier otra cosa, todo exceso es malo y trae graves consecuencias.

Hay que empezar por establecer que, nutrición y alimentación no son sinónimos, por lo que estableceremos su diferenciación:

La alimentación se refiere a "la serie de actos relacionados con la adquisición de nutrimentos por el organismo." (54)

Nutrición, en cambio es el "conjunto de nutrimentos y fenómenos que tienen por objeto la conservación del ser viviente" (55)

También la nutrición se define, y de una manera más amplia que la anterior como "el conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo y en la incorporación y utilización por células, de la energía y los materiales estructurales y catalíticos necesarios para la vida." (56)

La nutrición no solo implica alimentarse, ésta es una parte de ella, pues aquí se encuentran englobados los procesos del cuerpo para aprovechar esos alimentos, la digestión, sus beneficios y consecuencias; en él influyen muchos aspectos de la persona como son la edad, el sexo, la herencia, el ejercicio físico, el medio ambiente, la salud, y por supuesto, la alimentación.

"La nutrición consta de dos etapas:

A) Digestión: Transformación de los alimentos en nutrientes por medios físicos y quí

(54) RAMOS GALVAN, R., op.cit., p. 493

(55) LOPEZ MERINO, J., op.cit., p. 267

micos como salivación, masticación y deglución.

B) Absorción: Proceso fisiológico que consiste en la introducción de sustancias nutritivas a través de las paredes intestinales...La cantidad de alimentos absorbidos depende de los nutrientes que el organismo necesita."(57)

Los nutrientes, pueden ser definidos como, - "Las sustancias que son obtenidas de la comida y usada en el cuerpo para crecer, mantenerse."(58)

"Toda sustancia con energía química almacena da capaz de ser utilizada por el organismo como - energía metabólica"(59)

Son por lo tanto todos los elementos que contienen los alimentos y que proporcionan beneficio, ya que por medio de ellos, podrá obtener la fuerza o capacidad necesaria para realizar todas sus demás funciones, poder vivir, de manera sana.

Los nutrientes básicos son las proteínas, vitaminas, sales inorgánicas, carbohidratos y lípidos.

"Cada nutrimento tiene una función específica en el mantenimiento; composición, desarrollo y funcionamiento eficiente del organismo, pero generalmente actúan juntos en la realización de las principales funciones corporales."(60) Por esto -

(57) LOPEZ MERINO, J., op.cit., p.155

(58) HAMILTON & WHITNEY., op.cit., p.44

(59) RAMOS GALVAN, R., op.cit., p.3

(60) LOPEZ MERINO, J., op.cit., p.48

es vital incluirlos en la dieta diaria, ya que -- cada nutriente desempeña una función específica - en el organismo, los cuales son entre otras mu-- chas:

A) Proteínas:

Son los componentes estructurales del orga-- nismo, forman los tejidos y líquidos orgánicos. - Está compuesta por aminoácidos, o ácido orgánico, los cuales al ser absorbidos pasan a formar parte de las corriente sanguínea agrupándose y formando nuevas proteínas necesarias para que el organismo crezca y se mantenga sano.

Su adquisición puede ser de origen animal o vegetal y se encuentra en:

- Cereales.
- Leguminosas.
- Carne.
- Leche.
- Huevos.
- Pescado.
- Grasas.

Su requerimiento varía según la edad y sexo-- principalmente.

Como la adolescencia se caracteriza princi-- palmente por el aumento de tamaño y peso, es im-- prescindible la presencia de éstas en su dieta. - Ramos Galván recomienda que durante la pubertad - se consuma en promedio:

45 gr. diarios para los hombres

46 gr. diarios para las mujeres.

B) Vitaminas:

"Sustancias orgánicas indispensables para -

que el cuerpo funcione correctamente, el hombre - no las puede producir por lo que tienen que ser - suministrados por los alimentos. Las vitaminas no actúan solas, necesitan de las encimas, que son - las sustancias orgánicas solubles que actúan como catalizador en los procesos del metabolismo"(61)- Dentro de las funciones de las vitaminas están -- transformaciones químicas, como asimilación de - alimentos, utilización del oxígeno, eliminación - de sustancias tóxicas, etc.

López Merino nos dice en su libro que la recomendación de éstas durante la adolescencia son:

- Para varones:

1.8 mg. de vitamina B₂

50 mg. de vitamina C

1000 ug. de vitamina A

- Para mujeres son:

1.4 mg. de vitamina B₂

50 mg. de vitamina C

1000 mg. de vitamina A

Se encuentran principalmente en:

- Productos lácteos.

- Frutas.

- Verduras.

- Vegetales.

- Cereales.

- Huevos.

- Carnes.

- Vísceras, etc.

(61) LOPEZ MERINO, J., op.cit., p.263

C) Sales Inorgánicas:

Son principalmente el calcio, fósforo, sodio, potasio, los que sirven entre otras cosas para mantener el balance del agua y del ácido en el cuerpo. El calcio es esencial para la formación de los huesos.

El fósforo solidifica y ayuda a madurar los huesos, está presente en tejidos, músculos, cerebro, nervios, piel, regula el ácido de la sangre, cataliza el metabolismo de las proteínas, grasas y carbohidratos para proporcionar energía.

El sodio regula el PH o ácido del organismo, regula la presión omeóstica, su concentración determina la sensación de sed.

El potasio es estimulante en las funciones musculoesqueléticas y nerviosas, normaliza la presión arterial, ritmo cardiaco, constituye tejidos, transporta el oxígeno al cerebro. Se encuentran principalmente en:

- Frutas.
- Verduras.
- Carnes.
- Productos lácteos.

Su ingestión recomendada según Hamilton & Whitney en la pubertad es:

- Para los hombres:
 - 1200 mg. de calcio.
 - 1200 mg. de fósforo.
 - 350 mg. de magnesio.
- Para las mujeres
 - 1200 mg. de calcio
 - 1200 mg. de fósforo
 - 300 mg. de magnesio.

D) Carbihidratos:

Su papel principal es el de ser una fuente de energía. "Es el recurso dietético ideal de energía para la mayoría de las funciones corporales." (62) Es el encargado de mantener la temperatura corporal, aporta fibra que ayuda a la eliminación de deshechos.

Cuando se ingieren en cantidades excesivas, son convertidas en reservas las cuales pasan a ser depositadas en el hígado, músculos, tejidos adiposos.

Se componen principalmente de glucosa, la cual circula en la sangre. Se encuentran principalmente en:

- Leche.
- Yogurt.
- Frutas.
- Pan.
- Papas.
- Arroz.
- Pastas.
- Maíz.
- Azúcar, etc.

E) Lípidos:

Son fuente de energía normalmente llamados -- grasas y aceites.

Se encargan de transportar vitaminas liposolubles, retrasan el proceso gástrico y la sensación de hambre, por que se digieren más despacio que los otros nutrientes; junto con las proteínas for-

(62) HAMILTON & WHITNEY., op.cit., p.77

man lipoproteínas necesarias para el crecimiento.

Se pueden encontrar en:

- Nueces.
- Mantequilla.
- Aceite.
- Cacahuates.
- Carne.
- Huevos.
- Crema, etc.

"El organismo normal aprovecha más del 90% de lípidos. Las personas que reducen su actividad física tienen que reducir la ingestión de calorías - para mantener su peso normal... si el consumo de alimentos energéticos es insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo, la grasa almacenada se utiliza para producir energía"(63) Es por esto indispensable que la persona ingiera sólo las necesarias.

"La adolescencia es el único período de la vida después del nacimiento en el que hay un aceleramiento del crecimiento. Los dramáticos cambios físicos del cuerpo incluyen el aumento de estatura y peso, depósito y redistribución de grasa, aumento de la masa corporal, crecimiento de órganos incluyendo los sexuales...es obvio que la nutrición está íntimamente relacionada con estos cambios físicos y, como en la infancia, la nutrición adecuada es necesaria para el crecimiento óptimo."(64) Es por esto que es indispensable que se incluyan en su dieta los nutrientes que se explicaron anteriormente

(63) LOPEZ MERINO, J., op.cit., p.105

(64) WINICK, M., Adolescent Nutrition, p.10

te y las cantidades adecuadas para lograr un desarrollo correcto en la adolescencia.

Por otro lado, un gran problema que se presenta dentro de la alimentación de los niños y adolescentes es lo que se conoce como "alimentos chatarra", los que consisten en golosinas y botanas principalmente, las cuales tienen una gran cantidad de calorías y muy bajo nivel de nutrientes que solamente les afecta, ya que al no aprovechar nada de esa comida y sólo almacenarla en forma de grasas, carbohidratos, que, aunque dijimos anteriormente son necesarias; también en cantidades exageradas afectan la salud y son uno de los factores principales de la obesidad.

Dentro de los alimentos chatarra están, las golosinas, refrescos, papas, botanas en general, golosinas enchiladas, etc. Son productos que se venden en los colegios, tiendas, mercados o en la calle a los que los niños y adolescentes tienen fácil acceso, ya que además son accesibles también en sus precios.

Aquí lo que sugerimos que los padres deben hacer no es prohibir a los hijos que consuman estos tipos de alimentos, sino que hacerlos conscientes que no son nutritivos, y si son consumidos en exceso les pueden traer serias consecuencias. El prohibirlo lo único que ocasionaría sería despertar más su curiosidad y el tratar de conseguirlos y consumirlos escondidas de sus padres, lo que no sólo no ayudaría a los adolescentes y niños, sino les perjudicaría aún más, ya que las consumirían sin saber el daño que les están haciendo. Hay que educar, orientar, no imponer.

"Los productos de este tipo son aceptables - cuando se consumen de manera esporádica pues aportan satisfacciones especiales. Aun el dispendio - ocasional es válido; lo que no es conveniente es - convertirlo en práctica cotidiana...el darles un - mal uso al consumirlos en forma cotidiana o susti - tuir con ellos alimentos eficaces"(65). Educar a - los hijos de esta manera y ayudarlos así a conser - varse sanos, es papel de los padres principalmen - te.

Como hemos venido diciendo a lo largo de es - te capítulo, lo importante es educar en hábitos - alimenticios correctos, lo importante no es comer - mucho, sino comer bien, lo que el organismo real - mente necesita para realizar sus funciones.

Una dieta que aporta una cantidad excesiva - de energía, no puede ser equilibrada y originará - efectos negativos como el sobrepeso.

Hay que establecer que el aspecto cuantitati - vo de la nutrición es importante, ya que da los - lineamientos para una dieta equilibrada, los que - van a depender de diferentes factores como sería, - el sexo, la edad, la estructura corporal, las ac - tividades cotidianas, el medio ambiente, entre - otros.

No podemos dar una regla general sobre la - cantidad de alimentos que debe ingerir un adoles - cente, ya que cada caso es diferente, aunque si - se puede dar un promedio, el cual ya ha sido esta - blecido al hablar de los nutrientes.

(65) RAMOS GALVAN, R., op.cit., p.525

En cuanto a la calidad de los alimentos, lo importante es saber que existen una gran variedad de alimentos con un alto valor nutricional y muy bajo valor calórico como es el caso de las verduras entre otras, ya que éstos aportarán la energía necesaria y no más. Se debe buscar alimentos ricos en vitaminas, carbohidratos y bajos en lípidos o grasas y azúcar.

El buscar más la calidad de los alimentos - que se van a consumir que la cantidad significa - buscar una dieta balanceada; los padres deben estar concientes que sus hijos necesitan comer, pero comer bien, no comer mucho, no deben irse al extremo de la cantidad, sino buscar siempre la ca li dad, tomando en cuenta, claro, la cantidad reco men dable según sus circunstancias.

Todos estos grupos de alimentos son los que el hombre debe ingerir para su desarrollo sano y así realizar todas sus actividades tanto físicas como psicológicas sin esfuerzos que ocasionarían problemas de salud, pero no solo debemos conocer la existencia de estos grupos, sino que, aún es más, el combinarlos diariamente en forma correcta, balanceada, ingiriendo sólo lo necesario de cada grupo, según sus características.

Es importante establecer qué es una dieta y cómo debe llevarse ésta correctamente.

"Se llama dieta a la cantidad total de alimentos sólidos y líquidos que el ser humano consume," (66) Esta se va formando por medio de los há-

(66) LOPEZ MERINO, J., op.cit., p.48

bitos alimenticios, ya que con ellos la persona -
elegirá lo que se debe o se quiere comer, y puede
ser correcta o incorrecta, dependiendo de las nece
sidades que satisfagan al organismo para que él -
pueda realizar sus funciones correctamente, ésto-
implica, una combinación adecuada de los nutrien-
tes.

Una dieta correcta debe ser también variada,
evitando la monotonía, ya que ésto llega a cansar,
por lo que se abandona porvocado problemas, ya -
que puede ser adecuada pero no correcta, en el -
sentido que, hay que combinar entre la gran can-
tidad de alimentos que existen de cada grupo; es-
tos dos términos, por lo tanto nunca deben confun
dirse.

Otro factor muy importante, que ya hemos men
cionado, es tener siempre presente las caracterís
ticas personales, los gustos, necesidades, etc.

Una dieta incorrecta lleva como consecuencia
inmediata una desnutrición, ya sea tomada como -
deficiencia o como exceso.

"Los requisitos con los que debe contar una-
buena dieta son:

- 1) Tener suficientes calorías para cubrir las ne-
cesidades energéticas del organismo.
- 2) Considerar las características personales: -
edad, sexo, peso, talla, actividad física, es-
tado fisiológico, medio ambiente y otros facto
res.
- 3) Guardar una justa proporción de protefnas, lí-
pidos, carbohidratos, sales orgánicas y vitami
nas." (67)

Durante la adolescencia, especialmente en la pubertad, los padres deben tener mucho cuidado en darles una dieta balanceada, ya que además de el crecimiento, que se dá es entonces cuando se em- piezan a preocupar realmente por su peso, aparien- cia, etc., y si no se gustan empezarán a ponerse- ellos a dieta, las cuales al no ser balanceadas - en la mayoría de los casos les originarán serios- problemas de salud. "Los varones se interesan so- bretudo por las dietas que prometen desarrollar - el tejido muscular, y darles un aspecto masculino. Las muchachas desean ser mas delgadas y mejorar - sus formas."(68) En este aspecto, los padres de- ben estar muy alertas, para evitar que sus hijos- caigan en excesos.

-Calorías:

Es la medida de la energía en los alimentos- necesarios para poner el cuerpo a trabajar. Sin - ellas no sobreviviríamos.

Se encuentran en todos los alimentos pero en diferentes cantidades, aunque principalmente es- tán en los carbohidratos y lípidos.

Las necesidades de utilizar estas calorías - dependen del metabolismo, crecimiento, actividad- física, alimentos ingeridos.

Las calorías recomendadas durante la puber- tad son según los científicos:

A) Para los hombres de 1000 a 3700

B) Para las mujeres de 1500 a 3000

Sobre estas bases se deben progamar los ali- mentos, para que así, el adolescente, durante la-

(68) HURLOCK, E., op.cit., p.276

pubertad se alimente bien y se desarrolle adecuadamente.

III.4.- EL PESO:

La grasa del cuerpo juega un papel fundamental para la supervivencia del hombre, ya que sirve como cubierta para mantener la temperatura corporal y dar energía, pero en exceso es malo, ya que se almacenará y con el tiempo originará la obesidad.

El peso de una persona no se puede determinar sólo por la estatura, se deben tomar en cuenta los factores que hemos venido mencionando a lo largo del capítulo.

"Dentro de los factores que influyen en el peso y tallas definitivos están:

- A) Genéticos: Talla de los padres, constitución.
- B) Nutrición: Cantidad y calidad de los alimentos.
Enfermedades infantiles del aparato digestivo.
Enfermedades generales que afecta el crecimiento.
- C) Del medio interno: Metabolismo.
- D) Hormonas.
- E) Medio Ambiente: Clima.
Variación estacional.
Factores socioeconómicos, culturales, etc." (69)

Durante la pubertad, como ya dijimos en el capítulo anterior, hay un aumento de peso y estatura

"En los cinco años de la adolescencia que va de -- los diez a los quince años, el promedio del crecimiento es de: nueve un cuarto pulgadas y aumentan 46 libras...en los hombres de los 12 a los 17 años el promedio crece 10.4 pulgadas y aumentan cincuenta y ocho libras. Los hombres son mas altos y pesados que las mujeres por dos razones: crecen durante más tiempo y más rápido en la adolescencia."(70)

El crecimiento se dá antes en la mujer que en el hombre con una diferencia de dos años generalmente.

Por todos los cambios que sufren durante la pubertad y el aumento en el ritmo del crecimiento originan un aumento de apetito, ya que necesitan más energía y nutrientes para desarrollarse, lo que trae consigo un aumento de peso, el cual es normal.

Los adolescentes, sobretodo durante la pubertad, siempre están hambrientos, "los cambios operados en la conducta alimentaria poseen implicaciones de vasto alcance. En la adolescencia, al igual que en la infancia la nutrición es un problema fundamental, ya ha pasado mucho tiempo desde los días en que las madres, por que sus chicos no comían lo suficiente se preocupaban. Actualmente, lo que les preocupa es la terrible intensidad del apetito!"(71)

"La edad de maduración afecta el patrón de -- incremento de peso durante la pubertad."(72) Los que maduran antes o tienen un desarrollo precoz generalmente tienen un mayor peso a los que se desa-

(70) WINICK, H., op.cit., p.14

(71) GESSEL, A., op.cit., p.321

(72) HURLOCK, E., op.cit., p.52

rrollan después. Este factor debe estar presente siempre en los padres, para poder explicarles las causas de lo que le está sucediendo.

El peso tiene mucha importancia en el desarrollo integral del adolescente, y es algo que les causa preocupación ya que "la transformaciones corporales durante la pubertad se dan a un ritmo tan rápido que provocan en muchos reacción de disconformidad con su cuerpo. Esos complejos corporales lo que pueden dar lugar a importantes complejos de tipo caracteriológico."(73) Es por esta causa que se debe estar pendiente que los hijos tengan el peso correcto para evitarles mayores dificultades en su desarrollo integral.

Para tener un peso correcto, la persona debe tener una alimentación adecuada, esto implica el incluir en la dieta los nutrientes necesarios para el buen desempeño de su organismo dependiendo de las características individuales de cada uno para que exista un equilibrio y el peso se mantenga estable.

La adolescencia es, como ya también lo señalamos un época difícil de tratar, los hijos se revelan ante sus padres, no obedecen a lo que se les dice, es por tanto indispensable que tengan bien formados los hábitos alimenticios, pues en esta etapa, la conducta alimenticia sufre muchos cambios, empezando por el aumento de apetito y después pasando al estado de no querer comer lo que se les dá como antes hacían, sino que se vuel

(73) cfr. ENCICLOPEDIA PARA LA INTEGRACION FAMILIAR., op. cit., p. 185

ven más melindrosos, lo que antes le gustaba ahora no, y en cambio les gustan nuevos platillos - "dentro de sus comidas o alimentos preferidos están los refrescos, la leche, carne asada, hamburguesas, pizzas. Lo que menos le gustan son espinacas, hígado, brócoli, chícharos, vegetales en general." (74)

La cantidad de nutrientes debe aumentar pero hay que tener cuidado de que el total de calorías ingeridas sean las necesarias solamente. es aquí, donde entran en juego los hábitos alimenticios - que fueron formados durante la infancia y la educación que se les seguirá dando en esta etapa para ayudar a formar un adolescente sano mental y físicamente, libre de complejos y prejuicios.

Los adolescentes buscan constantemente estar fuera de su casa por su deseo de estar solo para así, encontrar su identidad, o sociabilizarse, - por lo que muchas comidas las hará fuera de su casa, por ello las que se brindan en el hogar deben ser nutritivas, para que tengan un equilibrio y - se evite de esta manera el sobrepeso o desnutrición, temas que trataremos a continuación.

"El comer es una actividad necesaria para la supervivencia del hombre, pero puede desarrollar propiedades anormales que pongan en peligro el funcionamiento del organismo. La ingestión compulsiva de alimentos puede ser el resultado de la pérdida de control sobre los mecanismos fisiológicos que regulan la comida" (75) Para que esto no suceda hay que educar en la voluntad, educar hábi

(74) WINICK, K., op. cit., p. 39

(75) RUCH, F., Psicología y Vida., p. 416

tos alimenticios correctos.

Se considera según especialistas a una persona obesa cuando pesa más del 20% de su peso ideal.

La obesidad tiene como una de sus causas a la formación de hábitos alimenticios incorrectos. Esta origina graves problemas de salud como la hipertensión, diabetes, problemas cardiacos, problemas de tipo afectivo como el menosprecio, complejos, etc. y de tipo social como la burla, dificultad para relacionarse con la gente, etc.

Algunos de los malos hábitos alimenticios que originan la obesidad son, además de el no ingerir alimentos nutritivos bajos en calorías el saltarse alguna comida, es preferible comer poco en varias comidas que hacer sólo una de ellas; masticar rápido origina que se coma más antes de que la señal del estómago que está lleno llegue al cerebro.

"Los adolescentes presentan un período de obesidad al principio de la maduración sexual, la que es en parte por la dislocación hormonal que aparece junto con la maduración sexual y por el aumento de apetito que se origina por el rápido crecimiento físico. Este período desaparece normalmente al aumentar la estatura y la restauración del equilibrio hormonal." (76) Hay que cuidar que esta etapa no rebase los límites de lo normal y ayudarlos, explicándoles que es un período corto el cual desaparecerá, infundirle confianza en él mismo para que no le ocasione problemas en su autoestima.

(76) HURLOCK., op.cit., p.54

"El problema del control dietético es mas complicado en los niños y adolescentes"(77) ya que necesitan ingerir muchas proteínas, vitaminas, carbohidratos, pero pocas calorías, ya que si no se fijan en el contenido nutricional de los alimentos se pueda caer en la obesidad.

Otros de los factores originados por la falta de los nutrientes necesarios en la persona, consecuencia a su vez, de una falta de educación en la nutrición es la desnutrición, la que explicaremos brevemente a continuación.

La desnutrición es otro problema muy serio causado en gran parte por la formación de malos hábitos alimenticios y se puede presentar tanto en personas obesas como en aquellas que están por debajo de su peso, sus causas son muy variadas, aunque los hábitos juegan un papel muy importante

El estar bajo de peso origina, al igual que en la obesidad, serios problemas de salud. Tanto un extremo como otro son malos, por esta razón es muy importante sensibilizar a los padres sobre la influencia que tienen sobre sus hijos y la trascendencia que tiene el educar hábitos alimenticios correctos, ya que se puede llegar a decir en caso extremo, que de éstos puede llegar a depender la vida de los hijos.

III.5.- INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD EN LA FORMACION DE HABITOS ALIMENTICIOS:

Como vimos en el primer capítulo, la familia no es una comunidad aislada, sino que forma parte

(77) WINICK, M., op.cit., p.163

de una sociedad, una sociedad que tiene costumbres, ideas, valores determinados los cuales influyen en la familia.

Actualmente, en la sociedad los valores han cambiado, vivimos en una época en la que el valor primordial es el material, alrededor de éste giran los demás.

Los medios de comunicación son los principales encargados de difundir esta manera de vivir, la cual busca a través de la publicidad, convencer al hombre de que el confort, el menor esfuerzo, es lo que debe buscar, así como también una serie de imágenes estereotipadas básicas para alcanzar el éxito, entre otras, la imagen de la mujer ejecutiva flaca asociado con la elegancia y popularidad, o el hombre delgado musculoso asociado a lo mismo.

Estos mensajes a los que más afectan, como ya también dijimos es a los adolescentes quienes, las adoptan como su ideal, y si por cualquier causa no lo logran aparecen en él serios conflictos.

Otro aspecto que la publicidad maneja mucho, es la cantidad de revistas, libros, artículos, etc sobre como lograr esta imagen prometiendo revelar el secreto a través de dietas maravillosas, las cuales en la mayoría de los casos son hasta peligrosas pues exponen a las personas a sufrir descompensaciones por no estar estas balanceadas. Como son por ejemplo; Cómo bajar hasta 20 Kg. en 8 días; Eficaces métodos para eliminar para siempre el sobrepeso; Cómo obtener una figura de modelo en sólo tres días; Adelgace hasta 15 kg. en diez días sin pasar hambre ni recuperarlos jamás, etc. Todos estos los hemos visto más de una vez -

en portadas de revistas, libros etc. y al buscar el artículo muchas veces nos damos cuenta que o no viene o lo que dice son mentiras o métodos inadecuados para bajar de peso. En cambio es muy difícil encontrar algún buen artículo sobre la importancia de las dietas balanceadas, o como llevar una dieta sana, etc.

No se debe por tanto, confiar en estos artículos, lo que se debe hacer es pedir ayuda a gente especializada en este campo como son los médicos y nutriólogos, quienes darán las bases y lineamientos necesarios para poder llevar a cabo una dieta correcta según las necesidades de cada uno.

III.6.- IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN LA PUBERTAD:

Como ya lo mencionamos, la pubertad es la etapa de grandes cambios físicos, de mayor crecimiento y esto depende gran parte de la nutrición.

La alimentación en esta época no debe ser igual para hombres que para mujeres, ellos necesitan ingerir más calorías que ellas.

En esta etapa la alimentación adecuada que necesita el adolescente debe ser ya responsabilidad suya, pero para que esto se logre es indispensable que los padres se hayan preocupado por educar desde la infancia correctamente a sus hijos.

El crecimiento y desarrollo normal de estatura depende fundamentalmente de la nutrición que éste haya tenido durante la infancia, los hábitos alimenticios que haya adquirido.

La influencia de la nutrición, sin embargo -

no sólo influye en el aspecto biológico del adolescente, sino también en su desarrollo social y afectivo como lo analizaremos a la largo del siguiente capítulo.

IV.- CONSECUENCIAS DEN LA NUTRICION EN EL DESARROLLO BIO-PSICO-SOCIAL DEL ADOLESCENTE

A lo largo de este capítulo explicaremos las influencias directas o indirectas de la nutrición en esta etapa de la vida del hombre, la adolescencia, y con base en ésto se podrá resaltar todavía más la necesidad de que exista una educación de los hábitos alimenticios, la cual, como ya lo dijimos, debe empezar en la infancia para que de esta manera, al llegar a la adolescencia se tenga un desarrollo adecuado, sano, sin complejos originados por este factor, aprovechando al máximo esta etapa.

IV.1.- LA NUTRICION NO SOLO AFECTA LA PARTE BIOLÓGICA DEL INDIVIDUO:

Como se ha visto, la adolescencia es una época de crisis, ya que es una etapa de grandes cambios, en el que la persona deja de ser niño para convertirse en adulto, por todo esto, se vuelve muy susceptible, están buscando una identidad propia, se sienten deformes por el crecimiento desproporcionado de su cuerpo, etc. y si a todo ésto, le aumentamos el que tengan una alimentación deficiente, seguramente se originarán problemas de salud, complejos, problemas de adaptación, etc. aumentando así su problema existencial, teniéndose que enfrentar a más problemas de los que normalmente tendría. Es por ésto que aunque parezca que la nutrición sólo influye en la parte biológica del individuo, indirectamente influirá en todo su desarrollo integral."El análisis de los principa-

les problemas a los catorce años demuestra que... su problema principal es el de la conformación física: el ser demasiado gordo, demasiado bajo o demasiado alto."(78) Los padres pueden ayudar a que este problema no se agrave dándole a sus hijos una educación sobre la alimentación, lo cual no va a cambiar la información genética que cada uno tiene, pero sí ayudará a que la persona esté en el peso que le corresponde.

Se debe tener presente siempre el aspecto nutricional como una de las áreas educativas en la persona, ya que "el desarrollo biológico y psicosocial dependen en gran medida de una alimentación saludable."(79) Para lograr esto, los padres deben buscar constantemente el darles una educación adecuada, originando así, que sus hijos gocen de buena salud tanto física como mental, y una seguridad al sentirse bien, lo que propiciará el desarrollo adecuado en todas sus actividades, ya sean personales, escolares, sociales.

El adolescente tiene, por todas sus características, problemas para adaptarse al medio que le rodea ya que ahora tiene muchas dudas, inquietudes, ilusiones y el tener un físico adecuado a las exigencias del medio que le rodea, le ayudará a que este proceso sea más fácil y así su desarrollo psicológico y social sea correcto.

Al ser el hombre una unidad, necesariamente un factor influye en los demás, es por esta razón por la que decimos que la nutrición no sólo afec-

(78) GESSELL, A., op. cit., p. 214

(79) cfr. LOPEZ MERINO, J., op. cit., p. 184

ta el área biológica sino también, a la psicológica y social, como lo veremos mas detallado a continuación.

IV.2.- PROBLEMAS QUE ORIGINA UNA MALA NUTRICION EN EL DESARROLLO BIO-PSICO-SOCIAL DEL INDIVIDUO:

"Cada adolescente madura a su propio ritmo, - unos antes que otros, pero todos pasan por un período en el que la apariencia física tiene una enorme importancia para ellos; se preocupan demasiado por su estatura, su figura, el grado de madurez que han alcanzado y el atractivo que tiene para el sexo opuesto."(80) La nutrición influirá en todos estos factores como en la salud, en la personalidad, en las relaciones sociales, en la autoestima, en el rendimiento escolar entre otros.

Por medio de la salud podemos saber el tipo de alimentación que la persona ingiere; una dieta alta en grasas originará por ejemplo, sobrepeso; si es baja en vitaminas, habrá una disminución en las defensas del organismo; el pelo, las uñas, el brillo de los ojos en las personas son los principales manifestadores del tipo de dieta que ésta sigue; cuando la dieta no es balanceada el cabello se caerá, perderá su brillo se hará quebradizo, etc. Lo mismo sucede con las uñas, el brillo de los ojos, la piel, etc.

"La mala alimentación puede causar también, enfermedades como la anemia, en el sistema cardiovascular, en el sistema nervioso se pueden sufrir daños, por falta de vitaminas, se puede padecer en

(80) READER'S DIGEST., Dieta Sana, Cuerpo Sano., p.274

fermedades de la vista, desnutrición, escorbuto, osteomalacia, daños cerebrales por intoxicación por vitaminas, exceso de agua, sodio, calcio, etc" (81). Las infecciones tienen más posibilidad de desarrollarse, ya que la buena nutrición es el mejor medio de prevenir enfermedades, o bien para recuperarse rápida y satisfactoriamente de ellas.

Otros de los problemas que puede originar la mala nutrición es la obesidad, la cual suele ser la muestra más significativa de una mala nutrición y también la más frecuente, ésta, además de traer serios problemas para la salud, como puede ser la artereosclerosis, anemia, etc. ocasiona también, problemas psicológicos como el caso de la anorexia: fobia a los alimentos, ya que estos engordan, tienen la convicción o fijación mental de que está gordo, aunque ya para este momento de la enfermedad, la persona ya haya acabado con la obesidad, y aún más se esté generalmente por debajo de su peso; origina también complejos y problemas para relacionarse con los demás.

La delgadez exagerada, también es un grave problema de nutrición, ya que atenta contra la salud, pues no va a desarrollar sus actividades principalmente, por no tener la energía suficiente para hacerlo. Generalmente, esta condición se debe a las dietas intermitentes que los adolescentes se empeñan en seguir para mantenerse esbeltos como lo dicta la moda, la cual tiene una influencia impresionante en ellos; este aspecto debe estar muy pre

(81) cfr. MC.LAREN, D., La nutrición y sus trastornos., cap. 2

sente en los padres para que ésta no sea tan exagerada.

"La anemia es más frecuente entre adolescentes del sexo femenino que entre los del sexo masculino y esto se debe básicamente a la menstruación" (82) Este es un factor que se debe tener muy presente, por lo que se debe incluir en la dieta de las adolescentes alimentos altos en hierro como hígado, carnes, espinacas, etc.

Es importante tomar en cuenta, que el adolescente del sexo masculino necesita consumir más calorías que las del sexo femenino, por lo que los padres deben estar pendiente que la dieta de ellas sea baja en calorías y alta en proteínas y nutrientes en general, para que no caigan en la obesidad, por lo tanto deberán educarlas, enseñándoles el valor nutricional de los alimentos, y como llevar una dieta adecuada. Deben proporcionar a sus hijos alimentos nutritivos y variados, tanto a las horas de las comidas, como entre ellas.

El crecimiento es un factor que está muy ligado a la nutrición, se ha comprobado según investigaciones médicas que las personas que han sido alimentadas con una dieta balanceada alcanzan una estatura mayor que aquellas que han llevado una dieta deficiente.

Una dieta balanceada, por lo tanto, se reflejará en la salud de la persona, lo que se traducirá también en un período de vida más sano y largo libre de peligros de enfermedades, causados por la falta de ésta.

La prevención de la obesidad es indispensable, y para esto se debe de formar hábitos alimenticios correctos desde la infancia, pero para que estos perduren durante toda la vida, "es necesario establecer hábitos firmes y bien organizados, que resulten en formas correctas de pensar y actuar, de acuerdo con los ideales establecidos, y en todas las ocasiones de la vida"(83) De esta manera, se prevendrá también la desnutrición.

Los trastornos que una mala nutrición origina en la personalidad son varios, pero para poder entenderlos, debemos empezar por definir a la personalidad como: "La suma total de la manera en que (un individuo) reacciona característicamente ante otro e interactúa con ellos y con los objetos."(84)

Se define también como "Calidad de la conducta total del individuo tal como lo revelan su discurso y sus acciones... tiene un fundamento físico en las condiciones nerviosas, glandulares y corporales que proporcionan sus cimientos hereditarios y constituyen las fuerzas impulsoras que determinan la clase de adaptación que realiza el individuo en sus relaciones personales y sociales"(85)

"Personalidad humana..., significa la manifestación del propio yo, del ser total de uno a través del pensamiento, palabra y obra en toda y cada

(83) KELLY, W., op.cit., p.538

(84) apud., RUCH., FLOYD., y et.al., Psicología y Vida, p.360

(85) Cfr. HURLOCK, E., op.cit., p.536

una de las actividades humanas, de acuerdo con las facultades y potencias individuales".(86)

"Es el núcleo de la individualidad de una persona; determina la manera cómo ésta se ha de adaptar a su medio."(87)

Con todas estas definiciones podemos decir, - que la personalidad es la forma de ser del sujeto, la forma de reaccionar ante los estímulos que se les presentan y la cual va a estar manifestada en la conducta de la persona; en ella influyen las características individuales: la herencia y el medio ambiente en el que se desarrolla. "Las influencias que la cultura ejerce sobre la personalidad son de dos tipos totalmente diferentes: aquellos que se derivan de la conducta en relación con el niño y el adolescente (conducta pautada por la cultura -- desde el nacimiento) y aquellos que proceden de la observación y de la instrucción que el individuo - obtiene de los comportamientos característicos de su medio."(88) Es por esto tan importante estar - pendiente de la formación de la personalidad de - los hijos dándoles desde chicos una escala de valores para que así, sepan rechazar las influencias - negativas del ambiente y aprovechar las positivas.

En la personalidad por tanto, están implícitos los hábitos que la persona a adquirido a través de la educación; es aquí, donde entra la im---

(86) KELLY, W., op.cit., p.530

(87) HORROCKS, J., Psicología de la Adolescencia., - p.74

(88) apud. CARNEIRO, L., op.cit., p.15

portancia de educar los hábitos alimenticios, ya - que estos pasarán a formar parte de su personali-- dad.

Para el adolescente es igual de difícil acep- tar su apariencia física que aceptar su personali- dad, ya que generalmente están insatisfechos con - ambos y quieren mejorarlos.

En el desarrollo de la personalidad el concep- to que tiene sobre su apariencia personal es un - factor determinante. "Cada grupo cultural cuenta - con sus propias normas sobre lo correcto en la apa- riencia personal. Hay una altura adecuada, un peso correcto, etc. Toda característica física que se - desvíe de la norma cultural se considera impropia- e influye desfavorablemente en el autoconcepto del adolescente. Ser demasiado gordo o flaco puede dar lugar a sentimientos de inferioridad."(89) La rela- ción por lo tanto es muy estrecha, y puede tener - graves consecuencias, ya que si el adolescente no - está conforme con su apariencia física superpersonal- dad cambiará radicalmente; aquí la formación de há- bitos alimenticios correctos es fundamental, ya - que si los padres no educan a sus hijos en esta - área, les originarán serios problemas, como la obe- sidad, el estar demasiado flaco, harán que él no - se sienta a gusto consigo mismo, originando que su comportamiento sea diferente, ya que cualquier ca- racterística que influya en su apariencia, va a - contribuir, aún en mínimo grado, a que los demás - adolescentes y adultos formulen juicios acerca de-

(89) HURLOCK, E., op.cit., p. 539

él, siendo éste motivo de preocupación.

"El sentimiento de deformidad, se presenta en todos los jóvenes que atraviesan la pubertad, éste se puede presentar de diferentes formas, pero siempre se refiere al cuerpo. En general es un perjuicio negativo para el peso, talla, proporciones corporales." (90) Los padres, deben tratar de que éste sentimiento sea combatido en primer lugar, enseñandoles a tener una visión objetiva de ellos mismos, el que estén concientes que cada uno tiene un tipo de constitución física según sus huesos, y que con base en eso, será su figura, esa ya está dada y no se puede cambiar, pero en cambio, el peso y la estatura dependerán en gran parte de la alimentación, ya que también interviene en ella la herencia; de aquí si depende de la educación que se les haya dado.

Dentro de la personalidad, el autoconcepto va a jugar un papel muy importante, que es principalmente, el cómo se considera a sí mismo, y en esto intervienen varios elementos:

1. Autoimagen física: comprende cualidades como altura, obesidad, adecuación al sexo, imperfecciones.
2. Autoimagen psicológica: timidez, honestidad, agresividad.
3. Autoimagen real: imagen por reflejo que el adolescente crea que las personas que importan en su vida piensen sobre su aspecto físico, como psicológico. Según el trato y evaluación que merezcan de éstos el adolescente determinará en grado considerable su propia estimación.

4. Autoimagen ideal: Lo que el adolescente quisiera ser en lo físico y en lo psicológico. Se basa en lo que conforme a su conocimiento el grupo social tiene en alta estima" (91)

Se debe cuidar por lo tanto que todas estas áreas se desarrollen adecuadamente cuidando que la imagen del adolescente sea la correcta, enseñándole sus posibilidades y limitaciones y educando los hábitos alimenticios, inculcándolos desde que éstos son niños, así como también el sentimiento de seguridad para evitar que aparezca en ellos el de inferioridad, el cual se empieza a formar cuando la imagen física no se adecúa con su autoimagen real apareciendo en él conflictos internos, los cuales se pueden reflejar por medio de actitudes negativas, timidez, etc.

La timidez, aunque es un fenómeno muy común en la adolescencia, puede aumentar a causa de situaciones humillantes para el adolescente como son las burlas entre ellos, siendo la más común la que se hace a causa de la apariencia física del adolescente. En situaciones normales, aparece, por la capacidad de reflexión que nace en esta etapa, el nacimiento de la intimidad, por el cual se empiezan a dar cuenta de sus cualidades y defectos; siempre va acompañada del sentimiento de inferioridad, pues la timidez se da, cuando la persona se percata de algún defecto y se avergüenza de él; para evitar que el adolescente desarrolle estos dos problemas, los padres principalmente, ayudados por la

(91) HURLOCK, E., op.cit., p. 539

familia les debe fomentar la confianza en sí mismos desde que son niños, rodearlos de un ambiente de simpatía y comprensión, ayuda a mejorar los puntos débiles y resaltar los fuertes, para que de esta manera desaparezcan sus sentimientos negativos y su desarrollo sea positivo.

"Durante la adolescencia, constantemente hay conflictos emocionales, esta situación generalmente es canalizada comiendo más de lo habitual, se origina así una conducta compulsiva. Sin embargo, en muchos casos, los conflictos emocionales y el miedo a engordar orillan al adolescente a seguir regímenes de reducción que fomentan hábitos alimenticios erróneos y llevan a un mal estado de nutrición que impide un desarrollo normal y un crecimiento adecuado."(92) Los padres deben estar pendientes de que sus hijos no tomen ninguna de estas dos situaciones, ya que repercutirán directamente en su desarrollo.

La nutrición del adolescente, como hemos estado viendo tiene mucha relación con el desarrollo de la personalidad del mismo, tomando en cuenta que uno de los factores más importantes es la formación de hábitos alimenticios correctos, seguido de la formación de una visión objetiva de sí mismo; pues como lo establece Lane "Cuando carece de los elementos nutritivos esenciales, de las conductas que favorecen su crecimiento, la personalidad se desarrolla torcidamente. La mayor parte de las personalidades desnutridas pasan a engrosar el grupo de los torpes... otros se hacen neuróticos. No pien-

(92) "La Nutrición, básica en la Etapa Adolescente" en El Heraldo de México., p.5-F

san con corrección, no se puede confiar en ellos y sus actitudes son impredecibles, pero son molestas sobretodo para sus familiares e inmediatos vecinos Una porción menor de los desnutridos se integra al sector agresivo...son los alborotadores."(93) Aunque no siempre se lleguen a estos extremos que marcan, en mayor o menor grado se verá influida la personalidad por la alimentación correcta o incorrecta del individuo.

Ahora bien, en cuanto a las relaciones sociales empezaremos por decir que el hombre es un ser social por naturaleza, necesita de los demás para poder vivir, comunicarse, amar, y ser amados.

La adolescencia, aunque principalmente, es una etapa en la que se busca básicamente la soledad para reflexionar, conocer su propio yo, descifrar el papel que juega en el mundo, etc. también es una época en la que quieren transmitir esto a los demás; "La capacidad social del adolescente se orienta predominantemente en tres direcciones: en las relaciones de las personas del otro sexo, en las relaciones de amistad y en las relaciones profesionales"(94)

El adolescente busca afanosamente el ser aceptado por los demás; ésto se demuestra principalmente por la preocupación que tienen por que su imagen sea como la estereotipada por la moda, las que son emitidos principalmente por los medios masivos

(93) apud., HURLOCK E., op.cit., p.558

(94) GARCIA HOZ, V., op.cit., p.394

de comunicación, por medio de los cuales manipulan al adolescente, por la que se dejan llevar, ya que piensa que si eso es lo que transmiten es lo que debe ser, y si quieren ser aceptados y reconocidos dentro de su círculo social, deben adaptarse a ella. Actualmente el estereotipo que marca la moda es el estar lo más delgados posible, al ser así será reconocido por los demás, llamarán la atención, la gente los buscará y tendrán muchos amigos y amigas. Todo esto lleva al adolescente a hacer todo lo posible por lograr una figura estereotipada, por lo que si están pasados de peso se ponen a dieta para lograr todo lo que mencionamos antes; aquí los padres deben tener mucho cuidado, ya que muchas veces sus hijos están en su peso adecuado e insisten en bajar más de peso y ponerse a dieta, para evitar esto, los padres deben preocuparse por fomentar en ellos la visión objetiva de sí mismos de la cual ya hemos analizado.

"La influencia del medio sobre el espíritu y la moral es particularmente importante. Nuestros hábitos, nuestras palabras, nuestros pensamientos, nuestras aspiraciones, nuestras ideas, nuestras satisfacciones, nuestras responsabilidades, nuestra moralidad, nuestra religión son resultados de la influencia de nuestro ambiente".(95) Se debe estar, por lo tanto conciente de todas estas influencias, y darles desde pequeños una escala de valores adecuados, para que así ellos puedan discernir entre las influencias malas y buenas para enriquecerse-

(95) CARNEIRO, L., op.cit., p. 11

con las buenas y mejorar como personas, hay que advertir que ésta, no es una tarea fácil, por lo que los padres deben estar siempre abiertos al diálogo con sus hijos, fomentar la confianza y apoyo entre ellos estando dispuestos a ayudarlos en cualquier momento; así como también el dar ejemplo sobre lo que predicán, vivirlo ellos como padres, de otra manera no lograrán lo que pretenden formar en sus hijos.

El adolescente sabe que para los demás su imagen juega un papel muy importante, ya que con base en ella los demás se harán un juicio sobre él, y por lo tanto una reputación determinada. "La apariencia atractiva ayuda a obtener aceptación social. La apariencia afecta tanto a la persona misma como a los demás. El adolescente que está insatisfecho con su apariencia, se inquieta por el efecto que ésta producirá en las interacciones sociales, se encierra entonces en sí mismo preocupado con su yo, y con el tiempo esto llega a sentimientos de inadecuación y a una conducta antisocial"(96)

Al estar el adolescente, tratándose de adaptar al nuevo mundo que se le presenta, tiene una enorme necesidad de apoyo, comprensión y aceptación de los que lo rodean para que así, la entrada a esta nueva etapa de su vida sea exitosa y pueda desarrollarse en ella adecuadamente, por lo tanto, el lugar que ocupen dentro de sus círculo social, y la manera como son vistos y clasificados es de gran importancia para ellos. "El adolescente obeso

(96) HURLLOCK, E., op. cit., p. 161

es infeliz en un mundo de pares delgados...las diferencias en cuanto al crecimiento, constitución física y grado de obesidad pueden tener tremendas repercusiones sobre los adolescentes"(97). Esto -- es importante, ya que el sentirse infeliz, va a ocasionar que el adolescente no aproveche todas las oportunidades que se le presentan en esta etapa como son el conocer gente, salir, relacionarse con los demás, divertirse, etc. ya que se sentirá fuera de contexto pues el mundo, piensa él, está hecho para delgados y no para él, originando también, frustración, retraimiento, timidez, etc.

Dentro de las opiniones que los demás se hacen del adolescente; las que más afectan son las que provienen de las que forman parte de su círculo de amistades y suelen ser éstas precisamente las que más daño hacen, ya que son en forma de burla, sin tacto, agrediendo y en el momento menos oportuno. "Un adolescente tiende a atribuirles -- gran importancia a las actitudes y opiniones de otras personas en especial a las que tienen su propia edad"(98).

Para el adolescente, todo esto va a originar serios conflictos en él, lo que muchas veces se traducirá en reacciones negativas para tratar de escaparse de la realidad como el comer más, para satisfacer de esta manera las carencias y aceptación que presenta agravando aún más el problema, o caer en el otro extremo haciendo dietas tan estrictas que llegan a poner en peligro su salud. Mu

(97) HURLOCK, E., op.cit., p. 18

(98) HORROCKS, J., op.cit., p. 400

chos adolescentes, sienten la necesidad de comer -
cada vez que se sienten frustrados o deprimidos, -
volviéndose así un círculo vicioso, del que cada -
vez se es más difícil salir.

Esta problemática repercutirá también en su -
rendimiento académico, ya que se sentirá mal en +
clase por ser causa de burlas y desprecios, y al -
no tener amigos ahí hará todo lo posible por no -
asistir a la escuela para evitar esta situación.

El que los demás miembros del grupo no lo -
acepten originará en él un sentimiento de insegurid
dad, se sentirá deprimido, se volverá pesimista, -
agresivo para llamar la atención y se aislará de -
los demás. "Como desea convertirse en un individuo
por derecho propio y, al mismo tiempo, alcanzar -
una posición en su grupo, descubre entonces que deb
be atraer la atención del conjunto hacia sí mismo"
(99) Esto se volverá complicado, si por su imagen-
piensa que los demás lo rechazarán.

Todo ésto que hemos venido explicando, los padr
es deben de tenerlo en cuenta en todo momento, -
aunque hay que aclarar que muchos problemas de -
aceptación social son causados por la apariencia -
del adolescente principalmente, si son gordos o -
muy flacos; no son éstas sin embargo las únicas -
causas del problemas, pero para los adolescentes -
ocupa uno de los principales factores de preocupaci
ción, ya que su imagen física ahora es lo más importa

(99) HURLLOCK, E., op. cit., p. 140

tante, y el que no esté adecuada al estereotipo - que manejan le originan conflictos, los padres deben, por tanto, ayudarlos en todo lo que puedan, - empezando por el que sus hábitos sean los correctos, educándoles desde la niñez y orientándolos en la adolescencia sobre que deben comer y que no, ya que con ésto, se evitarán los problemas de peso, - y por lo tanto, él se sentirá bien y los demás lo aceptarán y no le harán burlas con respecto a este defecto que tanto les va a afectar, como ya lo vimos, en la formación de su personalidad, así como - también en la formación de su autoestima.

Es también muy importante, el que los padres - enseñen a sus hijos a verse como son, no dejarse - llevar por los comentarios que muchas veces no tienen fundamentos reales, que acepten las críticas - pero de manera constructiva, como herramienta o medio para mejorar, aceptar sus defectos y limitaciones tratando de superar las que estén a su alcance, y por supuesto, hacer todo lo que esté de su parte para mantener la figura que pueden y deben tener - por medio de una dieta balanceada y ejercicio. - "Aunque resulta difícil que oigan razones sobre nutrición o cualquier otro asunto, se les puede persuadir para que se alimente apelando al efecto que tendrá sobre su figura o su cutis...se le puede - convencer de que al seguir un régimen alimenticio sano beneficiará su desarrollo físico y mental"(100)

Asimismo, queremos recabar que "hoy en día la moda es estar delgado, los gordos sufren de un ais

(100) READER'S DEAGEST., op. cit., p.274

lamiento social y emocional que es probablemente - la parte más dura de sobrellevar y que frecuentemente los impulsa a bajar de peso"(101), y que los padres tienen en gran parte la culpa de esto y es mejor prevenir desde la infancia formando hábitos alimenticios correctos y no lamentarse cuando ya es demasiado tarde, ya que aunque el peso se puede bajar todos los problemas de aceptación que esto conlleva no se van a poder remediar tan fácil.

Otro aspecto que es afectado por la alimentación directa o indirectamente es el concepto que el adolescente tiene de sí mismo o su autoestima - como es llamado a esto.

El hombre, como ya sabemos, es el único ser - con inteligencia y voluntad, capaz de conocer todo lo que le rodea, a los demás hombres y a él mismo, es capaz de reflexionar sobre sus propios actos, - defectos y cualidades, a partir de los cuales debe lograr su autoaceptación que "representa el grado - en que un individuo después de considerar sus características personales, puede y está dispuesto a existir con ellos"(102)

Son una serie de creencias que el hombre tiene de sí mismo el cual se va a manifestar a través de sus actitudes y conducta.

Al conocerse a sí mismo y aceptarse debe reconocer que es un ser con muchas cualidades aunque - no perfecto, y que por todas ellas vale mucho, ya que muestran su calidad de persona y que así como-

(101) READER'S DEAGEST., op.cit., p.242

(102) HURLLOCK, E., op.cit., p.566

Él ama a los seres que le rodean se debe amar a sí mismo, ya que de otro modo no va a poder amar realmente a los demás y es en esto en lo que consiste la autoestima o capacidad para apreciarse como persona que vale por todas las cualidades que tiene.

Sin embargo la autoestima no se desarrolla solamente con la persona, sino que intervienen varios factores: "Sus orígenes y desarrollo son en gran parte una interacción entre la personalidad del individuo y sus experiencias sociales; comprende dos procesos, la autovaloración o sentido de seguridad y mérito personal y la autoevaluación o proceso de realizar un juicio conciente de la importancia social del yo"(103). Es por lo tanto el resultado de la personalidad y la adaptación social de la persona; la unión de estos dos factores formarán el concepto de autoestima de la persona.

Podemos decir por tanto que "el autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorealización en la salud física y mental, productividad y creatividad"(104)

El adolescente empieza a conocer su yo, su intimidad, qué es y qué es lo que quiere ser, es entonces cuando se reconoce como un ser capaz de amar y de ser amado, se empieza a desarrollar su autoestima, esto va a ser decisivo, ya que dependiendo como se desarrolle en esta etapa quedará para toda su vida, pues ésta es muy difícil de cambiar.

Para que la autoestima del adolescente se de-

(103) cfr. HORROCKS, J., op.cit., p.91-92

(104) PELLICER, DE FLORES, G, et.al., op.cit. p.2

sarrolle adecuadamente, es necesario que éste, se sienta querido, necesitado, buscado, reconocido, respetado por todos los que le rodean, pues es por medio de estos sentimientos, por los cuales se irá afirmando como el "yo individual" que es, diferente a los demás.

Las actitudes, por lo tanto, que sean tomadas hacia él son determinantes para la formación del concepto de sí mismo que se está desarrollando a partir del conocimiento del yo.

La adolescencia es una etapa llena de susceptibilidad, a causa de todas las emociones que se presentan y todos los cambios que está sufriendo, por lo que es muy fácil herir sus sentimientos, es por esto que se debe tener mucho cuidado, ya que puede originar que su autoestima se vea lesionada.

A partir del desarrollo social que tenga el adolescente se va a ir formando su autoestima; cuando éste no es aceptado aparece en él el sentimiento de inferioridad, "Cuando el joven se siente torpe, a disgusto entre los adultos, cuando su físico y la imagen alimentada de sí mismo no responden a sus esperanzas, cuando sus compañeros parecen desestimarle o gastarle bromas"(105)

El que su apariencia física no sea la que él desea, la estereotipada, va a originar que se reproche por ello y se sienta culpable de que los demás no lo acepten por ser demasiado gordo o delgado, esto repercutirá en su forma de ser, en sus relaciones sociales, y por lo tanto su autoestima disminuirá, ya que se sentirá menos que los demás-

(105) cfr. CASTILLO, G., op.cit., p.151

por este factor. "Si el niño obeso pertenece así hasta la etapa de la formación de la imágen de sí mismo, ésta puede causar estragos en el chico" (106)

Cualquier experiencia social, sea positiva o negativa, va a influir en el autoestima de la persona, ya que los resultados de éstos van a hacer, que de alguna manera el individuo no vuelva a caer en el mismo error, no vuelva a dejar que se burlen de él, le falten al respeto, etc; y va a hacer todo lo posible por repetir las positivas; - pues éstas le harán sentirse contento, satisfecho, orgulloso de sí mismo; mientras las otras lo harán sentirse triste, frustrado, desilusionado de sus actos y de él como persona.

El que una persona se sienta rechazada por los demás a causa de su apariencia física, va a originar un sentimiento de desconcierto y descontento hacia sí mismo, repercutiendo en su autoestima.

"Es casi inevitable que en el pensamiento popular, la base de la categorización sea alguna característica externa fácil de observar, como por ejemplo el color de la piel, la forma de la cabeza, el peso o la estatura." (107) El adolescente tiene miedo a no tener las características necesarias para ser aceptado y se preocupa mucho por conseguirlas. Si está pasado o bajo de peso no se sentirá bien físicamente, ya que estará desnutrido, fatigado, débil, bajo de defensas, etc. Esto-

(106) DE LA PARRA, E., "Los Niños Desde Pequeños Debe Enseñarse el Objetivo de Comer, en Novedades, p. C5

(107) HORROCKS, J., op.cit., p. 134

también repercutirá psicológicamente, pues sus ánimos estarán bajos: deprimido, apático, lo que a su vez se manifestará en sus relaciones sociales; toda ésta problemática, originará, así mismo un problema en su autoestima, ya que se sentirá mal con él mismo y culpable de lo que le está pasando, y se siente que no vale, disminuyendo de esta manera su autoestima.

Este es un problema muy grave, ya que al disminuir su autoestima originará también un aislamiento, autodesprecio, repercutiendo esto durante toda su vida. Los padres deben, por lo tanto, hacer sentir a sus hijos que son personas que valen por lo que son, por sus cualidades, virtudes, y no por la apariencia física, que muchas veces no va a poder ser como quisieran debido a la constitución de sus huesos, herencia, etc., y que a base de una alimentación adecuada por medio de la educación de hábitos alimenticios correctos, la imagen física será la correcta, evitando así enfermedades físicas y posibles conflictos psicológicos.

Como el sentimiento de inferioridad, el cual podemos decir que surge como "el resultado de experiencias fallidas o frustrantes que la persona a obtenido a través de su vida, básicamente en su primera infancia, las conductas que presenta son hipersensibles a la crítica, tiende a culpar, teme la competencia, sentimientos de persecución, ocultamiento, autorecriminación" (108)

Para que una persona pueda desarrollarse adecuadamente, y evitar que aparezca en él todos estos sentimientos negativos, tiene que empezar por

(108) PELLICER DE FLORES, G, et. al., op. cit., p28-29

tener un concepto claro de sí mismo, de sus cualidades, limitaciones, expectativas, para después - transmitirlo a los demás y tener buenas relaciones sociales, y que en él no exista así este sentimiento de inferioridad.

Muchas veces el sobrepeso se vuelve un círculo vicioso, el adolescente come mal, más de lo que debe en grasas y carbohidratos y menos en proteínas, vitaminas y minerales por lo que aumenta de peso, ésto le origina problemas de autoestima, ya que se siente menos que los demás por estar pasado de peso o, en su otro extremo, demasiado delgado; al sentirse así, su forma de reaccionar ante los estímulos que se le presenten van a ser diferentes, se volverá agresivo, introvertido, etc; su personalidad va a resultar afectada, así como sus relaciones sociales, ésto a su vez, lo lleva a estados de presivos y de aislamiento, en los que, en la mayoría de los casos, buscan tener algún tipo de escape para compensar toda esta situación negativa encontrándolo en la comida, logrando como único resultado, empeorar su situación, "si el motivo por el que se come gira en torno a conflictos emocionales lo indicado será atender estos problemas a través de la ayuda de los padres apoyados por especialistas."(109). Los padres deben evitar a toda costa que sus hijos lleguen a caer en estos extremos tan graves, por lo que insistimos, que con una educación de los hábitos alimenticios estos problemas se pueden prevenir y evitar en gran medida.

(109) DE LA PARRA, E., op. cit., p. C5

El autoconcepto en la persona juega un papel, por lo tanto, vital en su sano desarrollo, que va a limitar o motivar, según sea el nivel de autoestima, así como también en los cambios de conducta, sus relaciones interpersonales y su comunicación - por los demás.

El adolescente descubre su necesidad de amar y de ser amado, principalmente por personas del - sexo opuesto, pero si él no empieza teniendo un - autoestima alto, queriéndose como es, no podrá - querer a los demás, y será muy difícil que los de más lo quieran; una persona sin autoestima puede llegar a hacerse mucho daño y hacérselo a los demás, es por eso, que es muy importante que los pa-dres entiendan la importancia que tiene la rela-ción de la nutrición del adolescente en el desa-rrrollo de su autoestima, para que así le den mas-importancia a la educación de la alimentación como un medio para ayudar a sus hijos a que no caigan en estos problemas.

Existe una gran relación entre autoestima y relaciones interpersonales, la cual, según Pellicer de Flores se basa en dos grandes capacidades: la de amar y la de elegir, ya que para amar a los demás se tiene que amar primero a uno mismo, cual-quier sentimiento por lo tanto, debe nacer y sentirse en uno mismo para poder proyectarlo después a los demás.

Deben por lo tanto, los padres formarles un autoestima sano a sus hijos para evitar todo lo - que hemos mencionado y que sus hijos adolescentes aprovechen al máximo esta etapa, la cual aparte - de ser muy importante, es de las más bonitas y di-vertidas en la vida del hombre.

Otro de los aspectos a los que afecta la nutrición en la vida del hombre es el rendimiento escolar y el coeficiente intelectual como lo veremos a continuación.

La nutrición del adolescente va a afectar también y muy seriamente al rendimiento escolar, a su desarrollo intelectual, al proceso de enseñanza-aprendizaje propiamente dicho.

La nutrición afecta directamente al rendimiento escolar, ya que una dieta adecuada aportará los elementos nutritivos necesarios para que el cerebro trabaje adecuadamente y no haga esfuerzos lo que no es bueno, ya que solo origina agotamiento, y por lo tanto una disminución en su rendimiento.

Uno de los principales elementos que afecta directamente al cerebro y a su funcionamiento es el hierro, el cual cuando no es ingerido en las cantidades necesarias provoca serios problemas como "la motivación que persiste en las tareas que desafían a la inteligencia, el lapso de atención, se ven disminuidos, aunque es difícil determinar si estos problemas son consecuencia solamente de la deficiencia del hierro o como una inadecuación nutricional general, donde la deficiencia del hierro es solo un componente. Otros reportes indican como síntomas adicionales la hiperactividad, reducción de la curiosidad o interés intelectual, disminución del coeficiente intelectual"(110). La falta de vitaminas originan también cansancio, fatiga, lo cual afecta al cerebro. Nos podemos dar cuenta con todo esto, como la dieta influye direc

(110) cfr. HAMILTON & WHINTNEY op.cit., p.338

tamente en el rendimiento escolar del niño o adolescente, ésto es un problema serio, ya que la responsabilidad de los padres, como aquí nos podemos dar cuenta, es muy grande, ya que dependiendo del tipo de alimentación que le den a sus hijos, - la formación de hábitos alimenticios, correctos o incorrectos que le inculquen, el que eduquen o no en los hábitos alimenticios, va a favorecer o - atrofiar el desarrollo intelectual de sus hijos, y por lo tanto, el coeficiente intelectual que tengan estará influido por el tipo de alimentación.

Para que el adolescente pueda atender en clases es necesario, entre otros factores que tengan una alimentación balanceada con los nutrientes necesarios para reponer todas las energías que necesita, ya que de lo contrario, sobrevendrá en él - una desnutrición lo cual originará un estado de - fatiga y por lo tanto el rendimiento escolar disminuirá. "Sabemos cuanto la acción de la familia, de la habitación, de la alimentación, del régimen del trabajo influyen sobre el individuo, alterando profundamente su mentalidad, sus intereses, - sus posibilidades y su capacidad de esfuerzo y de realización." (111)

Desde hace tiempo, se han estado haciendo estudios sobre la relación que existe entre la nu-trición y el desarrollo intelectual, y se ha en-contrado, que las personas con hábitos alimen-ti-cios correctos, las que llevan una alimentación - balanceada tienen un desarrollo intelectual mayor

(111) CARNEIRO, L., op. cit., p. 176

que aquellos que tienen malos hábitos alimenticios, y por lo tanto una desnutrición.

Si el educando ha sido educado en hábitos alimenticios correctos, éste será capaz de tener un rendimiento escolar elevado, ya que será más difícil que se enferme, puesto que cuenta con defensas; al sentirse bien físicamente podrá poner atención durante todo el día, comprender y aprender lo que se le está enseñando, no se sentirá -- cansado a causa de la cantidad de energía que está consumiendo durante la adolescencia, por lo que resistirá fácilmente las jornadas de estudio tanto en la escuela como en su casa. "Cuando la nutrición es deficiente, el alumno al llegar a la edad escolar presentará dificultades en el aprendizaje, lo que repercute en toda la vida productiva del individuo y determina su bajo desarrollo socioeconómico" (112)

Es importante que se tenga presente, que los padres siempre buscan lo mejor para sus hijos, que quieren que se preparen y estudien, para que cuando sean grandes puedan tener una profesión y un buen trabajo, para que por medio de él se realice como persona, poner en práctica todo lo que aprendieron tanto en sus casa como en la escuela a lo largo de la niñez y adolescencia; para esto, deben darles las herramientas necesarias cuando son niños, para que así, después ellos logren sus propias metas, y así como buscan darles una buena escuela, inculcarles valores, fomentarles el deseo de superación, educarles en la responsabili--

(112) LOPEZ MERINO, J., op.cit. p.180

dad, etc. Deben también darles las herramientas - para que tengan una alimentación sana, balanceada, por medio de la formación de hábitos alimenticios correctos, para que así, ellos después puedan - aportar a su cuerpo los nutrientes necesarios para su buen desarrollo físico y mental, ya que por medio de ésta, la inteligencia trabajará correctamente, así como todas sus funciones ayudando a la persona a obtener un rendimiento académico correcto, indispensable para que pueda estudiar y obtener los resultados deseados.

"La desnutrición afecta al desarrollo morfológico y bioquímico de todo el organismo, pero - fundamentalmente del cerebro, del cual depende la habilidad intelectual y la conducta de los individuos."(113) Esto se debe a la falta de nutrientes que el cerebro requiere para funcionar correctamente, y al no ser suministrados en la cantidad - indispensable, su rendimiento disminuye en proporción de las carencias que tiene entendiéndolas como falta de sustancias nutritivas.

Un fenómeno que se presenta mucho, sobre todo en esta edad es la tendencia o costumbre del - adolescente de saltarse el desayuno, ya sea por - falta de tiempo, inapetencia a esa hora, etc., és to trae graves consecuencias, ya que el organismo lleva varias horas sin ingerir alimento, desde la noche anterior, y si uno empieza a trabajar o a - estudiar así, con el estómago vacío, ocasionará - una rápida fatiga, la cual se hubiera evitado si - se hubiera desayunado correctamente.

(113) LOPEZ MERINO, J., op.cit., p.193

Este factor de rendimiento académico, es importante tomarlo en cuenta, el adolescente, puede llegar a desilusionarse de sí mismo al darse cuenta que le cuesta trabajo estudiar, concentrarse, atender, aunque tenga la intención de ello a causa de una fatiga o lentitud para aprender, y puede llegar a darse por vencido, lo que puede ser causado por una mala nutrición.

Por lo tanto los padres, deben entender la magnitud de este problema que muchas veces el bajo rendimiento académico de los hijos no es causado por falta de interés de ellos, sino por que están ingiriendo una alimentación insuficiente, por lo que su aprovechamiento es incorrecto, no pueden aprender como ellos quisieran, y que por no tomar en cuenta este factor, muchas veces se les regaña, castiga, sin darse cuenta, de que no son sus hijos los culpables, sino ellos por no haberlos educado correctamente en la alimentación. Esto originará que el problema del adolescente pasado de peso se agrave originando apatía, desinterés por el estudio, rebeldía, etc. para que ahora sí, con estos comportamientos los padres tengan motivos para regañarlos.

Los padres, por lo tanto, deben estar pendientes en la alimentación de sus hijos, formarles el hábito de desayunar, algo ligero, bajo en calorías como sería una fruta, cereal, y así puedan aprovechar el día correctamente. El estar conscientes de la gran responsabilidad que tiene el formar hábitos alimenticios correctos para el desarrollo intelectual de éstos.

A lo largo de este capítulo, nos hemos dado-

cuenta, que la nutrición va a ser un factor fundamental en la adolescencia, ya que ésta repercutirá en todas las áreas de la persona, por lo que se deben tener presentes los hábitos alimenticios correctos desde la niñez, para que así el desarrollo de la adolescencia sea normal.

Es recomendable también, que el adolescente practique deportes regularmente, ya que además "de salud brinda una sensación interna de fuerza, de confianza, seguridad, y crea compañerismo, además de que complementa la actividad en el organismo"(114) Además también ayudan a liberar energía y tensiones, lo que le ayuda a sentirse bien física y mentalmente.

Es muy importante por eso que el adolescente tenga una alimentación balanceada, y si no corregir los malos hábitos alimenticios lo más pronto posible, para evitar todos los problemas antes mencionados.

(114) DE LA PARRA, E., op.cit., p. C5

V.- DERIVACION PRACTICA:

ELABORACION DE UN MANUAL DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA FORMACION DE HABITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS = PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL ADOLESCENTE

JUSTIFICACION:

Por medio de la elaboración de este manual, se pretende lograr que los padres se den cuenta de la importancia de educar a sus hijos, desde la primera infancia, en la formación de hábitos alimenticios correctos, para así lograr un desarrollo integral durante la adolescencia.

DIRIGIDO A:

El manual está dirigido a padres de familia de clase socioeconómica media alta.

DETECCION DE NECESIDADES:

Por medio de la aplicación de un cuestionario a 30 parejas sobre la importancia de la formación de hábitos alimenticios correctos para el desarrollo integral del adolescente, los resultados arrojados, sirvieron de base, junto con la fundamentación teórica de esta investigación, así como una entrevista a las mismas para corroborar.

Las necesidades detectadas fueron:

- 1) Falta de conocimiento de los padres sobre la importancia de una educación de hábitos alimenticios y su repercusión en el desarrollo integral de sus hijos.
- 2) Falta de una educación de hábitos alimenticios por parte de los padres de forma conciente.

- 3) Aparición de obesidad o desnutrición en el adolescente por llevar una dieta inadecuada.
- 4) Falta de conocimiento por parte de los adolescente para llevar una dieta balanceada.
- 5) Carencias en el desarrollo integral del adolescente, tanto en el aspecto biológico, psicológico como social a causa de una dieta inadecuada.

Las respuestas obtenidas fueron graficadas - para tener una visión más clara de los resultados (ver gráficas, anexo).

OBJETIVO GENERAL DEL MANUAL:

Los padres reconocerán y valorarán la importancia de la educación de hábitos alimenticios como factor importante para el desarrollo integral de sus hijos.

OBJETIVOS PARTICULARES:

- 1) Destacar la importancia de la educación familiar, su influencia, y la necesidad de preparación de los padres para lograr una educación integral en sus hijos..
- 2) Analizar qué es la adolescencia, en qué consiste, sus etapas y características para una mejor comprensión de ésta.
- 3) Destacar la importancia que tiene la formación de hábitos alimenticios correctos, lo que implican, así como la importancia que tienen dentro del desarrollo integral del adolescente.
- 4) Valorar las consecuencias que originan la nutrición dentro del desarrollo integral del adolescente.
- 5) Comprender que la educación de hábitos aliment-

ticios es un determinante para el desarrollo integral sano del adolescente.

TEMAS:

Los temas que abarcarán el manual serán, por lo tanto:

- Educación Familiar.
- Adolescencia, características generales.
- Dieta balanceada.
- Repercusión de la dieta en el desarrollo inte-gral del adolescente.

El manual, una vez terminado se enseñó a varias parejas, para pedir sus opiniones y sugerencias, los comentarios fueron positivos, ya que les sirvió para entender la importancia de la formación de hábitos alimenticios correctos, lo que perseguíamos como objetivo.

En la parte destinada a los anexos podrán encontrar una muestra del manual que se elaboró.

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: Conteste las preguntas abajo formuladas marcando con una cruz la que más se adecúe a usted y a su familia. La objetividad en las respuestas es vital para nuestro trabajo - Muchas gracias por su cooperación.

- 1) ¿Dentro de sus objetivos de educación para sus hijos, entra el de formación de hábitos alimenticios correctos?
 - A) Sí, de manera conciente.
 - B) Sí, pero no como objetivo definido de educación
 - C) No
- 2) ¿Conoce todos los grupos en que se dividen los alimentos, sus beneficios y desventajas?
 - A) Sí
 - B) Conozco los grupos pero de manera muy general
 - C) No sé si conozco todos.
 - D) No los conozco como tales.
- 3) ¿Ha estudiado alguna cosa sobre la adolescencia?
 - A) Sí he leído bastante sobre el tema
 - B) He leído algo, muy general
 - C) No he leído nada sobre el tema.
- 4) ¿Piensa que la alimentación repercute en todo el desarrollo de sus hijos, y mas en la adolescencia?
 - A) Definitivamente
 - B) Solo en algunos aspectos
 - C) Influye solo en su estado de salud física
- 5) ¿Se preocupan por enseñar a sus hijos desde pequeños en llevar una dieta balanceada?
 - A) Definitivamente.

- B) Sí, pero no la llevamos a cabo.
C) A veces solamente.
D) No.
- 6) ¿Sus hijos adolescentes saben llevar una dieta balanceada?
A) Sí
B) A veces, cuando empiezan a subir de peso
C) No.
- 7) ¿Cree usted que la alimentación influya en el rendimiento escolar de sus hijos?
A) Sí
B) No directamente
C) No tiene que ver
- 8) ¿Cree que la alimentación influya en la personalidad de su hijo?
A) Sí
B) No
- 9) ¿Sus hijos han tenido problemas de sobrepeso o delgadez?
A) Sí
B) No
- 10) ¿Piensa que es importante como padres estar preparados para poder educar a sus hijos correctamente, en función de una educación integral?
A) Sí
B) No

VI.- CONCLUSIONES:

A lo largo de todo el trabajo de investigación realizado, nos hemos dado cuenta de la importancia que tiene la educación de hábitos alimenticios para un correcto desarrollo durante la adolescencia tanto en el aspecto físico como en el psicológico.

La Pedagogía, al ser la ciencia encargada de la educación, tiene como fin perfeccionar al hombre, para que de esta manera supere sus limitaciones en la manera posible.

La educación, por tanto, tiene como fin perfeccionar al hombre, partiendo de que éste es un ser lleno de imperfecciones y limitaciones, es una unidad, y por esta razón, su tarea es ayudar al hombre a superarse en cada una de las áreas que lo conforman logrando de esta manera una educación integral.

La educación integral buscará que el hombre se perfeccione en todos sus aspectos; en el biológico, psicológico y social.

La pedagogía, tiene como una de sus ramas, a la Orientación Familiar, en la que busca ayudar a la familia, como entidad educativa principal, a desarrollar esta gran responsabilidad de la mejor manera posible.

Los padres tienen la responsabilidad de educar a sus hijos, ésta es su tarea principal y son ayudados por otras instituciones como la escuela y la comunidad; pero la responsabilidad es fundamentalmente suya, y por tanto deben prepararse para desempeñarla correctamente.

La educación no es una tarea fácil, se necesita de mucho tiempo, dedicación y preparación, ya que de ella dependerá el cómo sea la vida de sus hijos en el futuro, y como ellos educarán a su vez a los suyos cuando llegue su momento.

La adolescencia es un período de la vida del hombre, en la cual éste deja de ser niño para convertirse en adulto, es un período en el cual se dan una gran cantidad de cambios, es quizá, el período de vida del hombre, quitando el de gestación en el que se dan mas cambios.

La adolescencia se caracteriza principalmente por que el niño se da cuenta de que es alguien diferente a los demás, que tienen características diferentes, que es un ser único en el mundo, es cuando nace entonces el descubrimiento de su "YO", apreciando así el nacimiento de la intimidad.

El nacimiento de la intimidad, es el proceso por medio del cual el adolescente reflexiona sobre sí mismo, por medio de ella va a empezar a conocer sus limitaciones y sus cualidades, así como el analizar qué es lo que le gusta, lo que no, que va a hacer con su vida, etc.

Durante la pubertad se dan la mayor parte de los cambios físicos, los cuales irán acompañados de un aumento de estatura y peso, toda esta serie de cambios, repercutirán psicológica y socialmente en él.

Los padres deben conocer esta etapa, todos sus cambios y repercusiones, para prepararse y preparar a sus hijos a aceptarla y sacarle así el mayor beneficio posible.

La adolescencia es una etapa muy difícil, principalmente por que, todos los cambios, origi--

nan que el adolescente se vuelva muy susceptible, - cambia de estado de ánimo de un momento a otro sin una razón aparente, ésto hace que el trato con él sea difícil, por lo que los padres deben tener mucha paciencia, comprensión, y fomentar entre ellos un ambiente de confianza y cariño, para así juntos, sobrellevar, aprender y disfrutar al máximo esta etapa.

Al adolescente se le abre un mundo nuevo, desconocido para él, sus perspectivas se abren, disfrutan estar con personas del sexo opuesto, aparece en ellos la necesidad de amar y ser amados por su pareja, se dan cuenta de que con sus características pueden desarrollarse en alguna área específica estudiando alguna profesión. Las relaciones sociales pasan a tener una importancia que antes carecía, quiere ser reconocido por su grupo y jugar un papel especial en él, por medio de éste buscará reafirmar su personalidad.

El medio ambiente juega un papel fundamental en el adolescente. es influido por él en todo momento a través de los medios de comunicación principalmente.

Para el adolescente su figura juega un papel muy importante para poder relacionarse con los demás, su imagen física es lo más importante en este momento para él, ésta debe adecuarse al prototipo impuesto por su sociedad.

Un factor indispensable, que determinará en gran medida la imagen física del adolescente es la alimentación que éste lleva.

Una de las cosas que el hombre aprende desde que nace es a comer, necesidad básica del ser humano. A lo largo de la infancia, el niño va adqui-

riendo una serie de hábitos alimenticios que conforman su manera de alimentarse, su tipo de nutrición.

El hábito es una conducta adquirida a través de la repetición constante de un comportamiento, actitud, disposición, etc. dado el cual se vuelve automático y pasa a formar parte de su forma de ser.

Los hábitos se adquieren por la educación principalmente, por lo que se les enseña, y los hábitos alimenticios son unos de éstos.

La formación de hábitos alimenticios es un factor a educar muy importante, ya que no es lo mismo comer cualquier cosa para satisfacer el hambre, que comer lo que nuestro organismo requiere para su correcto funcionamiento.

La nutrición es un proceso muy complejo en el que entran en juego muchos elementos que se encuentran en los alimentos, y los cuales van a dar al hombre, las herramientas necesarias para poder desarrollar sus funciones correctamente,

Los nutrientes principales son las proteínas, las vitaminas, los minerales, los carbohidratos y las grasas, éstos combinados adecuadamente proporcionarán salud a la persona.

Por medio de la formación de hábitos alimenticios correctos, se obtendrán todos los beneficios que proporcionan los alimentos.

Los padres son los principales responsables de dar a sus hijos una educación de la alimentación, la cual debe empezar en la infancia, para que éstos se arraiguen en su personalidad.

La educación de hábitos alimenticios es un factor al que muchas veces no se le da la importancia

cia que merece, por lo que los padres deben concientizarse de la importancia que tiene, ya que no solo repercutirá en el aspecto biológico sino que también en el psicológico y social; y así como se preocupan por formar hábitos de higiene, estudio, etc. se deben preocupar también por los alimenticios.

Al no haber una educación de los hábitos alimenticios, se preferirán los alimentos altos en -- carbohidratos y grasas, así como la comida chatarra, en la mayoría de los casos, lo que originará problemas de desnutrición, los cuales repercutirán a su vez en el área psicológica y social de la persona.

Los padres deben tratar de incluir en la dieta de sus hijos proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos, y de manera esporádica grasas y golosinas o alimentos chatarra, ya que prohibir éstos solo originaría en los niños una curiosidad -- exagerada por probarlos y una necesidad de comerlos simplemente por el hecho de estar prohibidos.

La formación de hábitos alimenticios se verá reflejada principalmente en la imagen física de la persona, esto durante la adolescencia adquiere mayor importancia, ya que por todos los cambios -- que se dan hay un aumento de peso relacionado con el de la estatura, pero si no tienen para ésta etapa hábitos alimenticios correctos, el adolescente ganará mas peso del normal pudiendo aparecer en él la obesidad.

Para el adolescente es muy importante que sus amigos y familiares acepten su imagen física, ya -- que de otra manera, se sentirá rechazado, solo por el hecho de estar gordo o muy flaco, lo que a su --

vez originará que se aisle de su grupo social, que se sienta menospreciado, que su autoestima disminuya, disminuyendo con ella su capacidad para amar.

Durante la adolescencia se consolida la personalidad del mismo, a partir del concepto que él tiene de sí mismo y de el que piensa que los demás tienen de él; es por eso que la formación de hábitos alimenticios juega un gran papel, ya que es la encargada de que la nutrición sea correcta, y el peso del adolescente el adecuado, reflejándose esto en su imagen física. El que el adolescente se sienta a gusto con su físico le ayudará a aceptarse, lo que le dará una gran seguridad en sí mismo, la cual se verá reflejada en su personalidad.

La nutrición repercute también en el coeficiente intelectual, ya que según sea la alimentación, será en gran medida su desarrollo. Por lo tanto también podemos decir que existe una gran relación con el rendimiento académico de la persona, ya que les ayudará a concentrarse, a evitar la fatiga, a comprender las cosas fácilmente, etc.

Muchos problemas académicos se evitarían, por lo tanto, si los padres se preocuparan y dieran a sus hijos una educación en hábitos alimenticios, la cual es otra razón por la que se debe de dar ésta.

Las relaciones sociales se ven seriamente influidas por la educación de hábitos alimenticios, ya que si el adolescente no se acepta a sí mismo como es y no se quiere, será muy difícil que se dé a los demás, aislándose de sus amigos, compañeros familiares, y haciéndose cada vez más difícil el que se relacione con éstos.

La adolescencia es una de las épocas más bonitas de la vida, ya que es en ésta cuando empieza a

descubrir el hombre todas sus cualidades, potencia-
lidad, aparecen los intereses, sueños, metas, etc.
así como la necesidad de amar y ser amado de una
manera más conciente que antes, y no es justo, que
por este factor, el cual a primera vista, no tiene
tanta relación con todo el desarrollo integral de-
el adolescente, pueda llegar a causar serios estra-
gos en él.

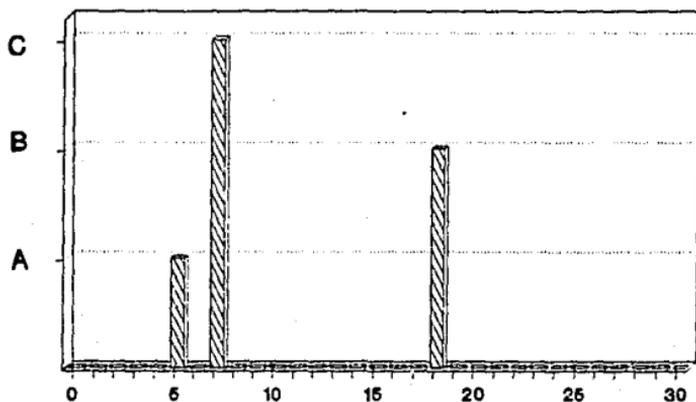
Es muy probable que se haya llegado a pensar-
en un principio, que la formación de hábitos ali-
menticios no es una tarea del pedagogo, que se en-
foca más al área de la nutrición; pero pienso que-
esta es otro de los campos en el que el pedagogo -
debe intervenir, ya que también le compete.

Esperamos que por medio de este trabajo de in-
vestigación, hayamos podido transmitir la importan-
cia que tiene la educación en la formación de hábi-
tos alimenticios correctos, y que el no darle im-
portancia puede ocasionar serios problemas durante
la adolescencia, lo cuales pueden ser evitados.

A N E X O S

GRAFICA No. 1

PREGUNTA No. 1



Aquí nos podemos dar cuenta, que los padres de alguna manera buscan el fomentar hábitos alimenticios correctos, pero no lo tienen definido como objetivo de educación. Esta pregunta originó la formación del objetivo tres y del cinco.

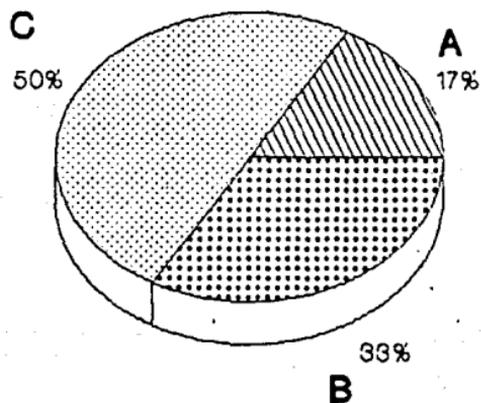
PREGUNTA:

¿DENTRO DE SUS OBJETIVOS DE EDUCACION PARA SUS HIJOS, ENTRA EL DE LA FORMACION DE HABITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS?

A) SI B) SI, PERO NO DEFINIDO COMO TAL C) NO

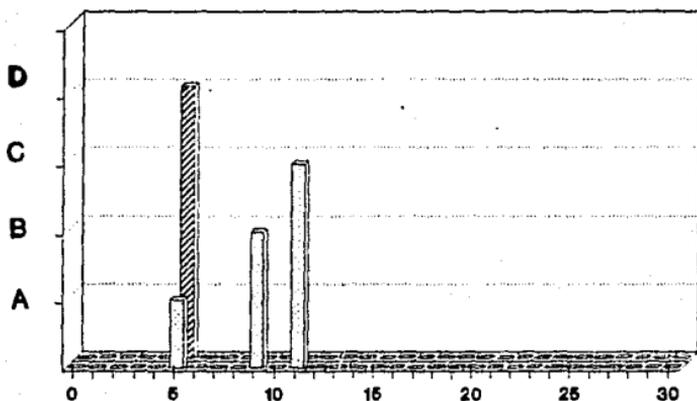
GRAFICA No. 1

PREGUNTA No. 1



GRAFICA No. 2

PREGUNTA No. 2



La mayoría de los encuestados no tienen un conocimiento real de los grupos en los que se dividen los nutrientes, su conocimiento es muy general. Esto justifica el objetivo cuatro.

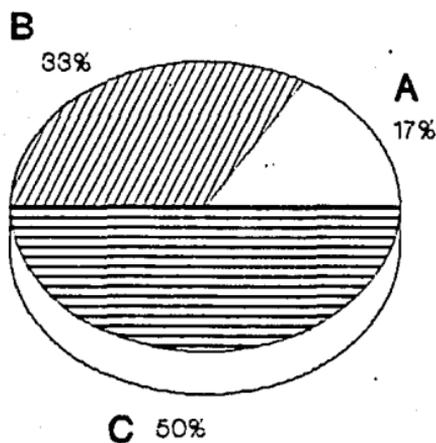
PREGUNTA:

¿CONOCEN TODOS LOS GRUPOS EN LOS QUE SE DIVIDEN
LOS ALIMENTOS, SUS BENEFICIOS Y DESVENTAJAS?

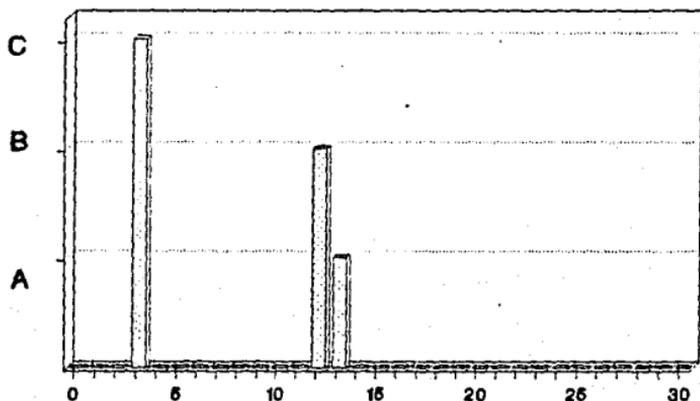
A) SI B) DE MANERA MUY GENERAL C) NO SE D) NO

GRAFICA No. 2

PREGUNTA No. 2



GRAFICA No. 3 PREGUNTA No. 3



Aquí la mayoría de los padres nos muestra que han leído sobre la adolescencia, sin embargo hay que reforzar el tema, justificación del objetivo dos.

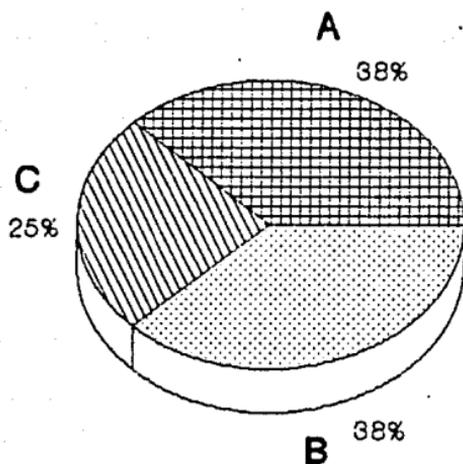
PREGUNTA:

¿HA ESTUDIADO SOBRE LA ADOLESCENCIA?

A) SI, HEMOS LEIDO BASTANTE B) ALGO, MUY GENERAL
C) NO HEMOS LEIDO NADA

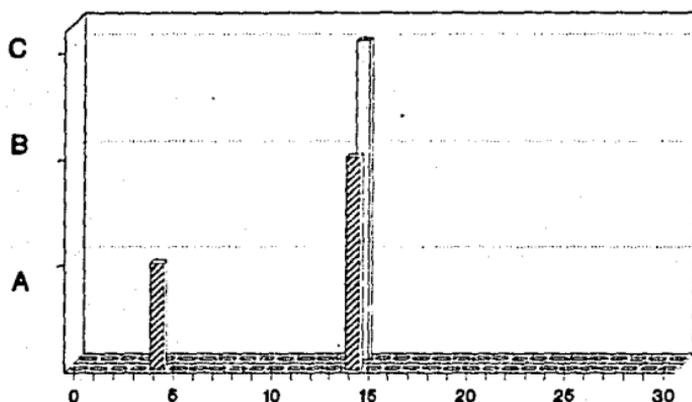
GRAFICA No. 3

PREGUNTA No. 3



GRAFICA No. 4

PREGUNTA No. 4



Los padres no tienen un conocimiento claro sobre la influencia de la nutrición en sus hijos por lo que establecimos para esto el objetivo tres, el cuatro y el cinco.

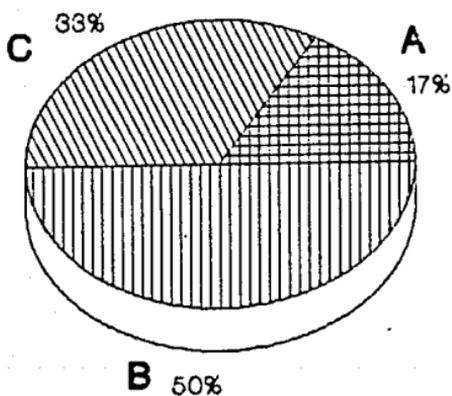
PREGUNTA:

¿PIENSAN QUE LA ALIMENTACION REPERCUTE EN TODO EL DESARROLLO DE SUS HIJOS, Y MAS EN LA ADOLESCENCIA?

A) DEFINITIVAMENTE B) SOLO EN ALGUNOS ASPECTOS
C) SOLO EN SU SALUD FISICA

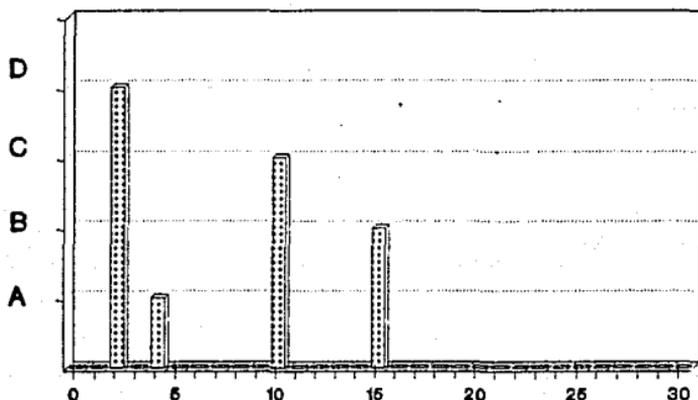
GRAFICA No. 4

PREGUNTA No. 4



GRAFICA No. 5

PREGUNTA No. 5



Se debe enseñar a los hijos desde que éstos son pequeños a llevar una dieta balanceada, la mayoría no lo hace, justificándose así el objetivo tres, cuatro y cinco.

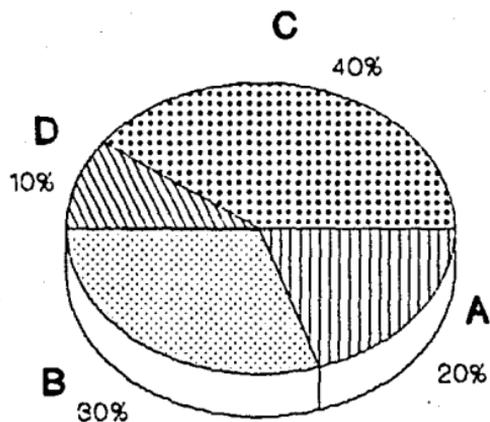
PREGUNTA:

¿SE PREOCUPAN POR ENSEÑAR A SUS HIJOS DESDE PEQUEÑOS EN LLEVAR UNA DIETA BALANCEADA?

A) DEFINITIVAMENTE B) A VECES C) NO

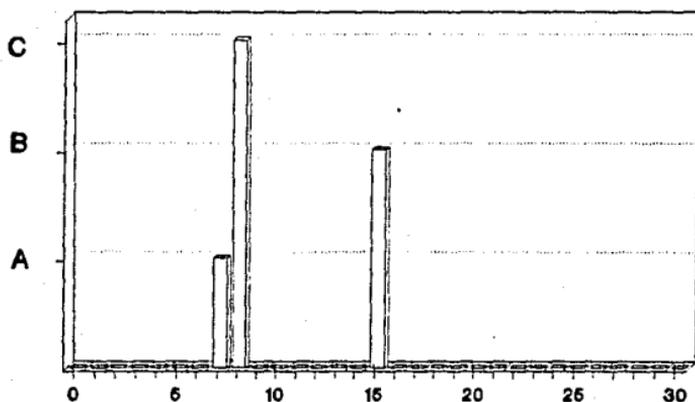
GRAFICA No. 5

PREGUNTA No. 5



GRAFICA No. 6

PREGUNTA No. 6



Si los padres no enseñan a sus hijos a llevar una dieta balanceada, y si lo hacen no la llevan a cabo, va ser difícil que éstos la practiquen, con esto justificamos la existencia del objetivo tres y cuatro.

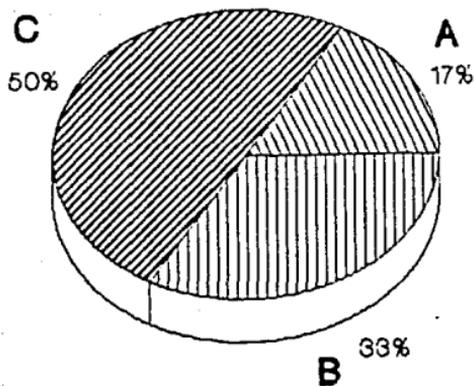
PREGUNTA:

¿SUS HIJOS ADOLESCENTES SABEN LLEVAR UNA DIETA BALANCEADA?

- A) SI B) A VECES, CUANDO EMPIEZAN A SUBIR DE PESO
C) NO

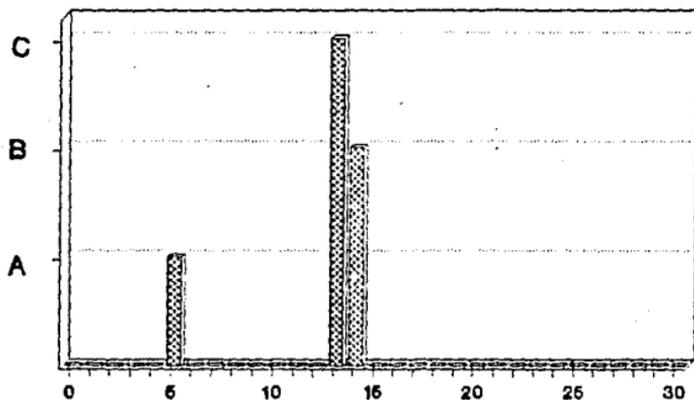
GRAFICA No. 6

PREGUNTA No. 6



GRAFICA No. 7

PREGUNTA No. 7



Los padres realmente no saben la influencia que tienen la nutrición en el rendimiento escolar, justificando el objetivo cuatro y cinco.

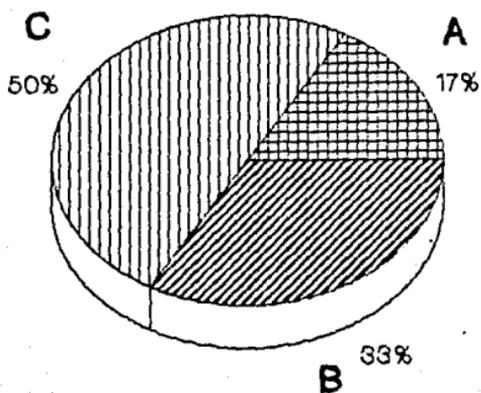
PREGUNTA:

¿CREE USTED QUE LA ALIMENTACION INFLUYA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE SUS HIJOS?

A) SI B) NO DIRECTAMENTE C) NO TIENE QUE VER

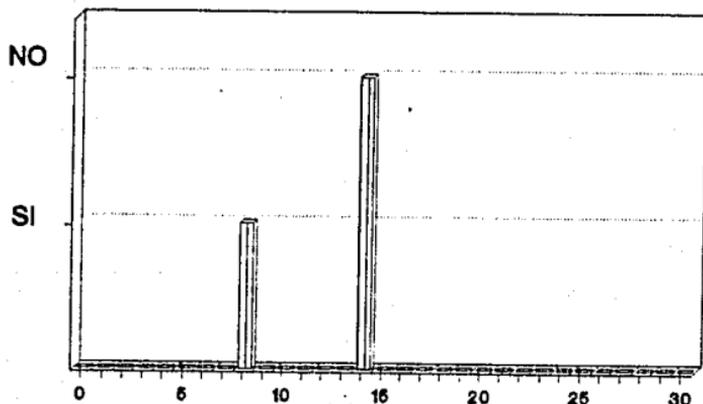
GRAFICA No. 7

PREGUNTA No. 7



GRAFICA No. 8

PREGUNTA No. 8



La personalidad, así como el autoestima, y la capacidad de relacionarse con los demás, están relacionados con la formación de hábitos alimenticios correctos, justificando así los objetivos dos, tres, cuatro y cinco.

PREGUNTA:

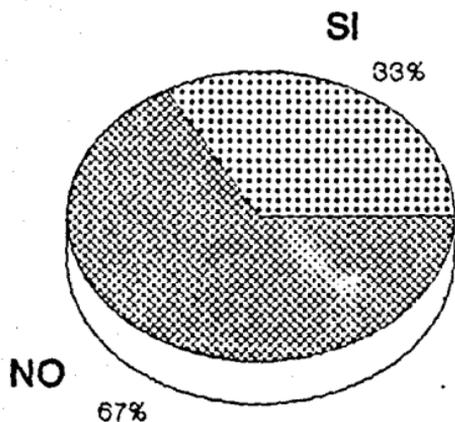
¿CREE QUE LA ALIMENTACION INFLUYA EN LA PERSONALIDAD DE SUS HIJOS?

A) SI

B) NO

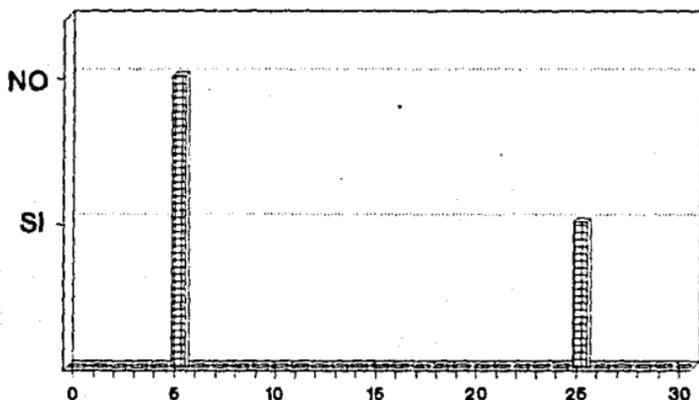
GRAFICA No. 8

PREGUNTA No. 8



GRAFICA No. 9

PREGUNTA No. 9



El que sus hijos hayan tenido alguna vez problemas por sobrepeso o demasiada delgadez, implica una falta de educación en cuanto a la formación de hábitos alimenticios correctos, justificando con esto los objetivos tres, cuatro y cinco.

PREGUNTA:

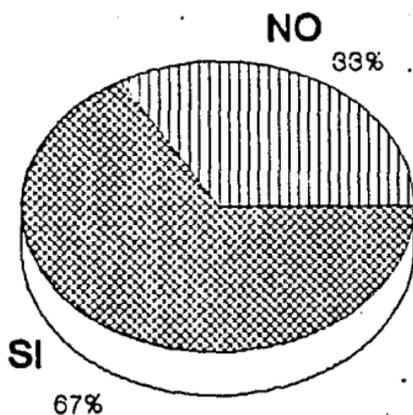
¿SUS HIJOS HAN TENIDO PROBLEMAS DE SOBREPESO O DELGADEZ?

A) SI

B) NO

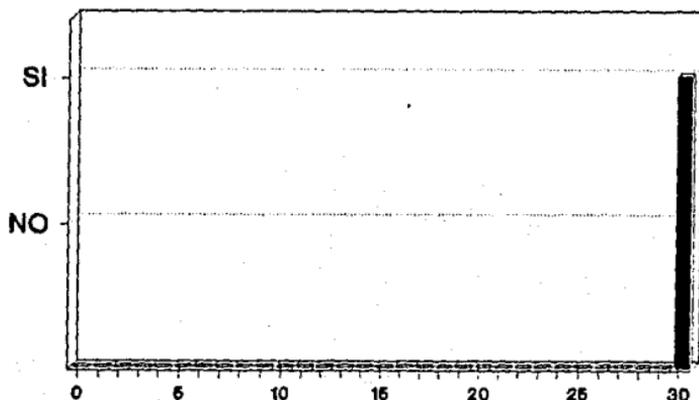
GRAFICA No. 9

PREGUNTA No. 9



GRAFICA No. 10

PREGUNTA No. 10



Todos los padres están conscientes sobre la importancia que tiene el que estén preparados para poder educar a sus hijos en función de una educación integral, sin embargo muchas veces sólo se quedan en la intención; con ésto justificamos el objetivo número uno.

PREGUNTA:

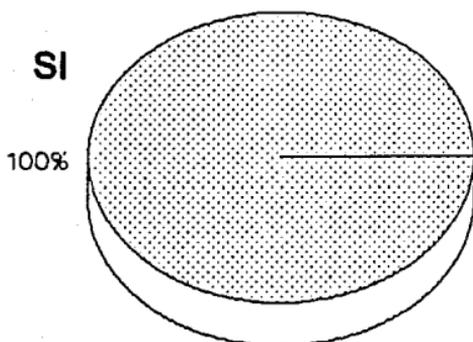
¿PIENSAN QUE ES IMPORTANTE COMO PADRES ESTAR -
PREPARADOS PARA PODER EDUCAR A SUS HIJOS CORREC
TAMENTE , EN FUNCION DE UNA EDUCACION INTEGRAL?

A) SI

B) NO

GRAFICA No. 10

PREGUNTA No. 10



UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ESCUELA DE PEDAGOGIA

MANUAL SOBRE LA IMPORTANCIA
DE LA FORMACION DE HABITOS
ALIMENTICIOS CORRECTOS Y SU
INFLUENCIA EN EL ADOLESCENTE

SEPTIEMBRE DE 1990

MEXICO D.F.

DISEÑO DEL MANUAL:

MA. DE LOS ANGELES VERA P.

O B J E T I V O G E N E R A L

SENSIBILIZAR A LOS PADRES DE
FAMILIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE
EDUCAR EN LA FORMACION DE HABI-
TOS ALIMENTICIOS CORRECTOS EN -
EL DESARROLLO INTEGRAL DE SUS -
HIJOS Y LA INFLUENCIA DE ESTO -
EN LA ADOLESCENCIA.

INDICE

OBJETIVO GENERAL	
INTRODUCCION	1
LA ADOLESCENCIA	7
IMPORTANCIA DE LA FORMACION DE HABITOS ALIMENTICIOS CO= RRECTOS PARA EL DESARROLLO SANO DEL ADOLESCENTE	17

I N T R O D U C C I O N

La educación es un proceso el cual se inicia con el nacimiento del hombre y termina el día de su muerte. Es el proceso por el cual el hombre va creciendo espiritualmente, se va perfeccionando.

A partir de esto ha surgido nuestra inquietud sobre la importancia que se le debe dar a la formación de hábitos alimenticios correctos, como parte de la educación, que se debe dar a los hijos.

La formación de hábitos alimenticios correctos, como lo veremos a lo largo de este manual, no es una tarea fácil como no lo es ningún otra área de la educación, ya que se debe trabajar constantemente en ella, para poder lograr resultados positivos y duraderos, y para esto se debe de empezar desde que los niños son todavía unos bebés, ya que solo así, lograrán arraigarlos en su forma de ser.

Esperamos que con este manual, podamos ayudar a ustedes, padres de familia,

La

Educación

Muchas veces hemos oído a la gente comentar a cerca de otras personas sobre su manera de comer, si saben o no hacerlo correctamente, según observen su manera de alimentarse.

Esta, aunque en un principio no parezca, es un área de la educación a la que, no se le dá la atención que se merece, la importancia que tiene el formar hábitos alimenticios correctos.

EDUCACION = FUNCION PRINCIPAL DE LOS PADRES

Ustedes como padres de familia, tienen la función principal de educar a sus hijos, de buscar su perfeccionamiento en todos aspectos, esto no es fácil, y menos en esta época, en la que hay tantos factores en el mundo que van en contra de los valores espirituales, poniendo en primer lugar a los materiales; vivimos en una sociedad en lo que importa es lo aparente, lo cómodo, lo fácil, y en la

que la educación se ve amenazada constantemente, los padres, por lo tanto deben estar preparados para poder desempeñar su función de manera correcta

EDUCACION INTEGRAL



La educación, como proceso de perfeccionamiento debe de ser integral, abarcar todas las áreas que forman a la persona, estas son: la biológica, la psicológica y la social.

Ustedes como padres, tienen una capacidad natural para educar a sus hijos, pero no deben confiarse de ésta y quedarse con los brazos cruzados, sino que deben prepararse, leer, informarse, estudiar, en una palabra, perfeccionar esta capacidad, educándose a ustedes mismos, para así, poder educar a los demás.

Para poder lograr nuestro objetivo, debemos empezar definiendo al hábito co-

mo la adquisición de una forma de actuar la cual se vuelve mecánica, por su repetición constante, llegando a formar parte de el modo de ser de la persona

HABITO = ACTO + REPETICION
CONSTANTE

La formación de hábitos empieza desde que el hombre es un bebé, y es a lo largo de la infancia donde se adquieren la mayoría de éstos, los cuales pueden ser buenos o malos, el papel de la educación, será por lo tanto, lograr que estos hábitos sean buenos y se conviertan en virtudes.

La formación de los hábitos alimenticios, por lo tanto, es una de las áreas a educar, y ésta debe de empezarse a inculcar a partir del nacimiento de la persona. A partir de ésta, el hombre aprenderá a alimentarse correctamente según sus características físicas, ambientales, sus necesidades específicas.

C U E S T I O N A R I O

Responda brevemente las siguientes preguntas:

1 ¿Cuál es el objetivo que persigue este manual?

2 ¿Qué es lo que debe perseguir la educación?

3 ¿Cuáles son las tres áreas que forman a la persona?

A)

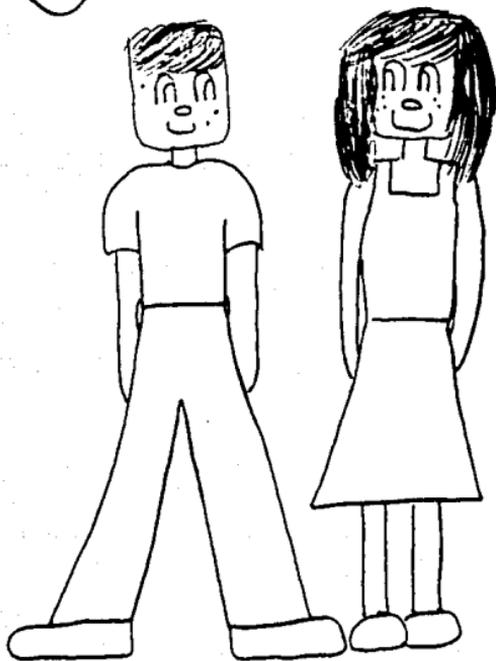
B)

C)

4 ¿Cómo se define un hábito?

5 ¿Qué se persigue con la formación de hábitos alimenticios?

Adolescencia



La adolescencia es la etapa en la que se deja de ser niño para convertirse en adulto, se dan en ella una serie de cambios tanto físicos como psicológicos, es quizá la etapa de la vida del hombre, quitando la gestación, en la que se dan más cambios.

La característica principal en esta etapa, es que el adolescente se da cuenta de que es alguien diferente a los demás, descubre entonces, un YO único en el mundo, apareciendo con ésto el nacimiento de la intimidad.



El nacimiento de la intimidad, es el proceso por medio del cual, el adolescente reflexiona sobre sí mismo, empieza a conocer sus características, lo que le gusta o no de él, sus virtudes y defec--

tos, qué es lo que quiere hacer en el futuro, etc.

La adolescencia se divide en tres etapas:

- 1.- Pubertad. (12 - 15 Años)
- 2.- Adolescencia Media. (15 - 18 Años)
- 3.- Adolescencia Superior. (18-21 Años)

Es en la pubertad en donde se dan la mayor parte de los cambios físicos con el desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios, los cuales van acompañados de un aumento considerable de peso y estatura, todo esto tiene repercusiones psicológicas en el adolescente.

Toda esta serie de cambios provocan en él una susceptibilidad exagerada, cambian de un estado de ánimo a otro sin ningún motivo; y ustedes como padres es recomendable que tengan mucha paciencia ante éstos, pero también cuidar de no caer en el extremo de querer comprenderlos tanto, que los hijos lo utilicen como su arma para obtener lo que quieran. Es una etapa, por lo tanto en la que deben de

mostrarles a sus hijos comprensión, pero al mismo tiempo firmeza.



Durante la Adolescencia Media, y Superior aparece en ellos una gran necesidad de amar y de ser amado por personas del sexo opuesto principalmente, es también la etapa en la que definen la profesión que estudiarán y a la que se dedicarán el resto de sus vidas, empezando así, a definir el rumbo que tomará su vida.



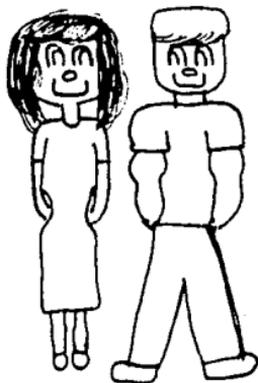
Durante la adolescencia las relaciones sociales adquieren mayor importancia para ellos, buscan constantemente el ser reconocidos por su grupo de compañeros y amigos, y por jugar un papel importante, especial en él, y así, reafirmar su personalidad, la cual se terminará de formar a partir de las experiencias que adquiera en esta etapa.



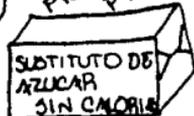
El medio ambiente juega un papel fundamental en el adolescente, es influido por él en todo momento a través de los medios de comunicación principalmente, como la televisión y el radio, ya que en ellos se guiarán para seguir el modo de comportarse, vestir, pensar, etc. que ahí se muestran como necesarios para ser

aceptados en su medio ambiente; pero estos muchas veces, al estar basados en la sociedad materialista en la que vivimos, van en contra de los objetivos de la educación, el perfeccionamiento integral de la persona.

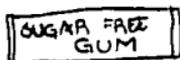
SI QUIERES SER
UNA ESTRELLA
TOMA



PARA
LUCIR UNA
FIGURA SENSACIONAL
PRUEBA..

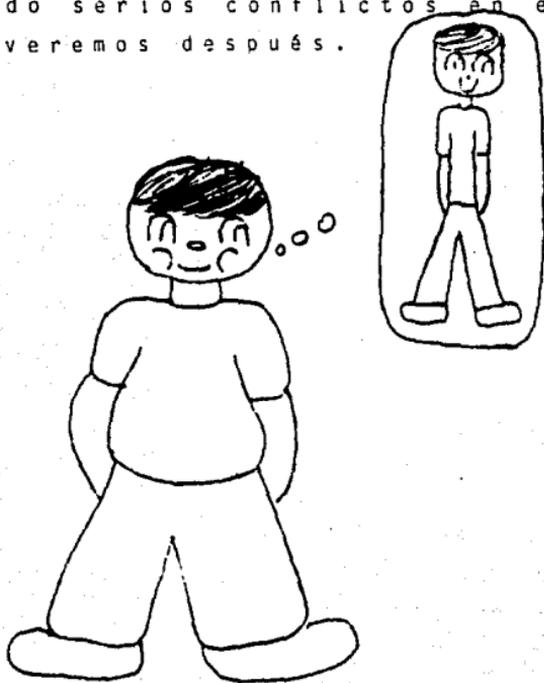


QUIERES LUCIR BIEN
PRUEBA



Para el adolescente su figura juega un papel muy importante durante esta etapa, ya que es su tarjeta de presentación ante la sociedad, y para que ésta sea aceptada debe adecuarse al prototipo impuesto por la sociedad, el ser una niña muy delgada o un niño con un cuerpo bien formado por el ejercicio, en el que se note que sus músculos están bien desarrollados, y si ésta tiene algún problema -

de sobre peso principalmente, su imagen-
ya no se adecuará a la prototipada origi-
nando serios conflictos en ellos, como -
lo veremos después.



C U E S T I O N A R I O

1 ¿Cuál es la característica principal de la Adolescencia?

2 ¿En qué consiste el nacimiento de la intimidad?

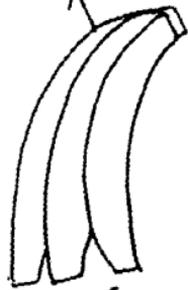
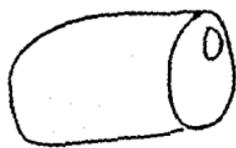
3 ¿Cuál es la característica principal de la pubertad?

4 ¿Cuál es la característica principal de la Adolescencia media y superior?

5 ¿Qué busca el adolescente a través de las relaciones sociales?

6 ¿Qué papel juega para el adolescente su figura?

Importancia de la formación de hábitos alimenticios correctos para el adolescente



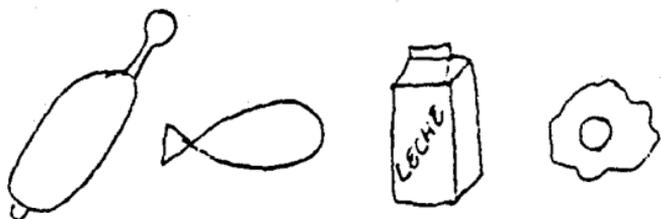
Una de las cosas que el hombre aprende desde que nace es a comer, necesidad básica del ser humano. A lo largo de la infancia el niño va adquiriendo una serie de hábitos alimenticios que conforman su manera de nutrirse.

La educación de hábitos alimenticios es un factor muy importante a educar, ya que se tiene que aprender a comer solo lo que el organismo necesita para realizar sus funciones correctamente.

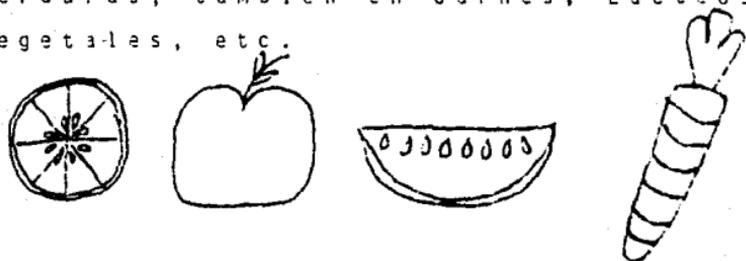
La nutrición es un proceso complejo ya que entran en él la transformación de los alimentos en los nutrientes necesarios para que pueda vivir de una manera sana.

Los nutrientes se dividen en cinco clases según sus funciones:

A) Proteínas: Forman los tejidos y líquidos orgánicos, necesarios para que el organismo crezca sanamente, se encuentran en: Carne, leguminosas, leche, pescados, huevos,



B) **Vitaminas:** Sustancias que necesita el organismo, mas él no las puede reproducir, ayudan a que el metabolismo funcione correctamente, y para evitar enfermedades, se encuentran en Frutas y Verduras, también en Carnes, Lácteos, Vegetales, etc.



C) **Minerales:** Los principales son calcio fósforo, sodio, potasio, ayudan a mantener el balance del agua y ácido del cuerpo, solidifica los huesos, ayuda a que la presión arterial sea normal, transportan el oxígeno al cerebro. Se encuentran en Frutas, Verduras, Carnes Productos Lácteos.



D) Carbohidratos: Son la principal fuente de energía, mantiene la temperatura corporal, en cantidades excesivas se convierten en reservas convirtiéndose en grasas, se componen principalmente en glucosa. Se encuentran en Pan, Pastas, Arroz, Maíz, Azúcar.



CHOCOLATE

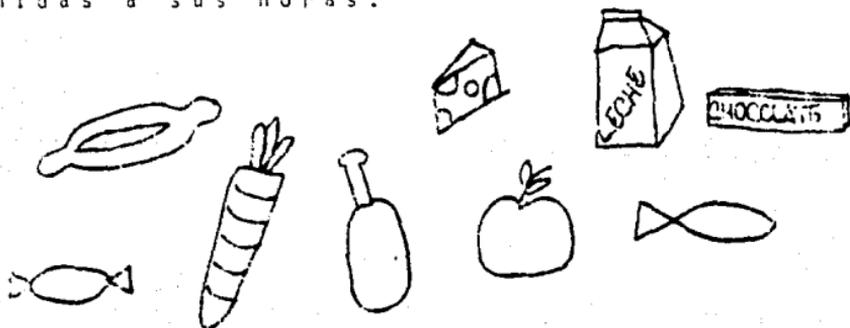
E) Lípidos: Fuentes de energía conocidos como grasas, transportan vitaminas, retrasan la sensación de hambre por necesitar más tiempo para su digestión, necesarias para el crecimiento. Se encuentran en Carne, Huevos, Caca huates, Nueces etc.



La combinación de estos cinco grupos proporcionarán salud a la persona.

Para combinar adecuadamente éstos, se deben de formar hábitos alimenticios correctos, y ustedes como padres de familia son los principales responsables de esta tarea.

No solo deben preocuparse por enseñar cuales son los grupos en los que se dividen los alimentos, es importante también el enseñarlos a comer despacio, masticar perfectamente cada bocado, no pedir mas de lo que van a comer, dejar de comer en cuanto estén satisfechos, no comer entre comidas, realizar las tres comidas a sus horas.

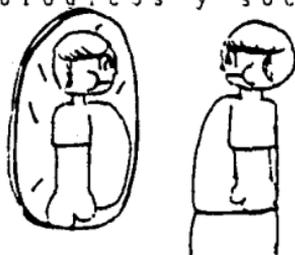


Si ustedes no se preocupan por formar en sus hijos hábitos alimenticios correctos, sus hijos no tendrán una alimentación sana, balanceada, originando serios problemas de salud física y psicológica.

Otro aspecto en el que se debe de tener mucho cuidado es en la llamada comida chatarra, éstos son alimentos de poco valor nutritivo, que contienen grandes cantidades de Carbohidratos, los cuales pueden originar problemas de obesidad, con esto no estamos diciendo que se les debe prohibir comer, lo que se debe hacer es enseñarlos a que los coman en algunas ocasiones, como postre algún día y concientizándolos de lo que arriba mencionamos. El prohibirlos solo ocasionaría en ellos una gran curiosidad hacia estos productos, y un deseo de probarlos por el solo hecho de estar prohibidos.



Esta educación se verá reflejada - principalmente en la imagen física del - adolescente, la cual si no corresponde a la que el quiere le originará grandes - conflictos psicológicos y sociales.



Para el adolescente es indispensable que sus familiares y amigos acepten su imagen, de no ser así se sentirá rechazado, disminuyendo el concepto que tiene de sí mismo, aislándose de los demás, lo que afectará en su desarrollo integral.



Si su niño adolescente se siente a gusto con su imagen aceptará mas facil--

mente todos los cambios físicos y psicológicos que le están ocurriendo, se sentirá seguro de sí mismo, lo que se reflejará en su personalidad.

La nutrición repercute también en su salud física, empezando por que es uno de los factores determinantes para el peso, la desnutrición y la obesidad, además de que está íntimamente relacionada con algunas enfermedades como arteriosclerosis, hipertensión, escorbuto, problemas de visión, anemia, y hasta algunos tipos de cáncer.



Durante la adolescencia las mujeres deben ingerir mayor cantidad de hierro a causa de la menstruación, como por ejemplo, carnes, hígado, pescado, espinacas, acelgas, etc.; en cambio, los hombres necesitan mas cantidad de calorías que ellas; ellos necesitan alrededor de 2500, mientras ellas requie-

ren 21 n n 2000.

La nutrición repercute también en el desarrollo intelectual. Esto está, por lo tanto, muy relacionado con el rendimiento académico, ya que si ésta no es adecuada dificultará la concentración, provocará la fatiga y por lo tanto el aprovechamiento será menor.



Muchos problemas académicos se evitan por medio de la formación de hábitos alimenticios correctos.

En la escuela, el adolescente conviene con gente de su edad, y es ahí donde se debe reforzar sus relaciones sociales, pero cuando éste tiene problemas de sobrepeso, es objeto de burla, originando un aislamiento por su parte, dañando seriamente su capacidad para relacionarse, su autoestima, y por lo tanto, su personalidad.



La persona, para poder querer a los demás, debe empezar por querer quererse a sí mismo, a tener un concepto alto, el concepto claro de sí mismo tiene muchas cualidades, y que aunque también defectos estos los puede ir superando poco a poco, que es diferente a los demás, por sus principios, y aunque la apariencia física es importante y hay que cuidarla, no es lo único ni lo principal.

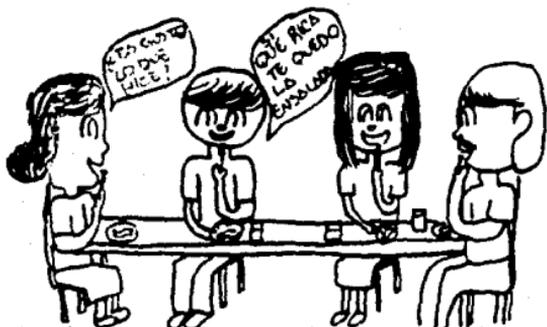


NO SOY COMO Y ALGUIEN
 QUE VALGUE MUCHO
 POR SER POR ESO VIVO
 CONTENTO, YA
 QUE AUNQUE
 TENGO DEFECTOS
 MUCHAS BUENAS
 COSAS Y LA GENTE ME
 QUIERE POR ESO

Con todo esto nos podemos dar cuenta de que la nutrición es un aspecto que nunca debe perderse de vista, y que si ustedes como padres se preocupan realmente por dar una educación integral a sus hijos, éste debe ser uno de sus objetivos educativos, el cual debe empezar a cumplirse desde que su hijo nace.

Ustedes como pilares de la familia, deben prepararse para poder ejercer su función correctamente. para esto deben acudir a la ayuda profesional en cada área, en este caso a médicos y nutriólogos, quienes les orientarán a llevar una dieta balanceada para sus hijos, tomando en cuenta las características particulares, tanto físicas, genéticas, ambientales, actividad física, etc. y como deben combinar los diferentes grupos de alimentos para aprovechar al máximo sus nutrientes y así asegurar en este aspecto, el crecimiento sano integral del hijo, además de ayudarles a llevar una dieta variada, nutritiva y agradable y de esta

manera sea más fácil formar en ellos hábitos alimenticios correctos.



Ustedes como padres, deben enseñar a comer a sus hijos, no solamente en cuanto al valor nutritivo de los alimentos, también a probar de todo, pero si algo no les gusta no forzar a comerlo, así como tampoco obligarlo a seguir comiendo cuando está satisfecho. Deben procurar también que durante las horas de las comidas haya un clima agradable, fomentar la comunicación, evitar discusiones, etc. ya que es de los pocos momentos en los que la familia convive; también el evitar tener elementos distractores como son revistas, televisión, etc.



La comida mas abundante debe ser el desayuno, ya que antes de éste pasamos - muchas horas sin alimentarse y se tiene - todo un día por delante, en el que se de be empezar con energías; en cambio la ce na debe procurarse que sea ligera, ya - que al poco tiempo de realizarla la per- sona se va a dormir y no se aprovecharán los alimentos correctamente.



Es por esto la importancia que uste des, como padres, se den cuenta de la im- portancia que tiene la formación de hábi

tos alimenticios correctos, ya que estos no solo afectan a la salud física, sino, también a todas las demás áreas del individuo, agudizándose más durante la adolescencia a consecuencia de todos los cambios que sufre, al estar buscando una imagen propia, agradable, diferente a los demás, pero al mismo tiempo dentro de los márgenes que marca la moda, ya que el desarrollo social y psicológico de éste está seriamente influenciados por los estereotipos.



Deben estar muy pendientes de que sus hijo no se pongan a dieta por su cuenta, si no que si realmente lo necesitan, que lo hagan bajo vigilancia médica especializada y no dejarse llevar por

dietas maravillosas que se publican en revistas, libros, periódicos, etc, ya que estas la mayoría de las ocasiones no están balanceadas y pueden ocasionar serios problemas de salud, a parte de que prometen cosas que no son ciertas, como "baje diez kilos en cinco días y no los recupere jamás"; etc., "Haga dieta sin pasar hambre"; "Dieta de melón"; "pierda en una semana hasta ocho kilos"; "Obtenga la figura que siempre ha soñado"; etc.

Si ustedes como padres se encargan de formar hábitos alimenticios correctos en sus hijos desde que éstos son pequeños, cuando lleguen a la pubertad, estarán preparados para poder llevar una dieta balanceada por ellos mismos según sean sus necesidades.

Esperamos que a través de este pequeño manual hallamos logrado nuestro objetivo de sensibilizarlos sobre la importancia que tiene la educación de la alimentación, la formación de hábitos alimenticios correctos para ayudar así al logro de un desarrollo integral sano de sus hijos, principalmente durante la adolescencia.

CUESTIONARIO

1. ¿En qué áreas afecta la nutrición?

2. ¿Cómo se dividen los nutrientes?

3. ¿En donde encontramos proteínas y en dónde vitaminas?

4. ¿En cuales alimentos encontramos carbohidratos y en cuáles grasas?

5. ¿Cuáles serían dos de las funciones de los minerales?

6. ¿Cuál es la comida que debe ser mas abundante y por qué?

7. ¿Por que influye la nutrición en el autoestima de la persona?

Como conclusión de la derivación práctica podemos decir que los padres de familia no tienen un conocimiento suficiente sobre aspectos nutritivos, así como tampoco conocen todas las consecuencias - que una dieta deficiente puede originar durante el desarrollo de la adolescencia.

Por medio del manual pudimos transmitir esto - lo que sirvió para sensibilizar a los padres en relación a este factor tan importante como es la nutrición, ya que de una manera concreta se pudieron dar una idea general de lo antes mencionado y de la responsabilidad que tienen sobre la formación - de hábitos alimenticios correctos.

BIBLIOGRAFIA

BASICA:

1. ALTAREJOS, Francisco
Educación y Felicidad,
Pamplona, Ediciones Universidad de Navarra S.A.,
1983., 153 p.
2. CARNEIRO, Leao
Adolescencia, sus problemas y su educación,
México, Ed. Uthea,
1982., 255 p.
3. CASTILLO, Gerardo
Los Adolescentes y sus problemas,
México, Editora de Revistas S.A. de C.V.,
1986., 232 p.
4. GARCIA HOZ, Victor
Principios de Pedagogía Sistemática,
Madrid, Ed. Rialp,
1981., 694 p.
5. GESELL, Arnold, et. al.,
El adolescente de diez a dieciseis años,
Argentina, Ed. Paidós,
1956., 540 p.
6. HAMILTON & WHITNEY
Nutrition Concepts and Controversies,
U.S.A., West Publishing Co.,
1982., 713 p.
7. HORROCKS, John
Psicología de la Adolescencia,
México, Ed. Trillas,
1984., 468 p.
8. HURLOCK, Elizabeth
Psicología de la Adolescencia,
México, Ed. Paidós,
1980., 572 p.

9. KELLY, William
Psicología de la Educación,
México, Ed. Paidós,
1984., 550 p.
10. KEMP, Jerrold E.
Planeamiento Didáctico,
México, Ed. Diana,
1987., 175 p.
11. LOPEZ MERINO, Josefina
Enseñanza Dinámica sobre nutrición y salud en
la escuela y en el hogar,
México, Ed. Trillas,
1988., 278 p.
12. MCLAREN, Donald S.
La Nutrición y sus Transtornos
México, Ed. Manual MODerno,
1983., 312 p.
13. PELLICER DE FLORES, G., et. al.,
Autoestima Clave del Exito
México, Ed. Manual Moderno.
1985., 81 p.
14. RAMOS GALVAN, Rafael
Alimentación normal en niños y adolescentes,
México, Ed. Manual Moderno,
1983., 785 p.
15. SELECCIONES DEL READER'S DIGEST
Dieta Sana en Cuerpo Sano
México,
1985., 367 p.
16. WINICK, Myron
Adolescent Nutrition
U.S.A., John Willey & Sons.,
1982., 300 p.

COMPLEMENTARIA:

1. ENCICLOPEDIA PARA LA INTEGRACION FAMILIAR, PU
BERTAD Y ADOLESCENCIA,
México, Ed. Thelma,
Tomo II, 1987, 207 p.
2. FAISY, Roger
La alimentación y la salud psíquica,
Buenos Aires, Ed. Lidium,
1981., 88 p.
3. EL HERALDO DE MEXICO
"La Nutrición, Básica en la Etapa Adolescente"
México, D.F. 23 de octubre de 1988
p. 5F
4. MCKINNEY, John, et.al.
Psicología del Desarrollo, Edad Adolescente,
México, Ed. Manual Moderno,
1982., 266 p.
5. NASSET, Edmund
Manual de Nutrición,
México, Compañía Editorial Continental,
1979., 233 p.
6. OTERO, Oliveros F.
Autonomía y Autoridad en la Familia
México, Editora de Revistas S.A.
1984., 219 p.
7. OTERO, Oliveros F.
Educación y Manipulación,
México, Editora de Revistas S.A.,
1984, 219 p.
8. PARRA, Eduardo
"Los niños, Desde pequeños debe enseñarse el
objeto de comer"
México, Novedades Editores,
17 de abril de 1989., p. C5

9. RUCH, Floy, et. al.
Psicología y Vida,
México, Ed. Trillas,
1980., 550 p.
10. STONE, et. al.
Niñez y Adolescencia,
Argentina, Ed. Hermés,
1982., 350 p.