



**UNIVERSIDAD DE
SOTAVENTO, A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

**“LA FALTA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS DE
EDUCACIÓN PRIMARIA GENERA DIFERENTES TRASTORNOS”**

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA

CINTHYA JANETTE PÉREZ VERGARA

ASESOR DE TESIS:

LIC. NEREYDA CARRASCO CASTELLANOS

COATZACOALCOS, VER

MARZO 2010



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIAS

A DIOS

Por haberme dado la vida, darme todas las facultades para seguir construyendo mi camino y sobre todo por haberme otorgado la oportunidad de conocerte ya que eso me brinda fuerzas para seguir cumpliendo mis objetivos, sin importar que obstáculos se me presenten.

A MI MAMÁ

Porque mediante tu vientre es que me empecé a formar, gracias a tu amor, comprensión, cariños y cuidados, me ha permitido crecer, madurar y llegar hasta esta etapa de mi vida, ya que se que de ti puedo recibir amor incondicional.

Te Adoro Mami

A MI PAPÁ

Ya que gracias a tu esfuerzo y apoyo, para ser una buena profesionista, me impulsas a seguir adelante sobre todo cuando me estaba dando por vencida, muchas gracias por los consejos que me das para salir adelante y al final cumplir mis sueños.

Te Adoro Papi

A MIS HERMANOS

José Gabriel y María de Carmen que aunque teníamos disgustos, también tenemos muchos momentos de felicidad, para mí son muy significativos, porque con ustedes aprendí a compartir los mejores momentos de la vida que siempre se pasan en familia, ya que por mucho tiempo compartimos la recámara, pasando momentos agradables y divertidos.

Los Quiero Mucho Hermanitos

A MI ESPOSO

Gracias a ti he cambiado mucho mi forma de ser, sentir y expresarme, te agradezco porque también me has ayudado a crecer como persona, aunque a veces nuestras diferencias nos fortalecen mas como pareja, por ello, lo más agradable fue que llegaras a mi vida, porque nunca pensé que cambiarías mi existencia.

Te Amo Pedro Miguel

A MI BEBÉ

Aarón Miguel que repentinamente cambiaste mi vida para bien, ha sido una gran alegría el tenerte en mis brazos, gracias a tu presencia que me impulsa para alcanzar mis sueños y cada día ser un mejor ser humano. Gracias por existir en mi vida y elegirme como tu mamá.

Te Amo Aarón Miguel

A TODA MI FAMILIA

Abuelitos, tíos, primos; por creer siempre en mí, además de brindarme los momentos más agradables en mi vida, gracias a todos por estar siempre a mi lado.

Siempre están en mi corazón

A MIS MAESTROS

Por brindarme todas las facilidades para que pudiera terminar la carrera satisfactoriamente, y así culminar uno de mis más grandes sueños. En especial le agradezco a la Mtra. Nereyda Carrasco por su paciencia y apoyo para realizar este trabajo de tesis.

"No esperes por el momento preciso. Empieza ahora. Hazlo ahora. Si esperas por el momento adecuado, nunca dejarás de esperar" (Jasmine Gillman)

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I	
1.1. Planteamiento del Problema	11
1.2. Justificación	13
1.3. Formulación del Problema	15
1.4. Enunciación del Problema	15
1.4.1 Variable Independiente	15
1.4.2. Variable Dependiente	16
1.5. Objetivos	17
1.5.1. Objetivo General	17
1.5.2. Objetivos Particulares	17
1.5.3. Objetivos Específicos	17
1.6. Hipótesis	18
1.7. Diseño de la Prueba	18
1.7.1 Investigación Documental	18
1.7.2. Investigación de Campo	20
1.7.3. Delimitación del Universo	20
1.7.4. Selección de la Muestra	21

CAPÍTULO II

2.1. Cuidados Alimenticios antes del Embarazo	23
2.2. Alimentación de una Mujer Durante su Embarazo	24
2.3. Alimentación de un Bebé en sus Primeros Meses de Vida	26
2.4. Alimentación de un niño en sus Primeros Años de Vida	29
2.5. Atención de Padres a Hijos en Relación con su Alimentación	31
2.6. Definición de Hábito Alimenticio	33
2.6.1. Alimentación Balanceada	34
2.6.2. El Contexto en el Hábito Alimenticio	35
2.6.3. Influencia de los Medios de Comunicación en el Hábito Alimenticio	38
2.6.4. Influencia de la Escuela en el Hábito Alimenticio	39
2.7. Desayunos Escolares y Desayunos Infantiles	42
2.7.1. Desayunos Escolares	43
2.7.2. Desayunos Infantiles	44
2.8. Obesidad Infantil	45
2.8.1. Causas de la Obesidad Infantil	47
2.8.2. Consecuencias de la Obesidad Infantil	49
2.8.3. Tratamiento de la Obesidad Infantil	51
2.8.4. Prevención de la Obesidad Infantil	52
2.9. Diabetes Infantil	54
2.9.1. Tipos de Diabetes	55
2.9.2. Prevención de la Diabetes	56

2.9.3. Síntomas de la Diabetes	57
2.9.4. Causas de la Diabetes	58
2.9.5. Consecuencias de la Diabetes	59
2.9.6. Tratamiento de la Diabetes	60
2.10. Depresión Infantil	61
2.10.1. Prevención de la Depresión	62
2.10.2. Síntomas de la Depresión	63
2.10.3. Causas de la Depresión	64
2.10.4. Consecuencias de la Depresión	66
2.10.5. Tratamiento de la Depresión	67

CAPÍTULO III

3.1. Análisis de los Instrumentos de Investigación	70
3.1.1. Entrevista al Nutriólogo	70
3.1.2. Entrevista al Psicólogo	72
3.1.3. Encuestas de los Alumnos de la Escuela Adolfo López Mateos	74
3.1.4. Encuestas de los Padres de Familia de la Escuela Adolfo López Mateos	85

CAPÍTULO IV

4.1. Conclusión	96
4.2. Sugerencias	98

ANEXOS	100
GLOSARIO	108
BIBLIOGRAFÍA	111

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un conjunto de acciones por medio de las cuales se le proporcionan alimentos al organismo. Los alimentos proveen sustancias que se denominan nutrientes los cuales se necesitan para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Cuando se habla de hábitos alimenticios, se refiere a la forma en la cual se come y se alimenta una persona diariamente, siendo esta influenciada por la cultura, religión, y todo lo que a una persona rodea.

El presente trabajo de investigación se hace con la finalidad de que los padres y personas que convivan constantemente con niños, tomen conciencia de que los hábitos que se le inculquen a los infantes serán el pilar de su futuro, debido a que si se les muestran buenos hábitos en base a las experiencias y al ejemplo, el niño podrá vivir una vida sana tanto en su presente, como en su futuro, y así se podrán propagar los buenos hábitos y la buena educación, ya que la niñez es una etapa en la que todo o casi todo es posible en lo relacionado con los hábitos y conductas, lo que no se consigue cambiar durante la infancia, más difícil será la corrección en años posteriores. En esta etapa se ordena la personalidad, y se establecen patrones que serán la base de comportamiento del niño en la edad adulta; en razón de eso, es necesario que todos, los que están directa o indirectamente relacionados al mundo infantil, concentren sus esfuerzos para que la educación y los hábitos del niño sean lo mejor posible, eso le proporcionará una vida sana en todos los sentidos. Es necesario estar consciente de que la salud es una pieza importante para el equilibrio de los niños.

Para que la investigación se pueda realizar, se obtendrá información vía internet y a través de referencias bibliográficas, uno de los libros de donde se puede sustraer mayor información es el de "Desarrollo Humano" de la autora Diane Papalia; debido a que este libro está muy completo, además de que cuenta con temas muy interesantes y amplios respecto al tema en cuestión.

El trabajo consta de cinco capítulos, siendo todos muy importantes para la comprensión y explicación del mismo las cuales son: Capítulo I se desarrolla el planteamiento del problema, la justificación, enunciación del problema, formulación del problema, los objetivos, tanto general, como particulares y específicos, la hipótesis y los instrumentos de investigación.

Durante el capítulo II se plantea el marco teórico, donde se establecen temas desde la buena alimentación y nutrición de una mujer durante su embarazo, tanto como la alimentación de un niño en sus primeros meses de nacido, en sus primeros años de vida, la alimentación con el ejemplo de sus padres, en la escuela, así como también las enfermedades causadas por los malos hábitos alimenticios, las cuales son depresión, obesidad y diabetes en niños.

En el capítulo III se muestran las gráficas que se realizaron en base a las respuestas de las encuestas planteadas a niños y padres de familia, así como también las entrevistas que se harán a expertos en el tema, con el fin de ampliar conocimientos, especialistas como la Nutrióloga Graciela Sánchez Avendaño y el Psicólogo Francisco de Jesús López Aviña.

En el capítulo IV se encuentra la conclusión a la que se llegó al realizar la investigación.

Por último el capítulo V son los anexos, donde se incluye el formato de las encuestas a padres de familia y niños, además de las entrevistas a expertos que se realizarán, asimismo se muestra una imagen de un cuadro nutricional.

CAPÍTULO I

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El buen hábito alimenticio es uno de los factores primordiales para el desarrollo escolar de los educandos que cursan el nivel primaria, la frase “mente sana en cuerpo sano”, debe invitar a una buena alimentación nutricional que conlleve a desarrollar al niño de manera progresiva mental y físicamente.

Si los padres con su ejemplo se sientan a comer con sus hijos alimentos saludables, y además les mandan lunch que los nutran, entonces los niños aprenderán a alimentarse de la mejor manera, también a comer de todas las comidas que los alimenten bien; porque son los padres los que principalmente se deben preocupar por alimentar bien a sus hijos y que estos lleven una alimentación balanceada.

Así como también los padres deben evitar que sus hijos en las cooperativas escolares compren alimentos chatarra y, además solicitar las ventas de algunos alimentos nutritivos como frutas y verduras y estén preparados con la debida higiene.

Hay que tomar en cuenta que los alimentos proporcionan energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias; además de que ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud. Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, que contengan alimentos de los tres grupos existentes.

Se considera un problema que los niños cuando están viendo las caricaturas pasen comerciales de comidas chatarra que a los niños se les antoja, y con esto no se dice que el niño no los pueda ingerir sino de vez en cuando y no siempre, porque de ahí la razón de que los educandos del nivel de primaria no tengan un buen hábito alimenticio y la consecuencia de esto son algunos trastornos como lo son: la obesidad, la diabetes infantil, depresión, aislamiento, etcétera; que les impiden relacionarse satisfactoriamente en el medio en el que se desenvuelven, y además no rinden académicamente como debe ser, principalmente en la escuela con sus compañeros y sus docentes, esto debido a que empiezan a sentirse temerosos, apenados, diferentes y rechazados por las

personas que lo rodean; todo lo mencionado les genera un problema en su aprendizaje porque debido a los trastornos ocasionados se empiezan a aislar, a sentir que no pueden, ya no se consideran inteligentes, no cumplen con sus tareas y además de que no participan en clase para no darse a notar.

Por todo lo que se menciona anteriormente entonces se sabe que la buena alimentación del niño lo ayuda a poder realizar sus actividades diarias, a fortalecerse, y como resultado se obtiene que el niño principalmente rinda académicamente, ya que por lo contrario si un niño no lleva una buena alimentación y la falta de algunos nutrimentos alimenticios ocasiona diversos problemas alimenticios y por consiguiente escolares.

1.2. JUSTIFICACIÓN

En nuestra vida la alimentación juega un papel importante, y no es que sea solamente una cosa del presente, sino que marcará nuestra salud futura. Por este motivo es fundamental que a lo largo de nuestra vida, y principalmente desde el vientre materno y adolescencia mantengamos unos buenos hábitos alimenticios.

Como hemos escuchado en infinidad de ocasiones, “somos lo que comemos” y nada más lejos de la realidad, ya que nuestra alimentación va a determinar numerosos aspectos del organismo y de su funcionamiento en un futuro. Alimentarnos correctamente desde la más tierna infancia es esencial para crecer de forma sana y ser unas personas totalmente saludables.

Yo elegí el tema que enuncia de la siguiente manera: “La falta de hábitos alimenticios en los niños de educación primaria genera diferentes trastornos”, debido a que considero que en la actualidad son más los niños que padecen un mal hábito alimenticio, que les trae como consecuencia diversos problemas a la salud, así como también mental y moralmente.

También es el momento de sentar las bases de una alimentación de hábitos sanos y de inculcar una actitud positiva hacia la comida a todos los niños, porque en la actualidad hay más niños que padecen algunos de los trastornos ocasionados por los malos hábitos alimenticios, como por ejemplo el sobrepeso, la obesidad, la diabetes infantil, etcétera.

Otra de las causas por la cual me interesa investigar este tema es debido a que cuando era pequeña tuve algún tiempo sobrepeso, que el hecho de estar gordo cuando se es niño no preocupa por sí solo, sino después por las burlas de los compañeros de escuela; tiempo atrás se pensaba que un niño gordo era un niño sano, y ahora se sabe que esto es todo lo contrario, además de que conforme el niño va creciendo se va dando cuenta que tiene un problema y se empieza a sentir mal, considero que el problema alimenticio y las consecuencias que genera es algo que se puede evitar desde muy temprana edad si se quiere, y también con la ayuda de los padre inculcándonos una buena alimentación, que hoy en día sabemos que no solo se come por comer sino que se come para vivir y crecer sanos y fuertes, porque el niño desde la formación en el vientre de su madre adquiere los hábitos alimentarios que lo marcarán por el resto de su vida.

Con esta investigación también me gustaría que los padres tomen en cuenta que es importante que el niño reciba una educación de estos buenos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental, que significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será; pero si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Será que la falta de hábitos alimenticios genera diferentes trastornos en el niño?

1.4. ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA

La falta de hábitos alimenticios genera diferentes trastornos en el niño.

1.4. VARIABLES

1.4.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Hábito Alimenticio

INDICADORES

Hábito

Alimentación

Nutrición

Familia

Escuela

Contexto

Medios de Comunicación

1.4.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Trastornos

INDICADORES

Obesidad

Diabetes

Depresión

Ambiente

Alimentación

Terapeuta

Terapia

Familia

Amigos

Escuela

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

- ☆ Analizar la importancia de un buen hábito alimenticio en los niños de educación primaria.

1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES

- ☆ Determinar la importancia de una alimentación balanceada en los niños de educación primaria.
- ☆ Conocer las consecuencias que implican los trastornos alimenticios.
- ☆ Investigar las causas de una mala alimentación.
- ☆ Especificar como repercute la falta de un buen hábito alimenticio en los niños de educación primaria.

1.5.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ☆ Clasificar los alimentos que nutren como: frutas, verduras, cereales, leguminosas, etcétera.
- ☆ Clasificar los alimentos que no nutren como comidas chatarra.
- ☆ Elaborar un cuadro comparativo de los alimentos nutritivos y de los que no lo son.
- ☆ Enfatizar la importancia de la alimentación de la mujer durante su embarazo.
- ☆ Enlistar diversos trastornos alimenticios.
- ☆ Investigar los trastornos que genera en el niño la mala alimentación como: depresión, obesidad, diabetes, sobrepeso, etcétera.
- ☆ Conocer las causas de que el niño no tenga un buen hábito alimenticio.

- ☆ Determinar que la familia influye en la alimentación del niño.
- ☆ Investigar como determinan los medios de comunicación en la alimentación del niño.
- ☆ Enlistar que tipo de terapia se le puede aplicar al niño con algún trastorno alimenticio.
- ☆ Determinar la importancia del desarrollo emocional en el niño en el contexto escolar.

1.6. HIPÓTESIS

Si se tiene un buen hábito alimenticio entonces se evitarían diversos trastornos en el desarrollo emocional del niño.

1.7. DISEÑO DE LA PRUEBA

El trabajo de investigación titulado “La falta del buen hábito alimenticio en los niños de educación primaria, genera diferentes trastornos”; se llevará a cabo en la ciudad y puerto de Coatzacoalcos, Veracruz, en la Escuela Primaria Adolfo López Mateos, ubicada en la colonia Adolfo López Mateos, siendo el director el Profr. Javier Salinas Figueroa.

La matricula de la institución es de 250 niños, desde primer grado hasta sexto grado, sus edades oscilan entre los 6 y 11 años.

1.7.1. INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Los trastornos alimenticios son consecuencias de una mala alimentación donde se incluyen menos alimentos nutritivos, y más alimentos que hacen engordar a los niños y adultos; debido a que muchas personas no tienen la cultura del buen hábito alimenticio, así que no pueden transmitirle a sus hijos la buena alimentación.

Por la falta de información, debido a que no se difunden las consecuencias de un niño mala alimentado, las personas no se toman el tiempo de acudir al nutriólogo cada determinado tiempo para que así el experto pueda determinar que alimentos se deben consumir con mayor frecuencias y en qué cantidades y cuáles no; porque por ejemplo las comidas rápidas o con demasiadas grasas y conservadores son algunos alimentos que se pueden consumir pero esporádicamente, ya que en grandes cantidades son dañinos para el organismo y más en los niños que están en pleno desarrollo.

La investigación documental dentro de este trabajo es de gran importancia, debido a que para enriquecer los conocimientos y que estos a su vez sean más certeros, se requiere sustraer información de libros, revistas, internet y cualquier otro material escrito, como trípticos, folletos, periódicos, etcétera, que aborden temas relacionados con la investigación que se realizará.

El libro que se consultará más es el de la autora Diane E. Papalia, titulado “Desarrollo Humano”; ya que en este libro se encuentra información de la alimentación adecuada de un ser humano desde que se encuentra en el vientre materno y en la edad de la niñez, además de que se encuentran conceptos como obesidad, sobrepeso y otros trastornos alimenticios.

Otro apoyo bibliográfico será el “Diccionario de Nutrición y Tecnología de los alimentos”, del autor Bender; siendo este diccionario muy completo en cuanto a conceptos nutricionales y de hábito alimenticio.

El libro de Francisco Grande titulo “Alimentación y Nutrición” se considera muy completo en cuanto a información sobre la investigación que se realizará.

Los libros antes mencionados no serán los únicos de consulta, debido a que la investigación se pretende hacer extensa, por ello se consultaran algunas páginas de internet y otras fuentes para enriquecer el tema.

1.7.2. INVESTIGACIÓN DE CAMPO

La investigación de campo permite obtener información del tema en cuestión, do de se aplicarán instrumentos que recabarán información para ampliar el tema, los instrumentos de investigación que serán aplicados son entrevistas y algunas encuestas.

Las encuestas se aplicarán a niños del 5to grado de la primaria Adolfo López Mateos, además a los padres de familia de dichos niños, con el fin de conocer con que hábitos alimenticios cuentan en casa, y fuera de ella, además de conocer si llevan una alimentación balanceada.

Las entrevistas que se realizarán serán a dos de los expertos en el tema para saber sus opiniones respecto al tema, se requerirá la ayuda de un nutriólogo para conocer muchos aspectos de nutrición sobre los niños y de un psicólogo que comentará algunos trastornos psicológicos que trae consigo un niño con trastornos alimenticios.

La investigación de campo otorga mayor validez al trabajo de investigación porque mediante esta investigación se pretende obtener información confiable, además hace que los resultados de la investigación sean más completos.

1.7.3. DELIMITACIÓN DEL UNIVERSO

El trabajo de investigación titulado “La falta del buen hábito alimenticio en los niños de educación primaria, genera diferentes trastornos”; se llevará a cabo en la ciudad y puerto de Coatzacoalcos, Veracruz, en la Escuela Primaria Adolfo López Mateos, ubicada en la colonia Adolfo López Mateos, siendo el director el Profr. Javier Salinas Figueroa.

La matricula de la institución es de 250 niños, desde primer grado hasta sexto grado, sus edades oscilan entre los 6 y 11 años.

1.7.4. SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Las encuestas se realizarán a los niños que asisten a la escuela primaria Lic. Adolfo López Mateos de la zona escolar 114, con clave 30DPR0944F, en el turno matutino, siendo el director de la escuela el Profr. Javier Salinas Figueroa. La escuela cuenta con un total de 250 niños, de los cuales se eligió el grupo de 4to año, donde se encuentran 31 alumnos, estando a cargo del Profr. Antonio Hernández Pachuca; además que también los padres de familia de dichos alumnos apoyarán en la realización de unas encuestas.

Esta selección se considera porque los niños y padres de familia aportarán información y un panorama más amplio sobre los hábitos alimenticios que se llevan en casa y fuera de ella.

CAPÍTULO II

2.1. CUIDADOS ALIMENTICIOS ANTES DEL EMBARAZO

Para muchas mujeres una de las cosas más bellas es ser mamá, y para ello es necesario prepararse para antes de la concepción, porque los médicos con ayuda de estudios afirman que las mujeres que tienen sobrepeso o que, por el contrario, están excesivamente delgadas, tienen problemas para quedarse embarazadas; por eso es necesaria una vida sana con una dieta equilibrada, siendo esto una de las ayudas para la concepción, brindando protección, mejor crecimiento y desarrollo óptimos para el bebé; además de que propiciará que el bebé no sufra ningún tipo de secuela o trastorno debido a un mal hábito alimenticio.

El cuerpo de una mujer durante su embarazo sufre múltiples cambios, por eso se debe preparar al cuerpo para la formación de un ser dentro de sí, y es necesario que la mujer tenga un peso adecuado para dar pie a que solo se suban los kilos necesarios y no más para no correr el riesgo de algún mal, y al terminar el embarazo y la mujer dé a luz el cuerpo poco a poco pueda regresar a su estado normal,

La nutrición previa al embarazo es importante para mejorar la fertilidad y evitar malformaciones en el bebé, pero además la mujer que carece de los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione debidamente antes de la gestación es difícil que la supere una vez ha quedado embarazada y hasta es probable que el problema se mantenga o agrave, lo que puede perjudicar el curso y el resultado del embarazo, debido a que durante su etapa de gestación puede desarrollar algunas deficiencias en su organismo, por eso una nutrición adecuada antes y después del embarazo es igualmente clave para tener un embarazo sin problemas, con una lactancia exitosa.

Una mujer que se prepara para la recepción de un nuevo ser, debe tomar además de pastillas de ácido fólico, hierro y calcio, alimentos con elevados índices de estos nutrientes, como: frutas, productos lácteos, cereales, vegetales, legumbres, carnes, huevo, etcétera; asimismo reducir la ingesta de grasas y azúcares.

Los alimentos que se deben evitar son tales como comida chatarra, refrescos, galletas, etcétera; que son alimentos que no van a poder proveer los nutrientes apropiados para la madre y por lo tanto al bebé que se está planeando; y el hecho de que se diga que se recomienda no ingerir

alimentos chatarra no quiere decir que los elimine completamente. Por ello, la madre se tiene que asegurar de que está obteniendo suficiente calcio, proteína y hierro; como ya se mencionó anteriormente. Pero antes de quedar embarazada o ya estando embarazada no solo es restricción a ingerir todos los alimentos, porque si por ejemplo la mujer que planea embarazarse es vegetariana, tendrá que agregar a su dieta carnes, por lo menos tres meses antes de embarazarse y durante el tiempo que lacte a su hijo.

Otra de las recomendaciones para la preparación del embarazo, además de una dieta saludable y balanceada, es un poco de ejercicio, todo esto ofreciendo tranquilidad a la madre gestante porque al cuidar su salud, su alimentación y teniendo una buena rutina de ejercicio, protege a su futuro bebé contra malformaciones que pueden marcar su vida futura.

2.2. ALIMENTACIÓN DE UNA MUJER DURANTE SU EMBARAZO

La etapa del embarazo para una mujer debe ser una de las más cuidadas ya que el organismo experimenta distintos cambios físicos, y por ello el esfuerzo biológico es mayor, por lo tanto durante esta etapa la parturienta necesita de una mejor alimentación, en compañía de otros nutrimentos y suplementos alimenticios.

La alimentación durante el embarazo adquiere especial importancia dado que la buena nutrición de la mamá es uno de los componentes fundamentales para el éxito del mismo. Nunca se debe de olvidar de que el bebé se alimenta a través de lo que su mamá consume y que lo que la madre come determina lo que él recibe, o no recibe, es decir, que de la madre depende que su hijo nazca con un peso adecuado y sano, o no.

Durante el periodo de gestación la mujer aumenta alrededor de 10kg, que es lo normal, por el peso de bebé, la placenta, el líquido amniótico, los tejidos uterinos, el tejido mamario y el agua; pero si llegase a subir más de 10kg, madre e hijo tienen el riesgo de padecer algún mal como preeclampsia donde el bebé corre el riesgo de nacer prematuro o incluso puede llegar a perder la vida; y esto ocurre debido a que la mamá no sabe balancear sus alimentos, come muchas harinas y además de esto añade mucha sal a sus alimentos.

La mujer embarazada debe evitar el consumo de comidas con demasiadas calorías, sales, harinas, etcétera; y por lo contrario en su dieta diaria debe incluir carne, leche, huevo, etcétera, todo esto para bien de su bebé y de ella misma; y una dieta adecuada es aquella donde se ingieran los alimentos de los tres grupos que brindan las calorías, vitaminas, proteínas, lípidos y carbohidratos requeridos por el cuerpo, sin excederse y por lo contrario sin que les falten.

Algunas de las mujeres piensan que por el hecho de mantener otra vida dentro de su vientre deben de comer por dos personas y no por una como lo hacían antes, esto es un error debido a que se debe de seguir comiendo en las mismas cantidades que se comían antes, y no se deben fijar en cantidades, sino en calidad de los alimentos, porque de esto depende la vida futura de la madre y de sus hijo; debido a que el bebé solo obtiene los nutrimentos necesarios para su ser, y por lo tanto debe de procurar comer solo lo necesario, porque lo mismo le hace mal al niño si se excede de nutrimentos a que si le faltan.

Otra de las indicaciones que una mujer embarazada debe considerar es de debe comer a sus horas, en un ambiente relajado, darse su tiempo para comer, no comer a las prisas, con una rutina adecuada de ejercicios diarios; también descansar dos veces al día por un breve momento, para que su cuerpo no se sobrecargue.

No se recomienda que una parturienta necesariamente lleve una dieta estricta, porque también de vez en cuando podría comer algún antojo que le dé, pero no siempre y sobretodo menos en las últimas semanas de gestación porque es cuando la mujer tiende a subir más rápido de peso.

Se ha demostrado que el ácido fólico, el calcio y el hierro son los suplementos alimenticios que les brindan gran ayuda a una madre y a su hijo, debido a que les proporcionan los nutrimentos necesarios para evitar enfermedades durante la gestación, y a lo largo de su vida; evitándoles así el riesgo de algunos trastornos y malformaciones.

Lo que se debe evitar durante el embarazo es el tabaco, alcohol y drogas, ya que estas sustancias dañinas pueden hacer que se sufra un aborto, un bebé con bajo peso, prematuro, o puede nacer un bebé ya siendo adicto a estos estupefacientes, que afectan mayormente al feto.

2.3. ALIMENTACIÓN DE UN BEBÉ EN SUS PRIMEROS MESES DE VIDA

La alimentación de un recién nacido es primordial para que se desarrolle de forma adecuada, si los padres fallan en este aspecto, tendrán serios inconvenientes no sólo en el futuro desarrollo, sino en su presente.

“Puede decirse que la leche materna es el más rico alimento porque ofrece a los bebés numerosos beneficios físicos, cognitivos y emocionales”.¹

La lactancia materna, según las necesidades del niño, sigue siendo la mejor manera para alimentar a un bebé sano y que haya nacido a término. La leche humana satisface todas las necesidades nutricionales para el crecimiento y el desarrollo del bebé. Además, los 4-6 primeros meses de vida son un periodo de crecimiento rápido, especialmente para el cerebro, y como la leche materna contiene aminoácidos y ácido graso resulta ideal para satisfacer dichas necesidades. La leche materna contiene también agentes antibacterianos y antiinfecciosos, entre ellos las inmunoglobulinas, que tienen una gran importancia en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Para los bebés recién nacidos el alimento más recomendable es la leche materna, porque además de aportarle todos los nutrientes necesarios para su crecimiento, la lactancia materna favorece el contacto físico y la creación del vínculo de apego entre madre e hijo, fundamentales para su desarrollo físico y psicológico, por ello la madre también debe estar bien alimentada y vitaminada con suplementos como hierro, ácido fólico y calcio, debido a que la madre al igual que cuando estaba embarazada debe ser tan cuidadosa de lo que come, porque no se recomienda que una mujer lacte portando alguna enfermedad ya que se la podrá transmitir a su hijo, pero también por el contrario se ha comprobado que la leche materna es un muy buen alimento ya que previene muchas enfermedades mortales para los bebés en sus primeros meses de vida.

La lactancia materna es algo natural, pero no por eso la madre va a saber cómo dar de amamantar al bebé para alimentar, o el lactante sabrá como succionar, sino que esto pasará después de algunos días de que los dos, es decir, madre e hijo ya se hayan acoplado; por ello también es

¹ PAPALIA, E, Diane; “DESARROLLO HUMANO”; p. 130

recomendable que la madre antes de que dé a luz busque ayuda de un profesional para que le enseñe como lactar a su bebé.

Es muy importante lactar al bebé por lo menos 6 meses, debido a que trae grandes beneficios para la madre y para él porque:

- Establece el primer vínculo afectivo entre ambos.
- Ayuda a recuperar la figura.
- Ayuda a que el útero se contraiga y regrese a su tamaño normal.
- Reduce las posibilidades de cáncer de mama y útero.
- Previene la depresión postparto.
- La leche materna es una fuente muy importante de defensas para el bebé, los cuales fortalecen su sistema inmune evitando que se enferme.
- Tiene grasas especiales como el DHA que favorece su desarrollo mental.
- Favorece la digestión del bebé al promover un adecuado vaciamiento gástrico, lo cual evitará estreñimiento y cólico.

La leche materna tiene tres etapas: el calostro: que es la primera leche que se obtiene del pezón, tiene características diferentes a la que surgirá a lo largo de la lactancia. Esta leche es de menor consistencia, adelgazada, más transparente y clara. El calostro se presenta a partir del nacimiento del bebé y aproximadamente por 5 a 7 días; en ocasiones se presenta durante el embarazo. Esta leche tiene estas características puesto que su contenido en grasas y lácteos es bajo, mientras que contiene una enorme cantidad de proteínas y anticuerpos.

Leche transicional: en esta etapa el contenido de proteínas de la leche materna, tiende a disminuir y el de la grasa a aumentar a medida que pasan las semanas. Del quinto día al final del primer mes, es donde aparece este tipo de leche.

Leche madura: la leche adquiere sus características definitivas, además de compuestos nutritivos, tiene otras moléculas y células vivas que le confieren propiedades inigualables.

Cabe mencionar que la leche materna solo le funciona y le da los nutrimentos necesarios al lactante durante los primeros 6 meses, después de ese tiempo ya es necesario darle otros alimentos conforme a su edad.

Si una madre por causas de fuerza mayor no podrá lactar al bebé con su leche, otra alternativa que también es recomendable es alimentarlo con alguna fórmula que contengan las cantidades de hierro, calcio, caloría y otro nutrientes que necesita el bebé para un desarrollo óptimo, conforme ha transcurrido el tiempo las fórmulas lácteas para los bebés se han ido perfeccionando debido a que se ha descubierto casi de manera exacta las cantidades de nutrientes que necesita un bebé para estar sano y no tener ninguna deficiencia que pueda hacer que contraiga una enfermedad, además que las fórmulas lácteas también están hechas para cada bebé, las hay deslactosadas, de soya, antireflujo, antiestreñimiento, anticólicos, etcétera, además de que para cada etapa de los bebés.

La leche materna y la fórmula láctea también pueden ser combinadas, es decir, que la madre aparte de darle su pecho puede darle como suplemento alguna fórmula recomendada por el pediatra, aunque se sabe que el amamantar a un bebé fomenta un vínculo entre madre e hijo; pero también el darle un biberón con otra leche tiene sus ventajas como que otro familiar alimenta al bebé e incluso el padre y a este le sirve para irse apegando a su bebé.

A partir de los 4 meses los pediatras recomiendan que los bebés empiecen a consumir alimentos sólidos como una fruta, cereales, etcétera e introducirles jugos de frutas, estos alimentos también ya los venden hechos ya que a veces la madre no tiene el tiempo necesario como hacerle una papilla al niño, pero así como tienen sus ventajas tienen sus desventajas en comparación con lo naturales porque los alimentos naturales no contienen conservadores, pero a los alimentos que ya vienen listos para dárselos al bebé contienen un alto índice de otras vitaminas que el bebé necesita para su fortalecimiento y crecimiento; entonces también se puede llegar a la conclusión de que es bueno conjuntar estos alimentos, los naturales y los que se venden hechos.

2.4. ALIMENTACIÓN DE UN NIÑO EN SUS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

El niño después de haber pasado su época de lactante, debe incorporarse poco a poco a la dieta familiar común, siguiendo unos patrones que van a influir decisivamente en sus futuros hábitos de alimentación, y con esto no se quiere decir que se les quite por completo la leche. La dieta común familiar debe ser variada y completa, incluyendo alimentos de los tres grupos nutricionales. Se debe enseñar al niño a comer de todo, ya que una dieta variada estimula su apetito, cubre sus necesidades nutritivas y conforma unos adecuados hábitos nutricionales para el futuro.

La incorporación de alimentos sólidos complementarios es normalmente un proceso gradual que dura varias semanas o meses, y que debe comenzar en torno a los 6 meses de edad. El momento exacto depende del bebé y de la madre, y refleja el hecho de que aunque la leche materna es suficiente durante los primeros meses, cuando el niño crece ya no aporta por sí sola todos los nutrientes adecuados. La incorporación de alimentos complementarios en torno a los 6 meses es importante para que el niño desarrolle la capacidad de masticar y hablar. Se puede aumentar de forma gradual la calidad, cantidad y variedad de alimentos sólidos, a un ritmo que normalmente impone el propio niño. Los cereales son generalmente los primeros alimentos que se incorporan a la dieta de un lactante, y después se introducen los purés de verduras y frutas, y la carne.

Debido a los cambios en el estilo de vida, la comida infantil comercializada, tiene una mayor importancia en la dieta de los niños, y por ello debería cumplir con rigurosas normas de calidad y seguridad. Los alimentos que hay en el mercado son prácticos y variados, por lo que son una buena opción para complementar las comidas preparadas en casa. Los alimentos infantiles que se comercializan deben estar hechos a base de frutas, verduras y carne, no deben llevar conservadores, para así cumplir normas de calidad.

Los niños en sus primeros años de vida son más inquietos y por lo tanto requieren que sus padres les den alimentos con alto contenido energético debido a que puede suceder que gasten más energías de las que consuman.

Anteriormente se creía que un niño gordo era un niño sano, pero ahora se sabe que es todo lo contrario porque del sobrepeso provienen otras enfermedades como la diabetes, la obesidad y la depresión infantil.

La obesidad de un bebé no es motivo de preocupación, como de un niño en edad preescolar, y con mayor razón si este niño tiene padre con sobrepeso, porque la obesidad también es hereditaria, por eso es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales que necesitan en cada momento, y así no exigirle al niño que coma de más o darle alimentos que no le sirvan; también es de gran importancia consultar a un pediatra para que este de las recomendaciones pertinentes en cuanto a la alimentación que necesite el niño.

El niño en la etapa preescolar requiere de menos alimentos que cuando era un bebé por eso no es bueno forzarlo a comer y mucho menos ponerle un horario determinado para cada alimento, sino que el niño coma en cuanto sienta apetito, para que por sí mismo regulen su ingestión calórica, también en esta etapa los niños tienden a un crecimiento más lento y estable, en la que ganan solo 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año. Por lo contrario, cuando eran bebés comían lo que se les daba ya que no diferenciaban los sabores en los primeros años de su vida, empiezan a conocer sabores y a agradecerles unos más que otros, empiezan a rechazar alimentos que no son de su agrado y a imitar, es decir, a querer comer lo que comen sus padre y personas que los rodean, por eso es importante también con el ejemplo enseñarle a sus hijos a comer alimentos saludable, que los nutran y no los engorden, para prevenir enfermedades y otros trastornos.

En esta edad es cuando a los niños se les incita a comer de todo un poco, porque si en esta edad no lo aceptan y los padres lo dejan, seguro de grandes no comerán estos alimentos, por ello se les forma su alimentación desde pequeños, para que vayan creciendo sanos y no se enfermen por falta de algunos nutrimentos.

“En la actualidad, la obesidad es más común en los preescolares que hace 25 años”.²

Estas estadísticas son mayores debido a que anteriormente no había tantos alimentos enlatados, restaurantes infantiles donde solo ofrecen alimentos que no nutren sino que hacen que los

² Idem. P. 240

niños engorden, y algo que definitivamente es un problema, es que los padre no se preocupan en la alimentación de sus hijos porque ambos trabajan.

2.5. ATENCIÓN DE PADRES A SUS HIJOS EN RELACIÓN CON SU ALIMENTACIÓN

Los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia. El entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos.

“Desde el momento en que el bebé hace su primera toma de leche necesita atención y cariño. No se debe escatimar el tiempo que necesite el niño para comer, no debe haber alborotos, ni ruidos, porque entre más tranquilo este el ambiente, el niño comerá mejor; estas mismas precauciones deben mantenerse hasta que el niño sea lo bastante mayor para comer con los demás, aunque en realidad esta recomendación es aplicable a todas las edades”.³

En ocasiones el niño suele no tener apetito y esto suele deberse a muchos factores y uno de los más relevantes es que pueden percibir tensiones o alteraciones familiares, debido a esto los padres deben de tratar de ocultarle o no reflejarle cualquier problema que afronten.

Actualmente los niños suelen imitar mucho y hacen lo que ven, es decir, que si los padres tienen una alimentación sana entonces el niño así la tendrá, por eso los padres deben tratar de comer saludablemente e integrar los alimentos de los 5 grupos: carnes, productos lácteos, huevos, cereales, leguminosas, etcétera.

Los nutriólogos son una parte importante en la nutrición del niño, pero con la ayuda de los padres, porque el padre debe hacer visitar frecuentes al nutriólogo para saber si su hijo está en el

³ MONDADORI, Random; “La Alimentación Infantil”; p. 19

peso correcto, que alimentos debe consumir y cuáles no, y la madre es la que debe supervisar y tratar de que su hijo consuma los alimentos adecuados.

Se debe saber que los niños a temprana edad no deben llevar una dieta rígida, sino que ellos deben comer de todo y por lo tanto los padres se deben encargar de eso, y para que esto suceda los padres deben sentarse a la mesa a comer todos juntos y si por alguna razón el padre lleva alguna dieta, esta se requiera que deba ser balanceada, para que así el niño vaya formando su alimentación sana.

Los tres alimentos al día no le deben faltar al niño, la madre debe estar pendiente para que esto ocurra, deben estar alerta de que es lo que consume el niño al día, que consume en la escuela, en la calle, asimismo, cuando sale a jugar con sus amiguitos, no se le deben prohibir las galletas, frituras, golosinas, etcétera, sino tratar de dárselas parcialmente, porque si ve que sus amiguitos lo comen también a él se le antoja, debido a que es en esta edad que todo se les antoja.

Si es costumbre de que los fines de semana salen en familia a comer a un restaurante, trata de que este sea de comida saludable, aunque de vez en cuando pueden ir a un restaurante infantil para que el niño no se quede con las ganas, también tratan de satisfacerlo, después de que toda la semana ya comió sano, porque no es necesario quitarle al niño todos los alimentos chatarra, porque sino cuando los coma lo hará en grandes cantidades, y eso también puede hacer que se enferme.

Si ambos padres trabajan aunque lleguen cansados el niño necesita que se le dedique el tiempo necesario y sobre todo a la hora de su comida, pero si no se puede deben tratar de que la persona con la que se quede el niño también le dé un alimento sano o si es posible dejarle su menú del día, y que le dedique el tiempo que el niño requiera para la hora de su alimento; porque es importante no descuidar la alimentación de un niño, debido a que como están en pleno crecimiento necesitan más nutrientes que los adultos, ya que gastan más energías, y necesitan de más vitaminas, para que su crecimiento sea óptimo y no haya una descompensación que le pueda provocar un severo daño.

2.6. DEFINICIÓN DE HÁBITO ALIMENTICIO

“Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra”⁴

Es necesario que toda persona tenga un buen hábito alimenticio que integre todos los grupos alimenticios porque ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud. Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, debido a que comer también debe resultar placentero para toda persona, tratando de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades que un humano necesite.

Entonces se sabe que es necesario tener un buen hábito alimenticio debido a que así se aprende a como comer y que comer además que se necesita darse el tiempo adecuado para ingerir nuestros alimentos, por lo tanto un mal hábito alimenticio nos puede llevar a la muerte porque se carece de los nutrientes necesarios para que nuestro organismo tenga un desempeño óptimo.

Por lo tanto, es importante que el niño reciba una educación de buenos hábitos, para que durante su alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente, por esta razón, la educación de la familia es fundamental; esto significa que si la alimentación de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario, cada persona come por su cuenta y además fuera de casa o compra alimentos precocinados, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada. Con esto se podrá comprobar que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos.

La mayoría de los hábitos alimentarios se adquieren antes de los cinco años. Por lo tanto, si se quiere promover una conducta alimentaria adecuada en los hijos es fundamental aprovechar esta

⁴ SASSON, A; “La Alimentación del Hombre del Mañana”; P. 129

primera etapa de su vida para transmitirles hábitos saludables. Además de cubrir sus necesidades nutricionales, contemplar sus gustos y respetar su proceso de adaptación a la mesa familiar, se debe fomentar una actitud positiva del niño hacia la comida, lograr esta relación sana con los alimentos no es tan difícil.

2.6.1. ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Una dieta realmente balanceada consiste en darle a nuestro organismo todos los nutrientes que el cuerpo humano necesita, no importa si se deja fuera un grupo o se integra otro grupo de alimentos. Es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada para poder mantener una buena salud; la alimentación balanceada es ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenernos saludables. Es necesario consumir diariamente carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, así como también agua.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma no balanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todas las clases sociales, y por otro lado si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad, que trae consigo diabetes y depresión. Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos nutrimentales.

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte; además de saber combinarlos, porque es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta, que por lo general le sucede a todos los niños, tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto

de los nutrimentos que contiene, debido a que lo que importa son los nutrimentos, y no el tipo de alimento en especial.

Una alimentación balanceada debe componerse de los siguientes nutrientes, en este orden de importancia:⁵

1. Fibra dietética: Ayuda a la digestión y absorción de nutrientes.
2. Fitoquímicos: Potentes anti-cancerígenos naturales.
3. Antioxidantes: Ayudan a la auto-curación celular y retrasan el envejecimiento celular.
4. Vitaminas: Las mejores son las que vienen de forma natural en frutas y verduras.
5. Minerales: Como el calcio, hierro, magnesio, selenio, etc. Que nuestro cuerpo necesita.
6. Ácidos grasos: Principalmente el Omega 3, 6 y 9.
7. Carbohidratos: Fuente de energía y base para formación de tejidos.
8. Proteínas: Base para formar estructuras, regular, transportar.
9. Grasas o lípidos: Sirven para formación de células, regular y formar reservas energéticas.

Una alimentación balanceada requiere del consumo de alimentos que otorguen energía, que protejan y permitan el crecimiento, en especial para los niños, debido a que regulan las diferentes funciones de nuestro organismo.

Es necesario conocer cómo alimentarse en forma sana, ya que sin duda es uno de los puntos primordiales para prolongar la juventud y evitar una vejez prematura; ya para eso existen los especialistas de la salud como los nutriólogos, que saben de manera casi perfecta que alimentos requiere cada tipo de cuerpo.

2.6.2. EL CONTEXTO EN EL HÁBITO ALIMENTICIO

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través de los tiempos.

⁵ BENDER, A.; "Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos"; p. 129

“Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos como los horarios”.⁶

Dependiendo del lugar donde se viva se tienen distintas costumbres, comidas, hábitos, etcétera; y los hábitos alimenticios no están independientes de eso, debido a que dependiendo del lugar de donde se esté, es como se come.

En las rancherías, poblados y lugares rurales se acostumbra mayormente a comer alimentos que las mismas personas del lugar producen, es decir, alimentos naturales, como frutas, verduras, granos, cereales, etcétera; a diferencia de las ciudades industrializadas donde ya venden productos prefabricados, que evitan la fatiga de estar cocinando, y así solamente se calientan los alimentos, pero no proporcionan los mismo nutrientes a comparación de una comida natural.

En las ciudades también se han ido creando restaurantes de comidas chatarra que a los niños les encantan, pero en nada los alimentan. Con todo esto no se puede decir que solo los niños de lugares rurales son los mejor alimentados, porque todo depende de la cantidad y calidad de los alimentos que estos ingieran.

Pero en realidad las tendencias al cambio se han dado por igual en el medio rural y en urbano, pero es cierto que están mucho más marcadas en lugares urbanos, sobre todo en los estratos de ingresos medios y altos.

En los lugares urbanos existen muchas ciudades y por lo tanto diversas costumbres a la hora de comer, es decir, hay lugares donde se comen comidas mas condimentadas, o con más grasas, etcétera; esto no debe ser determinante para que se vuelva un hábito alimenticio, por el contrario, depende de uno como ser humano, de estar pendiente de que es lo que se debe de comer,

⁶ GARCÍA, Rollán, M. “Alimentación Humana” Errores y sus consecuencia; P. 87

independientemente del lugar en el que se viva, por ello, cada familia debe resultar comer saludablemente, porque esto no es para el bien común sino para el bien de la persona.

Otro factor importante que interviene en la situación actual de la alimentación es el ritmo de vida, que ha cambiado en los últimos años, especialmente en las grandes ciudades, no se dispone, como antes, de tanto tiempo para la preparación de los alimentos por lo que a veces es necesario recurrir a productos alimenticios preparados.

El empobrecimiento que sufren los hábitos alimentarios es la moda de la comida rápida que se ha adquirido en su mayoría de los estadounidenses, que gusta sobre todo a los más jóvenes y que es excesivamente rica en grasas. Según la opinión de expertos, empieza a existir la incorporación de nuevos alimentos y la progresiva desaparición de algunos tradicionales. Actualmente desde la niñez, se fomenta la ingesta de azúcares y se promueve una cultura alimenticia muy pobre.

La globalización con su apertura económica ha traído consigo la introducción al país de una serie de productos y establecimientos comerciales que mezclan la cultura local con costumbres y hábitos de otros lugares, esto principalmente se puede relacionar con la alimentación, porque ahora para enriquecer la economía a nivel nacional, se encuentran que en los supermercados venden una gran variedad de alimentos y productos nuevos, muchos de los cuales entran en la categoría de comidas preparadas. Por otra parte, han proliferado las cadenas de restaurantes y expendios de comidas rápidas.

La problemática no radica en el consumo de los alimentos nuevos, sino en las repercusiones que pueden traer al momento de volverlos un hábito alimenticio sustituyendo, las bases principales de una dieta. En su mayoría la comida rápida se mantiene congelada por cierta cantidad de tiempo hasta ser "cocinada" por lo que posee una importante cantidad de conservadores u otras sustancias químicas que pueden traer consigo distintas enfermedades a mediano y largo plazo como podría ser la obesidad.

Lo cierto es que no habría nada que criticar a estos establecimientos de comida rápida si quién acude a ellos lo hiciera de forma esporádica, pero, por desgracia, cada vez es mayor el número de personas que lo convierten en la base de su alimentación, sin ser conscientes de los peligros

nutricionales que esto conlleva; entonces la culpa no es de los establecimientos donde venden comidas prefabricadas, sino de la persona misma que no toma conciencia.

2.6.3. INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN EL HÁBITO ALIMENTICIO

Uno de los temas que muchas veces se deja de lado en esta época, es el de la alimentación y la influencia que tienen los medios de comunicación. La alimentación debe ser objeto de interés y se tienen distintos puntos de vista. Las costumbres y estilos de vida de las personas se ha transformado a través de los años, pero no es sino hoy en la actualidad que el cambio ha sido más fuerte, de tal manera que los medios de comunicación envuelven a los espectadores a cambiar sus hábitos alimenticios.

Hoy en día, los medios de comunicación, sobre todo la televisión, invaden y bombardean en todo momento de imágenes atractivas que consciente o inconscientemente, se adopte lo que se anuncia. Es tal la influencia de este medio, que modifica la dieta cambiándola casi del todo o parcialmente por alimentos con bajos nutrientes y sobre todo saturados en grasas.

Cada vez es más frecuente que quien incursiona en los medios de comunicación, tiende a crear su propio beneficio, a crear una masa homogénea que lo único que hace es que el espectador consuma lo que se le anuncia.

La televisión es un medio que entra mucho más rápido en el consciente e inconsciente del televidente, debido a que saben muy bien en qué momento anunciar cierto artículo, porque por ejemplo cuando están pasando un programa para niños anuncian comida chatarra como golosinas, galletas, además de otros artículos atractivos para ellos; cuando transmiten programas para adultos, de la misma manera les pasan comida chatarra que les parecen más agradable.

Los medios de comunicación informan que muchos de los productos que se consumen y muchas veces no de una manera positiva, sino más bien comercial y así poder enriquecerse económicamente sin importar en ningún momento la pobreza nutritiva y dañina de sus productos, vendiendo sus productos anunciándolos por líderes de opinión, modelos, debido a esto, los individuos se forman una idea de cómo perfeccionar su cuerpo, comen más, o menos según el caso, de lo que

necesitan y, en cualquier caso, más de lo que exigiría su salud, pero no se dan cuenta de que mucha de la publicidad miente.

También los medios en muchas ocasiones se llegan a contradecir, ya que por un lado, los medios incitan a un consumo alimentario para enriquecerse con lo que se compre, y por otro lado muestran cánones estéticos y venden la idea de que siendo lo más parecidos a esos cánones, se tendrá una vida mejor o cada persona se sentirá mejor consigo misma; entonces de esta manera otra vez se observa el poder e imposiciones de los medios en la vida cotidiana.

Es de esta forma por la que los medios demuestran su gran poder sobre la sociedad, ya que no ponen una pistola en la cabeza para consumir lo que anuncian, sino algo mejor, una idea, basándose siempre en la convención social, persuaden a la gente a que formen parte de la masa que por alguna circunstancia no está consciente de esto.

La industria de los alimentos, al igual que los medios, atienden a todos los estratos sociales, creciendo la oferta para el consumo masivo de productos de bajo costo, con productos como pastas para sopas, galletas, tortillas, aceites, grasas, entre otras, en este caso es la publicidad el que orienta que se puede alimentar el espectador, sin importar que tipo de alimento sea, o si sea funcional para el organismo. Pero los responsables de que se consuma en ocasiones alimentos no servibles para el organismo, no solo son los medios de comunicación, sino el humano mismos, que hace caso a lo que se le anuncian y no se dan cuenta de que eso no es para su beneficio sino para el beneficio de los bolsillos de quien lo anuncia, pero no pasaría esto si ponen de su parte para estar informados en lo que se debe comer, y en qué cantidades. Pero no es necesario dejar de ver la televisión para que no trabaje la mente humana, sino tratar de evitar hacer caso a lo que se anuncia, y tratar de que cuando los niños vean la televisión no estén de ociosos comiendo frituras, o alimentos chatarra, sino también inculcarles a que consuman alimentos saludables como una fruta, porque se ha demostrado que los niños que pasan mayor tiempo frente al televisor, son los que tienden a ser obesos.

2.6.4. INFLUENCIA DE LA ESCUELA EN EL HÁBITO ALIMENTICIO

Durante la edad escolar es donde los padres experimentan la mayoría de los problemas con respecto a la alimentación de sus hijos, debido a que pasan más tiempo fuera de la casa, lo que hace más difícil la supervisión de una alimentación sana; por eso se recomienda que los padres en vez de

darles todos los días dinero a sus hijos les den de desayunar en sus casas, o les manden desayunos saludables, porque aún deficiencias alimenticias menores pueden afectar a largo plazo el desarrollo, desempeño y relaciones interpersonales de los niños.

El papel de la escuela es fundamental, y ha de conseguirse que lo cumpla adecuadamente a través de programas de educación nutricional integrados dentro de las enseñanzas regladas y del comedor escolar, que debe ser un instrumento de educación sanitaria.⁷

La escuela es uno de los lugares donde el niño permanece mayor tiempo, por ello, la escuela debe ser un impulsor de buenos hábitos alimenticios, esto empezando por las cooperativas escolares, debiendo supervisar lo que venden; además de que se deben proponer que se vendan alimentos nutritivos, bajos en grasas, azúcar, carbohidratos, etcétera, y todos aquellas golosinas que solo hacen que los niños suban rápidamente de peso.

Muchos de los escolares desayunan en la escuela, es necesario que este desayuno sea supervisado, además de que ven a sus compañeritos desayunar, y en ocasiones se les antoja lo que desayunan sus compañeros y prefieren regalar sus desayuno y comer lo que comen sus otros amiguitos, que la mayoría de las veces no es nada nutritivo, ahí está la tarea de padres y profesores que debe de platicar con los niños de que es lo mejor para su alimentación y su óptimo desarrollo, ya sea en la escuela, o en su casa.

Muchas de las dificultades de aprendizaje, como falta de atención, pérdida del interés, entre otros, se deben a dietas inadecuadas, a la vez que pueden llegar a ocasionar desórdenes alimenticios, y ocasionar serios problemas, a la vez que estos problemas se deben a la falta de nutrientes, que proporcionan la energía necesaria para que puedan realizar actividades escolares necesarias para que tengan un rendimiento escolar óptimo.

Los niños mal alimentados tienen malas condiciones para afrontar no sólo las exigentes actividades escolares, sino otras actividades extracurriculares que son agregadas por las familias con

⁷ VAZQUEZ, Clotilde; et al; "Alimentación y Nutrición"; P. 74

el fin de optimizar su formación física e intelectual, como los deportes, clases de música, danza, canto, etcétera.

Un niño obeso dentro de una institución educativa, mayormente es un niño propenso a la burla de sus compañeritos, además de ponerle apodosos con respecto a su físico, porque los niños pequeños son muy crueles, nunca midiendo las consecuencias de sus actos, y por ello muchas veces cuando un niño obeso es causa de burlas el niño empieza a encorvarse, a sentirse inseguro, en sí a deprimirse por lo que le sucede. Por eso es necesario impulsar el buen hábito alimenticio, además del ejercicio y clases físicas en todas las escuelas, porque actualmente se sabe que los niños obesos también están propensos a muchas enfermedades, entre ellas, la diabetes, obesidad, depresión, además de que son más propensos a sufrir paros cardíacos, y otras enfermedades del corazón como el colesterol.

Los docentes de cada escuela también se deben preocupar y ocupar por lo que sus alumnos consumen, tratando de realizar juntas con los padres de familia y mentalizarlos de que es necesaria una dieta balanceada de sus hijos, tratando de evitar comidas chatarra, también deben de supervisar las cooperativas escolares. Los docentes deben platicar con sus alumnos y concientizarlos de que es necesario saber que comer, para evitar algún mal, además de que durante el receso también sería recomendable que los docentes desayunen con sus alumnos, a fin de verificar que desayunan.

En cada institución educativa desde el nivel preescolar debe haber un maestro de acondicionamiento físico, que además sepa que actividades poner a los niños, y como tratar a un niño con obesidad. Los docentes deben estar capacitados para otorgar clases de educación física a toda clase de niños; y que no solamente les pongan a realizar alguna actividad porque sí, ó a jugar algún deporte sin algún objetivo, sino que deben de tener un programa bien estructurado, donde los propósitos y objetivos sean cumplidos, y estos a su vez sean servibles para la prevención y ayuda de problemas alimenticios, porque actualmente en muchas instituciones educativas no se tiene a un maestro de educación física fijo, por ello se carece de actividad física en los niños, ya que en la escuela no solamente se deben forjar hábitos educativos, sino también físicos, ya que como se sabe que para que un niño pueda rendir en la escuela debe estar bien tanto física como intelectualmente.

2.7. DESAYUNOS ESCOLARES Y DESAYUNOS INFANTILES

2.7.1. DESAYUNOS ESCOLARES

La investigación que se presenta a continuación fue obtenida de la página de internet del DIF, contiene información acerca de los desayunos escolares que otorgan a niños de bajos recursos y a escuelas de zonas marginadas, el contenido de los desayunos, la inscripción a estos desayunos y las cuotas se desarrollan a continuación:

Objetivo

Atender a niños que asisten la educación preescolar o que cursan 1ero, 2do y 3ero de educación primaria, de instituciones educativas en zonas marginadas con desnutrición o en riesgo, otorgando un complemento alimenticio, que enriquezca su dieta diaria proporcionándoles energía y proteínas, con el fin de mejorar su estado nutricional, previniendo y corrigiendo deficiencias en su desarrollo.

Alcance

Niños que asisten la educación preescolar y niños que cursan 1ero, 2do y 3ero de educación primaria, de instituciones educativas en zonas marginadas y que por ende se encuentran como prioritarias de atención.

Contenido de los apoyos

Entrega de apoyo alimentario consistente en cuatro menús cíclicos:

Menú 1: 250 ml. de Leche Entera en envase Tetra Pack saborizada (Chocolate, Fresa y Vainilla) 30 gramos de Galleta Fortificada y 30 gramos de cacahuete estilo japonés.

Menú 2: 250 ml. De Leche Entera en envase Tetra Pack sabor natural, 40 gramos de Cereal de Arroz Inflado sabor Chocolate y un mazapán de cacahuete de 28 gramos.

Menú 3: 250 ml. De Leche Entera en envase Tetra Pack soborizada (Chocolate, Fresa y Vainilla) 30 gramos de Galleta Integral sabor Canela y 30 gramos de Mezcla de piña enchilada y pepitas.

Menú 4: 250 ml. De Leche Entera en envase Tetra Pack soborizada (Chocolate, Fresa y Vainilla) 30 gramos de Galleta Integral sabor Nuez y una Barra de cereales con pasas y cacahuete de 30 gramos.

El departamento de transportes y almacén del DIF entrega los apoyos mensualmente a cada uno de los centros educativos incluidos en el programa. Dichos alimentos se deben otorgar a los menores diariamente en el centro educativo durante las primeras horas de clase. El apoyo alimentario es otorgado a cambio de una aportación económica por parte del beneficiario, denominada cuota de recuperación y cuyo objetivo es fortalecer a los programas que le dan origen. Es importante señalar que en el envase de los productos aparece la leyenda de “NO NEGOCIABLE” la cuál se refiere a que los beneficiarios (escuelas, padres de familia) no deben lucrar con los insumos alimentarios.

Requisitos de Ingreso

1. El plantel educativo deberá ser una institución pública incorporada a la Secretaria de Educación, ubicado en localidades con alto y muy alto grado de marginación.

2. Enviar solicitud de inclusión, especificando ubicación y número de alumnos, así mismo anexar listado de alumnos de 1º, 2º y 3er grados, ya que ésta es la población objetivo del programa.

3. Posteriormente personal de DIF realizará la valoración antropométrica (peso - talla) de los menores, a fin de determinar su vulnerabilidad (grado de desnutrición).

4. Es necesario que en las escuelas se disponga de espacio para almacenar los insumos (leche – galleta - cacahuete) ya que el desayuno debe consumirse diariamente en el plantel.

5. Se requiere de disponibilidad por parte del personal docente y padres de familia para seguir los lineamientos que rigen la operación del programa. Además de reportar oportunamente a DIF las cuotas de recuperación, con el fin de que el programa de desayunos no se vea interrumpido.

2.7.2. DESAYUNOS INFANTILES

Objetivo

Atender a niños de 1 a 5 años de edad que viven en zonas marginadas, con desnutrición o en riesgo, otorgando un complemento alimenticio, que enriquezca su dieta diaria proporcionándoles energía y proteínas, con el fin de mejorar su estado nutricional, previniendo y corrigiendo deficiencias en su desarrollo.

Alcance

Niños de 1 a 5 años de edad que viven en zonas marginadas, con desnutrición o en riesgo, y que por ende se encuentran como prioritarias de atención.

Contenido de los apoyos

Entrega de apoyo alimentario consistente en:

2 Kilos de Leche Entera en Polvo, 250 Gramos de Cereal de Trigo Inflado sabor Vainilla, 250 Gramos de Cereal de Arroz Inflado sabor Chocolate, 2 Sobres de 400 gramos cada uno de Chocolate en Polvo, 2 Sobres de 400 gramos cada uno de Avena Instantánea en Polvo Sabor Chocolate, 5 tubos de 170 gramos cada uno de Galletas Tipo Marías, 1 Kilo de Fríjol (Despensa Bimestral).

El apoyo alimentario es otorgado a cambio de una aportación económica por parte del beneficiario, denominada cuota de recuperación y cuyo objetivo es fortalecer a los programas que le dan origen. Es importante señalar que en el envase de los productos aparece la leyenda de "NO NEGOCIABLE" la cuál se refiere a que los beneficiarios (escuelas, padres de familia) no deben lucrar con los insumos alimentarios. Los apoyos se otorgan en forma bimestral a través de centros del DIF.

Requisitos de Ingreso

1. Menores de 1 a 5 años de edad que habiten en zonas marginadas.
2. Presentar: Acta de nacimiento, copia de CURP y comprobante de domicilio.
3. Deberá habitar en zonas prioritarias de atención (alto y muy alto grado de marginación) de lo contrario se someterá a una visita domiciliaria para realizar un estudio socioeconómico y así detectar su vulnerabilidad.

2.8. OBESIDAD INFANTIL

La obesidad se define como un incremento mayor de 20 por ciento sobre el peso normal para la edad del niño, su sexo y su complejión.⁸

El organismo está compuesto de agua, grasa, proteína, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Se habla de obesidad cuando el organismo contiene demasiada grasa, que es uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual, a esto se le atribuyen varios factores como la herencia, una dieta poco sana, la falta de ejercicio; en algunos casos también el metabolismo influye mucho; dependiendo de la edad se puede definir la obesidad de un niño. Afortunadamente, este mal se puede prevenir en gran medida si se introducen los cambios adecuados en el estilo de vida.

La obesidad infantil es un problema creciente y muy alarmante dadas las complicaciones que esta enfermedad conlleva, al contrario de ser signos de salud, ocasionan diversos problemas en la salud integral, física, mental y social de los niños y niñas que la padecen y si no se controla a tiempo, son muchos los problemas que a corto y largo plazo se pueden generar.

Los padres de niños obesos deben tomar medidas para ayudar a sus hijos a seguir una dieta equilibrada, evitar la comida rápida y comida chatarra, además de hacer ejercicio. No hay ninguna

⁸ MEECE, Judith; "Desarrollo del niño y del adolescente para educadores"; p. 81

receta milagrosa ya que se requiere mucha persistencia y paciencia para ayudar a un niño a adelgazar, pero si es posible. Es mejor empezar el proceso de adelgazamiento paulatinamente, con pequeños cambios en la alimentación, para tener poco a poco unos hábitos alimenticios saludables y un mejor estilo de vida.

La obesidad es una cuestión significativa en la sociedad de hoy en día. Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo, ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias en la salud. Los niños obesos tienden a convertirse en adultos obesos; las complicaciones por la obesidad incluyen enfermedad cardiovascular, diabetes, depresión e hipertensión.

Debido a los malos hábitos dietéticos, la frecuencia de adultos y niños con sobrepeso aumenta cada día, trayendo consigo un alto índice de complicaciones asociadas a esta enfermedad, como una vejez y muerte prematura. También hay efectos negativos de índole social y psicológica, porque las personas con sobrepeso a menudo son objeto de burlas y esto conlleva a problemas emocionales no expresados fácilmente.

La medida de la cintura es una manera de calcular la grasa corporal, se considera una cintura de alto riesgo aquella que mide más de 80cm en las mujeres y más de 90cm en los hombres. Otra manera de medir la obesidad es con el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la talla en metros ($IMC = kg / m^2$).

Un aspecto fundamental para el desarrollo de la obesidad infantil es el sedentarismo ya que aparte de consumir a toda hora alimentos chatarra con alto contenido en grasas y azúcares, las actividades de muchos niños se han reducido a ver televisión, jugar en la computadora o a los videojuegos que por supuesto van acompañadas por dulces, frituras y refrescos. También influye mucho la falta de ejercicio físico regular o la práctica de un deporte.

Un niño obeso para perder peso debe empezar por hacer consciencia de que la obesidad es una enfermedad y muy grave, debido a que le trae complicaciones muy fuertes que le pueden llegar a causar hasta la muerte, por ello debe considerar:

☆ Eliminar calorías, evitando consumir más calorías de las que se necesitan al día; beber menos calorías, la mayoría de los niños.

☆ Beber demasiadas calorías, cuando se tiene sed, lo mejor es beber agua. Pero hoy en día se abusa de los jugos de frutas, yogures líquidos, refrescos, toda esta clase de bebidas suelen tener mucho azúcar y por lo tanto engordan mucho, por eso es necesario eliminar las bebidas con un alto contenido de azúcar.

☆ Comer menos comida chatarra, porque hoy en día existen muchos restaurantes donde venden comida chatarra, y que además son muy atractivos para los niños, aunque actualmente están ofreciendo comidas supuestamente más saludables como ensaladas, pero si los padres llevan a sus hijos a este tipo de restaurantes lo que es más lógico es que los niños elijan un alimento no tan saludable, pero si agradable para el niño, lo importante no es que se les quite por completo este tipo de alimento, pero hay que ofrecerlo en casa, porque una comida casera es más saludable que una que ya contiene conservadores y otras grasas.

☆ Aspirar a una vida más activa, esto quiere decir que los niños deben de buscar un pasatiempo donde estén en movimiento, en vez de pasar frente a la televisión por varias horas, también practicar algún deporte, por ejemplo si les gusta el fútbol, en vez de jugarlo por medio de un videojuego, meterse a un equipo, porque ahí si podrá hacer ejercicio.

2.8.1. CAUSAS DE LA OBESIDAD

La obesidad es el resultado del consumo de una cantidad de calorías mayor que las que el cuerpo utiliza, y menor actividad física que el cuerpo necesita. Los factores genéticos y ambientales influyen en el peso del cuerpo. Las causas de la obesidad son múltiples, e incluyen factores tales como la herencia genética; el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo o estilo de vida que se lleve.

Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria ésta se acumula en forma de grasa. Si se consume más energía de la necesaria se utiliza la grasa como energía. Por lo que la obesidad se produce por exceso de energía, como resultado de las alteraciones en el equilibrio de entrada y

salida de energía. Como consecuencia se pueden producir diversas complicaciones, como son la hipertensión arterial, la diabetes, depresión.

El problema de la obesidad en la infancia se atribuye a un desequilibrio entre las calorías consumidas y las gastadas. Mucho de esto se debe a que en la actualidad los niños son menos activos en todos los aspectos de la vida cotidiana. Además, ingieren comidas con una fuerte carga de carbohidratos como: azúcares, harinas, refrescos, etcétera; cuando comen fuera de casa, lo primero que eligen es asistir a un restaurante de comida rápida y donde el tamaño de las raciones cada vez son mayores.

Factores que influyen para que una persona tenga mayor riesgo a ser obesa:

☆ La herencia tiene un papel importante, porque padres obesos tienen el riesgo de tener obesidad para su hijo, ya que la obesidad se debe a que los hábitos culturales alimentarios y sedentarios contribuyen a repetir los patrones de obesidad de padres a hijos.

☆ Estilo de vida, debido a que hay muchas personas que llevan un ritmo de vida muy rápido y necesitan recurrir a la comida rápida, no se dan el tiempo suficiente para comer, además de que se encuentran muy tensos debido al ritmo de vida que llevan, y eso también favorece para ir ganando peso.

☆ Genética, esto se debe a que hay distintos tipos de cuerpos y unos son más robustos que otros, porque hay personas que por muy bien que coman, llevando una dieta saludable, no están del todo delgados.

☆ Factores socioeconómicos, porque las personas que pertenecen a grupos de un nivel socioeconómico más alto tienen más tiempo y recursos para hacer dietas y ejercicios que les permiten adaptarse a estas exigencias sociales.

☆ Factores psicológicos, los trastornos emocionales, que son considerados como una importante causa de la obesidad, ya que por la presión social muchas de las personas en busca de una imagen atractiva les pasa todo lo contrario, lo que les trae la obesidad.

☆ Actividad física, la actividad física reducida es otra de las razones principales para el incremento de la obesidad entre las personas de las sociedades opulentas. Las personas sedentarias necesitan menos calorías.

☆ Hormonas, algunos trastornos hormonales pueden causar obesidad, como diabetes.

☆ Fármacos, ciertos fármacos utilizados frecuentemente causan aumento de peso, como antidepresivos u hormonas.

☆ Edad, con la edad, el organismo no puede quemar energía con la misma rapidez y no se necesita la misma cantidad de calorías para mantener estable el peso.

☆ Genero, los hombres queman más energía en reposo que las mujeres, por eso necesitan más calorías para mantener su peso corporal. Las mujeres aumentan de peso después de la menopausia porque su capacidad de quemar energía disminuye aún más.

☆ Embarazo, debido a que durante la etapa de gestación las mujeres tienden a subir mucho de peso, en ocasiones en vez de volver a su peso normal, engordan mucho más.

2.8.2. CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD

Malos hábitos adquiridos durante la infancia pueden llevar al niño a sufrir consecuencias preocupantes, principalmente para su salud. En la infancia de lo más importante son los trastornos psicológicos, principalmente la depresión por la baja en la autoestima, debido a que a los niños se les rechaza para realizar algunas actividades y por lo regular se les pone algún apodo. El exceso de

grasa corporal aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud, especialmente enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrales. Además, la obesidad puede:

- Elevar los niveles de LDL, colesterol malo.
- Reducir los niveles de HDL o colesterol bueno.
- Aumentar la presión arterial.
- Causar diabetes.
- Aumentar el riesgo de asma del adulto y otros problemas respiratorios.
- Aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer, tales como el cáncer endometrial, el cáncer de mama, el cáncer de próstata y el cáncer de colon.
- Cambios psicológicos.
- Baja autoestima.
- Bajos resultados en la escuela.
- Un cambio en la auto-imagen.
- Introversión, seguida del rechazo social.
- Aumento en la presión arterial (hipertensión).
- Problemas ortopédicos, especialmente de articulaciones.

El mayor riesgo de la obesidad infantil es el hecho de que mientras menor sea el niño obeso, mayor el riesgo de desarrollar las complicaciones durante el transcurso de su vida. Anteriormente la obesidad no era tan frecuente en infantes como ahora, debido a que se tenían mejores hábitos en la alimentación.

2.8.3. TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

En adultos con obesidad, gracias a los avances científicos hay medicamentos disponibles para ayudar a disminuir el apetito o que interfiera con la absorción de grasas, pero las opciones disponibles para el tratamiento de la obesidad en niños son limitadas, debido a que el uso pediátrico no ha sido profundamente estudiada, porque el organismo de los niños actúa muy diferente al de un adulto y puede ser más vulnerable en cuanto a reacciones dañinas.

En niños obesos, lo principal de la terapia incluyen dieta y ejercicio, ambos importantes para el control del peso sea exitoso. En niños en crecimiento el objetivo del control del peso es a menudo el mantenimiento del peso, o sea mantener el peso actual mientras el niño crece en estatura.

El nutriólogo y el pediatra son los especialistas que pueden conducir a la familia para que esta sepa cómo ayudar a un niño con algún trastorno alimenticio, o mejor aún para prevenir cualquier problema relacionado con la alimentación.

Las terapias de comportamiento también son útiles en el tratamiento de la obesidad. Lo mejor es que el niño tome consciencia de lo que come, además de llevar una rutina de ejercicio diario por lo menos de 30 minutos, esto para ayudar a prevenir la obesidad, también para disminuirla.

En ocasiones los padres quieren tratar de regular la dieta del niño, pero esto a menudo falla porque el niño trata de conseguir otras maneras para obtener alimentos, como por ejemplo en la escuela, con sus amigos, etcétera, y eso es peor, debido a que las comidas que ingieren por lo regular son comida chatarra que solo hacen que los niños suban poco a poco de peso hasta llegar a ser obesos.

Los cambios en el comportamiento que son importantes son tales como sentarse a comer en la mesa, en lugar de comer enfrente de la televisión, porque es más probable que los niños que miran a televisión consuman más calorías. Las comidas deben de ser hechas en un horario regular, para que el niño aprenda la hora apropiada para las comidas y minimice los refrigerios entre comidas. Fortalecer la autoestima y alentar al niño a tratar el control de peso con una actitud positiva también contribuirán a alcanzar el éxito.

Un buen cuidado preventivo debe incluir la identificación de la obesidad, la identificación de cualquier complicación, y la iniciación del tratamiento. El tratamiento debe ser personalizado y para ello debe efectuarse un buen diagnóstico. Las medidas a tomar básicamente son:

- A. Modificar el estilo de vida.
- B. Dieta.
- C. Ejercicio.
- D. Tratamiento Médico según patología específica.
- E. Cirugía, para casos refractarios a tratamiento médico.

2.8.4. PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Como se sabe muchos de los trastornos en los niños se pueden evitar, debido a que en los niños es mucho más fácil irlos formando, porque de pequeños los niños se van formando una idea de lo que es saludable y lo que les sirve a su organismo y lo que no, y así tratar de evitar consumir lo que no les sirve.

Uno de los hábitos que puede prevenir la obesidad infantil es crear la costumbre en el niño de alimentarse bien, darle el alimento adecuado desde su nacimiento es la mejor forma de mantenerlo con buena salud, todo empezando con la leche materna, y luego con las papillas y después con los menús. Es necesario que el niño pruebe de todo un poco, que su alimentación sea variada y completa hasta por lo menos los dos años de edad.

Aparte de este hábito de seleccionar bien los alimentos que se les da a los niños, es necesario crear el hábito de compartir la comida en familia y en la mesa, para así hacer que el momento de la comida sea un encuentro placentero, lo que si debe evitar a toda costa es comer delante de la televisión, además de limitar la presencia del niño frente a la televisión a no más de 2 horas al día.

Padres que son obesos o no son obesos son siempre ejemplos para los hijos. Si el padre o la madre comen demasiada cantidad de comida, y son obesos, es casi seguro que el hijo también adquiriera ese hábito. En este caso es necesario modificar los hábitos familiares en cuanto a la alimentación, y también estimular las actividades físicas ya sea al aire libre, dentro de un gimnasio, o hasta en la propia casa.

La obesidad se puede prevenir respetando algunas de las siguientes sugerencias:

1.- Entre mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.

2.- Los cereales como pan, pasta, arroz, etcétera, los tubérculos y legumbres deben constituir la base de la alimentación.

3.- Se recomienda que las grasas no superen el permitido de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos.

4.- Las proteínas deben aportar solo las requeridas para el cuerpo, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.

5.- Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar lo necesario al día que es consumir como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.

6.- Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.

7.- Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, y promover la utilización de sal yodada.

8.- Beber entre uno y dos litros de agua al día.

9.- Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales pan, galletas, cereales de desayuno y frutas a las que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en la escuela.

10.- Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etcétera.

2.9. DIABETES INFANTIL

Los humanos desarrollan un sistema de defensas llamado inmunitario que los protege de los agentes infecciosos. Sin embargo, este sistema puede alterarse y desarrollar autoanticuerpos que atacan al organismo como es el caso de enfermedades autoinmunes, entre ellas el lupus eritematoso y la diabetes infantil o tipo 1.

La Diabetes es la insuficiencia en la producción de insulina debido a un funcionamiento incorrecto del páncreas.⁹ La diabetes es la segunda enfermedad crónica más común en la infancia. Antiguamente era una enfermedad solamente que se daba en adultos, pero con el crecimiento del índice de obesidad infantil, asociada con una vida sedentaria y a los malos hábitos alimentarios, los casos de diabetes aumentan considerablemente entre los niños y niñas.

La Diabetes se caracteriza por una alteración en la producción de la hormona insulina por el páncreas o una resistencia a la acción de la insulina por el organismo. Es la insulina la que ayuda al organismo a transformar el azúcar (o glucosa) en energía, promoviendo así un buen funcionamiento del cuerpo humano.

Los niños con diabetes necesitan cierta atención por parte de sus padres, familiares y maestros; que son las personas con las que conviven mayormente, en caso de presentarse alguna contingencia; siempre es recomendable que estas personas estén enteradas del padecimiento del niño con la finalidad de actuar de forma prudente ante cualquier situación.

Actualmente, los niños diabéticos pueden integrarse perfectamente al ciclo escolar así como a las sesiones escolares de la jornada diaria. Es importante que el niño con diabetes no se sienta especial ni se mantenga al margen de su salud, y mucho menos utilice la diabetes como excusa para no hacer lo que tiene que hacer, debe aprender a tomar decisiones cada día sobre su estado de salud, lo que puede ingerir y lo que no, la inyección de insulina, la dosis a tomar, y todos los cuidados y prevenciones que debe tomar.

⁹ HUERTA, P, Catalina; “Diccionario de las Ciencias de la Educación”; p. 478

Es necesario que los diabéticos realicen chequeos periódicos, controlen su peso y colesterol, sigan un programa de ejercicio físico, reduzcan la presión arterial si es elevada, y no fumen.

2.9.1. TIPOS DE DIABETES

Aunque existen tres tipos de diabetes, el tipo de diabetes más común entre los niños es la diabetes tipo 1. Los más conocidos y recurrentes son la diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2.

La Diabetes Neonatal es una enfermedad rara que afecta aproximadamente de un niño sobre 100.000 a 500.000. Este tipo de diabetes puede ser provocada por diferentes anomalías genéticas. Los síntomas aparecen generalmente antes de los seis meses y permanecen en la mitad de los casos. El otro 50 por ciento de los pacientes se reponen rápidamente, pero la diabetes puede reaparecer en la adolescencia o más adelante.

La Diabetes Tipo 1 conocida también como Diabetes mellitus, Diabetes mellitus insulino-dependiente, Diabetes juvenil, Diabetes inestable o Diabetes del azúcar. es aquella que necesita de insulina inyectada para regular los niveles de glucosa en la sangre, aunque hay estudios que garantizan que los niños que realizan deporte de forma regular, podrían tener mejores niveles de glucosa en la sangre que los que no lo practican.

La Diabetes tipo 1 aparece súbitamente a partir de las primeras semanas de vida hasta los 30 años de edad, aunque es más común que aparezca entre los 5 y 7 años o durante la pubertad.

La Diabetes Tipo 2 es hereditaria y ocurre cuando las células resisten a la acción de la insulina. La Diabetes tipo 2 es un desorden metabólico que provoca incapacidad del cuerpo para producir suficiente insulina o para usarla apropiadamente. Aunque como se dijo una persona puede heredar la tendencia a desarrollar diabetes de tipo 2, por lo general debe existir otro factor, como la obesidad, para que la enfermedad se desarrolle. Se ha visto que la mayoría de los niños y adultos que desarrollan diabetes tipo 2, son obesos.

La diabetes no se produce por recibir una fuerte impresión emocional o susto, sino que sólo acentúa sus síntomas. Tampoco es contagiosa o infecciosa ni se adquiere por relación sexual, besos o abrazos. En realidad, se trata de un padecimiento crónico degenerativo, silencioso e incurable que de no ser atendido oportunamente puede llegar a ser mortal. Pero el control de la enfermedad por la persona afectada depende en mucho de los cuidados médicos y del estilo de vida que adopte.

2.9.2. PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Se puede prevenir esta enfermedad a partir del nacimiento de los niños. La prevención puede empezar con la lactancia materna, y con esto no se dice que no se puede alimentar al niño con alguna fórmula láctea, sino que se debe evitar aquella fórmula que sea rica en azúcares que no necesitan los bebés durante esta fase. Con frecuencia la diabetes en los niños se pasa por alto o no se diagnostica correctamente, porque se le puede confundir con una simple gripe, pero si no se detecta a tiempo, puede llegar a ser mortal o provocar una lesión cerebral seria. Los médicos pueden determinar si un niño o adulto es diabético mediante una prueba de glucosa en muestras de sangre.

Para evitar la obesidad infantil así como la diabetes, es necesario que los niños disfruten de una alimentación saludable así como de actividades físicas, evitando que lleven una vida sedentaria, permaneciendo mucho tiempo delante de la televisión, computadora, o videojuegos.

Los niños necesitan una dieta rica en fibras y pobre en azúcar. Lo ideal sería disminuir la ingesta de azúcares de absorción rápida como el azúcar refinado, moreno, cristal y de miel, y sustituirlos por los azúcares que ya existen en las pastas, y frutas.

Cabe mencionar que la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, pero la diabetes tipo 2 si es prevenible, primordialmente con una dieta sana y variada, para así evitar la obesidad, y por lo tanto la diabetes.

2.9.3. SÍNTOMAS DE LA DIABETES

Existen muchos casos en que los niños desarrollan la diabetes y los padres no identifican, en ocasiones los padres si suelen darse cuenta pero no saben cómo controlar el problema. Por esa razón, es necesario que los padres conozcan los síntomas que pueden ayudar para que noten alguna alteración en el comportamiento de los hijos.

Diabetes tipo 1

Aumento rápido de los niveles de azúcar en la sangre.

Mucha sed.

Aumento del hambre.

Adelgazamiento o pérdida de peso.

Aumento en frecuencia en que se orina.

Debilidad, fatiga, y mareos.

Calambres y hormigueos

Diabetes tipo 2

Normalmente no presenta síntomas, pero si la persona tiene síntomas, éstos pueden incluir:

Sed.

Necesidad de orinar con frecuencia.

Pérdida de peso.

Vista nublada.

La mayoría de los casos de diabetes tipo 2 se descubren durante una consulta de rutina de diagnóstico de la diabetes infantil.

Cuanto antes se diagnostique la diabetes más eficaz será el control de la enfermedad. Por eso, si se nota alguna alteración en el comportamiento del niño, se debe acudir al médico lo antes posible. Si la diabetes no es detectada y tratada a tiempo, puede causar una variación brusca en la tasa de glucosa en la sangre.

La diabetes normalmente es diagnosticada mediante un análisis que mide los niveles de glucosa en la sangre. El análisis se realiza estando en ayunas desde la noche anterior. Para la diabetes tipo 2 se hace una prueba de tolerancia oral a la glucosa. Se realizan análisis de sangre y de orina antes y después de beber una solución con glucosa.

2.9.4. CAUSAS DE LA DIABETES

Existen diversos factores que son los que hacen que se desarrolle la diabetes:

★ Herencia: Esto es que si el niño tiene familiares como sus padres, abuelos, hermano o hermana o inclusive un primo o prima que tienen diabetes, entonces tiene mayores posibilidades de desarrollarla; y con mayor causa si el niño es obeso.

★ Obesidad: Esta es la causa más importante para que una persona desarrolle diabetes.

★ Edad: Las células beta, productoras de insulina, disminuyen la cantidad en el cuerpo con la edad.

★ Virus: Ciertos virus pueden destruir células beta en personas susceptibles.

★ Sistema inmunológico defectuoso.

☆ Traumatismo: Accidentes u otras lesiones pueden destruir el páncreas, que es donde es producida la insulina.

☆ Drogas: Medicamentos recetados para otro problema pueden poner en evidencia la diabetes.

☆ Estrés: Durante períodos de estrés, ciertas hormonas producidas en esos momentos pueden impedir el efecto de la insulina.

☆ Embarazo: Las hormonas producidas durante el embarazo pueden llegar a impedir el efecto de la insulina.

2.9.5. CONSECUENCIAS DE LA DIABETES

En los niños el problema es muy serio porque tienen una vida por delante y, si no se controla, puede afectar a su calidad de vida en el futuro. Las carencias alimenticias y un medio ambiente cada vez diferente y no apto para una vida sana, merman las defensas naturales del organismo.

Cuando la glucosa aumenta, los niños sienten más sed, cuando disminuye, los niños sienten temblores, sudoración fría, taquicardia, y falta de respuesta a los estímulos. Esta variación, en algunos casos, puede llevar al niño al coma.

La diabetes disminuye la capacidad del organismo para combatir infecciones y cicatrizar heridas, por lo cual las infecciones duran más tiempo y las heridas tardan en sanar. Los diabéticos tienen más probabilidades de tener problemas con los pies, enfermedades del corazón, los riñones, y un tipo de enfermedad de las encías que puede ocasionar pérdida dental, a largo plazo, y si no es

tratada debidamente, causa: infarto, hipertensión, derrame, impotencia sexual, enfermedades pulmonares e insuficiencia renal; también puede producir ceguera.

Muchos de los diabéticos no saben que corren un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrales. Incluso cuando se controlan los niveles de azúcar en la sangre, la diabetes aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón y un ataque cerebral. Parte del motivo es que la diabetes afecta a los niveles de colesterol y triglicéridos. En general, los diabéticos también sufren de presión arterial alta y obesidad, lo cual aumenta el riesgo aún más.

2.9.6. TRATAMIENTO DE LA DIABETES

El tratamiento puede ser de diversos tipos y en diferentes dosis, por lo que debe ser indicado, controlado y seguido por un médico especialista en la materia. Los pacientes deben visitar constantemente al especialista para evitar complicaciones.

Una diabetes sin control adecuado tendrá serias consecuencias en el individuo, como amputación de alguna o varias de sus extremidades (manos, pies) debido al daño interno que tienen los capilares sanguíneos más pequeños, o por infecciones y hongos. Asimismo, un paciente podrá llegar a necesitar un trasplante de hígado, y en los casos más extremos presentar un coma diabético que lo conduzca a la muerte.

El tratamiento es distinto según el tipo de la Diabetes. Para la Diabetes tipo 1 el tratamiento normalmente es a base de aplicaciones de inyecciones de insulina, diarias, el contenido depende mucho de la necesidad que tenga el paciente. Al mismo tiempo se hace el control del nivel de glucosa en la sangre.

Para la Diabetes tipo 2, por regla general, no es necesaria la administración de medicamentos, se puede controlar la enfermedad vigilando el índice de glucosa en la sangre, obedeciendo a una dieta adecuada, y practicando ejercicios físicos, todos los días.

En el tratamiento también se implica el estado emocional, social, además del médico, del paciente. Para que un tratamiento sea efectivo, es necesaria una labor educativa realizada entre los padres, familiares, médicos, profesores, y todos que tengan un contacto más directo con los niños.

El tratamiento dietético que debe llevar un niño diabético debe ser una dieta adecuada en nutrientes para su óptimo crecimiento y desarrollo, una dieta con alto contenido en hidratos de carbono, rica en fibra, baja en azúcares refinadas, bajo aporte graso procedente de grasas saturadas y colesterol, aporte proteico suficiente y adecuado a los requerimientos del niño, distribución adecuada y regular de la comida a lo largo del día, educación dietética familiar, fomento del uso de alimentos naturales, evitar variaciones glucémicas, consiguiendo un equilibrio entre dieta, insulina, y ejercicio.

2.10. DEPRESIÓN

Estado patológico que se caracteriza por desánimo y falta de voluntad para hacer las cosas, además profundos sentimientos de tristeza, melancolía, nostalgia y culpa, entre otros.¹⁰

Anteriormente la depresión era un estado solamente de personas que adultas, que por algunos problemas ya sean físicos o sociales la desarrollaban; hoy en día también los niños pueden sufrir depresión de la misma manera que los adultos. La depresión es un mal de la sociedad que afecta a personas de todo tipo, ya sean hombres o mujeres y de clase alta o baja.

La depresión infantil, puede ser a causa de cambios importantes y estrés, como resultado de la pérdida de los padres, un divorcio, o problemas familiares, etcétera. Los niños que viven con mucha tensión, que han experimentado una pérdida, que tienen desórdenes de la atención o de la conducta, o discapacidades en el aprendizaje, o aún problemas de salud mental, corren mayor riesgo de sufrir depresión. Los niños que viven con mucha tensión, que han experimentado una pérdida importante o que tienen desórdenes de la atención, del aprendizaje o de la conducta corren mayor riesgo de sufrir depresión.

¹⁰ Idem; p. 449

En la vida actual es necesario estar al cuidado y muy pendiente de la conducta de los niños menores, porque una de las señales para preocuparse empieza cuando los niños parecen tristes o decaídos aún cuando se les están siendo consolados.

Aunque no es tan común que un bebé padezca depresión, es probable, y esto se ve reflejado en su estado anímico; lo que no quiere decir que el bebé llora porque está triste, sino que da la impresión de que está apático y sin ninguna iniciativa de hacer algo interesante para él.

Es necesario que los padres estén muy bien informados acerca de lo que es la depresión, los síntomas, las causas, consecuencias, en fin todo lo relacionado a esta patología, porque si esta no es atendida a tiempo puede llevar a la muerte a sus hijos.

2.10.1. PREVENSIÓN DE LA DEPRESIÓN

En ocasiones la depresión en una persona no se puede prevenir, debido a que esta se puede dar por varios factores, por ello es necesario que la persona tenga un concepto positivo de sí mismo y que no se encuentre vulnerable a cambios que le puedan ocurrir.

La persona debe estar ocupada, para así no tener pensamientos que le puedan afectar su salud, y que si en su momento falla en su casa, con su familia, o en la escuela, no se deje caer, y quedarse pensando en lo que pudo hacer y no lo hizo, en cambio, debe de en otro momento realizar las cosas mejor.

Toda persona esta vulnerable a que pueda padecer depresión por eso debe practicar una actividad física constantemente, realizar algún pasatiempo, convivir con sus amigos, su familia, etcétera, no tratar de estar solo siempre, porque por esas razones puede ser más vulnerable a sufrir depresión.

La pérdida de un ser querido no se puede evitar, pero no por eso una persona se debe deprimir, por eso es necesario que toda persona esté consciente de las etapas de la vida, y de lo que

puede pasar a futuro, para que si en su momento ocurre algo inesperado, este se encuentre preparado y consciente de que no se pueden evitar muchas cosas.

2.10.2. SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Los síntomas de la depresión, constantemente es tristeza, irritabilidad, anhedonia que es la pérdida del placer, es decir, lo que antes le causaba placer, diversión, durante el ciclo de la depresión ya no le llama la atención, llanto fácil, falta del sentido del humor, sentimiento de no ser querido, baja autoestima, aislamiento social, cambios en el sueño, cambios de apetito y peso, hiperactividad, disforia e ideación suicida.

Como ya se mencionó un bebé también puede sufrir depresión, entre los síntomas que se pueden notar entre ellos son que no rechace los brazos de un desconocido, significa que algo pasa ya que lo normal es que el bebé tenga angustia por la separación de su madre y se ponga a llorar. Otra señal se muestra cuando el niño no siente deseos de llamar la atención, ya que a esta edad lo normal es que el bebé quiera atraer la atención de las personas que lo rodean.

Caracterizan a la depresión los siguientes síntomas:

- Tristeza aguda
- Impotencia
- Sentimientos de insatisfacción
- Baja autoestima
- Desanimo
- Tristeza persistente, llanto excesivo
- Pensamientos o expresiones suicidas y actuaciones autodestructivas.
- Desesperanza
- Aburrimiento persistente y falta de energía.
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas; incapacidad para disfrutar de ellas.
- Alteración notoria en los patrones de comer y de dormir
- Quejas frecuentes de enfermedades físicas, como dolor de cabeza o de estómago
- Concentración deficiente.
- Deterioro en los estudios y ausencias frecuentes de la escuela.

- Aislamiento social, poca comunicación.
- Problemas para relacionarse.
- Ataques de enojo, o lo contrario.
- Sentimientos de culpabilidad
- Alta sensibilidad al fracaso y al rechazo.
- Comer demasiado.
- Dejar de comer

2.10.3. CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

Existen varios factores que intentan explicar el origen de la depresión infantil:

☆ Conductual: A través de la ausencia de refuerzos, deficiencia de habilidades sociales y acontecimientos negativos ocurridos en la vida del niño.

☆ Cognitivo: La existencia de juicios negativos, experiencias de fracasos, modelos depresivos, indefensión aprendida, ausencia de control, atribuciones negativas.

☆ Psicodinámico: En relación a la pérdida de la autoestima, y la pérdida del objeto bueno.

☆ Biológico: Por una disfunción del sistema neuroendocrino aumentan los niveles de cortisol y disminuye la hormona de crecimiento, por una disminución de la actividad de la serotonina neurotransmisor cerebral, y por efecto de la herencia caso de padres depresivos.

☆ Depresión por pérdida de personas

☆ Depresión derivada de rechazos de sus padres.

☆ Acontecimiento o evento estresante: La aparición de un acontecimiento o evento estresante puede favorecer la existencia de pensamientos depresores, sobre todo en estas edades en las que el niño es mucho más vulnerable.

☆ La familia: Constituye un ambiente especialmente importante, tanto por las influencias que tiene en el comportamiento infantil, como por el conjunto de relaciones que en ella se configura. Por lo que cualquier conflicto que se dé en la familia puede afectar directamente al niño, como, disputas familiares o inestabilidad de la convivencia familiar.

☆ El carácter no permisivo de los padres: Hay padres sobre protectores y constantemente al niño no lo dejan jugar con algo, no lo dejan experimentar por sí solo, le crea un ambiente depresivo.

☆ La escolarización: Otra causa de la depresión infantil es el fracaso en el rendimiento escolar. En ocasiones, los menores tienen cargas de trabajo muy pesadas, lo cual implica gran exigencia tanto por parte de los maestros como de sus padres, esto provoca en ellos angustia y tristeza.

☆ Abuso Sexual: Se tienen sentimientos de desesperación, como si todo en la vida se diera por perdido. En ocasiones la desesperación lleva al desconsuelo total, el cual puede conducir a la víctima al suicidio. Asociado al sentimiento de depresión se experimenta la pérdida del interés en cosas o actividades que antes solían disfrutarse. Nada suele llamar la atención como antes. En ocasiones se piensa que el abuso sexual solamente es algo que sufren las mujeres, pero actualmente aunque son pocos los casos también se da en hombres.

☆ Estrés: El estrés se da por cualquier tipo de cambio, ya sea bueno o malo, como por ejemplo, existe el estrés por cambios de clima, por conflictos, ya sean laborales o personales, por factores hormonales, y así hay un sinnúmero de causas del estrés, y esto por lo general puede causar depresión.

Estos factores no se presentan solos sino que generalmente se dan combinados y con otros trastornos, como hiperactividad, agresividad, esto es lo que hace difícil la detección a tiempo de la depresión.

2.10.4. CONSECUENCIAS DE LA DEPRESIÓN

La depresión causa muchas consecuencias tanto en lo físico como en la parte mental que afecta la calidad de vida, por ello es muy primordial darle importancia al tratamiento para esta enfermedad, ya que con el tiempo puede agravarse, y puede generar consecuencias fatales como el suicidio.

Toda consecuencia es mala viniendo de un trastorno como lo es la depresión, pero en bebés puede ser un detonante muy importante para su vida futura porque a su corta edad, y teniendo una vida por delante, le puede afectar seriamente en su vida futura, porque la depresión puede producir cierto retraso en el desarrollo como el inicio de la marcha más tarde de lo normal, el inicio del habla, tener problemas de sueño, enfermedades de tipo infecto-contagioso debido a una disminución de las defensas biológicas que permanecen más allá de todo cuidado, alteraciones en la alimentación que mantienen al bebé en un estado de decaimiento.

Experimentar insatisfacción por lo que se realiza, ser más irritables o tristes de los que eran antes, perder el significado sobre la vida, no creer en ilusiones. Los pensamientos de la persona que padece depresión frecuentemente son ideas negativas de sí mismos, sobre el presente y el futuro. Las personas deprimidas pueden tener dificultad con la concentración y la memoria, muchas veces les cuesta tomar decisiones.

A medida que la depresión se agrava, el paciente puede sentirse inútil y sin esperanzas. Algunos sienten que ya no vale la pena vivir y esto puede traerles ideas de suicidio. Este es el punto final de una depresión que no se ha tratado de una manera conveniente y consecuencia fatal de la misma.

La depresión afecta también al organismo ocasionando alteraciones como pérdida de peso, insomnio, falta de apetito o también puede causar lo contrario; aumento de apetito y de peso. Las personas deprimidas suelen sentirse cansados y sin energías, muchas veces pierden el interés sexual.

La enfermedad de la depresión también se manifiesta en angustia, una sensación de horror por algo no específico que puede suceder, puede haber fobias, ósea temor a situaciones específicas, como la claustrofobia que es el temor a permanecer encerrado o la agorafobia, el temor a estar en lugares abiertos.

El llorar con frecuencia o el solo sentir deseos de hacerlo es una señal en algunos depresivos, como lo es también el mostrar exageración en cuestiones de salud, o el entrar en rodeos cuando se trata de tomar decisiones.

2.10.5. TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

El tratamiento de la depresión infantil ante todo debe ser individualizado, adaptado a cada caso en particular y a la fase del desarrollo que se encuentra el niño, en base a su funcionamiento cognitivo, su maduración social y su capacidad de mantener la atención. Debe además involucrar de una manera activa a los padres, y realizar intervenciones hacia el entorno del niño ya sea familiar, social y escolar.

El tratamiento se divide en tratamiento de fase aguda y fase de mantenimiento. El tratamiento en Fase Aguda, incluye el Psicológico, Farmacológico y Combinado.

Las Terapias Psicológicas más utilizadas son:

★ Cognitivo-Conductual: Esta se basa en la condición de que el paciente deprimido tiene una visión distorsionada de sí mismo, del mundo y del futuro. Tales distorsiones contribuyen a su depresión y pueden identificarse y tratarse con esta técnica.

★ Conductual: Se basa en la aplicación de técnicas de modificación conductual, manejo adecuado de situaciones, etcétera.

☆ Psicodinámica: Explora las causas emocionales de los problemas psicológicos y conductuales, y ayuda a solucionarlos y a crecer como persona.

☆ Interpersonal: Se centran en las relaciones personales disturbadas del paciente que causan y aumentan la depresión, es una de las terapias a corto plazo que se han demostrado ser eficaces para el tratamiento de la depresión.

☆ Familiar: Es una forma de psicoterapia que se enfoca en el mejoramiento de las relaciones y patrones conductuales familiares como un todo, así como entre miembros individuales y grupos o subsistemas dentro de la familia.

☆ Grupal y de Apoyo: es una forma especial de terapia en la cual un grupo pequeño se reúne, guiado por un/a psicoterapeuta profesional, para ayudarse individual y mutuamente.

☆ El Tratamiento Farmacológico para los niños no se considera muy recomendable, debido a que los niños pueden reaccionar mal a estas sustancias, además de que son más vulnerables ya que se basa en el uso de drogas como:

☆ Antidepresivos Tricíclicos, para lo cual se requieren estudios, y mediciones de tensión arterial, frecuencia cardíaca y peso.

☆ Los Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, son en la actualidad los más utilizados, por su eficacia, aparente bajo perfil de efectos colaterales, baja mortalidad por sobredosis y fácil administración una vez al día.

☆ El Tratamiento Combinado, que incluye fármacos y terapias psicológicas, este tratamiento es el más adecuado en la actualidad, debido a que el paciente puede ser ayudado de estas dos maneras.

☆ El Tratamiento en Fase de Mantenimiento va a depender del estado clínico del paciente, su funcionamiento intelectual, su sistema de apoyo, la presencia o no de estresores ambientales y su respuesta al tratamiento.

CAPÍTULO III

3.1. ANÁLISIS DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. ENTREVISTA AL NUTRIÓLOGO

La entrevista se realizó a la Nutrióloga Graciela Sánchez Arriola el día sábado 4 de Julio del 2009, en su consultorio, la doctora respondió a todas las preguntas que se le plantearon, y aunque sus respuestas fueron muy cortas, fueron acertadas; a continuación se desarrolla la entrevista:

La nutrióloga considera hábito alimenticio como el comer bien, tener una buena nutrición y el saber combinar los elementos de la dieta en una forma que satisfagan las exigencias nutricionales (calidad nutritiva de la comida), que contengan los cuatro grupos de alimentos: alimentos lácteos, carnes, frutas, verduras y el grupo de cereales; a diferencia de lo que se observa en el marco teórico que el hábito va desde la forma de ingerir los alimentos, la nutrióloga solo considera al hábito alimenticio como tener una buena alimentación.

Un trastorno alimenticio para la nutrióloga es una enfermedad ocasionada por la mala alimentación, de donde provienen las más comunes y las que más se tratan son la obesidad y diabetes tipo 1 y 2; esto coincide con lo investigado en el marco teórico. Estos trastornos se pueden evitar simplemente al saber comer ordenadamente, y llevar un régimen alimenticio adecuado a las necesidades que se requieran.

Los consejos que la nutrióloga entrevistada puede dar a las personas que ya sufren algún tipo de trastorno ocasionado por el mal hábito alimenticio como la diabetes, obesidad y depresión es llevar una dieta adecuada, comer frutas y verduras, hacer ejercicio como caminar por 30 minutos y, además no es aconsejable tener una vida sedentaria; porque las personas que normalmente padecen estos tipos de trastornos, comento la especialista son aquellas que constantemente están a dieta provocando una anorexia y adelgazan tanto y se presenta la emaciación, que es cuando la persona tiene un aspecto demacrado y palido, a veces puede causar la muerte; además de que el sedentarismo, la edad, el alcoholismo, entre otras causas, son aspectos que influyen para que ocurran los trastornos mencionados.

Otro de los aspectos importantes que comentó la nutrióloga es que los padres deben enseñar a sus hijos desde pequeños a comer frutas y verduras, porque en la actualidad la mayoría de los niños y adultos no les gustan los alimentos saludables, además de que desde pequeños les den una porción de frutas y verduras para así formarles un buen hábito alimenticio, y que la edad adecuada para formar buenos hábitos alimenticios va desde los primeros 4 meses de edad en las papillas y así consecutivamente, esto también se pudo saber mediante la bibliografía consultada. La doctora también comentó que una buena estrategia para motivar a los niños a comer alimentos saludables es dándole la verdura en forma de figuras, por medio de juegos, relatos, películas, además de integrarlo conforme a su edad en la preparación de sus alimentos.

Mencionó que la televisión influye mucho en el hábito alimenticio porque como se supo mediante el marco teórico los niños que ven por largo tiempo la televisión son los que consumen más comidas chatarra, además de que lo que se les anuncia se les antoja, por ello la especialista aconseja que los padres concienticen a sus hijos en lo que comen, y, en un caso más extremo eliminar todo tipo de programas y anuncios de comida chatarra.

Para la nutrióloga es muy fácil detectar si un niño sufre algún trastorno alimenticio mediante una evaluación del estado nutricional, que consta de:

1. Un examen clínico.
2. Medidas antropométricas.
3. Análisis bioquímicos.
4. Cálculo de la ingestión de alimentos.

Se aprecian anomalías en otros, como en el cabello, boca, lengua, piel, tiroides, esqueleto y sistema nervioso.

Por último considera que en personas con buena salud no importa si se cambia el horario para la comida, pero si sería más recomendable que las personas diabéticas lleven un estricto horario para ingerir alimentos, con el fin de mantener los niveles de glucosa y además en su dieta deben llevar refrigerios. Lo conveniente en todo ser humano es que durante el día deben ingerir tres alimentos, desayuno, comida y cena.

3.1.2. ENTREVISTA AL PSICÓLOGO

La entrevista se realizó en la oficina del Psicólogo Francisco de Jesús López Aviña, director del departamento de psicología en el DIF, el día lunes 20 de julio a la 1:00pm. A pesar de que fueron pocas preguntas, considero que las respuestas de este experto fueron muy buenas y amplias, además que gracias a sus contestaciones se logró una conversación muy amena e interesante.

Antes de iniciar la redacción de lo que se obtuvo al realizar la entrevista a dicho psicólogo, cabe resaltar que además de que amplió el conocimiento de este tema, sus respuestas también coinciden con todo lo investigado en el marco teórico.

Para el psicólogo un hábito alimenticio es la forma en que los padres tienen acostumbrados a comer a sus hijos, aunque a veces los hijos suelen controlar a los padres en cuanto a los horarios de las comidas, y los niños solo comen cuando quieren y a la hora que quieren.

Trastorno alimenticio es cuando una persona se percibe de una manera diferente a lo que realmente es, empiezan a laxarse y a buscar otras formas para cambiar su cuerpo.

A un niño que ya tiene un mal hábito alimenticio en cuestión de ayuda, primeramente se trabaja con los papás, que son los que están a cargo del niño, y que además deben saber cómo tratar y educar al niño, haciéndoles ver a los padres que en ellos recae la responsabilidad de los hábitos, ya sean buenos o malos que el niño tenga. Lo que se maneja mucho es el castigo-recompensa.

Los malos hábitos alimenticios en los niños se dan porque suele pasar que el niño sea muy caprichoso, controle a los padres, que el niño solamente haga una o dos comidas de las tres que deba hacer, problemas en la casa, como: drogadicción, separación de los padres, maltrato, etcétera.

El consejo que el psicólogo puede dar a los padres para que estos les inculquen buenos hábitos alimenticios a sus hijos, es ponerse de acuerdo los dos, donde primero el niño debe comer y

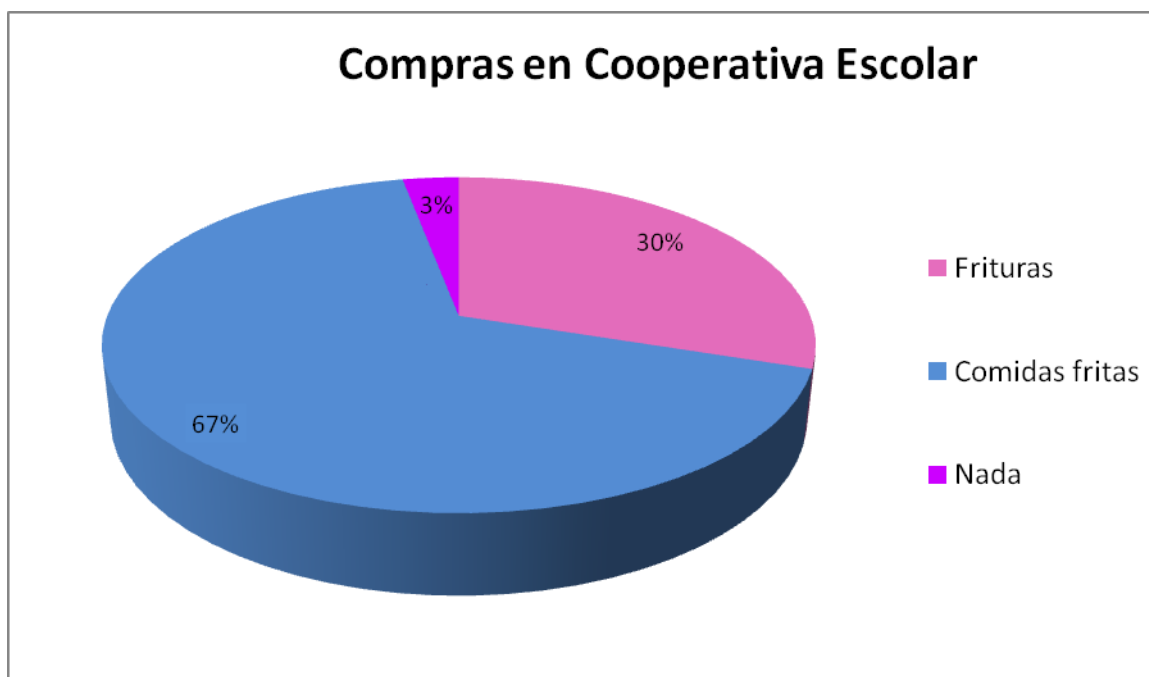
después el postre, porque el niño si antes de alguna comida, ingiere alguna golosina o refresco, cuando debe ingerir sus alimentos, ya no tiene hambre, otra cosa es que el niño se siente con sus padres a la mesa a comer, que los padres no le den permiso de que coma viendo la televisión, porque los niños al ver la televisión se distraen mucho y ya no comen como debe de ser.

Para empezar una terapia psicológica a un niño con algún trastorno alimenticio, primero es necesario hacerle un examen médico, ya sabiendo que está bien físicamente se puede proceder con una terapia psicológica, durante 6 meses, con la ayuda de los padres.

Las consecuencias de un mal hábito alimenticio, bajo peso, baja estatura, caída de cabello, bajo rendimiento escolar, distracción, cansancio, etcétera.

Por último comentó que no atienden muchos casos de niños con algún trastorno alimenticio, y que las adolescentes mujeres son las que más padecen este mal.

3.1.3. ENCUESTAS DE ALUMNOS DE LA ESCUELA ADOLFO LÓPEZ MATEOS



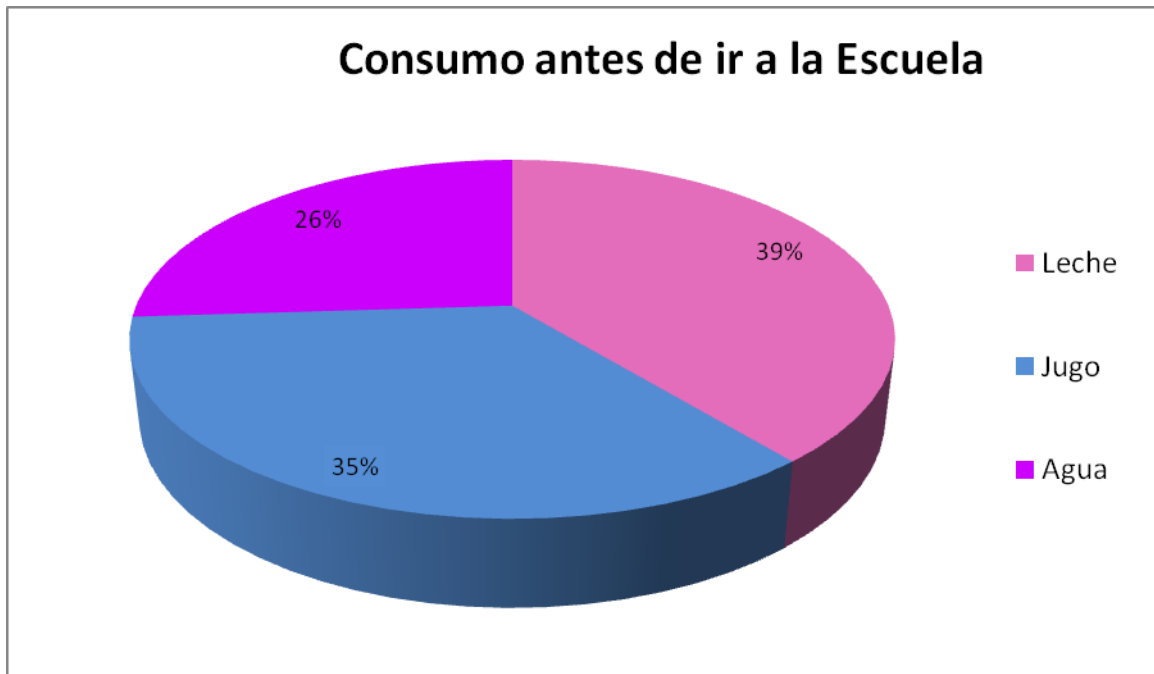
El 67% de los niños encuestados, que representa más de la mitad, respondieron que en la cooperativa escolar lo que compran con mayor frecuencia son comidas fritas, debido a que en su casa no les tiene un control en cuestión de una dieta nutricional, el 30% respondió que compran más frituras esto porque no se preocupan por alimentarse debidamente; por último el 3% contestó que no compra nada en la cooperativa de la escuela, estos niños representan la minoría, pero quiere decir que en sus casa sus padres se preocupan porque sus niños vayan alimentados para que no tengan la necesidad de comprar comidas chatarra en la escuela.



En la gráfica se puede observar que el 48% de los niños no contestaron, esto porque si desayunan en casa, además de que sus padres se preocupan por alimentar a sus hijos y lleven una dieta nutricional, pero el 42% contestó que no le da tiempo de desayunar, ya que en ocasiones los niños realizan muy lentas sus actividades antes de ir a la escuela, o se levantan tarde, al 10% de los encuestados no les gusta desayunar, porque no se interesan tanto los niños como los padres por su alimentación, ya que el desayuno es muy importante; la respuesta de no lo hace mi mamá no obtuvo ningún porcentaje.



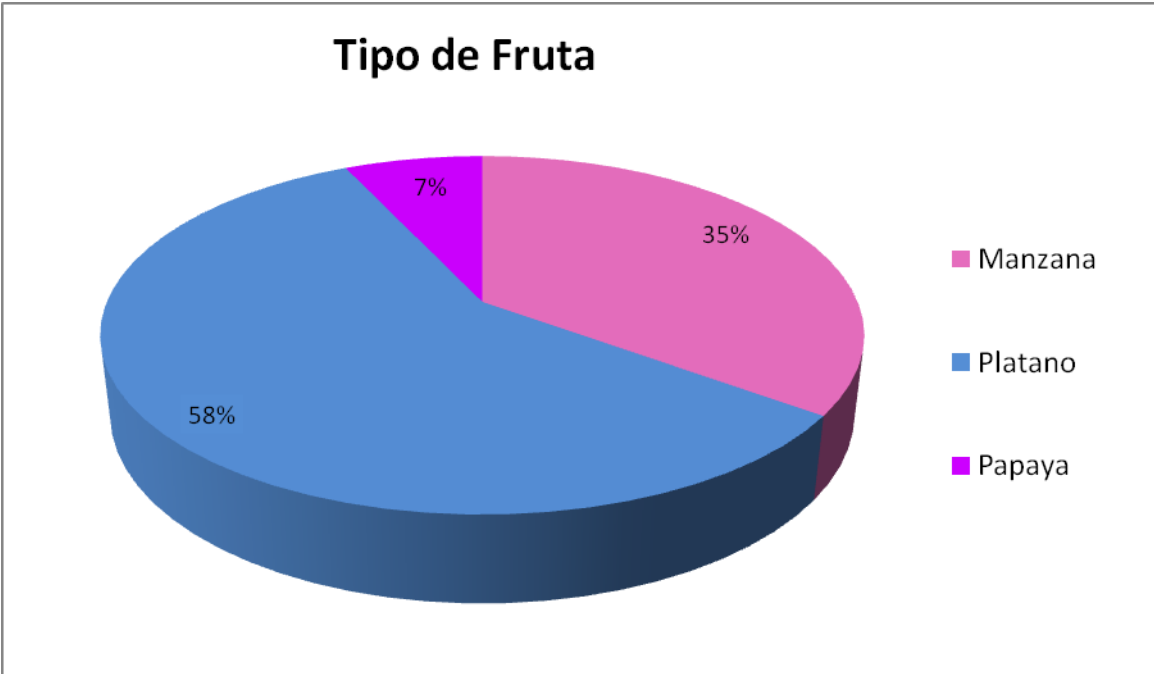
De los niños que desayunan en casa, el 42% contestó que el cereal es uno de los alimentos que consumen por las mañanas, debido a que es un alimento sano, además de que es más fácil de preparar, el 39% respondió que fruta, porque a los niños por lo general les agradan las frutas por lo dulce que suelen ser, además de que no les toma mucho tiempo el ingerirlas, el 13% de los niños desayunan huevos, este es un alimento completo, que lo preparan las mamás que se preocupan porque sus niños vayan bien desayunados a la escuela con el fin de un desempeño académico óptimo, en esta gráfica, también se observa que el 6% de los niños no desayuna en casa, debido a que los padres no están preocupados por la salud y desarrollo de sus hijos.



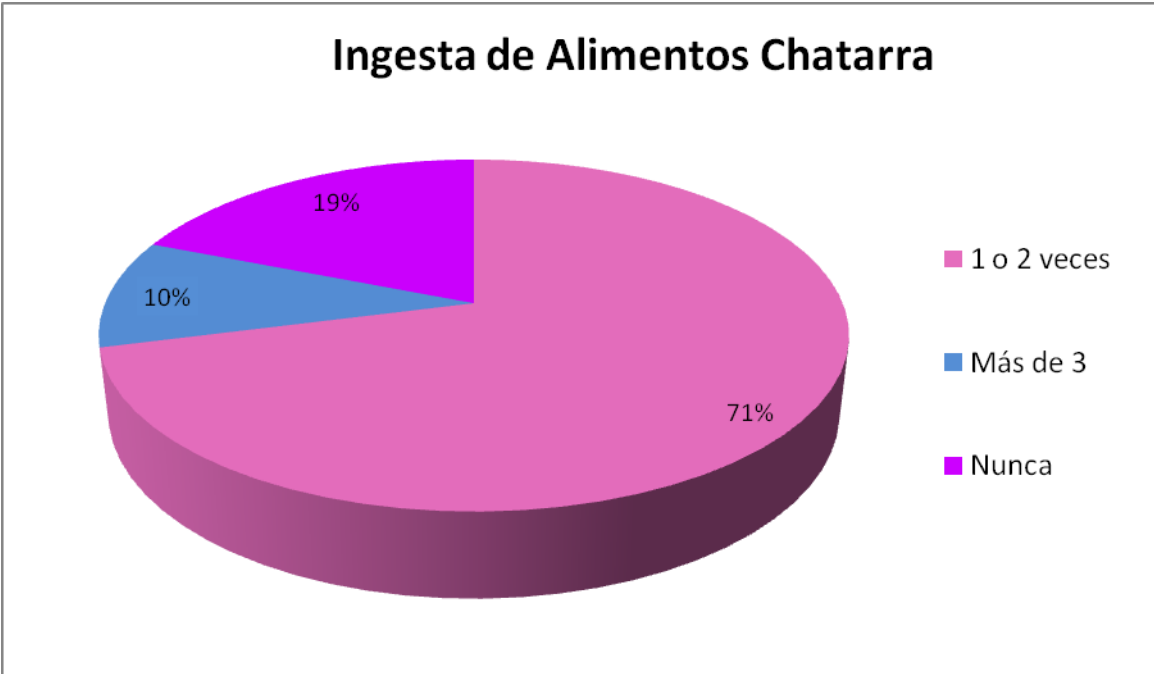
Las bebidas que consumen los niños antes de ir a la escuela, casi están por igual, el 39% consume leche que es de las mejores bebidas que puede ingerir el niño antes de ir a la escuela, ya que les proporciona nutrimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo del niño, el 35% consume jugo, esto es bueno si es un jugo natural, ya que como se pudo saber mediante el marco teórico, no es bueno abusar de los jugos envasados porque contienen muchos azúcares que el cuerpo no necesita y, que en cambio hace que los niños suban fácilmente de peso y el 26% ingiere agua, siempre es bueno ingerir una cierta cantidad de agua durante el día, pero si estos niños que ingieren agua y no consumen otro alimento por la mañana, esto podría llegar a dañar su organismo.



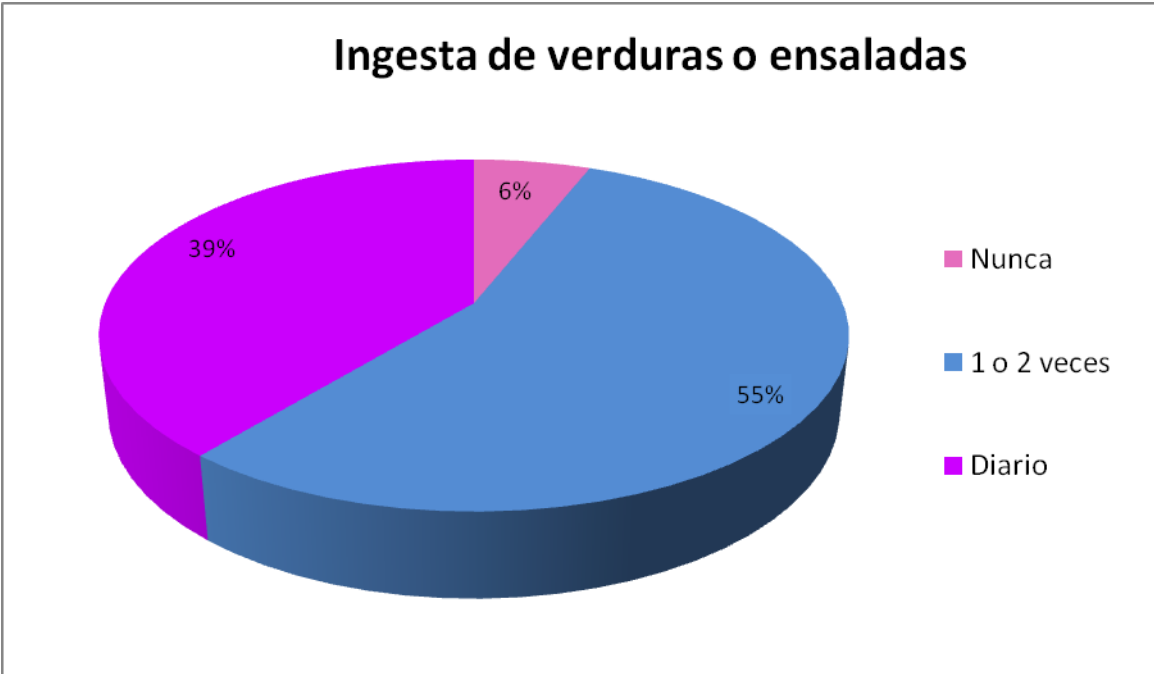
Por lo general los niños que contestaron las encuestas, el 67% en el día ingieren refresco, esto debido a que no se tiene el hábito de tomar por lo menos dos litros de agua al día, para equilibrar los alimentos, además de que no se preocupan por cuidar de su organismo, el 30% consume agua natural, ya que es mucho más saludable que ingerir un vaso de refresco, debido a que no contiene azúcares, ni otras sustancias artificiales, el 3% consume agua de sabores, el agua de sabor en si no es mala si se toma con medida y que está a su vez sea natural, porque si se toma un agua saborizada hecha a base de sustancias artificiales, daña el cuerpo.



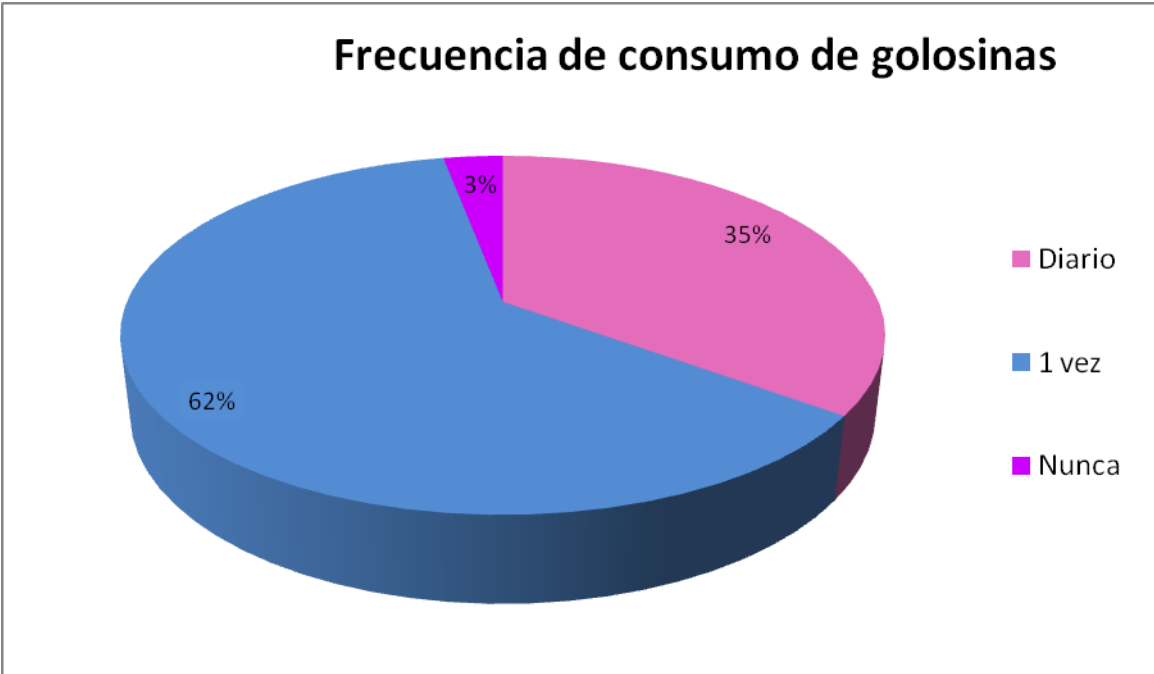
Todas las frutas que se ingieren proporcionan nutrimentos para estar saludables, ya que son naturales, en esta pregunta el 58% de los niños consume mayormente el plátano durante la semana, el 35% consume manzana y el 7% papaya, con esta pregunta se puede observar que todos los niños encuestados consumen frutas en la semana, y que por lo tanto los padres se interesan porque sus hijos consuman azúcar natural, que siempre va a ser más saludable a estar ingiriendo azúcares artificiales.



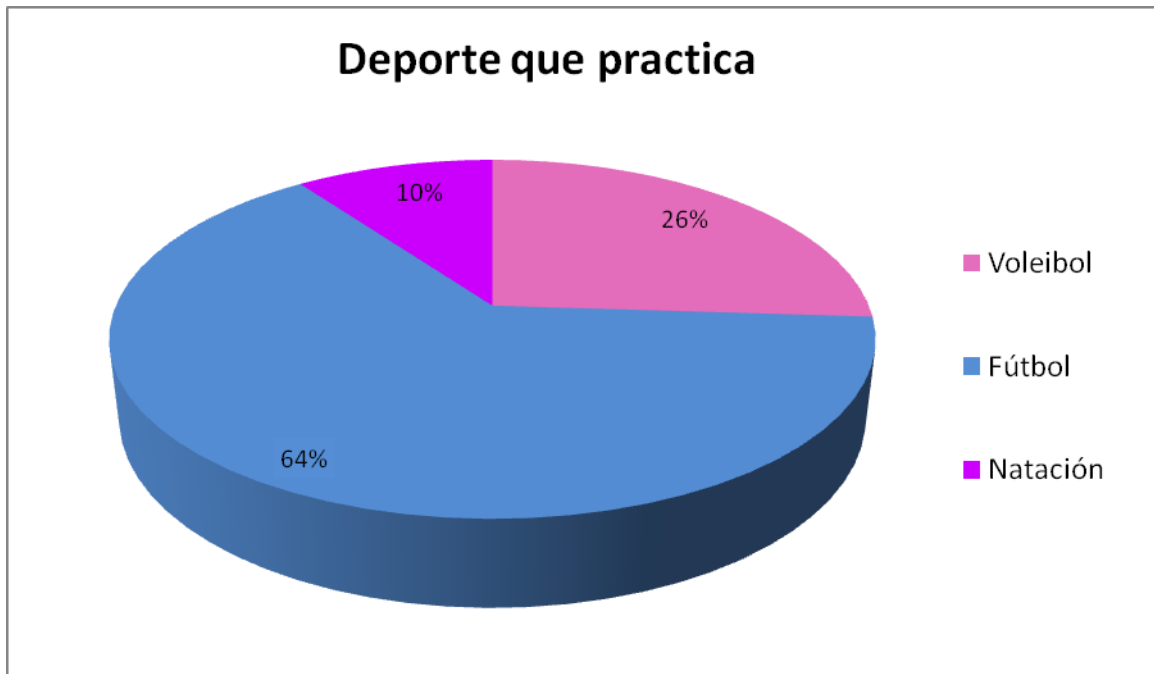
El 71% de los niños encuestados consumen de 1 a 2 veces por semana alimentos chatarra, aunque esto debe ser limitado, porque no aportan nutrimentos para el cuerpo, tampoco se les debe evitar por completo a los niños, porque no es bueno que siempre estén con el antojo, el 19% dijeron que nunca ingieren alimentos chatarra, esto es lo mejor, pero tampoco puede ser del todo cierto, porque como ya se dijo a los niños todo se les antoja, el 10% de los niños ingiere más de tres veces por semana alimentos chatarra, tampoco es bueno abusar porque el organismo se va descompensando por la falta de nutrimentos que aporten lo necesario para que el cuerpo trabaje óptimamente.



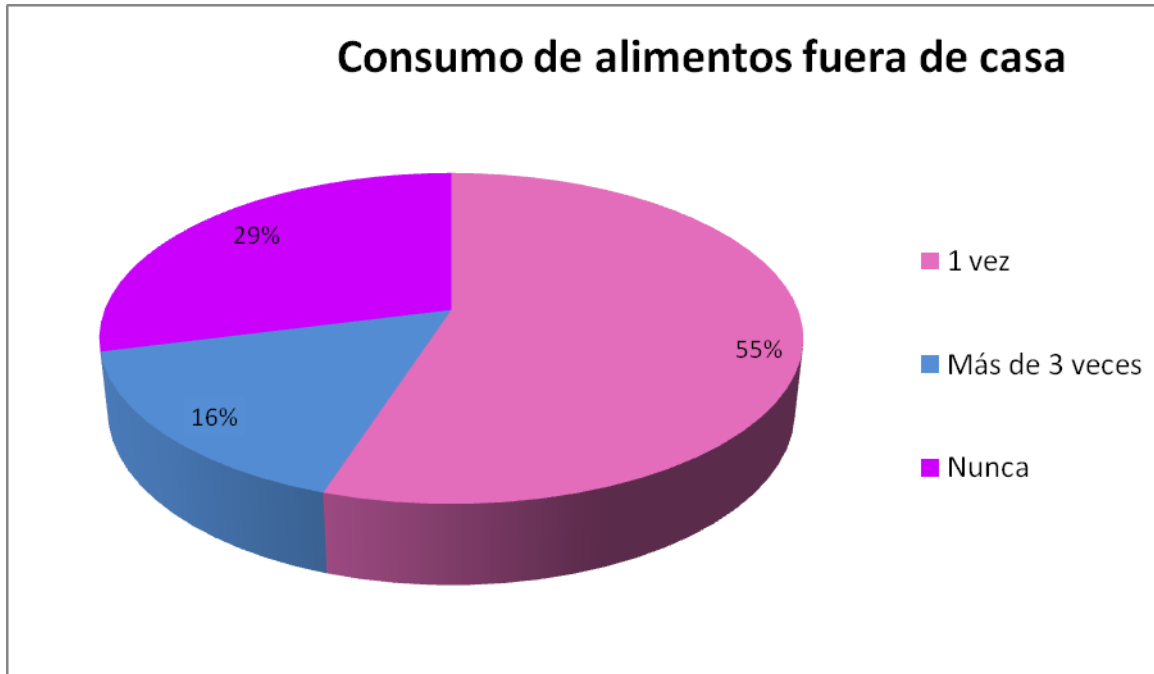
Se sabe por el marco teórico que se deben consumir verduras diariamente por lo menos en porciones pequeñas, pero el 55% de los niños encuestados sólo lo consumen 1 o 2 veces por semana, ya que ciertamente a la mayoría de los niños no les agradan las verduras, pero es trabajo de los padres que el niño consuma una porción adecuada diariamente, ya que si se les inculca un buen hábito desde bebés, al niño no se le hará difícil la ingesta de este alimento muy nutritivo; el 39% de los niños consume verduras diariamente, esto es porque tienen un buen hábito alimenticio desde bebés, además de que sus padres se interesan porque se alimente bien; lo más triste del caso es que el 6% de los niños nunca consumen verduras, debido a que sus padres no les inculcan buenos hábitos.



EL 62% de los niños solo consumen golosinas una vez por semana, que se recomienda mucho más que estar comiendo golosinas constantemente, ya que les puede traer serios problemas como la picadura de los dientes, o también un desbalance alimenticio y desnutrición, ya que el consumo de golosinas limita el consumo de alimentos saludables, porque suelen llenar el estomago de los niños quedando sin deseos de ingerir alimentos, pero el 35% diariamente, ya que estos niños como sus padres no tienen una cultura del buen hábito alimenticio y solo el 3% nunca consumen golosinas, pero esto es muy difícil de creer porque a los niños se les antoja casi todo lo que ven, y tampoco es malo que consuman golosinas pero sólo moderadamente.

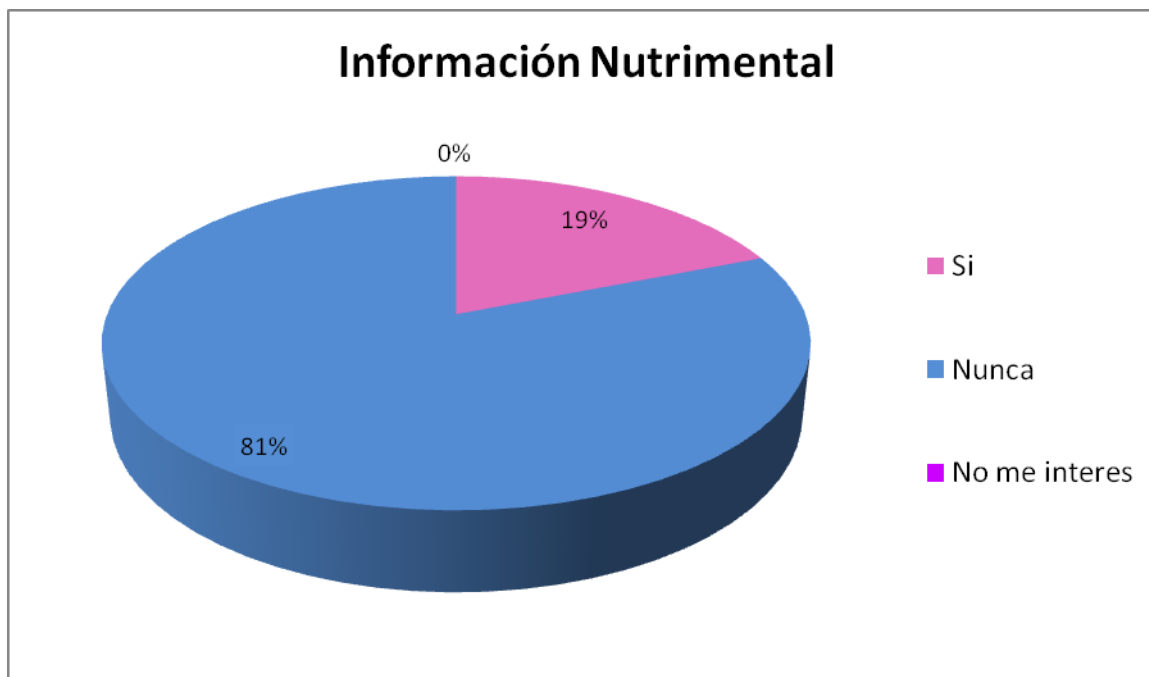


Siempre es bueno practicar algún deporte o ejercicio, cualquiera que este sea, ya que ayuda al buen funcionamiento del cuerpo, a que se sienta con más energías, y sobretodo evita enfermedades como: la mala circulación y obesidad; el 64% de niños y niñas practican por lo menos una vez por semana el fútbol, ya que el futbol es uno de los deportes con mayor difusión y apoyo en el país, pero no quiere decir que los demás deportes tengan menor importancia; el 26% voleibol y el 10% natación; en esta pregunta no hubo ningún niño que no contestara, esto quiere decir que todos practican algún deporte, que es bueno para la salud.

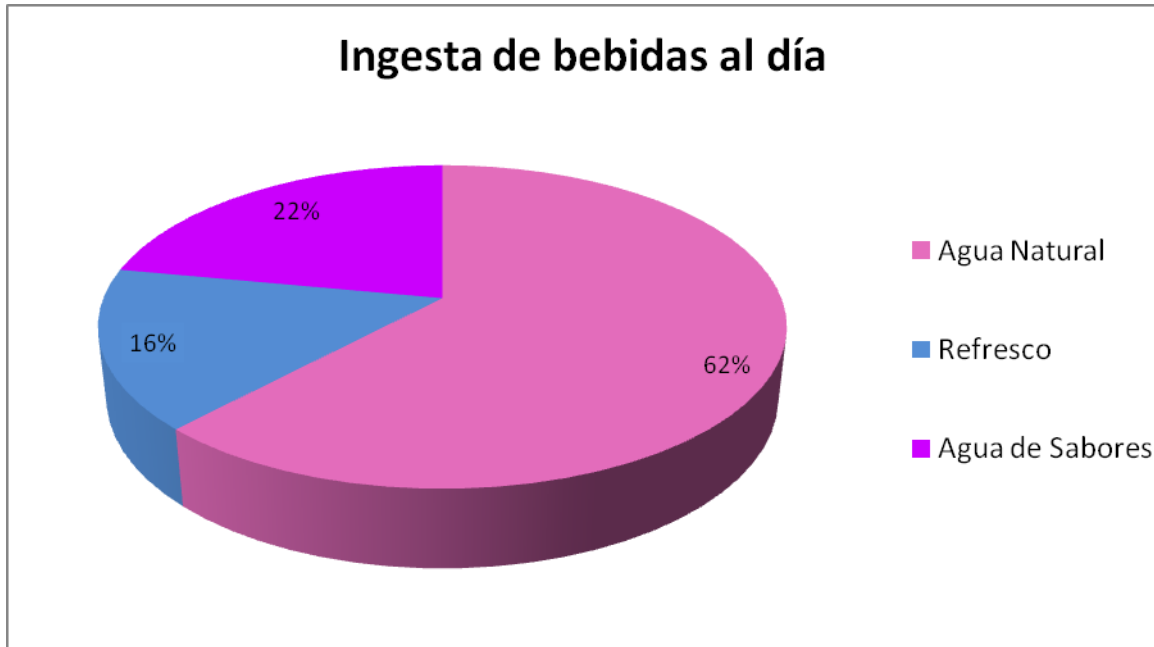


Los niños muchas veces quieren ir a comer a restaurantes infantiles anunciados en la televisión, pero esos restaurantes por lo general solo ofrecen comida chatarra, por eso se les preguntó, qué tan frecuentemente comen fuera de casa, a lo que más de la mitad de los niños respondió que una vez por semana, la segunda respuesta más seleccionada fue la de más de 3 veces por semana, y la minoría dijo que nunca; aunque muchos niños contestaron que nunca comen fuera de casa, no quiere decir que no se les antoje, se puede decir que es bueno lo que dijo la mayoría porque es necesario que ocasionalmente se les dé un gusto a los niños, pero que no se abuse de las comidas preparadas fuera de casa, como salir 3 veces por semana a comer en restaurantes, porque los alimentos preparados en casa tienen más nutrientes y son preparados con más higiene.

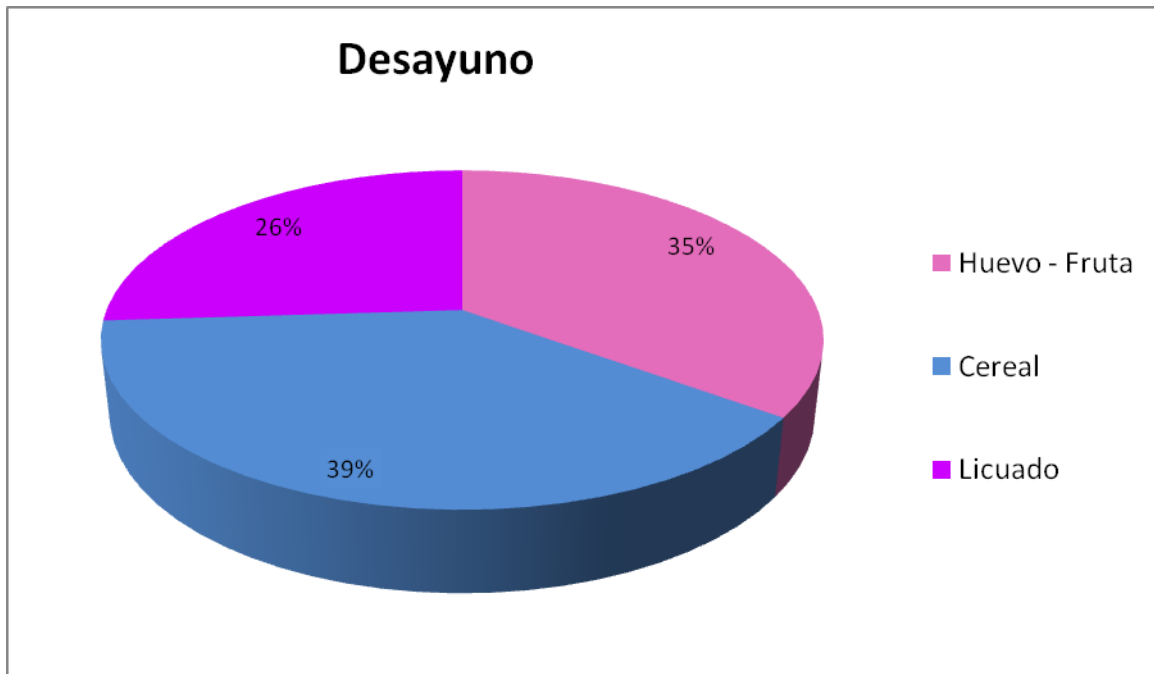
3.1.4. ENCUESTAS DE PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA ADOLFO LÓPEZ MATEOS



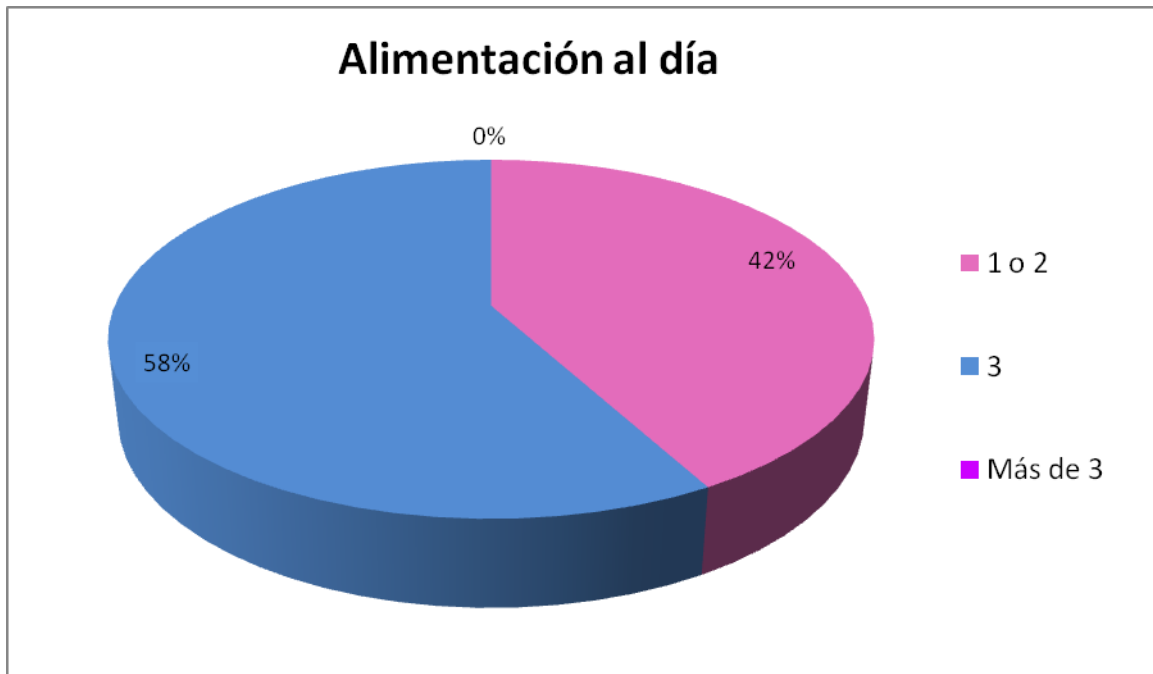
El 81% de los padres de familia encuestados nunca leen la información nutrimental, esto es porque no se informan que nutrimentos y en qué cantidad necesita su cuerpo diariamente, y aunque la respuesta "no me interesa" no haya tenido ningún porcentaje, los padres de familia no leen la información nutrimental por esa razón, porque no les interesa lo que comen; solo el 19% lee la información nutrimental de los productos que consumen, una de las razones es que visitan constantemente a un nutriólogo, y están informados de lo que deben consumir diariamente.



Los padres de familia saben que lo más saludable es ingerir agua natural que otras bebidas diariamente, como el refresco, por eso esta respuesta tuvo 62%, ya que el agua natural no daña el organismo, por el contrario ayuda al buen funcionamiento del mismo, el 22% de los padres encuestados respondió que lo que ingieren en mayor cantidad son aguas de sabores, si el agua de sabor es de frutas naturales no hay mayor problema, mientras que no se abuse del azúcar que se le agrega, y además también ingieran agua simple; el 16% contestó que ingieren refresco, porque tiene mayor sabor y es más agradable al gusto humano, pero también estas personas deben saber es mucho más dañino para el organismo, y que deben crear conciencia de que deben ayudar a optimizar el buen funcionamiento de su organismo, y no por el contrario, ya que esto puede traerle serias complicaciones.



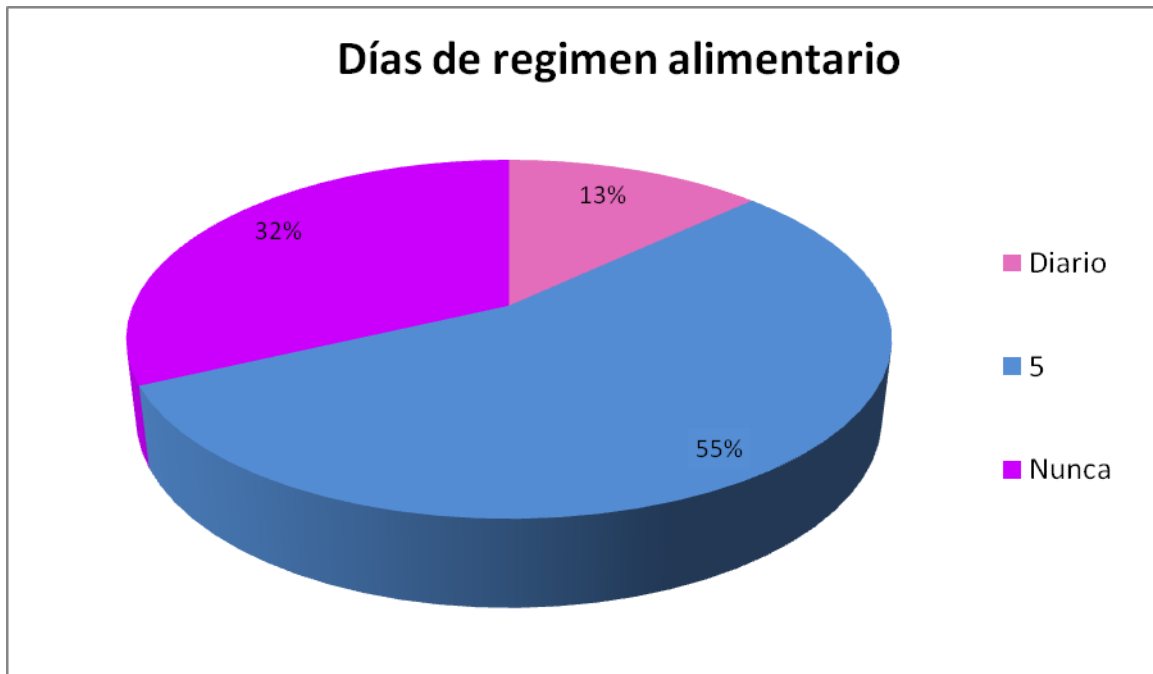
El desayuno es un alimento importante para empezar el día, por ello los adultos deben considerar el alimentarse bien durante la mañana, el 39% respondió que tienen por desayuno huevo y fruta, dos alimentos nutritivos, y que además no hacen engordar, el cereal tiene el 39% de las respuestas, también este es un alimento completo, ya que al considerar un cereal de trigo o de ingredientes naturales, que no contengan azúcares artificiales, brindan muchos beneficios para el cuerpo; el licuado obtuvo el 26% de las respuestas, siendo un desayuno completo si se le agrega una fruta, además de que la leche contiene suplementos importante, en esta pregunta los porcentajes no varían mucho, ya que son alimentos que brindan las energías necesarias, para rendir físicamente hasta la hora de la próxima comida.



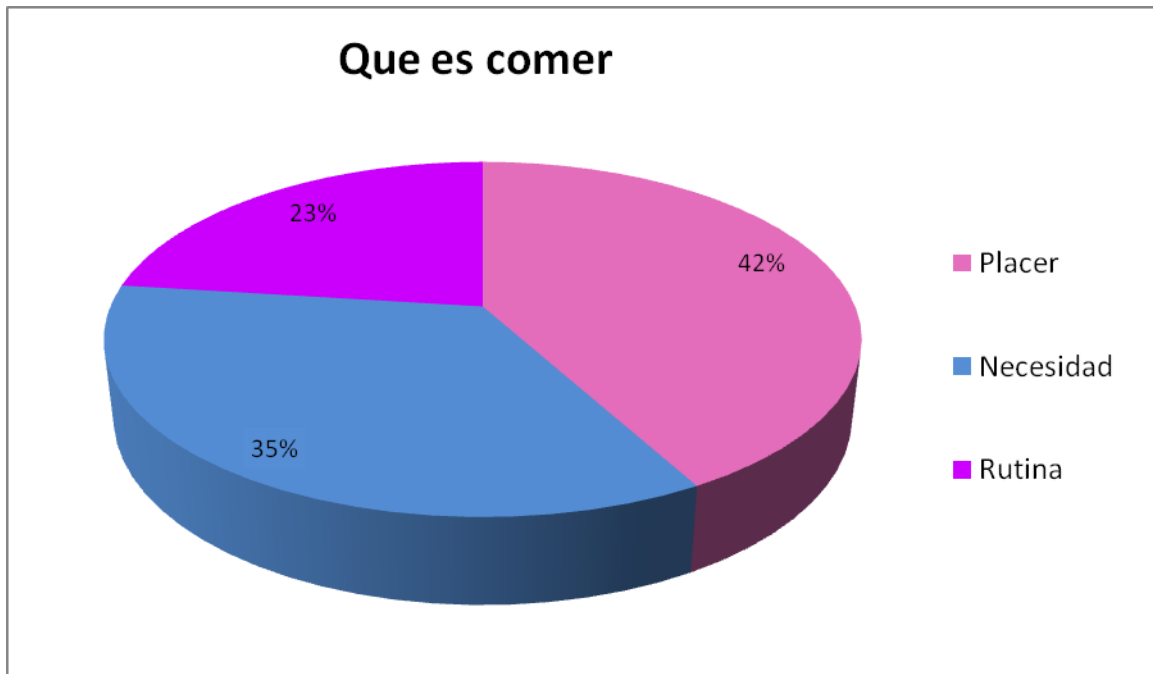
Como se sabe por lo regular se deben ingerir 3 alimentos durante el día, pero en muchas ocasiones también los nutriólogos recomiendan hacer más de 5 comidas en el día pero en porciones pequeñas, y con alimentos que sean buenos para la salud, que además no engorden; el 58% de los encuestados seleccionaron la opción de que durante el día comen 3 veces, una por la mañana, por la tarde y en la noche; esto porque se tiene una cultura de alimentarse bien para mantenerse saludables, aunque el 42% de las personas, ya sea por razones de tiempo o de gustos solo ingieren 2 comidas al día, además de que no se les inculcó el buen hábito de comer bien y preocuparse por su buena salud.



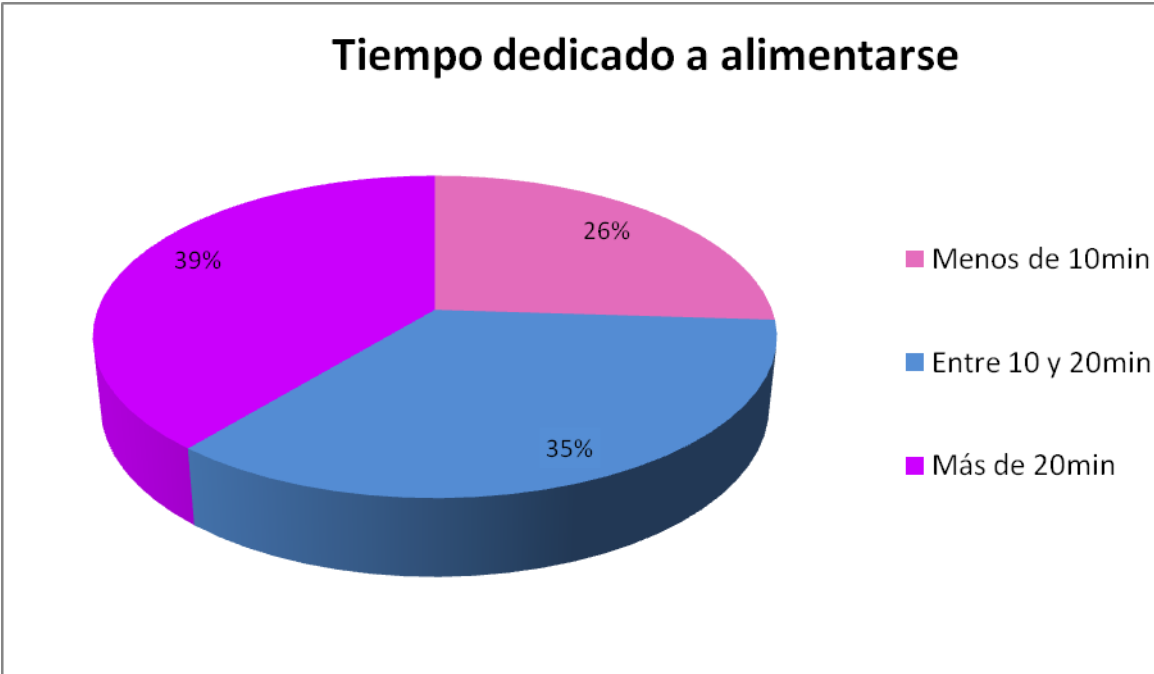
Cuando se come fuera de casa es necesario tratar de acudir a restaurantes donde cocinen con higiene, además de que los alimentos sean buenos para el organismo, y alimenten bien; el 67% de los padres se preocupan por que así sea por eso acuden a restaurantes de comida china, o restaurantes donde ofrezcan comidas similares, que alimenten a toda su familia, y que además ayuden a mantener cuidado el cuerpo; el 30% acude a pizzerías y otros restaurantes de comidas similares como donde venden hamburguesas, no es malo comer algún día una pizza o hamburguesa, pero es necesario estar interesados en que esto no ocurra muy recurrentemente, porque por eso suele llegar la obesidad, también deben de acudir a lugares donde los alimentos, más que nada las pizzas y las hamburguesas sean preparadas al momento, y que estos no vengan prefabricadas, porque suelen contener muchos ingredientes que a la larga dañan la salud, así como conservadores; por último solo el 3% acude a lugares donde les ofrezcan cortes, como carnes, agregando también mariscos, los dos alimentos son saludables, pero también siendo preparados de buena manera.



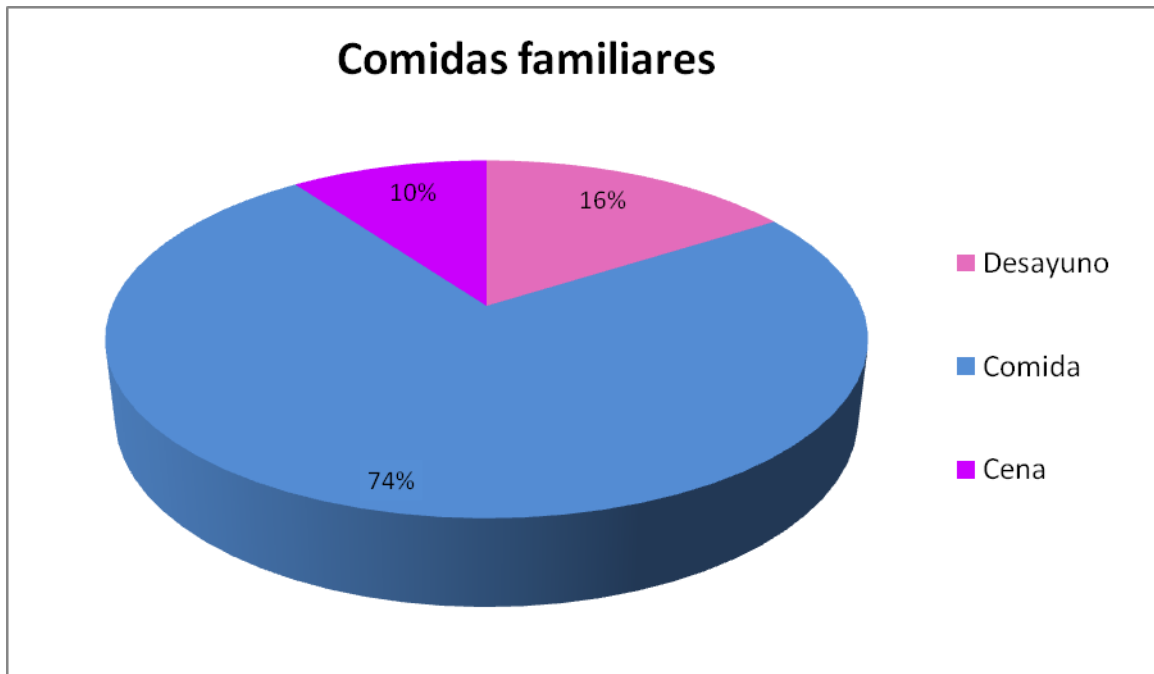
Es necesario llevar un régimen alimenticio, no tanto por estética, sino más bien por salud, y el 68% de los padres lo saben, por eso el 55% lleva un régimen alimenticio por lo menos 5 días por semana, que es lo más recomendable, porque tampoco hay que quitarle al cuerpo de raíz algún alimento, porque sino cuando se vuelva a consumir puede dañar el organismo, por haberse desacostumbrado a procesar un alimento en especial, el 32% de los encuestados nunca lleva un régimen alimenticio, estas personas pueden estar más propensas a ser obesos, aunque muchas veces su complexión sea delgada, y el 13% lleva un régimen alimenticio diario, no es necesario irse a los extremos porque el cuerpo necesita de todo tipo de alimentos, aunque cuando se tiene fuerza de voluntad, y se necesita eliminar algunos alimentos, esto no se puede pasar por alto.



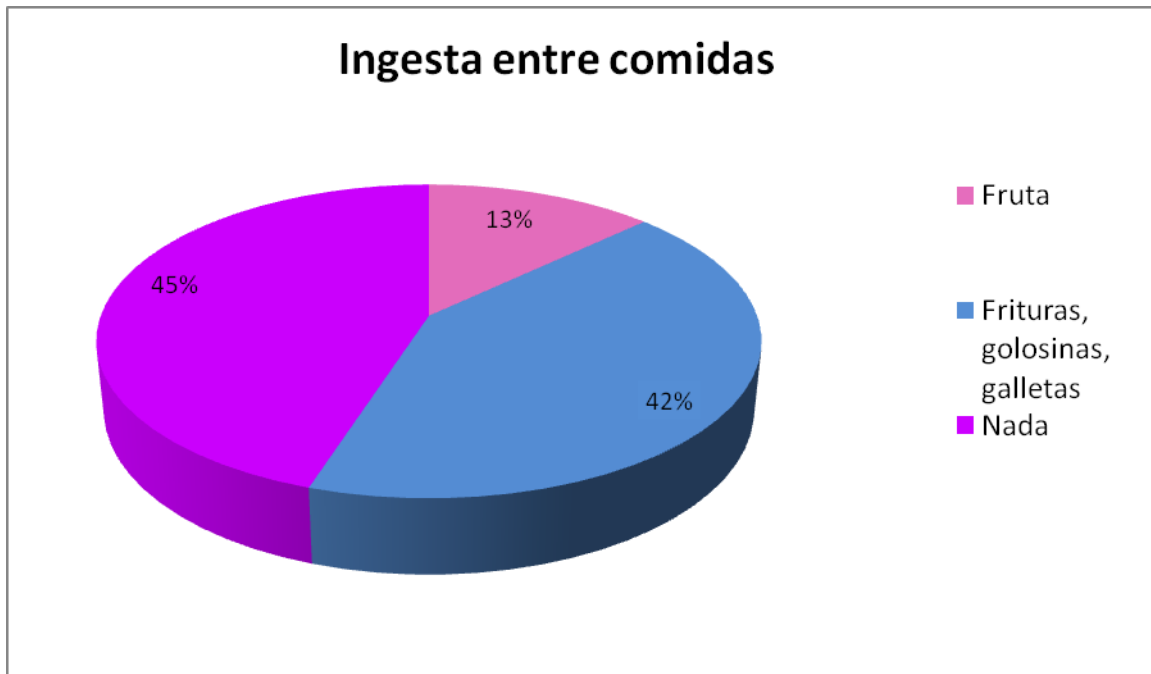
Está bien dar un significado a la comida, ya que no solo es comer por comer, sino disfrutar los alimentos, por ello se les hizo a los padres la pregunta de qué significaba comer, donde el 42% respondió que era un placer, ya que disfrutaban la hora de la comida, les gustan los alimentos que preparan, además de que la hora de la comida es un momento donde se está en paz y no se piensa en nada más, ni en problemas, simplemente en comer y alimentarse adecuadamente, el 35% considera el comer como una necesidad, si bien es cierto que para vivir bien también es necesario el comer y bien, pero no solamente hay que sentir el comer como una necesidad, porque de esta forma no se disfrutaban los alimentos que se consumen; para el 23% de los encuestados el comer es una rutina, ya que esto se hace diario y por lo general en los mismos horarios, pero no debe ser una rutina, ya que cada día se comen cosas diferentes.



La hora y el tiempo para ingerir los alimentos es importante, debiendo ser la adecuada, con la finalidad de que el organismo tenga el tiempo necesario para procesar los alimentos, pero por la vida tan acelerada que hoy en día se vive solo el 39% se da el tiempo necesario para comer, y compartir ese momento en familia, el 35% le toma entre 10 y 20 minutos comer, este es poco tiempo ya que entre más rápida sea la ingesta de los alimentos, el organismo trabaja más lento, entonces hacen digestión mucho después, eso también favorece a algunos trastornos alimenticios, el 26% solamente utiliza 10 minutos de su tiempo para comer, porque tienen otros asuntos que atender considerándolos de mayor importancia, ignorando que no tomarse por lo menos 30 minutos para alimentarse es mucho más importante que atender otros asuntos, porque se trata de la vida.



Realizar las 3 comidas familiares al día es de gran importancia para la formación alimenticia de un niño, ya que así consciente e inconscientemente va adquiriendo buenos hábitos alimenticios, pero a veces es casi imposible porque muchos padres trabajan, y no les da tiempo para realizar las 3 comidas con sus hijos, lo más fácil para el 74% de los padres es realizar la comida de la tarde en familia porque en sus trabajos les dan permiso de salir a la hora de la comida, el 16% realizan el desayuno en familia porque es más fácil para este porcentaje de padres porque lo realizan antes de salir de casa por las mañanas, y solo el 10% realizan la cena en familia, ya que los niños deben dormir temprano y en muchas ocasiones los padres llegan muy noche a sus casas.



Los nutriólogos recomiendan ingerir un refrigerio y que este sea saludable, como alguna fruta, pero el 87% los padres no tiene el hábito de ingerir un buen refrigerio, porque ese porcentaje se divide en las 2 respuestas más seleccionadas, el 45% no ingiere ningún tipo de refrigerio, ya que al comer bien a la hora de sus alimentos, no les da hambre entre comidas, el 42% consumen frituras, golosinas, galletas, etcétera, estas comidas chatarra es de los menos recomendable ingerir entre comidas, ya que favorece a la obesidad, estas comidas las ingieren los adultos debido a que no tienen una dieta alimentaria para cuidar su cuerpo, solamente el 13% consumen un alimento que además de que nutre suele hacer sentir satisfecho a la persona, como lo es la fruta.

CAPÍTULO IV

4.1. CONCLUSIÓN

Gracias a la realización de esta investigación se obtuvieron nuevos y amplios conocimientos sobre el tema, debido a que debe ser de interés social, ya que hoy en día ha crecido impresionantemente el porcentaje de niños con problemas alimenticios, debido a que no se les inculcó un buen hábito alimenticio desde su concepción.

Con esto se superaron las expectativas que se tenían, porque nunca pensé que se encontrara un sinnúmero de información en muchos medios, tanto en libros como en la televisión, revistas y folletos, además de que me pude dar cuenta de que la información si existe, pero las personas y los padres de familia no se preocupan por la salud de sus hijos, en este aspecto, ya que actualmente en las familias mexicanas se originan problemas como la obesidad, depresión y diabetes.

Hoy en día existe mucha información sobre la mala alimentación, y sus consecuencias, pero la gente no se preocupa por mantener su salud en buenas condiciones empezando por un hábito alimenticio saludable, de todo esto me pude percatar porque encontré mucha información dentro de muchos medios escritos los cuales fueron muy completos respecto al tema del que se realizó la información.

El objetivo general de la investigación fue analizar la importancia de un buen hábito alimenticio en los niños de educación primaria, este objetivo se cumplió completamente debido a que se recaudó información la cual mostraba las consecuencias de una mala alimentación, así como también la definición de hábito alimenticio. Así como también se cumplieron los objetivos particulares, porque se determinó la importancia de una alimentación balanceada en los niños de educación primaria, se conocieron las consecuencias que implican los trastornos alimenticios, se investigaron las causas de una mala alimentación, además de que se especificó como repercute la falta de un buen hábito alimenticio en los niños de educación primaria. Los objetivos específicos, se llevaron a cabo, en tanto que se clasificaron los alimentos que nutren de los que no nutren, se estableció la alimentación de una mujer embarazada, además de que se desarrollaron tres de las enfermedades que ocasionan los malos hábitos alimenticios, así como se marco la influencia de la escuela y la familia en los hábitos alimenticios de los niños.

La hipótesis “Si se tiene un buen hábito alimenticio entonces se evitarían diversos trastornos en el desarrollo emocional del niño”; fue aceptada, debido a que por medio del marco teórico se recaudó información que mencionara que algunos de los trastornos emocionales que se desarrollan en el niño es por problemas que trae consigo un mal hábito alimenticio, con todo esto me di cuenta que los trastornos alimenticios como la obesidad, diabetes y depresión son consecuencias de un mal hábito alimenticio, entonces se podrían evitar si nos preocupamos por balancear nuestros alimentos, evitando comidas rápidas y con muchas grasas.

Por último término diciendo que una alimentación balanceada y adecuada, es muy importante en cuanto a todo desarrollo del niño, ya sea emocional, físico y mental, ya que a un niño con algún trastorno en su alimentación le afecta en su desenvolvimiento escolar.

4.2. SUGERENCIAS

Se sugiere a los padres que vayan formando buenos hábitos alimenticios a sus hijos desde pequeños, siendo posible formarlos desde el vientre materno, ya que gracias a buenos hábitos alimenticios se evitan muchas enfermedades que marcan a los niños en el presente y en el futuro, a lo que los niños estarán muy agradecidos con sus padres, también es recomendable visitar a un nutriólogo y pediatra constantemente.

A continuación se muestra un listado de sugerencias que pueden ponerse en práctica dentro de una institución educativa:

1. Realizar juntas periódicamente con los padres y un nutriólogo, para que el experto los haga reconocer la importancia de una alimentación saludable para sus hijos.
2. Ofrecer un curso a los docentes sobre los buenos hábitos alimenticios, para que tengan los conocimientos de este factor tan importante en la vida, y los pueda transmitir a sus alumnos y padres de familia.
3. Los maestros deben estar al pendiente de lo que llevan de lunch sus alumnos, y si no es un lunch adecuado para el niño debe hablar con los padres.
4. Supervisar lo que se vende dentro de las cooperativas escolares, y sugerirles a los encargados de estas que empiecen a vender alimentos saludables, además preparados con higiene, como por ejemplo algunas frutas o verduras picadas o rayadas, presentándoselas a los alumnos de manera que esto les atraiga.
5. Los maestros deben platicar con los alumnos sobre la importancia una buena alimentación, y de las consecuencias que trae consigo el no alimentarse debidamente, con el fin de que los niños tomen conciencia y empiecen a probar alimentos que antes no ingerían.
6. Los alumnos por lo menos una vez por semana deben desayunar con sus profesores, con la finalidad de que al comer en conjunto los niños empiecen a tomar gusto por otros alimentos, y así el profesor pueda valorar los cambios que se han dado en cuanto a la alimentación de los niños.

7. El maestro de educación física debe atender a los niños por lo menos dos veces por semana por una hora, exponiéndoles rutinas donde se ejerciten, pero que además no sean aburridas ni tediosas para los niños.

ANEXOS

ENCUESTA PARA SABER QUE HÁBITOS ALIMENTICIOS LES INCULCAN LOS PADRES A SUS NIÑOS

INSTRUCCIONES: Señor (a) tiene en sus manos una encuesta que es de gran importancia para un trabajo de investigación de tesis, con la finalidad de recabar información acerca del hábito alimenticio de los niños; y usted es parte importante para otorgar algunos datos sobresalientes y saber con qué hábitos alimenticios cuentan en su familia.

Por favor lea cuidadosamente las preguntas y subraye la respuesta que más se le adecue. De antemano muchas gracias.

“Mente sana en cuerpo sano”

Edad: _____.

Género: _____.

1.- ¿Antes de comprar la comida lee la información nutrimental?

a) Si

b) Nunca

c) No me interesa

2.- ¿Qué toman en mayor cantidad durante el día?

a) Agua Natural

b) Refresco

c) Agua de sabores

3.- ¿Su desayuno incluye?

a) Huevos - Fruta

b) Cereal

c) Licuado

4.- ¿Cuántas veces comen al día usted y su familia?

a) 1 o 2

b) 3

c) Más de 3

5.- ¿Cuándo comen fuera de casa, por lo regular a que restaurantes asisten?

a) Pizzerias

b) Comida china

c) Cortes

6.- ¿Cuántos días a la semana tiene un régimen alimenticio?

a) Diario

b) 5

c) Nunca

7.- ¿Para usted y su familia qué es comer?

a) Placer

b) Necesidad

c) Rutina

8.- ¿Cuánto tiempo dedican a cada de sus comidas?

a) Menos de 10min

b) De 10 a 20min

c) Más de 20min

9.- ¿Qué comida realizan en familia?

a) Desayuno

b) Comida

c) Cena

10.- ¿Qué ingieren entre comidas?

a) Fruta

b) Frituras, dulces, galletas

c) Nada

**ENCUESTA A ALUMNOS PARA SABER QUE HÁBITOS ALIMENTICIOS OBTIENES DE TU
FAMILIA Y QUE ALIMENTOS COMES CON MAYOR FRECUENCIA**

Instrucciones: Esta encuesta es muy importante para realizar un trabajo de investigación sobre el hábito alimenticio, y al ser tú un niño muy importante para otorgarme tus respuestas; por favor te pido que subrayes la respuesta que afirmen tus hábitos alimenticios. Muchas gracias por cooperar conmigo.

“Eres lo que comes”

Edad: _____.

Género: _____.

1.- ¿Qué compras con frecuencia en la cooperativa de tu escuela?

a) Frituras

b) Comidas fritas

c) Nada

2.- ¿Por qué no desayunas en casa?

a) Porque mi mamá no lo hace

b) No me gusta

c) No me da tiempo

3.- ¿Si desayunas en casa qué desayunas?

a) Huevos

b) Cereal

c) Fruta

4.- ¿Antes de ir a la escuela normalmente qué consumes?

a) Leche

b) Jugo

c) Agua

5.- ¿Qué tomas con mayor frecuencia en el día?

a) Agua

b) Refresco

c) Agua de sabores

6.- ¿Qué fruta consumes normalmente?

a) Manzana

b) Plátano

c) Papaya

7.- ¿Con qué frecuencia a la semana consumes alimentos como hamburguesas, pizzas, etcétera???

a) 1 o 2 veces

b) Más de 3 veces

c) Nunca

8.- ¿A la semana cuántas veces consumes verduras o ensaladas?

a) Nunca

b) 1 o 2 veces

c) Diario

9.- ¿Frecuencia de tu consumo de golosinas?

a) Diario

b) Una vez a la semana

c) Nunca

10.- ¿Qué tipo de deporte practicas una o dos veces a la semana?

a) Voleibol

b) Futbol

c) Natación

11.- ¿Qué tan seguido consumes comidas hechas fuera de casa?

a) 1 vez por semana

b) Más de 3 veces

c) Nunca

ENTREVISTA AL NUTRIOLOGO

1.- ¿Cómo define hábito alimenticio?

2.- ¿Qué es un trastorno ocasionado por un mal hábito alimenticio?

3.- ¿Cuál ha sido su experiencia como profesionalista y conocedor del hábito alimenticio?

4.- ¿Cuáles son las enfermedades más comunes que se reflejan de un mal hábito alimenticio?

5.- ¿Cómo se pueden evitar estos trastornos por el mal hábito alimenticio?

6.- ¿Qué consejos da a las personas que sufren alguna enfermedad como diabetes, depresión y obesidad por el mal hábito alimenticio?

7.- ¿Qué grupo de personas son las que sufren con mayor frecuencia algún tipo de trastorno alimenticio y por qué lo cree así?

8.- ¿Qué consejo le podría dar a los padres para que formen a sus hijos con un buen hábito alimenticio?

9.- ¿Desde qué edad se le puede inculcar a una persona los buenos hábitos de la alimentación?

10.- ¿Cómo se puede detectar si un niño sufre algún problema alimenticio?

11.- ¿Qué factores predisponen la aparición de un problema alimenticio?

12.- ¿Cómo considera que se tenga estrictamente una hora para ingerir alimentos?

13.- ¿Qué grupo de pacientes son los más difíciles?

14.- ¿Cuál sería la mejor estrategia para que un niño coma verduras?

15.- ¿Qué aconsejaría para que los anuncios televisivos no ejerzan control sobre la mente humana?

ENTREVISTA AL PSICOLOGO

1.- ¿Para usted que es un hábito alimenticio?

2.- ¿Cómo define trastorno alimenticio?

3.- ¿Cómo puede apoyar a un niño con algún problema reflejado por el mal hábito alimenticio?

4.- ¿Qué factores considera que pueden provocar los malos hábitos alimenticios en los niños?

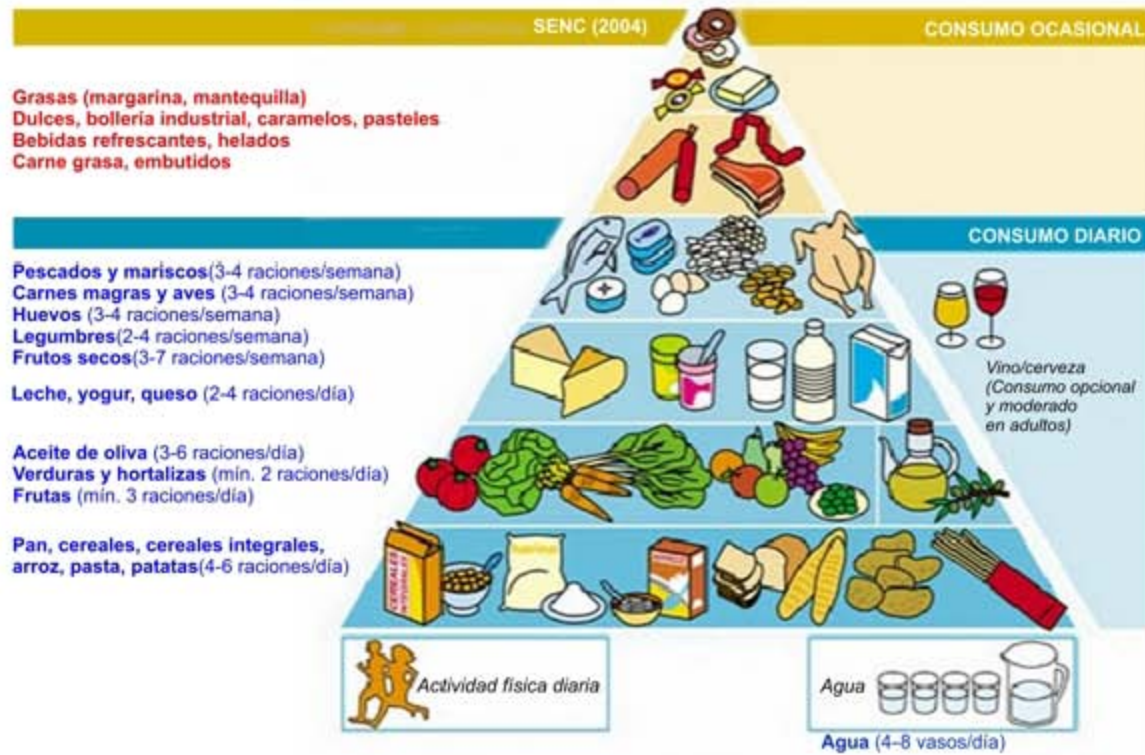
5.- ¿Qué situación le causaría al niño algún tipo de trastorno?

6.- ¿Qué consejos le puede dar a los padres para que sepan como apoyar a sus hijos e inculcarles buenos hábitos alimenticios?

7.- ¿Qué terapia y qué tiempo le puede dar a un niño con algún trastorno emocional causado por el mal hábito alimenticio y por qué?

8.- ¿Qué consecuencias considera que refleja un mal hábito alimenticio?

PIRÁMIDE NUTRICIONAL



GLOSARIO

Antibacterianos: Todo lo que destruye las bacterias o suprime su crecimiento o su capacidad para reproducirse.

Antiinfeccioso: Sustancias que tienen la capacidad de impedir la diseminación de agentes u organismos infecciosos o de matarlos para impedir la diseminación de la infección.

Autoanticuerpos: Son anticuerpos creados erróneamente por el sistema inmune para atacar componentes normales del propio individuo en vez de atacar sustancias extrañas o microorganismos que son una amenaza para el organismo.

Los autoanticuerpos son proteínas que atacan específicamente proteínas u otras sustancias de los propios tejidos y órganos del cuerpo.

Antidepresivos Tricíclicos: Son un grupo de medicamentos antidepresivos que reciben su nombre de su estructura química, que incluye una cadena de tres anillos. Los tricíclicos son uno de los más importantes grupos de fármacos usados en el tratamiento médico de los trastornos del estado de ánimo como los trastornos bipolares. Por lo general están contraindicados en menores de 18 años, y deben usarse con precaución en embarazo y lactancia, epilepsia y conductas suicidas.

Estresores: Cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada.

Fitoquímicos: Son sustancias que se encuentran en los alimentos de origen vegetal, biológicamente activas, que no son nutrientes *esenciales* para la vida (por lo menos a corto plazo), pero tiene efectos positivos en la salud. Se encuentran naturalmente en las plantas (frutas, vegetales, legumbres, granos enteros, nueces semillas, hongos, hierbas y especias).

Globalización: Es un proceso fundamentalmente económico que consiste en la creciente integración de las distintas economías nacionales en una única economía de mercado mundial.

Índice Glucémico: Es un método de clasificación de la calidad de un hidrato de carbono de un alimento en función de su efecto inmediato sobre la glucosa de la sangre.

Inhibidores Selectivos de la Recaptación de la Serotonina: O inhibidores selectivos de la recaptura de la serotonina (ISRS) son una clase de antidepresivos utilizados en el tratamiento de la depresión, trastorno por ansiedad y algunos trastornos de la personalidad. También suelen ser eficaces y se utilizan en el tratamiento de la eyaculación precoz.

Inmunoglobulinas: También conocidas como anticuerpos. Pueden encontrarse de forma soluble en la sangre o en otros fluidos corporales de los vertebrados, disponiendo de una forma idéntica que actúa como receptor de los linfocitos B y son empleados por el sistema inmunitario para identificar y neutralizar elementos extraños tales como bacterias, virus o parásitos.

Insulina: Es una hormona "anabólica" por excelencia; es decir, permite disponer a las células del aporte necesario de glucosa para los procesos de síntesis con gasto de energía, que luego por glucólisis y respiración celular se obtendrá la energía necesaria en forma de ATP.

Patología: Del griego, estudio (*λογία, logía*) del sufrimiento o daño (*πάθος, pathos*). Es la parte de la medicina encargada del estudio de las enfermedades en su más amplio sentido, es decir, como procesos o estados anormales de causas conocidas o desconocidas.

Preeclampsia: Es una complicación médica del embarazo también llamada toxemia del embarazo o hipertensión inducida embarazo y asociada a elevados niveles de proteína en la orina. Debido a que la preeclampsia se refiere a un cuadro clínico o conjunto sintomático, en vez de un factor causal específico, se ha establecido que puede haber varias etiologías para el trastorno.

Rendimiento Escolar: Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa.

Sistema Inmunológico: Es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones. Por medio de una serie de pasos, su cuerpo combate y destruye organismos infecciosos invasores antes de que causen daño.

Sistema Nervioso: Es, junto con el Sistema Endocrino, el rector y coordinador de todas las actividades, conscientes e inconscientes del organismo, consta del sistema cerebroespinal (encéfalo y médula espinal), los nervios y el sistema vegetativo o autónomo.

BIBLIOGRAFÍA

1. BELLOCH, Amparo, et al; "Manual de Psicopatología"; Editorial Mc Graw Hill; 2da edición; España 2003.
2. BENDER, A; "Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos"; Editorial Acribia; 1ra edición; Zaragoza 1994.
3. DE LA FUENTE, Ramón; "Psicología Médica"; Editorial Fondo de Cultura Económica; 2da edición; México 2000.
4. FITZGERALD, Hiram, E; "Psicología del Desarrollo", El Lactante y el Preescolar; Editorial Manual Moderno; 1ra edición; México 1999.
5. FRAZIER, W. C; "Microbiología de los Alimentos"; Editorial Acribia; 4ta edición; Zaragoza 1993.
6. GARCÍA, Rollán, M. "Alimentación Humana" Errores y sus consecuencias; Ediciones Mundi-Prensa; 1ra edición; Madrid 1990.
7. GRANDE, Francisco. "Alimentación y Nutrición"; Ediciones Salvat; 2da edición; Barcelona 1985.
8. HUERTA, P, Catalina; "Diccionario de las Ciencias de la Educación"; Gil Editores; Colombia 2003.
9. MARTÍNEZ, Jesús. "La Ciencia de la Nutrición, Alimentación y Dietética"; Ediciones Roche; 2da edición; Madrid 1985.
10. MEECE, Judith; "Desarrollo del niño y del adolescente para educadores"; Editorial Mc Graw Hill; 1ra edición; México 2000.

11. MONDADORI, Random; "La Alimentación Infantil"; Editorial Debolsillo; 1ra edición; España 2003.
12. PAPALIA, E, Diane; "Desarrollo Humano"; Editorial Mc Graw Hill; 8ª edición; Colombia 2003.
13. PYKE, Magnus; "El Hombre y su Alimentación"; Ediciones Guadarrama, 2da edición; Madrid 1990.
14. REMACHA, María Sagrario; "La Alimentación Humana"; Ediciones Mañana; 4ta edición; México 1982.
15. RODRIGUEZ, M; "Alimentación Infantil"; Editorial Díaz de Santos; 3ra edición; Madrid 2001.
16. SASSON, A; "La Alimentación del Hombre del Mañana"; Editorial Reverté; Barcelona 1993.
17. SICART, M; "Manual Práctico de Nutrición y Dietética"; Ediciones Mundi-Prensa; 2da edición; Madrid 1993.
18. VAZQUEZ, Clotilde; et al; "Alimentación y Nutrición"; Editorial Díaz de Santos; 2da edición; Madrid 2000.
19. <http://www.centrodenutricion.co.cr/contenido/articulos/23/1/Como-podemos-llevar-una-alimentacion-balanceada/Pagina1.html>
20. <http://www.nutricionsalud.net/index.php?s=102#l>
21. <http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/ninosyninas/435791.html>
22. <http://www.adieta.com/articulo.asp?id=19>

23. <http://www.noticiascadadia.com/noticia/1261-el-mal-habito-alimenticio-de-ninos-provoca-dietas-poco-equilibradas/>
24. http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html
25. <http://www.centrodenutricion.co.cr/contenido/articulos/23/1/Como-podemos-llevar-una-alimentacion-balanceada/Pagina1.html>
26. <http://www.aguascalientesmapa.com/dieta/alimentacion-balanceada.htm>
27. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/dietabalanceada.htm>
28. <http://es.wikipedia.org/wiki/Amamantar>
29. <http://mplus.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002450.htm>
30. http://ntic.uson.mx/wikisalud/index.php/Importancia_de_la_Alimentaci%C3%B3n_balanceada