



**UNIVERSIDAD
DE
SOTAVENTO A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

***“NIVEL DE INFLUENCIA QUE TIENE LA MALA ALIMENTACIÓN EN
EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS DE 2DO AÑO DE
PRIMARIA”.***

**TESIS PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

RAQUEL ANAÍS FLORES BENÍTEZ.

ASESOR DE TESIS:

LIC. NEREYDA CARRASCO CASTELLANOS.

COATZACOALCOS, VER.,

MARZO DE 2014.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer el apoyo de cada una de las personas que me ayudaron con el desarrollo de mi tesis, principalmente a la licenciada Nereyda Carrasco castellanos, que me asesoro en el seminario de tesis, motivándome y prestándome parte de su tiempo en las revisiones del trabajo para que saliera lo mejor posible.

Quiero expresar mi agradecimiento a mis padres el Sr. Javier Alberto Flores Richards y la Sra. Juana Pastora Benítez Martínez, por su apoyo incondicional tanto económico como emocional, por su paciencia amor y comprensión, por ser mi pilar más importante, por hacerme creer en mí, sin ustedes esto no hubiera sido posible.

A mi hermana mi sobrino y primos que con humor ayudaron a liberarme del estrés y seguir adelante. A mis jefas la Sra. Refugio y la Maestra Sara que siempre me apoyaron en el trabajo con tiempo y facilidades para poder seguir realizándome.

A mis amigos y amigas por acompañarme durante este arduo camino, por apoyarme y compartir conmigo alegrías y tristezas.

A mis maestros por su enseñanza, apoyo y consejos en toda la carrera.

Y sobre todo a Dios por haberme permitido llegar hasta este momento tan importante de mi formación y poder comprobar que cuando quieres algo, todo el universo conspira para que realices tu deseo.

GRACIAS.

Raquel Anaís Flores Benítez.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

INDICE.....	3
INTRODUCCION.....	6

CAPITULO I

(METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN).....	8
1.1 Planteamiento del problema.....	9
1.1.2Justificación del problema.....	11
1.1.3 Enunciación del problema.....	13
1.1.4Formulación del problema.....	13
1.2 Delimitación de objetivos.....	13
1.2.1 objetivos generales.....	13
1.2.2 Objetivos específicos.....	13
1.2.3 Objetivo particular.....	14
1.3 Formulación de hipótesis.....	14
1.4 Determinación de variables.....	14
1.4.1 variable dependiente.....	14
1.4.2 indicadores.....	14
1.4.3 variable independiente.....	15
1.4.4 indicadores.....	15
1.5 Delimitación del problema.....	16
1.5.1 población.....	16
1.5.2 muestra.....	16
1.6 investigación documental.....	17
1.7 investigación de campo	18

Capitulo II

(Marco teórico).....	19
----------------------	----

Alimentación familiar.....	20
Alimentación.....	22
Definición de alimentación.....	23
Alimentación en el embarazo	24
Alimentación infantil.....	25
Importancia de la alimentación sana.....	26
La nutrición.....	27
Alimentación vs nutrición.....	29
Comida rápida.....	31
Desórdenes alimenticios.....	32
Anorexia.....	34
Bulimia.....	35
Obesidad infantil.....	36
Somnolencia.....	38
Inapetencia en los niños.....	40
Depresión.....	41
Alimentación y prevención de enfermedades.....	42
Alimentación y desarrollo mental	44
Alimentación escolar.....	46
El desayuno: antes del colegio y almuerzo.....	48
La comida.....	49
La merienda.....	51
La cena.....	52
Alimentación y aprendizaje.....	53
Dieta infantil.....	55
Consecuencias a largo y corto plazo por mala alimentación.....	57
La educación de los padres o responsables a la hora de comer.....	59

Apoyos del gobierno federal a través de sedesol.....	61
CAPITULO III	
(INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS).....	63
Obstáculos y contratiempos.....	64
Interpretación de las gráficas.....	65
Interpretación textual de las entrevistas.....	75
Interpretación de las guías de observación.....	84
CAPITULO IV	
CONCLUSIONES.....	86
CAPITULO V	
ANEXOS.....	89
Formato de entrevista.....	90
Guías de observación.....	95
Bibliografía.....	98

INTRODUCCIÓN

En todas las instituciones educativas existe el problema del bajo rendimiento escolar, este tema tiene muchos obstáculos ya que muchos estudiantes bajan sus calificaciones y muestran un fracaso escolar. Esto tiene muchas causas y una de ellas es la mala alimentación.

Este tema es de gran importancia sobre todo para mantener la salud y el buen rendimiento de los alumnos. La mayoría de los padres de familia no prestan atención a este tema, sienten que no es de importancia o que con tener alimentos en la casa que aunque no proporcionen buenos nutrientes no importa nada más que alimentarse. Esto es un gran error, ya que gracias a la falta de cultura en el país y de información, se ha hecho un daño grave sobre todo a los niños. Hoy en día se han mostrado grandes porcentajes de niños con sobre peso y lo peor de todo es que los papas sienten que no es un problema, lo cual es incorrecto. Un niño con sobre peso en etapa escolar puede tener muchas limitantes para tener una vida normal, en primer caso está la falta de buenos hábitos alimenticios, ya que la mayor parte del tiempo consumen azúcares, carbohidratos o grasas que lo único que harán será aumentar su peso y acarrearle enfermedades a corto y largo plazo. Otro problema es la falta de actividad física, los niños de ahora prefieren estar viendo televisión y comiendo golosinas, y peor aún los padres los dejan para que no estén inquietos y así, como estos, muchos problemas más afectan la salud y rendimiento del niño. Uno de los aspectos más importantes que se deben mencionar es que, tanto las instituciones educativas, los maestros y los padres de familia tienen que estar en contacto con un nutriólogo para seguir un plan en la alimentación del niño, porque no solo es la obesidad lo preocupante, sino que también pueden caer en serios trastornos alimenticios que desequilibrarán totalmente el organismo del niño.

El presente trabajo cuenta con tres capítulos, de los cuales el primero se desglosa toda la metodología, el segundo capítulo es el marco teórico el cual fue realizado por varias fuentes de información, así como libros, folletos y artículos de revistas. El tercer capítulo es sobre el trabajo de campo donde me adentro a los

temas personalmente, conociendo y aprendiendo de los problemas que acarrea una mala alimentación en el rendimiento escolar de los niños de segundo de primaria.

Con esta investigación se quiere llegar a dar una solución a este problema, de hacer conciencia en la sociedad y llevarlo a cabo en las escuelas para que pongan mucha atención a la alimentación de los niños. Se debe recordar que un niño bien alimentado es un niño feliz, enérgico, con grandes posibilidades de salir adelante y ser un buen estudiante

CAPITULO I METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN”

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación es la clave para contar con un desarrollo completo en todos los sentidos, así como también para tener buena salud. Como padres es fundamental crear hábitos en la educación de los niños, es importante fijar horarios que lo ayuden a normalizar su ritmo de vida, pero ¿será realmente un problema en el rendimiento escolar?

Los niños con una mala nutrición por lo regular cuentan con mala salud y un desarrollo mental más lento. Es un factor que puede llegar a alterar muchas partes del organismo, pues a este lo rigen los nutrientes que aporta cada alimento para su buen funcionamiento. Se debe llevar una dieta balanceada donde los alimentos que consumamos aporten las cantidades necesarias de proteínas y vitaminas para poder rendir y evitar muchas otras complicaciones.

La base de una alimentación balanceada consta que ésta sea variada siempre y cuando exista una moderación, pues si hay un desbalance puede traer ciertos problemas como lo son los desórdenes alimenticios y bajo rendimiento tanto físico como mental, la nutrición es una parte fundamental para que nuestro organismo trabaje eficazmente.

En muchas ocasiones este problema es originado por los padres, ya que no muestran el debido interés ni dan el tiempo necesario para realizar una comida balanceada tanto para ellos como para los hijos, entonces optan por comprar comida rápida, que si los llena pero no les aporta ningún tipo de nutriente que beneficie al organismo, ocasionándole daños enormes. Por otra parte es falta de conocimiento, como se dice por ahí nada con exceso todo con medida, y es algo que las mamás no logran entender ya que si ven al hijo delgado comienzan a presionarlo con la comida y piensan que enfermara, y si lo ven con kilos de más le quitan ciertos alimentos que erróneamente piensan le harán mal o le harán aumentar de peso, cuando la realidad puede ser que le den la energía que necesite siempre y cuando coma balanceadamente, este tipo de ideas hacen que el niño funde conceptos equivocados sobre cómo mantener su alimentación. La hora de la comida no debe ser una tortura, sino, un momento sano de placer y para disfrutar de la familia, sobre todo hoy en día, ya que tanto el padre como la madre trabajan y muchas veces sus labores son por largas horas, de forma que no

se enteran de muchas cosas de sus hijos como ejemplo que comió, si hizo la tarea, como le fue en su día, etc. Aunque muchos padres estén trabajando, tratan de estar en contacto con su familia, la tecnología ha hecho que estando lejos de casa físicamente se pueda estar presente por medio de cámaras y teléfonos que nos dan acceso a servicios con los que se puede mantener contacto al instante, más sin embargo nunca será igual que el contacto físico, a pesar de las horas de distanciamiento es de suma importancia ser un ejemplo para que los niños tengan gusto por la buena comida y aprovechen la oportunidad que muchos otros niños quisieran, pues varios niños en el mundo sufren desnutrición por falta de recursos, que los obligan a mantenerse en este estado, contrario a muchos otros que pudiendo tener buenos hábitos lo desaprovechan o no les prestan la atención que necesitan.

Una cosa es mala alimentación y otra muy diferente la desnutrición una es comer chatarras, garnachas, hamburguesas y otra no tener acceso a una buena y saludable alimentación.

Es indispensable estar conscientes que desde los primeros años de edad se deben tener los cuidados necesarios para tener una larga vida, pues desde ahí se comienza a marcar la salud y el bienestar. Mejorar la alimentación hace que se funcione mejor durante todo el día, un mejor rendimiento, una mayor concentración, a estar alertas en las actividades diarias, y sobre todo evitar enfermedades a temprana edad, así como también a prevenir enfermedades futuras. Concientizar a los niños de evitar la comida chatarra y elegir alimentos sanos depende de los hábitos que adopten los padres ya que son los encargados de las compras de despensa, el adquirir buenos hábitos evitara conflictos e influirá positivamente en el bienestar, el crecimiento y los aprendizajes de forma eficaz.

Es un problema que si se está consciente e informado, puede evitar muchos problemas en salud y bienestar, es por eso que es importante conocer la influencia que tiene la mala alimentación en el aprendizaje del niño y como afecta su vida cotidiana.

1.1.1 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Los niños al tener una mala alimentación, además de afectar su salud, de la misma forma afecta en otra parte importante a la educación. De acuerdo a especialistas en nutrición infantil mencionan que la mala alimentación es un factor que afecta al niño en su rendimiento de actividades diarias, así como estudiar.

En México este problema se presenta no solo por falta de tiempo o por no saber que alimentos comer, sino que también por la pobreza, pues no cuentan con los recursos suficientes, esto afecta de forma brusca a su calidad de vida, pues no pueden jugar, ir a la escuela y rendir de la misma forma que lo hace un niño que está bien alimentado. Estudios presentados, demuestran que se encuentran diferencias notables entre los porcentajes de niños con desnutrición crónica en zonas urbanas y rurales y en las distintas regiones del país. Mientras el porcentaje de niños con desnutrición crónica fue de 32.3% para las zonas rurales, en las zonas urbanas fue de 11%. En la Región Sur, en la más pobre, se encontró el porcentaje más elevado de niños con desnutrición crónica (29.2%), seguida de la Región Centro (14.5%) y la Ciudad de México (13.1%); el menor porcentaje correspondió a la Región Norte (7.1%). Estudios indican que desde la etapa de gestación y los primeros años de vida se consideran como una buena oportunidad para evitar que los niños sufran de desnutrición, siempre y cuando se les procure una buena alimentación y atención a su salud.

La mala alimentación en los niños es un problema que hoy en día ha afectado al rendimiento escolar, ya que en las familias se ha perdido el hábito de llevar una alimentación balanceada. Los padres al tener ciertas actividades en el trabajo olvidan que la buena alimentación de sus hijos es indispensable, no solo para su desarrollo y crecimiento físico sino que también intelectual pues es un factor que aporta los nutrientes que el cuerpo necesita para poder realizar las actividades cotidianas y dar al cuerpo la energía suficiente para rendir durante todo el día.

Mantener una alimentación sana conduce a que el cuerpo absorba los nutrientes que ayudaran a que los órganos, en este caso el cerebro tenga el suficiente suministro para funcionar correctamente y exista un rendimiento favorable en la escuela así como en actividades extras. Es importante saber cómo llevar la alimentación, pues así como proporciona nutrientes buenos, también puede llevar a sufrir un desorden alimenticio y esto lleva a más consecuencias.

Durante el periodo de prácticas escolares se pudo observar a muchos niños que no llevaban una alimentación adecuada, en las horas de clases no tenían un rendimiento bueno, pues estaban cansados, tenían sueño no ponían atención y no realizaban sus actividades limpia y correctamente.

1.1.2 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA

La mala alimentación es factor determinante para el bajo rendimiento escolar

1.1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La mala alimentación es factor determinante para el bajo rendimiento escolar?

1.2 DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Observar las conductas que se obtienen en el rendimiento escolar a causa de la mala alimentación
- ✓ Distinguir las consecuencias que tiene la mala alimentación en el rendimiento escolar
- ✓ Identificar como perjudica tener una mala alimentación en el rendimiento escolar.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Describir las conductas que se obtienen en el rendimiento escolar a causa de la mala alimentación
- ✓ Definir la influencia que tiene la mala alimentación en el rendimiento escolar.
- ✓ Explicar las consecuencias de tener una mala alimentación y cómo influyen en el rendimiento escolar.

1.2.3 OBJETIVO PARTICULAR

✓ Distinguir los problemas causados en el rendimiento escolar por la mala alimentación.

✓ Determinar las reacciones en el rendimiento escolar del niño con mala alimentación.

✓ Explicar el comportamiento del niño con mala alimentación en su rendimiento escolar.

1.3 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

Si se tiene una mala alimentación entonces, menor será el rendimiento escolar en los niños de 2do año de primaria.

1.3.1 DETERMINACIÓN DE VARIABLES

1.3.2.1 VARIABLE DEPENDIENTE

Mala alimentación.- Consiste en la falta de buenos hábitos alimenticios, que se producen debido a la mala información en la sociedad, la escasa comunicación en los hogares y falta de apoyo de los padres.

1.3.2.1 INDICADORES

- Bajo rendimiento escolar
- Obesidad
- Anorexia
- Bulimia
- Depresión
- Desnutrición
- Somnolencia

- Baja autoestima
- Disminución de crecimiento
- Anemia
- Gastritis
- Dificultad de concentración y aprendizaje
- Disminución de actividad física

1.3.2.2 VARIABLE INDEPENDIENTE

Bajo rendimiento escolar.- Bajo nivel de conocimientos, atención, dificultad para estudiar, bajas calificaciones, desinterés en la escuela y fracaso escolar de un alumno debido a falta de una buena alimentación, problemas en el hogar, falta de motivación, enfermedades, distracciones en clase, entre muchas otras.

1.3.2.3 INDICADORES

- Problemas de aprendizaje
- Fracaso escolar
- Dificultad para estudiar
- Deserción de calificaciones
- Dificultad para entender
- Problemas de concentración
- Baja autoestima
- Desinterés por la educación
- Problemas familiares.

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Nombre de la escuela primaria: Catalina Kasper turno matutino y vespertino. Ubicada en la Ciudad de Coatzacoalcos Ver, Col. Teresa Morales, divina providencia.

POBLACIÓN

Total de alumnos: 80

Grados: primero a sexto año

Grupos: Únicos

MUESTRA

SALÓN DE: 2°

EDAD DE LOS NIÑOS: 6 a 10 años

TOTAL DE ALUMNOS: 17 ALUMNOS

NIÑOS: 8

NIÑAS: 9

1.5 INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

En ésta parte, como su nombre lo dice, se requiere la investigación mediante fuentes escritas como lo son: principalmente los libros ya que estos contiene una información más amplia, completa y 100% confiable, por otro lado están las revistas que contienen información detallada centrada solo sobre algún tema en específico por lo general, también existen enciclopedias que son una fuente muy buena pero por otro lado algunas veces suele ser muy cortas, igual están los folletos que contienen información base sobre algún tema en específico pero se debe investigar más por otra parte, sin embargo, todas y cada una de estas fuentes son muy importantes porque nos aportan un conocimiento nuevo y de ahí se va juntando información importante que puede ayudar mucho a realizar algún tema completo.

Por otro lado, hoy en día existe una de las fuentes de información más completa que pueda existir que es el internet, en esta se puede acceder a mucha información, cualquiera que sea y tenerlo a la mano en cuestión de segundos sin necesidad de andar buscando por horas, pero aunque sea una fuente de información muy completa, no es de todo recomendable, ya que suele tener cierta información falsa o también se puede prestar para realizar trabajos en menor tiempo, ocasionando que se pierda el hábito de la lectura, algo que se debe estar consciente se debe enriquecer siempre, y que la lectura es una forma de mantenernos en constante aprendizaje. La lectura permite llevar al lector a otras dimensiones, entenderlas, sentirlas al imaginarlas y enriquecer el cerebro con formación nueva de la cual, se puede empapar para poder tener información variada, y compartirla, ya sea dentro de la escuela, en el trabajo en casa, etc. El .mantenerse informado ayuda a poder expresar opiniones libremente, sabiendo que se está en lo correcto pues hay bases de lo que se dice. El estar informado hace que las conversaciones se vuelvan más interesantes ya que si existen distintos puntos de vista, se comentan hasta llegar a un acuerdo y así entender mejor el tema. La base de donde se centra la información para la investigación es del libro “La alimentación sana desde la niñez hasta la vejez” del autor Gianfranco Trapini de la editorial trillas.

1.5.1 INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Este tipo de investigación es muy importante, ya que no se basa solamente en investigaciones por medio de libros, documentos o artículos, en esta investigación se debe involucrar uno mismo para conocer la realidad del problema y vivirlo por sí mismo, es llevar a la práctica las herramientas que se necesitan para llegar a las causas del problema sin necesidad de andar investigando por medio de otros autores, aquí se puede observar de forma directa las consecuencias de cada caso y al estar en contacto con la situación podemos cambiar de perspectiva al ver cuál es la realidad.

Existen diferentes bases que se pueden llevar a cabo para fundamentar las consecuencias de la problemática, en este trabajo se elaboraran:

Encuestas son un tipo de instrumentos de gran apoyo ya que con el uso de ellas podremos saber los porcentajes de problemas que hay de acuerdo a la investigación.

Entrevistas nos permiten conocer las opiniones y conocimientos personales, ya que estas van realizadas a personas especializadas sobre el tema.

La observación permite tener una idea más clara de la situación poco a poco y es de las bases que más se usan.

Realizar esta investigación es muy importante, pues no hay nada mejor que empaparse de la situación directamente, sin involucrar sentimientos de por medio para no afectar el estudio. En esta investigación se ocuparan más las entrevistas, encuestas y guías de observación, pues se pueden observar las cosas directamente con la población a analizar sin la necesidad de buscar por otros medios y verlo desde un propio enfoque.

CAPITULO II Marco Teórico

ALIMENTACIÓN FAMILIAR

Las tres comidas son uno de los momentos más importantes que se pueden compartir en familia, ya que la mayor parte del tiempo, tanto padres como madres hoy en día la pasan más en el trabajo que en casa con sus hijos, entonces, este es un momento donde pueden interactuar y compartir momentos importantes.

Muchas familias en estos tiempos acostumbran a comer con la televisión prendida y en la sala, ya no usan ni siquiera el comedor, esto provoca la falta de dialogo entre la familia, ya no hay comunicación y los padres empiezan por dar el mal ejemplo a sus hijos, es desde ahí donde se debe comenzar a enseñar buenos hábitos y a respetar el tiempo en familia. En esta época las familias han perdido muchas tradiciones y en parte esto se da gracias a la tecnología que ha ido evolucionado constantemente, por ejemplo, ahora si no comen viendo la tele se la pasan con el celular en mano o con la computadora, ocasionando cada vez más que se pierda el dialogo entre padres e hijos. Los padres deben tomar su posición de autoridad, establecer reglas para la hora de la comida y proponer tiempos para cada actividad. Una de las principales tareas de los padres es inculcar a sus hijos a cuidarse, ser saludables y conocer la importancia de la buena alimentación, sin embargo, esto no solo debe quedar como un consejo de padre e hijo, si no que los padres deben estar más involucrados con la alimentación diaria de los niños.

Las familias modernas ya no le dan esa importancia a la hora de la comida, ahora las mamás ya no tienen la preocupación de estar pensando ¿Hoy que hago de comer? Piden algo de comida rápida y esa fue la comida del día, claro que para los niños mejor que pidan este tipo de comida chatarra pues se antoja por su apariencia y por su rico sabor pero lo que no tienen presente es que son muy dañinos para la salud.

Una buena motivación que pueden aplicar los papas, es inducir al niño a que conozca más sobre la comida, acompañar a comprar la despensa que es una muy buena forma de aprender a conocer que es lo que nos nutre y que es lo que solo nos aporta grasas malas que pueden hacer daño al organismo.

Explicar a los niños el origen de los alimentos, los aportes que tienen y la forma de consumo, ayudara a que se interesen más por qué cosas comer y cuales no comer en exceso. Es importante mencionar que los padres deben hablar siempre con la verdad a sus hijos e indagar si no se sabe sobre algún tema en especial, ya que si se contesta con alguna falsedad, los niños pueden mal interpretar las cosas y alimentarse erróneamente, con ello vienen enfermedades vinculadas en la alimentación, es mejor tratar de explicarlo de forma breve y sencilla, entonces ellos tendrán la oportunidad de elegir que comprar, que comer y que evitar, así comprender porque es importante tener una buena alimentación.

Aparte de realizar las compras en familia una opción más es cocinar padres e hijos, aparte de tener un agradable momento en familia puede ser divertido, esto atraerá la atención del niño y se interesará por comer frutas y verduras que aportan más nutrientes, en lugar de que ande pensando en golosinas o comida chatarra que no darán ningún valor nutritivo.

La infancia es una de las etapas esenciales donde es fundamental aprender a comer sanamente, pues en éste se empieza a definir el desarrollo físico y mental, un punto vital en este crecimiento es tener una buena alimentación, pero esto no se puede lograr sin un estilo de vida saludable, la cual debe ser transmitido desde temprana edad de padres a hijos, motivarlos a comer bien haciendo comidas variadas ricas en vegetales y frutas que aseguren un desarrollo adecuado a las necesidades de cada niño.

Los hijos siempre imitan a los padres, sobre todo en los primeros años, la mejor forma de educar es mediante ejemplos, que los padres comiencen a tener buenos hábitos alimenticios, hacer un esfuerzo por eliminar la comida rápida del menú y también se vale que los padres pidan ayuda y reciban un poco de orientación para la realización de las comidas ya que dentro de un hogar no todos necesitan la misma cantidad de nutrientes, varían el sexo, la edad, tamaño y actividades que se realizan diariamente.

ALIMENTACIÓN

Es de gran importancia que los niños tengan una alimentación balanceada para su buen desarrollo, en esta etapa de la vida donde están en pleno crecimiento, se les debe inculcar que adquieran hábitos alimenticios saludables, acostumarlos a que no solo coman alimentos que se vean apetitosos y que sean de su agrado, ya que estos pueden no darles los beneficios que necesita el cuerpo para su buen funcionamiento.

Durante la niñez hasta la adolescencia el crecimiento suele ser lento, es por eso que se debe dar a los niños una alimentación adecuada a su edad, para que estos puedan aportar tanto el hierro, vitaminas, proteínas y la energía suficiente para que no sufran de ninguna deficiencia. Por tal motivo, deben adquirir el hábito de consumir con regularidad alimentos variados que contribuyan a que el niño tenga un crecimiento y desarrollo adecuado.

La alimentación consiste en la obtención e ingestión de alimentos, esto dependiendo de la persona, podría decirse de forma voluntaria. Los seres humanos debemos de aprender a comer saludablemente, aprender que lo que se come, tenga algún beneficio para el organismo o también si existe algún riesgo o perjudique en algo al comerlo. Es importante tener en cuenta estos aspectos ya que los alimentos ayudan como un suministro de energía que necesita el cuerpo para tener un buen funcionamiento, una buena salud, y en general un bienestar completo.

Es fundamental que se esté informado sobre los nutrientes que proporcionan ciertos alimentos, y saber cuáles ayudan a que el organismo este en equilibrio, pues si el cuerpo llega a tener algún desequilibrio puede que produzca diversas enfermedades como por ejemplo, si se tiene una alimentación de comida chatarra esto lleva a la obesidad, o de igual manera puede existir una desnutrición, que conlleven a más problemas, de la misma forma al no tener una alimentación adecuada los niños pueden sufrir problemas en su rendimiento escolar.

DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN

La alimentación es una parte de suma importancia para estar saludable, en los hábitos alimenticios influye tanto la cantidad que comemos, así como la calidad de cada alimento, ya que gracias a como nos alimentamos, el cuerpo adquiere los nutrientes que necesita para estar en buenas condiciones estos ayudan a que todas las actividades que realiza el cuerpo tengan un funcionamiento adecuado. Alimentarse es una necesidad para obtener un buen desarrollo tanto intelectual como motor, por eso, éste debe ser balanceado para así obtener el suministro que se necesita en el día.

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

Si la alimentación es importante a lo largo de la vida, lo es más con una futura mamá, pues ya no es solo satisfacer sus necesidades, sino también las del bebe y desde esta etapa, cuenta el que tenga una buena alimentación, si la madre no se preocupa y consume alimentos que no aporten nutrientes a su organismo mucho menos al bebé, se necesita una variedad de alimentos nutritivos que requiere tanto la madre y sobre todo el bebé para su formación. Cabe mencionar que el realizar ciertas actividades en esta etapa deben ser observadas por un profesional capacitado para poder llevarlos a cabo correctamente ya que de no ser así y realizarlos por su cuenta pueden sufrir alguna caída o lastimarse por no conocer exactamente los movimientos que pueden beneficiarle, puede provocar causar daños o riesgos tanto para la madre como para el bebé.

Ahora la alimentación es por dos, y esto no significa que tenga que comer el doble de lo que consumía si no que la alimentación debe ser lo más importante y llevar una dieta balanceada que le ayude a todos los cambios que su cuerpo tendrá como lo es el sobrepeso, las embarazadas tienden mucho a padecer esto ya que la mayoría se confía y llevan una dieta inadecuada, pues solo comen lo primero que encuentran en el refrigerador y sobre todo algunas de ellas llevan un vida sedentaria, el estar en estado de gestación no implica el que se esté acostada todo el tiempo con reposo y sin mover un solo dedo, claro está que si es

un embarazo de alto riesgo se deben tomar las medidas necesarias para no tener ninguna complicación, pero si este no es el caso las futuras mamás pueden caminar, hacer yoga y distintos tipos de ejercicios que en lugar de afectar ayudaran a que tengan un mejor parto, y sobre todo el estar en movimiento junto con una buena alimentación traerá buenos beneficios para condicionar al bebé, nutrientes que influirán positivamente a su desarrollo normal y al buen funcionamiento del organismo de la madre, el realizar ejercicios le beneficiaran sobre todo a deshacer el estrés que pueda tener, a mantener posturas adecuadas y con eso evitar los dolores de espalda, y lo más importante le ayudara a la pronta recuperación después del parto, y al bebe le trae excelentes beneficios para el parto.

Un tema muy sonado y con mucha importancia es el del alcohol en el embarazo. Cuando una mujer embarazada consume alcohol, el bebé lo ingiere por medio del cordón umbilical y esto puede provocarle daños severos a la madre y sobre todo al bebé, como por ejemplo puede provocar un aborto instantáneo, perjudicarle al desarrollo del bebé ocasionarle un retraso mental, así como también afectar el desarrollo de los órganos como lo es el cerebro y el corazón. A ciencia cierta no se sabe la cantidad de alcohol que puede afectar el embarazo, sin embargo es mejor prevenir que lamentar y no consumirlo, y así como el alcohol es un factor que afecta el embarazo también hay otro que es el cigarro, este también tiene muchas consecuencia pues hace que las vías sanguíneas se encojan y por ende esto hace que el bebé reciba menos nutrimentos y aire, ocasionando que no tenga un buen desarrollo y no crezca lo suficiente.

Es una etapa que se debe disfrutar pero sobre todo cuidar, pues si no se hace al finalizar la etapa nacerá el niño con severos problemas con los que cargaran los padres y lo sufrirá el niño, y si está en sus manos evitarlo pues que mejor que hacerlo de buena forma.

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Durante la edad escolar, las familias pueden tener diversos problemas con los hijos en su alimentación, ya que estos pasan más tiempo fuera de los hogares y a los padres muchas veces no tienen una supervisión sobre lo que comen durante esas horas, esto es un problema ya que los niños se alimentan solo de acuerdo a sus gustos. Por otra parte, en la etapa escolar los nutrientes que los niños necesitan son variados, dependiendo de las actividades y no solo físicas si no también intelectuales, para que tengan un buen desempeño escolar.

Muchas veces los niños suelen tener problemas escolares, así como por ejemplo: su rendimiento escolar es bajo, suelen tener problemas para poner atención en clase, y estos problemas pueden provenir por una alimentación inadecuada, estos niños que tienen una mala alimentación se verán afectados en las actividades cotidianas en su vida, así como en sus actividades escolares donde requieran de actividades intelectuales y físicas, como pueden ser los deportes, actividades artísticas, para el estudio de matemáticas, de idiomas, etc. Todas estas dependen de la alimentación que se le da al niño para que logre un éxito en sus actividades cotidianas.

No es necesario que los padres sean expertos en alimentación, basta con conocer los aportes que cada alimento da al organismo y enseñar al niño a tener buenos hábitos alimenticios, los padres deberían empezar por hacer comidas familiares sanas, donde los niños conozcan sabores nuevos y que aparte de agradecerles les proporcionen ciertos nutrimentos que necesitan en la etapa que están viviendo.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION SANA

Hoy en día, es muy importante la forma en cómo nos alimentamos, ya que existen diversas enfermedades que se relacionan con la alimentación. Al tener una buena alimentación, el resultado será una vida saludable, aunque también existen otros elementos que influyen en la salud.

En la vida existen factores alimenticios que pueden hacer daño al organismo, pero así como pueden dañar, pueden ayudar a prevenir padecimientos, muchas enfermedades pueden ser prevenidas gracias a una alimentación adecuada. La buena alimentación, no solo se trata de no pasar el límite de las calorías, si no de no excederse en cada alimento, es importante que haya variedad, desgraciadamente no existe un alimento que contenga todos los beneficios que el cuerpo necesita, es por eso que se debe comer de todo un poco para que el cuerpo se conserve, debe haber moderación, todo en exceso es malo, si se come de más se llega al sobre peso, y esto trae muchas consecuencias, pero por otro lado la desnutrición también acarrea serios problemas, es por eso que debemos tener una dieta balanceada para no excedernos ya que pueden suscitarse varios problemas en el cuerpo.

Muchas veces en los hogares, como no hay el tiempo suficiente para tener una alimentación adecuada, se es fácil hacer o comprar comida rápida, y desgraciadamente esto es un hábito que, sobre todo los niños adquieren, pues les gusta y es lo que normalmente consumen, es por eso que si se sabe que no hay el tiempo necesario para realizar una comida saludable, la familia o la madre, se tiene que preparar con mucho tiempo de anticipación para que le dé tiempo y preparar una comida balanceada, un ejemplo claro es el desayuno, por las prisas de tener que salir al trabajo y los hijos a la escuela, ni siquiera desayunan o si lo hacen, no es un desayuno saludable y que pueda proporcionar a los hijos la energía que necesitaran durante el día para realizar sus actividades escolares, es mejor acostumbrar a la familia a despertarse temprano para tener un desayuno balanceado, esto lo pueden hacer como una costumbre, entonces no habría problemas de que los niños lleguen a la escuela y comen comida chatarra que no les aportara ninguna fuente nutritiva a su organismo y a su cuerpo para tener un funcionamiento adecuado.

Algunos pasos importantes que las familias deberían de adquirir para una buena alimentación serian: Enseñar a los hijos a mantener las horas de comida es de gran importancia, ya que ayuda a que el cuerpo asimile todo el proceso, no

se coma de más y tenga un buen funcionamiento, el comer solos no ayuda mucho, ya que lleva a tener una comida desequilibrada, hacer algo de ejercicio ayuda a que de hambre y evitar el estreñimiento, se debe procurar hacer comidas que tengan una digestión fácil, y una muy importante sobre todo que funciona con los niños es tener presentación de alimentos llamativos, ya que les abre el apetito y lo comen fácil mente.

LA NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso mediante el cual el organismo transforma las sustancias que recibe de fuera llamadas nutrientes con tres objetivos: producir energía, regular el metabolismo y posibilitar el crecimiento.

Existen gran cantidad de tipos de nutrientes pero los principales son, las proteínas, hidratos de carbono, las grasas y las vitaminas.

Los Hidratos de carbono son los que suministran al cuerpo de energía, es una de las fuentes que se debe consumir, pues esta ayuda a realizar las actividades diarias con gran energía, sin embargo debe ser consumida con moderación ya que si el consumo es excesivo puede acarrear problemas de salud como obesidad, colesterol, diabetes y si su consumo es carente puede originar malnutrición.

Diversos alimentos cuentan con hidratos de carbono y es muy importante que se aprenda a combinarlos para saber de qué forma pueden beneficiar al organismo, el hígado y los músculos son las partes donde se almacena y mientras existan reservas el cuerpo ahorrara proteínas. Como en todo es importante que el consumo sea balanceado todo en exceso causa un daño y correr riesgo la salud, muchas enfermedades pueden ser evitadas si la alimentación es adecuada y si se le da al organismo lo que necesita,

Existen dos tipos de nutrientes como los macronutrientes y los micronutrientes, los macronutrientes son las proteínas, grasas y carbohidratos estos son elementos fundamentales para que el organismo tenga un buen

funcionamiento ya que las proteínas ayudan al cuerpo para reparar daños que puedan existir y las grasas y carbohidratos aportan una gran energía al cuerpo manteniéndolo activo. Como se puede observar es indispensable agregar estos nutrientes, pues se ocuparan en cualquier caso donde el cuerpo requiera regenerarse o tener buen funcionamiento, si no se cuenta con estos macronutrientes el cuerpo lo resentirá y por consiguiente no dará buenos resultados.

Por otra parte están los micronutrientes que no son menos importantes son sustancias alimenticias que el cuerpo tiene en menor cantidad como las vitaminas, las sales minerales, los antioxidantes y de igual manera son elementos fundamentales para mantener una buena energía y donde se llevan a cabo reacciones cotidianas como enfermedades.

Es muy fácil tener una buena alimentación donde cada comida pueda proveer los nutrientes requeridos, pues la gran cantidad de alimentos tienen un aporte siempre y cuando no sea chatarra, pero el verdadero problema está en que no sirve de nada tener una alimentación equilibrada, cuidar lo que se come o evitar alimentos que ni siquiera se deberían de quitar de una dieta ya que con comerlos en menor cantidad bastaría para que no afecten al organismo pero el verdadero problema está en que hoy en día la gran mayoría de las familias llevan una vida de sedentarismo, si los niños se les cuida su alimentación que consuman cosas que su cuerpo necesita para un buen desarrollo sin embargo llegan a la escuela de estar sentados, a ver la tele , a estar en la computadora o a estar acostados comiendo chatarra tomando refrescos y nada de frutas ni de verduras y difícilmente tendrán un cuerpo saludable. Se debe tener una conciencia desde los padres, no solo explicar a los hijos lo que es bueno y lo que no, si no que darles el vivo ejemplo de lo que se debe realizar y al verlo ellos que se lleva a cabo entonces tendrán una conducta diferente y estarán conscientes de que sus acciones traerán problemas a su salud y desde pequeños se enseñan para que más adelante sean unos adultos sanos, hoy en día es muy común que desde muy pequeños los papás den a los hijos más refrescos que agua simple, con tal

de que no les hagan un berrinche acceden a la petición del niño, pero más adelante que exista una falta de agua los riñones y son los que sufrirán junto con el niño pues les acarrearán más problemas que solo un berrinche. Cada nutriente es esencial en la vida del ser humano ni una está de sobra, a veces parece que unas son menos importantes que otras pero si en verdad la gente se interesara más en su alimentación se podrían ahorrar muchas enfermedades, tiempo perdido y dinero, pues hay veces que ni los mismos doctores conocen el valor de los alimentos.

ALIMENTACIÓN VS NUTRICIÓN.

Es importante conocer la diferencia entre nutrición y alimentación, ya que son dos aspectos diferentes.

La alimentación es un proceso mediante el cual cada persona elige lo que consume. Los alimentos contienen nutrientes que el cuerpo usa para reconstruir sus tejidos, ya que estos sufren un desgaste por el funcionamiento de los órganos. La forma de alimentación ya depende de cada persona, sin embargo cada quien debe conocer la fuente de lo que consume, la alimentación en sí, ayuda a que el cuerpo obtenga la energía necesaria para tener un funcionamiento normal. El ser humano es consciente de lo que consume, lo único que hace falta es conocer los beneficios y desventajas que trae el alimentarse con comida rápida, y no darle la debida importancia al hábito alimenticio, es necesario tomar conciencia sobre lo que se come y hacer una modificación en este proceso que es muy importante para todos.

A diferencia de la alimentación, la nutrición es un proceso que a través de los alimentos ya ingeridos, el cuerpo utiliza y transforma las sustancias para obtener energía, nutrientes para el crecimiento y desarrollo adecuado, es impresionante lo que el cuerpo hace con los alimentos al momento de procesarlos, ya que los convierte en sangre y esta es usada para reparar diversas partes del cuerpo.

La nutrición es una parte de suma importancia para todos los órganos para que tengan un funcionamiento bueno, desde el cerebro, huesos, músculos y nervios todos necesitan tener un suministro de nutrientes para un funcionamiento correcto, ya que de lo contrario si no se tiene una buena alimentación, no se adquieren los nutrientes necesarios y sobre todo en los niños es de gran importancia que lleven una alimentación balanceada ya que si llegan a sufrir de desnutrición puede ser perjudicial y devastador para su desarrollo físico e intelectual, ya que este es un factor elemental para su desarrollo cognitivo y conductual, y suele verse reflejado en su conducta.

Es por eso que tanto los padres como los niños se deben informar sobre los nutrientes, pues estos no deben faltar en los alimentos día con día, ya que el cuerpo se forma y mantiene con los alimentos que ingerimos.

Si enseñamos a los niños a comer alimentos naturales, sin que tengan alteraciones, como refinamientos, o que estén mejorados con sustancias químicas, lo más probable es que se eviten muchas enfermedades causadas por estos procesos, así como también se tendría un sistema de inmunidad muy fuerte, una salud buena y energía abundante.

Es por eso que es importante que desde una corta edad estén relacionados con la comida sana, ya que con el transcurso del tiempo se irán familiarizando con los buenos hábitos, que el ser humano tiene que seguir durante la vida.

Por otra parte es importante mencionar, que los padres no deben hacer dietas en la alimentación de los hijos sin control de algún especialista ya que si les quitan las calorías de forma drástica, puede que caigan en una mala nutrición porque en la etapa escolar los niños tienen que tener una alimentación donde tienen que adquirir de diversos alimentos que contengan cierta cantidad de sustancias para que puedan obtener los beneficios que según su edad necesitan para un crecimiento saludable, se debe mencionar que es verdad que los niños tienen que recibir cierta cantidad de calorías, sin embargo todo en exceso es malo, esto quiere decir que nunca se debe llegar a extremos, ya que esto le puede

producir al niño un desbalance en su organismo y puede causar repercusiones para su buen desarrollo intelectual y físico.

COMIDA RÁPIDA

Con frecuencia en la mayoría de las familias se da el no darle el tiempo al momento de la comida esto, por falta de tiempo, de ganas o simplemente de antojo, no se le da la importancia debida pues solo se piensa en saciar las necesidades en ese momento, que si el niño tiene antojo de una hamburguesa los padres se van al restaurante y lo consienten, de esta forma la mamá se evita el hacer comida lavar trastes, etc. Sin pensar el daño que le están haciendo tanto a los hábitos alimenticios como a su desarrollo, un mal que se verá afectado a lo largo de su vida, ya que si no se le enseña a tener una alimentación saludable desde pequeño lo más probable es que no la va a adoptar cuando sea mayor, el hecho de generarle buenos hábitos alimenticios no solo ayudara a que tenga un buen crecimiento sino que también le ayudara a tener como rutina en su vida diaria y no solo en la alimentación sino en otros aspectos de su vida. Si al niño se le deja comer a la hora que quiera y en el lugar donde quiera seguramente en la etapa escolar será igual, realizara sus actividades a la hora que quiera o simplemente no realizara sus actividades. Muchas veces se observa que muchos niños se enferman con frecuencia y los padres enseguida buscan el por qué, que si tiene gripa, o temperatura lo llevan al doctor, donde él les recomendará los medicamentos que necesita para evitar que se sienta mal, no se fijan en la parte de la alimentación y este puede ser un factor que este haciendo que el niño recaiga en ciertas enfermedades.

La comida rápida efectivamente tiene un rico sabor pero el consumo de este puede provocar daños graves a la salud sobre todo a los niños, hay alimentos como frutas, verduras, carne, pollo que si se hacen de forma llamativa a la vista de los niños les atraerá y solitos irán por ella sin necesidad de insistirles, es cuestión de buscar formas y tener las ganas de hacerlo, pues muchas veces el que el niño haga un berrinche influye en los padres para que con tal que deje de llorar le comprar sus chucherías o lo premian con dulces para que se calme. Entonces

primordialmente los padres deben hacer conciencia de que es lo que quieren para sus hijos, ya que por esa parte no solo afectan su nutrición, sino que también a su comportamiento. Una de las comidas actuales y con muchas personas consumiéndolas por su rapidez y sabor son las sopas instantáneas, las cuales han tenido gran aceptación, sin embargo son dañinas para la salud, al calentar estas sopas en el microondas en el vaso de poliestireno (unicel) desprenden unas toxinas llamadas dioxinas que son las causantes del cáncer, claro que esto no es mencionado en comerciales ni televisión y al no dar a conocer los efectos secundarios la gente sigue consumiéndola sin ningún problema, además de que este tipo de sopas son de una lenta digestión lo que quiere decir que se quedan atorada en los intestinos tardándose en digerir de 6 meses a un año dependiendo la alimentación de cada persona, causando otras enfermedades. Un artefacto de gran ayuda para comer alimentos chatarra es el horno de microondas ya que en cuestión de segundos deja la comida caliente, sin embargo muchos especialistas han hablado sobre el efecto que tiene calentar la comida en microondas como por ejemplo, que al calentar cualquier tipo de comida o leche, este aparato suelta un tipo de radiación electromagnética, esta radiación no es dolorosa ni visible, pero si es acumulativo ósea que comienzan a presentarse tiempo después, de igual forma algunos investigadores han comentado que al calentar alimentos y leche con el microondas pierden valor nutritivo, hoy en día la tecnología va en aumento y son electrodomésticos que se usan en la mayoría de los hogares, pero son temas que deberían ser expuestos para que la gente tenga más cuidado y regule el uso de este tipo de aparatos que pueden llegar a causar enfermedades sin darse cuenta.

DESÓRDENES ALIMENTICIOS.

Los desórdenes alimenticios son muy comunes en estos días ya que las personas suelen andar a las prisas por el trabajo o actividades cotidianas, no llevan una alimentación balanceada, suelen comer comida rápida o chatarra, alimentos que tal vez se ven apetitosos pero no contribuyen al buen funcionamiento o tengan un beneficio al organismo. De la misma forma existen muchas personas que por querer hacer dietas rigurosas, sin el control del algún

médico o especialista, las llevan a cabo llevándolas al extremo, pensando que dejar de comer o eliminar ciertos alimentos del menú, les ayudara a bajar de peso o a mantener su peso ideal, sin embargo esto no ayuda, ya que al hacer dietas extremistas lo único que se logra es eliminar alimentos que tengan los nutrientes que el cuerpo requiera para trabajar correctamente y esto se puede convertir en un desorden alimenticio. Tiempo atrás desgraciadamente, no había mucha información sobre estos temas, y la gente no estaba informada sobre los efectos que causan hacer dietas rigurosas o el no tener una alimentación adecuada, ahora ya hay mas información, la gente puede informarse de diferentes maneras, como por ejemplo por Internet, los medios de comunicación constantemente tratan estos temas, al igual que en periódicos, revistas y radio.

Sin embargo, no es suficiente se tiene que informar más, ya que se han dado casos graves sobre estos temas, sobre todo en niños y adolescentes, que al intentar llegar a su peso y talla ideal dejan de comer, evitan las calorías, carbohidratos, azúcares, todo lo que pueda hacer que según les perjudique en su peso, esto les puede traer muchas consecuencias y/o enfermedades que pueden llegar a ser muy graves si no se atienden a tiempo, como por ejemplo la anorexia, la bulimia, que más adelante se hablara sobre ellas a fondo. Por otra parte, al contrario de esta situación pueden haber factores, que provoquen comer en exceso, algunos de ellos son, la ansiedad, el estrés o algunos problemas personales, estos factores en algunas personas hacen que al percibirlas coman de mas, sin un control y lo peor alimentos que no son saludables o que tengan una fuente nutrimental sana para el organismo, esto solo perjudicara y provocara que haya obesidad y esto trae más consecuencias para la salud, que de igual manera pueden ser fatales para la salud si no son tratado.

ANOREXIA

Primero que nada se hablara respecto a ciertos desórdenes alimenticios que pueden darse durante la niñez por falta de información y de una alimentación sana. “Anorexia miedo intenso a engordar, que no disminuye con la pérdida de peso”.¹

La anorexia por lo general afecta a mujeres jóvenes, que suelen sentirse “gordas” aunque no lo estén, es un trastorno alimenticio que se distingue por la falta de apetito, existen diversos tipos como por ejemplo, el miedo a subir de peso, otro tipo es donde se eliminan todos los alimentos que tengan carbohidratos y hay una falta de apetito, también se da por depresión. En años anteriores, era difícil que se dieran casos de estos trastornos, sin embargo hoy en día se dan más casos en menores de edad, gracias a varias investigaciones se ha llegado a la conclusión que esto ha sido consecuencia de la presión social, así como de los medios de comunicación, ya que la publicidad, tanto en ropa como en dietas, se ha elevado y esta señala hacia los jóvenes, los niños al ver esto quieren vestirse como si fueran más grandes, las niñas comienzan a hacer dietas, tratando de imitar lo que escuchan, tanto en sus casas como en la televisión, adoptan este tipo de vida, y quieren eliminar alimentos que escuchan que engordan o simplemente dejan de tener apetito. Es vital, que en las escuelas primarias se den pláticas sobre este tema, ya que cada vez aumentan las tasas de niños con este problema, es importante que se corrijan estas conductas en los niños, antes de que empeoren y si los niños tienen algunos de estos pensamientos es necesario que asistan a terapias. Este trastorno es grave y debe ser atendido en cuanto se diagnostique, ya que si se deja pasar tiene repercusiones, sobre todo en un niño con este problema, ya que llega a tal desnutrición que pierde energía y su rendimiento tanto físico como intelectual es bajo, los padres deben darles mucho apoyo.

¹ WEISSBERG Katia. 2004. Guía de Trastornos Alimenticios de, Centro Nacional de Equidad Género y Salud Reproductiva. México. Pags 10 a 12.

BULIMIA

“La bulimia es un trastorno parecido, pero no igual ya que este se presenta con periodos de compulsión o atracones de comida, pero estos atracones siempre se llevan a cabo a escondidas, cuando se termina este episodio llega el sentimiento de culpa, y es cuando se intentan compensar con la provocación del vómito, o también por medio de purgantes.

Este trastorno de igual forma es muy grave ya que, como la anorexia, también se da por la presión social, es difícil creer que niños de tan solo 12 años de edad, tengan estos pensamientos, estos patrones de conducta solo los están imitando, por lo que ven en sus casas, con las madres o en la televisión, si la madre tiene algún problema con la comida, el niño adquiere esa actitud, al ver que la madre está en una constante lucha por no querer subir de peso. Estas actitudes que suelen tener los padres frente a los hijos está muy mal, ya que los niños son como esponjitas que todo lo adaptan a su forma de vida, y si se tienen hábitos de dietas, se debe hablar con los niños y explicarles por qué hacen eso y que solo es para personas adultas, ya que ellos están en pleno crecimiento y necesitan de todos los alimentos para que su cuerpo reciba los nutrientes adecuados para su buen desarrollo.

Si esto no se le explica al niño, o no se le da la debida importancia, simplemente adquirirá esa actitud con los alimentos, es por eso que los padres deben estar muy pendientes en cuanto a lo que hacen sus hijos, a lo que ven en la televisión, ya que los medios de comunicación, orillan al niño a que adopte ciertas actitudes como el de dejar de comer, querer tener tallas más chicas, bajar de peso por que ya se ven una lonja o verse como la modelo de la televisión.

Aunque este trastorno no es muy dado, a comparación de la anorexia, si la hay y se debe enseñar tanto a los padres como a los niños de que trata la bulimia, cuáles son sus síntomas, y como pueden darse cuenta del padecimiento, en todo caso, al tener ese problema se tiene que ir a una rehabilitación o terapia donde puedan darle las técnicas o herramientas adecuadas que apoyen a la

persona para superar esta enfermedad, y a tener una alimentación saludable y balanceada que ayudara mucho al cuerpo a estar en condiciones excelentes.

OBESIDAD INFANTIL.²

La grasa que se acumula en el cuerpo, así como la que transita en la sangre es causa de problemas en la salud “La obesidad es un problema creciente que favorece la aparición o la complicación de muchas de las enfermedades degenerativas que son la principal causa de muerte en las sociedades desarrolladas”.

La obesidad no depende de cuantos alimentos se ingieren, si no de la cantidad de calorías que dan al cuerpo. Sobre pasarse con las calorías solo hace que el cuerpo guarde grasa. Para no pasarse en la comida y obtener un exceso de calorías y sobre todo sin pasar hambre es importante que se conozcan las propiedades que los alimentos contienen.

Este tema es de alarmarse, ya que con el paso del tiempo se ha visto un incremento en la obesidad o sobre peso en los niños. Como se ha ido mencionando anteriormente, la mala alimentación tiene muchas repercusiones en el organismo, y uno de ellos es el sobre peso.

Las familias no tienen un hábito alimenticio bueno, normalmente procuran comidas chatarras o rápidas, esto se lo inculcan al niño y prevalece en su vida diaria. Este problema es grave ya que al contar con obesidad existen varios problemas en el cuerpo como por ejemplo problemas para respirar, al dormir se suele sentir un ahogamiento, transpiran demasiado, muestran hinchazón en los pies, entre muchos más problemas físicos, sin mencionar que la obesidad trae como consecuencia problemas psicológicos, ya que la sociedad suele discriminar a la gente con sobre peso y esto es lo que baja la autoestima de las personas, ya que les cuesta trabajo relacionarse con la gente.

² MADRID Margarita.2009.Revista saludable Familia. México. No. 5.

Además en la infancia es un problema aun mayor ya que en las escuelas, la discriminación de los niños es peor, ya que hay una constante burla hacia ellos, ponen apodosos humillantes, y esto perjudica en su rendimiento escolar, ya que no quiere ir a clases por miedo a que sus compañeros sigan burlándose o molestándolo sobre su aspecto, llegan a lastimar mucho su autoestima, se da un patrón de introversión.

Muchas personas piensan que el niño al estar gordito esta saludable y fuerte, y no es verdad, estos niños necesitan ayuda, se les debe dar una alimentación balanceada, ayudarlos a que se ejerciten y se les vuelva un hábito, ya que cuando lleguen a la edad adulta, corren el riesgo de ser obesos.

Es primordial ayudar al niño con sobre peso, ya que se sienten limitados sobre ciertas actividades en la escuela, como por ejemplo en clases de educación física o danza y esto les produce una depresión ya que sienten que no son capaces de realizar las actividades como otros niños, y esto los lleva a tener malas calificaciones, de ahí se ven en la necesidad de aislarse tanto en la escuela como también fuera de ella.

Se debe dar un apoyo incondicional a estos niños, para que suban su rendimiento, y sobre todo para que trabajen en contra de esos kilos de más, haciendo dietas y ejercicios de acuerdo a su edad y peso, y no dejarlo solo estar comiendo comida chatarra, si no enseñarlo a tener una alimentación saludable.

La obesidad tiene varias consecuencias que pueden afectar psicológicamente al niño como problemas familiares, problemas con los amigos o hasta con los hermanos, rechazo con los compañeros de la escuela, bajo rendimiento tanto académico como físico, todo esto recae en su autoestima y por lo tanto puede empeorar en el tipo de alimentación que lleve a tal grado que puede llegar a esconder la comida, pues se han dado casos de personas que se esconden para comer y es cuando se dan atracones de comida y se ve una subida de peso, es por eso que se debe estar muy pendientes sobre todo de los

niños y siempre tratar de tener una conversación sobre sus actividades y que haya una completa confianza.

SOMNOLENCIA

No es recomendable la sobre carga de energía o de aporte graso en las porciones de comida del medio día, ya que esto podría inducir somnolencia y pérdida de rendimiento escolar, dato que muchas personas desconocen.

Así como es malo el llevar un hábito alimenticio deficiente ya que este lo único que ocasiona en el organismo es un desbalance que nos lleva a muchas enfermedades serias como anteriormente se han hablado de algunas de ellas así también el exceso de alimentación es un factor que a pesar de que una de sus causas principales es la obesidad y con esta trae consigo más enfermedades, al mismo tiempo al tener una carga de alimentos altamente con contenido en carbohidratos produce somnolencia, causando en el niño una falta de energía extremada y afectando sobre todo en su rendimiento escolar.

Esto es porque después de tener una comida abundante se debe tener una buena digestión, así que es necesario que a través de la sangre deben pasar los nutrientes para llegar a las células del cuerpo, sin embargo la sangre al concentrarse en este proceso es retirada de algunos órganos entre ellos está el cerebro y al bajar la sangre de este, se presenta la sensación de sueño.

Sin embargo es importante mencionar que otra explicación más reciente es que consumir altos niveles de glucosa hace que descienda la potencia de una proteína llamada oxerina que nos mantiene alerta durante el día, y es por eso que en ocasiones el cuerpo comienza a sentirse cansado, no dan ganas de realizar actividades físicas y lo único que se quiere es dormir.

Pues esto pasa con los niños en etapa escolar, sobre todo porque en la escuela están acostumbrados a consumir demasiados dulces durante el receso o comidas con muchos carbohidratos o grasas, es por eso que al regresar de los recesos ya no quieren seguir trabajado, muestran cansancio y dejan de poner atención o de participar durante las clases.

Los padres de familia deben tener en consideración que sus hijos deben bajar el contenido de azúcares, carbohidratos o grasas, puesto que estos alimentos solo estorban para que los niños puedan seguir con sus actividades cotidianas y tengan el rendimiento necesario para que puedan realizar actividades tanto dentro de la escuela y fuera, y sobre todo las familias deben informarse ya que a veces no saben que es lo que sucede con el niño y al saber cuáles son las razones de su somnolencia pueden ayudarlo para evitar tener este gran problema y de esta forma hacer que los niños rindan mejor en la escuela, tengan una buena participación en clases y realicen todas las actividades físicas y cognitivas que se les pide.

Una alimentación balanceada se refiere a incorporar todos los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente, claro está sin excederse ni evitando alimentos que pueden ayudar al desarrollo del niño pues el evitarlos puede traer consecuencias en lugar de beneficios es muy importante ser cuidadoso con los alimentos, a veces con lo que se consume en el día no es suficiente, también cabe señalar que es válido suministrar algunas vitaminas que puedan ayudar a prevenir enfermedades futuras y ayuda a proporcionarle defensas al cuerpo.

INAPETENCIA EN LOS NIÑOS ³

“Es muy frecuente que los niños se muestren inapetentes ante la comida. La inapetencia provoca comportamientos conflictivos que no tienen su origen en ninguna patología, si no en la adquisición de hábitos y actitudes erróneas en la alimentación”.

Muchos niños sufren de falta de apetito pues están acostumbrados a comer entre horas y les quita el hambre esto afecta en gran parte a los niños en etapa escolar ya que si no adquieren los nutrimentos que su cuerpo necesita para tener un buen desarrollo les acarrea problemas tanto físicos y cognitivos. La costumbre de comer entre horas no favorece al organismo, pues el cuerpo se acostumbra y se producen alteraciones, donde el sistema digestivo no descansa y no puede digerir bien las comidas, como problema trae consecuencias como es la obesidad o problemas digestivos.

El organismo necesita una rutina de comidas para que sus funciones sean reguladas, de otra forma el cuerpo seguirá inapetente y este problema en niños es más difícil de llevar, pues al mantenerse fuera de sus casas como por ejemplo en horas de clases, si fueron a la escuela sin tener una alimentación saludable o simple mente fueron a clases sin comer lo más posible es que en su tiempo de receso coman alimentos que no los nutran absolutamente nada y solo les proporcionen grasas, carbohidratos y azúcares que en lugar de darles energía se las quita así como también el hambre y solo son golosinas que no dan al organismo proteínas que los ayuden para su desarrollo físico e intelectual. Desde muy pequeños deben ser educados para tener un horario de comidas, para que en un futuro no sufran consecuencias de tener malos hábitos alimenticios, esto les será de gran ayuda sobre todo en la escuela pues una alimentación basada en proteínas y nutrientes que aportan mucho para el desarrollo del niño ayudan a que

³ VALLET Maite. 2007. "Educar a niños y niñas de 0 a 6 años". Educación infantil y primaria. España. Pag. 113.

tengan un buen rendimiento en la escuela, evitan problemas de atención, somnolencia y problemas de aprendizaje.

DEPRESIÓN.

La Depresión es un factor que siempre se da en el ambiente escolar, y el rendimiento puede ser un motivo para contar con depresión.

La escuela se vuelve una responsabilidad muy grande para el niño en su vida, y esto puede llegar a causarle estrés por la presión de sacar buenas calificaciones en la escuela o bien, puede existir depresión por algún problema familiar y este repercute en el rendimiento escolar.

Sin embargo, hay un tipo de depresión que es no muy grave y que algo que puede ayudar a combatirla es la alimentación.

Si se tienen hábitos alimenticios malos y se eliminan ciertos alimentos que podrían ayudar al organismo, es más fácil que se den ciertos problemas, como lo es la depresión.

Algunos de las sustancias que contienen los alimentos como es el zinc que ayuda a que no se den estados de depresión, es por eso que se debe comer frutas y verduras que aportan este mineral para eliminar este problema y no solo ayudan a eso si no que tienen muchos beneficios para nuestro cuerpo y que nos ayudan a nuestras actividades diarias, y no solo el zinc si no otros alimentos que pueden proporcionar más minerales como magnesio, calcio y hierro, aparte de vitaminas que puede necesitar el organismo.

Por otro lado el trigo contiene ciertas sustancias que son requeridas para reacciones biológicas y que ayudan a evitar la depresión. De igual forma los azúcares, el pan, el cereal y pastas tienen un papel muy importante ya que estos proporcionan más carbohidratos al organismo y estos lo que hacen es producir energía, que ayuda mucho a estar en constante actividad y no aislarse de la sociedad, pero se deben comer con moderación.

Es muy importante que se conozca el origen de la depresión que se está padeciendo, ya que hay muchos factores que pueden ocasionarla, esta debe de ser tratada con un especialista ya que si no se le da importancia como algunas personas hacen, puede llegar a graves situaciones.

A sí como también para los niños es imprescindible que tanto padres como maestros estén al tanto, ya que puede perjudicarles en su rendimiento escolar bajan calificaciones y lo peor es que dejan de asistir a clases.

ALIMENTACIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

En esta época existen numerosas enfermedades y en algunas de ellas influye enormemente la alimentación, como por ejemplo algunas que ya fueron mencionadas, la obesidad y los desórdenes alimenticios y otras como la diabetes y la hipertensión, son casos de los cuales la alimentación tiene que ser estrictamente buena y estas tienen mucho que ver con los cambios que sufre la alimentación. Es de gran importancia que la alimentación siempre este vigilada por un pediatra pues desde la niñez estas enfermedades pueden surgir y causar grandes daños, es por eso que debe ser revisada con un especialista toda la niñez hasta la pubertad.

Enseñarles a los niños a comer bien sobre todo a agarrarle cariño a las verduras y a las frutas les traerá grandes beneficios a su salud, sobre todo a evitar algunas enfermedades en etapas futuras. Tanto las frutas como las verduras son una fuente de alimentación que no puede ser excluida de la alimentación diaria ya que estas aportan vitaminas, minerales y antioxidantes naturales que ayudan a combatir enfermedades además que favorecen a la salud, por otra parte crean una sensación de saciedad, esto ayuda al organismo para evitar alimentos cargados en calorías, grasas y limitar su consumo.

La educación alimentaria no debe quedar sólo en la niñez si no a lo largo de la vida, junto con toda la familia para que esto sea un estilo de vida completa, pues de esta forma será más fácil lograr cambios positivos en la alimentación

No obstante la buena alimentación tiene que ir vinculada junto con una vida enérgica, en movimiento pues el tener una vida sedentaria puede traer problemas a la salud, es importante que en la familia dedique tiempo a realizar actividades físicas y dejar a un lado la televisión, los videojuegos, la computadora a usar menos el carro y atreverse a andar en bicicleta, a caminar o correr o realizar actividades donde participen los padres e hijos haciéndolo dinámico, que todos e interesen y se involucren en mantenerse activos y llenos de energía.

Sin embargo esta lucha no solo es con los niños, más que nada es con los padres pues muchos no se interesan en esto, les da flojera y no dan la importancia debida, los padres deben entender que hoy en día las enfermedades están dando a edades muy tempranas y si se tiene una buena educación en cuanto hábitos alimenticios sanos y actividades físicas desde pequeños, lo más probable es que cuando el niño crezca y sea un adulto tendrá una vida más saludable alejada de muchas enfermedades que de no haberse cuidado puede afectarle en su vida, pues se corre el riesgo de reducir su vida, solo por no haberse cuidado con anticipación.

ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO MENTAL.

La falta de alimentación adecuada puede hacer que se dé un déficit intelectual, así como también en el desarrollo físico.

La buena alimentación es un factor importante, sobre todo en los niños para su buen rendimiento tanto en la escuela, como en actividades extras en la vida cotidiana. Sin embargo, los niños normalmente tienen una mala alimentación, a base de alimentos que no contienen los nutrientes que su cuerpo necesita para tener un buen funcionamiento.

Todas las partes de cuerpo, inclusive el cerebro, necesitan de los nutrientes que los alimentos aportan. Una sustancia que es de vital importancia son las proteínas, ya que estas ayudan a las células a que funcionen correctamente. Y como el cerebro es a parte donde se lleva el proceso para tener una buena concentración y se obtenga la capacidad de captar información, para así después analizarla y almacenarla por si se necesita recordarla tiempo después.

Los niños necesitan tener o llevar una alimentación, rica en proteínas ya que esta mantiene alimentada la imaginación, sobre todo genera sustancias que ayudan a las neuronas transmisoras a que estén en contacto con el funcionamiento neuronal y de esa forma pueda obtener un excelente aprendizaje, es importante contar con una memoria donde siempre se recuerden las cosas, pues es fundamental que los niños la tengan en desarrollo, les beneficia a tener una buena formación.

Algunos de los alimentos que ayudan a tener tanto un buen aprendizaje y un rendimiento escolar correcto y que contienen proteínas son: los mariscos, los huevos, la leche, carnes e hígado de cerdo, pescado, lentejas, almendras, nueces y verduras de un verde oscuro como por ejemplo la espinaca y el brócoli. De igual manera hay alimentos que ayudan a la concentración y creatividad, aspectos importantes en el crecimiento del niño, estos son: el pollo y el pescado, que no pueden faltar en la alimentación de los niños. Los alimentos que ayudan a que no haya un nivel alto de fatiga y a tener una buena reacción son: las frutas que contengan vitaminas A como a zanahoria, el melón, las manzanas, los plátanos, ciruelas, frambuesas, mangos, grosellas etc. y vitamina C que son las frutas acidas como por ejemplo la piña y la naranja y también alimentos con hidratos de carbono, es decir, los carbohidratos. Al igual hay alimentos que proporcionan energía como por ejemplo: el pan, los cereales, y pastas que contengan cierto nivel de carbohidratos.

Es importante mencionar estos alimentos ya que muchas personas no tienen idea de los minerales que contienen y a que ayudan al organismo.

Es imprescindible que se tenga conciencia sobre lo que se come, ya que los alimentos son el combustible que ayuda al cuerpo a que tenga un buen funcionamiento, sobre todo en la edad escolar, que es donde se debe dar una importancia en ingerir ciertos nutrientes que ayudan al rendimiento en el estudio.

Los padres deben estar bien informados, para traspasar al niño cierta información sobre los dulces, pues estos es difícil quitar a los niños, si se comen de forma excesiva, perjudican el rendimiento físico y mental, pues lo disminuyen y de paso hacen que la concentración no esté al 100% pues baja y altera la memoria a corto plazo, que trata las actividades que recién se hicieron.

Por eso, los padres deben tener una cultura de alimentación, en general, para que los niños la adapten a sus hábitos alimenticios, pues estos, adoptan las actitudes de los padres, y es importante que lo adopten porque forma parte fundamental en el desarrollo del humano, y no solo en el aprendizaje, sino también en el crecimiento físico.

Los niños no llevan a cabo este proceso por si solos, necesitan tener un ejemplo del cual adopten ciertos hábitos, para que reciban una mejor calidad de vida, se debe saber que esto se tiene que llevar acorde a la edad y sobre todo en el ambiente en el que el niño se esté desarrollando.

Se deben tomar medidas estrictas, para que se adapten a ciertas actitudes alimenticias desde pequeños, pues si no se hace a tiempo, esto puede traer consecuencias en un futuro, y lo que se quiere evitar o mejorar es precisamente tener un correcto desarrollo.

ALIMENTACIÓN ESCOLAR.

Adaptar al niño a que tenga una buena alimentación, le traerá buenos beneficios para su salud, a su crecimiento y su rendimiento en la escuela.

Esto debería ser una meta que los padres y los profesores tienen que ponerse para cultivarles hábitos alimenticios saludables.

Dar una alimentación sana, no solo trata de proporcionar al niño alimentos en gran cantidad, si no que se debe conocer el contenido nutritivo de cada alimento, la calidad que tiene y que es lo que contribuirá al cuerpo para su desarrollo, es preciso hacer una selección de alimentos adecuados para la obtención de nutrientes.

Aunque hay diversos factores que influyen en la alimentación, así como por ejemplo, el nivel social, la religión, o las costumbres, todo esto tiene un papel importante ya que si el nivel social económico es bajo, el niño no tiene la oportunidad de tener una alimentación balanceada, pues a falta de dinero, sus padres no pueden suministrar, ciertos alimentos, por otra parte en ciertas religiones no permiten ciertos alimentos, y no pueden comerlas, esto va dependiendo de las familias, pues cada quien tiene una forma de preparar sus alimentos.

Además de estos factores hay otro que es muy importante como lo es la salud de niño, ya que si sufre de alguna enfermedad, un trastorno o lleva algún tratamiento, se ve obligado a tener una dieta rigurosa, el problema es que muchas veces no se le aportan los alimentos que su organismo necesita para trabajar bien.

De la misma forma, los niños en esta etapa, suelen sufrir muchas veces, de falta de apetito, este trastorno puede deberse por que el niño este acostumbrado a tener malos hábitos alimenticios.

Esto se puede deber a la falta de atención por parte de los padres, pues no se entrometen mucho en las necesidades alimenticias de los hijos o por otra parte existen tipos de ambientes que le causen al niño cierta ansiedad, como por ejemplo, si los padres le cumplieron o le dan todo o que quiere, lo convierten en un niño caprichoso, que con tal de no escucharlo llorar le dan lo que quiere, y si el niño no quiere comer alimentos sanos, sabe que si llora sus papas no volverán a darle esos alimentos y aunque no se debe obligar al niño a comer, esto debe tener

un proceso hasta que adopte cierto hábito. Esto no es nada bueno, pues aparte de que lo están volviendo un niño caprichoso, su rendimiento en la escuela va a bajar, la energía que debe tener de acuerdo a su edad, será deficiente y por lo consiguiente no rendirá en actividades físicas y mentales.

Los padres deben poner reglas en casa al niño, y toda la familia debe seguirlos para darle el ejemplo, pues si ve que nadie los hace y solo se le están asignando ahí él no los va a llevar a cabo y solo ocurrirá que termine odiando la comida que de verdad le va a dar un beneficio a su salud.

La familia a la hora de la comida, deben procurar sentarse todos a comer, deben enseñar o tratar de hacer que comprenda que la comida es una parte importante en la vida y que si no se hace y se lleva a cabo de forma balanceada, trae consecuencias al cuerpo, en cambio si se tiene una alimentación adecuada, podemos tener buena salud, y enseñarle que hay alimentos que aportan nutrientes y aparte son ricos, simplemente es forma de variar al cocinar.

Será difícil llevar a cabo esta tarea, pero no imposible, se pueden hacer diferentes técnicas o usar herramientas o juegos, en los que el niño se interese y comience a probar alimentos nuevos y nutritivos, sobre todo empezando por el lunch donde se le ponga comida sana y no solo comida rápida y esto hacerlo un hábito.

Pueden aprender que comer no tiene por qué ser aburrido, pues si se da una presentación divertida a la comida los niños, de forma inmediata se interesan en eso y entonces empiezan a comerlos, sin necesidad de estar obligándolos o regañándolos a comer, pues si se hace de mala manera lo único que se lograra será que nunca intenten comer estos alimentos, ni si quiera querrán saber cómo es su consistencia, a que saben y mucho menos sabrá que son sanos y le ayudaran en su crecimiento.

Se debe tener importancia en este aspecto, vigiarlo constantemente, y sin que haya problemas transmitirle de forma divertida un hábito saludable de alimentación.

EL DESAYUNO: ANTES DE IR AL COLEGIO Y ALMUERZO. ⁴

“El desayuno es una de los temas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. El tipo de alimentos que lo componen al ser generalmente muy del gusto de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla”.

En ocasiones por las prisas de irse a la escuela y lo adormitado de los niños son obstáculos para no realizar la primer comida del día, y aunque sea increíble esta comida es la principal ya que si no la hacemos puede provocar que el niño disminuya su atención y el rendimiento en sus horas de clase, evita mayormente la obesidad ya que activa el metabolismo.

Las familias deben empezar por organizar su tiempo junto con sus hijos, pues solo de esta forma podrán lograr tener un desayuno completo y balanceado, y sobre todo es muy importante que la familia tome conciencia del problema.

Por otra parte el niño a medio día como refuerzo debe llevar su almuerzo comer alguna fruta, un yogur o algo sano. Los niños que tienen un desayuno deficiente a la hora del recreo salen hambrientos y comen extremadamente cantidades de golosinas que no son nada favorables para su organismo, sobre todo a esas horas que es cuando más necesitan de buenos nutrientes.

Si los papas hacen el intento de que su hijo tenga un almuerzo saludable este se verá beneficiado tanto en sus actividades extracurriculares como en las intelectuales, le ayudara a tener un buen rendimiento escolar sobre todo durante las primeras horas por que los alimentos que son ricos en proteínas y sobre todo nutritivas dan un apoyo al organismo para su buen funcionamiento, es excelente para el buen rendimiento del día pues ayuda a mantenerse activo y con mucha energía para realizar actividades escolares.

⁴ NOMDEDEU López Consuelo. *sigue: “La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005*

Como padres de familia es indispensable empezar a preocuparse por la alimentación de los hijos y sobre todo ser como una guía que les enseñe como deben tener un almuerzo saludable y a evitar esas comidas chatarras que dan en las escuelas en hora de receso y menos golosinas tratándose como chicharrones o papitas que no aportan nada al organismo más que carbohidratos o grasas que en lugar de beneficiar al niño lo perjudica, pues puede acarrearle ciertas consecuencias que a corto o largo plazo serán limitantes para que tenga buena salud, pues debe conocer cuáles son los problemas que podrían venir con una alimentación total mente des balanceada, solo así informándose y llevando buenos hábitos alimenticios podrá hacer esta rutina parte de su vida.

LA COMIDA ⁵

“Cada vez es más frecuente que los niños coman en el centro escolar. Los padres deben conocer el plan mensual de comidas y colaborar activamente con la dirección del centro docente para que las dietas que se oferten sean equilibradas”.

Se debe de mencionar que la comida ha de cubrir el 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias de los seres humanos. Muchas veces los padres por cuestiones laborales no tienen el tiempo necesario para estar en casa y tener una comida con sus hijos, estos tienen que comer fuera de cómo como por ejemplo muchos comen dentro de la institución escolar, sin embargo la comida que adquieren no es de gran ayuda para ellos, pues estas comidas mucha veces suelen no ser del todo balanceadas ni nutritivas.

Si dentro de la familia es común que pase esto lo más recomendable es que los padres estén en contacto con la escuela y se informen sobre el plan de comidas que hay y sobre todo darle la importancia debida, pues algunos padres

⁵ Ibidem. Pag. 10

piensan que la alimentación de los niños no es muy importante lo único que les importa es que coman sin saber que aportes tiene o si puede perjudicarle en algo.

Tener conciencia sobre los hábitos alimenticios de los niños es muy importante, mucha gente no conoce los problemas que puede acarrear el no llevar comidas balanceadas, en la gran mayoría de las familias de México es costumbre tener comidas con un alto nivel en azúcares, carbohidratos o grasas, es por eso que hoy en día la población está teniendo un gran aumento de sobrepeso, sin embargo esto a la vez también se debe a que no existe la cultura de informarse y llevar hábitos alimenticios buenos.

Se debe tener más conciencia en las familias y la prioridad deben de ser los niños que sobre todo de unos años atrás hasta el día de hoy sufren de un problema que no debería de tomarse como juego, el sobrepeso es un tema que se debe de tratar por que traerá muchas consecuencias para el niño. Los padres deben entender que para sus hijos ellos son sus guías, pues lo que comen los padres los niños también lo harán, pensando que está bien, si lo hacen sus padres porque ellos no.

Es común que al término de la comida se dé un espacio para comer un postre siendo que muchos de estos están en un alto nivel de azúcares que no ayudaran para nada, los padres pueden cambiar este postre por una fruta pues les ayudara a mantenerse sanos y con menos problemas de sobrepeso o por otro lado también comerlos en menor cantidad o en ciertos días, que no sea un hábito el comer postres llenos de azúcares que aparte de que no les aportan nutrientes buenos pueden provocar que los dientes de los niños se piquen o les salgan caries, utilizando un poco de imaginación y creatividad se pueden realizar postres más nutritivos, que les llamen la atención y que sean más nutritivos.

LA MERIENDA ⁶

“La merienda no debe ser excesiva, para que los niños mantengan el apetito a la hora de la cena”.

La merienda es una parte de la comida para los niños ya que esta puede ayudar a complementar la dieta de los niños, sobre todo que a los niños les encanta ya que esta se basa en alimentos que gustan a los niños como por ejemplo: las frutas, el yogur o todo tipo de lácteos y diversos bocadillos que son de gran interés para ellos.

La merienda es una parte de las comidas que todos los niños deben llevar acabo siempre y cuando esta sea ligera, para que más adelante se pueda realizar la cena y los niños no sigan con hambre. Por lo general muchos niños no tienen estos hábitos alimenticios, esto no les ayuda en nada, no se alimentan debidamente. La merienda es una parte muy importante y aceptable ya que en esta deben ser usados los alimentos variados y sobre todo que aportan buenas cantidades nutritivas para el cuerpo y sobre todo si se consumen porciones suficientes y sin exageración.

La merienda es muy recomendable en niños en etapa escolar, ya que sus órganos y su cuerpo están en pleno desarrollo y estos necesitan ciertos nutrientes para su buen funcionamiento y desarrollo, si a esto le sumamos las actividades físicas que el niño tiene durante el día la merienda es una buena opción para su alimentación. Los niños necesitan muchos alimentos nutricionales que en verdad los ayuden, sería bueno que con ayuda de los padres siendo su ejemplo a seguir comiencen llevando un plan alimentario dentro de la casas, con ayuda de toda la familia pueden hacer costumbre el tener una alimentación sana, teniendo en cuenta que no solo ayudara al niño si no a la familia completa para estar más sana.

⁶ Ibidem Pag. 11

La merienda es una parte que no se acostumbra en muchos hogares, sin embargo es necesario adaptarla a la vida diaria, sobre todo para ayudar a los niños que están en pleno crecimiento, una vez que se empieza con este régimen alimenticio será más fácil adaptarla, el cuerpo se sentirá mejor, los niños estarán con más energía sanos y tendrán un mejor rendimiento en su escuela, demostrando subir calificaciones teniendo más participaciones, facilitando su atención y horas de estudio tanto fuera y dentro de la escuela.

LA CENA ⁷

“La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día”.

La cena es una de las partes de la comida que más se debe saber que alimentos elegir, esta no puede ser consumida a horas muy altas de la noche, pues puede perjudicar la hora del sueño del niño sobre todo si se come en grandes cantidades. La cena tanto como la primer comida del día es muy importante, para tener una buena alimentación, como se ha mencionado en páginas anteriores es necesario planificarla y hacer una cena balanceada tomando en cuenta las comidas que se han hecho durante todo el día. En la cena es imprescindible que un adulto se haga cargo de ver las porciones que los niños necesitan y que puedan satisfacer sus necesidades sin que sobre pasen los límites o causen algún daño a su organismo.

Al realizar una cena sana y balanceada ayuda a que el organismo no se sobre cargue de alimento y que pueda digerir la comida de forma adecuada, además de que ayuda a que el niño tenga un mejor descanso durante toda la noche, sin intervenciones o molestias como por ejemplo: el sentirse recargado en el estómago por tantos alimentos consumidos, el sentimiento de pesadez en el

⁷ Ibidem. Pag. 11

estómago, ganas de vomitar, entre muchas otras más. Por eso es muy importante que no se recargue al estómago de alimentos, es mejor una cena ligera con alimentos que sean muy bajos en carbohidratos, para los niños es necesario tener un buen descanso, de ser así puede tener un mejor rendimiento al siguiente día.

Los alimentos son grandes favorecedores para tener un buen descanso en la noche como por ejemplo la leche, el pan, cereales comidas en realidad ligeras sin exagerar porque es un arma de dos filos ya que puede ser que el niño a las 2 horas ya tenga hambre de nuevo, las que evitan tener un descanso óptimo son las cenas muy pesadas o condimentadas, es importante recordar que todo en exceso es malo.

Es aconsejable para los padres de familia que den de cenar a sus hijos una o dos horas antes de que se vayan a dormir y sobre todo dependiendo de la cena que se haya consumido para que el niño pueda tener un buen descanso sin desvelos por la madrugada ocasionada por la pesadez de la comida, que suelen ser muy molestas para el cuerpo, pues al s

ALIMENTACIÓN Y APRENDIZAJE

Si un niño no tiene una alimentación adecuada o balanceada, influye de forma negativa a su crecimiento y puede afectar hasta su socialización. Ya que si no tiene un desarrollo normal puede tener deficiencias muy notorias y esto llevaría a volverse un niño introvertido, pues a esta edad los niños, no saben las consecuencias que pueden causar al poner un apodo o burlarse por alguna actitud o comportamiento extraño, también buscan a como dé lugar burlarse sobre el aspecto o apariencia, pues lo comparan con cosas que bajan la autoestima del niño.

Muchas personas tienen la creencia que es importante quitar de la alimentación el azúcar, y claro que esta en exceso es mala, a la vez también es

fundamental en el organismo, pues es una fuente de energía muy importante para el sistema.

El cerebro tiene un nivel de crecimiento durante los primeros años, es por eso que el niño debe de recibir una alimentación que le aporte los nutrientes que necesita para su desarrollo, y este se verá reflejado en su desempeño escolar, y en su aplicación a su potencial académico.

El crecimiento debe ir de la mano con la alimentación, para que este sea de calidad y eficiente, tiene que ser primordial en la vida del niño.

En la escuela los niños deben tener un rendimiento óptimo, pero si no lleva una alimentación balanceada puede acarrearle problemas que deben ser tratados y apoyados por los padres y profesionales, algunos de los problemas que los profesores pueden observar comúnmente, son la timidez, pues se aíslan de todos los niños, su atención disminuye, se vuelven irritables, son tímidos y su lenguaje no es correcto, pues pueden tener un atraso en la pronunciación de ciertas palabras y pueden llegar a ser torpes en sus movimientos.

Hoy en día los niños están muy “despiertos” se dan cuenta y notan todo lo que se encuentra a su alrededor, y si ven algunas actitudes extrañas en algún compañerito, no lo pensarán dos veces y comenzarán a molestarlo, a burlarse, pues no conocen las causas de comportamiento, pero esto se vuelve algo perjudicial hacia la autoestima de niño.

Todos estos problemas debe tenerlos en cuenta el profesor, para hablar con los padres y llevar al niño con un especialista y pueda ser tratado, para analizar cuál es la causa del problema y si se trata de la mala alimentación será necesario darle una dieta balanceada, donde se le proporcionen los nutrientes que necesita, esto según su problema, ya sea si se trata de obesidad o desnutrición, por lo general, los aportes que más necesitan son las vitaminas y los minerales.

La falta de hierro también es papel importante, pues puede ocasionar fallas en el cerebro, baja el nivel del intelecto, este mineral es importante que se dé,

durante la formación, y la falta de este se pueden presentar daños graves en la cognición.

Si se trabaja en un cambio de hábitos alimenticios en el niño, puede ser que se adapte rápidamente siempre y cuando se dé continuamente. Si se le transmite desde que esta pequeño, puede ser una actividad que lo marque y lo aplique a lo largo de su vida.

DIETA INFANTIL

La salud es el bienestar corporal y anímico si se tiene salud se obtiene un estado de equilibrio.

El desayuno es una comida muy importante para la energía del niño, pues de esta comida, les suministra energía y nutrientes que los mantienen activos durante el día.

Los niños tienen una gran cantidad de energía almacenada, sin embargo el ser humano tiene un equilibrio entre la energía que gasta en actividades físicas y mentales y energía que tiene en funcionamiento, siempre y cuando se mantengan los hábitos alimenticios saludables, si esto se rompe se desequilibrara y producirá una desnutrición u obesidad.

Como ya se mencionó más adelante, es importante que se ingieran alimentos que contengan carbohidratos, grasas y proteínas, que claro sin exceso, pues estos son elementos que proporcionan energía al organismo.

Se debe mantener informado, y conocer en qué cantidad comer, pues si estas son eliminadas, lo que harán es dar deficiencias en el cuerpo y si se ingieren en exceso, hacen que exista un desequilibrio como se mencionó anteriormente el sobre peso.

Los niños deben mantenerse hidratados, sobre todo a esta edad, especialmente si el niño tiene una actividad física o el clima es muy caluroso. Si el niño no

está acostumbrado a tener una actividad física puede traerle consecuencias, así como el deterioro físico, mental y emocional.

Es importante mencionar que los gustos de los niños cambian conforme pasa el tiempo, al igual que el apetito, pues si tiene una actividad física constante, esto hace que le de hambre, pues necesita calorías.

En la actualidad hay muchos niños a los cuales no les gusta comer verduras y esto es perjudicial, ya que como consecuencia les trae la desnutrición por falta de nutrientes.

Si las comidas se hacen atractivas y deben ser variadas, sobre todo si al niño no le gusta un alimento, si se hacen con una buena presentación, al niño le agradara y poco a poco comenzara a comerla. Las frutas pueden sustituir a las verduras por un tiempo determinado, pues contienen vitaminas y minerales que el niño necesita para tener un crecimiento adecuado.

La leche tiene un papel importante pues es la fuente principal que aporta nutrientes y no solo es necesario tomar leche, pues hay muchos productos lácteos que contienen los mismos nutrientes que pueden remplazarla.

La dieta completa de un niño en esta etapa, debe incluir tanto lácteos, como carnes, vegetales, frutas, cereales y cierta cantidad de nutrientes grasos.

Y es importante que se tenga mucho cuidado con la alimentación que los niños adquieren en el recreo, pues en estas horas, adquieren grandes alimentos que contienen grasas que son difíciles de eliminar y que sobre todo no le aportan los nutrientes necesarios que requiere el cuerpo. Y aunque es difícil, estar al tanto de esta alimentación, se debe transferir el conocimiento al niño, para que sepa que su alimentación es muy importante, difícilmente dejaran de comer estos alimentos, así como las papas, las galletas, hamburguesas, etc. Pero puede tener la iniciativa de comerlas de forma moderada y poco a poco ir las dejando atrás.

Si se hace que el niño adquiera hábitos alimenticios saludables, puede tener un peso balanceado y acorde a su edad, se evitara problemas y

enfermedades en algún futuro, pues al tener buenos hábitos los llevara a cabo a lo largo de su vida.

La buena alimentación en edad escolar, no solo ayuda a tener nutrientes que necesitan, si no que aparte salen beneficiados, ante la sociedad, ya que si no tienen problemas en su estructura física, pueden tener una autoestima alta, así como también le ayudara a tener un rendimiento académico mejor.

Consumir alimentos que ayuden a tener un desarrollo adecuado física y mentalmente, nos trae muchísimos beneficios, y esto es una parte fundamental que desde chicos se de tienen que conocer, pues mientras se adquieran desde que se está pequeño, se enmarca para siempre en la vida y será un habito que se va a llevar siempre, sin antes mencionar estar siempre asesorado por un especialista en nutrición infantil.

CONSECUENCIAS A LARGO Y CORTO PLAZO POR MALA ALIMENTACIÓN.

La mala alimentación, conlleva a tener serios problemas en el organismo, como se mencionó anteriormente, uno de esos problemas es la obesidad, la desnutrición, etc. Esto se debe muchas veces a falta de control de los padres a los hijos.

El sedentarismo, juega un papel importante como consecuencia, pues si el niño no tiene una actividad física constante y se la pasa comiendo alimentos con exceso de grasa y sentado viendo televisión, lo más probable es que sufra de sobre peso.

En consecuencia los niños, comúnmente comen solo alimentos grasosos, pues las verduras y las frutas no les satisfacen o simple mente no les gusta y los eliminan de su alimentación, grave error. No tienen idea de los nutrientes que necesitan, el agua que deben de tomar al día, ni lo que su cuerpo les pide a gritos.

Al caer en las redes del sobre peso, les lleva a tener consecuencias como por ejemplo un niño con obesidad presentan principios de diabetes y si no se cuidan o adquieren buenos hábitos alimenticios entre otras cosas, lo más probable es que desarrollen a enfermedad.

Al igual si los niños no consumen alimentos que contengan hierro, tendrán unos huesos más sensibles, pues necesitan calcio para que crezcan de forma sana.

Las consecuencias de una mala alimentación no solo se van a ver reflejadas a corto plazo, si no que a largo plazo también, ya que si no se adjudica una alimentación balanceada en un futuro se verá afectada la salud del infante.

Es difícil que los padres controlen la alimentación de sus hijos cuando ni siquiera ellos mismos saben cómo comer, por eso es importante que se empapen de información acerca de los alimentos, pues deben adoptar ese dicho que es muy cierto y se menciona mucho en revistas y libros de alimentación, que dice, somos lo que comemos.

La mala alimentación, no solo acarrea con un crecimiento deficiente, o una talla baja, el llevar una alimentación mala puede causar ciertas infecciones que pueden retardar el crecimiento de los niños. Y este no solo afecta al cuerpo físicamente si no que afecta a la cognición o en la dificultad para aprender en el niño.

Desde tiempo atrás se ha tenido la idea, de que la desnutrición en ciertos periodos de la vida, sobre todo en la etapa escolar primaria, es un factor que produce cambios que puede ser no tengan solución en el cerebro, como por ejemplo se pude dar un retraso mental, y trastornos en la función del cerebro.

Algunos de estos problemas puede que tengan un tratamiento y hasta una solución, sin embargo muchos de ellos no se recuperan y las consecuencias pueden seguir a futuro.

Estudios han observado que buena alimentación influyen positivamente en el comportamiento del niño. Al igual que la estatura en las mujeres es mayor, en los hombres hay una mejor condición activa y una función intelectual eficiente en los dos sexos.

Los niños se han acostumbrado a tolerar a alimentación que los adultos llevan constantemente, pero si la familia no tiene ingresos buenos y no ve por dar buen alimentación a su alcance, pues los niños no obtienen la alimentación adecuada que su cuerpo necesita, y se vuelven víctimas de la mala nutrición.

El gobierno debe interesarse más en estas familias que no tienen los ingresos suficientes para dar una alimentación balanceada a los niños. Pues si no se hace nada, acarrea problemas tanto en su comportamiento y su rendimiento escolar.

El niño con una mala alimentación, aparte de ser apático, se vuelve indiferente y desatento en clases, tiene problemas para comprender y guardar aprendizajes y peor aún falta seguido a la escuela, pues al sufrir una desnutrición a esta edad el crecimiento se vuelve retardado, disminuye en gran cantidad, aparte de esto su nivel educativo se ve afectado, pues no rinde igual que los compañeros que cuentan con una buena nutrición.

Se debe tener una cultura alimenticia sana, si no se tiene, se debe adoptar lo antes posible, para no traer consecuencias en un futuro, y poder estar sanos.

LA EDUCACIÓN DE LOS PADRES O RESPONSABLES A LA HORA DE COMER.

Cuando los padres o tutores trabajan, general mente es más difícil llevar una buena alimentación en el hogar, pero es fundamental que al tener niños en casa se dedique el tiempo necesario para realizar una alimentación adecuada ya que la hora de comer es de los momentos más importantes para el buen desarrollo del niño.

No obstante es importante mencionar que al ser padre de familia ya no se puede dedicar el tiempo necesario a uno mismo, sino que se debe ver primero que nada por los niños y después pensar en lo que uno quiere. El error más común de las familias es no enfocarse en llevar una alimentación saludable en casa, pues no se le da la importancia debida a la falta de información de los efectos que puede causar el alimentarse con comida chatarra o comida que no aporte nutrientes sobre todo a los niños. Esta falta de información sobre todo en las mamás o la persona que cocine, es otro punto importante pues al no saber cómo cocinar los alimentos para que estos aporten los nutrientes que contienen y no solo grasas o carbohidratos, se tiene un pensamiento erróneo al imaginar que tan solo el hacer un alimento que es saludable y no saber combinar los productos o no dar las raciones adecuadas a las necesidades del niño no quiere decir que es un niño bien alimentado, las familias deben tener mucho cuidado con esto, pues muchas suelen confundir el estar bien alimentado con el tener sobrepeso.

Por otra parte muchas madres de familia cometen otro error grave, pues al no querer que sus hijos tengan sobre peso evitan el darles carbohidratos y ciertas grasas que pueden hacer muchas funciones en el cuerpo ya que también son componentes fundamentales, como por ejemplo: las grasas ayudan a la absorción de algunos nutrientes como las vitaminas, participa en la formación de algunas hormonas entre muchas otras sin olvidar que en exceso puede acarrear enfermedades, por otra parte los carbohidratos son importantes para la energía en el cuerpo y ayudar a realizar las actividades diarias y al igual que las grasas es necesario saber cuáles afectaran y cuales favorecerán a la salud.

Si los padres de familia se interesan sobre la variedad y las cantidades que necesita el organismo de los niños será más fácil llevar un equilibrio en su peso sobre todo incluir una alimentos que aporten los nutrientes y la energía que requiere el cuerpo humano, al aportar todos los grupos de alimentos sanos se proporcionara más energía al niño ayudando a la salud tanto física como mental. Sin olvidar que el desayuno es la comida más importante para el niño sobre todo

para ayudarlo en su rendimiento físico e intelectual manteniéndolo alerta y con ganas de realizar sus ejercicios diarios.

APOYOS DEL GOBIERNO FEDERAL A TRAVES DE SEDESOL

En México existen muchas familias numerosas y con una economía crítica, hay muchas que no tienen ni siquiera para comer, estos programas están pensados para familias que sufren de pobreza alimentaria o ingresos que no alcanzan para invertir tanto en alimentación como en educación, es por eso que el gobierno federal creó unos programas que pueden ayudar un poco en la economía y sobre todo de la alimentación que es uno de los factores que afectan más que a nada a los niños.

Estos programas funcionan por medio de estudios socioeconómicos, son actividades que se realizan en el domicilio de las familias, con el objetivo de recaudar información acerca de cómo es su vida, sus gastos, su adquisición de alimentos, etc. Para comprobar el nivel de vida que se lleva en cada hogar.

Todo esto se realiza con mucho cuidado, pues como ya se mencionó son programas hechos solo para la gente que más lo necesita y haya más oportunidades para que las familias puedan salir adelante.

Uno de los principales objetivos de algunos de estos programas es mejorar la calidad de vida, sobre todo de niños con bajo nivel nutricional y que estos logren obtener beneficios como subir de talla y que cuente con un buen desarrollo físico e intelectual, que su alimentación esté basada en productos que le proporcionen un mejor estado de salud no solo a su temprana edad si no también que se vayan cuidando para etapas futuras, pues una alimentación balanceada desde los primeros años de vida ayudara al niño a que sea una persona sana y que al llegar a la etapa adulta pueda evitar ciertas enfermedades que con la edad se contraen y pueden afectar seriamente su salud.

En algunos programas también se busca modificar el régimen alimenticio con el fin que sea más saludable, y junto con eso varios de estos entregan

despensa en donde se agreguen ciertos alimentos con nutrientes carentes en la población, pues es claro que muchas veces en los lugares con más escasos recursos no pueden conseguir con facilidad o que pueden tener un costo más alto de lo que puedan pagar o que haya alimentos que no estén disponibles en el lugar, sin embargo, hoy en día es más fácil encontrar distintos alimentos en cualquier parte, pues el comercio ha ido creciendo día con día y gracias a esto los alimentos se pueden expandir fácilmente para la pronta llegada de alimentos que puedan favorecer al buen desarrollo, pero por otro lado muchos de estos alimentos que ahora pueden llegar a distintas partes de país tienen costos altos y difícilmente muchas de las familias pueden consumir, el que integren ciertos alimentos que no pueden consumir en algunos lugares, ayuda a que mucha gente tenga diversidad y pueda darse el lujo de conocer un poco sobre cocina ya que los medios de comunicación han influido mucho para ayudar a sacar nuevas recetas que aparte de nutritivas son fáciles de llevar a cabo, y de esta forma se tendrá una variedad de platillos o guisados que pueden ser necesarios dentro de una dieta equilibrada y que recomendablemente se pueda consumir diariamente, que se conozcan alimentos que son necesarios en nuestros hábitos y que no son opcionales como mucha gente puede pensar equivocadamente, gracias a que no se conocen su forma de preparación o de consumo, siempre es importante conocer todo tipo de alimento, pues nunca se sabe para qué servirá alguno de ellos y la naturaleza es muy sabia.

Como ciertos programas cuentan con el apoyo educativo para las familias que tal vez ignoran ciertos conocimientos sobre salud es imprescindible darles a conocer alimentos que pueden estar a su alcance y que sepan los contenidos nutricionales que contienen sobre todo que aportan a los niños, pues es vital que el niño sea el principal en contar con una buena alimentación ya que si no la tiene corre el riesgo de contraer enfermedades infecciosas, si es normal contraerlas pero un niño con desnutrición pierde el apetito y por lo tanto ya no consume los nutrientes debidos, sus defensas bajan y para recuperarse de ciertas enfermedades les cuesta más trabajo recuperarse a diferencia de los bien nutridos, que se recuperan más rápido y se enferman mucho menos.

CAPITULO III “INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS”

Obstáculos y contratiempos

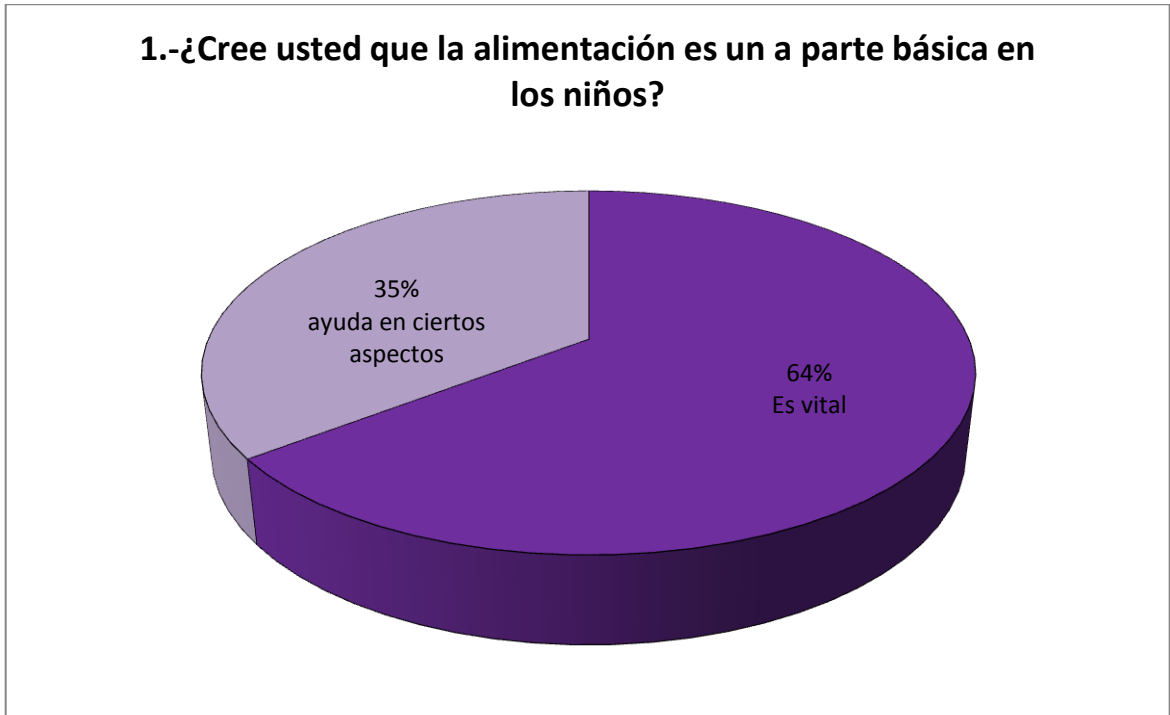
El día 30 de noviembre se aplicaron los instrumentos en el centro educativo Catalina Kasper, contando con varias madres de familia accesibles para la realización del análisis de la muestra, contestaron la encuesta con las 10 preguntas, el obstáculo que se presentó dentro de la aplicación de las encuestas fue que no todas las madres fueron por sus hijos, muchos se fueron solos y eso fue un motivo por el cual se atrasaron los resultados de las encuestas.

En la aplicación de las entrevistas tanto las maestras como la directora del plantel fueron muy cordiales al contestar las preguntas, sin embargo surgió un pequeño contratiempo con las maestras de tercer y primer grado ya que por falta de tiempo no se lograron contestar todas las preguntas en un día, fueron dos sesiones para terminar las dos entrevistas pero se logró concluir con ellas.

La entrevista a la nutrióloga se pospuso varios días ya que por cuestiones laborales y personales de parte de la nutrióloga no se podía realizar, no obstante al momento de realizar la entrevista estuvo en toda la disponibilidad de contestar todas las preguntas sin oponerse a no contestar alguna, dando información de gran importancia que ayudo a tener una mejor idea sobre el tema.

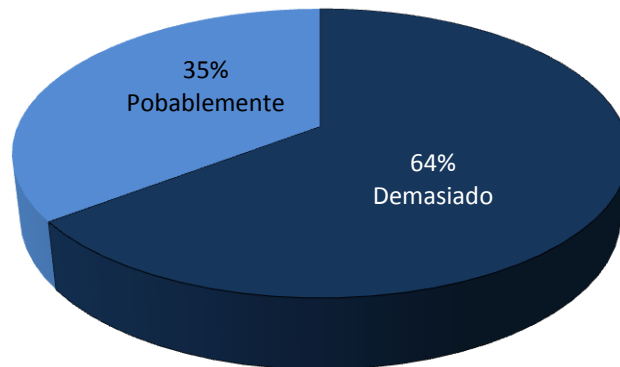
La aplicación de las encuestas con los padres y madres de familia de segundo grado fue muy positiva, todos de forma muy amable contestaron las encuestas sin ningún problema, el único inconveniente fue que hay niños que se van solos a sus casas y fue imposible realizarles la encuesta pues son padres que no se aparecen en el plantel o tienen a sus hijos un poco descuidados, la realización de las encuestas faltantes fueron aplicadas a madres de familia de la misma escuela pero en otros grados, contestando todas las preguntas sin algún problema.

TABULACIÓN



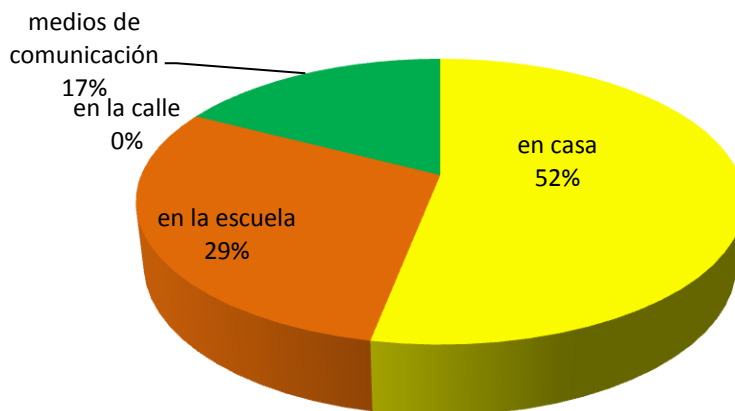
Esta pregunta fue elaborada para conocer el porcentaje de personas que cree que la alimentación es una parte básica y fundamental en el desarrollo de los niños y servirá como referencia para conocer en que familias toman con gran responsabilidad la alimentación en casa y quienes no le dan mucha importancia a realizar comidas nutritivas para su familia. La gráfica anterior muestra que el 64% indico que la alimentación es una parte vital en el desarrollo de los niños, quiere decir que los padres están comprometidos en la formación y buenos hábitos de sus hijos, el 35% menciona que la alimentación si ayuda en ciertos aspectos pero que no es una parte básica, esto gracias a que muchas madres de familia no están informadas sobre la importancia que tiene la buena alimentación y los nutrientes que necesita en organismo, y que por falta de tiempo y por el trabajo los padres tienen un descuido en la alimentación de los niños.

2.- ¿Cree que afecte la desnutrición en el aprendizaje de los niños?



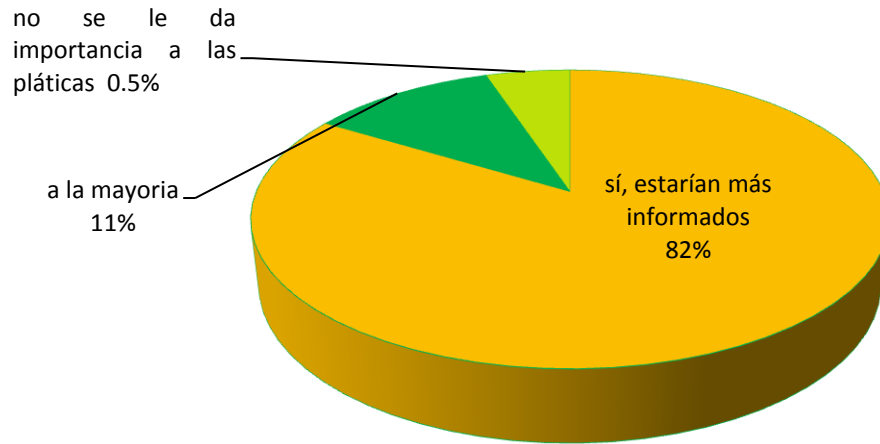
El 64% de la población encuestada cree que afecta demasiado la desnutrición en el aprendizaje de los niños esto indica que al no llevar una alimentación adecuada en casa y no tener el desayuno diario, los niños muestran cansancio y falta de interés en realizar sus actividades diarias, son los que se preocupan por llevar una alimentación adecuada y aunque tengan trabajo intentan estar pendiente de la alimentación de sus hijos aunque no estén presentes a la hora de la comida. El 35% dice que probablemente la desnutrición afecte en el aprendizaje ya que pueden tener ciertos hábitos donde los padres por cuestiones laborales y de tiempo no puedan conseguir llevar diariamente una alimentación nutritiva en casa, son parte de las familias que aunque no acostumbran comer diariamente comida chatarra si suelen hacerlo de repente al igual que no tienen una alimentación sana día con día, sin embargo están interesadas en que sus hábitos pueden mejorar, simplemente es cuestión de organización y llevarlo a la práctica para que no caigan en la monotonía y se dejen llevar por lo más fácil, que en este caso sería solo llevar comida rápida a sus familias sin ningún aporte de nutrimentos. En este porcentaje de población, aunque estén conscientes de los problemas que tal vez puedan causarles el alimentarse de comida cero nutritiva y conozcan de las enfermedades que esto puede acarrearles.

3.-¿Dónde cree que radica el problema de la mala alimentación en niños en edad escolar?



En la siguiente pregunta el porcentaje mayor fue de 52% donde la población indica que el problema surge principalmente de la casa, la mayor parte de las familias no da la importancia que merece tener una alimentación adecuada, hoy en día las familias no gozan de un horario en particular para realizar las comidas diarias, ni siquiera tienen un lugar adecuado como en el comedor para juntarse y compartir los alimentos, ahora lo hacen en los cuartos o en la sala viendo televisión, lo cual hace que coman en mayor cantidad y que su cuerpo almacene más grasas provocándoles malestares o enfermedades como lo es la obesidad. El 29% comenta que el problema está sobre todo en las escuelas, ya que la mayoría de las cooperativas promueven la vendimia de golosinas o comida chatarra como puros antojitos, o comida con mucha grasa que no tienen aportes nutritivos a los niños al igual que las bebidas, los niños se dejan llevar más por refrescos o bebidas con endulzantes que les aportan mucha azúcar al organismo causando un impacto. El 17% cree que la mala influencia que dan los medios de comunicación como los comerciales con modelos muy delgadas o alimentos que se hacen solo metiéndolos al microondas y no tienen mal sabor pero, cero nutrimentos invitan a los niños a consumirlas más.

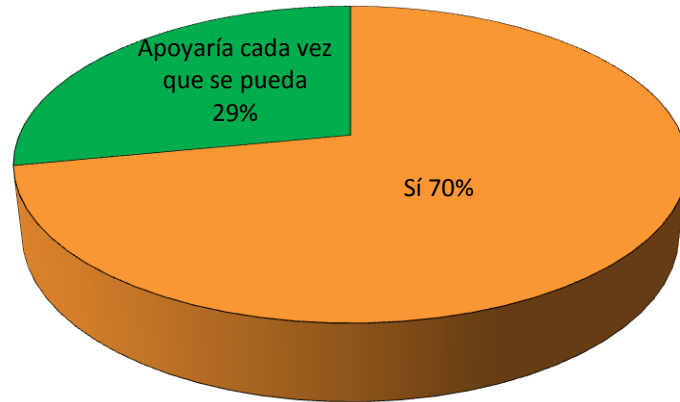
4.- ¿Cree que si se utilizan buenos métodos se podría concientizar más a las personas de tener buenos hábitos alimenticios?



Esta pregunta hace referencia sobre si el utilizar buenos métodos se podrían concientizar más a las personas de tener buenos hábitos alimenticios, lo cual el 82% comenta que si se dieran más y mejores métodos la gente podría estar muy bien informada sobre cómo llevar una alimentación balanceada en el hogar y se podría conocer más sobre el beneficio que trae el tener una buena alimentación y las consecuencias que el no tenerla conlleva.

El 11% aprovecharía a asistir a lugares donde se les proporcione información más detallada sobre los buenos hábitos alimenticios, sin embargo son padres de familia donde la mayor parte del tiempo se encuentran en el trabajo y no tienen el tiempo suficiente para poder estar más en contacto con personas que puedan ayudarlos a mejorar esos hábitos. El 0.5% indica que la mayor parte de los padres de familia se encuentran ocupados, ya sea en el trabajo o en quehaceres donde no podrían asistir a algún lugar para recibir información para conocer sobre hábitos alimenticios, ciertas madres muchas veces se encuentran ocupadas en otras actividades que nunca le han dado importancia a la alimentación y esto se debe a falta de conocimientos, pues muchas madres creen que no influye la alimentación en el rendimiento académico de sus hijos

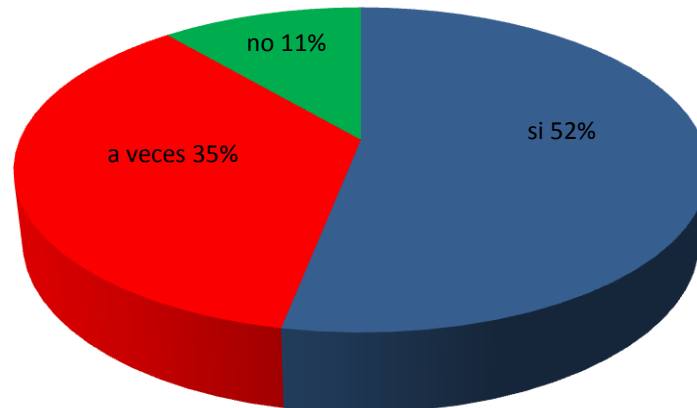
5.- Si estuvira en tus manos ayudar alguien con mala alimentación ¿lo harías?



Esta gráfica muestra si las personas tuvieran la facilidad de ayudar a alguien que conozcan con mala alimentación lo harían, sin embargo un problema que frena a mucha gente es falta de recursos para poder hacerlo, a veces muchas familias no tienen dinero para poder comprar alimentos que no dañen su salud y les aporten buenos nutrimentos, sin embargo el no tener dinero tampoco es un impedimento ya que si conocieran más sobre los aportes que muchos alimentos tienen y benefician la salud y el desarrollo sabrían que no es necesario gastar mucho dinero siempre y cuando sepan cómo comer.

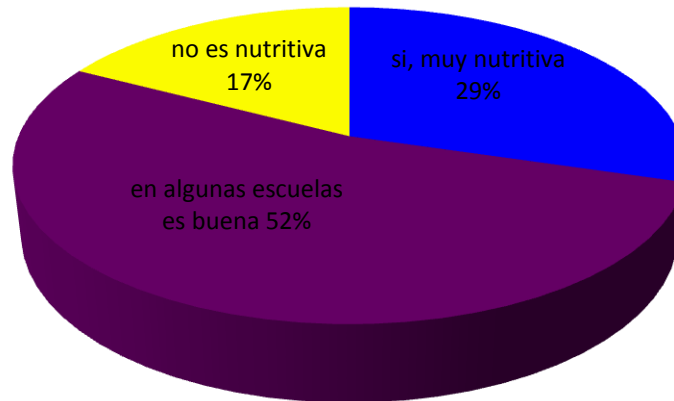
El 29% indica que sí apoyaría cada vez que pueda, cierta parte de las familias saben y se interesan por mejorar cada vez su alimentación sin embargo muchas veces no conocen los lugares donde puedan darles los informes necesarios para poder realizar comidas balanceadas y al no saberlo difícilmente conocerán la forma de ayudar a una persona con más necesidades alimenticias

6.- ¿Cree que las pláticas sobre alimentación en las escuelas funcionen?



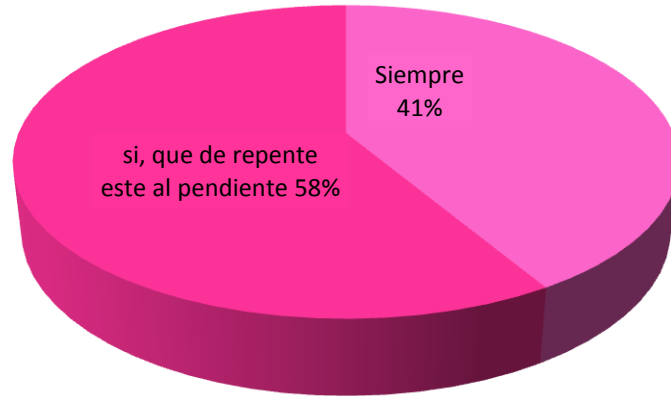
Los resultados de esta gráfica indican que la mayor parte de la población piensa que el tener pláticas en las escuelas es de gran importancia, es cierto que muchas madres trabajan y por más que quieran realizar comidas ricas en nutrimentos no las realizan por que no tienen idea de cómo hacerlas o por otro lado comienzan a evitar ciertos alimentos que piensan pueden causar problemas a los niños como por ejemplo los carbohidratos tratan de evitar alimentos ricos en carbohidratos y son una parte fundamental en el desarrollo, claro que con medida, pero esto son cosas que las madres de familia no saben. El 52% comenta que las pláticas escolares sobre los buenos hábitos alimenticios son buenos para conocer sobre como cocinar los alimentos, como mezclarlos, las porciones indicadas que debe tener un niño y sobre todo alimentos que no tienen valores nutricionales que deberían evitar. El 35% difícilmente asisten a este tipo de pláticas y no es por falta de interés, si no por falta de tiempo el trabajo es una parte fundamental y como empleadas se les dificulta asistir para recibir esa información. El 11% indica que este tipo de pláticas no funcionan para mejorar la alimentación dentro de sus hogares, sobre todo por falta de recursos pero si se informaran sabrían que no es necesario tener alimentos con costos mayores a los gastos que pueden tener.

7.- ¿Crees que es buena la comida que venden en las cooperativas de las escuelas?



La mayoría de las cooperativas en las escuelas venden comida chatarra y es lo que más llama la atención, sobre todo a niños en edad escolar primaria, la SEP junto con la secretaria de salud implementaron el programa para que las cooperativas no vendan alimentos chatarra e impulsar el conocimiento sobre la alimentación correcta en los niños y así detener el incremento de la obesidad u otras enfermedades ocasionadas por mala alimentación. El 52% señala que la comida en las cooperativas es nutritiva, es cierto que este plan lo están llevando muchas escuelas con el fin de evitar obesidad y otros problemas que afecten el desarrollo y aprendizaje de los niños, esto gracias a que muchos directores si se inmiscuyen en el problema ya que no a todas las escuelas del país están checadas por la SEP solo algunos sectores. El 29% comenta que si es muy nutritiva, ya que ciertas escuelas aunque no estén dentro de las observaciones de la SEP se preocupan por que los alumnos conozcan y tengan mejores oportunidades de alimentación. El 17% es de las madres que prefieren enviarles un lunch nutritivo a darles dinero ya que siempre hay un alimento que los niños preferirán siempre y cuando tengan dinero.

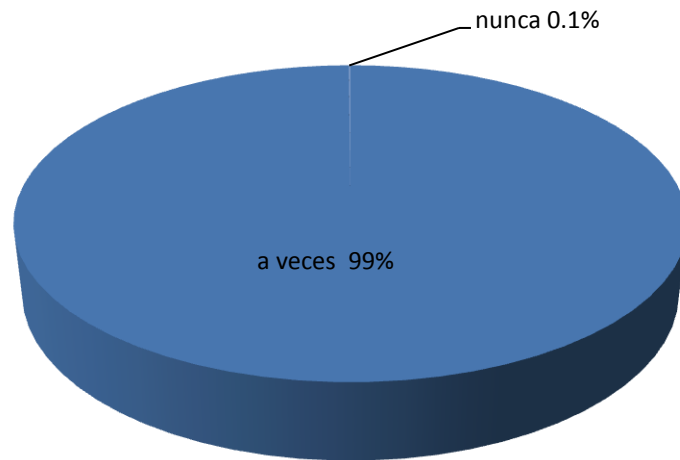
8.- ¿Crees que es necesario que en las escuelas este presente un nutriólogo para revisar la alimentación de los niños?



En muchas escuelas el problema de no contar con las personas especializadas en cada área se deben a falta de salarios para poder sostenerlos, en muchas intentan que estos trabajos sean adquiridos por otros especialistas aunque no sea su área, pues de esa forma pueden ahorrarse dinero, es bueno en cierta parte siempre y cuando lo hagan con mucho profesionalismo, el 58% de los padres de familia comenta que estaría bien tener de vez en cuando a un especialista que revisara el peso y la alimentación de los niños, sin que sea necesario que este todos los días dentro de la escuela.

El 41% indica que sería mejor que un nutriólogo este encargado de llevar un control especial para cada niño de la escuela pues de esta forma las madres que tienen trabajo se les haría más fácil conocer el estado en el que se encuentran sus hijos sintiéndose más tranquilas pues aparte de que los niños reciben un chequeo aprenden a mejorar sus hábitos alimenticios.

9.- ¿En su familia consumen constantemente comida rápida?



La siguiente gráfica permite conocer si las familias tienden a consumir alimentos chatarra o tratan de evitarla, como ya se ha mencionado anteriormente las madres con sus actividades laborales comúnmente es difícil que puedan llevar en sus hogares una alimentación balanceada, ya que sus labores les exigen mucho tiempo y no les da el tiempo necesario para llevar a cabo alimentos nutritivos, la gráfica indica que el 99% de las personas ya siendo un porcentaje muy alto comentan que alguna vez consumen comida chatarra pues es más práctico llevar a los niños por una hamburguesa y hacerlos que coman rápido que llevarlos a casa para que coman saludable y que coman todos sus alimentos sin berrinches.

El 0.1% menciona que nunca consumen en su hogar alimento chatarra esta parte se debe que las madres tienen el tiempo y el interés en llevar buenos hábitos alimenticios en sus hogares, es muy bajo el porcentaje de las madres que prefieren realizar buenas comidas a alimentos poco nutritivos.

10.-¿ Por qué cree que la mayoría de las personas prefieran comida rápida a una comida saludable?



La comida chatarra es una solución para los padres que trabajan y no tienen mucho tiempo para comer pues esta por el proceso de elaboración que tiene más la entrega que es rápida y que puede comerse hasta parado es uno de los aspectos por los cuales la gente prefiere comerla además de la publicidad que tienen estos alimentos en los anuncios de la televisión o hasta en la calle llaman a la gente a comprarla. En esta gráfica el 70% indica que por falta de tiempo es una de las causas principales por las cuales llegan a consumirla y como ya se ha mencionado antes es por las actividades laborales por las que no cuentan con espacio para realizar mejores comidas.

El 17% consume estos alimentos porque les agrada y no se ponen a pensar en la higiene que pueden tener en esos lugares al cocinarlas o la cantidad de grasa que llevan y el daño que puede causarles. Mientras que el 11% indica que el sabor de la comida chatarra es rica les agrada el sabor y por esa razón la consumen sin ninguna culpa.

INTERPRETACIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Entrevista a la docente de 3er grado.

Para poder enriquecer la información se realizó una entrevista a la profesora Elizabeth que se encarga de dar clases al 3er grado de la escuela Catalina Kasper el motivo de la entrevista fue para realizarle una serie de preguntas sobre la importancia que tiene la mala alimentación y las influencias que esto conlleva en el rendimiento escolar.

Al cuestionarle si ella como docente habla con los alumnos sobre los beneficios que trae tener una buena alimentación comento que si se les habla sobre el tema sobre todo en clases de ciencias naturales es cuando se presta más para dar buenos ejemplos sobre ello, sobre todo platicándoles que eviten consumir comida chatarra y prefieran las frutas.

Durante clases comento que procura dar ejemplos a sus alumnos sobre alimentos que son saludables, como les ayuda a su organismo, así como también, como les perjudica el comer cosas que no son apropiadas y como les puede llegar a afectar y de esta forma puedan conocer sobre cómo mejorar sus hábitos alimenticios. Siempre les sugiere comer más frutas y verduras y menos comida chatarra.

Se le cuestionó si ha dado alguna junta para padres de familia para establecer puntos importantes sobre la alimentación de los niños, dijo no haber hecho ninguna junta hasta la fecha, pero sería una buena idea realizarlas algún día para que tanto los padres y maestros estén al tanto de la alimentación de los niños.

Mencionó que la mala alimentación de sus alumnos se ve reflejada en su rendimiento escolar de acuerdo a la energía que presentan al trabajar diariamente ya que si no comieron bien no trabajan adecuadamente.

Al hablar sobre cómo afecta la obesidad a los niños dijo que eso se observa a la hora de educación física pues al momento de realizar los ejercicios se cansan

más rápido que los demás y algunos de los niños suelen ser crueles y les ponen apodos.

La maestra dijo que estaría dispuesta a llevar un control de peso y de alimentación dentro el aula sin embargo necesitaría mucho apoyo de los padres de familia mandándoles lunch con frutas o alimentos nutritivos, pero los papás no se involucran tanto en este tipo de cosas.

Al preguntarle sobre los errores que cree que cometen los padres al alimentar a sus hijos respondió que un gran número de niños llegan a la escuela sin haber desayunado y muchas veces tampoco llevan lunch ni dinero para comprar, por lo tanto algunos desayunan hasta que salen de la escuela.

Comento que quizá dando pláticas, se podría llegar a concientizar explicándoles que tan importante es que los niños vayan a la escuela bien alimentados y exponerles sobre la comida chatarra que no les nutre.

Entrevista a la docente de 1er grado.

Se consultó a la maestra lucia encargada del aula de primer grado sobre la mala alimentación y cómo afecta el rendimiento del niño en las clases, se le pregunto si acostumbra hablar con sus alumnos de los beneficios que les trae el alimentarse sanamente, ella comentaba que en ocasiones si toca el tema de alimentación, para que los niños conozcan más sobre la ayuda que les proporciona comer alimentos sanos.

Para crear un ambiente que fomente buenos hábitos alimenticios la maestra intenta que sientan con seguridad y confianza dentro del aula y así se acerquen a ella.

Menciono que algunos de los ejemplos que da a sus alumnos para mejorar sus hábitos alimenticios es hablarles sobre la comida no nutritiva como lo es la comida chatarra que les encanta a los niños pero no saben que los pueden llegar a afectar de diferentes formas.

Normalmente le gusta dar a conocer la importancia de la alimentación sin embargo no se ha dado una junta especialmente para dar a conocer a los padres que deben evitar darle comida chatarra a sus hijos, pero le gustaría que ese tipo de pláticas se lleven a cabo en la escuela.

La forma en como nota cuando algún alumno tiene una mala alimentación es basándose en el sentir de los niños, como por ejemplo que comienzan con dolor de cabeza, de estómago y suelen mostrarse desanimados, sin ganas de trabajar y distraídos.

Al preguntarle sobre cómo han sido afectados sus alumnos por la obesidad menciono que aunque son pocos casos los que hay en la escuela, los niños se ven afectados en su autoestima ya que son parte de burlas de sus compañeros

Cuando se le pregunto si estaría dispuesta a llevar un control para el peso y alimentación de los niños, por medio de pláticas realizaría este tipo de procesos para ir dando informes a los padres de familia.

Al hablar sobre los errores más comunes que tienen los padres a la hora de la alimentación de sus hijos la maestra dijo que la falta de orientación alimenticia es primordial ya que muchos padres no tienen ni idea de cómo alimentar a sus hijos y no saben los problemas que esto puede acarrearles.

Considera que para poder concientizar a la sociedad sobre la importancia de una buena alimentación es poner el ejemplo de la situación que viven los niños dentro del aula de clases, que los papás conozcan los problemas que esto les ocasiona para que estén conscientes y tomen medidas en la alimentación de sus hijos.

Entrevista a la Directora del plantel

La maestra Refugio Directora del Centro Educativo Catalina Kasper indica algunas de las actividades que se realizan para mejorar la alimentación dentro de la escuela las cuales principalmente son platicar directamente con los padres de familia, a la hora de entrada a clases se le sirve un plato de cereal con leche a los niños que no pueden desayunar en sus casas y estamos viendo la forma de buscar especialistas que vengan a dar pláticas de nutrición para los padres.

Además considera que al momento de que existiera algún caso de este tipo la forma en la que se les apoya es buscar ayuda para proporcionarles despensas, hablar con los padres para ver las necesidades que tienen y apoyarlos lo más que se pueda dentro de la escuela.

El apoyo que se les da a los niños con problemas alimenticios es irlos motivando para que asistan a clases y lleguen temprano y se les pueda dar desayuno por si en sus casas no pueden comer.

Comenta que algunos de los efectos que han tenido los alumnos en casos más difíciles con la alimentación es que han sufrido de apatía al trabajo, no quieren realizar sus actividades adecuadamente o no quieren asistir a clases tienen bajo rendimiento escolar y eso repercute en sus calificaciones.

La directora menciona que personalmente revisa el tipo de comida que se vende dentro de la cooperativa y prohíbe estrictamente la venta de comida chatarra.

En la escuela no se le quita la responsabilidad a los padres de obtener ingresos ya que a cada padre de familia le corresponde eso, aparte de que en la escuela no se cuenta con muchos recursos como se quisiera, solo se les dan opciones para obtener más ingresos.

Alguna vez en la escuela generalmente se dio unas pláticas sobre alimentación pero ya no ha sido continuo, sin embargo se pretende seguir con esas pláticas para informar a los padres de familia sobre este tema.

La directora indicó que en la escuela no se cuenta con un maestro para la clase de educación física ya que no se tiene los recursos económicos necesarios

para poder tenerlo; las clases de educación física las dan las maestras a cada uno de los grupos que les corresponden.

Nombró algunos de los errores más usuales que cometen los padres con sus hijos en la alimentación de ellos como por ejemplo: no les enseñan la importancia de tener un buen desayuno, solo les dan un café con pan y piensan que con eso ya van bien alimentados.

Habló sobre los tipos de lunch que llevan los niños a la escuela, dijo que no son una buena dieta pero es lo que tienen a su alcance y aunque no es una alimentación muy balanceada tampoco es chatarra.

La directora a considerado llevar un plan alimenticio para todo el plantel que ayude a los niños a tener una buena alimentación, es algo que le gustaría pero no se cuentan con los recursos para poder lograrlo y si fuera posible enseñarles a comer bien sobre todo frutas y verduras.

Concluyó que en la institución no se cuentan con pláticas para los maestros donde lleven una coordinación con algún nutriólogo para poder orientarlos y se empapen más sobre el tema.

Entrevista a la Nutrióloga

Se entrevistó a la nutrióloga Laura con 15 años de experiencia en nutrición la cual comentó algunos de los casos que se le presentan con más frecuencia en su consultorio de niños con desnutrición que se ven afectados en su rendimiento escolar, muchas familias han llegado con niños muy bajo de peso, anémicos, muy desnutridos y esto les acarrea otros problemas como lo es el rendimiento escolar, si los niños no llevan una alimentación adecuada jamás podrán rendir igual a un niño que tiene una alimentación sana, los padres no saben sobre alimentación y creen que con que el niño tenga algo en el estómago así sea comida rápida y está bien alimentado y con que no pase hambre todo está bien, pero es falta de conciencia y de involucrarse en el tema ya que no conocen sobre como alimentarse ni así mismos.

La alimentación es un factor extremadamente importante en el rendimiento escolar, el tener buenos hábitos alimenticios o consumir ciertos alimentos que contengan las proteínas, vitaminas o minerales que nuestro cuerpo necesitan harán que exista un mejor desarrollo cerebral ya que el consumir estos nutrientes harán que exista una buena formación del organismo y de esta forma evitar ciertas deficiencias que se pueden evitar alimentándose adecuadamente.

Comentó que es ideal que las familias tengan un plan de alimentación balanceada, porque de esta forma se puede mantener controlado los alimentos que se consumen y se pueden evitar muchas enfermedades que más adelante pueden ir afectando sin que se den cuenta del problema.

Lo más adecuado sería que las familias asistan a una consulta para que se les realice un programa de alimentación diseñado especialmente para cubrir sus necesidades específicamente.

La nutrióloga comenta que desde pequeños hay que enseñar a los niños a tener buenos hábitos alimenticios, desde el primer año de edad a los niños les llama la atención tomar agua o agarrar la cuchara sin que los ayuden y las madres no los dejan por que se ensucian, pero es parte de su aprendizaje, de ahí

deberían aprovechar para darles alimentos nutritivos y que se les forme un hábito saludable, así cuando crezcan no será difícil que consuman alimentos sanos como verduras o frutas.

Hoy en día la obesidad es un gran problema en nuestro país y constantemente se atienden problemas de obesidad, ha llegado una gran cantidad de niños con una dieta totalmente desequilibrada ya que el entorno que los rodea no les permite tener una alimentación adecuada, ya sea que por falta de tiempo no acostumbren a desayunar y coman fuera de su casa comida rápida y aparte de todo han olvidado mantenerse activos, a estos niños se les ha llegado a detectar hipertensión y colesterol elevado, casos muy preocupantes ya que se está hablando de niños y son casos que se tienen que tratar con cuidado y ponerles mucha atención.

Se le cuestionó si podría dar algunos planes nutricionales para cada etapa de vida, sin embargo contestó que es mejor que cada persona esté en contacto personalmente con un experto en el tema ya que así se les puede valorar mejor y aplicarles planes de acuerdo a sus necesidades, no obstante mencionó que es importante comer muchas frutas, verduras, tomar mucha agua simple y sobre todo evitar alimentarse fuera de casa y que no sabemos cómo estén preparados muchos alimentos, y es fundamental no eliminar alimentos de nuestra alimentación como por ejemplo grasas o carbohidratos, si no que consumirlos moderadamente.

Al preguntarle si le parece que los padres de familia muestran interés en la alimentación de sus hijos menciona que la mayoría si se preocupa, pero no saben cómo llevar a cabo un mejor hábito alimenticio, primordialmente tendrían que empezar por si mismos organizándose y poniéndoles el ejemplo y que si ellos no ayudan a sus hijos, nadie más lo hará por ellos.

La nutrióloga comenta que comúnmente los medios de comunicación han sido una fuente que ha influido con la mala alimentación ya que la mercadotecnia, los anuncios de comida rápida son más frecuentes y más

llamativos tanto para padres e hijos al igual que la moda pues ahora las modelos son más delgadas que en otros tiempos.

Para finalizar la entrevista comento que sería de gran ayuda que el gobierno federal implementara el programa de vigilar a todas las cooperativas de las escuelas de todo el país ya que este programa no se da en todos lados y sería muy importante que todos cumplan con esta regla ya que muchas veces lo que más promueven a consumir son golosinas y comida chatarra, sobre todo que son alimentos que a los niños les encanta.

INTERPRETACIÓN DE LAS GUIAS DE OBSERVACIÓN

Se realizaron tres guías de observación una fue sobre el tipo de lunch que llevan los niños para el recreo donde por 15 días se estuvo observando la comida que las madres les mandaban a sus hijos, la sorpresa fue ver que la mayor parte de los niños, como un 60% no llevan lunch a la escuela, pues llevan dinero para comprar en la cooperativa, sin embargo muchos niños prefieren comer empanadas de queso y plátanos fritos, que no es un alimento del todo rico en nutrientes y se basa más en grasas.

El 30% restante lleva lunch aunque muchos alimentos se basaron en comida rápida, se notó a niños que llevaban hot dogs, hamburguesas, rebanadas de pizza, plátanos fritos, algunos sándwich y 2% del 30% llevaron lunch más balanceados como atún o fruta. El 10% son niños que ni llevan lunch ni dinero, esos niños se notaron con una energía muy baja, mostraron dolor de cabeza y de estómago, constantemente se quejaron durante el recreo de sentir dolor y de tener hambre, las madres no les dan dinero ni llevan comida, dejan que hasta que salgan de la escuela coman.

Algunos niños comentaban durante el recreo que sus madres les llevarían comida a la hora de recreo sin embargo hubo muchas veces los niños se quedaron esperando a los padres, pues nunca llegaron con su comida, algunos de esos días dos niños mostraron dolor de estómago y lloraron porque tenían hambre, la directora les sirvió un poco de cereal que es con lo que se cuenta dentro de la escuela para niños que no pueden tener desayuno en sus casas, después de comer se mostraron con más concentración y dejaron de quejarse por los dolores de cabeza y de estómago, y entonces comenzaron a trabajar, con más energía y entusiasmo.

A pesar de hacérselos llegar a los padres de familia no se mostró mucho cambio en días pasados, pues solo algunos se interesó en mandarlos con lunch o con dinero para que compraran, y muchos siguen con el mismo problema, sin ir desayunados, sin llevar lunch para su recreo, ni mucho menos dinero para poder comprar algo, lo primordial será que los padres hagan conciencia sobre el daño que le hacen a sus hijos, pues les exigen llevar mejores calificaciones, pero el que no desayunen antes de ir a clases les afecta demás, ya que solo se concentran en la necesidad que tienen, y lo que les está exigiendo su cuerpo.

De acuerdo a sus actitudes dentro de salón de clases los niños que tuvieron un desayuno antes de ir a clases y llevaron lunch se mostraron más participativos, más enérgicos y concentrados en sus actividades, realizaron sus trabajos y terminaron pronto sus tareas, y estuvieron más atentos a la clase, así como mientras que los que no tuvieron, ni desayuno ni lunch durante el recreo, se mostraron más distraídos, con una energía muy baja, sin ganas de trabajar, no terminaron ciertas actividades y tardaron mucho para copiar las tareas, su desempeño fue por debajo de lo normal y se vieron con mucho cansancio.

CAPITULO IV

(CONCLUSIONES)

CONCLUSIÓN

La mala alimentación es una pieza fundamental en la alimentación de los niños ya que se encuentran en una etapa en la que tanto el organismo como el cerebro están en un constante desarrollo y los alimentos son parte esencial para que estos tengan un buen funcionamiento, los nutrientes que aportan al cuerpo tienen que estar presentes diario pero balanceadamente como por ejemplo, el azúcar es una fuente que proporciona energía para que el cuerpo y el cerebro funcione adecuadamente sin necesidad de ser forzado y tenga la energía necesaria para cada actividad del día. El desayuno al ser el primer alimento el día es considerado la comida más importante ya que este da los principales aportes para tener un buen rendimiento, sobre todo en los niños para que su atención y concentración sean buenas y no dificulten el proceso de aprendizaje, de lo contrario al no tener suficientes nutrimentos para que el organismo funcione correctamente el niño se sentirá decaído, con sueño y se distraerá fácilmente.

Un niño que sufre de tener mala alimentación no significa que será un fracaso total, pero sí que sus niveles de aprendizaje en el aula de clases serán bajos al igual que su rendimiento, las calificaciones, su socialización y energía estarán en un nivel menor a comparación de los demás niños con buena alimentación, por lo tanto la hipótesis es aceptada ya que si hay una mala alimentación el nivel de rendimiento escolar en el niño será bajo, para que puedan recibir apoyo se tiene que empezar desde los padres ya que es desde ahí donde aprenden a adquirir los hábitos.

Los objetivos fueron logrados ya que se identificaron algunas de las consecuencias que tiene la mala alimentación en el rendimiento escolar así como también el concepto, el comportamiento que pueden llegar a tener dentro de la escuela. No obstante, es necesario recalcar que un niño con un estado nutricional malo no solo contara con un rendimiento escolar bajo, sino que también no tendrá la talla ni el peso adecuado junto con un desgaste del desarrollo de las capacidades intelectuales por falta de nutrientes.

Elaborar este trabajo de investigación fue muy significativo ya que me permitió conocer las consecuencias de no mantener una alimentación saludable, sobre todo en niños en pleno desarrollo, fue de gran ayuda conocer expertos en el tema y mantener un contacto directo con niños de primaria y poder observar las circunstancias en las que estaban y lo que les afectaba en su vida educativa, sobre todo aprender de esas personas, para así darle un buen uso y darle apoyo a personas que lo necesiten.

CAPITULO V

(ANEXOS)

Entrevista a un Nutriólogo

Nivel de influencia que tiene la mala alimentación en el rendimiento escolar en

niños de 2do año de primaria.

OBJETIVO: Identificar si la mala alimentación es un problema en el rendimiento escolar de los niños.

INSTRUCCIONES: Conteste sinceramente las siguientes preguntas que se te presentan.

1.- ¿A menudo suelen visitarla padres de familia con niños desnutridos y con problemas de rendimiento escolar? ¿A qué se debe?

2.- ¿Cómo experta en el tema piensa que la alimentación es un factor importante en el rendimiento escolar? ¿Por qué?

3.- ¿Es importante que las familias lleven un plan de alimentación en sus casas? ¿Por qué?

4.- ¿Cree que las familias deben asistir a una Consulta nutricional? ¿Para qué?

5.- Desde pequeños se les debe enseñar a los niños a llevar un hábito alimenticio bueno ¿Cómo hacerlo?

6.- ¿Qué casos graves de obesidad o desnutrición ha atendido que le han llamado más la atención? y ¿Qué causa origino ese problema a la persona?

7.- Podría proporcionar algún plan nutricional correcto para las diferentes etapas de vida: niñez, adolescencia, adultos y en la vejez.

8.- ¿Le parece que los padres de familia muestran mucho interés en la alimentación de sus hijos? ¿Qué les hace falta?

9.- ¿Considera que los medios de comunicación influyen para la mala alimentación? ¿Por qué?

10.- ¿Qué sugeriría al gobierno federal para solucionar la venta de alimentos en las cooperativas?

Entrevista al director

Nivel de influencia que tiene la mala alimentación en el rendimiento escolar en niños de 2do año de primaria.

OBJETIVO: Describir si la mala alimentación es una de las causas del bajo rendimiento escolar.

INSTRUCCIONES: Conteste las siguientes preguntas de acuerdo a lo que se le pregunta

- 1.- ¿Cómo director de una institución que actividades se realizan para mejorar la alimentación dentro de la escuela?
- 2.- ¿Si se le presentan casos de alumnos con problemas alimenticios de qué forma les ayudaría la institución?
- 3.- ¿Cómo es el apoyo que se le da a los niños que tienen problemas alimenticios dentro de la institución?
- 4.- ¿Cuáles han sido los casos más difíciles por los que han pasado alumnos con mala alimentación y efectos han tenido en su rendimiento escolar?
- 5.- Como Director (a) de la institución ¿Cómo supervisa lo que se vende en la cooperativa?
- 6.- ¿En la escuela que se hace para ayudar a los alumnos que tienen bajos ingresos y por lo mismo una mala alimentación?
- 7.- ¿Existen pláticas para los padres sobre cómo llevar una buena alimentación continuamente?
- 8.- ¿Por qué en la escuela no cuenta con un maestro de educación física?
- 9.- ¿Cuáles son los errores que ve que han cometido los padres de familia? ¿Cómo se involucra usted?
- 10.- ¿observa los tipos de lunch que llevan los niños a la escuela? ¿Se basan en una buena dieta?
- 11.- ¿Ha considerado llevar un plan alimenticio dentro de la institución que ayude a los niños para tener buena alimentación y en que se basaría?
- 12.- Cuentan con pláticas para los maestros donde lleven una coordinación con algún nutriólogo para orientarlos y que conozcan más sobre el tema?

Entrevista al Profesor

Nivel de influencia que tiene la mala alimentación en el rendimiento escolar en niños de 2do año de primaria.

OBJETIVO: si la mala alimentación es una de las causas del bajo rendimiento escolar.

INSTRUCCIONES: Conteste las siguientes preguntas de acuerdo a lo que se le pregunta

1.- ¿Cómo docente habla con sus alumnos de los beneficios que tiene una buena alimentación y como los ayuda a conocer alimentos sanos?

2.- ¿Qué tipo de ejemplos da a sus alumnos para que mejoren sus hábitos alimenticios?

3.- ¿en clases que tipo de ambiente crea para fomentar buenos hábitos?

4.- ¿Suele dar alternativas nutritivas a sus alumnos? ¿Como cuáles?

5.- ¿Ofrece juntas donde se establezcan puntos importantes entre padres y docentes para mejorar la alimentación de los niños?

6.- ¿De acuerdo a su experiencia como nota cuando algún alumno tiene una mala alimentación?

7.- ¿La obesidad cómo ha afectado a los alumnos dentro de la escuela?

8.- ¿Estaría dispuesto a llevar un control de peso y alimentación dentro del aula y como lo llevaría a cabo?

9.- ¿Qué errores piensa que los padres cometen en la alimentación de sus hijos?

10.- ¿De qué forma cree que se puede llegar a concientizar a la sociedad de la importancia que tiene el estado nutricional en la edad escolar?

Encuesta colectiva

Nivel de influencia que tiene la mala alimentación en el rendimiento escolar en niños de 2do año de primaria.

OBJETIVO: Identificar si la mala alimentación es una de las causas del bajo rendimiento escolar.

INSTRUCCIONES: Contesta las siguientes preguntas subrayando la respuesta que deseas elegir.

1.- ¿Cree usted que la alimentación es una parte básica en los niños?

Es vital ayuda en ciertos aspectos
no es muy importante

2.- ¿cree que afecte la desnutrición en el aprendizaje de los niños?

Demasiado probablemente
no afecta

3.- ¿Dónde cree que radica el problema de la mala alimentación en niños en edad escolar?

En casa en la escuela en la calle
medios de comunicación

4.- ¿Cree que si se utilizan buenos métodos se podría concientizar más a las personas de tener buenos hábitos alimenticios?

Sí, estarían más informados A la mayoría No se le da
importancia a las pláticas

5.- si estuviera en tus manos ayudar a alguien con mala alimentación, ¿lo harías?

Si Apoyaría cada vez que se pueda no

6.- ¿cree que las pláticas sobre la alimentación en las escuelas funcionen?

Si A veces no

7.- ¿Crees que es buena la comida que venden en las cooperativas de las escuelas?

Si muy nutritiva en algunas escuelas es buena no es
nutritiva

8.- ¿Crees que es necesario que en las escuelas este presente un nutriólogo para revisar la alimentación de los niños?

Siempre Sí que de repente este al pendiente no es
necesario

9.- ¿En su familia consumen constantemente comida rápida? ¿A qué se debe?

Siempre
nunca

A veces

10.- ¿Por qué cree que la mayoría de las personas prefieran comida rápida a una comida saludable?

Por falta de tiempo
es más rica

Porque no conocen el daño que hace

Porque

➤ **Guía de observación para el profesor.**

PROFESOR: _____

EDAD: _____ GRADO YGRUPO: _____

ESCUELA: _____

FECHA: _____

Puntos a calificar	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA
1.-Es puntual a la entrada de clases.			
2.-Sabe explicar los temas correctamente.			
3.-Usa herramientas de apoyo para dar las clases.			
4.-No falta a clases.			
5.-Planea los temas de clases.			
6.-Motiva al alumno.			
7.- Su conducta es buena con los alumnos			
8.- Fomenta la participación.			
9.- Se preocupa por el aprendizaje de sus alumnos			
10.- Retroalimenta los temas vistos.			
11.- Mantiene a los alumnos atentos y se preocupa por ellos.			

Observaciones generales: _____

➤ **Guía de observación del alumno.**

“TIPOS DE LUNCH”.

Nombre: _____

EDAD: _____ GRADO YGRUPO: _____

ESCUELA: _____

FECHA: _____

Nutritivo	No nutritivo	No lleva lunch

ESCUELA: _____

FECHA: _____

Nombre del alumno	Es participativo	Trabaja en clase	Es atento	Es distraído	Como es su desempeño en	Se distrae con facilidad	Muestra cansancio o es enérgico
Calzada morales Luis							
Cobaxin G. sarai							
Cortes Lira Yuridia							
Cruz de J. Fátima							
Cruz M. Blanca E.							
Domínguez G. Rafael							
Enríquez R. Vanessa							
García P. Pedro							
Gómez R. Jonathan							
Hdez. G. Génesis							
Melchor A. Cecilia							
Morales R. Luis A.							
Navarrete R. Jair							
Romero P. Hilary							
Ruiz C. Roxana							
Sosa A. Sergio							

BIBLIOGRAFIA

- 1.- C. VAZQUEZ; A. L. De Cos; Lopez-Nomdeded.2005. Alimentación y nutrición: Manual teórico-práctico. España. Díaz de santos.
- 2.- HERNANDEZ, Manuel.1999. Tratado de nutrición. Madrid. Díaz de Santos.
- 3.- MAJEM, Serra L; Bartrina Aranceta, Javier. 2006. Nutrición y salud pública: Métodos bases científicas y aplicaciones. Barcelona España. Mason
- 4.-MAJEM Serra Lluís 2004. "Nutrición infantil y juvenil". Barcelona España. Págs. 1 y 2.
- 5.- MUÑOZ de Chávez, M. y Mendoza Martínez, E. Tablas de valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en Latinoamérica. Distrito Federal, México, Instituto Nacional de la Nutrición, 1996.
- 6.- NOMDEDEU López Consuelo. 2005."La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.
- 7.- PORTILLO Ernesto.2002. Consecuencias de la desnutrición en el escolar peruano. Perú. Editorial de la pontifica Universidad Católica
- 8- Profeco. Sopas de Vasito. Consultado en el sitio web en Diciembre, 15, 2009, desde la dirección electrónica http://www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est_06/maruchan_abr06.pdf.
- 9.- RODRIGUEZ L. Frances.2004. Educación para la salud: La alimentación. España. Laboratorio Educativo.
- 10.- TORRES Ortega Justo.2006.Nutricion básica humana. México. Guada impresores.
- 11.- TRAPANI Gianfranco, La alimentación sana desde la niñez hasta la vejez, págs. capítulo I .
- 12.- VALERA Lopez Augusto Jorge 2010."Niños sanos 108 enfermedades infantiles, alimentación para bebés y niños". Perú. Pags capítulo II 119.
- 13.- VALLET Maite. 2007."Educar a niños y niñas de 0 a 6 años". Educación infantil y primaria. España. . Pag. 1

14.- WEISSBERG Katia. 2004. Guía de Trastornos Alimenticios. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. México. Pags 10 a 12.

15.- YEPES, Duque Hernando. 2006. Como alcanzar el éxito en el estudio. Bogotá Colombia. San Pablo.

