

308923

71
2ej



UNIVERSIDAD PANAMERICANA

**ESCUELA DE PEDAGOGIA
INCORPORADA A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO.**

**EL PAPEL DEL DOCENTE DE PREPARA-
TORIA EN LA ORIENTACION ESCOLAR A
ADOLESCENTES PARA PREVENIR TRAS-
TORNOS DE LA ALIMENTACION Y ENCAU-
ZAR SUS HABITOS HACIA UNA ALIMEN-
TACION CORRECTA**

**TESIS PROFESIONAL
QUE PRESENTA**

**ICIAR CONCEPCION INARRITU PEREZ
PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGIA**

DIRECTOR DE TESIS: LIC. MA. TERESA MENDOZA

MEXICO, D. F.

1995

FALLA DE ORIGEN



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 está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

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

**A MIS PADRES:
PACHO (Φ) Y
CARMINA**

**A MIS SOBRINOS:
JON, CRISTI, MARILUPE, FRANCISCO, IKER, ANDER, JOSE MARIA,
BEGOÑA, JUAN PABLO, PABLO Y JUAN MANUEL.**

**A TODAS LAS PERSONAS QUE COLABORARON
CONMIGO EN LA REALIZACION DE ESTA TESIS**

INDICE

INTRODUCCION	1.
CAPITULO I ORIENTACION ... ¿PARA ALIMENTARSE?	5.
1.1 La persona en sus diferentes dimensiones	6.
1.1.1 El hombre como un ser bio-psico-social	7.
1.1.2 Las funciones específicamente humanas	13.
1.1.3 La adquisición de conocimientos sobre nutrición como base para querer alimentarse adecuadamente	15.
1.2 La educación de la voluntad como base para la adquisición de hábitos para la salud	15.
1.2.1 El desarrollo de hábitos	17.
1.2.2 El desarrollo de virtudes	18.
1.2.3 El desarrollo de la reflexión como frente a la manipulación	31.
1.3 La orientación personal	33.
1.3.1 Características del orientador	35.
1.3.2 Medios para realizar la orientación	37.
CAPITULO II. ADOLESCENCIA. ETAPA CRITICA	41.
II.1 Cambios fisiológicos	47.
II.1.1 Aparición de los caracteres sexuales	47.
II.1.2 Crecimiento y desarrollo	50.
II.2 Rasgos generales de la conducta	54.
II.2.1 Funciones intelectuales	57.
II.2.2 Cambios conductuales	59.
II.2.2.1 Emotividad	60.
II.2.2.2 Afectividad	62.
II.2.2.3 Desarrollo de la propia intimidad	63.
II.3 El adolescente y el medio ambiente	65.
II.3.1 La manipulación	67.
II.3.2 Los valores en la sociedad actual	70.
II.3.3 La reflexión y la crítica mediante la adquisición de conocimientos para contrarrestar influencias negativas de la sociedad actual	72.

CAPITULO III NUTRICION Y TRASTORNOS DE PESO DURANTE LA ADOLESCENCIA	75.
III.1 Elementos que integran una nutrición normal	76.
III.1.1 Descripción del proceso de la nutrición	80.
III.1.2 Los nutrimentos y los tres grupos de alimentos	81.
III.2 Relación alimentación-salud	86.
III.2.1 La importancia de la salud	86.
III.2.2 Enfermedades relacionadas con el peso	88.
III.2.2.1 Obesidad	92.
III.2.2.2 Bulimia	94.
III.2.2.3 Anorexia nerviosa	96.
III.2.3 Dietas... ¿del verbo "to die"? Las dietas populares y los productos bajos en calorías pueden ser peligrosos.....	98.
III.3 La conducta alimentaria del adolescente	107.
III.3.1 Requerimientos nutricionales en la adolescencia	108.
III.3.2 Actitud del adolescente hacia la alimentación.....	109.
III.3.4 Actividades que ayudan al adolescente a mantener un peso adecuado.....	112.
CAPITULO IV. DERIVACION PRACTICA	115.
IV.1 Diagnóstico de necesidades.....	115.
IV.1.1 Planteamiento del problema	115.
IV.1.2 Definición de variables a investigar	116.
IV.1.3 Determinación de población de estudio, universo y muestra.....	116.
IV.1.4 Diseño de instrumentos.....	117.
IV.2 Informe de resultados	124.
IV.2.1 Entrevista a maestras	124.
IV.2.2 Tabulación de cuestionarios aplicados y análisis de respuestas	125.
IV.2.3 Conclusión	142.
IV.3 Derivación práctica	143.
IV.3.1 Justificación	143.
IV.3.2 Objetivo	144.
IV.3.3 Consideraciones preliminares	145.
IV.4 Guía didáctica	151.
CONCLUSIONES	164.
BIBLIOGRAFIA	166.
ANEXO	170.

INTRODUCCION

Al parecer, el tema de esta tesis no es algo muy pedagógico; más bien parecería propio de un médico o un nutriólogo, pues se tiene la idea de que son éstos los indicados para orientar en cuanto a la nutrición del ser humano, si se considera la alimentación algo puramente fisiológico.

Por otra parte, en general, cuando se habla de Pedagogía sale siempre a relucir el tema de los niños y de la escuela. Es más, la propia etimología del nombre de esta ciencia lo indica. El pedagogo es el guía de los niños (los pedagogos en la antigua Grecia eran los esclavos que llevaban a los niños a la escuela) y en cierto sentido, esa es la esencia de la Pedagogía si tomamos en cuenta que la base, el fundamento de todo adulto, aunque siempre es susceptible de superarse, es el niño que fue, la educación que recibió en su infancia.

Pero la educación no se limita a la infancia y a la escuela. Abarca toda actividad dirigida al ser humano tendiente a que éste mejore conscientemente en cualquier ámbito de su vida; y la alimentación no es sólo una necesidad fisiológica vital, representa para el hombre innumerables factores de orden psicológico, social, económico, emocional, de costumbres familiares, de hábitos, de influencias del medio ambiente, etc.

También, en la actualidad, existen una serie de ideas en cuanto a las dietas y la imagen corporal, más que nada en mujeres, que limitan el consumo de alimentos. Se considera que éstos son en sí la causa de los trastornos de peso; pero los alimentos no son malos, sino que en esos casos, han sido manejados de manera inadecuada. Por otra parte, principalmente en las adolescentes, los aspectos de imagen corporal, autoaceptación y autoestima, muy relacionados

con la alimentación, forman una parte muy importante de su vida, la cual debe ser bien dirigida para que se conviertan en mujeres adultas sanas y equilibradas en todos sentidos.

En relación con lo anterior, los médicos y nutriólogos concuerdan en que es fundamental la impartición de una educación nutricional, pero estos profesionales generalmente se dedican al tratamiento específico de personas que ya sufren trastornos de peso o muchas veces no cuentan con los conocimientos didácticos, los medios o el tiempo para ofrecer una orientación nutricional a la población en general. Se abocan a incluir dentro de la orientación, dietas, conocimientos de orden fisiológico en cuanto al proceso de la nutrición y el contenido calórico de los alimentos.

Los psicólogos y psiquiatras se dedican al tratamiento de enfermedades relacionadas con la alimentación como la anorexia o la bulimia que ya representan trastornos muy graves de la conducta.

Casi en ninguno de los casos anteriores se lleva a cabo una orientación preventiva con visión de conjunto, dirigida a un grupo más amplio de personas, no sólo pacientes individuales.

Es aquí donde se verá la labor del pedagogo quien dará un enfoque integral al problema: Si es necesario informar a las personas sobre aspectos fisiológicos o técnicos de la nutrición, también se tomarán en cuenta los rasgos conductuales y la etapa evolutiva de las personas a quienes se dirigirá la acción educativa; pero sobre todo hay que tomar en cuenta que para la adquisición de una conducta alimentaria adecuada, hay que fomentar el desarrollo de hábitos y virtudes; y para que esto tenga un mayor alcance en el caso de adolescentes, podrá hacerse de manera grupal en las escuelas.

De ahí, la elección del tema de esta tesis, que se aboca tanto en su parte teórica como en su parte práctica, a ofrecer una visión general de los elementos que intervienen en la nutrición y

actitudes hacia la alimentación y en el desarrollo de trastornos de la alimentación para después poder ofrecer al docente alternativas educativas sobre este aspecto.

Considerando lo anterior, vemos que la educación para la nutrición es un tema eminentemente pedagógico, que no sólo abarca la adquisición de conocimientos, sino más que nada la formación de hábitos y la toma de conciencia por parte de los educandos ante el materialismo y el consumismo implícito en lo referente a imagen "actual" y dietas de moda.

En cuanto a la investigación documental que se realizó, el primer capítulo, expone los conceptos de educación, orientación, hábitos, virtudes y valores que deben inculcarse en las adolescentes para evitar la práctica de malos hábitos y que caigan en la manipulación del medio ambiente que puede llevar a que el ser humano se sienta infeliz si no tiene, hace o luce como lo marca la sociedad consumista de hoy. Para este capítulo, se consultaron autores como Victor García Hoz, David Isaacs, Oliveros Otero en lo que se refiere a conceptos como ser humano, educación, valores, virtudes y manipulación. En el aspecto de orientación escolar, se consideraron básicos autores como Ruth Strang y Victoria Gordillo.

El segundo capítulo trata sobre el sujeto de estudio específico de esta tesis: la adolescente. Concretamente en sus facetas bio-psico-social. Aspectos que pueden consultarse en bibliografía que trate sobre adolescencia, aunque en este caso, específicamente se consultaron autores como Elizabeth Hurlock, Robert Watson, Robert Grinder y Victor García Hoz.

El tercer capítulo ofrece una síntesis del proceso de la nutrición, la alimentación adecuada, las dietas poco prudentes y los trastornos de la alimentación a que estas últimas pueden llevar.

Para este capítulo se consideró básica la obra del Dr. Salvador Cervera, ya que enfoca el problema de los trastornos de la alimentación desde un punto de vista integral, muy de acuerdo con el enfoque de esta tesis.

Una vez teniendo todo ese marco de referencia, el docente puede ofrecer una orientación más adecuada. Sin embargo, además de lo anterior, para la realización de cualquier acto educativo, es necesario saber cuáles son los aspectos básicos en los que se requiere orientar. De ahí que, para el estudio de esta tesis fue necesario analizar los hábitos alimentarios de un grupo de adolescentes, sus actitudes en relación con los productos dietéticos y las dietas de moda y la práctica de hábitos saludables, para luego poder crear un instrumento didáctico y práctico tendiente a educar la conducta alimentaria, en todos los factores que ésta abarca; es decir, conocimientos, habilidades, hábitos y actitudes..

Por eso, el cuarto capítulo propone al docente, a partir de la detección de necesidades, una guía didáctica para informar y motivar a las adolescentes a adquirir o conservar hábitos para una alimentación correcta y la práctica del ejercicio, partiendo no sólo de fomentar estos hábitos, sino también del desarrollo o adquisición de ciertas virtudes y de una actitud crítica ante la imagen que impone la publicidad o los medios de comunicación así como sugerencias al maestro que vaya a ofrecer la orientación, de realización, apoyos didácticos y evaluación.

I. ORIENTACION... ¿PARA ALIMENTARSE?

La educación es un proceso de mejora en la vida de una persona, la cual se evidencia en diferentes facetas de orden físico, emocional y espiritual; por lo tanto, toda orientación que sea educativa debe estar dirigida a ayudar a mejorar al individuo en todas las manifestaciones de su naturaleza humana. Lo más importante es atender a las facultades de orden espiritual que son la inteligencia y la voluntad, pues son las que posibilitan al hombre para saber qué es lo que debe hacer y para llevarlo a cabo de una manera adecuada, si así lo decide libremente.

Sin embargo, en general cuando se habla de orientación para la alimentación, se considera que ésta consiste en saber cuál es la composición de los alimentos y qué cantidad de las diferentes sustancias alimenticias deben consumirse para estar sano. No se ha tomado en cuenta que para el control y la conservación del peso es necesario el desarrollo de hábitos, virtudes y actitudes, los cuales no se alcanzan sólo por el hecho de estar informado, sino por la libre aceptación y el compromiso de la persona para cambiar de régimen de vida, lo cual implica el uso de todas las posibilidades humanas para poder llevar una vida más plena, siempre de acuerdo a la naturaleza humana de ser espiritual y trascendente.

La educación se refiere a todo el ser humano, por eso, es posible ofrecer una orientación educativa en el ámbito de la nutrición

La Pedagogía como la ciencia teórico-práctica de la educación, va a proporcionar toda la normativa para poder llevar a cabo en su totalidad una acción educativa. En el caso que nos ocupa, el acto educativo a realizar será una orientación con carácter preventivo, dirigida a

mujeres adolescentes, tomando en cuenta múltiples factores como aspectos fisiológicos y técnicos de la nutrición, los rasgos conductuales, las preferencias y la etapa evolutiva sobre quienes se dirigirá esta acción, pero sobre todo, la inteligencia y la voluntad de las personas quienes van a decidir libremente si ellas quieren mejorar o no.

Al alcanzar la madurez, el hombre debe ser responsable de los actos de su vida; pero mientras tanto, los educadores que pueden ser padres de familia, maestros, pedagogos, o incluso, en el caso de esta tesis, médicos o nutriólogos, deben formar a las personas principalmente mediante el ejemplo y el estímulo, para que ellas solas sean capaces de orientarse hacia el bien y la verdad.

1.1 La persona en sus diferentes dimensiones

Si se quiere que la acción educativa que se vaya a emprender sea realmente eficaz, se debe partir de un concepto claro sobre el educando, una persona libre y racional, única, con capacidades y limitaciones que para su superación necesita de la educación; y sobre educación, en general, todo proceso dirigido por el educador hacia la mejora del educando; porque, según sea el concepto de la naturaleza del hombre, tal será el concepto de educación, de sus fines y de los medios para alcanzar ese fin. Esto permitirá no caer en incongruencias aún cuando la acción educativa planeada vaya a ser asistemática, esto es, que no se incluya como un contenido formal del aprendizaje escolar.

Los comentarios anteriores no significan que la educación debe quedarse en un plano filosófico; al contrario, son estas consideraciones las que darán la pauta para llevar a cabo una

educación integral; que no es lo mismo a la suma de distintos tipos de educación: intelectual, moral, física, etc. Esto sería considerar la educación integral un tanto superficialmente.

"Educación integral es aquella educación capaz de poner unidad en todos los posibles aspectos de la vida de un hombre." (1).

Entonces, dividir al hombre en diferentes dimensiones parece ser contradictorio, pero justamente alude al concepto de integralidad. No podemos caer en una imagen biológica del hombre para la que sólo cuentan los instintos. Ni tampoco en una espiritualista en la que todo lo corporal se considera secundario, o formemos el intelecto sin tomar en cuenta la afectividad o la sociabilidad.

Por esto, para comprender bien la complejidad del ser humano es necesario estudiar su persona en sus diferentes áreas, para luego poder aplicar una visión integral.

1.1.1. El hombre como un ser bio-psico-social.

Cada hombre es un ser único, material y espiritualmente, pero tiene igual que los otros seres vivos, funciones vegetativas que son las operaciones vitales elementales: alimentación, crecimiento o desarrollo y generación o reproducción. Estas son en cuanto tales, puramente materiales, fisiológicas, sujetas a leyes físicas y químicas.

El hombre tiene funciones sensitivas y movimiento, características también de los animales; y presenta como facultades propias y específicas la inteligencia y la voluntad que emanan de su espiritualidad. Estas son las que hacen al hombre superior a los seres irracionales de la naturaleza, porque el hombre es el único ser capaz de pensar racionalmente y de actuar

(1) GARCIA HOZ, Victor. Principios de Pedagogía Sistemática p. 335

libremente; es decir no sólo siguiendo sus instintos naturales sino también normas sociales, morales, sentimientos, amor, etc.

Así, en la vida del hombre pueden distinguirse tres aspectos: la vida orgánica, la vida anímica y la vida espiritual.

La vida orgánica se refiere a lo corporal, lo fisiológico. La vida anímica a las diferentes funciones de la vida psíquica, las sensaciones, las emociones, los sentimientos. La vida espiritual está regulada por las capacidades de razonar y de elegir. "Todos estos aspectos de la vida humana constituyen factores con que debe contar la educación y sobre los cuales ha de actuar" (2); por eso, a continuación daremos una breve explicación de los mismos y su relación con la educación.

Factores biológicos

Estos factores representan los lazos del hombre con los demás seres de la naturaleza. Los factores biológicos y los elementos físicos del medio son condicionantes de la educación.

El correcto funcionamiento de las estructuras biológicas del ser humano es necesario para el ejercicio de la inteligencia, para que el hombre pueda recibir estímulos del exterior y pueda responder conforme a la realidad en la que vive.

Entre los factores biológicos podemos considerar:

- a). La herencia. Se refiere a la transmisión de características físicas y psicológicas de padres a hijos. Estas pueden ser positivas o negativas, por ejemplo, ciertas aptitudes: para el deporte, para la pintura, etc., o bien, un temperamento impulsivo, deficiencias sensoriales, etc. Sin embargo, la herencia no es determinante ni definitiva para la educación del hombre,

(2) LUZURIAGA, Lorenzo. Pedagogía p. 56

se trata más bien de ciertas predisposiciones o posibilidades, que pueden desarrollarse o superarse, según sea el caso, si se presentan las oportunidades y un medio adecuado. La herencia puede ser modificada por la influencia del medio y de la educación.

b). **Crecimiento y maduración.** El crecimiento es la manifestación del desarrollo el cual lleva a adquirir ciertas características físicas como son talla, volumen, peso y proporciones corporales.

El crecimiento se realiza principalmente en la infancia y la adolescencia y está en parte determinado por la herencia y por influencias del medio ambiente.

La maduración se refiere a la emergencia o aparición natural de ciertas funciones y capacidades mentales o físicas. Madurez significa poseer las características físicas y psicológicas que deben irse presentando de acuerdo con la etapa evolutiva en la que se está viviendo. Por ejemplo, una mujer entre 11 y 13 años fisiológicamente madura será aquella en la que se vayan presentando los cambios corporales y sexuales específicos de la pubertad. Psicológicamente, madurez significa, también, actuar acorde a la edad, en el caso de este ejemplo, una mujer en la pubertad psicológicamente madura no será aquella que se comporte como un adulto, sino la que presente las actitudes y características de personalidad típicas de esta etapa, con todos los altibajos y cambios de conducta que ésta conlleva.

El desarrollo no es uniforme, ocurre de forma más rápida o lenta en unas edades o etapas que en otras. Crecimiento, maduración y desarrollo varían de persona a persona dependiendo de diversas circunstancias como sexo, raza, alimentación, vivencias y experiencias, etc., dando lugar, con esto, a las diferencias individuales.

Con respecto a la educación, este hecho debe tomarse muy en cuenta; no porque todos los educandos tengan la misma edad, serán todos iguales; tendrán rasgos comunes, pero cada uno es diferente.

Además, puede haber defectos o accidentes que afecten al cuerpo humano o a sus funciones y son susceptibles de perjudicar un desarrollo adecuado. Por lo tanto, incluso en el aspecto fisiológico, la educación debe ser personalizada, es decir, tener en cuenta las características particulares de cada ser humano.

c). El mundo físico. El hombre no vive aislado, sino en un mundo circundante, el cual representa facilidades o dificultades para la vida y por lo tanto, le influye. El medio físico incluye clima, altitud, latitud, paisaje, todos los elementos materiales que obran sobre su organismo.

Así por ejemplo, en un medio rural, los intereses y necesidades de los educandos serán diferentes a los de la ciudad. El clima a veces hace imposible que los niños vayan a la escuela, el frío, el calor o la lluvia afectan el ánimo de los educandos disponiéndolos o indisponiéndolos en su actitud para el aprendizaje.

Factores psicológicos

El desarrollo psicológico del hombre es continuo, depende tanto del surgimiento de cualidades innatas, como de influencias externas. Aunque tiene el mismo fundamento que el desarrollo biológico que son los genes, "cuenta con un factor nuevo; el esfuerzo consciente, la aspiración al perfeccionamiento." (3)

(3) ibidem p. 68

Así, las manifestaciones psicológicas del hombre pueden ser modificadas por la educación o pueden utilizarse como elementos perfectivos del hombre.

Se considerarán las siguientes disposiciones humanas en las cuales se apoya la educación:

a) **Inteligencia.** Aunque biológicamente existe cierto tipo de inteligencia por la capacidad de los animales de efectuar asociaciones neuronales y sensoriales, la capacidad de razonamiento y de reflexión es exclusiva del hombre. Psicológicamente, la inteligencia representa la capacidad que tiene el ser humano para resolver diferentes tipos de problemas. Esta constituida por funciones como atención, memoria e interés. Es un factor que permite la originalidad y la creatividad en los actos del ser humano.

b). **Afectividad.** "La vida afectiva comprende no sólo los sentimientos, sino también las emociones, los afectos y las pasiones. Se caracteriza sobre todo por su aspecto subjetivo, personal, aunque tenga también referencias objetivas, sobre todo como reacción a las impresiones del mundo exterior o como efecto de éste sobre la persona." (4).

Los sentimientos son las reacciones del individuo hacia los estímulos externos. Las emociones son la impresión que dejan estos estímulos en cada persona en particular. Las pasiones, son estados pasivos del sujeto quien experimenta cambios bruscos o exagerados ante un objeto. Surgen de la parte sensible del hombre. Pueden ser alegría, gozo etc.; o bien, ira, temor, etc.

La afectividad tiene gran importancia en la vida del hombre, pues sus sentimientos afectan todas sus acciones.

(4) *ibidem* p. 88

c). Voluntad. El hombre es un ser activo. En su actividad intervienen varios factores como los impulsos y las sensaciones, pero sólo los actos voluntarios suponen una realización consciente, querida y razonada.

Al ser la inteligencia y la voluntad las funciones humanas que posibilitan la educación, más adelante se tratarán con mayor profundidad (5).

Factores sociales.

La vida del hombre se desarrolla en un medio, no sólo físico, sino también social, humano. Así, aunque la educación se considere personal, en cuanto a que se da en un individuo y busca la mejora de éste, la sociedad es un elemento que el hombre necesita para un desenvolvimiento normal.

En la sociedad se encuentran diferentes estímulos que promueven u orientan la educación en una dirección determinada. Por ejemplo, los avances de la técnica hacen necesaria la especialización en los diferentes campos de la actividad humana; las costumbres y modas de una época, influyen sobre lo que se enseña y cómo se enseña, etc. El aprendizaje enriquece las posibilidades del ser humano; asimismo, el hombre interactúa con su medio para modificarlo y es el único ser de la naturaleza capaz de transmitir sus conocimientos de una generación a otra con lo cual se conserva la cultura.

El hombre no es autosuficiente, necesita de los demás para sobrevivir; sólo se realiza como persona en sociedad, dando lo positivo que tiene de sí mismo a los demás y recibiendo lo que él no tiene: es por esto que la educación se considera un bien social.

(5) vid infra p. 13

1.1.2 Las funciones específicamente humanas

Si la educación es un fenómeno humano y la inteligencia y la voluntad son facultades exclusivas del hombre, entonces, para sustentar cualquier propuesta educativa es necesario ahondar sobre estos aspectos desde un punto de vista filosófico.

a). La Inteligencia.

Por medio de los sentidos, la mente recibe de la naturaleza los elementos para el conocimiento. Por lo tanto, el conocimiento sensible, las imágenes, las impresiones sentidas son el origen del conocimiento humano. Pero el hombre va más allá. "El deseo de saber es natural al hombre a consecuencia de la parte espiritual de su naturaleza, en la que existe la facultad intelectual, cuyo acto es el conocimiento intelectual" (6). Por esto, puede captar ideas de objetos abstractos o inmateriales y a partir de éstas forma conceptos, los relaciona y finalmente puede establecer juicios y razonamientos.

Gracias a la inteligencia, el hombre tiene conciencia sobre sí mismo, reflexiona; es decir, pone su propia conducta o su persona como objeto de su juicio y busca argumentos verdaderos para sustentar sus ideas y puede comunicarse con los demás seres humanos.

b). La Voluntad

Es la facultad humana que lleva al hombre a querer y a actuar para alcanzar un objeto, un fin, que la inteligencia ha concebido como un bien. Todo acto humano, propiamente dicho, es un acto voluntario, es decir, aquel en el que el hombre actuó con plena conciencia, conociendo los motivos que lo llevaron a ello y las consecuencias que puede tener.

(6) MILLAN PUELLES, Antonio. La formación de la personalidad humana p. 158

El entendimiento y la voluntad hacen al hombre libre, ya que éste no reacciona por instinto como los animales, sino que es capaz de elegir entre diferentes opciones, de decidir por cual optar y actuar libremente conforme a ello.

De estas dos facultades se deriva la posibilidad de la educación, así como su fin. Por su inteligencia el hombre tiende naturalmente al conocimiento, a saber lo que le conviene de acuerdo con su naturaleza, por lo tanto, con su voluntad debe buscar los medios para obrar consecuentemente. Sin embargo, "por muy natural que sea, todo deber es algo que puede no ser cumplido, ya que supone la libertad de su realización." (7). En esto radica la esencia de la voluntad.

Por lo tanto, la educación debe ayudar al hombre a alcanzar su fin que es "el estado perfecto de hombre en tanto que hombre" (8), entendiendo perfecto no como algo sin defectos, acabado, sino como algo en acto. Esto es, que el hombre utilice todas sus capacidades para vivir de acuerdo a su naturaleza de ser, que lleve una vida recta, congruente con su dignidad de ser humano. Por eso, la educación es un proceso continuo que se da a lo largo de la vida, porque el hombre nunca está acabado en su desarrollo, siempre es perfectible en algún ámbito de su vida.

La educación debe capacitar al hombre para saber qué debe hacer, por qué y para qué, lo cual dará sentido a los actos de su vida, pero también lo hará responsable de los mismos al llevarlo a obrar con conocimiento y por libre decisión.

(7) ibidem p. 94

(8) ibidem p. 37

1.1.3 La adquisición de conocimientos sobre nutrición como base para querer alimentarse adecuadamente

Ya vimos que la voluntad actúa conforme a lo que le dicta la razón; no se puede querer lo que no se conoce, no se puede actuar de una manera correcta si no se sabe cómo. Por eso, lo primero que hay que hacer para adquirir buenos hábitos de nutrición es saber lo que ésta es.

Una vez que la adolescente tenga un conocimiento real, bien sustentado, podrá desarrollar su capacidad de crítica, de análisis y de valoración, lo cual supone abrir los ojos a su entorno y buscar una información adecuada ponderando las consecuencias antes de tomar decisiones. (9). Asimismo, la inteligencia permite desarrollar el espíritu creativo, la originalidad en oposición a la pasividad. Se trata de que la persona se plantee un modelo positivo a seguir descubierto por sí misma, no impuesto por otros.

Es claro que después de comprender teóricamente, hay que aplicar los conocimientos a la realidad. Así, aunque lo primordial en la adquisición y mantenimiento de una alimentación correcta debe ser alcanzar un autodomínio, que implica el ejercicio de la inteligencia y la voluntad, la base para lo anterior será el conocimiento, no sólo en cuanto la adquisición de información, sino en lo referente a la reflexión como medio para hacer frente a la manipulación que se da en el medio ambiente.

1.2 La educación de la voluntad como base para la adquisición de hábitos para la salud

"Al existir en todo ser humano el modo sensorial de conocer, el hombre no solamente tiene voluntad, sino que antes posee también un apetito sensible cuyo objeto es el bien que los sentidos captan." (10).

(9) cfr. ISAACS, David La educación de las virtudes humanas p. 57

(10) MILLAN PUELLES, Antonio op.cit. p.37

Este conocimiento sensible, afecta la forma de comportarse del hombre, por eso es importante hacer énfasis en la educación de las facultades superiores del ser humano, para que todo su actuar esté gobernado por ellas y no por impulsos, caprichos, influencias negativas, etc. Mediante el ejercicio de la voluntad, el hombre debe ser capaz de renunciar a un bien sensible para alcanzar uno superior.

La salud es un bien, por eso todos tendemos a conservarla. Sin embargo, actualmente se ha impuesto como algo valioso, no la salud sino la apariencia física; se sobrevalora la delgadez extrema en las mujeres. Además, impera en el ambiente que nos rodea una mentalidad hedonista. Se busca ante todo el bienestar, el placer, evitar incomodidades o sufrimientos. Todo lo bueno debe ser agradable, no se tiende hacia fines o valores superiores. Por eso, para mantener una figura delgada no se recomienda el ejercicio ni el cambio de hábitos de alimentación, sino el CONSUMO de productos dietéticos, "light", bajos en calorías.

Lo que estos productos ofrecen es continuar con malos hábitos sin consecuencias negativas, aparentemente, ya que la ingestión habitual de este tipo de productos sin supervisión médica puede ser peligroso para la salud.

Existe alrededor de la persona un medio ambiente manipulador, es decir, aquél que no lleva a que la persona piense, sino a que actúe de una manera automática, esperada, sin razonar, a que compre, consuma o reaccione como la mayoría y se convierta en masa.

La persona que es víctima de la manipulación no suele darse cuenta de ello y le es difícil reaccionar porque lo que recibe a cambio es agradable. Se trata de atraer la sensibilidad de la persona anulando su racionalidad.

En el caso de la alimentación, quien consume este tipo de productos, quiere un bien, estar delgado, pero no va a elegir los medios adecuados para lograrlo, puesto que, por ejemplo, es más fácil y agradable tomar un refresco bajo en calorías que renunciar a este tipo de bebidas y adquirir otros hábitos.

1.2.1 El desarrollo de hábitos

En educación, generalmente se procede de lo simple a lo complejo. De ahí que el primer punto en la educación de la voluntad sea el desarrollo de hábitos.

Un hábito es una forma de conducta constantemente repetida, de tal forma que llega a realizarse inconscientemente. Dentro de los niveles de aprendizaje, podríamos ubicar los hábitos en el nivel más bajo, pues al hacerse automáticamente, sólo requieren de una respuesta y no de una valoración de lo que se va a hacer. Sin embargo, los hábitos, al ser positivos, no constituyen una rutina sin sentido, siempre representan una conveniencia y utilidad para la vida del hombre.

Con los hábitos se adquiere una capacidad directa y concreta, una habilidad para hacer bien, con facilidad y exactitud cierto tipo de actos.

"El término hábitos alimentarios expresa un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos, y que incluyen desde la manera en que el hombre acostumbra seleccionar los alimentos, hasta la forma en que los consume o los sirve a las personas que va a alimentar." (11)

La formación de hábitos se inicia desde la infancia. Nuestros hábitos alimentarios están determinados por factores de todo orden a cuya influencia estamos sometidos desde la primera

(11) ICAZA, Susana, et al. Nutrición p. 152

época de la vida; entre estos podemos incluir la disponibilidad de ciertos alimentos sólo en algunas épocas del año; algunas creencias que atribuyen poderes curativos o adelgazantes a ciertos alimentos como la toronja o el ajo, creencias religiosas, las tradiciones y recetas familiares, etc. Por eso, es conveniente acostumbrar a los niños al consumo de una dieta variada. "El ejemplo de los padres es decisivo en la formación de hábitos alimentarios." (12)

Es innegable que la familia es la indicada para ser la formadora de hábitos en los hijos. En el ámbito de la alimentación, es grande la influencia de la misma sobre los gustos, preferencias y actitudes hacia la comida. Sin embargo, en la adolescencia se sufre un rechazo hacia lo aprendido anteriormente o lo que se considera impuesto por los padres. "Al llegar a la adolescencia, los hijos normalmente no están dispuestos a recibir una exigencia en el hacer por parte de sus padres." (13)

Por esto, y ante la gran influencia poco formativa del medio ambiente, el centro educativo puede ofrecer una orientación en este sentido. La escuela no pretende relevar ni sustituir a los padres, sino ofrecerles un apoyo.

1.2.2 El desarrollo de virtudes

Se suele considerar a las virtudes como algo sobrehumano, difícil, excepcional, que sólo unos cuantos pueden alcanzar. Sin embargo, las virtudes son simplemente hábitos buenos, pero que van más allá del ámbito de lo práctico o de lo físico, en lo que se refiere a las facultades humanas, es decir, que lo que define a la virtud es la intencionalidad con que el hombre, para ser mejor, realiza actos específicos para poseerla.

(12) *ibidem* p. 95

(13) ISAACS, David *op. cit.* p. 108

Las virtudes no son inherentes al hombre, pero éste tiene la capacidad de poseerlas por su naturaleza volitiva y racional. Asimismo, las virtudes lo hacen más perfecto en cuanto a estas facultades.

Existen virtudes intelectivas, como la sabiduría, por ejemplo, y virtudes morales, siendo estas últimas las que se tratan cuando se habla de la formación de la voluntad. A continuación se presenta un resumen referente a las virtudes:

La virtud es un hábito bueno adquirido por el hombre que le facilita o hace mejor su actuar. Pero los actos aislados no son suficientes para la adquisición de hábitos y virtudes, hace falta la repetición constante de éstos.

Por la posesión de la virtud, el hombre realiza actos buenos cada vez con mayor prontitud, facilidad, agrado y satisfacción. Sin embargo, los hábitos y virtudes son disposiciones libres del hombre, por eso, cada hombre puede disponerse bien o mal respecto a su naturaleza. Aún cuando la inteligencia tiende naturalmente a la verdad y la voluntad tiende naturalmente al bien, el entendimiento puede errar y la voluntad puede querer libremente un fin desordenado, un bien inferior; de ahí la importancia de la educación.

Podemos clasificar los hábitos buenos como virtudes y los malos como vicios.

A la virtud se le oponen siempre dos vicios: uno abiertamente contrario y otro que aparenta ser la misma virtud. Por lo tanto, la posesión de una virtud implica que ésta esté en el justo medio. Esto no significa mediocridad, sino ordenar los actos de acuerdo a la razón y la naturaleza humana. Por su misma naturaleza imperfecta, el hombre puede perder o dejar de adquirir una virtud, ya sea realizando actos contrarios a la misma, o no manteniendo las acciones que lo hicieron posible.

La posesión de la virtud implica el uso de la libertad y de la razón. Hace falta disponerse a actuar libremente para la adquisición de virtudes. Pero no basta esta disposición, también es necesario actuar y la repetición de estos actos, ya que esto elimina obstáculos y facilita el ejercicio para el aumento de las virtudes.(14).

Este esfuerzo es necesario debido a las diferencias individuales por las que cada persona tiene mayor o menor facilidad para realizar ciertos actos. Pero esto no significa una repetición de actos sin sentido, sino una disposición libre del hombre para orientar sus actos hacia un bien.

Lo anterior es el fin que se persigue con la educación de las virtudes.

En este caso, se dará mayor importancia a las virtudes morales, pero antes se explicarán brevemente las virtudes intelectuales

Virtudes intelectuales

Las virtudes intelectuales perfeccionan el intelecto para alcanzar la verdad. Pueden ser de naturaleza especulativa como el entendimiento, la ciencia, la sabiduría; o práctica como la prudencia.

La primera de ellas es el entendimiento que es la capacidad natural que tiene el hombre para conocer las verdades evidentes. La ciencia contribuye al correcto desempeño de la razón para descubrir verdades que no son evidentes por sí mismas. La sabiduría perfecciona a la razón, le ayuda a encontrar las causas últimas de una verdad.

La prudencia es intelectiva, pero también volitiva, por eso es práctica. Mediante la prudencia el hombre conoce la realidad para luego ordenar el obrar. Porque "no basta con querer el bien, es preciso, además, elegir bien los medios para llevarlo a cabo." (15).

(14) cf. GRAN ENCICLOPEDIA RIALP. pp. 603-607

(15) MILLAN PUELLES, Antonio op.cit. p.84

Es por esto que la prudencia es también una de las virtudes cardinales.

Virtudes morales

Ya se ha mencionado que el hombre, además de inteligencia y voluntad, tiene ciertas tendencias y pasiones que también lo mueven a actuar, pero no de una manera racional, sino emocional o sensible. Sin embargo, "el apetito tiene una ductilidad a la razón, una capacidad de obedecerla, de acomodarse a ella; pero tal aptitud no llega a ser una virtud moral mientras no se halle actualizada por una permanente inclinación a traducirse en hechos." (16)

Por eso, podemos decir que las virtudes morales abarcan todas las manifestaciones del actuar humano.

Las virtudes morales pueden agruparse a partir de cuatro virtudes cardinales, que como su nombre lo dice son las que dan una orientación para actuar. Estas son la prudencia que lleva a actuar al hombre conforme a la razón, a elegir el bien que en ese momento le conviene. La justicia que regula las relaciones del hombre con los demás. La templanza y la fortaleza que lo llevan a dominar sus pasiones y encaminarlas en la dirección correcta. (17)

De estas virtudes cardinales se derivan todas las demás virtudes humanas, las cuales se implican y se interrelacionan; crecer en una significa crecer en todas las demás.

Con respecto a la formación de virtudes, debe siempre tenerse en mente el equilibrio, además de una exigencia de acuerdo a las posibilidades de cada persona. "Concretamente, cabe pensar que se trata de cultivar de un modo preferente la virtud que proporciona mayores posibilidades para que (...) el educando (...) desarrolle sus puntos fuertes al servicio de los demás y, a la vez, tienda a fortalecer sus puntos débiles. La virtud, en este sentido, está en función de la eficacia del buen funcionamiento de cada persona." (18)

(16) ibidem p.167

(17) cfr. GRAN ENCICLOPEDIA RIALP. pp. 603-607

(18) cfr. ISAACS, David op.cit. p.48

Se trata de aprovechar las aptitudes de cada uno, sus características, tomando en cuenta la edad del educando y explicando los motivos por los cuales ha de desarrollarse la virtud que en ese momento conviene.

Al igual que en los hábitos, la familia debe ser la primera formadora de virtudes. "Lo 'ideal' (pero no realista) sería que los niños llegasen al centro educativo con todas las virtudes tan desarrolladas que hiciese falta sólo ayudarles a interiorizar la cultura. Como la realidad no es así, el centro complementa a los padres en esta labor, pero la acción de los padres es la más importante." (19)

El hecho de la posesión de hábitos y virtudes se verifica en el educando, por lo tanto, la labor del educador es de ayuda, de proporcionar los medios y las condiciones para que las virtudes puedan llevarse a la práctica.

La adolescencia, al ser una etapa de transición hacia la madurez, es una etapa idónea para el desarrollo de virtudes; claro es que no se comienza desde cero, ya desde la infancia deben haberse inculcado hábitos y virtudes, pero en la adolescencia se empieza a tener pleno uso de la inteligencia y de la voluntad. "A medida que van pasando los años, los jóvenes van a necesitar más razonamientos, mejores razones para cumplir con el esfuerzo que supone adquirir un hábito operativo bueno." (20)

La adolescencia es un periodo en el que el joven tiene que aprehender como suyas, cosas que ha realizado por imitación o por exigencia externa. Las cosas van adquiriendo una connotación más profunda y personal en el ser humano, por lo que es una etapa de empezar a comprometerse consigo mismo, con lo que cree y lo que piensa.

(19) ibidem p.40

(20) ibidem p.53

Aún cuando todas las virtudes llevan a la perfección humana, en lo referente a la alimentación correcta y al cambio de hábitos para conservar las salud, consideramos básica la formación de estas cuatro virtudes:

1. Prudencia
2. Fortaleza
3. Perseverancia
4. Sobriedad

Se eligió la prudencia ya que es una virtud que rige todas las demás, porque implica el ejercicio de la inteligencia para saber lo que es el bien y de la voluntad para elegir los medios adecuados para alcanzarlo.

La fortaleza, porque "el desarrollo de la virtud de la fortaleza apoya el desarrollo de todas las demás virtudes" (21).

La perseverancia y la sobriedad porque tienen mucha relación con lo que se refiere a adquirir una disciplina en cuanto a la práctica del ejercicio y a llevar una alimentación correcta y en saber resistir las influencias negativas del medio ambiente o de los demás aún cuando éstas sean muy insistentes.

(21) ibidem p.91

Prudencia

"En su trabajo y en las relaciones con los demás, recoge una información que enjuicia de acuerdo con criterios rectos y verdaderos, pondera las consecuencias favorables y desfavorables para él y para los demás antes de tomar una decisión, y luego actúa o deja de actuar, de acuerdo con lo decidido." (22)

La prudencia supone un compromiso de hacerse responsable ante los propios actos. Una congruencia entre el pensar y el actuar, es decir, saber cual es el bien, quererlo y poder realizarlo. También supone pedir consejo, tener capacidad de observación, de discernimiento y tener fuentes adecuadas de información.

Ya mencionamos anteriormente que no sólo hace falta querer un bien, también es preciso buscar los medios adecuados para obtenerlo. En relación con la alimentación, es un bien querer tener un peso adecuado, pero no se han elegido bien los medios si se deja de comer o si se siguen dietas peligrosas de moda que no tienen fundamentos científicos.

Medios para desarrollar la prudencia:

- Desarrollar capacidades de observación, de búsqueda de información, para poder distinguir lo importante de lo secundario.
- Dar criterios rectos de acción.

Vicios que se oponen a la prudencia:

- **Imprudencia.** Actuar en forma arriesgada, teniendo la certeza de que los efectos serán negativos. No tomar las precauciones necesarias para actuar.
- **Aprensividad.** Temor a actuar por miedo a las supuestas consecuencias negativas que puede acarrear.

(22) *ibidem* p.335

Fortaleza

"En situaciones ambientales perjudiciales a una mejora personal, resiste las influencias nocivas, soporta las molestias y se entrega con valentía en caso de poder influir positivamente para vencer las dificultades y para acometer empresas grandes." (23)

Quien tiene un ideal, grandes motivos que lo lleven hacia un bien, es capaz de resistir, que se refiere a saber decir no, soportar algo desagradable y de acometer, es decir, emprender una acción que supone un esfuerzo prolongado, para alcanzar ese bien.

"Se podría decir que la virtud de la fortaleza es muy de los adolescentes porque, por naturaleza, son personas de grandes ideales que quieren cambiar el mundo." (24)

Ahora bien, si los jóvenes no encuentran cauces para estas inquietudes, o si no se les presentan con fines adecuados y con criterios rectos y verdaderos, esta energía latente puede dirigirse hacia la destrucción. "Si educamos al adolescente a esforzarse, a dominarse pero no le enseñamos lo que es bueno, puede acabar buscando lo malo con una gran eficiencia." (25)

En este caso, la adolescente puede mostrar una gran fortaleza al someterse a dietas muy estrictas o ayunos prolongados, pero eso no está bien pues afecta su salud y su desarrollo.

Por eso, en la formación de hábitos para la salud hay que dar razones bien fundamentadas sobre lo que es correcto y lo que no, para que la adolescente sepa renunciar a cosas, aún cuando sean agradables para posteriormente poder disfrutar de un bien mayor.

(23) ibidem p.60

(24) ibidem p.77

(25) idem

Medios para desarrollar la fortaleza:

- La práctica de algún deporte, algo que requiera esfuerzo y resistencia
- Estimular al adolescente para que por propia iniciativa, busque su mejora personal por medio de actividades que requieran un esfuerzo continuado. Por ejemplo, participar en torneos deportivos o realizar actividades de labor social que les supongan esfuerzo y servicio a los demás.
- Fomentar la congruencia en el pensar y vivir. Enseñar a tomar postura ante algo y a aceptar criterios rectos expresados por otras personas.

Vicios que se oponen a la fortaleza:

- Pusilanimidad. No actuar con valentía, no acometer. Fijarse más en la opinión de los demás que en la propia conciencia recta para actuar. No reconocer el deber de mejorar. No esforzarse.
- Osadía. Actuar temerariamente sin considerar las consecuencias nocivas que pueden tener esas acciones.

Perseverancia

"Una vez tomada una decisión, lleva a cabo las actividades necesarias para alcanzar lo decidido, aunque surjan dificultades internas o externas o pese a que disminuya la motivación personal a través del tiempo transcurrido." (26)

En relación con la conservación de peso es importante la perseverancia. Alcanzar un peso ideal, una buena condición física o destacar en cualquier actividad no es cosa de un día.

La perseverancia supone superar dificultades a lo largo del tiempo. Asimismo, si la meta o el objetivo que se persigue no está muy claro, también se dificultará alcanzarlo.

Por eso, para el desarrollo de esta virtud es conveniente no plantearse objetivos a muy largo plazo, sino otros bien definidos, más pequeños, más fáciles de realizar a plazos más cortos. Esto facilitará el cumplimiento de lo decidido.

Para superar obstáculos, hay que preverlos, para lo cual es necesario saber pedir orientación a personas adecuadas.

También es recomendable no intentar muchas cosas a la vez, sino esforzarse mucho en menos cosas.

Medios para desarrollar la perseverancia:

- Centrar la atención en el cumplimiento del objetivo. En el caso de la alimentación sería empezar por renunciar al consumo de un "alimento chatarra". Una vez que se logre reducir a lo mínimo el consumo de éste, podrá proseguirse con otro; así se logrará adquirir hábitos más sanos, además de que representará un ahorro para las adolescentes que podrían dedicar ese ahorro para cosas más útiles.

(26) ibidem p.90

- **Aclarar cual es el objetivo que se persigue y las actividades relacionadas para su cumplimiento.**
- **Encontrar un objetivo interesante, que realmente motive.**
- **Asegurarse de que las actividades planteadas para el logro del objetivo vayan de acuerdo a las capacidades del educando.**

Vicios que se oponen a la perseverancia:

- **Inconstancia. No saber superar las dificultades que se presentan en el tiempo y dejar las cosas a la mitad.**
- **Obstinación. Persistir en una actividad sin sentido o aunque haya otras prioridades.**

Sobriedad

"Distingue entre lo que es razonable y lo que es inmoderado y utiliza razonablemente sus cinco sentidos, su tiempo, su dinero, sus esfuerzos, etc., de acuerdo con criterios rectos y verdaderos." (27)

Esta virtud es necesaria para conseguir un dominio sobre sí y para saber resistir influencias negativas.

"La sobriedad es una de las virtudes que menos interés tiene para los jóvenes" (28) pues consideran el controlar sus impulsos como una limitación a la libertad. Es necesario mostrarles que la libertad del hombre es limitada, al elegir algo, necesariamente se renuncia a otras múltiples opciones.

Además el adolescente muestra cierta autosuficiencia con respecto a las influencias contraeducativas del medio ambiente, contra cierto tipo de evasiones o adicciones con frases como "a mi no me hace daño", "cuando quiera lo dejo", "no le hago daño a nadie". Pero "no sólo se trata de no hacer daño, sino también de hacer el bien. No se trata de gastar el dinero y tiempo propios para el propio placer, sino para el propio bien y para el bien de los demás. Esto es justicia con uno mismo y con los demás." (29)

También la sociedad de consumo constantemente está presentando nuevos productos, creando nuevas "necesidades", por eso es necesario enseñar al joven a distinguir entre lo que es realmente necesario y lo superfluo.

La sobriedad no supone que el hombre no deba disfrutar, divertirse, gastar, comer, sino que haga esto con moderación ateniéndose a un criterio recto.

(27) ibidem p. 209

(28) idem

(29) ibidem p 218

Medios para desarrollar la sobriedad:

Enseñar al adolescente a:

- Dominar sus caprichos
- Reflexionar sobre el por qué de sus gastos
- La importancia que tiene no estar atados al placer
- Reconocer cuáles son los impulsos que deberían controlar
- Motivarlos a buscar ideales elevados que les lleven a una satisfacción profunda en lugar de buscar un placer superficial. (30)

Vicios que se oponen a la sobriedad:

- Avaricia. Atarse a los bienes materiales. Desprenderse de ellos de mala gana.
- Capricho. Actuar siguiendo deseos superficiales que surgen de reacciones no meditadas ni justificadas.

(30) *cf. idem*

Por último, en cuanto al desarrollo de las virtudes, diremos que la madurez se manifiesta en un desarrollo armónico de ellas. Un adolescente maduro será aquel que empieza a reconocer objetivamente sus capacidades y limitaciones, acepta de buen grado la ayuda de los demás en lo que se refiere a su formación y empieza a responsabilizarse de sus actos y de las consecuencias de los mismos.

1.2.3 El desarrollo de la reflexión como frente a la manipulación

"En nuestro tiempo la evolución de las preferencias sociales hacia el físico estilizado ha llegado a tal extremo, que para un número cada vez más elevado de personas, sobre todo mujeres, alimentación normal y dieta baja en calorías son equivalentes." (31)

Muchas de ellas adoptan sin cuestionarlo dietas disparatadas sin ponerse a pensar en lo irracionales que son.

Lo anterior puede aplicarse muy acertadamente a las adolescentes, que realmente no tienen muy firmes sus conocimientos sobre nutrición y creen que cualquier dieta es buena por el simple hecho de que la haya publicado un periódico o la haya recomendado un "artista" famoso; y no se ponen a pensar que el persistir con esa dieta las puede llevar a la enfermedad o incluso la muerte.

Por eso, como mencionábamos anteriormente, es importante que la adolescente, además de buenos conocimientos, hábitos y virtudes, desarrolle su capacidad de reflexión, para que pueda adquirir, mantener y ejercer un buen criterio, que le ayude a lograr el dominio de sí misma, signo de madurez. Esto, aparte de servirle para que se alimente mejor, es seguramente la

(31) CERVERA, Salvador, et al. No te rindas ante... Los problemas de peso p. 16

mejor manera de evitar que sea víctima de los errores que presentan tantas dietas sin fundamentos científicos a las que nos vemos expuestos diariamente.

El autodominio se manifiesta en un uso adecuado de la inteligencia y de la voluntad. Las siguientes características son algunos indicadores de autodominio:

- La capacidad de iniciativa. Se trata de ser autor, crear, añadir o aumentar. Se opone a la pasividad, a creer todo sin antes investigar. Tiende al ejercicio de un buen criterio, a comprobar que lo que se dice y se cree venga de fuentes fidedignas.
- La capacidad de soltura. Se trata de estar abierto al cambio pero con inteligencia. Implica agilidad de pensamiento y flexibilidad para aceptar lo novedoso, pero con criterio y rectitud.
- La capacidad de decisión. Se trata de saber elegir, o de aceptar lo que se presenta cuando no hay más opciones. De plantearse metas objetivas, distintos cursos de acción. Se opone a la indecisión y a la vacilación. (32)

Hasta aquí, hemos dividido la formación de la persona en inteligencia, voluntad, hábitos, virtudes, conocimientos, pero todos estos aspectos se entrelazan, se conjuntan, no podemos abarcar uno sin perder de vista los otros, como ya mencionábamos al principio con respecto a la educación integral.

Es por esto que se puede, y es necesario, ofrecer una orientación educativa, con un enfoque integral, en el ámbito de la alimentación.

(32) cfr. OTERO, Oliveros Educación y Manipulación p. 62

1.3 La orientación personal

Todo lo anterior es un proceso que no se inicia en la adolescencia, ni termina con ella. Que además debe abarcar múltiples aspectos y con diferentes enfoques, uno de ellos es la orientación.

Asimismo, la adolescencia es una etapa de transición hacia la madurez en la que el individuo va dando forma a su propia y definitiva personalidad, a lo que quiere ser, al proyecto de vida propio que lo lleve a vivir de acuerdo con un criterio recto congruente con la naturaleza humana, pero para lograr esto, el adolescente necesita que se le ofrezcan pautas a seguir, directrices, cierto tipo de formación mediante una orientación adecuada.

"El concepto de orientación es tan amplio que abarca distintos modos de prestar ayuda a una población de cualquier tipo." (33)

Con respecto a los hábitos de alimentación en el ámbito escolar, se incluye dentro de la orientación personal, ya que no es un tipo de problema que pueda abarcarse dentro de la orientación académica o vocacional.

La orientación personal puede definirse como "el proceso de ayuda a un sujeto para que llegue al suficiente conocimiento de sí mismo y del mundo en torno que le haga capaz de resolver los problemas de su vida." (34)

La orientación es un proceso, ya que no termina con la jornada escolar, ni con el final de una entrevista o de una conversación. "Consiste en asignar tareas adecuadas al alumno, en estimular sus progresos y en proporcionarle la ayuda justa para que resuelva los problemas por sí solo. Es importante que la ayuda se brinde oportunamente. Si el maestro interviene antes que el niño agote sus posibilidades, puede privar a éste de una experiencia de éxito y

(33) GORDILLO, Ma. Victoria. La orientación en el proceso educativo p. 22

(34) GARCIA HOZ, Victor op.cit. p.268

realización. Si, en cambio, demora demasiado su apoyo, el estudiante podría llegar a sentirse frustrado e incapaz." (35)

Es por esto que se considera una relación de ayuda por parte del orientador y de mejora personal para el orientado. No es una imposición, sino que busca que la persona encuentre sus propias vías de solución a sus problemas o inquietudes.

La ayuda orientadora a los adolescentes debe servirles para un mejor conocimiento de ellos mismos, de sus capacidades y limitaciones y de las influencias educativas y contraeducativas del contexto social.

Es un proceso libre y voluntario en donde existe un respeto y compromiso mutuo y que tiene por objeto un cambio hacia algo positivo.

Al igual que la educación, y por ser una variante de ésta, la orientación debe estar fundamentada sobre bases filosóficas.

En general, de acuerdo con Victoria Gordillo, en la orientación personal, pueden considerarse cinco objetivos:

1. Cambios de conducta. Que lleven a la persona a mejores relaciones familiares o sociales, que hagan más eficaz su trabajo, su rendimiento académico o su vida; a que la conducta se vuelva más madura.
2. Salud mental. Que significa lograr la propia integración y adaptación y una identificación positiva con los otros. Las metas de la orientación se ven como prevención de ciertos problemas en personas que podrían presentarlos por circunstancias personales o ambientales.

(35) STRANG, Ruth, et al. La orientación escolar p.18

3. Resolución de problemas. Se busca ayudar al orientado a resolver los problemas por los cuales busca ayuda. Estos pueden ser de diversa índole.
4. Desarrollo personal. Para que el orientado logre una mayor madurez, capacidad de comprometerse y de tomar decisiones adecuadas, consciente de la realidad y de su situación. Una persona madura canaliza adecuadamente la frustración y la hostilidad.
5. Toma de decisiones. Se debe enseñar al sujeto que es él quien debe decidir, de un modo responsable, sabiendo las consecuencias y de acuerdo a una escala personal de valores. (36)

En síntesis, "el objetivo de la orientación no es cambiar a la persona, sino capacitarla para utilizar los recursos de que dispone para afrontar su vida." (37)

1.3.1 Características del orientador

Dado que la orientación se considera una dimensión personalizada de la educación, muchos centros educativos cuentan con servicios especializados de orientación personal en la forma de orientadores, consejeros, preceptores o maestros titulares. Sin embargo, en muchas escuelas aunque se ejerce la función de orientación, no se cuenta con un departamento o personal específico para ello. Por lo tanto, la principal labor de orientación recae en el maestro docente que por su contacto personal y continuo, cuenta con muchas oportunidades para influir positivamente en los alumnos.

"El maestro es el primero en identificar los problemas serios de la personalidad" (38) y puede remitir al sujeto en caso de no poder ayudarlo al centro de asistencia adecuado.

(36) *cf.* GORDILLO, Victoria *op.cit* p. 50

(37) *ibidem* p.53

(38) STRANG, Ruth, *et al.* p.28

La orientación en materia de nutrición pueden ejercerla profesores de asignaturas relacionadas con el tema como Biología, Anatomía, Educación Física, que por sus conocimientos en el área representan una autoridad. Así mismo, cualquier otro profesor que por su simpatía o popularidad, brinde confianza y apertura a sus alumnos o los de otros grupos.

"Muchos alumnos consultan al consejero de la escuela sólo en casos de emergencia; otros no lo hacen ni aún en estos casos. Sin embargo, en los momentos en que el maestro y sus alumnos trabajan en tareas individuales, tienen lugar frecuentes conversaciones de índole personal, cuyo contenido orientador puede ser de gran valor." (39).

Todo ello representa una ventaja del maestro docente sobre el orientador; sin embargo, este último cuenta con el tiempo suficiente y la preparación adecuada para ejercer su labor; por lo que lo ideal es que haya maestros-orientadores: Maestros que además de enseñar guien y orienten. Este es el ideal de todo maestro. Sin embargo, en el nivel medio superior, que particularmente nos ocupa, muchas veces los maestros no cuentan con el tiempo suficiente para establecer una relación más estrecha con sus alumnos, o también, están dedicados a otras actividades laborales además de la docencia. Por eso, si están motivados a orientar formalmente, deben tomar en cuenta las siguientes características que debe tener un orientador:

1. Conocimiento del alumno. Porque no se puede ayudar a alguien si no se conocen sus necesidades y características personales y ambientales.
2. Personalidad adecuada. Pues no importa tanto el manejo de técnicas o el conocimiento científico, como las cualidades personales. Un orientador debe tener intuición e interés por los demás. Debe él mismo ser capaz de reflexionar y conocerse a sí mismo. Debe ser cálido y comprensivo, más no establecer una relación emocional con

(39) *ibidem* p.79

la otra persona para poder dar una visión imparcial y objetiva. Saber escuchar y estimular al otro para que hable. Debe aceptar al orientado tal como es y respetarlo. Debe ser empático, esto es, saber "ponerse en los zapatos", en la situación, del otro. Debe ser observador y sensible a lo que el otro comunica con sus gestos, actitudes y reacciones. (40).

1.3.2 Medios para realizar la orientación

El proceso formal de orientación se realiza en tres etapas:

Entrevista inicial

Periodo de exploración

Entrevista final

Entrevista inicial

La entrevista es un diálogo con un objetivo. A través de la entrevista los maestros u orientadores pueden adquirir una información invaluable con respecto a aptitudes, actitudes, incapacidades, trabajo escolar, problemas personales, etc.

Periodo de exploración

Este es el proceso mediante el cual se lleva al orientado a la solución de sus problemas. Para conocer profundamente a una persona, necesitamos utilizar todos los instrumentos y técnicas de exploración que contribuyan a este conocimiento. Además, antes de planear cualquier tipo de acción educativa en materia de nutrición, es necesario llevar a cabo un estudio sobre los hábitos de alimentación de las personas a quienes se van a dirigir estas acciones, pues de otra manera los objetivos de las mismas pueden resultar irrealistas.

(40) sfr. GORDILLO, Victoria op.cit. p. 64

quienes se van a dirigir estas acciones, pues de otra manera los objetivos de las mismas pueden resultar irrealistas.

Para el proceso de exploración, en general, el orientador cuenta con los siguientes instrumentos:

1. Observación
2. Muestras y registros de trabajos
3. Tests
4. Cuestionarios y encuestas
5. Entrevistas y conversaciones informales

1. Observación

Observar diariamente a los alumnos puede incrementar los conocimientos que se tienen sobre ellos. El orientador debe fijarse tanto en cualidades positivas como negativas, destacando las primeras. Lo esencial es observar con agudeza y objetividad. Al compartir sus observaciones con otros maestros podrá obtener una imagen más completa del alumno.

2. Muestras de trabajos escolares

Los trabajos de los alumnos pueden dar una idea clara sobre sus intereses, aptitudes, éxitos y dificultades. Algunas veces, también pueden ser proyectivos sobre la personalidad del alumno, aunque para utilizarlos de esta manera hace falta una preparación especial en Psicología.

3. Tests

medio para una enseñanza más efectiva. Si los maestros tienen que administrar los tests estandarizados deberán hacerlo en forma precisa y apropiada." (41)

Tendrán que estudiar a fondo el test, el instructivo y contar con el material necesario para aplicarlo. Si el maestro no conoce bien el test o no sabe de psicometría, necesitará del psicólogo para interpretar los resultados. Estos resultados podrán aplicarse de diversas maneras a la orientación, siempre que faciliten la comprensión de las capacidades, personalidad y potencial del alumno. Los tests representan un instrumento más, no son la última palabra en lo que se refiere a indicar cómo es la personalidad de un sujeto.

4. Cuestionarios y encuestas

El cuestionario es un medio fácil y rápido para obtener información sobre aspectos generales de algún tema. El maestro debe haber ganado la confianza y cooperación del alumno para que las respuestas de éste sean confiables.

Asimismo, habrá que saber elaborarlos de tal manera que las preguntas sean comprendidas pero no resulten obvias, o que las respuestas no resulten tendenciosas.

5. Entrevistas

Toda entrevista debe tener un objetivo, de lo contrario sería una charla. "El papel del orientador es ayudar a la clarificación de los factores emocionales y características personales del sujeto y dar información precisa" (42). La entrevista debe servir para esto y el alumno debe salir de ella convencido de que ha realizado algo importante y provechoso. La entrevista deberá dirigirse de acuerdo con los lineamientos del "consejo no directivo"; es decir, el orientador no deberá imponer sus sugerencias o puntos de

(41) STRANG, Ruth *et al.* *op. cit.* p. 18

(42) GORDILLO, Victoria *op. cit.* p. 53

vista, ni solucionar los problemas del sujeto, sino llevarlo a que él mismo capte sus problemas y proponga sus alternativas de solución.

Entrevista final

La orientación es un proceso que deberá terminar en el momento en que el orientador y el orientado lo juzguen conveniente. Este proceso terminará con una entrevista final que proporcionará al orientado pautas de acción a seguir.

Es importante que en esta entrevista final, el orientado sea capaz de tomar decisiones por sí mismo para no caer en una situación de dependencia.

Por otra parte, la actividad orientadora siempre debe estar abierta de iniciarse o reiniciarse en todos los campos que el alumno lo requiera, y la escuela es el lugar idóneo para llevarla a cabo, ya que el educando pasa gran parte de su tiempo en ella.

Por otra parte, la orientación para la alimentación desde este punto de vista, no pretenderá decirles a las adolescentes qué comer, lo que busca es que piensen antes de actuar y que ponderen las consecuencias de sus actos. Que sepan orientar su vida en todos sus aspectos, físico, psicológico, moral e intelectual, de acuerdo con su naturaleza de seres humanos.

Con esto, se logrará una educación integral aún cuando la orientación se haya proporcionado específicamente para la alimentación; puesto que se pretenderá que la adolescente adquiera hábitos, virtudes, conocimientos y actitudes, no sólo con respecto a su salud y alimentación, sino a la reflexión y la toma de postura ante influencias positivas y negativas.

II. ADOLESCENCIA. ETAPA CRITICA.

Cada etapa de la vida del hombre tiene características bio-psico-sociales distintivas.

Maurice Debesse hace una clasificación muy clara de las etapas en la educación de una persona, por lo que utilizaremos esta clasificación:

1. Infancia. En donde predomina la corporalidad, la influencia de lo dado y la vivencia del niño en el mundo sin una clara conciencia sobre sí mismo, de su originalidad como persona única. Debesse propone tres etapas en la infancia: edad de la crianza (0 a 3 años) edad del cervatillo (3 a 7 años) y edad escolar o madurez infantil (7 a 12 años). En esta última etapa, los niños son trabajadores, adaptables, tranquilos. Aceptan sin gran ponderación de su parte los valores que les presentan los adultos. No hay grandes conflictos de autoridad, obedecen sin realmente cuestionarse por qué, sino porque lo manda un adulto y por lo tanto debe ser bueno.

De esta armonía en la tercera infancia, viene un rompimiento total en la pubertad.

2. Pubertad. Que representa el descubrimiento del yo, en donde se va manifestando la originalidad e individualidad de cada persona.

3. Adolescencia. Que es el paso de la edad infantil hacia la madurez. Implica una serie de cambios en todos los aspectos en la vida del hombre. Es importante porque aquí la persona va delineando lo que quiere hacer en el futuro, por lo tanto requiere de una orientación acertada

para que este proyecto de vida sea algo valioso. (43).

La clasificación de Debesse es hasta aquí, pero como la educación es un proceso permanente incluimos también las siguientes etapas:

4. Juventud. Durante la juventud, que va de los 18 a los 25 años aproximadamente, se va consolidando el proyecto de vida de cada persona y debe ser una etapa de crecimiento y mejora personal en ese sentido.

5. Madurez. Es la etapa de completa independencia y capacidad de realización y decisión en la propia vida.

6. Senectud. Se caracteriza por el declinamiento de las capacidades físicas, pero bien llevada debe significar una plenitud en valores espirituales.

Como podemos observar, en cada etapa de su vida, el hombre es susceptible de ser educado, pero la adolescencia es de vital importancia pues en ésta se ponen las bases para una madurez productiva y fructífera. Es por esto que ha sido estudiada desde épocas remotas.

En este siglo, ha habido varios autores que la han estudiado (psicólogos, antropólogos médicos), entre los más importantes están los siguientes:

Stanley Hall (1904), que se refiere a esta etapa como algo tormentoso, difícil, angustiante.

(43) cfr. BACA, Enrique. et al. Padres y Adolescentes p. 18

Freud que exagera el impulso sexual con respecto de la conducta. Dice que toda conducta está determinada por este impulso. Da preponderancia a aspectos biológicos del comportamiento sin tomar en cuenta los ambientales.

Margaret Meade habla sobre una transición abrupta entre niñez y adultez, lo cual no se da en nuestra cultura.

Robert Havighurst (1953) al describir sus tareas del desarrollo de la adolescencia, las plantea como una crisis conflictiva a la que el adolescente se debe enfrentar.

Todos estos autores aportan algo para la comprensión de la adolescencia, pero de acuerdo con Bandura (1964), (44) parece que se han hecho generalizaciones simplistas a partir de estas teorías o se han interpretado exageradamente y se recalca la importancia de los factores bio-genéticos del individuo sin tomar en cuenta el papel de la educación o de otras experiencias sociales para un desarrollo positivo y armónico de la persona. De ahí la imagen del adolescente como conflictivo, imprevisible.

Pero no debe tomarse esta postura, la adolescencia no es una época oscura y negativa. Tiene situaciones específicas con respecto a la educación y efectivamente es una etapa crítica, no sólo en el aspecto educativo, sino en todos los que conforman la vida humana. Esto es, en primer lugar, en el aspecto psicológico y personal, porque el sujeto no es un niño, no puede ser tratado como tal, pero tampoco puede recibir un trato de adulto porque todavía no lo es. El adolescente se encuentra en una situación ambigua.

(44) cfr. GRINDER, Robert Adolescencia p. 53

Por otra parte, se considera a la adolescencia como la entrada al pleno uso de la razón. Es decir, cuando la persona no obedece ni se apega totalmente a lo que le indican sus padres o maestros, sino que empieza a darse cuenta de las cosas de una manera más realista, empieza a cuestionarse sobre sí mismo y lo que lo rodea. "Con el despertar de la intimidad, entramos en la adolescencia, un periodo en el que el joven tiene que volver a tomar, como suyo, cosas que ha realizado por imitación o por simple exigencia externa. Ahora se compromete consigo mismo y todo lo que hace adquiere una nueva dimensión." (45).

El adolescente se descubre a sí mismo como una persona diferente a todas las demás. Es capaz de observarse con mayor profundidad.

En el aspecto biológico, en esta etapa se dan una serie de cambios corporales, que si bien no sorprenden al adolescente si éste ha sido debidamente informado, sí lo desconciertan y preocupan.

Así, todo lo que sucede al adolescente repercute en la construcción de su personalidad. Por eso, para poder efectuar una adecuada orientación, es necesario conocer y relacionar todos estos factores para poder aplicar un enfoque integral.

La adolescencia se divide en los siguientes periodos: pubertad, adolescencia media y adolescencia final, que a continuación se describen brevemente.

(45) ISAACS, David op.cit. p. 55

a). Pubertad. Comienza con la aparición de los cambios corporales específicamente sexuales y el crecimiento brusco en la estatura. Se extiende en la mujer entre los diez y medio y los trece años, en el hombre de los doce a los catorce años. El estirón se da en las extremidades, mientras que el tronco sigue manteniendo sus proporciones anteriores, lo cual ocasiona una disarmonía en la figura y torpeza en los movimientos. Las facciones se vuelven toscas.

b). Adolescencia media. Va de los trece a los quince años aproximadamente. Durante esta etapa se completa la aparición de los caracteres sexuales secundarios: ensanchamiento de hombros e incremento en la amplitud y redondez de las caderas, conformación definida de brazos y piernas, cambios en el tono de voz y en el color y textura de la piel.

Se equilibra la figura y se consolida la maduración de la función sexual. Psicológicamente, el adolescente es egocéntrico pues necesita reafirmar su identidad recién descubierta, por lo mismo también tiene inseguridad con respecto a su propio valor como persona.

c). Adolescencia final. Va de los quince a alrededor de los dieciocho años. En esta etapa, "las transformaciones corporales son menos llamativas y tienden a la armonización de la figura. Se alcanza la plenitud de la función sexual. Generalmente, a este equilibrio corporal corresponde también una maduración y armonía de la conducta." (46).

(46) cfr. CERVERA, Salvador, et al. *op.cit.* p. 59-60

En esta etapa se va retomando lo que con anterioridad se había rechazado o cuestionado, hábitos, valores, creencias. El adolescente selecciona lo que recibió en su niñez y también acepta cosas nuevas a partir de su propia reflexión, aunque también por influencias externas. Sintetiza todos estos conocimientos para tener una imagen unitaria del mundo e incorporar a su persona y hacer propios los conocimientos y criterios dados anteriormente.

En esta etapa, el adolescente ya no es tan individualista y egocéntrico, va insertándose en la sociedad a través de su relación tanto con otros adolescentes como con adultos. Es capaz de tener un juicio crítico, pero realista sobre las cosas. Su comportamiento es cada vez más equilibrado, armónico y extrovertido. Sus intereses se consolidan y aparece en él una necesidad de logro, de realización, lo cual se expresa en la elección vocacional. (47) En esta etapa, comienza a producirse, sobre todo en las mujeres, una unidad de sentido entre la relación sexual y amorosa. Sin embargo, todavía prevalecen en el adolescente las necesidades de estimación, de ser aceptado por otros, y esto se refleja en la preocupación por la opinión de los demás y puede causar que se le dé una importancia excesiva a la apariencia física.

En cuanto al final de la adolescencia, se considera que ésta termina cuando la persona se independiza social y psicológicamente de la autoridad de los adultos y es capaz de actuar de acuerdo a su propio criterio ya formado y responsabilizarse de sus actos. En promedio, esto ocurre, o debería ocurrir, entre los dieciocho y veintiún años.

(47) cfr. BACA, Enrique, et al. op.cit. pp. 52-54

II.1. Cambios fisiológicos.

La adolescencia es un periodo de transición hacia la madurez. De convertirse de niño en adulto. El inicio de esta transición está delimitado por una serie de cambios corporales ocasionados en su mayoría por cambios hormonales.

Los primeros signos de la pubertad, son el crecimiento acelerado y la aparición de las características sexuales.

"El funcionamiento fisiológico permite que cada individuo tome la forma y funciones apropiadas a su sexo." (48). Por lo cual, a continuación explicaremos más ampliamente en qué consisten los cambios corporales que se dan en la mujer durante la adolescencia, puesto que la tesis se ocupará específicamente de la orientación a adolescentes del sexo femenino.

II. 1.1. Aparición de los caracteres sexuales

La maduración sexual durante la pubertad y la adolescencia se debe al aumento de la secreción de varias hormonas, principalmente las hormonas sexuales. Este aumento es gradual, puesto que varias de estas hormonas se secretan en cantidades pequeñas durante la niñez, y el índice de secreción aumenta durante la pubertad.

La secreción hormonal está regulada por el sistema nervioso central, aunque no se conocen muy bien los mecanismos que la inician o que la controlan; pero es necesario mencionar los efectos de estas sustancias en los cambios relacionados con el crecimiento y la maduración sexual durante esta etapa en la mujer.

(48) WATSON, Robert. et al. Psicología del niño y el adolescente p. 595.

1. Corticosteroides suprarrenales.

Estas hormonas son secretadas por las glándulas suprarrenales que se encuentran alojadas arriba de los riñones. La corteza suprarrenal secreta varias hormonas que promueven el desarrollo y funcionamiento sexual. La corteza suprarrenal es la principal fuente de andrógenos (hormonas masculinas) en la mujer. Estas hormonas tienen una acción anabólica, es decir, aceleran ciertos procesos para la síntesis de materias en el organismo.

2. Gonadotropinas.

Son liberadas por la pituitaria por la influencia del sistema nervioso central. Pueden detectarse en la orina antes de la pubertad, pero su influencia aumenta marcadamente durante esta etapa. La hormona foliculoestimulante (FSH) estimula la maduración folicular en los ovarios. La hormona luteinizante (LH) provoca la ovulación. La secreción de estas hormonas ocurre de manera cíclica en la mujer.

3. Hormonas gonadales.

Las gónadas son las glándulas sexuales que en la mujer son los ovarios. Estas glándulas secretan las hormonas sexuales andrógenos y estrógenos, que se producen en los dos sexos, pero las diferencias en las cantidades o en los órganos a los cuales están destinadas producen las características sexuales masculinas o femeninas:

a). Andrógenos.

En la mujer los ovarios secretan andrógenos en pequeñas cantidades que en la adolescencia promueven el crecimiento acelerado.

b). Estrógenos.

La corteza externa de los ovarios secreta los estrógenos que afectan el desarrollo y mantenimiento de las características sexuales secundarias y de las funciones reproductivas, por lo tanto ocasionan cambios fisiológicos y de conducta. Al principio de la pubertad aumenta en gran medida su secreción y ésta se vuelve cíclica alrededor de dieciocho meses antes del inicio de la menstruación.

c). Progesterona.

También es secretada por la corteza ovárica. Es responsable de los cambios cíclicos en la vagina. Estimula la maduración y funcionamiento de las glándulas mamarias. (49).

Secuencia del desarrollo de las características sexuales.

Los primeros signos visibles de la pubertad son el desarrollo de las características sexuales secundarias. El primer cambio notable en la mujer es el crecimiento del pecho, que generalmente es anterior a la aparición del vello púbico, aunque puede ocurrir al mismo tiempo. Esto es seguido por la acumulación de grasa corporal en las caderas principalmente.

En cuanto al desarrollo genital, los ovarios siguen madurando y ocurre la menstruación.

Esta se da generalmente alrededor de los trece años y es un signo objetivo y preciso del grado de maduración.

El vello axilar puede aparecer antes o después del inicio de la menstruación. La ovulación puede empezar poco después del ciclo menstrual, aunque también puede ser que la regularidad del ciclo menstrual no se alcance durante aproximadamente dos años. Por lo tanto, la mujer se

(49) cfr. BEAL, Virginia. *Nutrición en el ciclo de vida* p. 357

vuelve fértil a los catorce o quince años. (50).

Con este signo y con la terminación del crecimiento en estatura se considera a la mujer fisiológicamente madura. Sin embargo, esto no implica que se haya alcanzado también una madurez psicológica y social.

II.1.2. Crecimiento acelerado

En el ser humano, existe un crecimiento acelerado durante el período fetal. De ahí en adelante, el crecimiento desacelera durante la niñez. En la adolescencia, ocurre un segundo período de aceleración del crecimiento antes de que ocurra la madurez sexual. Esta reaceleración del crecimiento se acompaña de la maduración de los órganos sexuales, la aparición de características sexuales secundarias, el desarrollo fisiológico y la modificación en las formas corporales. "Abarca un tercio de todo el período de crecimiento y contribuye con casi la mitad del peso adulto y con un diez a quince por ciento de la estatura adulta." (51).

En este "estirón de la adolescencia", así como en la maduración sexual, es fundamental la influencia de las hormonas, a continuación se mencionará brevemente cómo es esta influencia reguladora. Muchas hormonas participan en el desarrollo de la adolescencia, pero las que tienen un mayor efecto sobre el estirón de la adolescencia son las siguientes:

1. Somatotropina (hormona del crecimiento)

Es producida por la pituitaria. Las concentraciones sanguíneas de ésta son más altas en las etapas prepuberal y puberal que en los adultos. Esta hormona es, como su nombre lo indica, necesaria para el crecimiento

(50) *cfr. ibidem* p. 360

(51) *cfr. ibidem* p. 345

2. Hormonas tiroideas.

Afectan todo el crecimiento corporal y la maduración esquelética. Un mal funcionamiento tiroideo puede ocasionar alteraciones en el crecimiento durante la adolescencia. El hipotiroidismo reduce el estirón y retarda el desarrollo óseo; mientras que el hipertiroidismo ocasionaría un crecimiento exagerado anormal. (52).

Secuencia del crecimiento.

La mayor parte del crecimiento se da en la pubertad, la cual dura en promedio de dos a tres años. La aceleración en el crecimiento empieza en las mujeres a una edad promedio de 10 años. Este aumento en la estatura precede al inicio de la menstruación y durante este periodo la mujer crece un promedio de ocho centímetros. De ahí en adelante, continúa el crecimiento, pero a una velocidad menor hasta que se termina con la madurez. La duración promedio del crecimiento en la pubertad y adolescencia es de ocho a nueve años. Generalmente se usa como índice de terminación de la adolescencia, el final del crecimiento, lo cual ocurre alrededor de los dieciocho años.

Se mide con la fusión de las epífisis (protuberancias que sobresalen) con las diáfisis (parte donde encajan) de los huesos largos. "ya que la longitud de los huesos ya no se puede aumentar después que se sustituye el cartilago por tejido osificado." (53).

La proporción del crecimiento total al final de esta etapa es variable y depende de factores como raza, herencia, alimentación y condiciones de vida, pero en promedio en las mujeres es de treinta y un centímetros.

(52) cfr. ibidem p. 355

(53) cfr. ibidem p. 347

Durante la adolescencia, la mujer tiende a tener un aumento persistente del tejido adiposo, generalmente después de la velocidad máxima de aumento en estatura. Sin embargo, "es importante separar una tendencia temporal hacia la gordura, la cual es transitoria, de una adquisición permanente de grasa excesiva" (54).

Asimismo, "el crecimiento corporal general va acompañado de cambios fisiológicos como el incremento de la capacidad respiratoria y cardiovascular, modificaciones en el metabolismo y en la actividad total del organismo." (55).

La fuerza y resistencia física de las mujeres alcanzan su máximo en esta etapa.

Otros aspectos que también es necesario mencionar con respecto al desarrollo físico y que tienden a preocupar a los adolescentes son los siguientes:

Las glándulas sudoríparas alcanzan un mayor desarrollo en esta etapa. El olor característico de la transpiración se hace más pronunciado en situaciones de tensión emocional. Sin embargo, una higiene adecuada es suficiente para terminar con este problema. Los problemas de la piel como el acné se dan por la inflamación de las glándulas sebáceas, la cual es causada por cambios en la secreción hormonal, no por el consumo inmoderado de grasas. "La creencia popular es que las restricciones dietéticas son efectivas en el tratamiento del acné." (56). Sobre todo de alimentos con alto contenido de grasa como el chocolate. Sin embargo, no se ha comprobado que este tipo de alimentos tengan algún efecto directo sobre la aparición del acné; aunque sí debe procurarse mantener una piel sana mediante el consumo de agua, frutas y verduras, el cuidado y la limpieza.

(54) *ibidem* p.373

(55) MYERS BLAIR, Glenn, et al. Cómo es el adolescente y cómo educarlo p. 68

(56) BEAL, Virginia *op.cit.* p. 379

Efectos de la transformación corporal en la conducta del adolescente

Todos los adolescentes se interesan vivamente por sus cuerpos en desarrollo. Constantemente se comparan con los demás adolescentes o con los modelos que les presentan los medios de comunicación. Les inquieta no parecerse a estos modelos o estereotipos. "Las condiciones físicas constituyen una fuente de preocupación porque representan obstáculos sociales reales o imaginarios." (57).

Por lo anterior, hay gran cantidad de adolescentes que se consideran obesas, aún cuando no lo estén. "Se calcula que 1 de cada 100 mujeres jóvenes (entre 16 y 18 años) tiene un trastorno alimentario." (58). Muchas de ellas se ponen a dieta sin supervisión médica. Además, durante la pubertad, el adolescente se enfrenta a cambios corporales muy rápidos, que además de causar desarmonía, ocasionan que no acepte o no se acostumbre a su nueva figura, lo cual puede causar inseguridad y timidez.

Al final de la adolescencia, también es importante que se acepten la conformación corporal y la estatura que se tienen, puesto que son los que, en general, permanecerán durante toda la vida adulta. La aceptación de sí mismo es básica para el equilibrio de la persona.

Por eso, es necesaria la orientación en el adolescente, para que sepa que en la realidad humana hay muchos otros aspectos que se pueden valorar y cultivar, no sólo el aspecto físico (a pesar de las tendencias sociales actuales y los modelos que manejan los medios).

Entre otros aspectos, en un ámbito práctico para el adolescente, estarían la inteligencia a través de los hábitos de estudio, la lectura, interesarse por lo que sucede en el mundo e investigar; la amistad y la diversión sana, con lo que el adolescente forma parte de un grupo en

(57) cf. HURLOCK, Elizabeth Psicología de la adolescencia p. 64
(58) CERVERA, Salvador, et al.

donde es aceptado tal cual es, lo que contribuye a darle mayor seguridad y promueve su interacción social.

Además de que le da oportunidades para que se ejercite físicamente mediante, por ejemplo, el deporte y el baile, con lo cual contribuye a su salud; y el servicio a los demás que dará muchas satisfacciones y mayor seguridad al adolescente sobre su propio valor y lo harán sensible al valor de los demás seres humanos.

II.2. Rasgos generales de la conducta

La característica más importante de la adolescencia es el paso que se da de un ser sin conciencia de su individualidad como persona, a un ser que va adquiriendo equilibrio en la personalidad, capaz de actuar de acuerdo con criterios propios, responsable y consciente de su función en la sociedad.

Para que esto se dé, es necesario pasar por una serie de transformaciones muy profundas, no sólo en el aspecto fisiológico, sino en el psicológico y el social. Ya hemos explicado los factores fisiológicos que definitivamente influyen en la personalidad, pero para el educador es necesario tener una mayor comprensión de las características psicológicas de la personalidad y del medio que rodea al adolescente para poder dirigir sus esfuerzos educativos de una manera más adecuada y dando a éstos un enfoque realmente integral.

En general, las necesidades psicológicas del adolescente y que van a ser la causa de ciertos patrones de conducta típicos de esta etapa, pueden resumirse en tres:

1. Necesidad de lograr un status. El adolescente quiere ser reconocido como persona valiosa, importante y recibir un trato conforme a ello. Busca dejar atrás los comportamientos infantiles. Aquí puede incluirse también la necesidad de logro, de realizar cosas importantes y ser reconocido por sus propios méritos.
2. Necesidad de independencia. Se refiere a liberarse del control paterno o de otros adultos para poder desarrollar sus propios planes y actividades personales. El adolescente quiere poder asumir un control sobre su propia vida.
3. Necesidad de adquirir una adecuada filosofía de vida. Una preocupación constante del adolescente es la de encontrar un sentido a la vida, propia, y la de los demás. Requiere de experiencias personales sobre el significado, el fin y la trascendencia del ser humano. Se cuestiona sobre creencias religiosas, es profundamente idealista y crítico. (59).

Sin embargo, la madurez, la seguridad psicológica y el control sobre la propia vida, no son fáciles de lograr. Existen personas adultas que no han podido obtenerlos.

Es por esto que la búsqueda de la satisfacción de estas necesidades provoca conflictos y crisis, ante los cuales es muy frecuente que el adolescente adopte ciertos comportamientos que le sirven como mecanismos de adaptación o defensa ante las situaciones. Estos mecanismos son:

1. Agresión. Que puede ser directa o indirecta (desquitarse con terceras personas), física o verbal. Un medio idóneo para canalizar estos sentimientos de hostilidad es el deporte y también las representaciones artísticas y teatrales.

(59) *cfr.* MYERS GLENN, Blair, *et al. op.cit.* p.19-22

2. **Compensación.** En donde lo que se considera inalcanzable se substituye por fines más accesibles. Por ejemplo, el joven que es mal estudiante tratará de destacar en otras actividades. Hay que ayudar a los adolescentes a encontrar actividades positivas que compensen sus limitaciones y debilidades.
3. **Identificación.** Consiste en obtener cierta satisfacción refleja por el logro de otros ante las limitaciones o fracasos propios. "La identificación puede convertirse en un poderoso dinamismo para la formación de la personalidad y del carácter". (60) Por esto, es esencial ofrecer al adolescente modelos dignos de ser imitados.
4. **Racionalización.** Es buscar excusas ante los fracasos y limitaciones. Se debe enseñar al adolescente a enfrentar sus problemas y no evadirlos mediante la racionalización.
5. **Proyección.** Es juzgar a los demás de acuerdo con el comportamiento propio. Se explica claramente con el refrán "el león cree que todos son de su condición".
6. **Formación reactiva.** Consiste en desear algo, pero al no poder lograrlo, expresar que se quiere lo contrario. Por ejemplo, la muchacha que dice que es malo salir a solas con muchachos, pero en realidad eso es lo que desearía.
7. **Egocentrismo.** En el sentido de que se trata de llamar la atención de todos los demás hacia la propia persona mediante actitudes exageradas o extrañas.
8. **Negativismo.** Es oponerse sistemáticamente a todo y a todos. La persona negativa se rebela, por rebelarse, contra la autoridad y rechaza todas las normas establecidas de conducta.

(60) ibidem p.25

9. Evasión o ensoñación. Es una conducta característica del adolescente el soñar despierto y el aislamiento. Esto puede ser positivo en la medida en la que lleve a la persona a actuar para alcanzar estas metas soñadas, pero también puede ser un trastorno psicológico grave refugiarse en un mundo fantástico como compensación a las necesidades que no se han logrado.

10. Fuga en enfermedad. Ante situaciones difíciles, evadirse desarrollando síntomas de alguna enfermedad. (61).

Es importante mencionar que todos algunas veces utilizamos estos mecanismos para mantener el equilibrio emocional. Pero si observamos con cuidado, podemos ver que éstos se presentan con mayor frecuencia durante la adolescencia por ser una etapa muy emocional. Por eso, es necesario saber identificarlos y tratar de modificarlos cuando se transforman en una forma de conducta habitual fuera de lo normal, lo cual puede hacerlo un educador, sin embargo cuando esta conducta ya es patológica su tratamiento es ámbito de la psicología y la psiquiatría.

11.2.1. Funciones intelectuales.

Durante la infancia, a medida que se va creciendo, van aumentando las capacidades intelectuales, pero en la adolescencia, a diferencia del desarrollo físico, el desarrollo intelectual es mucho más lento y tiende a estabilizarse hasta la madurez y después va declinando.

De acuerdo con la teoría cognoscitivista de Jean Piaget, el desarrollo cognoscitivo se da por la interacción del sujeto con su medio ambiente que representa los objetos de conocimiento y consta de una serie de etapas, cada una más compleja que la anterior. en donde el individuo no

(61) *cfr ibidem* p.26

puede pasar a la siguiente sin haber obtenido los logros de la anterior. Estas etapas son: "la sensoriomotriz, que va desde el nacimiento hasta dos o tres años de edad; la preoperativa, entre los dos y los siete años de edad; la de las operaciones concretas entre los 11 y los 12 años, y la de las operaciones formales, de los 12 en adelante, cuando ya se ha alcanzado toda la capacidad cognoscitiva". (62).

No se van a explicar cada una de estas etapas, pues su desarrollo corresponde a la infancia. Únicamente se explicará la de operaciones formales que es la que se alcanza durante los primeros años de la adolescencia.

Durante la etapa de operaciones concretas, el niño es capaz de manejar conceptos generales, pensar en las propiedades de los objetos y las relaciones entre éstos y entre las demás personas, pero de una forma concreta e inmediata.

La etapa de las operaciones formales, empieza hacia los once o doce años de edad. Durante este periodo, el adolescente no se limita en su conocimiento a la realidad inmediata. Es capaz de reflexionar y de hacer relaciones varias. Puede manejar los conocimientos hasta elaborar conclusiones. Relacionar entre lo real y lo posible. Contemplar diversas hipótesis y deducir relaciones de causa-efecto. (63)

Según Edith Neimark (1975), seguidora de Piaget, durante esta etapa se desarrollan ocho tipos de conceptos:

1. Combinacional. Capacidad para generar agrupaciones de acuerdo a diferentes atributos u objetos.
2. Proporciones. Capacidad de manejar la igualdad de dos proporciones.

(62) GRINDER, Robert *op. cit.* p. 218

(63) *cf.* *ibidem* p. 223

3. **Coordinación de dos sistemas de referencia.** Capacidad de diferenciar o relacionar lo real con lo posible.
4. **Balance mecánico.** Capacidad de hacer relaciones acción-reacción.
5. **Probabilidad.** Capacidad de establecer la oportunidad de que algo ocurra o no.
6. **Correlación.** Capacidad de ver la relación que tienen dos variables distintas.
7. **Compensaciones multiplicativas.** Capacidad de hacer relaciones en tres dimensiones.
8. **Formas avanzadas de conservación.** Capacidad de captar abstracciones. Es decir, conceptos que van más allá de la observación inmediata. (64)

Estos conceptos son la base del razonamiento científico. No todos los individuos, incluso adultos, alcanzan la etapa de operaciones formales, o ésta puede no ser estable en una persona todo el tiempo; quien si continúa estudiando y estimulando su inteligencia puede pensar de acuerdo a este nivel, pero más adelante puede olvidar o disminuir su capacidad si no está en contacto con actividades que requieran de un razonamiento lógico.

Aunque el adolescente avanza en sus capacidades intelectuales, el aprovechamiento escolar tiende a ser más bajo durante los primeros años de la adolescencia, pero luego se estabiliza.

11.2.2. Cambios conductuales.

Durante la infancia, el niño es predominantemente sociable y tiene una visión sincrética de lo que lo rodea, "yo y el mundo somos lo mismo" (65).

En la adolescencia se va tomando una conciencia del yo, es una etapa de egocentrismo, por eso, el adolescente generalmente quiere que se le preste atención y trata de lograr esto por

(64) cfr. WATSON, Robert, op.cit. p. 605

(65) BACA, Enrique, et al. op.cit. p. 16

todos los medios, conductas extrañas, extravagancias, explosiones de ira, sentimentalismo. El adolescente es excitable, se siente víctima, todo lo que está o lo que se dice a su alrededor le afecta aún cuando realmente no sean asuntos relacionados con su persona.

Otro rasgo predominante es la disarmonía, la inestabilidad y bipolaridad de sentimientos; por una parte es egocéntrico, se complace en sí mismo, pero el concepto recién descubierto de su individualidad provoca también una inseguridad sobre su propio valor y, en consecuencia, sentimientos de duda e inferioridad. Por esto, se presentan en el adolescente de manera oscilante optimismo y pesimismo, confianza y duda, timidez y actitudes pasivas o rebeldía y crítica. (66)

Estos rasgos son muy evidentes y característicos durante la pubertad, al ir avanzando la adolescencia, se van retomando o adquiriendo valores y conductas positivas que el adolescente ya hace suyas, propias de su forma de pensar y de actuar, para al final de la adolescencia tener ya una personalidad mucho más estable y madura con valores y criterios propios enfocados hacia el logro de un proyecto de vida que el adolescente debe marcarse como meta. La educación debe buscar que al final de la adolescencia se tengan estos rasgos de conducta positivos.

II.2.2.1. Emotividad.

La emotividad es la forma en que las personas demostramos lo que sentimos ante diferentes situaciones. Esto es, podemos mostrar alegría, seguridad, ira, indiferencia, etc.

(66) cfr. *ibidem* p. 40

Es característico de la adolescencia demostrar las emociones de una manera intensa; según Elizabeth Hurlock, la adolescencia es un estado constante de "emotividad intensificada". Así, aún cuando la emotividad exagerada es mucho más característica durante la pubertad, no debe dejarse de tomar en cuenta, pues en la adolescencia media todavía es predominante en la conducta. Esta emotividad intensificada "es la consecuencia de la necesidad de deshacerse de viejos hábitos de pensamiento y de acción y de adoptar otros nuevos". (67)

Existen muchos elementos que pueden ocasionar un aumento en la emotividad, que generalmente se manifiesta en explosiones temperamentales en sentido positivo o negativo.

Entre estos elementos se pueden citar los más comunes:

- Adaptación a nuevos ambientes.

Lo cual representa cambios en sus pautas de vida y ciertas expectativas sociales de un comportamiento más maduro. Por ejemplo, pasar de primaria a secundaria. El adolescente siente que no está preparado para desempeñar sus nuevas tareas, lo cual le causa inseguridad y ansiedad.

- Aspiraciones carentes de realismo o que lo llevan a pensar que no debe haber limitaciones.

Todo esto se da por su tendencia a la ensoñación y por su carácter idealista. El adolescente al darse cuenta de sus limitaciones se desvalorará y deprimirá profundamente o presentará una actitud de rebeldía y rechazo ante lo establecido.

- Relaciones con personas de otro sexo.

Aprender a comportarse o de qué conversar resulta una seria preocupación para el adolescente. Al tener más experiencias, sus relaciones se van haciendo más naturales y

(67) HURLOCK, Elizabeth op.cit. p. 87

espontáneas. Pero mientras tanto, esto con frecuencia representa una tensión emocional para el adolescente.

- Lo desconocido, el porvenir o la elección vocacional.

El adolescente empieza a preocuparse por lo que será su vida y se siente inseguro de si podrá lograr sus metas. (68)

De acuerdo con lo anterior, algunos autores pueden llegar a considerar a la adolescencia como una etapa difícil y negativa. Sin embargo, bien encauzados, los efectos de las emociones sobre la personalidad son favorables, como el idealismo realista, el vigor, el entusiasmo y la motivación para alcanzar metas valiosas.

II.2.2.2. Afectividad.

Todas las características de conducta que se han venido mencionando, tienen una repercusión en el terreno afectivo.

Durante la pubertad, hay una mayor tendencia a la depresión, a la desvaloración de sí mismo y a la inseguridad y por tanto al aislamiento y el sentirse víctima o incomprendido. En esta etapa y en la adolescencia primera, el adolescente es muy impresionable y vulnerable, además de extremista; es por esto que siente admiración u odio por ciertas personas, por ello en esta etapa es muy importante la orientación en cuanto a los modelos que tienden a seguir los adolescentes, en lo que se refiere a amistades o comportamiento, porque las técnicas de manipulación parten de "la denuncia de males y necesidades reales, que preocupan seriamente

(68) *sfr ibidem* p.89

al hombre de hoy y más al adolescente por su conducta idealista. (...) Estos problemas son el "cebo" para atraer a los ingenuos y "venderles una solución falsa. Es la técnica del engaño con medias verdades". (69) De ahí que el adolescente pueda enrolarse en asociaciones que no buscan verdaderamente ayudarlo a resolver a sus problemas, sino sólo su dinero o utilizarlos como "carne de cañón" y el adolescente por su inseguridad se deja llevar...; o al buscar su autoafirmación puede caer en la drogadicción o en el consumismo o en trastornos de peso como la anorexia o la bulimia como explicaremos más adelante.

Al avanzar la adolescencia se va adquiriendo más seguridad y experiencia y es la época en la que se van forjando amistades duraderas en donde se busca a las personas por intereses comunes y por sus valores, no por una simple búsqueda de compañía para el juego.

Aún cuando prefiere la compañía de sus iguales, el adolescente puede relacionarse con adultos y se hace más maduro social y afectivamente.

Las emociones del adolescente se van haciendo menos intensificadas y sus estados de ánimo más positivos, lo cual se refleja en su conducta en general pues podrá establecer relaciones de amistad y confianza.

En resumen, aun cuando todavía es idealista y no muy equilibrado emocionalmente, el adolescente va poniendo cada vez más las bases para la madurez en las relaciones afectivas.

II.2.2.3 Desarrollo de la propia intimidad

En todos sentidos, la adolescencia significa un crecimiento. Cuantitativo en el orden fisiológico y psíquico, en cuanto a que se adquieren nuevas capacidades y habilidades de

(69) CASTILLO, Gerardo Juventud. Reto y promesa p.133

pensamiento; cualitativo, en cuanto a que se despierta algo nuevo en el hombre. Ese algo nuevo es la intimidad, es darse cuenta de que hay algo interno en el ser humano

Las características fundamentales de la intimidad son el pensamiento reflexivo, con una manifestación crítica del propio pensamiento y el tener conciencia de la riqueza interior, lo cual resulta en tres situaciones: afirmación de sí, espíritu de independencia y afán de conquista afectiva del mundo.

El desarrollo de la intimidad es la adquisición de capacidad para la vida interior, lo cual lleva al hombre a prescindir a veces de las cosas exteriores, a establecer jerarquías y a distinguir lo importante de lo secundario. Esto no sólo implica la capacidad reflexiva, sino de ir adquiriendo una madurez afectiva y un dominio de la voluntad. (70)

Para el desarrollo de la intimidad, no sólo debe educarse la inteligencia y la voluntad, sino también la afectividad, los sentimientos, el sentido estético, y la ética.

En el mundo actual, en donde impera el materialismo, la cultura de lo desechable y la búsqueda de las cosas fáciles, no se fomenta el desarrollo de la intimidad. Se ha perdido el hábito de ver hacia el interior, con realismo y con el propósito explícito de enriquecerse a sí mismo.

Debe prepararse al adolescente para que no tenga un contacto superficial con su persona, con los demás y lo que le rodea. Para que el adolescente vaya adquiriendo un criterio recto propio y la forma de actuar, pensar y considerar las cosas le den un sentido positivo a su vida.

Hay que ayudar al adolescente a descubrir los valores y enseñarle a distinguir entre los que son verdaderos y los que no lo son. Porque "el vacío interior (...) (la carencia de intimidad) (...) es una consecuencia de la falta de valores. Sin auténticos valores no es posible descubrir y realizar

(70) cfr GARCIA HOZ, Victor El nacimiento de la intimidad p.33

el significado de la vida (...) y ante la falta de valor para estar solo y encontrarse consigo mismo se recurre a las evasiones" (71), como pueden ser la moda, las drogas, la diversión sin sentido o el culto a la belleza y al propio cuerpo que, en este caso, nos preocupa en particular.

II.3 El adolescente y el medio ambiente

Durante la adolescencia, por la necesidad de reafirmar su personalidad o de sentirse parte de un grupo y ser aceptado, se rechazan las normas y la forma de actuar de los adultos, lo que ha dado como resultado que, en los últimos 30 años aproximadamente, surja una "subcultura juvenil" que se caracteriza por dar más importancia a la diversión y al aspecto personal, que al aprovechamiento escolar, en una peculiar forma de vestir y de hablar y en los gustos en cuanto a la música que se escucha y los lugares de reunión.

También por su necesidad de vivencias, los adolescentes están siempre abiertos a probar cosas nuevas.

Lo anterior en realidad no es grave si se tiene en cuenta que es una forma de adquirir seguridad y sociabilizarse y que el vestir o hablar de una forma en particular son convencionalismos de una época. Esto, considerando a un adolescente normal, quien con una adecuada formación y con la supervisión de sus padres y maestros, generalmente no irá más allá de lo social y moralmente aceptado.

Además, muchas veces los propios adolescentes consideran las actividades y valores de esta subcultura como triviales y superfluos. Reconocen que "el 'tomarlo todo a guasa' es una fase temporal y pasajera de sus vidas" (72).

(71) *cf.* CASTILLO, Gerardo *op. cit.* p. 113-115

(72) GRINDER, Robert *op. cit.* p. 245

Tienen una capacidad crítica y empiezan a plantearse metas a futuro con seriedad. "Los adolescentes, tomados como grupo, no se desvían de los valores de los adultos como muchos han temido." (73).

Sin embargo, la contraparte de esta situación es cuando los adultos y aun los propios educadores no tienen claros sus valores y sus fines, y esto sucede actualmente, porque en la mayoría de los países con una cultura occidental, vivimos en una sociedad en donde el hombre vale en la medida en la que produce bienes de consumo; y no sólo las cosas son bienes, sino también él mismo se considera como tal. El ser humano vale en la medida en la que es agradable o útil para los demás y éstos lo buscan o lo utilizan.

La calidad de vida está reducida al bienestar material. Se rechaza el dolor, el sacrificio, lo que cuesta trabajo. Para ser feliz hay que hacer la vida fácil, cómoda, sin esfuerzos. "Estamos también en una sociedad masificada. Sufrimos una colectivización igualitaria que impide que las personas sean ellas mismas, que tengan conductas libres, creativas, originales." (74). De esta manera, se despersonaliza al hombre, se le impone una manera de pensar y de actuar. La persona dice ser actual, actuar conforme a las exigencias del mundo de hoy. Pero si reflexionamos un poco, puede ser que este "estar a la moda" sea un conformismo por parte de todos y manipulación por parte de unos cuantos, y por lo que ya se ha expuesto, en relación con sus características afectivas y psicológicas, los jóvenes y los adolescentes son víctimas fáciles de caer en la manipulación.

(73) WATSON, Robert et al. op.cit. p. 641

(74) CASTILLO, Gerardo op.cit. p. 55

II.3.1 La manipulación

Oliveros Otero define la manipulación como "una influencia indirecta sobre el ser humano, que fomenta acciones de consumo (de productos, de sexo, de novedades), con el fin de conseguir comportamientos humanos pobres, predecibles con decisiones de escasa calidad, a partir de un bajo nivel de reflexión y de una fuerte carga emocional." (75)

La manipulación es tan atrayente para quienes buscan el poder, el dominio o beneficios económicos que la han estudiado científicamente basándose en la psicología humana.

Sirve para el provecho de unos cuantos; quien se sirve de los demás para alcanzar objetivos personales es un manipulador.

Estos fines u objetivos pueden ser de dos formas: materiales o ideológicos.

En cuanto a los materiales, se busca que la gente consuma productos, que muchas veces en realidad no necesita, o que los consuma en grandes cantidades. Con esto, unos cuantos, las compañías fabricantes, los medios de comunicación, obtendrán grandes ganancias a costa de las demás personas.

Por ejemplo, Esto sucede en el caso de algunos centros para la reducción de peso, en donde en lugar de enseñar a quien acude a ellos a comprar, preparar o consumir los alimentos de manera que proporcionen una alimentación equilibrada, venden ya la comida preparada, lista para que la persona llegue a su casa, la desempaque, la meta al horno de microondas y la consuma.

Con lo cual, no sólo se está fomentando el consumismo de cierto tipo de productos, sino la dependencia en este tipo de centros y alimentos bajos en calorías ya preparados si la persona quiere alcanzar o mantener un peso ideal. No se modifican los hábitos de alimentación de estas

(75) OTERO, Oliveros *op.cit* p.83

personas; y ni siquiera se les proporciona una dieta, en donde tengan que seguir ciertas pautas, racionales o no, y aunque la variedad de alimentos que se puedan consumir sea limitada, sino que se les induce a comer únicamente lo que se les ofrece en el paquete sin cuestionarse por qué y sin tener ni siquiera una mínima intervención en la elección de lo que comen. **ESTO ES MANIPULACION, ABUSO DE LA GENTE PARA LUCRAR.**

En lo que se refiere a los fines ideológicos, lo que se busca es que una gran cantidad de personas adopten una forma de pensamiento para beneficio también de unos cuantos que se sirven, por ejemplo, de los valores patrióticos o del idealismo de los jóvenes, haciéndoles creer que se busca el bien común, cuando en realidad lo que se quiere es mantenerse u obtener un poder político y el dominio de los demás, como ocurre con el terrorismo o con ideologías como el nazismo.

Hay diversas formas de manipulación:

Manipulación semántica. En la que se cambia o reduce el significado de las palabras (amor=sexo, belleza=delgadez).

Manipulación publicitaria. En la que no se demuestran las cualidades de un producto y los beneficios reales que se pueden obtener por su compra, sino que se apela a la emoción, a las tendencias inferiores del ser humano y así se fabrican las razones para

elegir. Trata de que el consumidor vea en ese producto lo que desea, lo que se le antoja, no lo que en la realidad ofrece. (76)

Manipulación de la sexualidad. Que presenta al sexo como objeto de consumo. El sexo debe mantenerse en la esfera de la diversión y evitarse el compromiso. "Se fomenta especialmente la irresponsabilidad y el culto al sexo." (77)

Manipulación de los valores. En donde se ponen en duda o se rechazan como tabús. Así, "se estructura la vida sobre el egoísmo y la irresponsabilidad." (78)

En relación con el tema específico de la tesis es necesario comentar que el "mito de la belleza" por el que se dejan llevar muchas adolescentes y mujeres está relacionado con todos estos tipos de manipulación

Este mito de la belleza se define como la idea de que existe una cualidad, uniforme y estereotipada para todas las mujeres, que se considera como belleza, la cual todas la deben poseer a fin de ser valoradas como mujeres en todas las áreas de su persona como afectividad, sexualidad y trabajo, entre otras.

Asimismo, el parámetro de belleza que se maneja, no corresponde con la apariencia de la mayoría de las mujeres, en México o en otras partes del mundo. El modelo que se presenta es el de una mujer alta, rubia, de ojos claros y esbeltísima.

(76) *cfr. ibidem* p. 87

(77) *ibidem* p. 93

(78) *ibidem* p. 98

Es un hecho que las mujeres disfrutan arreglándose y ofreciendo una imagen agradable a los demás y que además, por cortesía, higiene y autoestima debe hacerlo; pero esto no quiere decir que la apariencia debe ser usada para valorizar o desvalorizar a la mujer como persona.

"Esta gigantesca manipulación está sostenida por las industrias cosméticas, que invierten billones de dólares en la fabricación de productos para dietas y cosméticos, que han hecho de la cirugía plástica la especialidad médica de más veloz crecimiento y que alientan el próspero negocio de la pornografía." (79)

Para acabar con este mito de la belleza, lo que hay que hacer es reivindicar la idea de que la belleza corporal corresponde a la armonía y es la imagen de una buena salud.

1.3.2 Los valores en la sociedad actual

"Valor es todo lo que responde a las necesidades y tendencias del hombre". (80)

Así por ejemplo, el alimento es valioso porque es necesario para sobrevivir, la ropa es valiosa porque nos protege del clima, etc.

Existen varios tipos de valores que el hombre debe colocar de acuerdo a su jerarquía de menor a mayor de la siguiente manera:

1. Vitales. (salud, agilidad, fuerza)
2. Útiles. (eficacia, economía, tecnología)
3. Estéticos (belleza, arte)
4. Intelectuales (verdad, ciencia, investigación)
5. Sociales (justicia, comunicación)

(79) LAMAS, Marta La trampa de la belleza. in EPOCA. Semanario de México. No.55
pp. 62-64

(80) GARCIA HOZ, Victor El concepto de persona p.156

6. Morales (bien, dignidad del hombre)

7. Trascendentes (sentido de la vida, fin último del hombre) (81).

Cada situación en la vida, ofrece posibilidades de elegir, lo cual supone que debe haber una jerarquización, un orden de valores. Por eso, los valores son ilimitadamente variados de acuerdo a la situación y preferencias de cada individuo. Sin embargo, no deben buscarse un solo tipo de valores en detrimento de los demás, sino que lo ideal sería que cada persona cubra todas sus necesidades (físicas, psicológicas, sociales, espirituales) de una manera equilibrada dando la importancia justa (esto es jerarquizar) a cada cosa en su momento. Esto puede llegar a representar un conflicto, porque el hombre debe decidir, pero en la medida en que lo haga conforme a lo que corresponde a su naturaleza y de acuerdo a su conciencia recta, va a hacer la elección correcta.

Hemos visto que para poder acceder a algo superior, se deben haber satisfecho primero las necesidades más inmediatas. Por ejemplo, quien padece de hambre busca primero satisfacer esa necesidad básica y luego se preocupa por otras cosas; en cambio, quien tiene todas sus necesidades primordiales cubiertas, puede (y debería) ocuparse de cuestiones más trascendentes o espirituales.

Cada bien inferior, cada valor, debe considerarse como un medio, un paso más para ir alcanzando los de mayor jerarquía.

Sin embargo, en la actualidad existe la actitud generalizada de creer que los valores son subjetivos, es decir, son buenos en la medida en que a cada persona le venga. Se vive de acuerdo al criterio de la mayoría, aunque ésta esté equivocada.

(81) *sfr. idem*

Por lo anterior, existe una gran confusión en torno a lo que es valioso. Si para alguien, alguna cosa, lo que sea, constituye un bien, entonces, aquello es valioso y por lo tanto debe ser aceptado y respetado por los demás. Pero no hay que perder de vista que, aunque hay valores cambiantes (materiales), los valores de mayor jerarquía, y que son permanentes son los trascendentes. La educación debe buscar que cada persona encuentre estos valores y viva conforme a ellos.

II.3.3 La reflexión y la crítica mediante la adquisición de conocimientos para contrarrestar influencias negativas de la sociedad actual.

Antes que nada, cabe mencionar que el adolescente no está totalmente indefenso ante la influencia del medio ambiente y que es selectivo ante los mensajes que le ofrecen los medios de comunicación; no tan fácilmente puede ser persuadido a hacer lo que realmente no quiere hacer.

Sin embargo, la presión del grupo de iguales puede ser muy grande, y en un ambiente como en el que vivimos hoy en día, se hace más difícil que un adolescente distinga lo que realmente quiere o le conviene, de lo que simplemente se le antoja, es desorientación o capricho. Por eso es necesario ayudarlo para que adquiera un mayor conocimiento de sí mismo en cuatro puntos fundamentales: sus aptitudes y habilidades; sus intereses y preferencias; los motivos que lo llevan a actuar; y su tipo de carácter.

De esta manera se contribuirá a que el adolescente vaya alcanzando un autoconcepto o imagen

sobre sí mismo, lo cual tendrá un efecto positivo en su autovaloración. Pero para conocerse a sí mismo hacen falta ciertas actitudes y disposiciones como: estar abierto a las opiniones de otros, buscar o pedir información por iniciativa propia y valentía y sinceridad para aceptar las opiniones de los demás e interpretar objetivamente los datos obtenidos (82). Todo esto, debe tratarse de ir logrando poco a poco a través de una orientación adecuada y aprovechando las oportunidades de la vida escolar y cotidiana.

En cuanto al educador, por principio de cuentas debe informar a quienes educa sobre los efectos reduccionistas de la manipulación y tratar de hacerles ver todos los intereses encubiertos que hay detrás de ella.

Esto no es fácil. Como ya vimos, la manipulación se vale de diversas técnicas para engañar a las personas dando la apariencia de lo contrario; aunque una vez descubierta, es más difícil que la gente se deje llevar.

Para poder distinguir entre lo que es manipulación y lo que no lo es, se tienen los siguientes medios:

- a). La mejora en el ser. La educación tiende siempre a la mejora personal, la manipulación sólo busca respuestas previstas.
- b). La claridad en las ideas. La manipulación es ambigua o confusa. Tratar de engañar o confundir es incompatible con la educación o la mejora personal.
- c). El matiz en los juicios. Para no caer en la manipulación debe desarrollarse la capacidad de captar los detalles y conocer las circunstancias que hacen algo aceptable o inaceptable. Para esto hay que tener también un criterio moral recto.

(82) GARCIA HOZ, Victor El nacimiento de la intimidad p. 143

- d). El razonamiento en las soluciones. la manipulación busca que la gente reaccione sin pensar. La persona alerta no es estática, trata de buscar opciones, diferentes soluciones a un mismo problema.
- e). El apoyo en los puntos fuertes del ser humano. La manipulación incide en las debilidades de la persona. La educación busca ayudar al hombre a partir de sus facultades superiores y fomenta que siga haciendo lo que está haciendo bien.
- f). El optimismo. La educación trata de descubrir lo que se puede hacer a pesar de las limitaciones.
- g). El fomento de la congruencia. Entre lo que se piensa y cómo se vive. Este debe ser el punto más importante en el comportamiento de quienes educan.
- h). La autoridad como servicio en el proceso de mejora, no como afán de dominio o de sustitución. Es decir, el manipulador nunca verá por tu mejora, sino que buscará dominarte, en cualquier sentido; quien te educa verá por tu superación. (83)

En este capítulo pretendimos dar una visión general de como se va integrando la personalidad del adolescente; y de las características del mundo en el que vive, que tal vez no ejerce todas las influencias positivas que serian deseables.

Sin embargo, un medio para cambiar estas circunstancias es la educación, en el sentido de saber reconocer la manipulación y adoptar una jerarquia de valores adecuada, la cual debe siempre partir de la realidad en la que el hombre vive para así poder ofrecer diferentes posibilidades de mejora de acuerdo a la situación de cada persona.

(83) OTERO, Oliveros op.cit. p. 106

III. NUTRICION Y TRASTORNOS DE PESO DURANTE LA ADOLESCENCIA

Desde el nacimiento hasta la vejez, nuestro cuerpo necesita de una adecuada alimentación para vivir. "Además, para el hombre, la acción de comer no sólo representa una conducta biológica destinada a la supervivencia, sino que tiene una gran significación sociocultural e incluso personal." (84) En el hombre la buena nutrición no existe por instinto, es necesario saber hacer una selección cuidadosa de los alimentos que nos dé como resultado una buena salud y una vida productiva. Pero hay un problema fundamental relacionado con este aspecto y radica en que en general, existe información sobre lo que es una buena alimentación pero no sobre cómo lograrla. Además de que, a veces, por falta de recursos, comodidad o malos hábitos esta buena alimentación no se lleva a la práctica. A esto, hay que agregar que la adolescencia es una época especialmente vulnerable para padecer trastornos de la imagen corporal debido a las transformaciones físicas que se dan durante esta etapa. "Convencer a un adolescente de que es posible estar fuera de las normas medias (tablas de peso, de altura, etc.) o idealizadas (cánones estéticos, perfil atlético...) sin ser por ello anormal, suele ser bastante difícil." (85)

De ahí que con frecuencia se presenten trastornos de la alimentación que no dependen de un desorden biológico directamente sino que expresan "sufrimientos, inadaptación al medio, conflictos internos, actitudes de oposición, angustias, etc." (86).

Asimismo, generalmente se asocia la alimentación con acontecimientos sociales, y actividades de diversión y el comer de determinada manera puede ser símbolo de status o de pertenencia a un grupo, una clase social una religión, etc. De ahí la influencia que tiene la forma de

(84) CERVERA, Salvador, *et al. op. cit.* p. 14

(85) GUASCH, Gerard-Philippe *El adolescente y su cuerpo* p. 35

(86) CERVERA, Salvador, *et al. op. cit.* p. 16

alimentarse en las necesidades de aceptación social, en un grupo particularmente preocupado por este aspecto como son los adolescentes.

Asimismo, por las tendencias de moda actuales, gran cantidad de mujeres jóvenes adoptan una dieta baja en calorías, sin en realidad necesitarlo

De ahí la necesidad de impartir una orientación nutricional durante la etapa de la adolescencia, destacando todos los aspectos que tienen que ver con la nutrición, desde conocimientos fisiológicos sobre su proceso y el contenido de los alimentos, tomando en cuenta todos los factores socioculturales asociados con la alimentación, hasta los esfuerzos de tipo volitivo que deben seguirse si se quiere mantener una buena salud.

III.1 Elementos que integran una nutrición normal.

En la antigüedad, se tenía el concepto de que todo el mundo sabía comer, cualquier alimento era bueno siempre se satisficiera el hambre. Sin embargo, al reconocer a la alimentación como una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores determinantes de la formación y proceso de las sociedades, nace la nutrición como ciencia (87).

Se puede definir la Nutrición como "la ciencia que se ocupa de los alimentos, los nutrimentos y las otras sustancias que aquellos contienen; su acción, interacción y balance en relación con la salud y la enfermedad; así como de los procesos por medio de los cuales el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimentarias. Además la ciencia de

(87) *cf.* ICAZA, Susana, *et al.* *op.cit.* p. 1

la nutrición se ocupa de algunos aspectos sociales, económicos, culturales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación." (88).

Para una mejor comprensión de esta definición es necesario poner en claro ciertos conceptos:

Alimento: Es un vehículo de las sustancias nutritivas o nutrientes. Todo producto de la naturaleza que contenga al menos algún elemento nutritivo que sea susceptible de ser metabolizado por el organismo humano.

Nutrientes: Son los compuestos utilizados por el cuerpo humano para el crecimiento, mantenimiento de funciones celulares, reparación o reemplazo de tejidos. Proveen al organismo de energía. Son los elementos contenidos en los alimentos que el organismo aprovecha al transformarlos en sustancias químicas.

Dieta: Son los alimentos que se consumen habitualmente y que pueden variar de acuerdo con las diferentes condiciones del organismo. (89).

La alimentación debe permitir al individuo desarrollar la actividad física y mental que corresponde a su edad. Un régimen alimentario normal debe ser suficiente, completo, variado y adecuado a quien lo va a recibir. Debe contribuir a que el sujeto pueda llevar a cabo todas sus actividades con salud y además "considerar la disponibilidad de alimentos de la región, los hábitos del individuo que lo va a consumir y su situación económica y social". (90).

En el establecimiento de las bases para planear un régimen equilibrado de alimentación, deben tomarse en cuenta los siguientes aspectos:

(88) *ibidem* p. 4

(89) *cf.* PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA. Necesidades esenciales en México. La Alimentación. p. 28

(90) ICAZA, Susana, *et al. op.cit.* p.77

1. Nutriológico. Que establece las recomendaciones nutricionales especificando las cantidades de calorías y nutrimentos que el sujeto necesita recibir en su alimentación para satisfacer sus necesidades nutriológicas.
2. Dietológico. Que establece listas de alimentos y las cantidades en que éstos se deben consumir de acuerdo a la variedad y calidad de los mismos, a su disponibilidad y los hábitos alimentarios del sujeto que los va a consumir.
3. Psicológico. Que considera al alimento como parte del contexto cultural en el que vive el sujeto y que la alimentación adecuada conducirá a la promoción del desarrollo emocional del individuo. (91).
4. Gastronómico. Que indica que en la preparación de alimentos debe existir armonía equilibrio y contraste. Esto es, entre distintos colores, combinación de sabores, temperatura, alimentos presentados en diversa forma, distintas consistencias y variedad en la presentación de tal manera que con la alimentación no sólo se satisface una necesidad vital, sino que también se estimulen y eduquen los sentidos y la comida sea una expresión de atención y afecto y sea una ocasión de integración y convivencia familiar.

Para poder determinar qué cantidad de energía contenida en los alimentos debe consumir cada persona para realizar sus funciones vitales es necesario explicar lo siguiente:

Dentro del organismo, energía en forma de calor mantiene la temperatura a un nivel constante. Como energía eléctrica transmite los mensajes a través de las fibras nerviosas; y como energía

(91) cf. idem

cinética o de movimiento permite el funcionamiento vital y el trabajo muscular. También tenemos energía de reserva que se utilizará cuando el cuerpo la necesite. (92).

El metabolismo es el conjunto de cambios químicos que se dan en los tejidos; y el metabolismo basal es la cantidad mínima de energía que consume el cuerpo en un estado de reposo; existe una cantidad mínima de energía diaria requerida para estar vivo.

Por lo tanto, para mantener un equilibrio, la ración alimenticia debe bastar para satisfacer las necesidades del organismo.

Así, si se consume menos energía se adelgazará, y si se consume más, los sobrantes se acumularán en forma de grasa ocasionando obesidad. "La cantidad de energía liberada en el organismo por los alimentos es semejante a la que se obtendría en forma de calor si éstos se quemaran fuera de él" (93). Por eso, aunque la caloria o kilocaloria (es lo mismo), es una unidad de la medida del calor, es la forma en que se mide la energía que contienen los alimentos.

Para calcular el valor calórico de los alimentos se ha establecido que las proteínas y azúcares proporcionan cuatro calorías por gramo y las grasas nueve. Cada individuo necesita consumir una cantidad de alimentos que proporcione determinado número de calorías, pero este número es variable de acuerdo a la edad, la estatura, el estado físico, el clima, las condiciones de vida y las actividades que realiza. Existen fórmulas para determinar exactamente este número de calorías tomando en cuenta estos factores; pero para el estudio de esta tesis, basta con saber que en promedio una adolescente debe consumir una dieta de entre 2000 y 2300 calorías

(92) *sft. ibidem*

(93) *idem*

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

diarias contenidas en diferentes alimentos que le proporcionen al organismo todas las sustancias nutritivas que este necesita. (94)

Para obtener una alimentación equilibrada, los nutriólogos han establecido que la dieta debe contener los tres tipos de macronutrientes en la siguiente proporción:

GRASAS	30 %
CARBOHIDRATOS	50 %
PROTEINAS	20 %

III.1.1. Descripción del proceso de la nutrición

Para que los alimentos puedan ser utilizados por el organismo, tienen que ser transformados mediante los procesos digestivos. Este proceso de asimilación de los alimentos consta de cuatro etapas: digestión, absorción, metabolismo y excreción.

Digestión

Consiste en la transformación de los alimentos en nutrientes por medios físicos y químicos.

Se lleva a cabo en el aparato digestivo de la siguiente manera:

En la boca, los alimentos sólidos son triturados por los dientes, y al mezclarse con la saliva forman una masa blanca que se llama bolo alimenticio.

Una vez formado el bolo alimenticio es deglutido y pasa por el esófago hasta el estómago, en donde se convierte por la acción de las enzimas y de los jugos gástricos en una masa líquida llamada quimo. Cuando esta masa alcanza el grado de subdivisión, acidez y humedad

(94) cfr. *ibidem* p. 27

necesarios empieza a pasar gradualmente hacia el intestino delgado en el cual al quimo se le agregan los jugos digestivos secretados por el hígado, el páncreas y el propio intestino y lo convierten en sustancias alimenticias que el organismo puede utilizar.

Las enzimas del hígado, el páncreas y el intestino, más los movimientos del mismo hacen que todas las sustancias alimenticias se mezclen adecuadamente para poder facilitar la absorción.

Absorción

La absorción es el paso de los alimentos en forma soluble de las paredes intestinales al torrente sanguíneo, de donde son distribuidos a los distintos órganos y tejidos.

Metabolismo

Son las modificaciones que sufren las sustancias alimenticias desde su absorción hasta que termina su uso.

Excreción

Es la función mediante la que el organismo se libra de las sustancias que ya no le son útiles.

La excreción se lleva a cabo mediante la respiración, la orina o las heces fecales. (95).

III.1.2. Los nutrimentos y los tres grupos de alimentos

El cuerpo necesita de alimentos que le ayuden a crecer bien, reparar tejidos y protegerse de las enfermedades, para lo cual es básica una buena nutrición.

Los alimentos contienen unas sustancias que son las que tienen estas propiedades y se llaman nutrimentos. Sin embargo, ningún alimento contiene todos los nutrimentos en la cantidad necesaria, por lo que debemos comer diferentes clases de alimentos.

(95) cfr. *ibidem* p.37-40

Los nutrimentos son: las proteínas, las grasas, los carbohidratos, los minerales, las vitaminas y el agua.

Para obtener todos los nutrimentos en las cantidades necesarias para lograr un funcionamiento correcto del organismo, es indispensable consumir una dieta equilibrada. Esta es la que proporciona todos los nutrimentos en la cantidad necesaria, sin excesos ni deficiencias, mediante el consumo de toda la variedad de alimentos que existen.

Los alimentos se han dividido en tres grupos, que son similares por su contenido de nutrimentos. Estos grupos son:

1. Alimentos de origen animal.
2. Frutas y verduras.
3. Cereales y leguminosas.

Grupo 1. Alimentos de origen animal.

La característica principal de estos alimentos es la de ser fuente de proteínas de alta calidad. Este grupo incluye diferentes tipos de carne, leche, queso y huevo.

La leche y el queso son alimentos que contienen proteínas, calcio y vitaminas, que aportan al organismo las sustancias necesarias para conservar los huesos, los dientes y en la infancia y adolescencia dan el material necesario para un buen crecimiento.

La carne y el huevo le proporcionan al organismo sustancias para formar y mantener sus músculos, para crecer y desarrollarse bien, ya que contienen proteínas, hierro y vitaminas.

Grupo 2: Frutas y verduras.

La mayoría de las frutas y verduras son ricas en vitaminas, enzimas y compuestos inorgánicos, que son necesarios para que se den ciertos procesos en el organismo y para protegerse de enfermedades. Este grupo proporciona al organismo vitamina C, principalmente en las frutas cítricas, necesaria para conservar sanas las encías y para una buena formación de la sangre. Las verduras como zanahoria, chícharo, acelgas proporcionan al organismo vitamina A necesaria para mantener en buen estado la piel y los ojos. Este grupo de alimentos contienen celulosa o fibra la cual es indispensable para una adecuada eliminación intestinal.

Grupo 3: Cereales y leguminosas.

Los alimentos de este grupo aportan energía para el organismo. Incluye toda clase de cereales como son maíz, trigo, avena, arroz, etc., y las leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo, haba y soya. Además de energía, proporcionan vitaminas del complejo B, hierro y proteínas de menor calidad.

Para obtener una dieta equilibrada es necesario consumir alimentos de cada grupo en cada comida, pues no existe ningún alimento que tenga todos los nutrimentos.

A continuación se explicará cuales son estos nutrimentos y las funciones de cada uno.

Las funciones de las sustancias nutritivas se pueden subdividir en:

- Función energética que suministra material para la producción de energía (grasas y carbohidratos).

- Función plástica que supone la formación de nuevos tejidos (proteínas y minerales).
- Función reguladora que favorece la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas (vitaminas y minerales). (96)

Los nutrimentos.

PROTEINAS

Las proteínas son sustancias que sirven para construir y mantener los tejidos. También pueden quemarse en el organismo para producir energía, o forman parte de algunas secreciones hormonales. "Las proteínas están construidas por unidades menos complejas llamadas aminoácidos (...) El hombre puede sintetizar algunos aminoácidos; pero existen otros, llamados esenciales, que no puede formar y que debe obtener de los alimentos. (...) En general, las proteínas animales contienen aminoácidos esenciales en mayor cantidad y en las proporciones que el hombre los necesita, y por eso son de mayor valor nutritivo." (97).

GRASAS

La función principal de las grasas es proporcionar energía. Las grasas se depositan debajo de la piel y así evitan que haya pérdidas de calor y de esta manera se mantiene la temperatura del cuerpo. También tienen la función de proteger a los órganos internos y los mantienen en su lugar. Dan la sensación de saciedad.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos proporcionan energía para realizar nuestras actividades. (98)

(96) cfr. ibidem p. 6

(97) ibidem p.10

(98) cfr. INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICION. Guías para la educación nutricional

VITAMINAS

Estas sustancias tienen muchas funciones importantes como son:

Ayudar a:

la formación de huesos y dientes.

tener una vista clara y normal.

a tener una piel sana y suave.

Las vitaminas son indispensables para la vida, aunque se requieren en cantidades muy pequeñas. También son necesarias para que se realicen ciertas reacciones químicas dentro del organismo.

MINERALES

Son indispensables para algunas funciones en el organismo como la formación de huesos y dientes; el adecuado funcionamiento del sistema nervioso y el equilibrio en la regulación del agua, también forman parte de algunos tejidos como el hierro en la sangre. (99).

AGUA

El agua es el componente más importante para la existencia del hombre. Aproximadamente el 65% de todo el organismo está constituido por agua. Forma parte de tejidos, órganos y fluidos corporales. Interviene en todos los procesos metabólicos. (100).

(99) cf. PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA, op.cit. p.29
(100) cf. MERINO LOPEZ, Josefina, Nutrición y salud p.40

III.2. Relación alimentación-salud.

La alimentación es necesaria para la vida y si se quiere que esta existencia sea saludable, debe procurarse realizar esta función inteligentemente, es decir, ingiriendo la cantidad de alimentos necesarios para conservar un peso correcto, para sostener el índice de crecimiento, en el caso de niños y jóvenes, y para permanecer en buenas condiciones físicas.

La persona que se alimenta bien se siente bien porque dispone de la energía necesaria para realizar sus actividades, y al mismo tiempo, le está dando a su cuerpo los recursos que necesita para su desarrollo y mantenimiento.

Asimismo, existe una relación directa entre una mala nutrición y algunas enfermedades, por exceso o por deficiencias en la alimentación.

En el primer caso, su manifestación más importante es la obesidad, que a su vez puede ser causa de otras enfermedades como hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares. A las deficiencias en la nutrición se le conoce como desnutrición, cuyas consecuencias más graves son retardos en el desarrollo y mayor susceptibilidad para sufrir enfermedades infecciosas, así como todas las enfermedades relacionadas con las deficiencias de vitaminas y minerales.

III.2.1. La importancia de la salud.

"Salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social". (101).

Por lo tanto, no significa simplemente no estar enfermo, sino que es vivir en un estado de equilibrio del hombre en todas sus funciones con los demás y con la naturaleza.

(101) SOLA, Juan Introducción a las ciencias de la salud p.89

Una persona sana, mantiene en buen estado sus sentidos, lo cual le permite apreciar el mundo en el que vive y asimismo le posibilita enriquecer sus conocimientos, para modificar su medio ambiente, para incrementar la técnica y la cultura. Este desarrollo contribuye en parte a una mejor salud, ya que hay avances técnicos, mejores servicios, etc., pero al mismo tiempo ocasiona cambios como deforestación, contaminación, hacinamiento, que crean un desequilibrio en el hombre; o bien, al tener el ser humano todas sus necesidades básicas cubiertas en lugar de perfeccionarse espiritual o culturalmente, busca cosas superfluas, con lo cual la sociedad se convierte en una sociedad enajenada, que constantemente está destruyendo algo y creando miles de cosas nuevas, para al poco tiempo desecharlas o destruirlas sin estar nunca de acuerdo con lo que le rodea aunque esto sea bueno, lo cual vemos con mucha frecuencia actualmente.

Por eso la salud, tanto física como mental, es un aspecto fundamental en la vida del hombre. La salud "influye en la forma de vida personal, mejora la eficiencia y las relaciones sociales, y facilita la consecución de las metas fijadas." (102).

En la educación formal o escolar, se ha tenido la tendencia a dar mayor peso al aspecto intelectual del hombre dejando de lado los aspectos físico, volitivo y afectivo, como si éstos se dieran por sí solos. Esta tendencia va en contra del concepto de educación integral que ya se explicó en el primer capítulo. No debe separarse el cuerpo del espíritu, ya que el hombre es un todo y si se fortalece su cuerpo, también se fortalecerá su espíritu. Una buena condición física, permite a la persona llevar a cabo todas sus actividades, con destreza, fuerza y seguridad.

(102) *idem*

Al estar abierto a un cambio de mejora y al conocimiento, el hombre desarrolla una mente crítica y agudeza de observación, para fortalecer su carácter, puesto que la vida presenta situaciones cambiantes que no siempre son agradables, y hay que saberlas afrontar, tratando siempre de estar en concordancia con el medio ambiente o modificarlo de tal forma que sea más benéfico y satisfactorio.

III.2.2 Enfermedades relacionadas con el peso.

"Es una cuestión de fe entre expertos en nutrición que una de las cosas esenciales para una buena salud sea una dieta (...) (...) No hay alimentos malos, solo dietas malas." (103)

Por lo tanto, se puede decir que lo que causa los trastornos de peso no son los alimentos en sí, sino el manejo que se hace de los mismos.

Existen enfermedades como la desnutrición que se deben a la deficiencia o falta de consumo de los elementos nutritivos básicos para la vida, lo cual generalmente se debe a una ignorancia, una pobreza extrema para poder adquirirlos, o a una escasez de alimentos en donde se vive. Por eso, puede considerarse que, en cuanto a las enfermedades relacionadas con la alimentación, es más grave el problema cuando existe una adecuada disponibilidad de alimentos y sin embargo, no se logra una buena nutrición.

Esto se debe a que el hombre no se alimenta con el único propósito de ingerir nutrientes, sino por una gran variedad de razones.

Los patrones de alimentación están determinados por la disponibilidad de alimentos, el contexto cultural y factores emocionales. "Los alimentos deben poseer un valor positivo, o al

(103) TAYLOR, Geoffrey Nutrición y salud p. 69

menos éste no debe ser negativo, para la persona para ser aceptados dentro de un patrón alimenticio. (...) Estos significados son aprendidos. No son inherentes al alimento en sí, sino que resultan de la experiencia sociocultural, psicológica, sensorial e intelectual." (104). A continuación, se explican algunos de estos significados.

Algunas veces la sociedad convierte la ingestión de ciertos alimentos en símbolos de salud, de bienestar o de poder adquisitivo. Asimismo, actualmente se ha estandarizado cierto tipo de apariencia física para ser aceptado socialmente; es por esto el auge de alimentos "naturistas", los gimnasios, las dietas populares y los productos bajos en calorías.

La sensación de hambre es desagradable, en cambio el apetito es algo placentero. Asimismo, una de las primeras vivencias del hombre en cuanto a la satisfacción de necesidades de afecto y atención, se asocia con la comida. Por esto, la alimentación, puede hacer que una persona se sienta segura, aceptada e importante.

La alimentación puede ser expresión de creatividad en la gastronomía. También lo es de cariño o amistad, esto lo podemos observar en el hecho de que una gran parte de las actividades de relaciones sociales o afectivas, implican el consumo de alimentos o bebidas.

Estas son algunas de las razones por las que los hábitos alimentarios son tan difíciles de modificar y de por qué en la actualidad hay un gran índice de trastornos de la conducta alimentaria.

Por una parte, al ser una actividad placentera física, sensorial y emocionalmente, puede servir como una "muleta" emocional, un mecanismo de compensación para manejar ansiedad, tensión, soledad o aburrimiento (105). Por la otra, al ser prácticamente una exigencia social una apariencia física agradable y esbelta, se fomenta el consumo de dietas mal balanceadas y muchas veces sin fundamentos nutriólogicos.

Entonces, estamos ante una situación contradictoria, porque por un lado se promueve la sobrealimentación y por otro se valora la delgadez y todo esto siempre va a causar trastornos de la alimentación. Además, siempre se va a promover el consumismo:

- De productos que dan status, o que hacen referencia a la pertenencia un grupo. Por ejemplo, los alimentos importados o las pizzas y hamburguesas y los lugares donde los venden como propios para jóvenes.
- De productos chatarra.
- De productos "light" para reducir el peso que se produjo con los dos anteriores...

(105) *ibidem* p. 48

CLASIFICACION DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**CUANTITATIVOS**

Por exceso:	-
Obesidad	Ingestión de calorías superior a las consumidas por el organismo
Bulimia	Atracones alimentarios seguidos de vómito provocado.
Por defecto:	
Anorexia	Autoinanición voluntaria

CUALITATIVOS

De la deglución:	
Dificultades alimentarias	Frecuentes en la niñez. Inapetencia y caprichos alimentarios.
Rumiación	Regurgitación repetida de la comida del estómago a la boca. Trastorno poco frecuente.
Por ingestión de sustancias no alimentarias:	
Pica	Ingesta persistente de sustancias no nutritivas, tales como pintura, yeso, arena, piedras, etc. (106)

De estos, a continuación se tratarán con mayor profundidad, la obesidad por ser el trastorno alimentario más común, y la anorexia y la bulimia por ser padecimientos frecuentes durante la adolescencia.

(106) *cf.* CERVERA, Salvador, *et al.* *op.cit.* p. 17

III.2.2.1. Obesidad.

La definición más sencilla de obesidad es decir que se trata de una cantidad excesiva de grasa corporal. (107).

Es importante distinguirla del exceso de peso, pues este no siempre implica obesidad, ya que un atleta por el desarrollo de su masa muscular puede estar excedido de peso, pero no ser obeso.

La obesidad en la adolescencia puede provenir desde la infancia o presentarse en la pubertad o poco después, pero es muy probable que persista en la edad adulta. Es más común en las mujeres. Asimismo, durante la pubertad y la adolescencia, se da un aumento tanto en grasa corporal, como en tejido muscular, sin que esto necesariamente signifique que el adolescente está obeso, pues al continuar el crecimiento y el desarrollo se estabilizará.

Causas.

Básicamente, la obesidad se presenta por un desequilibrio en el aporte de energía frente a su gasto y sus causas son muy diversas, teniendo influencia de diferentes factores como la herencia, las costumbres y hábitos de la familia, el nivel socioeconómico, etc.

La sobreingesta, también puede ser una conducta inducida por estados emocionales de ansiedad y stress.

En resumen, "su etiología multifactorial y compleja comprende factores genéticos, metabólicos, psicológicos y socioculturales, sin que esté bien determinada la preponderancia de ninguno de ellos, ni las interrelaciones que guardan entre sí." (108).

(107) *cfr.* KEITH, Taylor, *et al.* *Nutrición Clínica* p. 210

(108) CERVERA, Salvador, *et al.* *op.cit.* p.26

Consecuencias.

Si la obesidad es persistente y excesiva puede ocasionar alteraciones del funcionamiento metabólico, tanto en el adolescente como en el adulto; lo cual presenta riesgos para la salud como hipertensión, niveles elevados de colesterol y glucosa en la sangre, etc.

Las mujeres jóvenes, en edad de procrear, al embarazarse "ganan más peso del necesario y retienen parte de él con lo cual van engordando cada vez más en los embarazos subsiguientes."

(109). Además, por el exceso de peso pueden presentar problemas óseos o lumbares y otras complicaciones.

"La obesidad también afecta la maduración psicológica y social del adolescente, puede interferir con la progresión de la dependencia a la independencia, con la participación en deportes y otras actividades y con el desarrollo de relaciones sociales con ambos sexos." (110). También es un factor predisponente hacia otros trastornos de la conducta alimentaria como anorexia y bulimia.

Y por último, las dietas encaminadas a perder peso, pueden dar lugar a depresión o irritabilidad y si no están supervisadas por un médico o nutriólogo pueden ser bastante perjudiciales para la salud como veremos más adelante.

Tratamiento.

La mayoría de los autores afirman que el pronóstico del tratamiento de la obesidad es más bien pesimista, pues si bien generalmente se logra bajar de peso mediante un menor consumo de calorías, casi siempre las personas obesas tienden a recuperar el peso bajado.

(109) KEITH, Taylor, *et al. op.cit.* p. 214

(110) BEAL, Virginia *op.cit.* p. 374

Asimismo, en el tratamiento del adolescente obeso, debe tenerse en cuenta que se encuentra todavía en una etapa de desarrollo y que la restricción de calorías no debe ser tal como para afectar este desarrollo y crecimiento.

"Tal vez por esto, y por las enormes dificultades que rodean la pérdida de peso, y su mantenimiento, la prevención de la obesidad adquiere cada vez mayor relevancia. La educación a nivel comunitario, familiar y escolar, en una alimentación integral correcta y en un ejercicio físico regularmente planificado puede ser mucho más útil que la mejor de las estrategias de tratamiento." (111)

III.2.2.2. Bulimia

"La bulimia es un trastorno de la alimentación caracterizado por la ingesta de gran cantidad de comida, seguida por lo general, de vómitos autoprovocados o de abuso de laxantes." (112)

El trastorno empieza normalmente en la adolescencia o en la primera juventud y al igual que los demás trastornos de la conducta alimentaria se da principalmente en mujeres.

Sin embargo, en un principio no es fácil detectar esta enfermedad pues quienes la padecen mantienen un peso dentro de los límites normales.

Causas

Entre los factores predisponentes para padecer bulimia están la obesidad y el haberse sometido a muchas dietas para reducción de peso.

Ciertos rasgos de personalidad como poca autoestima, inseguridad, insatisfacción consigo misma y con el ambiente que le rodea, aunque son personas extrovertidas y pueden entablar

(111) CERVERA, Salvador, *et al. op.cit* p.30

(112) *ibidem* p. 37

fácilmente relaciones con otros, pero tienden a preocuparse por la opinión que de ellas tienen los demás y se dejan llevar por estas opiniones y por las presiones del grupo de amigos, los medios de comunicación y la familia.

Sin embargo, parece ser que la predisposición a esta enfermedad depende principalmente de la apreciación que tengan las enfermas sobre su ambiente familiar. Estas tienden a verlo conflictivo, aunque esta situación sea real o imaginada.

Consecuencias

Debido a la bulimia pueden presentarse trastornos metabólicos, y desequilibrio electrolítico lo cual puede dar lugar a arritmias y otros trastornos cardíacos, la baja concentración de potasio, el cual se pierde por el uso de diuréticos o por los vómitos, afecta al corazón y puede causar la muerte. Otras consecuencias de la bulimia son los trastornos menstruales, la erosión del esmalte dental, por la acidez del vómito, desgarros esofágicos, roturas gástricas y reflujo gastrointestinal. Debido a que esta enfermedad es crónica e intermitente, puede hacerse incurable e incluso tener consecuencias mortales.

"El paciente siente su vida dominada por los conflictos con la comida y el peso, con frecuencia se encuentra deprimido, y a veces abusa, a temporadas, de sustancias psicoactivas como anfetaminas, sedantes y alcohol." (113). Lo cual le incapacita para llevar una vida sana, normal y productiva.

Tratamiento

Como en todos los trastornos de la alimentación, lo más adecuado es la prevención. Es necesario que a nivel familiar, escolar y comunitario, se informe sobre los trastornos de la

(113) ibidem p. 45

alimentación y sobre los beneficios de llevar una dieta equilibrada y de hacer ejercicio regularmente, y sobre todo hay que fomentar la actitud crítica para no caer en la "trampa de la belleza" y poder enfrentar las falacias que defienden las dietas populares, con un conocimiento firme y bien fundamentado.

III.2.2.3. Anorexia nerviosa

"Trastorno cuyas manifestaciones son el activo y persistente rechazo a ingerir alimentos y la marcada pérdida de peso". (114).

Es poco frecuente, pero el más grave de los trastornos de la conducta alimentaria. Sin embargo, debido a las presiones del medio ambiente a que la mujer posee una figura esbelta, esta enfermedad se va haciendo cada vez más común. Generalmente su inicio se observa en mujeres adolescentes, predomina entre los 15 y 25 años aunque también se observa esporádicamente en edades mayores.

La enfermedad se caracteriza por el rechazo persistente de los alimentos, con lo cual hay una intensa pérdida de peso y la enferma tiene un aspecto demacrado. Deja de presentarse la función menstrual. La piel queda cubierta por un vello fino que se llama lanugo. El pulso, la presión sanguínea y la temperatura son bajas. Además, se presentan una serie de alteraciones psíquicas, como la percepción distorsionada de la imagen corporal, el pavor a engordar y en un principio hiperactividad y inclinación hacia el perfeccionismo y la excelencia intelectual, aunque al avanzar la enfermedad hay apatía y desgano.

(114) ibidem p. 51

Causas

No esta clara la etiología, pero básicamente se trata de un trastorno psíquico, ya que no hay enfermedad orgánica al inicio (115).

Se afirma que existe en las adolescentes un miedo a crecer y a madurar, por eso quieren mantener el peso que tenían antes de la pubertad. Como consecuencia de la pérdida de peso, también deja de presentarse la menstruación, que por lo anteriormente anotado contribuye a que persista la enfermedad.

Generalmente existen conflictos familiares, y los padres de las pacientes son sobreprotectores o autoritarios.

Consecuencias

Cuanto más avanzada esté la enfermedad, es más difícil la rehabilitación, es mortal en aproximadamente un 5 al 10% de los casos.

Hay un deterioro en las relaciones interpersonales, en el rendimiento escolar y en general en toda la calidad de vida de la persona.

La paciente no puede llevar una vida normal por ser necesario que se le hospitalice constantemente.

Tratamiento

Este es un trastorno psicológico muy grave, por lo que requiere de hospitalización para vigilar que la paciente reciba los requerimientos nutricionales y la atención médica que necesita para sobrevivir. Posteriormente se le somete a psicoterapia y terapia familiar. Además se trata de que aprenda buenos hábitos de alimentación. Desde el punto de vista pedagógico, si el

(115) cf. BEAL, Virginia, op.cit. p. 377

trastorno comienza en la pubertad o la adolescencia, es importante enseñar a la adolescente a que se valore a sí misma y a que desarrolle todas sus potencialidades para no depender de la apariencia física para sentirse aceptada social y afectivamente.

III.2.3. Dietas...¿Del verbo "to die?" (116).

Las dietas populares y los productos bajos en calorías pueden ser peligrosos.

Para lograr una buena nutrición, primero es necesario saber los principios básicos sobre la misma y las consecuencias que puede acarrear una alimentación inadecuada, lo cual se ha venido explicando a lo largo de este capítulo. Con base en estos conocimientos se puede afirmar con toda certeza la inexactitud y peligrosidad de las dietas de moda.

En general, las características de estas dietas son:

1. Aporte calórico bajo, excluye la ingestión de suficiente cantidad de los nutrimentos esenciales.
2. La proporción de los nutrimentos (grasas, carbohidratos y proteínas) es inadecuada.
3. La dieta da prioridad al consumo de un alimento o a un reducido número de alimentos.
4. Promueve el consumo de medicamentos, productos dietéticos o complementos alimenticios sin prescripción médica.
5. La dieta es fantasiosa, se centra en las emociones del individuo ("para que ya no le digan gorda", "para lucir ese nuevo bikini en sus vacaciones", "sólo disfruta, ya no hay

(116) To die = morir en inglés.

más culpa") y le hacen promesas irreales ("coma todo lo que quiera y baje de peso al mismo tiempo con las nuevas cápsulas quema-grasa").

6. No se da seguimiento, ni se toman medidas, ni se dan sugerencias para que quien sigue estas dietas conserve el peso ideal.

7. La dieta carece, en todo o en parte, de un fundamento científico. (117).

Una alimentación que nos lleve a tener una buena salud es aquella que es variada, e incluye en cada comida todos los grupos de alimentos, ya que no hay nutrimentos mejores o peores, TODOS, en proporciones adecuadas, son necesarios para nuestro organismo. Por eso, no deben tomarse o considerarse algunos alimentos o componentes de los mismos como adelgazantes o promotores de una buena salud. "La clave para una buena nutrición es la variedad." (118).

Por eso, no se debe etiquetar a los alimentos como engordantes, cancerígenos, buenos, malos, naturales, etc.

Una buena nutrición únicamente se logrará cuando se apliquen los principios básicos de la nutrición a todos los patrones de alimentación, de lo contrario se corre el riesgo de que la gente se alarme y aumente la incidencia de enfermedades como la anorexia nerviosa (119). (La sal hace daño, el azúcar engorda, el huevo tiene colesterol, las verduras fueron rociadas con insecticidas y por lo tanto son tóxicas, entonces..., ¿qué vamos a comer???) Hay que aprender a ser prudentes y ejercer un buen criterio.

(117) KEITH, Taylor, et al. *op.cit.* p. 176

(118) ELLENBOGEN, Leon *Controversies in Nutrition* p. 6

(119) *ibidem* p. 18

Los lineamientos generales para lograr una dieta equilibrada, están fundamentados científicamente y aseguran que para obtener una buena nutrición, la dieta debe basarse en la selección de toda la variedad de alimentos de la que dispone el ser humano, de tal manera que se satisfagan las necesidades de todos los nutrimentos esenciales sin exceder la cantidad de energía que el cuerpo necesite de acuerdo a edad, peso, estatura, estado de salud y actividades de cada persona en particular. Por lo tanto, cualquier dieta que promueva el consumo de un sólo alimento, o tipo de alimentos, en particular o el evitar a toda costa otros, en lugar de reducir el consumo, lo cual si es prudente, es una dieta que no está nutriólogicamente fundamentada, por lo que puede ser perjudicial para la salud.

Con relación a lo anterior, es necesario aclarar que estas dietas son efectivas en cuanto a la reducción rápida de peso (menor consumo de energía=pérdida de peso) y que comer, por ejemplo, frutas durante tres días puede ser que no cause ningún daño en una persona sana (aparte de la irritabilidad o dolores de cabeza por falta de alimentos o tal vez diarrea), ya que su cuerpo utilizará su energía de reserva, pero que a la larga, esto no causará ningún beneficio, pues la persona no modificó sus hábitos de alimentación, y por lo tanto, volverá a subir de peso. Además, basar la pérdida de peso en el consumo de un sólo tipo de alimento resulta monótono y las personas que siguen estas dietas rápidamente las abandonan. Hay una gran cantidad y variedad de este tipo de dietas y la mayoría de las veces se contradicen entre sí. Frecuentemente aparecen nuevas dietas en libros "best-sellers" y revistas de moda y entretenimiento, lo cual nos debería llevar a preguntarnos:

Si realmente funcionaran, ¿por qué hay tantos gordos? ¿por qué, si tienen fundamentos científicos, se contradicen entre ellas? ¿por qué no hay una que perdure? (si funciona, mucha gente debe seguirla y por eso debería permanecer). Además, en lugar de aparecer en revistas de entretenimiento, deberían hacerlo en revistas médicas o científicas.

A continuación se mencionarán brevemente las más comunes de estas dietas, por qué no son adecuadas y las consecuencias que pueden tener.

DIETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS

Estas dietas son atractivas debido a la rápida pérdida de peso en un principio, pero básicamente lo que se pierde es agua.

Se trata de dietas ricas en grasa y proteínas (carnes, grasas, leche, huevos, quesos), con restricción en el consumo de carbohidratos (pan, pastas, frutas, verduras y leguminosas) a un nivel nulo en las primeras semanas y en muy poca cantidad durante las siguientes. Estas dietas proclaman que puede consumirse una cantidad ilimitada de calorías, siempre y cuando no se consuman carbohidratos.

Sin embargo, el exceso de proteínas en la dieta, puede afectar el metabolismo, al provocar que se elimine el nitrógeno de las proteínas a fin de utilizar éstas como energía.

Las grasas requieren de los carbohidratos para que pueda darse una combustión completa de la energía dentro del organismo.

Además, la glucosa, contenida en los carbohidratos, es el principal combustible del organismo, el cerebro únicamente funciona con glucosa.

Los peligros de este tipo de dietas son:

Tienden a elevar el colesterol sanguíneo, factor de alto riesgo en la arterioesclerosis y las enfermedades coronarias (aún en la adolescencia). Pueden afectar la función renal, al producirse excesivas cantidades de nitrógeno que se eliminan por la orina. Producen cetosis (niveles altos de acetona en el organismo) debido a la inadecuada combustión de las grasas por ausencia de carbohidratos. (120).

La cetosis produce gota, además de fatiga, deshidratación, náuseas y vómitos.

Varios nutrimentos esenciales como vitaminas, minerales y fibra contenidos principalmente en frutas y verduras, no son suministrados en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades del organismo.

Las más populares de este tipo de dietas son la "revolución dietética" del Dr. Atkins y la dieta Scarsdale. (121).

DIETAS MODIFICADAS DE AYUNO, CON RESTRICCIÓN DE PROTEÍNAS

En este tipo de dieta se utilizan fórmulas en polvo y en líquido con las siguientes variantes:

El uso de bebidas proteínicas en combinación con una o dos comidas. El uso de una forma líquida de proteínas sin otros ingredientes o de una fórmula en polvo mezclada con agua, jugos u otros líquidos. El uso de bebida líquida de proteínas como única "comida"

Estas proteínas líquidas y en polvo se expenden con los nombres comerciales de Slim-Fast, Profinn, Natur-Slim, etc., y tienen diversas fórmulas

(120) cfr. NETTER, Frank Fad Diets Can Be Deadly p. 6 y p.98

(121) cfr. KEITH, Taylor, et al. op. cit. p. 177

De acuerdo con los expertos en nutrición, la mayoría de los productos anteriores son hidrolizados de colágeno o gelatina y poseen una bajísima calidad nutricional. Algunos vienen fortificados con aminoácidos esenciales y otros complementos como vitaminas y minerales, pero casi todos son incompletos desde el punto de vista nutritivo.

Este tipo de dietas no deberían prescribirse sin supervisión médica, pero debido a la facilidad con que ahora se encuentran estos productos, muchas personas los consumen sin consultar previamente a un médico.

Estos productos pueden causar desequilibrios metabólicos, (en la década de los 70, llegaron a causar la muerte de 58 personas, además de deficiencias en el aporte de varios nutrimentos esenciales. (122).

DIETAS CON UN ALTO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS

Este tipo de dietas, restringen el consumo de proteínas y grasas. Un consumo bajo de proteínas, produce la reducción de masa muscular del organismo, además del tejido adiposo. Una dieta baja en proteínas, debido a la mala absorción de las pocas grasas que se consumen por el alto contenido de fibra, puede resultar en una piel reseca. Los niveles altos de fibra pueden ocasionar malestares gástricos y flatulencia. La escasez de proteínas puede afectar la resistencia del organismo hacia las infecciones. Además debido a su bajo contenido de calcio puede producir osteoporosis, sobre todo en mujeres mayores. En el caso de adolescentes, por encontrarse en una etapa de crecimiento y desarrollo, esta dieta es absolutamente inadecuada.

(123).

(122) *cfr. ibidem* p.178

(123) *cfr. ELLENBOGEN, Leon, op.cit.* p. 110

AYUNO

En el ayuno, al igual que con las dietas bajas en carbohidratos, lo primero que se pierde es líquido. Esta práctica es sumamente peligrosa, ya que al no tener otras fuentes de energía, el cuerpo se autoconsume. Es un error creer que mediante el ayuno el organismo "descansa"; metabólicamente, el cuerpo siempre está activo. También se afirma que ayunando el cuerpo se desintoxica, lo cual también es erróneo, al contrario, ciertas sustancias liposolubles como el DDT, pueden incrementar sus niveles en la sangre debido a la rápida movilización de los depósitos de energía en el tejido adiposo. (124).

DIETAS VEGETARIANAS

Es un hecho que en los vegetarianos se observan niveles más bajos de colesterol en la sangre, y también presentan menor incidencia de varios tipos de cáncer que el resto de la población. Sin embargo, no debe practicarse de una forma extremista y mucho menos a una edad temprana. En etapas de desarrollo no debe privarse al organismo de los aminoácidos esenciales que sólo pueden proporcionar las proteínas de origen animal. (125).

LA DIETA DE BEVERLY HILLS. LA ANTIDIETA

Estas dietas combinan varias afirmaciones de lo más inverosímil sobre la nutrición. Utilizan un régimen consistente en comer mucha fruta, (que se ingiere en determinada pauta) y muy poco de otros productos. El consumo de altas cantidades de frutas puede ocasionar diarreas fuertes con consecuencias peligrosas para la salud (deshidratación y anomalías en la frecuencia

(124) *cfr. ibidem* p.111

(125) *cfr. KEITH, Taylor, et al. op.cit.* p. 66

cardiaca). La dieta suministra muy pocas proteínas, calcio y hierro y vitaminas del complejo B. "La dieta ofrece tal cantidad de información errónea e inverosímil que sería humorístico si no fuera porque muchos la aceptan como verídica." (126)

DIETAS QUE PONEN ENFASIS EN EL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS

En el caso de estas dietas debe siempre recordarse que el consumo excesivo de ciertos nutrimentos, especialmente de vitaminas liposolubles y de ciertos minerales, puede ser tóxico.

Dieta a base de toronja.

Se fundamenta en la suposición de que la toronja actúa como catalizador y quema grasa corporal. No existe ningún fundamento físico, fisiológico o bioquímico para afirmar tal cosa. Se adelgaza por el bajo consumo de calorías, no por las supuestas propiedades de la toronja. No se recomienda este régimen porque no suministra suficientes nutrimentos de todos los grupos. (127) Se atribuyen iguales propiedades "quema grasa" al jugo de limón en ayunas, a los nopales o a la sábila, pero al igual que con la toronja, estas propiedades no han sido demostradas científicamente.

Dieta a base de leche y plátanos.

Con esta dieta, lo único que se consume son licuados de leche y plátano, (5 tazas de leche y 4 plátanos aportan aproximadamente 950 calorías), con lo cual se adelgaza, pero no se obtienen todos los nutrimentos. Es muy monótona (128). Además de acuerdo con los nutriólogos, si alguna persona va a someterse a un régimen menor a 1200 cal diarias, requiere de hospitalización o de una supervisión médica muy cuidadosa.

(126) sfr. ibidem p. 179

(127) ibidem p. 180

(128) idem

Diets que recomiendan el consumo de fibra.

En preparados especiales, píldoras, lecitina, etc. La fibra es un componente importante de la dieta, pero su consumo en exceso puede afectar la absorción de ciertos nutrientes. Además, el sólo incluir fibra en la dieta, sin una restricción de calorías, no produce ninguna pérdida de peso. (129).

Así, se podrían seguir citando innumerables dietas irracionales, e incluso centros para la reducción de peso, en donde no se hace énfasis en la adquisición de nuevos hábitos alimentarios, ni mucho menos en el desarrollo de virtudes como la fortaleza y la perseverancia, de las que ya se habló en el capítulo primero, sino en el consumo de sus productos muy costosos y de medicamentos de empleo muy delicado como diuréticos y anfetaminas.

Aun cuando con estos medios se logre bajar de peso o mantener un peso adecuado, la mejor forma de obtener una buena nutrición, más cuando se tienen todos los medios para disponer de todos los alimentos, es, en primer lugar, la información. El conocimiento basado en la verdad es mucho más significativo, da mucho más seguridad y confianza, acerca de que lo que se está haciendo es lo correcto, que las creencias basadas en fantasías.

Sin embargo, este conocimiento, no debe enfocarse tanto a nutrientes y fisiología, ya que esto es muy complejo y no muy fácil de comprender por todas las personas, sino a los alimentos y a la alimentación, de tal manera que cada persona pueda conformar su dieta de acuerdo a sus gustos, sus hábitos y sus circunstancias. En este sentido, cabe aclarar que la información no debe ser una especie de "predica" ("si no comes espinacas, te va a dar anemia", "si tomas UN refresco bajo en calorías te va a dar fenilcetonuria"), sobre todo si la educación

(129) ELLENBOGEN, Leon *op. cit.* p. 118

nutriológica va a dirigirse a adolescentes porque como ya vimos, no son muy afectos a aceptar imposiciones, sino más bien a cuestiones convincentes y razonadas. El otro agente de cambio, es la práctica. Los malos hábitos alimentarios son resultado de prácticas erróneas en la alimentación, por lo tanto para modificarlos, deben ser sustituidos por hábitos adecuados. A comer bien, se aprende comiendo bien. Por eso es muy importante que en guarderías, escuelas y comedores para empleados se fomenten los buenos hábitos de nutrición, además de en el hogar, por supuesto. (130)

En el caso específico de las adolescentes, el impartir una educación nutriológica, de manera formal o informal, en la escuela, redundará en un gran beneficio, ya que ellas adquirirán mejores hábitos de alimentación, y por ser mujeres y ya con mayor nivel de influencia dentro de su familia por su edad, podrían influir en su familia para que también los adquiriera y en el futuro, al ser la mujer la principal encargada de la alimentación en la familia, sus hijos también tendrán mejores hábitos de alimentación.

III.3. La conducta alimentaria del adolescente

Como ya se ha venido mencionando, la adolescencia es una época muy vulnerable para sufrir trastornos de la alimentación, desde diferentes puntos de vista.

Por una parte, por el crecimiento y el desarrollo acelerados, sus requerimientos nutricionales son mayores, lo que puede llevar en ocasiones a la sobrealimentación

Desde el punto de vista psicológico, por la necesidad que tienen de reafirmar su personalidad e independencia de los adultos, así como para sentirse aceptados por su grupo de iguales,

(130) cfo. BOURGES, Héctor. "Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios" in CUADERNOS DE NUTRICION, Vol. 13, No. 2, 1990 pp.17-32

adoptan costumbres alimentarias peculiares o extravagantes. También, desde este punto de vista, por los cambios tan rápidos y notables en su cuerpo, pueden sufrir trastornos de la imagen corporal, lo cual puede dar origen a desórdenes en la conducta alimentaria que ya se han explicado. Asimismo pueden utilizar la comida como un medio para llamar la atención, o suplir carencias de afecto.

En cuanto al punto de vista social, debido al exagerado énfasis hacia la esbeltez que se da en el medio ambiente (los medios de comunicación, la moda en donde lo más novedoso y bonito viene en tallas pequeñas, o el comercio con la gran variedad de productos dietéticos que hay en el mercado), hay cada vez un mayor número de chicas adolescentes que se consideran obesas sin serlo o que se preocupan exageradamente por su imagen corporal.

Aun cuando ya se han tratado ampliamente estos aspectos, este último inciso, los relacionará específicamente con la adolescencia y sugerirá ciertas pautas de alimentación y algunas actividades para que la adolescente pueda lograr una buena nutrición.

III.3.1. Requerimientos nutricionales en la adolescencia

La adolescencia es el único periodo de la vida, en el que se acelera la velocidad del crecimiento, que durante la infancia es constante pero a un ritmo no acelerado.

Los cambios corporales incluyen el aumento en altura, peso y masa muscular, la redistribución de la grasa corporal y el crecimiento y maduración de muchos órganos corporales.

La nutrición tiene una relación directa con estos cambios físicos, por eso, para obtener un crecimiento óptimo es necesaria una buena nutrición (131). Además, el adolescente sano,

(131) *cf.* WINICK, Myron *Adolescent Nutrition* p.14

generalmente es muy activo, ya que se dedica al estudio, al deporte y a otras actividades. Por estas razones le aumenta el apetito, para que pueda cubrir sus necesidades energéticas. Por eso, el adolescente puede incluir en su dieta dulces y antojos moderadamente.

Si un adolescente no se alimenta bien, puede sufrir retardo en el crecimiento y en la maduración de la capacidad reproductora, cansancio, desgano y problemas en el aprendizaje escolar. Asimismo, entre los adolescentes en general, la deficiencia nutricional más común es la de hierro, ya que éste es necesario para el crecimiento, para la formación de músculos, tejidos y sangre y es de difícil absorción por el organismo. Además, en las mujeres se da una pérdida del mismo debido a la menstruación a razón de 30ml/periodo. Por esta razón se recomienda el consumo de alimentos ricos en hierro como carnes rojas, hígado, huevo y vegetales verdes. Actualmente, los cereales procesados vienen adicionados con hierro, por lo que también constituyen una buena fuente de este alimento. (132).

III.3.7. Actitud del adolescente hacia la alimentación

La mayor independencia del hogar y el rechazo hacia los preceptos de los adultos, puede ocasionar en el adolescente hábitos alimentarios extraños o inadecuados. Además, debido al aumento de apetito, los adolescentes comen refrigerios y antojos frecuentemente y por lo regular estos son de escaso valor nutritivo, como son las papas procesadas, refrescos y pastelitos.

Asimismo, en general existe una tendencia hacia los intentos de adelgazar y conservar una figura esbelta. Este cambio en la conducta se presenta entre los 16 y 17 años, por lo que no

(132) cf. ibidem p.73, 80 y 83.

afecta la aceleración del crecimiento de la pubertad (133). Pero dadas las creencias tradicionales, aunque erróneas, sobre alimentación, pueden excluirse algunos componentes de la dieta como los panes, las tortillas, las papas y las grasas, con lo cual queda limitada la variedad en la selección de alimentos y por consiguiente puede reducirse el aporte de nutrimentos.

III.3.3. Una dieta equilibrada para la adolescencia

Los patrones y hábitos alimentarios y los requerimientos nutricionales, varían muchísimo entre cada persona, aunque sean grupos de una misma edad, por sus actividades, hábitos, costumbres y preferencias. Asimismo, los nutrimentos esenciales se encuentran en diferentes alimentos o pueden obtenerse haciendo combinaciones de alimentos; por ejemplo, los granos y leguminosas juntos, hacen que el aporte de proteínas sea de buena calidad. Por lo tanto, la dieta debe ser adecuada a cada persona.

Los médicos y nutriólogos disponen de medios como las listas de composición de los alimentos, las listas de intercambios o equivalentes y las RDA (recommended daily allowances) o raciones diarias recomendadas para planear las dietas. Pero ya se ha mencionado que la orientación nutricional no debe enfocarse tanto a esos aspectos, sino a los aspectos prácticos, por lo tanto, los siguientes lineamientos son suficientes para indicar al adolescente lo que debe comer para lograr una alimentación sana y equilibrada.

-Incluir una combinación variada de alimentos en la dieta.

(133) *cf.* TAYLOR, *et al.* *op.cit.* p. 139

- Estar abierto al consumo de todo tipo de alimentos. Incluso los alimentos considerados como engordantes o poco nutritivos, como las hamburguesas, pueden incluirse dentro de una dieta prudente pues contienen elementos de los 3 grupos de alimentos.
- En cada comida incluir alimentos de los diferentes grupos.
- Preferir aceites vegetales a grasas animales.
- Tomar un mínimo de 4 a 5 vasos de agua diariamente.
- Disminuir el consumo de productos industrializados
- Evitar el consumo de alimentos chatarra.
- No consumir sal en exceso.
- Consumir frutas o verduras entre comidas cuando se tenga hambre.

A continuación se incluye un ejemplo de menú con adecuados contenidos nutricionales para una adolescente:

Desayuno:

Papaya, enfrijoladas con queso y salsa de jitomate, un vaso de leche.

Colación de media mañana:

Licudo de fresa

Aquí se incluyen frutas, verduras, combinación de granos y leguminosas que aportan carbohidratos y proteínas, grasas y proteínas de origen animal con la leche y el queso.

Comida:

Sopa de arroz, garbanzo y zanahoria, una quesadilla, pescado entomatado, mango, agua de limón.

Colación de media tarde:

Zanahorias rayadas con limón.

Incluye combinación de granos y leguminosas, verduras, frutas y proteínas de origen animal.

Cena:

Quesadillas con salsa, media toronja, un vaso de leche.

Incluye fruta, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas. (134).

Aunque los productos bajos en calorías pueden ayudar a una persona obesa a reducir de peso, no es recomendable que las adolescentes los consuman porque no están educando o modificando los hábitos alimentarios, sino que solamente se está sustituyendo un producto, muchas veces de escaso valor nutritivo como los refrescos, por otro que contiene más aditivos y sustancias artificiales, que aunque están aprobadas por las autoridades sanitarias, a la larga o en algunas personas pueden ser perjudiciales, por ejemplo, el sustituto del azúcar llamado aspartame que no debe ser consumido por fenilcetonúricos..

III.3.4. Actividades que ayudan al adolescente a mantener un peso adecuado.

Antes que nada, lo importante que debe saber el adolescente es que debe comer para satisfacer necesidades fisiológicas, no psicológicas.

Entre las actividades que le pueden ayudar a mantener un peso adecuado y que además le permiten relacionarse con otros jóvenes, es el ampliar intereses mediante actividades artísticas y culturales, pasatiempos y servicios sociales. El baile es excelente tanto para hacer ejercicio,

(134) cf. INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICION. Guías para la educación nutricional.

como para relacionarse con otros. Aunque la actividad que más ayuda para mantener un peso adecuado es el ejercicio planeado, supervisado y consistente.

El ejercicio es benéfico por varias razones:

- Promueve y estimula la actividad de muchos sistemas corporales.
- Fortalece el corazón.
- Hace que la sangre circule con mayor rapidez.
- Incrementa la capacidad pulmonar.
- Ayuda a eliminar la tensión, pues la actividad física hace que se olviden los problemas.

Sin embargo, es importante consultar a un médico antes de comenzar a ejercer una actividad física, sobre todo si nunca se ha hecho ejercicio o si se tienen problemas de salud. También es importante incrementar la actividad física gradualmente para no provocarse daño.

Es importante señalar que si se quiere bajar de peso, es necesario combinar dieta y ejercicio, ya que el ejercicio por sí solo no es suficiente para este propósito. Debe evitarse el ejercicio, cuando el médico lo señale.

En cuanto a las ideas erróneas que se suelen tener respecto al ejercicio y otras actividades físicas están las siguientes:

-"Los masajes ayudan a reducir de peso, remodelar el cuerpo o bajar la grasa."

La grasa no está suelta dentro del organismo, sino que constituye un tejido, el tejido adiposo, cuyas células sólo adelgazan cuando el organismo tiene necesidad de consumir energía, lo cual se da mediante procesos metabólicos. Ningún masaje puede eliminar o remover la grasa del lugar donde se encuentre dentro del organismo.

Lo anterior también se puede aplicar al uso de fajas o aparatos "reductivos" o aplicación de calor. Estos además pueden causar quemaduras o lesiones.

-"Los baños de vapor o sauna sirven para bajar de peso".

Debido al sudor que provocan, el organismo pierde agua, la cual se repone en cuanto la persona bebe el líquido que perdió y que le es necesario para vivir. (135).

En síntesis, es importante darse cuenta, que para motivar a la adolescente a encauzar sus hábitos no hacen falta muchos esfuerzos, ya que es un aspecto por el que las adolescentes se interesan y preocupan.

Sin embargo, las jóvenes pueden y deben comer de todo en cantidades razonables. Además, y como parte de una educación integral, la orientación en este sentido debe enfocarse a la realización de otras actividades como el deporte y el servicio a los demás y la toma de postura ante ciertas influencias negativas del medio ambiente, lo cual no sólo hará su vida más sana, sino también más feliz y provechosa.

(135) cfr. NETTER, Frank op.cit. pp. 185, 191, 192.

IV. DERIVACION PRACTICA

IV.1 DIAGNOSTICO DE NECESIDADES

IV.1.1 Planteamiento del problema

Para poder llevar a efecto un acto educativo, siempre es necesario realizar antes un diagnóstico de lo que los educandos saben, conocen, llevan a la práctica, etc. para poder determinar los contenidos que deben transmitirse; de otra manera, éstos pueden resultar repetitivos, muy elevados, inadecuados para el nivel o etapa evolutiva de los educandos, etc.

En este caso, lo que se quiere saber es cuáles son los hábitos de alimentación y ejercicio de un grupo de adolescentes, su conocimiento sobre aspectos básicos de nutrición y de enfermedades relacionadas con la alimentación, su actitud hacia la alimentación, las dietas de moda, y los estereotipos de belleza manejados por los medios de comunicación, para poder llevar a cabo una orientación en materia de nutrición con un enfoque completo e integral.

Por otra parte, como ya se planteó en el Capítulo I de la tesis, son los profesores, por el contacto diario que tienen con las alumnas las personas indicadas para ofrecer la orientación en materia de nutrición en la escuela; sin embargo, no todos los profesores que podrían impartir la orientación tienen conocimientos sobre estos temas. Es por esto que se planeó ofrecer una guía didáctica general sobre este aspecto; entendiendo guía no como un programa formal y completo, sino como una serie de sugerencias didácticas, metodológicas y de contenidos que el docente puede adaptar según sus necesidades específicas o las de sus alumnas. Por lo que también es necesario saber cuáles son los conocimientos de los maestros en este sentido, sus intereses en cuanto a ofrecer este tipo de orientación qué han observado y qué han aportado en materia de orientación nutricional en sus alumnas.

IV.1.2. Definición de variables a investigar

La orientación en materia de nutrición debe ser integral, lo cual abarca desde la transmisión de conocimientos sobre nutrición hasta fomentar la práctica de hábitos de higiene y desarrollo de virtudes en relación con la forma de alimentarse, así como asumir una actitud crítica ante los efectos negativos del medio ambiente.

En cuanto al contexto teórico para definir estas variables, todos estos conceptos pueden encontrarse en los capítulos anteriores de la tesis.

IV.1.3 Determinación de población de estudio, universo y muestra.

El estudio se llevó a cabo en escuelas preparatorias para señoritas. Se realizó en primero de preparatoria puesto que ciertos trastornos de la alimentación como bulimia y anorexia se presentan con mayor frecuencia en la adolescencia media entre adolescentes de nivel socioeconómico medio alto y alto. Por otra parte, la imagen corporal y el deseo de lucir bien son inquietudes generalizadas en las adolescentes, además se tiene mayor independencia del hogar y más acceso a cierto tipo de alimentos chatarra o productos dietéticos. Con respecto a la orientación, se eligieron escuelas preparatorias privadas para señoritas, ya que en este tipo de planteles generalmente se ejerce la función de orientación personal a las alumnas.

Por lo anteriormente mencionado se eligió aplicar el cuestionario en escuelas del área de Polanco y las Lomas en el Distrito Federal en donde se presuponía asisten el tipo de educandos a quienes se planeaba dirigir la orientación.

De acuerdo con lo anterior, en un módulo de información al público de la Delegación Miguel Hidalgo, se investigó que existen dentro del área elegida 26 escuelas particulares, de las cuales 9 son para señoritas, obteniéndose un 25% de 2.25; por lo que se eligió visitar dos escuelas de esta zona: Colegio Francés Pasteur y Escuela Preparatoria Ignacio L. Vallarta.

UNIVERSO: 26

POBLACION: 9

MUESTRA: 2.25

Con respecto a las encuestas aplicadas a las alumnas de primero de preparatoria se constituyó una muestra de 75 personas.

IV.1.4 Diseño de instrumentos

La mejor forma de obtener información general de un grupo extenso de personas es la aplicación de un cuestionario.

Este se diseñó con preguntas abiertas y cerradas de acuerdo con las siguientes variables e indicadores:

Variables	Indicadores
- Conocimientos teóricos sobre nutrición	- Conceptos de nutrición, dieta, mala nutrición, relación alimentación-salud
- Actitud hacia la alimentación	- Imagen corporal, motivaciones para hacer dieta, influencia de la publicidad
- Conocimientos prácticos sobre nutrición	- Elementos que debe incluir una dieta equilibrada, hábitos y dietas de reducción personales
- Hábitos para conservar la salud (alim./deporte)	- Hábitos de alimentación personal (lista de alimentos consumidos el día anterior), práctica de dietas peligrosas, consumo de productos para adelgazar, chatarra, práctica de algún deporte.
- Orientación	- Orientación que se proporciona dentro de la escuela, a quién acude la alumna para orientación.
- Práctica de virtudes	- Prudencia, perseverancia, sobriedad, fortaleza.

Las siguientes preguntas evalúan los conocimientos teóricos sobre nutrición:

1. La Nutrición es:

- El aprovechamiento de los recursos contenidos en los alimentos para beneficio del individuo.
- La ciencia que estudia cómo lograr una alimentación sin excesos ni deficiencias.
- El estudio de la composición de los alimentos, su consumo y su relación con la salud del individuo.

2. Una dieta es:

- La reducción en el consumo de sustancias alimenticias que requiere nuestro organismo con el fin de bajar de peso.
- Los alimentos que se ingieren diariamente y que pueden variar de acuerdo con las condiciones fisiológicas del organismo.
- La manera en la que combinamos y distribuimos los alimentos que consumimos habitualmente.

3. La mala nutrición es:

- a). Un estado de desequilibrio en el que la persona consume menos alimentos que los necesarios.
- b). Una patología que se da como consecuencia de una alimentación inadecuada y que se presenta principalmente en personas de escasos recursos.
- c). Una alimentación inadecuada, ya sea por deficiencia en el consumo de alimentos o por consumo excesivo de ellos.

Las siguiente pregunta evalúa la actitud hacia la alimentación, motivaciones para hacer dieta:

4. ¿Por qué consideras que las personas deben ponerse a dieta? (Elige todas las respuestas que quieras)

- a) Para tener buena imagen
- b) Por indicación del médico
- c) Para conseguir pareja
- d) Para poder hacer deporte
- e) Para sentirse bien
- f) Para poder relacionarse adecuadamente con los demás
- g) Para comprarse ropa de moda
- h) Para ser popular
- i) Para llamar la atención hacia sus problemas
- j) Para ser aceptado socialmente
- k) Para que los quieran
- l) Porque la gente con éxito es delgada
- m) Porque los medios de comunicación lo recomiendan
- n) Porque refleja refinamiento y buen gusto
- o) Otras razones (Anotar) _____

En cuanto a conocimientos prácticos sobre nutrición se incluyó la siguiente pregunta:

5. De acuerdo con tus conocimientos y experiencia, ¿qué elementos debe tener una alimentación equilibrada para el joven _____

Para evaluar los hábitos para conservar la salud se incluyeron las siguientes preguntas:

14. ¿Podrías indicar qué alimentos (incluyendo dulces o botanas) consumiste ayer durante todo el día? (Indica todos los que recuerdes)

Desayuno Comida Cena Otros (entre comidas)

15. Cuando quieres bajar de peso ¿qué tipo de alimentos consumes? (Indica sólo las respuestas que describan mejor lo que acostumbras hacer)

- a) Sólo frutas y verduras
- b) Carnes, pollo, pescado, leche, huevos y quesos y nada más
- c) Alimentos preparados bajos en calorías (como pizza, pollo, etc.)
- d) Todo tipo de alimentos en menor cantidad
- e) Licuados comerciales bajos en calorías (Slim-Fast, Herbalife, etc.)
- f) Alimentos ricos en fibra, o cápsulas o preparados que la contengan
- g) Medicamentos para adelgazar o quitar el apetito
- h) Un solo tipo de alimentos (por ejemplo, toronja o huevos o quesos) durante algunos días.
- i) Únicamente pastas, harinas y frutas
- j) Sólo agua durante algunos días
- k) Utilizas acupuntura
- l) Utilizas homeopatía

16. De los siguientes grupos de productos, ¿cuáles conoces y cuáles has consumido alguna vez? (Marca con una X en la columna correspondiente)

PRODUCTO	CONOCES	HAS CONSUMIDO
Productos para adelgazar, como licuados, tés, etc.	_____	_____
Sustitutos del azúcar como Canderel, Sucrel	_____	_____
Leche descremada o baja en calorías como Svelty, light, etc.	_____	_____
Yogurt o gelatina bajos en calorías	_____	_____
Aderezos bajos en calorías o light	_____	_____
Alimentos preparados bajos en calorías (pizzas, pollo, guisados, carnes frías, etc.)	_____	_____
Postres, helados, o pasteles bajos en calorías (Bing, Weight Watchers, etc.)	_____	_____
Refrescos (diet, light, etc.)	_____	_____

17. ¿En los últimos meses has hecho alguna dieta?

a) Sí (en este caso) ¿Cuál? _____

b) No

¿Por qué? _____

18. ¿Planeas ponerte a dieta pronto?

a) Sí

b) No

¿Por qué? _____

19. ¿Practicas algún deporte u otro tipo de actividad física regularmente?

a) Sí

b) No

¿Cuál? _____

La variable orientación incluyó las siguientes preguntas:

6. ¿Existe en tu escuela algún departamento o persona especializada para ello (por ejemplo, un asesor, preceptor, maestro psicólogo, médico, etc.) que proporcione orientación personal en lo referente a educación para los alumnos como un servicio de la propia escuela?

a) Sí (en este caso pasar a la siguiente pregunta)

b) No (en este caso pasar a la pregunta 10)

7. ¿Específicamente quién y cómo se proporciona esta orientación para la salud? _____

8. ¿Con qué frecuencia acudes a este servicio de orientación? _____

9. ¿Cuáles son las principales inquietudes que tratas o que te motivan a acudir a este servicio de orientación? _____

10. ¿En caso de tener algún problema personal o familiar, a quien prefieres acudir dentro de la escuela? _____

La práctica de virtudes, aunque es muy difícil conocerla en un cuestionario, ya que más bien se evalúa mediante la observación y el conocimiento de la persona incluyó las siguientes preguntas

Prudencia/perseverancia:

11. Cuando te propones emprender una nueva actividad o lograr una meta, ¿qué haces? (puedes elegir una o varias respuestas)

- a) Buscas la información adecuada
- b) Consultas a quien tenga experiencia
- c) Te provees de todo lo necesario antes de iniciar tu actividad
- d) Eres capaz de llevar hasta el final lo que iniciaste
- e) Lo dejas a la mitad

Sobriedad:

12. ¿Generalmente eres capaz de renunciar a algo que te gusta mucho, por tu propio beneficio o en favor de los demás?

- a) Si
- b) No

¿Por qué? _____

¿Podrías dar un ejemplo de esta situación? _____

Fortaleza:

13. Cuando algo no te sale como tú querías:

- a) Eres capaz de adaptarte a las circunstancias
- b) Te da mucho coraje y no lo enfrentas
- c) Buscas los medios para poder salir adelante de otra manera
- d) Aceptas de buena forma los consejos de otros y puedes fácilmente tomar otra actitud, si lo que estabas haciendo no te conviene.

El Anexo I muestra una copia del cuestionario tal como se aplicó.

En cuanto al personal docente susceptible de ofrecer orientación en materia de nutrición puede incluir a cualquier maestro interesado en hacerlo, se decidió entrevistar a quienes estuvieran disponibles los día indicados para aplicar las encuestas. La guía de la entrevista incluyó los siguientes temas:

- Qué aspectos maneja sobre salud y nutrición
- Cuáles son las inquietudes de las alumnas en cuanto a la orientación en estos temas.
- Qué tipo de dietas actuales conoce, ¿sabe cómo éstas afectan a la salud?
- ¿Qué hábitos en cuanto a alimentación y deporte ha observado en las alumnas?
- En resumen, cuánto sabe sobre orientación para la alimentación y en lo personal cuánto ha ayudado.

Para el pilotaje del cuestionario, se aplicó a 5 mujeres jóvenes y finalmente, ya que se consideró completo, comprensible y válido, sin modificaciones se hizo la encuesta definitiva en las escuelas mencionadas.

A continuación se presenta la interpretación de resultados, cuantitativamente en medias y cualitativamente con una breve comentario respecto a lo que arrojan las respuestas a cada pregunta.

IV.2 INFORME DE RESULTADOS

IV.2.1 ENTREVISTA A MAESTRAS

Se entrevistó a una maestra titular, una maestra de orientación y las directoras de las escuelas visitadas respecto al tema de la tesis, la orientación que se ofrecía en cuanto a Nutrición, sus conocimientos en el área, etc. La información que se obtuvo fue la siguiente:

Se ha observado que existe un interés de las alumnas, principalmente desde el último año de secundaria y en preparatoria por las dietas y los ejercicios. Han observado que están de moda los gimnasios y las pesas, aunque ellas no lo recomiendan por considerar que en esta etapa afectan al adolescente por no estar completamente desarrollados sus huesos y músculos.

La orientación que las maestras entrevistadas dan a las alumnas respecto a nutrición, se refiere principalmente a que traten de comer cosas que sean nutritivas y que no se pongan a dieta a menos que sea bajo vigilancia médica. También se les habla sobre higiene y limpieza de los alimentos y se recomienda no comer en la calle. En general, los maestros sí aluden a la prudencia y la perseverancia en cuanto a la dieta de sus alumnas, y promueven la práctica del deporte.

Existe en estas maestras el conocimiento de conceptos básicos sobre nutrición e interés real por saber más sobre el tema, sobre todo lo referente a dietas falaces y a trastornos de peso (obesidad, bulimia, anorexia), aunque consideran que tanto las dietas como estas enfermedades deben ser tratadas por un médico. Sin embargo, es necesario que el maestro tenga un conocimiento sobre lo que son estos trastornos, para poder dar la orientación adecuada a los padres de familia en caso de detectarlos y también informar a las alumnas sobre lo que no deben hacer en cuanto a las dietas peligrosas. A esto se refiere la prevención.

IV.2.2 TABULACION DE CUESTIONARIOS APLICADOS Y ANALISIS DE RESPUESTAS

Con respecto a las encuestas aplicadas a alumnas de primero de preparatoria de los colegios Francés Pasteur e Ignacio L. Vallarta, a continuación se presentan cuantitativamente los promedios (medias) obtenidos en cada respuesta, así como un breve comentario en relación con cada pregunta a manera de interpretación cualitativa.

CARACTERISTICAS GENERALES DE LA MUESTRA

Edad	Σ	%
14	1	1
15	25	33
16	35	47
17	13	17
19	1	1
TOTAL	75	99

El 80% de la muestra tiene entre 15 y 16 años (adolescencia media).

Estatura	Edad										Total	
	14	%	15	%	16	%	17	%	19	%	Σ	%
Menos de 1.50 m	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1
De 1.50 a 1.55	-	-	8	11	6	8	1	1	-	-	15	20
De 1.56 a 1.60	1	1	6	8	9	12	4	5	-	-	20	27
De 1.61 a 1.65	-	-	8	11	7	9	6	8	-	-	21	28
De 1.66 a 1.70	-	-	1	1	10	13	1	1	1	1	13	17
No sabe / No contestó	-	-	1	1	3	4	1	1	-	-	5	6
TOTAL	1	1	25	33	35	47	13	17	1	1	75	99

Peso	Edad								Total			
	14	%	15	%	16	%	17	%	19	%	Σ	%
Menos de 45 kg	-	-	3	4	1	1	-	-	-	-	4	5
De 45 a 50	-	-	6	8	9	12	5	7	-	-	20	27
De 51 a 55	-	-	8	11	9	12	4	5	-	-	21	28
De 56 a 60	1	1	4	5	8	11	1	1	-	-	14	19
De 61 a 65	-	-	-	-	1	1	2	3	-	-	3	4
De 66 a 70	-	-	1	1	4	5	1	1	-	-	6	8
Más de 70	-	-	1	1	-	-	-	-	1	1	2	3
No sabe/ No contestó	-	-	2	3	3	4	-	-	-	-	5	6
TOTAL	1	1	25	33	35	47	13	17	1	1	75	100

Es probable que la información recabada no sea muy exacta en cuanto al peso y estatura real de la muestra, ya que es la apreciación personal de las encuestadas; pero refleja la imagen corporal que éstas tienen sobre sí mismas. Sin embargo, las medias no están muy alejadas de las tablas estandarizadas de pesos y medidas.

Para tener parámetros de comparación, a continuación se presenta una tabla de peso y talla para mujeres de 13 a 18 años

TABLA DE PESO Y TALLA PARA MUJERES DE 13 A 18 AÑOS

Edad	Peso (kg)	Altura (cm)
13	46.10	157.1
14	50.28	160.4
15	53.68	161.8
16	55.89	162.4
17	56.69	163.1
18	56.62	163.7

El percentil utilizado es la media. (136)

CONCEPTO DE NUTRICION

1. La Nutrición es:

	Σ	%
a). El aprovechamiento de los recursos contenidos en los alimentos para beneficio del individuo	26	34
b). La ciencia que estudia cómo lograr una alimentación sin excesos ni deficiencias	11	15
c). El estudio de la composición de los alimentos, su consumo y su relación con la salud	38	51
TOTAL	75	100

La respuesta correcta es la c; por lo tanto, si existe un concepto claro sobre lo que es la Nutrición. Por otra parte, también existe la noción de que la Nutrición adecuada redunde en beneficio de la salud.

RELACION ALIMENTACION-SALUD

2. Una dieta es:

	Σ	%
a). La reducción en el consumo de sustancias alimenticias que requiere nuestro organismo con el fin de bajar de peso.	24	32
b). Los alimentos que se ingieren diariamente y que pueden variar de acuerdo con las condiciones fisiológicas del organismo	11	15
c). La manera en la que distribuimos los alimentos que consumimos habitualmente	40	53
TOTAL	75	100

La respuesta correcta es la b; por lo tanto no existe una noción clara de la relación directa entre una dieta adecuada y una buena salud, o que la dieta puede ayudarnos a combatir enfermedades (dieta baja en colesterol, dieta para diabéticos, etc.). Por otra parte, generalmente se identifica dieta con reducción de peso.

CONCEPTO DE MALA NUTRICION Y SUS CAUSAS

3. La mala nutrición es:

	Σ	%
a). Un estado de desequilibrio en el que la persona consume menos alimentos que los necesarios	13	17
b). Una enfermedad que se da como consecuencia de una alimentación inadecuada y que se presenta principalmente en personas de escasos recursos.	12	16
c). Una alimentación inadecuada, ya sea por deficiencia en el consumo de alimentos o por consumo excesivo de ellos.	50	67
TOTAL	75	100

La respuesta correcta es la c; por lo tanto sí se tiene el concepto de que la obesidad o el consumo excesivo de "productos chatarra" son una forma de desnutrición o mala nutrición.

Existen los conceptos, ¿pero en la práctica?...

La nutrición inadecuada no tiene nada que ver con los recursos económicos. Es grave no tener dinero para comprar alimentos y estar desnutrido; pero es más grave tener todos los medios para estar sano y no estarlo por capricho o ignorancia.

**ACTITUD HACIA LA ALIMENTACION / IMAGEN CORPORAL / MOTIVACIONES
PARA HACER DIETA**

4. ¿Por qué consideras que las personas deben ponerse a dieta? (Elige todas las respuestas que quieras).

	Σ	%
a). Para tener buena imagen	50	67
b). Por indicación del médico	45	60
c). Para conseguir pareja	7	9
d). Para poder hacer deporte	12	16
e). Para sentirse bien	67	89
f). Para poder relacionarse adecuadamente con los demás	6	8
g). Para comprarse ropa de moda	17	23
h). Para ser popular	5	7
i). Para llamar la atención hacia sus problemas	1	1
j). Para ser aceptado socialmente	5	7
k). Para que los quieran	1	1
l) Porque la gente con éxito es delgada	1	1
m) Porque los medios de comunicación lo recomiendan	3	4
n) Porque refleja refinamiento y buen gusto	17	23
o). Otras: para estar sano, no ser propenso a enfermedades, poder ponerse bikini, sentirse bien, etc.	22	29

*Los porcentajes suman más del 100% por ser respuesta múltiple.

La relación alimentación-salud sí se sabe o se intuye.

Las motivaciones principales son: "Para COMPRARSE ropa de moda" y "Porque refleja refinamiento y buen gusto". La adolescente es muy susceptible a la opinión que de ella tienen los demás, pero el valor de una persona no debe medirse por su aspecto o por su peso, lo cual es un convencionalismo social equivocado por el que la adolescente se deja influir.

CONOCIMIENTOS PRACTICOS SOBRE NUTRICION

HABITOS Y DIETAS DE REDUCCION PERSONALES

5. De acuerdo con tus conocimientos y experiencia, ¿qué elementos debe tener una alimentación equilibrada para el joven?

	Σ	%
Frutas, verduras, carne, lácteos, huevo	16	21
De todo / variada	11	15
Vitaminas, proteínas, minerales	9	12
Proteínas, vitaminas, carbohidratos y agua	8	11
Frutas verduras, carne, harinas, leche, azúcares, huevo	6	8
No comer alimentos chatarra	6	8
Frutas y verduras	6	8
Sin excesos /raciones limitadas	5	7
Carbohidratos, grasas, azúcares, proteínas, fibra natural	4	5
Tres comidas al día	4	5
Sin grasa	3	4
Vitaminas	3	4
Mucha agua	2	3
Frutas, verduras, leche, pastas, azúcares, cereales	2	3
Leche, cereales y fruta	2	3
Leche, cereales, carnes y huevo	1	1
Grasas, fibras y proteína	1	1
Mantequilla	1	1
Ni sopas ni tortilla	1	1
No sabe / No contestó	2	3

*Los porcentajes suman más del 100% por ser respuesta múltiple.

La mayoría de las encuestadas indican que una dieta equilibrada debe incluir frutas, verduras carne y leche SIN mencionar carbohidratos o grasas que también son necesarios. Muy pocas mencionan grasas como elemento NECESARIO. El segundo porcentaje más alto en realidad no indica cuánto saben. Para las personas que contestan vitaminas, proteínas minerales, ¿saben qué

son y que alimentos los contienen? Por otra parte, 8% contestó que no deben comer alimentos chatarra; sin embargo un gran porcentaje si los consume como veremos más adelante.

ORIENTACION

6. ¿Existe en tu escuela algún departamento o persona especializada para ello (por ejemplo, un asesor, preceptor, maestro, psicólogo, médico, etc.) que proporcione orientación personal en lo referente a educación para la salud a los alumnos como un servicio de la propia escuela? En caso negativo pasar a la pregunta 10.

	Σ	%
SI	-	-
NO	75	100

En estas escuelas no existe como tal un "Departamento de Orientación para la Salud". Sin embargo, esto no quiere decir que ésta no se realice y esto, como se ha venido sosteniendo, puede hacerlo el maestro titular, el maestro de orientación o formación (que si existe dentro de las escuelas) y el profesor de asignatura, ya que esto es parte de su labor como educador.

QUIEN ORIENTA DENTRO DE LA ESCUELA

A QUIEN ACUDE LA ALUMNA

10. ¿En caso de tener algún problema personal o familiar, a quién prefieres acudir dentro de la escuela?

	Σ	%
A una amiga /compañera	37	49
A algún maestro	15	20
A la titular	8	11
A nadie	8	11
A la directora	5	7
A alguien que le tenga confianza	2	3
A la orientadora	2	3
No sabría a quien dirigirme	2	3
A una psicóloga	1	1
A ningún maestro	1	1
No contestó	4	5

Los porcentajes suman más del 100% por ser respuesta múltiple.

Las personas de la muestra generalmente acuden a las amigas cuando tienen un problema, sobre todo en este tipo de temas o situaciones, por su misma calidad de adolescentes. Sin embargo, juntando maestros, directora, orientadora y titular, ya hacen un porcentaje significativo (41%). Por lo cual, es factible que los maestros ofrezcan orientación en materia de nutrición.

GRADO DE PRUDENCIA, PERSEVERANCIA EN LAS ALUMNAS

11. Cuando te propones emprender una nueva actividad o lograr una meta ¿qué haces?

	Σ	%
a). Buscas la información adecuada	40	53
b). Consultas a quien tenga experiencia	50	67
c). Te provees de todo lo necesario antes de iniciar tu actividad	31	41
d) Eres capaz de llevar hasta el final lo que iniciaste	39	52
e) Lo dejas a la mitad	12	16

*Los porcentajes suman más del 100% por ser respuesta múltiple.

El consultar a quien tenga experiencia y buscar información adecuada indica prudencia; aunque habría que cuestionarse a quienes consideran ellas con experiencia y dónde buscan esta información. Se presenta un gran índice de perseverancia y fortaleza en cuanto a resistir hasta el final. Sin embargo, por ser preguntas cerradas, tal vez las respuestas no sean muy objetivas, pero si es significativo que haya habido un porcentaje de personas que aceptaron no ser muy perseverantes.

SOBRIEDAD

12. ¿Generalmente eres capaz de renunciar a algo que te gusta mucho, por tu propio beneficio o en favor de los demás?

	Σ	%
SI	60	80
NO	15	20

MOTIVACION

SI

NO

n=60	Σ	%	n=15	Σ	%
Por mi propio beneficio	25	42	Por flojera	2	13
Porque es en beneficio de alguien	15	25	Por falta de voluntad	2	13
Siempre y cuando yo quiera a la otra persona	4	6	Otras: Porque son mis decisiones, por capricho	2	13
Otras: Hay que hacer sacrificios. para estar bien con la mayoría, para no tener problemas, para sentirse mejor, porque así me gustaría que me trataran.	5	8	No contestó	9	60
No contestó	11	18			
TOTAL	60	99	TOTAL	15	99

Es difícil evaluar virtudes por medio de un cuestionario. En las respuesta se obtiene lo ideal, lo que se debe hacer, pero para saber si esto se lleva a la práctica hace falta observación constante.

Esto un maestro puede obtenerlo y observarlo con mayor facilidad.

Al igual que en la pregunta anterior, al preguntar por la capacidad de renuncia un gran porcentaje contesta que sí, pero luego no es capaz de dar un ejemplo o definir la motivación de sus actos.

La mayoría actúa por su propio beneficio, por seguir a la mayoría o para agradar a los demás.

Falta generosidad y seguridad en si mismas (propio del adolescente).

FORTALEZA**13. Cuando algo no te sale como tú querías:**

	Σ	%
a). Eres capaz de adaptarte a las circunstancias	16	21
b). Te da mucho coraje y no lo enfrentas	11	15
c). Buscas los medios para poder salir adelante de otra manera	45	60
d). Aceptas de buena forma los consejos de otros y puedes fácilmente tomar otra actitud, si lo que estabas haciendo no te conviene	32	43

*Los porcentajes suman más del 100% por ser respuesta múltiple.

Al igual que en las otras preguntas que se refieren a virtudes, las respuestas en gran medida reflejan lo "ideal"; aunque también se deja ver el carácter del adolescente que se siente autosuficiente y que puede salir adelante por sí mismo. La capacidad de adaptarse y aceptar consejos refleja madurez.

HABITOS DE ALIMENTACION

14. ¿Podrías indicar qué alimentos (incluyendo dulces o botanas) consumiste ayer durante todo el día?

DESAYUNO	Σ	%	COMIDA	Σ	%	CENA	Σ	%	ENTRE COMIDAS	Σ	%
Leche	31	41	Carne	24	32	Leche	24	32	COMIDAS		
Pan	20	27	Agua	20	27	Pan	15	20	Dulces	22	29
Huevos	19	25	Refresco	20	27	Fruta	5	7	Papitas	18	24
Jugo de naranja	18	24	Sopa	18	24	Agua	4	5	Refresco	9	12
Fruta	15	20	Verduras	15	20	Cereal con leche	4	5	Fruta	8	11
Café	12	16	Fruta	14	19	Quesadillas	3	4	Galletas	8	11
Carnes frías	10	13	Pollo	12	16	Café	3	4	Chocolate	6	8
Frijoles	6	8	Papas /puré	9	12	Yogurt	2	3	Helado	6	8
Licuada de leche con fruta	6	8	Tortillas	8	11	Queso	2	3	Agua	5	7
Pan dulce	6	8	Frituras	8	11	Refresco	2	3	Chicle	4	5
Coca cola / refresco	6	8	Arroz	7	9	Sandwich	2	3	Queso	3	4
Galletas	5	7	Ensalada	7	9	Té	2	3	Yogurt	2	3
Quesadilla (1)	5	7	Torta	6	8	No cenó/ nada	24	32	Amojitos	2	3
Tortillas	5	7	Pan	5	7	No contestó	3	4	Postres	2	3
Gelatina	5	7	Tacos	5	7				Nada	18	24
Queso	4	5	Pastas/spaguetti	4	5				No contestó	3	4
Cereal con leche	3	4	Frijoles	4	5						
Sandwich	3	4	Guisado	4	5						
No desayunó /nada	5	7	Botanas	4	5						
No contestó	3	4	Queso	4	5						
			Dulces	4	5						
			Postre	3	4						
			No comió/ nada	1	1						
			No contestó	3	4						

*Se indican sólo los porcentajes más frecuentes

En general, se observa que las adolescentes llevan una alimentación variada y adecuada. Sin embargo, es muy alto el consumo de refresco que se toma en todas las comidas y entre comidas. También entre comidas, el consumo de productos "chatarra" es muy alto. Es muy significativo el alto porcentaje de personas que no cenar. Existe la creencia generalizada de que engorda, pero es mucho más sano tomar algo ligero que saltar este alimento. También puede renunciarse a comer algún antojo entre comidas en lugar de no cenar.

HABITOS DE ALIMENTACION

DIETAS PELIGROSAS O DIETAS FALACES

15. Cuando quieres bajar de peso ¿qué tipo de alimentos consumes?

	Σ	%
a). Sólo frutas y verduras	22	29
b). Carnes, pollo, pescado, leche, huevos y quesos, y nada más.	17	23
c). Alimentos preparados bajos en calorías (WW, Jenny Craig, etc.)	4	5
d). Todo tipo de alimentos en menor cantidad.	43	57
e). Licuados comerciales bajos en calorías (Slim Fast, Herbalife, etc.)	8	11
f). Alimentos ricos en fibra, o cápsulas o preparados que la contengan.	5	6
g). Medicamentos para adelgazar o quitar el apetito	6	8
h). Un solo tipo de alimentos (por ejemplo, toronja o huevos o quesos) durante algunos días.	3	4
i). Únicamente pastas, harinas y frutas.	2	3
j). Sólo agua durante algunos días.	7	9
k). Utilizas acupuntura	3	4
l). Utilizas homeopatía	1	1
No contestó	4	5

*Los porcentajes suman más del 100% por ser respuesta múltiple.

La respuesta d) era obvia. Sin embargo las demás respuestas reflejan que algunas adolescentes que se ponen a dieta utilizan otros medios. Algunos bastante peligrosos.

HABITOS DE ALIMENTACION

INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD / CONSUMISMO

16. De los siguientes grupos de productos, ¿cuáles conoces y cuáles has consumido alguna vez?

CONOCE HA CONSUMIDO

	Σ	%	Σ	%
Productos para adelgazar, como licuados, té, etc.	69	92	29	38
Sustitutos del azúcar como Candere!, Sucrel, etc.	63	84	27	36
Leche descremada o baja en calorías como Svelty, light, etc.	61	81	17	22
Yogurt o gelatina bajos en calorías	64	86	40	53
Aderezos bajos en calorías o light	55	73	12	16
Alimentos preparados bajos en calorías (pizzas, pollo, guisados, carnes frías, etc.)	59	78	22	29
Postres, helados o pasteles bajos en calorías (WW, Bing, etc.)	52	57	21	29
Refrescos (diet, light)	61	81	43	57

*Los porcentajes suman más del 100% por ser respuesta múltiple.

Muy altos porcentajes de conocimiento y consumo. Sobre todo de refrescos, un mal hábito muy arraigado en México y al que se puede renunciar, en lugar de tomarlo bajo en calorías.

El yogurt se considera "sano" y desde el punto de vista de la adolescente, si es "light" mejor.

En tercer lugar de consumo están los productos para adelgazar que deben considerarse un mal hábito y peligrosos para la salud.

HABITOS DE ALIMENTACION
PRACTICA DE DIETAS PELIGROSAS

17. ¿En los últimos meses has hecho alguna dieta? ¿Cuál?

	Σ	%
SI	24	32
NO	52	68

TIPO DE DIETA PRACTICADA

n=24	Σ	%
Todo tipo de alimentos en menor cantidad	8	33
Dejar dulces, pan, tortillas	3	12
Tomar pura agua	3	12
Pura fruta	2	8
Frutas y verduras	2	8
Otras: (con una respuesta cada una) Dejar de cenar, tomar unas pastillas, dieta de una doctora, de Weight Watchers, homeopatía, la "mía".	6	25

MOTIVACION

SI

NO

n=24	Σ	%	n=53	Σ	%
Estoy muy gorda	8	33	No lo necesito	12	23
Para bajar de peso	5	20	Me siento a gusto como estoy	5	10
Otras: No me gusta mi cuerpo, quería verme mejor, etc.	6	25	No me gusta hacer dietas	4	8
No contestó	5	20	No tengo fuerza de voluntad	4	8
			Hago ejercicio	3	6
			Al contrario, quiero subir	3	6
			Sólo como menos	2	4
			No contestó / No sé	18	35

En cuanto a las dietas practicadas por las encuestadas, vemos que casi todas son "inventadas" por ellas y sin supervisión de un médico, nutriólogo u otra persona u organización seria. Como ya se ha visto en el Capítulo 3, es sumamente peligroso el ayuno total (tomar pura agua) o el consumir sólo frutas y verduras durante un periodo prolongado. Ahora bien, gran porcentaje de las encuestadas menciona que lleva una dieta prudente y tiene hábitos cuidadosos. Sin embargo nunca esta de más recibir una verdadera orientación en el aspecto de nutrición

HABITOS DE ALIMENTACION
PRACTICA DE DIETAS PELIGROSAS

18. ¿Planeas ponerte a dieta pronto?

	Σ	%
SI	39	52
NO	34	45
No contestó	2	3

MOTIVACION

SI			NO		
	Σ	%		Σ	%
n=39			n=34		
Para adelgazar	8	20	Así me siento bien / estoy a gusto como estoy	7	20
Para sentirme mejor	5	13	No lo necesito	6	18
Para verme mejor / tener mejor figura	4	10	No quiero	3	9
Estoy pasada de peso	4	10	Necesito subir	2	6
Ultimamente he subido de peso	4	10	Hago ejercicio	2	6
Como mucho	4	10	Otras: Me encanta comer, no he subido de peso, como los alimentos normales	6	18
Me sobran muchos kilos	3	7	No contestó / no sé	8	23
Mi ropa no me queda	2	5			
Voy a tener un compromiso importante	2	5			
Otras: Siempre trato de estar a dieta, ya no tengo agilidad	2	5			
No contestó	2	5			

Según la respuesta anterior, las encuestadas no han hecho dieta, pero según ésta si planean hacerla. Su principales motivaciones son porque están gordas o flacas y quieren verse bien.

PRACTICA DE DEPORTE O EJERCICIO

19. ¿Practicas algún deporte u otro tipo de actividad física regularmente?

	Σ	%
SI	47	63
NO	28	37

DEPORTE PRACTICADO

n=47

	Σ	%
Basketball	16	34
Aerobics	13	28
Natación	9	19
Danza	6	13
Pesas	6	13
Andar en bici /ciclismo	5	11
Correr	5	11
Volleyball	4	8
Tenis	3	6
Jazz	2	4
Patinar	2	4
Lo de la escuela	2	4
Americano	2	4
Abdominales	2	4
Atletismo	1	2
Beisbol	1	2
Ballet	1	2
Badminton	1	2
Caminar	1	2

Los porcentajes suman más del 100% por ser respuesta múltiple.

El mayor porcentaje de deporte practicado fue el basketball, el cual se practica dentro de la escuela; aquí habría que considerar si esto es suficiente. Hace falta fomentar más la práctica del deporte dentro de la propia escuela y fuera de ella. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que

generalmente en muchas escuelas no se cuenta con instalaciones apropiadas para ello, a menos que sean colegios de lujo en los que hay alberca, jardines, gimnasio, etc. También tomar en cuenta que para hacer deporte es necesario que el adolescente aprenda a administrar su tiempo de estudio, actividades recreativas, extra escolares, familiares, etc. Además de consultar a un médico sobre si debe hacerlo, su condición física, qué tanto esfuerzo debe realizar, etc.

Se considera positivo que actividades como aerobics hayan obtenido porcentajes altos, ya que este tipo de actividad física no requiere de instalaciones ni equipo especiales y puede practicarse en casa (como algunas encuestadas indicaron que lo hacen. También es positiva la práctica de la danza, pues además fomenta la apreciación estética y la sociabilidad.

IV.2.3 CONCLUSION

En general, podemos observar que la muestra posee conocimientos básicos sobre nutrición y dietas. En la práctica, puede considerarse que en general, por el nivel socioeconómico, cultural, escolar de las encuestadas, éstas tienen una alimentación bastante adecuada; en este sentido cabe aclarar que las encuestadas en cuanto a alimentación siguen los hábitos y costumbres de sus hogares, ya que por su edad no se han independizado. Sin embargo, sí se observan malos hábitos en lo referente a consumo de alimentos chatarra. Algunas presentan tendencias hacia la adopción de dietas peligrosas y consumo de productos dietéticos. Sus motivaciones hacia esto último son por desconocimiento de las consecuencias que puede tener y porque está de moda y quieren lucir esbeltas, o por costumbres, creencias y hábitos arraigados en nuestro país.

Por lo anterior, se concluye que la orientación que se ofrezca debe ser tendiente a reforzar más que nada actitudes hacia la alimentación, valores y virtudes en la persona.

IV.3 DERIVACION PRACTICA

IV.3.1 Justificación

¿Por qué una Guía Didáctica?

- Porque mucho se ha hablado a lo largo de la tesis sobre conceptos de educación para la nutrición, hábitos, virtudes y valores y la necesidad de un cambio en estos últimos, pero poco se ha dicho de COMO lograrlo.
- Porque para ser un buen profesor u orientador no basta con saber bien un tema, una materia o una ciencia, sino que es necesario conocer métodos y técnicas de enseñanza adecuados al nivel evolutivo, intereses, posibilidades y características de cada educando, así como al contexto en que se vive y los medios con que se cuenta.
- Porque son los propios profesores, por el contacto diario que tienen con las alumnas las personas más indicadas para ofrecer la orientación en materia de nutrición. Sin embargo, por ser maestros de preparatoria, no todos ellos cuentan con una preparación específicamente docente o didáctica; así como con los conocimientos en materia de nutrición.

IV.3.2 Objetivo

Con la elaboración de la guía didáctica se pretende ofrecer al profesor de preparatoria un instrumento para facilitar la orientación en materia de nutrición a los adolescentes en el momento que éstos lo requieran.

IV. 3.3 CONSIDERACIONES PRELIMINARES

Para una mejor comprensión y realización del proceso de orientación que puede ser dirigido por personas que no necesariamente tienen conocimientos didácticos, antes de entrar de lleno en el cuerpo de la guía didáctica, es necesario aclarar ciertos conceptos.

Las tendencias actuales en la educación postulan que el mejor aprendizaje es el vivencial; es decir, aquel que proporciona al educando experiencias de participación de valor duradero que posteriormente puedan ser aprovechadas en la vida diaria aún cuando se presenten cuestiones y circunstancias diferentes a las que se dieron durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si se da esta condición, se puede decir que el educando ha aprendido.

Por otra parte, en todo proceso formal de enseñanza-aprendizaje deben tomarse en cuenta las personas que van a realizar ese proceso y a quienes se van a dirigir, las metas que se pretenden lograr, las necesidades que van a cubrirse después de concluido el proceso y los medios con que se cuenta para realizarlo; todo esto conforma los 6 elementos didácticos:

- Educador - educando

Son los elementos primordiales en todo proceso educativo, ya que como hemos visto la educación es una actividad que se realiza a partir de las potencialidades de los hombres.

El educador debe:

Planear sus actividades de enseñanza de acuerdo a las necesidades y características específicas de sus educandos.

Facilitar experiencias de aprendizaje tomando en cuenta que aprender no es sólo recibir información, sino afrontar la realidad con un sentido crítico y creativo para que quien aprende la modifique si es necesario de acuerdo a sus circunstancias.

Motivar y reforzar

Plantear problemas

Colaborar con el estudiante y emitir juicios de valor sobre su desempeño

En tanto que el educando, para aprender participativamente debe:

En primer lugar, estar dispuesto a hacerlo.

Consultar, informarse, criticar, discutir y tomar posición

Autoevaluarse de lo cual se desprendería comprometerse consigo mismo para mejorar, considerando que estamos hablando de alumnos de nivel preparatoria, en donde ya son capaces de lograr lo anterior.

♦ Objetivos

Una de las características que definen a la educación es la intencionalidad, es decir, que siempre busca una mejora en el individuo; de ahí, surgen los objetivos. Para llegar a algún lado, siempre debo saber a dónde quiero llegar. Hay que establecer lo que es deseable lograr en la medida de lo posible, siendo realistas. El establecimiento de los objetivos depende de hasta donde quiera llegar el maestro en el aprendizaje de sus alumnos, atendiendo a sus capacidades.

Dependiendo de su alcance dentro del curso, programa, etc., los objetivos se clasifican en generales, particulares y específicos. También hay niveles en el establecimiento de objetivos

dependiendo de la secuencia y profundidad de las actividades a realizar, así como de la edad y capacidad de los educandos

Existen objetivos para los diferentes aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje; es decir, de conocimientos que indican lo que se debe saber o aprender; de habilidades o lo que se debe hacer; y de actitudes que están dirigidos hacia la manera de actuar o comportarse con respecto a la afectividad y la voluntad.

- **Contenido**

Lo que se enseña, el contenido, debe estar de acuerdo con las necesidades y aptitudes del educando, el contexto que nos rodea, los recursos con que se cuenta y con vistas a lograr los objetivos.

- **Metodología**

Pero no basta con determinar los contenidos y los objetivos, hay que buscar la mejor forma de realizar las tareas educativas, lo cual implica la elección de métodos y técnicas.

En el tema que nos ocupa, educación para la nutrición, debe ponerse énfasis en la toma de conciencia y en el cambio de actitudes por propio convencimiento, por lo que sería conveniente utilizar una metodología además de activa, inductiva; es decir, partir de una experiencia general, reflexionar y profundizar sobre la misma a la luz de los conocimientos, valores, virtudes, hábitos y actitudes que se pretenden adquirir o modificar. El siguiente paso es generalizar, obtener conclusiones y comprometerse a cambiar o mejorar si es necesario de acuerdo al compromiso establecido consigo mismo.

Sin embargo, no hay fórmulas o recetas para determinar los métodos más eficaces para lograr algo. Se depende del estilo del profesor, de la capacidad y apertura de sus alumnos, de la eficacia probada de algún método en otras ocasiones, de las circunstancias, etc.

• Recursos didácticos

Los recursos didácticos son los instrumentos con que cuenta el profesor para hacer la enseñanza más asequible al alumno. Pueden ser de lo más simple desde la exposición oral por parte del profesor o el uso del pizarrón hasta muy elaborados como el uso de videos, visitas a sitios de interés, etc.

Así como en la metodología, en la elección de los recursos tampoco hay fórmulas para determinar su eficacia. Por ejemplo, el alumno no aprende sólo por el hecho de ver una película, hay que orientar el análisis y la reflexión en torno a la misma. Cabe hacer la aclaración de que los recursos didácticos no son un pasatiempo o una distracción. Deben tener relación con los objetivos y la metodología propuestos y han de ser dosificados

Para la orientación en materia de nutrición, se recomienda la utilización de recursos muy variados y flexibles que favorezcan la repetición de experiencias deseables para formar hábitos, la reflexión basada en comparaciones y la vivencia de situaciones reales que muestren comportamientos, valores y actitudes. Lo cual podría obtenerse mediante el estudio de casos, la observación de películas, la lectura, testimonios de personas con desórdenes de la alimentación, discusiones, debates, conferencias de expertos, mesas redondas, etc.

- **Tiempos didácticos**

Se refieren a la distribución y dosificación (el exceso aburre y cansa, el defecto no permite el logro de los objetivos) de los contenidos y actividades; y estructura (clase, curso, programa, unidad, currículo, etc.) que se va a dar al proceso de enseñanza-aprendizaje.

En relación con los elementos didácticos, están los momentos didácticos de todo acto educativo: diagnóstico de necesidades, planeación, realización y evaluación.

El diagnóstico de necesidades se refiere a hacer un estudio previo para detectar qué es lo que se requiere enseñar al grupo específico de educandos.

La planeación se dirige a prever todo lo necesario, tomando en cuenta los seis elementos didácticos para efectuar un curso, una sesión de orientación, una clase, etc.

En educación para la nutrición es muy importante que el docente sepa detectar cuando existe una inquietud en el grupo sobre este tema (a partir de una película de moda, la publicación de alguna dieta en alguna revista popular, cuando las alumnas hacen con frecuencia preguntas o comentarios relacionados con el tema, etc.) Por ejemplo, los contenidos que se presentan en esta guía didáctica surgieron de un estudio específico que se hizo al respecto. Asimismo, ya se ha mencionado que para llevar a cabo una orientación para la nutrición realmente efectiva, primero hay que conocer los hábitos y actitudes hacia la alimentación de las personas a quienes esta orientación va dirigida.

La realización se refiere a llevar a cabo todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. En el Capítulo I de esta tesis ya se ha hablado ampliamente sobre el proceso de orientación educativa.

La evaluación es el proceso mediante el cual se aprecia la medida en la que se han alcanzado los objetivos propuestos. No se trata únicamente de medir o de calificar, sino de comunicar al alumno de sus progresos, sus esfuerzos y sus errores con sugerencias de apoyo, mejoría o soluciones para que la orientación resulte motivadora.

Sin embargo, la evaluación a nivel actitudinal o de hábitos y virtudes es difícil de obtener y de comunicar, además de que el logro generalmente es a largo plazo, pues lo ideal en este sentido es que lo estudiado se transforme e integre a la propia vida por medio de actitudes que se manifiesten en la conducta personal. Esto se aprecia mediante la observación del comportamiento, entrevistas y diálogos personales y en este sentido, se enfoca tanto a los resultados obtenidos como a los esfuerzos realizados.

El proceso de evaluación en la orientación, va a ser dado específicamente por las alumnas. Al ser un proceso de orientación y no un programa formal de aprendizaje escolar, serán las alumnas con sus propios comentarios, sugerencias y sobre todo cambios de actitud personales quienes proporcionen los parámetros de evaluación del proceso de orientación

Por otra parte, en la educación de la voluntad es necesaria la autoevaluación. El educando al autoevaluarse sinceramente se conoce más a sí mismo, descubre cuáles son sus motivaciones para actuar, sus aciertos y sus errores y así puede solicitar el apoyo de los demás y poner sus propios medios para mejorar.

IV. 4 GUIA DIDACTICA
"PARA SENTIRSE Y VERSE BIEN...
HAY QUE ALIMENTARSE MEJOR"

INTRODUCCION

Lo que a continuación se presenta es un instrumento surgido a partir de un estudio y evaluación previos, que pretende servir al docente de preparatoria dándole una idea de los contenidos, objetivos, recursos didácticos, actividades y formas de evaluación que puede utilizar o llevar a cabo cuando requiera ofrecer orientación nutricional a sus alumnas.

Debido a la naturaleza de la orientación nutricional, que debe ser personalizada y a su carácter de actividad extra curricular, cabe aclarar que esto no es un curso o programa formal, sino simplemente una guía que el maestro puede utilizar al llevar a cabo su labor orientadora.

Los temas están ordenados en una secuencia lógica. Asimismo, el desarrollo de los contenidos puede encontrarse básicamente en el Capítulo III y a lo largo de los capítulos teóricos de esta tesis, a los que el maestro puede recurrir. La orientación puede llevarse a cabo dependiendo de las inquietudes o necesidades de los educandos en particular, o bien cuando el profesor detecte la necesidad de orientar, ya sea en forma individual o grupal, en clase o fuera de ella. Es por esto que tampoco se indican tiempos didácticos y lugares específicos para realizar la orientación.

NUTRICION
HABITOS Y ACTITUDES HACIA LA ALIMENTACION
MITOS Y REALIDADES SOBRE LAS DIETAS
ORIENTACION A CHICAS ADOLESCENTES
"PARA SENTIRSE Y VERSE BIEN...
HAY QUE ALIMENTARSE MEJOR"

OBJETIVO GENERAL

Promover un cambio de actitud en la adolescente para fomentar la práctica de hábitos correctos de alimentación e higiene y para que esté alerta ante:

- Dietas falaces
- Falsas promesas y peligros de ciertas dietas y productos para adelgazar
- Estereotipos de belleza

OBJETIVOS PARTICULARES

En el ámbito de conocimientos

Proporcionar la información necesaria sobre nutrición y alimentación equilibrada para que la adolescente sepa cómo llevar una alimentación adecuada; y sobre dietas y trastornos de la alimentación para que sepa reconocerlos, identificarlos y tratar de evitarlos.

En el ámbito de hábitos:

Fomentar la práctica de hábitos correctos de alimentación e higiene y del ejercicio

En el ámbito de actitudes:

Promover en la adolescente el descubrimiento de sus valores y virtudes como ser humano de tal manera que esto la lleve a una autoaceptación, dando la debida importancia a la apariencia física, y a un compromiso de mejora real.

CONTENIDO

1. CONCEPTOS BASICOS

- El proceso de la nutrición
- Grupos de alimentos

2. TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL PESO

- Obesidad. Causas, consecuencias, prevención
- Anorexia. Causas, consecuencias, prevención
- Bulimia. Causas, consecuencias, prevención

3. DIETAS FALACES vs. DIETA PRUDENTE

- Concepto de dieta
- Fundamentos de la dieta prudente
- Algunas dietas falaces y sus efectos

4. HABITOS SALUDABLES

- Alimentación equilibrada
- Ejercicio
- Higiene mental. Aceptación de si mismo, autoimagen, autoestima, y de igual forma, valoración de los demás.

5. ACTITUDES HACIA EL CONSUMISMO

- Productos dietéticos y chatarra
- Mito de la belleza. Estereotipo vs. verdadera imagen de belleza corporal - salud, armonía, proporción.

1. CONCEPTOS BASICOS

Objetivo específico de la unidad

Las alumnas reafirmarán los conocimientos que tienen sobre nutrición para que a partir de ello reafirmen los hábitos correctos o modifiquen los incorrectos

DESARROLLO DE LA ORIENTACION

- Punto de partida o experiencia

En general, a este nivel, se tienen los conceptos básicos sobre nutrición y los grupos de alimentos que deben incluirse en cada comida.

- Reflexión sobre la experiencia

Se sabe que "somos lo que comemos"... pero ¿qué comemos?, ¿qué como yo en particular?
¿realmente aplico mis conocimientos a la práctica?

Actividades

El profesor explicará mediante cuadros, ilustraciones y diagramas en general como es el proceso de la nutrición, cuáles son los nutrientes básicos que hay que incluir en cada comida y los grupos de alimentos que los contienen.

Las alumnas llevarán un registro de los alimentos que ingieren durante varios días (desayuno, comida, cena y otros) y lo compararán con los contenidos en cada grupo de alimentos que deben incluirse en cada comida.

Conclusiones

Las alumnas tomarán conciencia de sus hábitos de alimentación y se darán cuenta de si son correctos o incorrectos.

Evaluación

Las alumnas elaborarán un registro de alimentos "ideal" comparándolo con el real para comprometerse personalmente a hacer las modificaciones necesarias dentro de lo posible para que los propios hábitos se acerquen lo más posible a lo "ideal".

2. TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL PESO

Objetivo específico de la unidad

Las alumnas conocerán cuáles son estos trastornos para tratar de evitarlos o buscar la ayuda correcta (padres, médico, psicólogo, nutriólogo) en caso de que ya existan

DESARROLLO DE LA ORIENTACION

- Punto de partida o experiencia

En la actualidad, existen muchas personas, principalmente mujeres, algunas famosas, que padecen este tipo de enfermedades. ¿Conozco yo a alguien así? ¿Considero que este tipo de enfermedades me pueden afectar a mí o ya me afectan? ¿Qué he leído (libros, revistas, periódicos) o visto (películas, programas de TV, reportajes) al respecto?.

- Reflexión sobre la experiencia

¿Las personas deben valorarse por su aspecto físico?

Actividades

El profesor conseguirá películas, artículos de periódico, reportajes al respecto, testimonios para mostrar a las alumnas.

Las alumnas reflexionarán sobre las circunstancias bio-psico-sociales que llevaron a estas personas a contraer estas enfermedades.

Las alumnas elaborarán un cuadro sinóptico de los trastornos relacionados con la alimentación.

Conclusiones

Las alumnas identificarán síntomas para reconocerlos y prevenirlos, o en su caso, solicitar la ayuda necesaria a la persona adecuada.

Evaluación

Reflexión sobre comentarios de grupo respecto a valoración de las personas por su aspecto y presiones sociales respecto a la imagen corporal.

Conclusiones personales y autoevaluación.

3. DIETAS FALACES VS. DIETA PRUDENTE

Objetivo específico de la unidad

Las alumnas serán capaces de detectar la información engañosa que se maneja en las dietas falaces, conociendo datos y hechos científicos y objetivos

DESARROLLO DE LA ORIENTACION

- Punto de partida o experiencia

¿Me he puesto a dieta alguna vez?. ¿Qué tipo de dietas conozco?. ¿Conozco a alguna persona sana que por hacer una dieta publicada en alguna revista, "desintoxicarse" tomando pura agua, etc., se enfermó? Por el contrario ¿conozco a otras que han logrado controlar sus enfermedades mediante una dieta con supervisión médica?

- Reflexión sobre la experiencia

¿Por qué las personas deben ponerse a dieta, por salud o para ponerse ropa de moda?

Actividades

Lluvia de ideas referente a dietas conocidas y practicadas. Concepto de dieta equilibrada. Clasificación de dietas mencionadas en prudentes o imprudentes. Comparación de éstas, demostrando los errores que contienen las dietas falaces de acuerdo con los conceptos básicos de nutrición.

Recopilación de dietas falaces publicadas en libros revistas, TV, aconsejadas por conocidos, etc., para darlas a conocer al grupo y alertar a conocidos y amigos sobre los peligros de estas dietas.

Conclusiones

Las alumnas estarán convencidas de los errores de las dietas falaces y se esforzarán por ejercer un buen criterio y no dejarse caer en ellas .

Evaluación

Redacción de un artículo o carta dirigida a los difusores (revistas, programas de TV) de dietas falaces, demostrando sus errores y recomendando la adopción de una dieta prudente.

4. HABITOS SALUDABLES

Objetivo específico de la unidad
Las alumnas establecerán un programa personal de buenos hábitos de alimentación e higiene a seguir de acuerdo a sus necesidades de mejora.

DESARROLLO DE LA ORIENTACION

- Punto de partida o experiencia

Reconocimiento de los propios hábitos y disciplina personal en cuanto a tipo y horario de alimentación, tabaquismo, ejercicio, actividades recreativas, estudio, descanso, etc.

- Reflexión sobre la experiencia

"Para conservar la salud no hay magia, sino buenos hábitos"

A mi edad, ya debo empezar a responsabilizarme por mi persona y por mi superación personal.

Actividades

El profesor reafirmará los fundamentos de una dieta prudente, del ejercicio y de los buenos hábitos para una vida sana. Recomendará su práctica haciendo notar que para lograrlo se requiere de un esfuerzo gradual y de la práctica de varias virtudes como paciencia, perseverancia y fortaleza.

Las alumnas harán un acto de autovaloración y reflexión personal sobre sí mismas, sus hábitos, sus aspectos positivos y los que son susceptibles de mejora. Elaborarán un programa de hábitos saludables y ejercicio y una lista-compromiso personal con diferentes aspectos a mejorar con ayuda, consejo, motivación y dirección del profesor o profesores y

padres de familia. Irán tratando formal y personalmente de seguir el programa y superarse en estos aspectos.

Conclusiones

Las alumnas tratarán de valorarse objetivamente con ayuda de profesores y padres de familia y serán conscientes de que deben esforzarse para mejorar como signo de crecimiento y madurez.

Evaluación

En los puntos que abarca esta unidad, la evaluación debe ser a largo plazo, dependiendo de los progresos observados en cada persona y de acuerdo con el compromiso personal de cada una.

Autoevaluación.

5. ACTITUDES HACIA EL CONSUMISMO

Objetivo específico de la unidad
 Las alumnas descubrirán sus potencialidades superiores de seres humanos, estableciendo una escala de valores acorde con su naturaleza humana.

DESARROLLO DE LA ORIENTACION

- Punto de partida o experiencia

¿Quién soy yo?...

¿Qué tanto me valoro como persona? ¿Soy consciente de mis facultades superiores como ser humano y de las de los demás? ¿Estoy consciente de que la verdadera mejora personal es voluntaria y requiere de un compromiso y de un esfuerzo constante y gradual?

- Reflexión sobre la experiencia

¿Qué tanto la sociedad actual se apega a una verdadera escala de valores?.

Gracias a mis facultades superiores puedo evitar ser manipulada

Actividades

Las alumnas analizarán con ayuda del profesor canciones, anuncios de televisión y otro tipo de publicidad de algunos productos "dietéticos o para adelgazar", telenovelas, programas juveniles, artículos de revistas, etc. para descubrir sus mensajes ocultos o "subliminales" o francamente directos relacionados a la valoración de la persona por su imagen o aspecto corporal y respecto al consumo de dichos productos para "ser feliz, popular, etc."

Conclusiones

Se fomentará que las alumnas asuman una actitud reflexiva hacia las trampas de la publicidad engañosa y la sociedad materialista y consumista. Se valorarán a sí mismas y a otros de acuerdo a su naturaleza humana y no por su imagen o aspecto físico.

Conviene hacer una recapitulación o resumen de los aspectos más importantes y de los conocimientos, hábitos y actitudes adquiridos hasta ese momento.

El profesor debe invitar a las alumnas a que continúen superándose en la práctica de hábitos de alimentación e higiene y en su actitud inteligente hacia las dietas falaces, el consumismo y la manipulación.

Evaluación

En cuanto a la evaluación personal y actitudinal respecto a los contenidos de la unidad, ésta será a largo plazo y observable, tal vez, por las propias alumnas en su crecimiento personal y por otras personas y otros profesores, ya no tanto por el profesor que ofrece la orientación con respecto a nutrición.

En cuanto a la evaluación general, las alumnas elaborarán un escrito en donde plasmen sus opiniones respecto a esta unidad y a todas en general, indicando al profesor puntos positivos, negativos, aspectos susceptibles de mejora, compromisos adquiridos consigo mismas, etc.

CONCLUSIONES

- La orientación para la alimentación puede ser llevada a cabo dentro de la escuela, siendo el orientador cualquier profesor que tenga la inquietud de hacerlo a las alumnas que así lo soliciten, dentro de un espacio libre tanto suyo como de los educandos. Llevar a cabo una orientación referente a la nutrición en la escuela, requiere de una participación activa y entusiasta y de una motivación por parte del profesor para aprender él los conceptos básicos sobre el tema y establecer o modificar hábitos y actitudes que lo lleven a la práctica de una alimentación equilibrada, para así poder transmitir conocimientos, hábitos y actitudes de una manera realmente eficaz.
- La escuela debe considerar el proporcionar algún tipo de estímulo hacia el profesor que ofrezca este tipo de orientación ya que le supone tiempo y esfuerzo adicional.
- Dado que en la adolescencia media y sobre todo en mujeres los trastornos relacionados con la alimentación son frecuentes, el profesor de bachillerato debe conocer lo que éstos son y debe tener agudeza de observación, para que, en caso de detectarlos, pueda dar la orientación adecuada a las alumnas y padres de familia que lo requieran.
- Los trastornos de peso deben ser tratados por un psicólogo, un médico y/o un nutriólogo. La labor de la escuela es la de prevención a través de la transmisión a las adolescentes de conceptos, hábitos y actitudes correctas con respecto a la alimentación.

- **Dado que en el nivel de bachillerato los alumnos generalmente poseen los conceptos básicos sobre nutrición, la orientación que se proporcione debe poner énfasis en otros aspectos como son la educación de la voluntad en la práctica de virtudes, principalmente prudencia y sobriedad; así como proporcionar conocimientos sobre trastornos de peso, dietas falaces, y sus efectos, y fomentar la adquisición y práctica de hábitos saludables y de una actitud alerta hacia la manipulación y el consumismo. Es por esto que la educación para la nutrición puede considerarse una actividad eminentemente formativa del hombre desde el punto de vista integral.**

BIBLIOGRAFIA**BASICA**

BEAL, Virginia

Nutrición en el ciclo de vida

Editorial Limusa, México, 1983. 490 p.

CERVERA, Salvador, et al.

No te rindas ante...

Los problemas de peso.

Ediciones Rialp, S.A., Madrid, 1990. 106 p.

ELLENBOGEN, Leon

Controversies in Nutrition

Churchill Livingstone Press, New York, 1981. 176 p.

GARCIA HOZ, Victor

Principios de Pedagogía Sistemática

Ediciones Rialp, S.A. Madrid, 1960. 694 p.

GIFFT, Helen et al.

Nutrition, Behavior and Change

Prentice Hall International, New Jersey, 1972. 392 p.

GORDILLO, Victoria

La orientación en el proceso educativo

EUNSA, Pamplona, 1984. 302 p.

GRINDER, Robert

Adolescencia

Editorial Limusa, México, 1989. 579 p.

HURLOCK, Elizabeth

Psicología de la adolescencia

Editorial Paidós, México, 1980. 572 p.

ICAZA, Susana, et al.

Nutrición

Nueva Editorial Interamericana, México, 1981. 250 p.

ISAACS, David

La educación de las virtudes humanas I y II

Editora de Revistas Mi-Nos, México, 1989. 462 p.

LUZURIAGA, Lorenzo

Pedagogía

Editorial Losada, Buenos Aires, 1981. 331 p.

MILLAN PUELLES, Antonio

La formación de la personalidad humana

Ediciones Rialp, S.A., Madrid, 1973. 216 p.

NETTER, Frank Henry

Fad diets can be deadly

Exposition Press, Hicksville, New York, 1975.

OTERO, Oliveros

Educación y Manipulación

EUNSA, Pamplona, 1983. 224 p.

STRANG, Ruth et al.

La orientación escolar

Editorial Paidós, Buenos Aires, 1966. 140 p.

WATSON, Robert, et al.

Psicología del niño y del adolescente

Editorial Limusa, México, 1991, 730 p.

COMPLEMENTARIA

BACA, Enrique, et al.

Padres y adolescentes

EUNSA, Pamplona. 1972. 152 p.

CASTILLO, Gerardo

Juventud. Reto y promesa

Loma Editorial, México, 1992. 214 p.

GARCIA HOZ, Victor

El concepto de persona

Editorial Rialp, S.A., Madrid, 1991. 432 p.

GRAN ENCICLOPEDIA RIALP
Ediciones Rialp, S.A., Madrid, 1973. 1600 p.

GUASCH, Gerard-Philippe
El adolescente y su cuerpo
Sociedad de Editores Atenas, Madrid, 1974. 159 p.

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICION SALVADOR ZUBIRAN
Guías para la educación nutricional
México, 1990 p.

KEITH, Taylor, et al.
Nutrición Clínica
Mc Graw Hill, México, 1985. 656 p.

LOPEZ MERINO, Josefina
Enseñanza dinámica sobre nutrición y salud en la escuela y en el hogar
Editorial Trillas, México, 1988, 278 p.

MYERS BLAIR, Glenn, et al.
Cómo es el adolescente y cómo educarlo
Editorial Paidós, Buenos Aires, 1983. 151 p.

NERICI, Imideo
Hacia una Didáctica General Dinámica
Editorial Kapelusz, Buenos Aires, 1973. 541 p.

ORELLANA, Ruth, et al.
Dietas normales y terapéuticas
Prensa Médica Mexicana, México, 1984. 192 p.

PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA
Necesidades esenciales en México. Situación actual y perspectiva al año 2000
Tomo I. Alimentación
Siglo XXI Editores, México, 1985. 338 p.

SOLA, Juan
Introducción a las ciencias de la salud
Editorial Trillas, México, 1978. 426 p.

SUÁREZ, Reynaldo
La Educación. Su Filosofía. Su Psicología. Su Método
Editorial Trillas, México, 1978. 182 p.

TAYLOR, Geoffrey

Nutrición y Salud

Ediciones Omega, S.A., Barcelona, 1983. 75 p.

WINICK, Myron

Adolescent Nutrition

A Wiley Interscience Publication. John Wiley & Sons, New York, 1982. 188 p.

REVISTAS Y OTRAS PUBLICACIONES

BOURGES, Héctor

Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios

CUADERNOS DE NUTRICION. Vol. 13. No. 2, 1990. p. 17-32.

LAMAS, Marta

La trampa de la belleza

EPOCA. Semanario de México. No. 55. México, 22 de junio de 1992. p. 62-64

ANEXO I**ESTIMADA ALUMNA:**

Este cuestionario es para conocer tus hábitos de alimentación con el fin de proponerte después alternativas para una alimentación sana. La información que proporcionas será totalmente confidencial. Por favor contesta con toda sinceridad.

Muchas gracias por tu colaboración.

Nombre _____ Edad _____
 Estatura _____ Aprox. Peso _____ Aprox.

(Los datos anteriores son únicamente para llevar un control).

En la siguiente sección de preguntas, elige sólo una de las respuestas, encerrando en un círculo la que consideres más adecuada.

1. La Nutrición es:

- a). El aprovechamiento de los recursos contenidos en los alimentos para beneficio del individuo.
- b). La ciencia que estudia cómo lograr una alimentación sin excesos ni deficiencias.
- c). El estudio de la composición de los alimentos, su consumo y su relación con la salud del individuo.

2. Una dieta es:

- a). La reducción en el consumo de sustancias alimenticias que requiere nuestro organismo con el fin de bajar de peso.
- b). Los alimentos que se ingieren diariamente y que pueden variar de acuerdo con las condiciones fisiológicas del organismo.
- c). La manera en la que combinamos y distribuimos los alimentos que consumimos habitualmente.

3. La mala nutrición es:

- a). Un estado de desequilibrio en el que la persona consume menos alimentos que los necesarios.
- b). Una patología que se da como consecuencia de una alimentación inadecuada y que se presenta principalmente en personas de escasos recursos.
- c). Una alimentación inadecuada, ya sea por deficiencia en el consumo de alimentos o por consumo excesivo de ellos.

4. ¿Por qué consideras que las personas deben ponerse a dieta? (Elige todas las respuestas que quieras)

- a) Para tener buena imagen
- b) Por indicación del médico
- c) Para conseguir pareja
- d) Para poder hacer deporte
- e) Para sentirse bien
- f) Para poder relacionarse adecuadamente con los demás

- g) Para comprarse ropa de moda
 - h) Para ser popular
 - i) Para llamar la atención hacia sus problemas
 - j) Para ser aceptado socialmente
 - k) Para que los quieran
 - l) Porque la gente con éxito es delgada
 - m) Porque los medios de comunicación lo recomiendan
 - n) Porque refleja refinamiento y buen gusto
 - o) Otras razones (Anotar) _____
-

5. De acuerdo con tus conocimientos y experiencia, ¿qué elementos debe tener una alimentación equilibrada para el joven _____

6. ¿Existe en tu escuela algún departamento o persona especializada para ello (por ejemplo, un asesor, preceptor, maestro psicólogo, médico, etc.) que proporcione orientación personal en lo referente a educación para los alumnos como un servicio de la propia escuela?

- a) Sí (en este caso pasar a la siguiente pregunta)
- b) No (en este caso pasar a la pregunta 10)

7. ¿Específicamente quién y cómo se proporciona esta orientación para la salud? _____

8. ¿Con qué frecuencia acudes a este servicio de orientación? _____

9. ¿Cuáles son las principales inquietudes que tratas o que te motivan a acudir a este servicio de orientación? _____

10. ¿En caso de tener algún problema personal o familiar, a quien prefieres acudir dentro de la escuela? _____

11. Cuando te propones emprender una nueva actividad o lograr una meta, ¿qué haces? (puedes elegir una o varias respuestas)

- a) Buscas la información adecuada
- b) Consultas a quien tenga experiencia
- c) Te provees de todo lo necesario antes de iniciar tu actividad
- d) Eres capaz de llevar hasta el final lo que iniciaste
- e) Lo dejas a la mitad

12. ¿Generalmente eres capaz de renunciar a algo que te gusta mucho, por tu propio beneficio o en favor de los demás?

- a) Sí
b) No

¿Por qué? _____
¿Podrías dar un ejemplo de esta situación? _____

13. Cuando algo no te sale como tú querías:

- a) Eres capaz de adaptarte a las circunstancias
b) Te da mucho coraje y no lo enfrentas
c) Buscas los medios para poder salir adelante de otra manera
d) Aceptas de buena forma los consejos de otros y puedes fácilmente tomar otra actitud, si lo que estabas haciendo no te conviene.

14. ¿Podrías indicar qué alimentos (incluyendo dulces o botanas) consumiste ayer durante todo el día? (Indica todos los que recuerdes)

Desayuno	Comida	Cena	Otros (entre comidas)
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

15. Cuando quieres bajar de peso ¿qué tipo de alimentos consumes? (Indica sólo las respuestas que describan mejor lo que acostumbrabas hacer)

- a) Sólo frutas y verduras
b) Carnes, pollo, pescado, leche, huevos y quesos y nada más
c) Alimentos preparados bajos en calorías (como pizza, pollo, etc.)
d) Todo tipo de alimentos en menor cantidad
e) Licuados comerciales bajos en calorías (Slim-Fast, Herbalife, etc.)
f) Alimentos ricos en fibra, o cápsulas o preparados que la contengan
g) Medicamentos para adelgazar o quitar el apetito
h) Un solo tipo de alimentos (por ejemplo, toronja o huevos o quesos) durante algunos días.
i) Únicamente pastas, harinas y frutas
j) Sólo agua durante algunos días
k) Utilizas acupuntura
l) Utilizas homeopatía

16. De los siguientes grupos de productos, ¿cuáles conoces y cuáles has consumido alguna vez? (Marca con una X en la columna correspondiente)

PRODUCTO	CONOCES	HÁS CONSUMIDO
Productos para adelgazar, como licuados, téis, etc.	_____	_____
Sustitutos del azúcar como Canderel, Sucrel	_____	_____
Leche descremada o baja en calorías como Svelty, light, etc.	_____	_____
Yogurt o gelatina bajos en calorías	_____	_____
Aderezos bajos en calorías o light	_____	_____
Alimentos preparados bajos en calorías (pizzas, pollo, guisados, carnes frías, etc.)	_____	_____
Postres, helados, o pasteles bajos en calorías (Bing, Weight Watchers, etc.)	_____	_____
Refrescos (diet, light, etc.)	_____	_____

17. ¿En los últimos meses has hecho alguna dieta?

a) Sí (en este caso) ¿Cuál? _____

b) No

¿Por qué? _____

18. ¿Planeas ponerte a dieta pronto?

a) Sí

b) No

¿Por qué? _____

19. ¿Practicas algún deporte u otro tipo de actividad física regularmente?

a) Sí

b) No

¿Cuál? _____